

地域と農業を結ぶコミュニケーション情報誌

# Petit あおば

Vol.4

2019 冬号

特集 旬の野菜で寒い  
冬を乗り切ろう!



## 旬の食材を食べる メリットってなに？

旬の食材は、旬でない時と比べて香りやうまみが豊かで、味が濃く感じられます。今の時期の旬な食材は、体を温め、エネルギーを蓄えてくれるイモ類や根菜などです。

また旬のものは生育条件が揃った環境で育ち、最も成熟している時期なのです。そんな旬に獲れた野菜は味も良く、栄養価も最も高い状態にあります。もう1つのメリットは、旬の食材は鮮度が良い上に、価格も安く手に入りやすいことです。なので経済的にも嬉しい！食材を買いに行く際には、旬を意識して食材選びをしてみましょう。



▲フラワーアレンジメント教室



# 旬

## の野菜でまだまだ寒い冬を乗り切ろう!

あけましておめでとうございます。寒い日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？旬の野菜を食べて、健康第一で寒い冬を乗り切りましょう!今回は知って得する野菜の保存方法をご紹介します。左の旬カレンダーとあわせて、おいしい野菜をお楽しみください。

### 椎茸

湿気を嫌うので、ひだを上にしてキッチンペーパーで包み、冷蔵保存します。2、3日なら常温保存できます。



大山地区:岡本信子さん

すぐに使い切れない場合は、カサと軸を切り離し、使いやすい大きさに切って冷凍を。冷凍することで、うま味成分が出やすくなり、味がよくなるとも言われています。

### 白菜

夏場以外は、丸のまま新聞紙に包み、冷暗所に立てた状態で2~3週間。カットしたものはラップに包んで野菜室で保存しましょう。



婦中地区:向井エミ子さん

### ネギ

新聞紙に包んで、冷暗所に立てて保存しましょう。カットしたものは、ラップに包んで野菜室へ。細かく刻み、小分けにして冷凍しておく便利です。



婦中地区:小林良邦さん

### 大根

葉から水分が蒸発してしまうので、必ず根と葉を切り離しましょう。根は新聞紙やラップに包んで野菜室に立てて保存。葉はすぐに食べるか、下茹でて冷蔵か冷凍保存します。



八尾地区:毛利孝娘さん

### 人参

キッチンペーパーなどに包んでビニール袋に入れ、冷暗所もしくは冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。使いかけのニンジンにはラップで包み、野菜室に。葉付きのものは、葉と根をわけて、しおれないように新聞紙に包んでこちらも野菜室に。葉は風味が落ちやすいので早めにいただきましょう。



大沢野地区:西畑孝義さん

## JAあおばの主要農作物

### 花き

JAあおば花き出荷組合では主にシヤクヤク、小菊栽培に取り組んでいます。



### にんじん

一億円産地づくり品目の1つで、JAあおばにんじん出荷組合が中心となつてにんじんを生産し、毎年6月~7月(春播き)と10月頃(夏播き)に出荷を行っています。



### えごま

えごまの健康的価値が注目され、需要が高まつている作物です。JAあおばではえごま・ごま生産組合を平成30年3月より設立し、機械作業を中心として作付面積の拡大を進めています。



### しょうが

食用、生薬、香辛料など多岐にわたる利用法を持つしょうが。生産組合「JAあおばジンジャーガールズ&ボーイズ」で生産拡大を進めています。



### おおむぎ

栽培品種は六条大麦品種「ファイバースノウ」。耐倒伏性と耐寒性が高く、多収性に優れた品種です。





# JAあおばの農産物旬カレンダー

|       | 1月                                                                                | 2月                                                                                | 3月                                                                                | 4月                                                                                | 5月                                                                                 | 6月                                                                                  | 7月                                                                                    | 8月                                                                                    | 9月                                                                                    | 10月                                                                                   | 11月                                                                                   | 12月                                                                                   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| かぶ    |  |  |                                                                                   |  |   |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |    |    |    |
| キャベツ  |  |  |  |  |   |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |    |    |    |
| 小松菜   |  |  |  |  |   |    |     |    |    |    |    |    |
| にんじん  |  |  |  |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |      |    |    |    |    |    |
| ねぎ    |  |  |                                                                                   |                                                                                   |   |    |     |    |    |    |    |    |
| ほうれん草 |  |  |                                                                                   |  |   |    |                                                                                       |                                                                                       |    |    |    |    |
| りんご   |  |  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |    |    |    |    |
| みょうが  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |  |   |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |    |    |                                                                                       |                                                                                       |
| トマト   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |   |    |      |    |    |    |    |                                                                                       |
| にら    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |   |    |      |    |    |    |    |                                                                                       |
| もも    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |  |   |   |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| すいか   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |  |  |  |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| らっきょう |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |  |  |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| イチジク  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |  |  |  |  |                                                                                       |                                                                                       |
| しょうが  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |  |  |                                                                                       |
| 白菜    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |  |  |  |
| 柿     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |  |  |                                                                                       |

## ★旬カレンダーについて

旬カレンダーでは、各野菜・果物が  
JAあおばの直売所に並んでいる時  
期を表しています。

アイコンの大小は出荷量の多さを  
示しています。

JAあおばのおいし〜いコシヒカリを100%使った

# パックごはん が好評販売中!!

あおば管内の農家さんが丹精込めて作ったコシヒカリを100%使用したパックごはんです。



- ✓ごはんがちょっと足りない時
- ✓もしもの時の非常食に
- ✓県外のお子様や親戚の方へ など  
いろんな使い方ができます。  
ぜひ一度「あおばのごはん」を  
食べてみてくださいね♪

1個 **120円**

1箱(12個入)  
**1,340円**

JAあおばの各直売所・営農経済センターで販売しています。



## 寒い冬にぴったり！ポカポカ温まる生姜レシピ

### しょうがと 季節の野菜と もち麦のスープ



#### 【材 料】

- 新しょうが 30g
- 大根／人参／えのき／白菜など  
お好みの野菜をお好みの量で
- 鶏ひき肉 70g
- 鶏ガラスープの素 10g
- もち麦 1/2袋  
(A-COOPマーク商品)
- 塩コショウ 適量
- 水 600cc
- 小口ねぎ 適量

#### 【作り方】

1. 新しょうがは細めの千切りに、大根とにんじんは1cmサイコロ状に、白菜とえのきは2cm幅に切る。
2. 鍋に油を入れ鶏ひき肉を炒める。色がかったら大根をにんじんとえのきを入れ、油が回ったら水と粉末スープを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。新しょうがと白菜、もち麦を加えてさっと火を通す。
3. 塩コショウで味をととのえ、小口ねぎを散らして出来上がり。

#### 【材 料】

- お米 3合
- 新しょうが 30g
- 油揚げ(薄揚げ) 1枚
- かつおだし 60cc  
(A-COOPマーク商品)
- お好みの具材 適量

#### 【作り方】

1. お米は研いで、30分ほど吸水させておく。
2. 新しょうがは細めの千切りにする。
3. 油揚げは細かく切る。
4. 炊飯器にお米を入れ、かつおだしを入れてから、水を3合目盛りまで加えて混ぜる。
5. (2)の新しょうがと(3)の油揚げ、お好みの具材を入れて炊き上げる。



### しょうが薫る 炊き込みごはん

## ほほえみ館でお肉の販売始めました！

「あおばの里 みのり館」でも大好評な精肉販売がついにほほえみ館でも始まりました！

富山県産和牛をはじめ、婦中産の豚肉を販売。品質、産地ともに自信をもっておすすめできる商品です！

ぜひ一度で賞味ください♪



JA直売所「あおばの里 ほほえみ館」 住所：富山市婦中町羽根940-1

## イベント情報

### ◎ぜんざい振る舞いイベント

1月19日(土) 9:00～

場所：あおばの里 ほほえみ館



今年もぜんざいを  
お配りします！

数量限定で早い者勝ち！

新年&平成最後は

大盛りサイズでご提供♪

## JAあおば 農産物直売所



### あおばの里 みのり館

〒939-2252

富山市上大久保1359-2

TEL:076-467-2322

営業時間：9時～18時(年中無休・正月除く)

11月～2月中の土・日・祝は17時まで



### あおばの里 ほほえみ館

〒939-2603

富山市婦中町羽根940-1

TEL:076-469-0023

営業時間：9時～18時(年中無休・正月除く)

11月～2月中の土・日・祝は17時まで