

レシピ 1 キュウリチャンプルー

- 材料 (4人分)
- ・キュウリ ……4本
 - ・タマネギ ……1個
 - ・豚肉(こま切れ) ……100g
 - ・木綿豆腐 ……1丁
 - ・卵 ……3個
 - ・ニンニク ……1片
 - ・塩 ……少々
 - ・コショウ ……少々
 - ・しょうゆ ……大さじ1
 - ・和風だし(顆粒) ……8g
 - ・サラダ油 ……適量

- 作り方
- ①キュウリは縦半分に切り、切り口を下にして端から斜めに薄く切り、塩をまぶして5分ほどおく。(種のところをくりぬいてもよい)
 - ②水切りした豆腐を2cm角にちぎり、豚肉は3cm幅に切る。
 - ③フライパンに油とみじん切りにしたニンニクを入れ加熱し、ニンニクの香りがしてきたら豚肉を入れ、火が通ったらタマネギを入れて炒めたら、キュウリと豆腐を入れる。
 - ④キュウリに軽く火が通ったらしょうゆ、和風だし(顆粒)、塩、コショウで味を調える。
 - ⑤最後に溶き卵を入れ、炒めたら完成。



3種の野菜で作るガレット

- 材料 (4人分)
- ・ジャガイモ(中) ……4個
 - ・ピーマン ……1個
 - ・ニンジン ……1/2個
 - ・ベーコン ……70g
 - ・小麦粉 ……大さじ2
 - ・塩 ……少々
 - ・サラダ油 ……適量

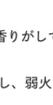
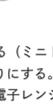
- 作り方
- ①ジャガイモの皮を剥き、厚さ2mm×幅4mmの短冊切りにする。ピーマンとニンジン、ベーコンも同じように短冊切りにする。
 - ②①と小麦粉をボールに入れ、粉が見えなくなるまで混ぜる。
 - ③サラダ油を熱したフライパンに②を入れ、丸く平らにし、蓋をして中火で15分くらい蒸し焼きにする。ときどきフライパンに押し付けると焼き上がりか確認できる。
 - ④⑤のジャガイモに火が通ったら、蓋を取り強火にし表面に焼き目をつける。
 - ⑥一度フライパンから皿に移し、サラダ油を少量足して、もう片面を焼く。
 - ⑦片面にも焦げ目がついたら塩をふって、完成。



レシピ 3 トマトのおいしさ詰まった ごろごろ野菜カレー

- 材料 (4人分)
- ・トマト(大) ……5個
 - ・ナス ……3本
 - ・サヤインゲン ……5本
 - ・ミニトマト ……8個
 - ・タマネギ ……1/2個
 - ・カボチャ ……1/4個
 - ・ニンニク ……1片
 - ・カレールウ(市販) ……4〜5皿分
 - ・サラダ油 ……大さじ2
 - ・成分無調整牛乳 ……120cc

- 作り方
- ①トマトとミニトマトは皮を湯剥きし、トマトをくし切りにする(ミニトマトはそのまま)。ナスは幅1cmの輪切りにし、タマネギは薄切りにする。筋を取り3等分にしたサヤインゲンと、薄切りにしたカボチャを電子レンジにかける(500Wの場合40秒)。
 - ②サラダ油とみじん切りにしたニンニクを加熱し、ニンニクの香りがしてきたらナス、サヤインゲン、タマネギ、カボチャを入れ炒める。
 - ③②に火が通ったらトマトを入れ、へらなどで押し潰す。蓋をし、弱火で7〜8分煮込む。
 - ④火を止め、カレールウを入れよく溶かす。最後にミニトマトと牛乳を加え、ミニトマトに火が通ったら完成。



農産物直売所一覧

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

みらい3クイズ

- JAふくしま未来が県内一の出荷量を誇る野菜はチレリトマトと、あと一つは何でしょう?
- ① ナス ② インゲン
③ キュウリ ④ ツルムラサキ

【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9月22日(金)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。



つなぐ・つながる

ぐ〜がる

JAふくしま未来



カラダに野菜足りていますか?

あなた×野菜

気になる体調に合わせて選ぶ
JAふくしま未来の今が旬の野菜

あなたに必要な野菜が分かる

「YES・NOチャート」



8月31日は
野菜の日

JAふくしま未来 旬の野菜YES・NOチャート

START!

<p>Q 身体の健康が気になりますか?</p> <p>A.Yes B.No</p>	<p>Q 普段の食事はコンビニ弁当や外食が多い</p> <p>A.Yes B.No</p>	<p>Q しょうゆやソースはかける?つける?</p> <p>A. かける B. つける</p>	<p>Q しょっぱいものをよく好んで食べる</p> <p>A.Yes B.No</p>	<p>A → キュウリ</p>
<p>Q 適度な運動をしていますか?</p> <p>A.Yes B.No</p>	<p>Q 最近、体の調子が良い?悪い?</p> <p>A. 悪い B. 良い</p>	<p>Q 規則正しい生活をしている</p> <p>A.No B.Yes</p>	<p>Q 最近、生活習慣病を気にしている</p> <p>A.Yes B.No</p>	
<p>Q お酒を飲む機会が多い</p> <p>A.No B.Yes</p>	<p>Q 最近、肌荒れが気になる</p> <p>A.No B.Yes</p>	<p>Q 最近、疲れやすく立ちくらみが多い</p> <p>A.No B.Yes</p>	<p>Q 最近、心配しているのは?</p> <p>A. 血糖値 B. 血液ドロドロ</p>	<p>A → トマト チェリートマト</p>
<p>B → インゲン</p>	<p>B → ジャガイモ</p>	<p>B → ツルムラサキ</p>	<p>B → ピーマン</p>	

<p>インゲン</p> <p>栄養と効能 インゲンにはたんぱく質を作るために必要な必須アミノ酸のリジンが含まれています。リジンは肝機能を高める作用があるといわれ、肝臓でのアルコールの分解を助けてくれるため、お酒を飲む頻度が高い方にはおすすめの野菜です。</p> <p>JA管内情報 管内では全地区で栽培され、主に伊達、安達地区での栽培が盛んに行われています。年間販売額は約1億8千万円です。</p> <p>調理のポイント ゆでる前に塩をふったまな板の上で板ずりすることで、塩ゆでしたときよりも色よくゆであがり、細かいうぶ毛や青臭さがとれます。</p>	<p>ジャガイモ</p> <p>栄養と効能 ジャガイモは美肌効果が期待できるビタミンCを豊富に含む野菜で、100gあたりの含有量はみかんと同じくらい含まれています。ビタミンCは肌のトラブル改善効果が期待できるため、肌トラブルでお悩みの方におすすめの野菜です。</p> <p>JA管内情報 管内では福島、伊達、安達の3地区で栽培され、年間約35tを県内外に出荷しています。</p> <p>調理のポイント ジャガイモに含まれるビタミンCは加熱してもデンプンに守られ壊れにくい性質のため、加熱調理がおすすめです。</p>	<p>ツルムラサキ</p> <p>栄養と効能 ツルムラサキは赤血球の生成に欠かせない栄養素の葉酸を含む野菜です。葉酸が不足すると血液中の赤血球が少なくなり貧血につながることがあります。最近疲れやすい、立ちくらみが多いというのは貧血が原因かも。ツルムラサキは貧血を予防したい方におすすめの野菜です。</p> <p>JA管内情報 管内では伊達、安達地区で栽培されています。年間販売額は5千万円です。</p> <p>調理のポイント ツルムラサキに含まれるビタミンCは水溶性のため、茹でたときに水に流れ出てしまうため汁ごと食べられる味噌汁や煮浸しがおすすです。加熱しすぎるとぬめりがでるため、火の通しすぎには注意。</p>	<p>ピーマン</p> <p>栄養と効能 ピーマンの香り成分のピラジンは血栓や血液凝固を防ぐことから血液をサラサラにし、脳梗塞や心筋梗塞の予防に効果があるといわれています。ピーマンには緑と赤がありますが、ピラジンの含有量が多いのは成熟したピーマンですので、緑色のピーマンを選ぶとピラジンをより多く摂取することができます。</p> <p>JA管内情報 年間1億円を超える販売高のピーマン。伊達、安達、そうま地区で栽培され、そのほとんどが安達地区で栽培されています。</p> <p>調理のポイント ピーマンは強火でサッと調理することで、栄養価をしっかりと摂取することができます。また、切り方によって食感が異なるため、料理によって切り方を変えてみると面白いですよ。</p>	<p>トマト チェリートマト</p> <p>栄養と効能 トマトといえばリコピンが有名ですね。リコピンは強い抗酸化作用で血糖値を下げる効果があるといわれています。最近、血糖値が気になる方におすすめの野菜です。</p> <p>JA管内情報 管内では主に伊達、安達地区で盛んに栽培され、年間販売額はトマトが6400万円、チェリートマトが3億4千万円です。チェリートマトは県内一の出荷量を誇ります。</p> <p>調理のポイント トマトは油と相性がよく、肉や油と一緒に加熱して食べるのがおすすめです。</p>	<p>ナス</p> <p>栄養と効能 ナスの果皮にはアントシアニンの一種「ナスニン」が含まれています。「ナスニン」は強い抗酸化作用を持ち、がんの原因となる活性酸素の働きを抑制するといわれています。生活習慣病が気になる方にはおすすめの野菜です。</p> <p>JA管内情報 当JA管内では販売額が1億円を超える品目。主に安達地区での栽培が盛んで、販売額の9割を占めています。</p> <p>調理のポイント ナスは油であげることで味がまろやかになるため、揚げ物や炒め物にするのがおすすめです。調理する時は皮ごと使しましょう。</p>	<p>キュウリ</p> <p>栄養と効能 キュウリは体内の不要な塩分を排出させ血圧を安定させるカリウムを多く含んでいるため、高血圧や腎臓病などの対策に良いとされています。コンビニ弁当や外食などで塩分が多い食事をしている方におすすめの野菜です。</p> <p>JA管内情報 当JA管内では福島、伊達、安達、そうまの4地区で生産され、年間販売額が33億円と県内一の出荷量を誇ります。特に伊達地区での栽培が盛んで、販売額の6割を占めています。</p> <p>調理のポイント キュウリは生や酢の物、浅漬けなどにして食べることが多いと思いますが、炒め物にも合います。</p>
---	---	---	---	--	--	--