

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

地産地消料理 レシピ

Homemade Recipe



わらび巾着



イタリアンな茶わん蒸し



ミニ☆ベーコンキッシュ



お花畑のドライカレー



めかぶと野菜の卵焼き



かに玉風雑穀あんかけ

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。

アンケートに
答えてもらおう!!

JAいわて花巻管内の おいしい商品プレゼント

応募締切/令和5年2月15日水
※当日消印有効

抽選でA、B、Cを
それぞれ7名、計21名に
プレゼント!

下記の①~④のアンケートにお答え頂いた方の中から、抽選で21名にJAいわて花巻オリジナル商品をプレゼントします。

① JAいわて花巻のイベント・企画で知っているものを下記の選択肢の中からお選びください。(複数回答可)

- 選択肢
- A 農業まつり
 - B 支店ふれあいトーク・プラン
 - C 支店感謝デー
 - D 親子でちやくりん農園
 - E オリジナルカレンダー・フォトコンテスト
 - F 地産地消料理コンクール
 - G その他 (内容を記入)

② 1の中から参加したことのあるものをお選びください。

③ JAいわて花巻で取り組んでほしいイベントや企画をご記入ください。

④ JAいわて花巻や本紙に対するご意見・ご要望・ご感想をご記入ください。

A
銀河のしずく
(5kg)



B

茶美豚セット
(バラ肉300g、しゃぶしゃぶ用230g、モモスライス350g、肩スライス350g)



C

岩手早池峰のむヨーグルト
(720ml×3本)



応募方法

- ① ①~④のアンケートの回答
- ② 郵便番号・住所・氏名・性別・年齢・電話番号
- ③ 希望の商品記号をご記入のうえ、ハガキまたは当JAホームページの応募フォームからご応募ください。

ハガキで応募の方

〒025-8504 花巻市野田316-1 JAいわて花巻「結農アンケート」宛 まで

応募フォームからの応募の方

パソコンまたはスマートフォンから応募の方は下記URLまたは右記の二次元バーコードを読み取り、応募フォームより必要事項をご記入のうえ、「ご応募に関する記入事項」欄にアンケートの回答を記入し送信してください。
<https://www.jahanamaki.or.jp/entry>



- 当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。
- 商品の発送は2月下旬を見込んでおります。
- ご応募いただいた個人情報は、アンケートとプレゼントに関すること以外の目的で使用することはありません。

JAいわて花巻の農産物直売所

母ちゃんハウス
だぁずこ



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(大型バス駐車スペースあり)

むぎの樹



住所/花巻市轟木7-203
電話番号/0198-39-1788
営業時間/午前9時~午後5時
定休日/12月31日~1月4日
駐車場/普通車約40台(大型バス駐車スペースあり)
※道の駅「はなまき西南」内

あせみち



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5時
定休日/毎月1日、12月31日~1月4日
駐車場/普通車約50台(大型バス駐車スペースあり)

母ちゃんハウス
だぁずこ
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5時
定休日/12月31日~1月4日
駐車場/普通車約25台(マイクロバス駐車スペースあり)

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、状況により営業時間を変更することがあります。

お気軽にどうぞ

代表(本店) ☎0198-23-3333
花巻支店・宮野目支店 ☎0198-24-9111
矢沢支店 ☎0198-23-5218
湯本支店 ☎0198-27-2326
湯口支店 ☎0198-28-2224
笹間支店・太田支店 ☎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・みなみ支店・さくら支店・二子支店 ☎0197-71-1300
和賀町支店・岩崎支店・横川目支店 ☎0197-73-5111

江釣子支店 ☎0197-77-2511
湯田支店・沢内支店 ☎0197-85-3211
遠野支店・上郷支店・宮守支店 ☎0198-62-2055
大槌支店 ☎0193-42-4170
釜石支店・鶴住居支店 ☎0193-22-2284



新鮮で安全な農畜産物を作るには、「いい土」と「きれいな水」が基本です。そして、農家の愛情が加わることで、消費者にも“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ぎます。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。

JAいわて花巻発!!

地産地消料理

レシピ

誰でも簡単に作れる
地産地消料理

JAいわて花巻がお届けする地域コミュニティ紙「Yuinou〜結農〜」冬号では、農家の皆さんが心を込めて育てた農畜産物を使って作る、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行っており、今回ご紹介するアイデアレシピは、その活動のひとつとして昨年11月に開いた「地産地消料理コンクール」で入賞したレシピです。ぜひご家庭で作り、家族みんなでお味わってみてください!



わらび巾着

高橋 美晴さん〔花北青雲高校〕



最優秀賞

特産品：ワラビ・ニンジン・枝豆

材料 4人分

- 油あげ…4枚
- ワラビの水煮…9本
- 卵…4個
- ニンジン…40g
- ちくわ…2本
- 枝豆…10粒
- しょう油…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- だし汁…100ml

- だし汁…100ml
- しょう油…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 酒…大さじ1

作り方

- ワラビ、ニンジン、ちくわを細かく切る。
- 卵を溶きほぐす。
- 具材を②に入れ、だし汁、砂糖、しょう油で味付けする。
- 油あげを半分に切り、袋状にする。
- 油あげに具材と③を入れ、つまようじで口を閉じる。
- ④に油あげを入れ、10分程煮る。

Point!
西和賀特産のワラビを使い、老若男女問わず食べていただけるようなレシピにしました。ワラビと他の具材の食感のバランスが良く、味もだし汁を使って旨味が引き立ちます。

イタリアンな茶わん蒸し

高瀬 淑恵さん〔花巻市〕



優秀賞

特産品：ミニトマト・ジャガイモ・シイタケ・サヤインゲン

材料 4人分

- 卵…2個
- ミニトマト(小)…12粒
- ジャガイモ…50g
- シイタケ(厚さのあるもの)…1個
- サヤインゲン…20g
- ベーコン(長)…1枚
- ピザ用チーズ…12g
- 塩…適量
- こしょう…適量
- ホワイトペッパー…適量
- 粉チーズ…適量

- お湯…250ml
- コンソメ(顆粒)…小さじ2
- パセリ(粉)…適量
- バジル(粉)…適量
- オリーブオイル…適量

作り方

- ミニトマトは湯むきし、水気を切っておく。
- ジャガイモは皮をむいて1cm角のさいの目切りにし、硬めに茹でてザルにあげておく。
- サヤインゲンは2cm程度の斜め切りにし、塩茹でした後冷ましておく。
- ベーコンは1cm角に切り、弱火のフライパンでさっと炒め、お皿にとっておく。
- シイタケは軸をおとして放射状に12等分する。
- ④のフライパンで②のジャガイモと⑤のシイタケを炒め、塩こしょうを振る。
- 卵を溶きほぐし、④を加えてよく混ぜ、こし器でこした後塩とホワイトペッパーで味を調える。
- 器に①～⑥の具材とピザ用チーズを入れ、⑦を注ぐ。
- フタをして、蒸し器(又は湯をはった鍋、電子レンジ)を使い中火で10分蒸す。
- 食べる直前にオリーブオイルをかけ、粉チーズ、パセリ、バジルを好みでかける。

Point!
食べる際に、オリーブオイルをかけてイタリアンな雰囲気が楽しめます♪遊び心を大切に料理に仕上がっています。

JAいわて花巻では、地産地消アピールのため、地域ごとの特色を活かした「JA管内の特産物を使用した卵料理」をテーマにしレシピを募集。管内各地域から25点の応募がありました。

JAいわて花巻のホームページには、過去に募集した地産地消料理のレシピも掲載しております。ぜひご覧ください。



めかぶと野菜の卵焼き

山影 征子さん〔花巻市〕



愛農土賞

特産品：アスパラガス

材料 4人分

- 卵…5個
- メカブ…3パック
- 削り節…3パック
- アスパラガス…3本
- めんつゆ…適量
- みりん…適量
- ごま油…適量

作り方

- アスパラガスを茹でる。
- 卵を溶きほぐしてメカブと削り節、アスパラガスを入れてかき混ぜる。
- 調味料のめんつゆとみりんを入れてかき混ぜ、好みの味に調える。
- 角型フライパンを熱し、ごま油を薄く引き、卵液を1/4入れて焼く。
- 半熟で隅に寄せ、またごま油を薄く引いて卵液を1/4入れて焼く。
- 残りの卵液も同じように入れて焼き、形を整えて蒸らす。

Point!

柔らかい焼き上がりでメカブのシャキシャキとした食感が楽しい料理です。お酒のつまみにもおすすめです!

ミニ☆ベーコンキッシュ

菊池 瑞姫さん〔遠野緑峰高校〕



優良賞

特産品：プナシメジ・ミニトマト・タマネギ

材料 4人分

- ベーコン…43g
- 卵…2個
- 牛乳…100ml
- 油…適量
- 粉チーズ…大さじ2
- すき焼きのタレ…適量
- プナシメジ…少々
- タマネギ…少々
- ミニトマト…2個
- ギョウザの皮…8枚
- お好みでバジル、パセリなど…適宜

作り方

- タマネギをみじん切りにし、ミニトマトを半分に切る。プナシメジも切る。
 - フライパンに油を入れ、ベーコンをみじん切りにして、すき焼きのタレと一緒に炒める。
 - ポウルに卵・牛乳・粉チーズを入れ、よく混ぜ合わせる。
 - ギョウザの皮をアルミカップに敷く。
 - ③に①と②を入れ、④に流し込む。
 - オーブントースターで約15分焼いて完成。
- ※お好みでバジルやパセリなどをまぶしてもOKです。

Point!

食べやすいサイズで、小さな子どもやおやつのように食べられます。具材と生地がマッチしていて、おかずにもできる一品です!

かに玉風雑穀あんかけ

二羽 葵彩さん〔花巻農業高校〕



愛農土賞

特産品：雑穀(もちあわ)・ネギ・シイタケ

材料 4人分

- 卵…8個
- シイタケ…4個
- ニンジン…60g
- ネギ…40g
- カニ風味かまぼこ…40g
- 雑穀(もちあわ)…小さじ4
- ごま油…大さじ1と1/2

- 水…320ml
- しょう油…大さじ2と2/3
- 砂糖…大さじ2と2/3
- 酢…大さじ3
- 鶏がらスープの素…小さじ3
- 水溶性片栗粉…適量
- 塩…少々
- こしょう…少々

作り方

- 雑穀(もちあわ)を水につける。
- ニンジンは細切り、シイタケは薄切り、ネギは斜めに薄切りにし、カニ風味かまぼこはフォークで割く。
- 卵を溶き、割いたカニ風味かまぼこと塩こしょうを入れて混ぜる。
- フライパンにごま油を引き、ニンジン、シイタケ、ネギを炒める。
- ④に卵を回し入れ、ふたをして半熟になるまで焼いて皿に移す。
- 水から引きあげた①と②をすべてフライパンに入れ、とろみがつくまで加熱する。
- ⑤に⑥をかけて完成。

Point!

管内で栽培が盛んな特産品を多く使っています。雑穀とあわせて、半熟でふわふわにした卵の食感を楽しんでほしいです。

お花畑のドライカレー

畠山 悦子さん〔花巻市〕



優良賞

特産品：ピーマン

材料 4人分

- ご飯…4杯分
- 卵…4個
- ピーマン(みじん切り)…4個
- パプリカ(みじん切り)…1個
- タマネギ(みじん切り)…1/2個
- リンゴ(みじん切り)…1/2個
- 合いびき肉…200g

- 小麦粉…大さじ1
- カレー粉…大さじ2
- ニンニク…1片
- ショウガ…1片
- コンソメ…大さじ1
- トマトチャップ…大さじ1
- カスタード…大さじ1
- 米油…大さじ1
- (他の油でも可能)
- しょう油…小さじ1
- 塩…少々
- こしょう…少々
- パセリ・バジル…各適量

作り方

- 卵を固ゆでにし(水から15分)、白身と黄身に分けて裏ごしする。
- ニンニクをみじん切りにする。
- ショウガをすりおろし、しぼり汁と分けておく。
- フライパンに油をひき、ニンニクとショウガ(汁は別にする)、②のタマネギを炒める。
- タマネギが透き通ってきたら、③の他の材料を加えて炒める。
- ⑤に肉を加え、火が通ったら小麦粉、カレー粉を加えて炒める。
- ⑥に塩、こしょう、④の調味料を加えて煮込む。
- 仕上げにすりおろしたショウガ汁としょう油を加えて味を調える。
- 器にご飯、⑥、卵の白身、黄身の順番で盛りつける。
- ⑨の上にみじん切りのパセリ、まわりにパセリやバジルで彩りをつける。

Point!

ピーマンが苦手な子どもでも食べられるようにレシピを考えました!簡単に作れるのでぜひ一緒に料理してみてください。

令和5年度「親子でちゃぐりん農園」募集について

開催予定	第1回	第2回	第3回	第4回
	5月13日(出)	7月29日(出)	10月7日(出)	11月11日(出)
	田植え・野菜定植	花北青雲高校生徒から 地元野菜の栄養やレシピを教えてもらおう!	稲刈り・サツマイモ堀り	ミルク工房 ボンディア見学・ブドウ農家で収穫体験
				※バスで移動・試食あり

- 対象** ●JA管内の小学校1～6年生の親子
※先着15組
- 参加費** ●親1名につき ￥2,000(4回分)
●子ども1名につき ￥3,000(4回分)
※毎回お土産付きです。
- その他** ●お申込方法など詳しくは後日、JAいわて花巻のホームページでお知らせいたします。
- お問い合わせ** JAいわて花巻本店 企画管理部企画課
☎0198-22-6288