

ぽらーの花巻

PublicRelationMagazine, PolanoHanamaki

農業と人と食を繋ぐコミュニティー紙

2016
春号

JAIわて花巻



お米を
食べよう!

安全安心な花巻管内の
花のはな巻「はな巻」



新鮮食材
盛りだくさん

JAIわて 農産物直売所

案山子巻きで使用した食材は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)

北上産地直売所
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

当しよん
答えて!!

愛農土地産地消プレゼントクイズ

Q JAIわて花巻は「愛農土～いい〇、いい〇、いい〇～」をモットーに安全・安心を皆様の食卓へ届けます

〇に入る言葉は何でしょう?
—ヒント—
下の文章に注目



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
主要原料の南部小麦は全てJAIわて花巻産。6種類の味を楽しめる



C 雑穀セット
毎日の食卓に手軽に雑穀を取り入れることができるうれしい3種類



D 稗焼酎 稗造君(720ml)
原料に雑穀「稗」を使用。ほのか香りと甘みで飲みやすい



E 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

各商品2名ずつ
合計10名様に
プレゼント!

- クイズに答えて正解者の中から、JAIわて花巻の地場食材がたっぷり詰まった商品を抽選で合計10名様にプレゼント。
- 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希望の商品④本紙に対するご意見・ご感想を記入のうえ、ハガキ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 JAI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、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。

JAI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。

JAI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
湯本支店 ☎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

花のはな巻を作ろう!

JAいわて花巻管内の食材がたっぷり詰まって栄養満点



手造り味噌に漬けて、ゴボウの味噌漬けと味噌大根を作り使用

教えてくれたのは、JA女性部 純情巻き娘の皆さん



純情巻き娘は、「花のはな巻」のオリジナル柄を考案し、研修会や講習会、出前授業などを開いています。現在は講師としての指導のほか、JAの広報誌やテレビ、雑誌の取材を受けるなど米の普及拡大にも力を注いでいます。

「作る楽しみ食べる喜びを感じてもらいたい、お米を食べてほしい」そんな思いを込めながら、彼女たちが生み出す太巻き寿司は、幼児から上級者向けのものまで幅広く、奇想天外で思わず笑みがこぼれてしまうものや美しく繊細な柄までさまざま。今回はその中のひとつ、「案山子巻き」の作り方を教わりました。

純情巻き娘 オリジナル 案山子巻き

切り口から現れる表情が、何ともいえない愛らしさ



材料 (1本分)

合計 500g

- 白六穀*ごはん
- 十二穀ごはん
- 黒米ごはん
- 梅ごはん (白六穀+梅汁と梅肉)

ごはん 500g の内訳

- おでこ用 100g
- 頬用 100g
- あご用 50g
- 全体用 250g

4種のごはんを組み合わせるとオリジナルの表情に挑戦してみてください。

*白六穀は6種の白色系の雑穀が入っており、JA子会社のプロ農夢花巻事業本部で販売中。

作り方

①すしめしを作る

ひとめぼれと各種雑穀 (白六穀・十二穀・黒米) で雑穀ご飯を炊く。炊き上がったご飯に酢と砂糖を混ぜてすしめしを作る。(梅ごはんはすしめしにしないので、梅と混ぜる分の白六穀ごはんは別にする)



②全体を巻くのりを作る

1枚と1/2枚をご飯粒で繋ぎあわせる。(残りの1/2枚は各顔のパーツを巻く。③で使用。)

③顔のパーツを作る

目: ちくわ 1本と1/2にアスパラガスをいれたものを2本作り、のりで巻く。
鼻: ゴボウの味噌漬け 1/2を縦半分に切り、のりで巻く。
口: 味噌大根 1/4を三角に切り、口の形に整え、のりで巻く。



挑戦してみよう

顔のパーツやご飯の色を組み合わせると自由に顔を作ってみよう!

④のり巻きを作る

まきすの上に②で作ったのりを置き、中央部におでこ用のごはんを敷く。

中心部に目のパーツを指1本くらいの間隔をあけて置いたら、頬用のごはんを周りにのせる。

鼻のパーツを置き、全体用のごはん半分を使い覆っていく。



⑤

④の上に口のパーツを置き、あご用と残りの全体用のごはんを全体を覆う。



⑥

まきすをつかって丁寧に巻き上げる。



純情巻き娘が案山子巻きへ込めた思い

- ★家族や地域のグループの仲間と一緒に楽しく作ってほしい
- ★具材パーツやご飯の色を変えて、案山子のいろいろな表情を生み出してほしい
- ★切り口から表れる柄にみなで驚き、感動し、笑顔で味わってほしい

今日揃えた具材で顔パーツを作ろう!

目

- ちくわの中に西ワラビの塩漬けを2〜3本いれる。目玉部分に柄が出て、ちよっぴりおとぼけ顔に。
- キュウリとソーセージを縦半分に切り、中央にゴボウの味噌漬けを挟んで油揚げで巻き、さらにのりで巻く。カラフルな目の出来上がり。

鼻

- のり1/4に薄くごはんを敷き、少し間をあけて西ワラビを置き巻く。フタのような鼻になり、ひょうきん顔が作れちゃう。
- キュウリやソーセージを半月切りにするだけで口型が簡単に出来上がり。



花のはな巻って?

JAいわて花巻オリジナルの「太巻き寿司」のことです。いろいろな具材をふんだんに使用し、切り口から色とりどりの絵柄が現れるように具材を入れて巻き上げます。

JAでは、農家組合員が愛情を込めて作った農作物を活用して、お客様をおもてなししたり、特産品となりうるものを作れないかと考え、平成21年に考案。「花のはな巻き」を通して米の消費拡大や食の大切さを伝えていきます。アイデア次第で多種多様な模様を描き出すことができ、作る楽しみや食べる喜びを感じることが出来ます。

花のはな巻をおいしくするための秘訣

その1 地元産の農作物をふんだんに使用し、家族や地域の仲間が力を合わせて作るべし!

その2 「食」を通して人と人がふれあい、さらに食卓にぎやかに彩り、食べる喜びや楽しさを味わおうべし!

広大な管内と豊富な農作物

JAいわて花巻は、岩手県の中央に位置し、花巻市・北上市・遠野市・釜石市・西和賀町・大槌町の4市2町を管内としています。東西120キロの広大な管内では、稲作を中心に、各地域の気候風土や伝統などを活かした特色ある農作物や畜産、花や果物などを栽培・生産しています。今回ご紹介する「花のはな巻」の食材もJAいわて花巻の食材を使っています。

農と食を守る

JAいわて花巻は農業生産のほか、地域住民の皆様や将来を担う子ども達の食を守り、また郷土への誇りと愛情を抱いてもらえよう、農業体験学習や調理実習、農家とのふれあいや地産地消活動などの場を提供しています。農業と人と食を繋ぎ、心豊かで夢と希望あふれる地域づくりに励んでいます。

おいしいを届けたい

JAいわて花巻と農家組合員は、国民の生命維持産業としての責任と誇りを持ち、農業産地としての使命を果たすために「安全・安心」への追究を行っています。農家組合員は研修会や講習会を盛んに開催し、良品質生産へのあくなき技術向上を追い求め日々生産活動に励んでいます。また、農業や肥料の基準を設けたり、出荷の際は徹底した検査を行い、規格をクリアしたものだけが皆様の手に届けています。

おいしいお米の研ぎ方

- ① 水を入れ、軽く2〜3回底から混ぜたら素早く水を捨てます。
- ② ほぼ水が切れた状態で、20回ほど卵を握る手つきでかきまわすようにして研ぎます。
- ③ 水を入れ替えながら②を3回程度繰り返します。うつつら米が透けて見えるくらいの透明度でOK! 水が透明になるまで研ぐと、米の旨みまで水に溶けてしまいます。
- ④ 炊飯する前の吸水は、炊き上がりをふっくらさせるための重要な作業。夏は30分、冬は1〜2時間程度お米を水に浸けておきます。

ごはん1杯には栄養がたっぷり

糖質
— 糖質 —
ひじき100g分
— タンパク質 —
牛乳130cc分
— ビタミンB1 —
キャベツ100g分
— ビタミンB2 —
ダイコン100g分

ごはん1杯 150g

お米を食べよう!

お米のチカラ

凄いや! お米の栄養価!

お米には、さまざまな栄養がバランス良く含まれています。分解・吸収のスピードが速くエネルギー源として脳の働きを活性化させる糖質、血や肉、細胞など体の基本をつくるタンパク質、体を活性化したり神経機能を正常化したりするビタミンB群などが含まれています。まさに栄養の宝庫。毎日の健康維持に役立っています。

