

c o m u は、JA 筑紫管内の「おかわりの源」をおすそわけします。

JA 筑紫と地域を結ぶコミュニティ誌 [こみゅ]

comu

夏

2026



2026年夏のちくし印

「おかわりの源」はズッキーニ

ズッキーニとツナの佃煮／ズッキーニとトマトの酢豚

ズッキーニのガーリックしらす／ズッキーニとナスの冷製ポターージュ

ズッキーニの焼きマリネ

おかわりの源



季節の野菜や、旬の食材。そして、それらを生み出す筑紫の環境。

JA筑紫はこれらを美味しいごはんの「源」としてお届けします。

今回のおかわりの源は、夏に旬を迎える「ズッキーニ」。



zucchini

ズッキーニ

カリウムが豊富で低カロリーなズッキーニは、実はカボチャの仲間です。淡色野菜の中ではカロテンを多く含み、ビタミンCとの相乗効果で免疫力の強化に役立ちます。カロテンは油と一緒に摂ることで吸収率が高まるため、オリーブオイルなどで炒める調理法がオススメです。



One point Advice

ワンポイント アドバイス



— 今回の主役は —
ズッキーニ—

ズッキーニの保存方法

キッチンペーパーや新聞紙で包み、ビニール袋に入れて、野菜室で保存しましょう。

美味しいズッキーニの選び方

- 皮にハリとツヤがあり、なめらかなもの
- ヘタの切り口がみずみずしいもの



地産地消の農産物直売所「ゆめ畑」おすすめの商品

【営業時間：月～土9:00～18:00 / 日・祝9:00～17:00】

ゆめ畑 大野城店

住所：大野城市御笠川1-16-10 TEL:092-513-0881



おすすめ品

シュークリーム 1個 200円

※時期によりお取り扱いがない場合がございます。店頭でご確認ください。

出荷者：パンだ屋

口いっぱい広がる幸せ♪ ところへりカスタードが
たっぷり詰まった、世代を問わず愛されている
シュークリームです！



ゆめ畑 太宰府店

住所：太宰府市石坂1-22-15 TEL:092-921-8600

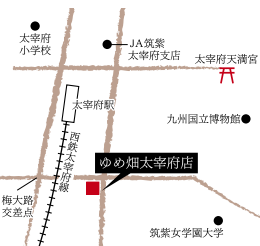


おすすめ品

納豆 150g 380円

出荷者：満永 淳子

ふわっと香る納豆の風味と絶妙な塩気で、
白ご飯との相性抜群です！一度食べたらクセになる、
納豆好き必見の逸品♪



ゆめ畑 筑紫野店

住所：筑紫野市筑紫1531 TEL:092-919-7117



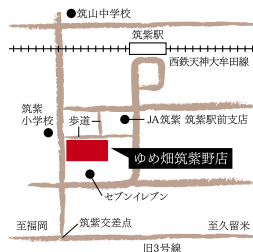
おすすめ品

シフォンケーキ 1個 300円～

※季節限定商品あり。味の種類が豊富なため、店頭でご確認ください。

出荷者：きょう菓子店

厳選素材で丁寧に作られた、しっとりふわふわの
シフォンケーキ♪今日の風味は店頭でお楽しみに！



ゆめ畑 春日店

住所：春日市昇町7-74 TEL:092-501-1616

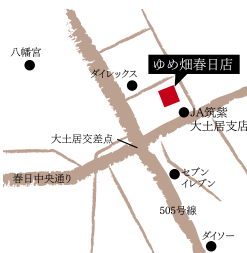


おすすめ品

クリームキャラメル(プリン) 120g 390円

出荷者：そりの食卓

贅沢なコクが引き立つ新鮮な「輝黄卵」を使用しています。
昔ながらの固め食感に、ピターなキャラメルソースが絡む大人
好みのクラシックプリンです♪



ゆめ畑 那珂川店

住所：那珂川市松木1-156 TEL:092-952-2971



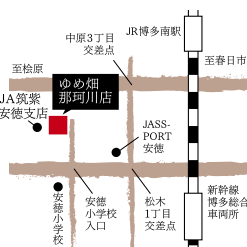
おすすめ品

ホシのり弁 1個 600円

※時期によりお取り扱いがない場合がございます。店頭でご確認ください。

出荷者：Hoshi no DELI

こだわりの国産鶏肉を使用した、ボリューム満点の
お弁当！脇役とは思えないほど絶品な「きんぴら
ごぼう」もぜひ味わってほしい自慢のり弁です♪



※店休日につきましては、ホームページ及び各店舗にてご確認ください。

※上記紹介の商品価格は、令和8年6月現在のものですべて税込です。



おかわりの源 レシピ



©よい食P

カボチャの仲間であるズッキーニは夏が旬。

イタリアンやフレンチに多用されますが、普段使いも簡単な食材です。

今回は栄養豊富で夏バテ予防にもぴったりのズッキーニを使って
お手軽レシピをご紹介します。

レシピ
A

ズッキーニとツナの佃煮

甘い味付けの佃煮で
暑い夏でもご飯がすすみます

■材料(2人分)
ズッキーニ1本、生姜1片、
サラダ油大さじ1
④ 酒、みりん、砂糖、醤油
各大さじ1
ツナ1缶、鰯節3g、ごま大さじ1



- 作り方
- ① ズッキーニは5mm幅の半月切りにする。生姜は千切りにしておく。
 - ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、ズッキーニをしんなりするまで炒める。
 - ③ ④と生姜を加えて煮立たせる。
 - ④ 油を切ったツナと鰯節、ごまを入れて汁気がなくなるまで煮詰める。

A

レシピ
B

ズッキーニとトマトの酢豚

トマトと黒酢の酸味で
さっぱりとしたメインおかず

■材料(2人分)
④ 醤油、砂糖、黒酢各大さじ2、
塩小さじ1/2
トマト1〜2個(300g分)、
豚バラブロック肉200g
⑥ 塩小さじ1/4、片栗粉大さじ1
玉ねぎ1/2個、ズッキーニ1本、
パプリカ(赤)1/2個、
サラダ油小さじ2



- 作り方
- ① ④とざく切りにしたトマトを混ぜ合わせておく。
 - ② 豚肉は一口大に切り、混ぜた串をまぶす。玉ねぎはくし切り、ズッキーニは1cm幅の厚さに輪切りにし、パプリカは食べやすい大きさに切り分ける。
 - ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れて表面をカリッと焼きつける。余分な油が出たらキッチンペーパーで拭き取る。
 - ④ 玉ねぎ、ズッキーニ、パプリカを加えて炒め合わせる。
 - ⑤ ①を加えて、トマトを潰しながら炒める。汁気がなくなったら火を止める。

B



レシピ
C

ズッキーニの ガーリックしらす

ズッキーニをクラッカーに見立て
おつまみにもなるカナッペに

■材料(2人分)
ズッキーニ1本、
ごま油小さじ1+小さじ1、
なたね油小さじ1、にんにく3片、
しらす1/2カップ、大葉5枚、
鰯節適量、醤油適量



- 作り方
- ① ズッキーニは8mm幅の輪切りにする。
 - ② フライパンにごま油(小さじ1)となたね油、潰したにんにくを入れる。火をつけ香りが出たらズッキーニを入れて両面焼き、お皿に盛る。
 - ③ ②のフライパンにごま油(小さじ1)を足し、しらすを炒める。
 - ④ カリッとできたら火を止め、②の上ののせる。ちぎった大葉と鰯節をふりかけ、醤油を回しかける。

レシピ
D

ズッキーニとナスの 冷製ポタージュ

暑い日に飲みたくる
冷たいポタージュ

■材料(2人分)
ズッキーニ1/2本、ナス2本、
玉ねぎ1/4個、水50cc、
塩少々、牛乳150cc、
塩こしょう少々



- 作り方
- ① ズッキーニとナスは半月切りにする。玉ねぎはざく切りにする。
 - ② ①を鍋に入れて水を加え、軽く混ぜ合わせて中火にかける。煮立ったら全体を大きく混ぜ、蓋をして弱火で15分ほど煮る。
 - ③ ②を冷ましてからフードプロセッサーに入れ、塩を加えてペースト状にする。
 - ④ 牛乳、塩こしょうを加え混ぜ合わせる。



ズッキーニの焼きマリネ

焼いた香ばしさがアクセントの作り置きできるおかずです。



①ズッキーニを準備する

7mm幅の輪切りにしたズッキーニとオリーブオイルをフライパンに入れ、火をつけずに混ぜ合わせる。

②ズッキーニを焼く

蓋をして弱火の中火で蒸気が出るまで7〜8分ほど加熱する。



③調味液で和える

サッと混ぜ合わせ、蓋をして3〜4分加熱。火を止めて③を加え和える。



冷蔵庫で
5日間
保存可能!

■材料
ズッキーニ1本
オリーブオイル大さじ1
酢大さじ1
砂糖小さじ1
塩小さじ1/4
粗挽き胡椒少々
醤油大さじ1/2

A



ズッキーニの焼きマリネと ツナトマトのサラダ

■材料(2人分)

ズッキーニの焼きマリネ1本分、
ブチトマト1/2パック、
ツナ1/2缶、ボン酢醤油大さじ1、
オリーブオイル大さじ1



- ① ブチトマトは縦半分に切る。
- ② ボウルに①とズッキーニの焼きマリネ、ツナを入れる。
- ③ ボン酢醤油とオリーブオイルを加え、よく混ぜ合わせる。

さっぱりとした
味わいのため
暑い日でもおいしく
食べられます

Information

JAの麺

JAグループ福岡では、麦作の振興と日本型食生活の普及を進めています。
皆さまの手で地域農産物の消費を拡大し、健康増進と明るく
豊かな地域づくりを進めましょう。
JAめんは簡単に調理でき、贈答用や常備食にも最適です♪



今回のおすすめはこちら

『福岡県産ラー麦 担々麺』

1ケース／8食入(スープ付)



ラーメンのために開発された福岡県産の
小麦「ラー麦」を100%使用した麺です。
担々麺の辛さが食欲をそそり、
暑い夏にもピッタリの逸品です。



※写真はイメージです。

こちらの商品はJA筑紫各店舗にて取り扱っております。
在庫状況等の詳細につきましては、お近くの店舗へ
ご確認ください。

プレゼントクイズ

問題 ズッキーニは●●●●の仲間!

●部分に入るカタカナ4文字をお答えください

応募方法 応募締切:2026年12月末日

下記①～④をご記入のうえ、ハガキ・FAX・メールのいずれかでご応募ください。

FAX : 092-921-5082

メール : kikaku@ja-chikushi.or.jp

☐	〒818-8642
企 画 部	J A 筑 紫
広 報 課	杉 塚 野 市
行	3 10

- ① 氏名・住所・電話番号
- ② クイズの答え
- ③ 「こみゅ」の入手場所
- ④ 「こみゅ」に載せてほしい情報や要望・感想

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

抽選で**3名**様に農産物直売所
ゆめ畑商品詰め合わせが当1:3!



※画像はイメージです。

※商品内容は季節によって異なります。



ちくし JA 筑紫

しょく いく

食育マップ

にほんぜんこく

日本全国でとれるおいしいものをまなぼう！



さがけん
のり(佐賀県)



ふくおかけん
いちご(福岡県)



しまねけん
シジミ(島根県)



おおいたけん
ぎんなん(大分県)



やまぐちけん
ふぐ(山口県)



とっとりけん
らっきょう(鳥取県)



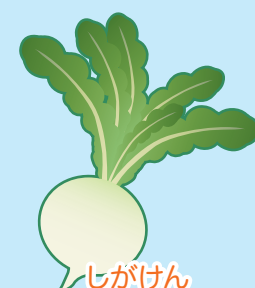
おかやまけん
マスカット(岡山県)



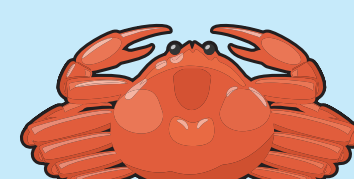
ひろしまけん
レモン(広島県)



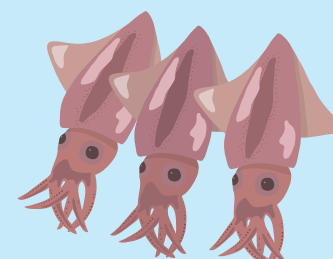
きょうとふ
なす(京都府)



しがけん
かぶ(滋賀県)



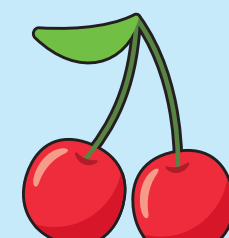
ふくいけん
カニ(福井県)



とやまけん
ホタルイカ(富山県)



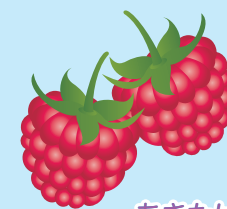
にいがたけん
おこめ(新潟県)



やまがたけん
さくらんぼ(山形県)



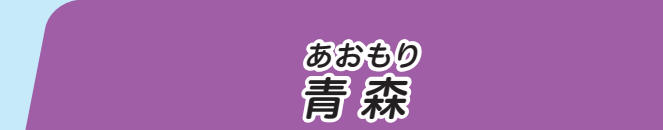
ほっかいどう
とうもろこし(北海道)



あきたけん
ラズベリー(秋田県)



ほっかいどう
北海道



あomorい
青森



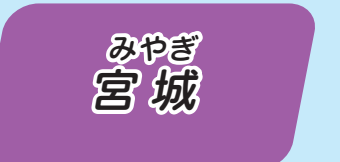
あきた
秋田



いわて
岩手



やまがた
山形



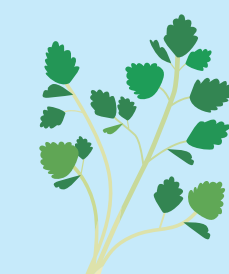
みやぎ
宮城



ふくしま
福島



あomorいけん
にんにく(青森県)



みやぎけん
セリ(宮城県)



いわてけん
わかめ(岩手県)



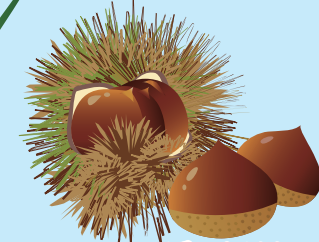
ふくしまけん
もも(福島県)



ぐんまけん
キャベツ(群馬県)



とちぎけん
ニラ(栃木県)



いばらきけん
くり(茨城県)



さいたまけん
ブロッコリー(埼玉県)



ちばけん
らっかせい(千葉県)



ながさき
長崎



さが
佐賀



ふくおか
福岡



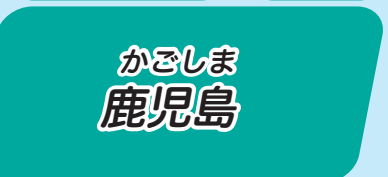
おおいた
大分



くまもと
熊本



みやざき
宮崎



かごしま
鹿児島



やまぐち
山口



しまね
島根



とっとり
鳥取



ひょうご
兵庫



きょうと
京都



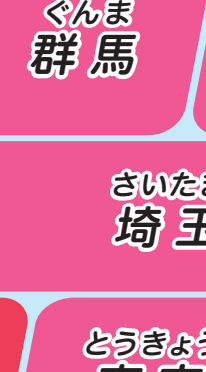
しが
滋賀



ぎふ
岐阜



ながの
長野



ぐんま
群馬



とちぎ
栃木



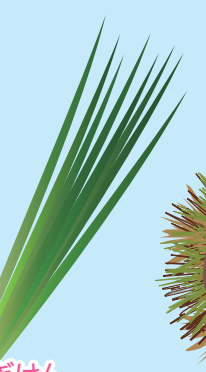
いばらき
茨城



さいたま
埼玉



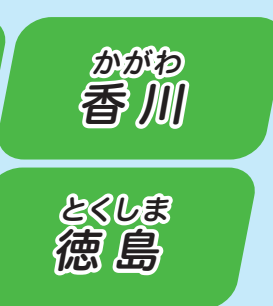
とうきょう
東京



ちば
千葉



えひめ
愛媛



かがわ
香川



おおさか
大阪



なら
奈良



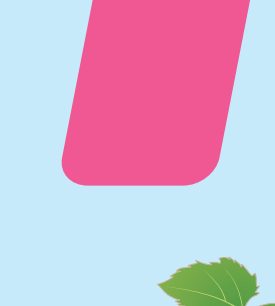
みえ
三重



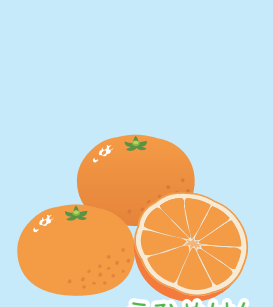
あいち
愛知



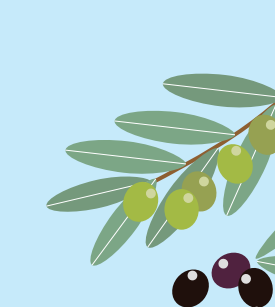
しずおか
静岡



かながわ
神奈川



こうち
高知



とくしま
徳島



わかやま
和歌山



わかやま
和歌山



ぎふ
岐阜



ながの
長野



ぐんま
群馬



とちぎ
栃木



いばらき
茨城



さいたま
埼玉



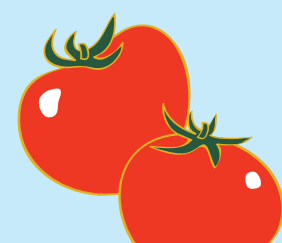
とうきょう
東京



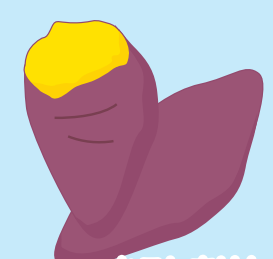
ちば
千葉



ながさきけん
びわ(長崎県)



くまもとけん
トマト(熊本県)



かごしまけん
さつまいも(鹿児島県)



おきなわけん
ゴーヤ(沖縄県)



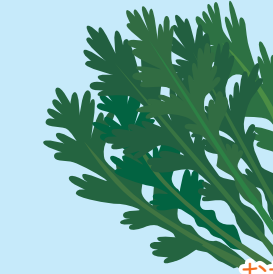
みやざきけん
マンゴー(宮崎県)



えひめけん
みかん(愛媛県)



かがわけん
オリーブ(香川県)



おおさかふ
しゅんぎく(大阪府)



ならけん
かき(奈良県)



あいちけん
しそ(愛知県)



ながのけん
エノキタケ(長野県)



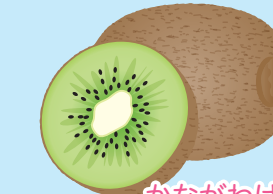
やまなしけん
ブドウ(山梨県)



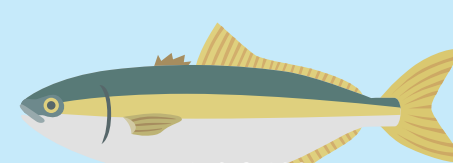
とうきょうと
こまつな(東京都)



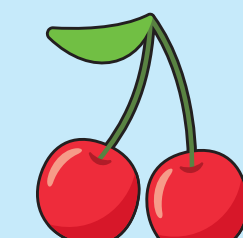
しずおかけん
おちゃ(静岡県)



かながわけん
キウイ(神奈川県)



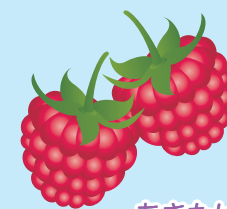
いしかわけん
ブリ(石川県)



やまがたけん
さくらんぼ(山形県)



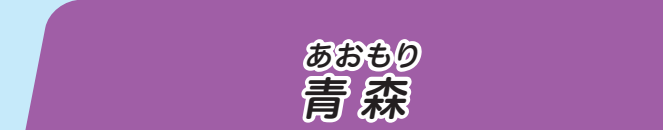
ほっかいどう
とうもろこし(北海道)



あきたけん
ラズベリー(秋田県)



ほっかいどう
北海道



あomorい
青森



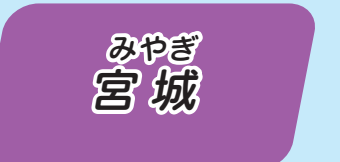
あきた
秋田



いわて
岩手



やまがた
山形



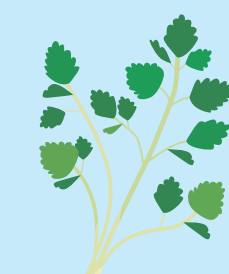
みやぎ
宮城



ふくしま
福島



あomorいけん
にんにく(青森県)



みやぎけん
セリ(宮城県)



いわてけん
わかめ(岩手県)



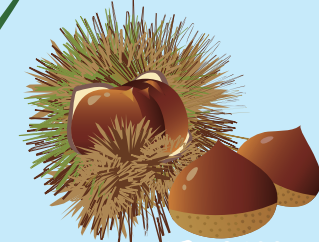
ふくしまけん
もも(福島県)



ぐんまけん
キャベツ(群馬県)



とちぎけん
ニラ(栃木県)



いばらきけん
くり(茨城県)



さいたまけん
ブロッコリー(埼玉県)



ちばけん
らっかせい(千葉県)



ながさき
長崎



さが
佐賀



ふくおか
福岡



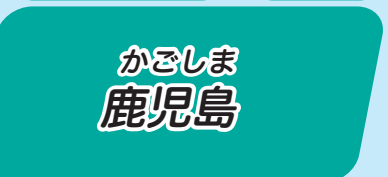
おおいた
大分



くまもと
熊本



みやざき
宮崎



かごしま
鹿児島



やまぐち
山口



しまね
島根



とっとり
鳥取



ひょうご
兵庫



きょうと
京都



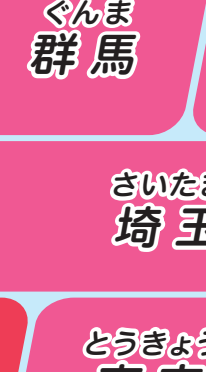
しが
滋賀



ぎふ
岐阜



ながの
長野



ぐんま
群馬



とちぎ
栃木



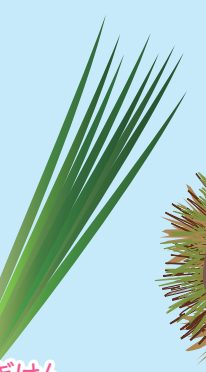
いばらき
茨城



さいたま
埼玉



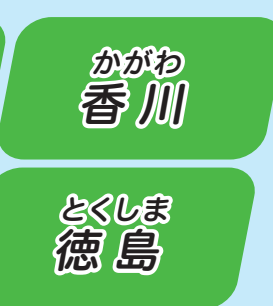
とうきょう
東京



ちば
千葉



えひめ
愛媛



かがわ
香川



おおさか
大阪



なら
奈良



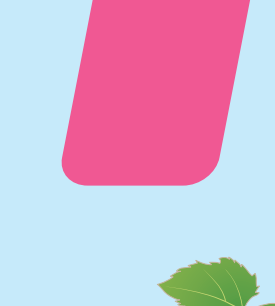
みえ
三重



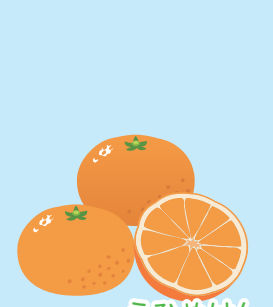
あいち
愛知



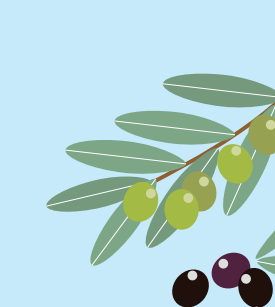
しずおか
静岡



かながわ
神奈川



こうち
高知



とくしま
徳島



わかやま
和歌山



わかやま
和歌山



ぎふ
岐阜



ながの
長野



ぐんま
群馬



とちぎ
栃木

