

つなぐ・つながる

# ぐがら

GOOGARU

2018 Dec

Vol. 11

発行/平成30年12月1日  
ふくしま未来  
農業協同組合

旨味を凝縮!

# 乾物 特集





## 乾物レシピ 乾物と乳製品は相性バツグン!!

### ①黒豆とあんぽ柿のクリームチーズ和え

- 材料(4人分)**  
 あんぽ柿 3個  
 黒豆の煮豆 150g  
 クリームチーズ 100g  
 砂糖 大さじ1  
 塩 ひとつまみ  
 生クリーム 大さじ1
- 作り方**  
 ①クリームチーズを常温で柔らかくしておきます。  
 ②あんぽ柿を1cm角の角切りにします。  
 ③クリームチーズに生クリームを加えてのぼし、砂糖と塩で調味します。  
 ④③に黒豆とあんぽ柿を加えて軽く混ぜます。

※黒豆の煮汁をしっかりと切ってから混ぜ合わせることで、クリームチーズの色が茶色くならずきれいに仕上がります。



おしならいつでも  
君のレシピに寄り添えるよ

# あなたの心に染み入る JAふくしま未来を代表する 4大イケメン乾物

### ②凍み大根と豆乳のクリーム煮

- 材料(4人分)**  
 凍み大根 50~60g  
 鶏もも肉 300g  
 ニンジン 1/2本  
 白菜 400g  
 パター 20g  
 豆乳 1カップ  
 コンソメ固形 1個  
 水溶性片栗粉 適量  
 塩・コショウ 適量

- 作り方**  
 ①凍み大根は水に浸して一晩置き、しっかり戻しておきます。  
 ②鶏肉はひと口大、ニンジンは1cm×4cmの短冊切り、白菜は3cm幅のざく切りにします。凍み大根は水気を軽く絞り鶏肉より一回り小さめに切ります。  
 ③フライパンにバターを熱し、鶏肉を炒めます。表面に軽く焦げ目がついたら、白菜の芯の部分を加えしんなりしたら、凍み大根を加えてサッと炒めます。  
 ④白菜から水分が出てきたら固形コンソメを加えて、軽く塩コショウを加えて20分ほど煮込みます。  
 ※途中で水分が少なくなってきた様子を見ながら加えて下さい。  
 ⑤凍み大根に下味が付いたら、白菜の葉の部分とにんじんを加えて煮込み、しんなりしたら豆乳を加えて5分ほど煮込み、塩・コショウで味を整えます。  
 ⑥火を止めたら、水溶性片栗粉を加えてかき混ぜ、再び火を加えてとろみが出てきたら完成です。



<出荷最盛期>12月~翌年3月頃まで

### 煮る! 揚げる! 炒める! 万能系イケメン 凍み豆腐

福島市立子山の特産品。江戸時代初期に福島に持ち込まれた「高野豆腐」が、福島の気候に合わせて変化し、2016年に誕生100周年を迎えました。



作業場で凍った豆腐を編むバートさん



立子山で40年以上凍み豆腐を作り続ける高根正武さん

#### ～生産者が語る凍み豆腐作り～

豆腐は専用の硬めの豆腐を使います。凍らせた豆腐を手で編んでいくのがなかなか大変ですが、しっかり凍みさせることが凍み豆腐作りには重要です。



<出荷最盛期>12月中旬

### 豊富なビタミンAが粘膜保護! 包容系イケメン あんぽ柿

伊達市梁川町の特産品。二酸化硫黄の煙でいぶす「硫黄燻蒸」は同町五十沢地域が発祥とされています。現在のような銚色のあんぽ柿が確立したのは大正11年頃です。



硫黄燻蒸器を開けた瞬間に煙が飛び出す。



あんぽ柿生産45年。JAふくしま未来あんぽ柿生産部会の佐藤幸一朗会長

#### ～生産者が語るあんぽ柿作り～

11月上旬から柿の収穫を始め、並行して干し作業を行います。柿を綺麗に仕上げるために硫黄燻蒸は欠かせません。煙が目や鼻に結構沁みますが、硫黄の量を減らすと、色がくすんでしまいます。柿の状態をみて硫黄の量を調整します。



<出荷最盛期>2月以降

### 独特な食感で魅了! 変化系イケメン 凍み餅

江戸時代から食べられているとされる郷土食で、福島県浜通りの地域で盛んに作られていました。昔は4~6月の農繁期の「こじはん(おやつ)」として親しまれていました。



ゴミなどがつかないよう、シートをかけて干します。



2004年から凍み餅を作る井上商店の安達一代表取締役

#### ～生産者が語る凍み餅作り～

現在は気候の変化や安定供給のため、冷凍庫で凍らせていますが、以前は外に吊るして、朝方の4~5時頃に水をかけて自然に凍らせていました。ムラがない様に凍らせる事で、食べた時のやわらかい食感が生まれます。



<出荷最盛期>2月~3月

### 歯ごたえ残して旨味増量! 吸収系イケメン 凍み大根

飯舘村の特産品。雪深い冬時期の農家の保存食や収入源として生産が始まり、文化が根付きました。東日本大震災以降、飯舘村から相馬市玉野地域に避難した農家が、気候が似ていることから凍み大根づくりを再開しました。



玉野地域の気候から作られるフカフカの凍み大根



玉野地域で凍み大根を生産する菅野昇さん・千代子さん夫妻(両端)と橋本あき子さん(左)、門馬イエ子さん(右)

#### ～生産者が語る凍み大根作り～

年が明けて、マイナス7℃以下に気温が下がるときに大根を外に吊るして一気に凍らせます。生のままの大根を出荷するより自分のペースで出荷を調節できる良さがあります。

## 来春開設! 福島大学食農学類とのコラボ企画 あんぽ柿を顕微鏡で覗こう!!

農学分野で初導入された最新機械「イメージング質量分析装置(質量顕微鏡)」で、生柿とあんぽ柿を見比べてみました!

協力者

科学の力で「見えないものを見る」研究をしています。食品の良さを可視化させ、様々な分野に役立てたいです。



福島大学食農学類・食品科学コース 平修(たいら・しゅう)准教授

■平修氏略歴  
 2004年に北陸先端科学技術大学院大学博士後期課程を修了し、(独)産業技術総合研究所の特別研究員、福井県立大学・生物資源学部の准教授などを経て、2018年から福島大学に就任。



約1億円のイメージング質量分析装置

質量顕微鏡を使って栄養素がどこにあるかを可視化。今回は、柿に多く含まれるとされる「ビタミン」に着目しました。

美容のためのビタミンとして知られる「ビタミンC」の場合、生柿では、果皮を中心に全体的にビタミンCが含まれていました。一方、あんぽ柿では、種子の部分にわずかに見られる程度でした。次に、のどや鼻の粘膜強化に効果のある「ビタミンA」の場合、生柿に比べて、あんぽ柿に多く含まれていることがわかります。このように、含まれている栄養素や場所がわかることで、効果的な食品の選び方や食べ方がわかるようになります。

#### ■質量顕微鏡を用いた生柿とあんぽ柿の比較

	光学像	イメージング像と光学像の重ねあわせ① ビタミンC	イメージング像と光学像の重ねあわせ② ビタミンA
生柿			
あんぽ柿			

※赤や青に光っている部分に栄養素が局在する

#### 【オススメ本】

飯舘村に根付いてきた食文化を紹介する本です! 凍み餅や凍み大根についても触れています。

著者: 栄養士 篠野梨恵子さん (伊達市保原町)

定価: 900円(税抜)

お問合せ先: TEL&FAX

024-548-8183

(中村)まで





# JAふくしま未来直売所統一

# 「あんぽ柿まつり」



**日時** 平成30年12月8日(土)・9日(日) **2日間**

**場所** JAふくしま未来  
農産物直売所 12店舗

### 実施内容

- ①あんぽ柿まつりの2日間 あんぽ工房みらいの商品「蜂屋柿」3個トレー、2個トレー 各100パック限定で通常税込600円のところ税込480円での特別価格販売
- ②地区や店舗の特徴を活かしたイベントの開催



## ごはんがすすむ講座 第2弾

# 乾物御前を習得する

30年産米を「新米」と呼べるのは今月まで!! 福島の乾物を使ったごはんに合うおかずを作りませんか?

**日時** 平成30年12月16日(日) 10:00~13:00

**場所** 道の駅そうま「体験実習館」(〒979-2531 相馬市立谷字立谷467)

**実施内容** 当JA管内の「凍み豆腐」「凍み大根」などの乾物を使用したメニューの調理法や乾物の上手な戻し方や乾物の効能について教わります。



料理教室  
のお知らせ



**講師** 「魚彩料理 万葉亭」桑折 祐一 料理長  
※JAみらいポイントカード協力店

**参加費** 1,000円

**定員** 20人(定員になり次第終了となります。)

〈お問合せ〉  
みらい女子会事務局  
024-573-7121

## 創造的自己改革実践中!

JAでは、食と農、地域を守り未来へつなぐため、自己改革を実践しています。



### JAがつなぐ営農と暮らし

JAは、地域の営農と暮らしを総合事業によって支えています。地域の農業を未来へつなぐため、地域のみなさまが食と農の応援団になってください!

### 地元の農産物を食べて下さい!

みなさん一人ひとりが地元の農産物をたくさん食べることで、地元の農業を応援して下さい。「農業の応援団」として「直売所ポイント会員」に加入しJA直売所(管内12か所)をご利用下さい。JAふくしま未来の各種事業を利用するほど、ポイント獲得率がアップします(最大4倍!)  
現在の「農業の応援団：ポイント会員」約48,000人



### 農産物直売所一覧



- |   |  |   |
|---|--|---|
| <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  | <b>こころ黒岩店</b><br>福島市黒岩字北井14-1<br>TEL 024-544-0860    | <b>こらんしょ市二本松店</b><br>二本松市杉田駄子内6-1<br>TEL 0243-62-4218 |
| <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    | <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    | <b>こらんしょ市本宮店</b><br>本宮市本宮字戸崎41<br>TEL 0243-63-2822    |
| <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    | <b>こころ川俣店</b><br>伊達郡川俣町大字鶴沢東13-1<br>TEL 024-566-2670 | <b>旬のひろば</b><br>南相馬市原町区錦町1-13<br>TEL 0244-22-2860     |
| <b>Yショップこころ西店</b><br>福島市さくら三丁目1-6<br>TEL 024-593-1422 | <b>みらい百彩館「んめ〜べ」</b><br>伊達市雪車町19<br>TEL 024-551-2223  | <b>ふれあい旬のひろば</b><br>相馬市尾浜字細田241-1<br>TEL 0244-38-6311 |

### みらいクイズ

正解者の中から抽選で10名様にJAオリジナルキャラクターグッズをプレゼントします。

Q この写真の形はな〜んだ?



1. オーストラリア
2. 四国地方
3. 福島県



**【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

**【締切】**  
平成30年12月26日(水)必着

※応募頂いた方の個人情報、目的以外には使用しません。なお、当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

