

## レシピ 1 豆腐ぐらたん

- 材料 (4人分)
- ・もめんとうふ …… 3丁
  - ・玉ねぎ …… 1個
  - ・アスパラガス …… 4本
  - ・しめじ …… 100g
  - ・農協牛乳 …… 100cc
  - ・とろけるチーズ …… 適量
  - ・味噌 …… 大さじ2
  - ・しょうゆ …… 大さじ1
  - ・砂糖 …… 大さじ1
  - ・コンソメ顆粒 …… 適量
  - ・バター …… 10g
  - ・塩 …… 少々
  - ・コショウ …… 少々



使用した6次化商品/



coran-shiyoもめんとうふ



あだたら宝みそ

### 作り方

- ①小分けにしたしめじ、2cmほどにカットしたアスパラガス、薄切りにした玉ねぎをバターで炒め、塩・コショウで味を調える。
- ②水切りした豆腐1丁半を手でほぐし、油を熱したフライパンで炒め、味噌と砂糖、しょうゆで味付けし、肉をほろ風豆腐を作る。
- ③残った1丁半の豆腐は牛乳、コンソメ、塩・コショウと一緒になめらかになるまでミキサーにかける。
- ④耐熱皿に②を敷き詰めて、①をのせ、③をかけ、上にチーズを乗せ、210度のオーブンで10分～15分程度焼いたら完成。

## レシピ 2 フライパンで玄米パンキッシュ

- 材料 (4人分)
- ・玄米パン …… 4枚
  - ・卵 …… 4個
  - ・生クリーム …… 120cc
  - ・ベーコン …… 4枚
  - ・ほうれん草 …… 2束
  - ・しめじ …… 60g
  - ・玉ねぎ …… 1/2個
  - ・とろけるチーズ …… 適量
  - ・バター …… 10g
  - ・塩 …… 少々
  - ・コショウ …… 少々



使用した6次化商品/



coco-la-pan 玄米パン

### 作り方

- ①玄米パンの耳を残したまま、軟らかい部分の外側に切り抜かない程度に切れ目を入れ、軟らかい部分を押しつぶして縁を作る。
- ②しめじ、1cm程度にザク切りにしたほうれん草、薄い千切りにした玉ねぎとベーコンをバターを引いたフライパンで炒め、焼き色がついたら塩・コショウで味付けする。
- ③ボウルに卵、生クリーム、チーズを入れ軽く混ぜたら、②を入れてさらにかき混ぜる。
- ④バターを引いたフライパンに玄米パンを乗せ、真ん中に③を溢れないように入れ、フタをして弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤耳が焼けてきたら、パンを裏返してさらに2分ほど焼く。

## レシピ 3 豚肉のソテー 「未来彩りんごジャム」ソースがけ



- 材料 (4人分)
- ・厚切り豚ロース肉 …… 4枚
  - ・未来彩りんごジャム …… 100g
  - ・しょうゆ …… 大さじ1/2
  - ・赤ワイン …… 大さじ1/2
  - ・バター …… 10g
  - ・塩 …… 少々
  - ・コショウ …… 少々

使用した6次化商品/



未来彩りんごジャム

### 作り方

- ①豚ロース肉の脂身と赤身の間に1cm間隔で切れ目を入れ、塩・コショウで下味をつける。
- ②フライパンにバターを引き、①を中に火が通るまで焼いたら盛り付け皿に移す。
- ③②の油を残したフライパンにりんごジャム、しょうゆ、赤ワインを入れ弱火で煮こみ、盛り付けた豚ロース肉にかける。

## レシピ 4 「セミドライフルーツ」のヨーグルト漬



- 材料 (4人分)
- ・セミドライフルーツもも …… 1袋
  - ・セミドライフルーツりんご …… 1袋
  - ・セミドライフルーツいちじく …… 1袋
  - ・プレーンヨーグルト …… 450g

使用した6次化商品/



セミドライフルーツもも、りんご、いちじく

### 作り方

- ①プレーンヨーグルトにセミドライフルーツ(お好みの量)を入れ、一晩冷蔵庫で寝かすとおいしく出来る。
- ※上記材料以外のセミドライフルーツでも、おいしくいただけます。



つなぐ・つながる

# ぐ〜がる

JAふくしま未来



ジュース、ジャム、菓子…

## JAふくしま未来オリジナル 6次化商品を紹介

JAふくしま未来管内産りんご使用 未来彩ジャム 「りんご」「りんご&シナモン」

JAふくしま未来管内産もも使用 「桃の恵み」 りんご使用 「林檎の想い」

JAふくしま未来管内産米使用 coco-la-pan 「玄米パン」

セミドライフルーツもも&りんご&いちじく使用 「セミドライフルーツ」のヨーグルト漬

coran-shiyoもめんとうふ、あだたら宝みそ使用 「豆腐ぐらたん」

未来彩りんごジャム使用 豚肉のソテー 「未来彩りんごジャム」ソースがけ

coco-la-pan 玄米パン使用 「フライパンで玄米パンキッシュ」

## 6次化 アレンジ料理 試食イベント開催!!

上記メニューの試食イベントを下記の通り実施します。ぜひ、味を確かめにお越しください!

開催日時 6月24日(土) 午前9時～正午(無くなり次第終了)

開催場所 みらい百彩館んめ〜べ (伊達市雪町19)



## 農産物直売所一覧

※6次化商品は、直売所によって販売していない商品もございます。

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>こころ矢野目店</b><br/>福島市北矢野目字原田東1-1<br/>TEL.024-552-5881</p> <p><b>こころ大森店</b><br/>福島市大森字西ノ内71-1<br/>TEL.024-544-1766</p> <p><b>こころ吾妻店</b><br/>福島市在庭坂字薬師田1-1<br/>TEL.024-592-1088</p> <p><b>Yショップこころ西店</b><br/>福島市さくら3丁目1-6<br/>TEL.024-593-1422</p> | <p><b>こころ黒岩店</b><br/>福島市黒岩字北井14-1<br/>TEL.024-544-0860</p> <p><b>こころ清水店</b><br/>福島市南沢又字前田7-3<br/>TEL.024-555-6641</p> <p><b>こころ川俣店</b><br/>伊達郡川俣町大字鶴沢字東13-1<br/>TEL.024-566-2670</p> <p><b>みらい百彩館んめ〜べ</b><br/>伊達市雪町19<br/>TEL.024-551-2223</p> | <p><b>こころしよ市二本松店</b><br/>二本松市杉田駄子内6-1<br/>TEL.0243-62-4218</p> <p><b>こころしよ市本宮店</b><br/>本宮市本宮字戸崎41<br/>TEL.0243-63-2822</p> <p><b>旬のひろば</b><br/>南相馬市原町区鐘町11-13<br/>TEL.0244-22-2860</p> <p><b>ふれあい旬のひろば</b><br/>相馬市尾浜字柳田241-1<br/>TEL.0244-38-6311</p> |
|--|--|---|

## みらい3クイズ

りんごやもも、玄米を使っているジャムは次のうちどれでしょう?

- Ⓐ 未来色ジャム
- Ⓑ 未来彩ジャム
- Ⓒ みらいろジャム
- Ⓓ MIRAIROジャム

正解者の中から抽選で20名様に管内の直売所等でお使える「レインボー商品券1,000円分」をプレゼントします。

### 【応募方法】

はがきに①クイズの答え②郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢③「ぐ〜がる」を読んだ感想、今後読んでみたい企画、JAに関するご意見・ご要望をお書き添えのうえ、下記の宛先までお送り下さい。

### 【送り先】

〒960-0185  
福島県福島市北矢野目字原田東1-1  
JAふくしま未来「ぐ〜がる」プレゼント係

### 【応募締切】

平成29年7月31日(月)必着  
※応募頂いた方の個人情報は、本目的以外には使用しません。なお、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。

**パン**

**玄米パン**  
福島の「特別栽培米コシヒカリ」、伊達地区の「コシヒカリ」、安達地区の「ひとめぼれ」、そうま地区の「天のつぶ」の玄米を使用したもちもちふわふわの玄米パン。

内容量:4枚入  
150円~160円(税込)

**シjam**

**未来彩jam 「もも&バター」**  
濃厚な甘さの桃にバターを合わせてクリームに仕上げました。

内容量:140g  
480円(税込)

**未来彩jam 「りんご」**  
甘さ、香り、食感と林檎のいいところをそのままjamにしました。

内容量:140g  
480円(税込)

**未来彩jam 「りんご&バター」**  
林檎の甘さとバターの相性が抜群の一品。

内容量:140g  
480円(税込)

**未来彩jam 「りんご&シナモン」**  
アップルパイのような軽やかな味わいがポイント。

内容量:140g  
480円(税込)

**未来彩jam 「りんご&カルパドス」**  
カルパドスはアップルブランデーのこと。ちょっぴり大人味のjam。

内容量:140g  
480円(税込)

**未来彩jam 「りんご&キャラメル」**  
林檎とキャラメル、バターをじっくり煮詰めてjamにしました。焼くときプリンのような味わいになります。

内容量:140g  
480円(税込)

**未来彩jam 「りんご&紅茶」**  
林檎の甘さとアールグレイの香りが心地いいjam。

内容量:140g  
480円(税込)

**未来彩jam 「ライスプディング」**  
玄米をミルクで煮てjamにしました。玄米の優しい甘さが口の中に広がる、新感覚のjamです。

内容量:140g  
480円(税込)

**お菓子**

**オリジナル**

**JAふくしま未来 6次化商品63品を紹介**

6次化とは第1次産業の農業生産と、食品加工(2次産業)、販売・情報(3次産業)の各部門をつなげることで、付加価値を向上・創造する取り組み。農家の所得向上や地域経済の活性化が期待されています。JAふくしま未来では、菓子、酒、jamなど様々なジャンルの6次化商品を展開しています。ここでは当JAオリジナルの6次化商品を紹介いたします。

**セミドライフルーツ**  
<もも・りんご・なし・いちじく・ネクタリン・キウイ・黄金桃・ラ・フランス>

全8種類のセミドライフルーツ。一般的なドライフルーツよりソフトな弾力があり、フルーツの食感や風味をそのまま味わうことができる新感覚のドライフルーツ。

内容量:50~80g  
各390円(税込)

**伊達の恵 蜜桃ゼリー**  
伊達地区本部と伊達市の中学生の共同開発で誕生したゼリー。桃のおいしさがぎゅっと閉じ込められています。

内容量:75g  
210円(税込)

**蜜桃の塩飴**  
伊達の蜜桃果汁と会津山塩を使った塩飴。

内容量:90g  
280円(税込)

**蜂屋柿の黒飴**  
蜂屋柿の果汁を加工した黒飴。柿の優しい味わいが口に広がります。

内容量:90g  
280円(税込)

**林檎の想い蜂蜜の飴**  
林檎果汁と林檎花の蜂蜜を合わせた優しい味わいの飴。

内容量:90g  
280円(税込)

**天のつぶ ライススイーツ**  
「天のつぶ」の米粉を使用し作り上げたライス風プディング。ふくしまおいしい大賞2017スイーツ部門で大賞に選ばれました!

内容量:70g  
350円(税込)

**ジュース**

**伊達の蜜桃**  
伊達の最高級の桃をジュースにしました。砂糖や香料は一切加えていないため、「伊達の蜜桃」の芳醇な香りや甘さが魅力です。

内容量:160g  
155円(税込)

**もも日和、なし日和、りんご日和**  
もも、なし、りんご本来の甘みを引き出した、のど越しさわやかな果汁100%フルーツジュース。

内容量:190g  
各130円(税込)

**桃の恵み**  
桃の旨味をそのまま閉じ込めた果汁100%ストレートジュース。発売以来不動の人気を誇っています!

内容量:190g  
125円(税込)

**林檎の想い**  
伊達地区の蜜がたっぷり入った林檎を惜しげもなく使った、天然生絞りの100%ジュースです。

内容量:190g  
125円(税込)

**黄金桃サイダー**  
福島のおいしい水と桃の果汁で作られたさっぱりとしたサイダー。

内容量:200g  
100円(税込)

**蜜桃甘酒**  
桃と米麹の「自然由来の味」にこだわりました。米麹の旨味とさわやかな桃の風味が絶妙です。

内容量:190g  
250円(税込)

**お酒**

**はたけ 農の空 ワイン**  
福島地区管内の生食用の巨峰を賢くに選ったワイン。渋さのない軽い味わいが人気です。

内容量:720ml  
1,600円(税込)

**はたけ 農の空 スパークリングワイン**  
ぶどうの「キャンベル」を使用し、果実本来の甘みを引き出し、飲み口良く仕上げました。

内容量:500ml  
1,500円(税込)

**はたけ 農の風 シードル**  
完熟りんごのシードル。りんご本来の甘みが味わえ、チーズとの相性ピッタリ!

内容量:720ml  
1,600円(税込)

**はたけ 農の風 スパークリングシードル**  
新鮮なぶどうりんごを厳選して仕込んだスパークリングシードル。果実の甘さと炭酸がさわやかさを引き立てます。

内容量:500ml  
1,500円(税込)

**純米吟醸 おらが純米**  
地元で収穫した「ひとめぼれ」と福島県が開発した「夢酵母」を原料とした純米吟醸生貯蔵酒。飲み口が良かった女性にも人気!

内容量:720ml  
1,338円(税込)  
内容量:1.8ℓ  
2,500円(税込)

**純米吟醸 おらが純米**  
地元で収穫した「ひとめぼれ」と福島県が開発した「夢酵母」を原料とした純米吟醸生貯蔵酒。飲み口が良かった女性にも人気!

内容量:720ml  
1,338円(税込)  
内容量:1.8ℓ  
2,500円(税込)

**特別純米酒 天のつぶ**  
福島県オリジナル米「天のつぶ」を100%使用した特別純米酒。淡麗辛口で、どんな料理にも合います。

内容量:720ml  
1,480円(税込)

**はたけ 農の風 シードル**  
完熟りんごのシードル。りんご本来の甘みが味わえ、チーズとの相性ピッタリ!

内容量:720ml  
1,600円(税込)

**はたけ 農の風 スパークリングシードル**  
新鮮なぶどうりんごを厳選して仕込んだスパークリングシードル。果実の甘さと炭酸がさわやかさを引き立てます。

内容量:500ml  
1,500円(税込)

**はたけ 農の風 シードル**  
完熟りんごのシードル。りんご本来の甘みが味わえ、チーズとの相性ピッタリ!

内容量:720ml  
1,600円(税込)

**はたけ 農の風 スパークリングシードル**  
新鮮なぶどうりんごを厳選して仕込んだスパークリングシードル。果実の甘さと炭酸がさわやかさを引き立てます。

内容量:500ml  
1,500円(税込)

**純米吟醸 おらが純米**  
地元で収穫した「ひとめぼれ」と福島県が開発した「夢酵母」を原料とした純米吟醸生貯蔵酒。飲み口が良かった女性にも人気!

内容量:720ml  
1,338円(税込)  
内容量:1.8ℓ  
2,500円(税込)

伊達地区特産のあんぱ柿を使った季節限定商品。和菓子が「柿入れシリーズ」、洋菓子が「Kaki入れシリーズ」としてさまざまなスイーツをラインナップしています。

**Kaki入れ フィナンシェ**  
内容量:45g  
180円(税込)

**Kaki入れ バターケーキ**  
内容量:60g  
190円(税込)

**柿入れ 和風ドーナツ**  
内容量:55g  
200円(税込)

**Kaki入れ タルト**  
内容量:50g  
200円(税込)

**Kaki入れ カトルカール**  
内容量:50g  
180円(税込)

**招福 柿入れどき (2個入り)**  
内容量:30g×2個  
400円(税込)

**柿入れ あんぱ 羊かん**  
内容量:180g  
750円(税込)

**こころ 揚げせんべい**  
福島の米をもっと身近に感じてほしい、そんな思いから福島地区の米「吾妻の輝き」を揚げせんべいになりました。

内容量:70g  
300円(税込)

**天のつぶ 揚げせんべい <しょうゆ・ごぼう・桜えび>**  
安達地区産「天のつぶ」を使用したせんべい。しょうゆ、ごぼう、桜えびの3種類の味が楽しめる。

内容量:各40g  
各250円(税込)

**天のつぶ お米せんべい**  
そうま地区産「天のつぶ」を使用し炊き上げました。米つぶの特徴を最大に生かしたおいしいせんべい。

内容量:袋7枚、箱12枚  
袋432円(税込)、箱864円(税込)

**フルーツ果汁の カレー**  
伊達産の桃と柿、リンゴのピューレーと麓山高原豚をじっくり煮込んだレトルトカレー。

内容量:200g  
450円(税込)

**天のつぶ 素揚げの素**  
天のつぶ素揚げの素。そうま地区の海産物を使った炊き込みご飯セット。

内容量:450g  
各1,000円(税込)

**和風 えごま たれ**  
伊達地区産のえごまを使ったドレッシングとタレ。えごまの風味豊かな香りがおいしさを倍増させます。

内容量:200ml  
360円(税込)

**えごま ドレッシング**  
伊達地区産のえごまを使用したドレッシングとタレ。えごまの風味豊かな香りがおいしさを倍増させます。

内容量:200ml  
360円(税込)

**LA FRANCE**  
ラ・フランスの程よい甘みとさわやかな風味が口いっぱいに広がる賢い逸品。

内容量:425g  
770円(税込)

**あだたら宝みそ**  
地元産の大豆と米を使用した。旨みのあるまるやかなこだわりの味噌。

内容量:750g  
520円(税込)

**こらんしょ市 もめんどうふ**  
こらんしょ市二本松店の豆腐工場で製造している地元産大豆100%使用した豆腐。

内容量:300g  
150円(税込)

**ながいも焼酎 さわうらら**  
安達地区特産の長芋を使用し、熟成させた焼酎。栄養価が高く、口当たりはまるやか。

内容量:720ml  
1,188円(税込)

**そば焼酎 大なる田舎あだたら**  
安達太良高原の自然風土の中で栽培されたそばの実をふんだんに使ったそば焼酎。

内容量:720ml  
1,296円(税込)

**その他**

**みらいろ 女子会** が 「6次化商品」の アレンジメニューを 試作・試食!!

当JAは6次化商品のアレンジメニューを考案し、女性農業者や、農や食に興味のある一般消費者を対象に当JAが立ち上げた「みらいろ女子会」の会員が、試作・試食会を開きました。その中で出された料理の感想や意見、改善点を基にレシピを完成させました!

**試作**  
この日参加した会員は8人。今回が初参加という会員も多い中、それぞれ役割分担をしながらアレンジメニューに挑戦しました。今回アレンジに使ったのは、「セミドライフルーツ」「あだたら宝みそ」、農産物直売所「こらんしょ市二本松店」で製造している「もめんどうふ」、4月に発売したばかりの「玄米パン」と「未来彩りんごjam」の5品。参加した会員は、手際よく調理を行い、ランチで食べたいアレンジメニューを完成させました。

**試食**  
会員の皆さんはそれぞれの料理の改善点などを探りながら、じっくりと味わいました。

**皆さんからの意見は次の通りです。**

- 豆腐くらたん  
【感想】豆腐クリーム、豆腐そぼろで作る発想が新鮮だった。  
【改善点】加熱後、豆腐クリームが豆腐に戻っていたので、加熱時間の調整が必要。
- フライパンで玄米パンキッシュ  
【感想】フライパンで手軽にできるのが良い。一度にいろいろな野菜がとれて、見た目もおしゃれ。  
【改善点】適度にパンの裏を確認しないと焦げてしまうので、火加減の調整をした方がいい。
- 豚肉のソテー「未来彩りんごjam」ソースかけ  
【感想】レストランで食べるような味で、豚肉との相性抜群。jamの角切り林檎が良いアクセントになっている。  
【改善点】特になし。
- 「セミドライフルーツ」のヨーグルト漬け  
【感想】セミドライフルーツが柔らかくなり、ヨーグルトに味がついておいしい。  
【改善点】セミドライフルーツの中には繊維が残ってしまうものもあり、そのまま食べる方がいいものがあつた。

これらの意見を基に、改善したレシピが最終ページに!!

**みらいろ女子会 会員募集中**

みらいろ女子会では、スキנקア講座や水切りヨーグルト作り体験など様々な活動を展開しています。ぜひこの機会にみらいろ女子会の会員になりませんか? 左記QRコードまたは<https://www.mirairojoshi.com/>からサイトにアクセスし、会員登録をお願いします。

「みらいろ女子会」交流サイト