

JAいわて花巻がお届けする農業と地域を繋ぐコミュニティ紙



地産地消レシピ

アレンジ郷土料理

りんごを使ったデザート

玉ねぎを使ったレシピ



JAいわて花巻は、地域の皆様に地域農業やおいしい農作物、それを作る農業者やJAのことを身近に感じてもらうためにコミュニティ紙を発行しています。創刊号は、2016年の春に「ぼらーの花巻」として発行しました。今回の秋号からは「Yuinou ~結農~」として発行いたします。これからもJAいわて花巻のコミュニティ紙をよろしくお願いいたします。

JAいわて花巻管内に広がる美しい農村風景。そこには農業を営む“人”がいます。自然と共に生き、土を耕しながら、農業や伝統文化、豊かな自然を守ってきた人々です。
“結農”というタイトルには、我々が生きるこの地域で、農業をきっかけとして人と人が繋がり、さまざまなものを結びつけたい。そして、こころ豊かで、穏やかな未来を共に創っていく!という思いが込められています。



新鮮食材
盛りだくさん

JAいわて 農産物直売所

花巻の

レシピで使用する旬の食材はJAの産直店で買えるよ!

農産物直売所
母ちゃんハウスだあすこ



住所/花巻市野田335-2
電話番号/0198-24-2914
営業時間/午前9時~午後6時(12月~2月は午前9時~午後5時)
定休日/1月1日~4日
駐車場/普通車約500台(大型バス駐車用スペースあり)

はなまき特産物直売所
すぎの樹



住所/花巻市太田42-227-2
電話番号/0198-28-2209
営業時間/午前9時~午後5時(12月~2月は午前9時~午後4時30分)
定休日/毎週木曜日、12月31日~1月4日
駐車場/普通車約30台(大型バス駐車用スペースあり)

きたかみ産地直売所
あぜみち



住所/北上市流通センター601-8
電話番号/0197-71-1338
営業時間/午前9時~午後6時(12月~2月は午前9時~午後5時)
定休日/毎月1日、12月31日~1月3日
駐車場/普通車約50台(大型バス駐車用スペースあり)

産直
母ちゃんハウスだあすこ沿岸店



住所/大槌町大槌16-28
電話番号/0193-42-8151
営業時間/午前9時~午後6時(12月~3月は午前9時~午後5時)
定休日/第2木曜日、年末年始
駐車場/普通車約20台・マイクロバス2台

愛農土地産地消プレゼントクイズ

当しよう
答えて!!

Q JAいわて花巻管内で生産するりんご「サンふじ」の中でも糖度と蜜入りに優れたりんごを「〇〇りんご」という。

〇に入る言葉は何でしょう?
—ヒント—
中の紙面の右上に注目



A 特別栽培米 東和産 ひとめぼれ(5kg)

農業と肥料の使用を減らして栽培した安全で安心なおいしいお米



B だあすこ煎餅詰め合わせ (醤油・ピーナッツ・胡麻・厚焼白こま・厚焼ピーナッツ・厚焼かぼちゃ/各6枚入り)

主要原料の南部小麦は全てJAいわて花巻産。6種類の味を楽しめる



C 岩手早池峰のむヨーグルト (720ml×3本)

花巻市大迫町で飼育するブラウンスイス牛の乳を使用。超濃厚な味



D JAいわて花巻産の旬な農作物

お米・果物・花など、とっておきの秋の恵み。内容は届いてからのお楽しみ



E 地産地消料理レシピ集

今回のレシピも掲載されているレシピ集の最新版(平成28年度発行)

A~Dの各賞品は3名ずつ合計12名様に、Eのレシピ集は20名様にプレゼント!

- クイズに答えて正解者の中から、JAいわて花巻の地場食材がたっぷり詰まったA~Eの賞品を抽選で合計32名様にプレゼント。
- 応募締切:平成28年10月11日(火)消印有効
- 応募方法:①クイズの答え②郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号③希望の賞品④本紙に対するご意見・ご感想を記入のうえ、はがきまたはメールにてご応募ください。
- ハガキ:〒025-8504 花巻市野田 316-1 JAいわて花巻 企画広報課「愛農土地産地消プレゼントクイズ」宛
- メール:polano@jahanamaki.or.jp
- 当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※ご応募頂いた個人情報は、プレゼントコーナーに関すること以外の目的で使用することはありません。



新鮮で安全な農作物を作るには「いい土」と「いい水」が基本です。そこに「農家の愛情」が加わり、消費者に“おいしさ”が伝わります。

JAいわて花巻は、先人たちが築き上げてきた大地と農業を未来に伝え繋がります。地域に根ざした農業を展開し、安全と安心を皆様の食卓にお届けして参ります。

JAいわて花巻の基本理念でもある「愛農土~いい土・いい水・いい心~」を胸に、農家組合員と地域の皆様と、共に向かい、共に助け合い、共に歩んで参ります。

お気軽にどうぞ

代表(本店) ☎0198-23-3333
花巻支店 ☎0198-24-9111
矢沢支店 ☎0198-23-5218
宮野目支店 ☎0198-26-2020
湯水支店 ☎0198-27-2326
湯口支店 ☎0198-28-2224
太田支店 ☎0198-28-2011

笹間支店 ☎0198-29-2211
石鳥谷支店 ☎0198-45-6331
石鳥谷東支店 ☎0198-45-3511
大迫町支店 ☎0198-48-3111
東和町支店 ☎0198-42-3111
北上支店 ☎0197-71-1300
みなみ支店 ☎0197-67-5115

さくら支店 ☎0197-61-0811
二子支店 ☎0197-66-5051
和賀町支店 ☎0197-73-5111
江釣子支店 ☎0197-77-2511
岩崎支店 ☎0197-73-7755
横川目支店 ☎0197-72-2311
湯田支店 ☎0197-82-3135

沢内支店 ☎0197-85-3211
遠野支店 ☎0198-62-2474
上郷支店 ☎0198-65-2855
宮守支店 ☎0198-67-3111
大槌支店 ☎0193-42-4170
鶴住居支店 ☎0193-28-2043
釜石支店 ☎0193-22-2284

みんなおいでよ!

●花巻地域・北上地域・西和賀地域・遠野地域

JAいわて花巻管内の 農業まつり

大地の恵を丸かじり

～食と農の橋わたし～

第23回 JAふれあいまつり

同時開催：第42回遠野市産業まつり

10月8日⑤～9日⑥

【開催場所】
遠野市
蔵の道ひろば
遠野市中央通り

第18回 JAいわて花巻 農業まつり

10月22日⑤～23日⑥

【開催場所】
JAいわて花巻
本店駐車場
花巻市野田

第34回 西和賀農業まつり

同時開催：第11回西和賀福祉まつり

10月22日⑤

【開催場所】
西和賀
農業団地センター
西和賀町沢内字大野

JAいわて花巻 北上地域農業祭

10月29日⑤～30日⑥

【開催場所】
JAいわて花巻
北上統括部 駐車場
北上市流通センター



楽しいイベント
旬の食材が
勢ぞろい!

旬を丸かじり!
親子で仲よく
作ろう!

JAいわて花巻自慢の食材で作る 地産地消料理

JAいわて花巻
きょうの自慢の食材

JAいわて花巻がお届けする、コミュニティ紙秋号では、JAの農家組合員が心込めて育てた食材を使って作る、地産地消料理をご紹介します。JAでは、さまざまな地産地消運動を展開しており、今回ご紹介するレシピもその活動のひとつとして開催している「地産地消料理コンクール」にて上位3位に入賞したものです(平成27年度大会)。親子で一緒に作り、家族みんなで楽しく食べてもらえることを願っています。

玉ねぎと黒米のハーモニー

最優秀賞 本館 博子さん [JA笹間支店管内]

玉ねぎを使ったレシピ



【材料】4人分

玉ねぎ(中玉)…3個
かぼちゃ(長いかぼちゃ)…140g位
黒米(煮たもの)…100g
アボカド…1/2個
しょう油…大さじ2

ごま油…大さじ2
ゆずこしょう…小さじ1/2
スプラウト(ブロッコリーの芽)…適量
ミニトマト…4個

【作り方】

- ①玉ねぎは1.5cm幅に輪切りにし8個作る(上・下の部分は取り除いておく)。
- ②①を2組ずつラップに包み電子レンジで3分程加熱し、軟らかくする。
- ③かぼちゃは5mm位の厚さの輪切りにし素揚げする。
- ④煮ておいた黒米にしょう油、ごま油、ゆずこしょうを入れ、味を調える。
- ⑤かぼちゃを玉ねぎにはさみ、④の黒米と1cm角に切ったアボカドを載せる。
- ⑥周りにスプラウトを散らし4つに切ったミニトマトを飾る。



本館博子さん

開発者に聞く!

★こんな料理です★

黒米とゆずこしょうの組み合わせは、玉ねぎをはじめとした使用している素材の甘みを引き立てます。アボカドやミニトマトなどを添えることで色彩豊かな盛り付けができ、見た目でも楽しむことができます。

★レシピに込めた思い★

全国屈指の雑穀産地であるJAいわて花巻。雑穀をたくさんの人に活用してほしいと、誰でも簡単に作れるレシピにこだわりました。また、アフリカン系雑穀の黒米で栄養をたっぷり取ってほしいと思いましたが、元気に生活するには、食べる事が基本ですので、体を内から整えたり食べる楽しみを感じてもらうために、色どりや栄養バランスにも考慮しました。

JAいわて花巻 地産地消活動

★農産物直売所

自然の恩恵とJAの農家組合員の愛情がたっぷり詰まった新鮮なとれたて農産物が並びます。まさに地産地消の拠点。顔が見える安全安心な作物は、農業と人を繋ぐ重要な場所でもあります。



旬の食材がスラリ

★次世代を担う子どもたちへ

農業体験学習や収穫体験、JAの農家組合員が学校を訪問し農業について教える出前授業や食農教育、旬の農作物贈呈などを行い、地元農作物のおいしさや、誇り高き地域農業を子どもたちへ伝えています。



若手りんご生産者による出前授業

★JA女性部

地元農作物を使った料理講習会やレシピの開発、地場産をPRするクッキングフェスタなど、JA女性部が中心となって、幅広い地産地消活動を展開しています。



地産地消 長いのり巻き作り

～地産地消の重要性と素晴らしさ、おいしさをお伝え～

★地産地消コンクールとレシピ集

JAでは地元食材を使った「地産地消料理コンクール」を毎年開催しています。地域の知恵が詰まった数々のレシピが寄せられ、そこには「地元農作物を身近に感じてほしい。おいさを再確認してほしい」という開発者たちの思いが込められています。また、受賞作品などは「レシピ集」として1つの冊子にまとめています。

H28年度
地産地消料理コンクールの
作品大募集!

地域の農産物と郷土食の魅力を伝える
アイデアレシピを募集します
①地産地消・お重料理部門
②超簡単にできるおやつ&おつまみ部門
【応募締切】10月13日(木)
※詳しい応募要項は下記からお取り寄せ下さい
JAいわて花巻
生活福祉部生活ふれあい課
☎0198-45-1213

★JAいわて花巻
きたかみ精米センター

北上市流通センターにあるJAのきたかみ精米センターでは、JA管内4地域で生産された米を精米し、生産地域の学校給食や宿泊施設、飲食店などに届けています。



JAいわて花巻
きたかみ精米センター

学校給食やレストランなどで提供されるJAいわて花巻産のお米

東西120kmの広大な面積を誇るJAいわて花巻は、豊かな気候風土をいかして、さまざまな園芸作物を生産し全国に届けています。

玉ねぎ

JAいわて花巻の農家組合員は、良質でおいしい玉ねぎ作りに力を注いでいます。前年の秋に定植し、冬を越して6月に収穫する一般的な玉ねぎのほか、雪解けとともに春先に定植し、7月に収穫する「春定植の玉ねぎ」にも東北地方初の最大規模面積で取り組みを始めています。

りんご

JAいわて花巻は、8月～12月までさまざまな品種のりんごが実ります。中でも濃い紅色と甘みの強さが魅力の「紅いわて」や、甘味と酸味を備えた濃厚な味の「ジョナゴールド」は県内でも一大産地として注目を浴びています。また、ふじの中でも糖度と蜜入り指数に優れ、指数の基準値を満たしたサンふじ(無袋栽培し太陽の光を浴びせるふじ)をJAいわて花巻オリジナルブランド「賢治りんご」として出荷しています。

ミルク入り彩りひつまみ

優秀賞 JA女性部宮野目料理研究グループ 畠山 玲子さん [JA宮野目支店管内]



【材料】4人分

【彩りひつまみ】
ひつまみ粉…200g
牛乳…120cc
かぼちゃ…50g
にんじん…50g
ほうれん草…30g
こめ油…適量

【具】
ごぼう…50g
大根…100g
生しいたけ…4枚
里芋…4個
インゲン…適量
豚肉…150g
長ネギ…1本

【汁】
だし汁…8カップ
日本酒…大さじ2～3
しょう油…大さじ3～4
塩…小さじ1

【作り方】

- ①かぼちゃ、にんじん、ほうれん草は小口大に切り、それぞれに大さじ1杯の牛乳を加え、電子レンジで加熱し軟らかくしてつぶす。
- ②①にひつまみ粉各50gとこめ油少量と牛乳を加えながら耳たぶの軟らかさにこねて、2時間程寝かせる。※具なしの粉も50gこねて4色分用意する。
- ③ごぼうはささがき、大根はいちょう切り、生しいたけは薄切り、里芋は一口大、インゲンは3cm程度に切り、豚肉は一口大、長ネギは斜め切りにしておく。
- ④鍋にだし汁を入れ③のかたい物から順に入れてひと煮立ちさせ、アクを取り、日本酒、しょう油、塩で味をつける。※お好みで調整
- ⑤彩りひつまみの生地を左手に持ち、右手に水をつけながら、薄くのぼして食べやすい大きさにちぎり、沸騰した④の鍋に入れる。
- ⑥ひつまみが浮き上がってきたら最後に長ネギを加える。

りんごを使ったデザート

優秀賞 佐藤 智美さん [JA笹間支店管内]



【材料】4人分

花巻産りんご紅玉…1個
卵…1個
きび砂糖…50g
塩…ひとつまみ
ヨーグルト…60g
南部地粉…120g
ベーキングパウダー…小さじ1
なたね油…40cc

きび砂糖…小さじ1
レモン汁…小さじ1
マーメイドジャム、チョコ(トッピング・星型など)
粉砂糖…35g
水…小さじ1/2
☆マフィン型4個(直径7cm・深さ3cmのもの)

【作り方】

- ①りんごは水でよく洗い皮付きのまま8等分に切り種を取る。
- ②8等分にしたうちの7個をさらに5～6等分に切り一口大にする。
- ③残りの1個は4枚に薄切りにして三日月型に整える(飾り用)。
- ④全てのりんごを耐熱容器に入れ、きび砂糖大さじ1とレモン汁を加え軽く混ぜ、ふんわりラップをかけ、電子レンジで3分程加熱する。
- ⑤ラップを外し、軽く混ぜ冷ましておく。冷めたら飾り用のりんごは別の皿に移しておく。
- ⑥ボウルに卵を入れ、泡だて器でときほぐし、きび砂糖50gと塩を加えて白っぽくもったりするまで混ぜる。
- ⑦ヨーグルト、なたね油の順に加え、そのつどよく混ぜる。
- ⑧南部地粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜる。まだ粉っぽさが残るところで、ひとくち大のりんごを入れて軽く混ぜる。※混ぜすぎないように!少し粉が残ってもOK
- ⑨マフィン型に生地を入れる。
- ⑩180℃のオーブンで25～28分焼き、焼きあがったらオーブンから出し冷ます。
- ⑪小さなボウルに粉砂糖と水を入れ、スプーンで混ぜ合わせ、とろりとするまで混ぜる。
- ⑫マフィンに⑪をかけ、その上に薄切りにした三日月のりんごと、星型のチョコレートをトッピングする。三日月型のりんごに薄くマーメイドジャムを塗る。