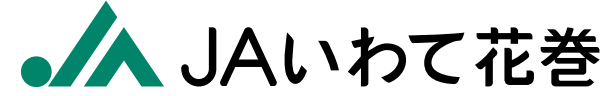


J Aいわて花巻がお届けする農業と地域を繋ぐコミュニティ紙



次世代に食べさせたい  
地産地消どんぶり

## Homemade Recipe 地産地消料理 レシピ

J A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。



# J Aいわて花巻の オリジナル商品プレゼント

応募締切/令和元年10月31日(木)  
当日の消印有効

アンケートに  
答えてもらおう!!

下記の①～⑤のアンケートにお答えいただいた方の中から、抽選で12名様にJ Aいわて花巻のオリジナル商品をプレゼントします。

各3名、合計12名様に  
プレゼント!

- ① J Aいわて花巻の組合員ですか?
- ② 地産地消に関心がありますか?
- ③ これまで利用したことがあるJ Aいわて花巻の農産物直売所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

- [1] 母ちゃんハウスだあすこ
- [2] すぎの樹 [3] あぜみち
- [4] 母ちゃんハウスだあすこ沿岸店
- [5] 利用したことがない

④ <アンケート③で[5]以外を選択した方>  
J Aいわて花巻の農産物直売所をどのくらいの頻度で利用しますか?

選択肢

- [1] 毎日 [2] 週2～3回程度
- [3] 週1回程度 [4] 月1回以上
- [5] ほとんど利用しない

⑤ J A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 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・厚揚げごま・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J A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) 原料・製法・おいしさにこだわった超濃厚で飲みごたえのある味わい  
D 賢治りんご(3kg) J Aのオリジナルブランドで、糖度と重入りに優れたサンふじ

応募方法

- ① ①～⑤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。

ハガキの方

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

メールの方

右記QRコードを読み取り、必要事項をご記入のうえ、本文にアンケートの回答を記入し送信してください。



- 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11月中旬を見込んでおります。
- ご応募頂いた個人情報は、アンケートとプレゼントに関する以外のもので使用することはありません。
- パソコンの方は、当JAホームページの応募フォームよりご応募ください。  
<https://www.jahanamaki.or.jp/entry/>

## J Aいわて花巻の農産物直売所

<p><b>母ちゃんハウスだあすこ</b></p> <p>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(大型バス駐車スペースあり)</p>	<p><b>すぎの樹</b></p> <p>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(大型バス駐車スペースあり)</p>	<p><b>あぜみち</b></p> <p>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4日 駐車場/普通車約50台(大型バス駐車スペースあり)</p>	<p><b>母ちゃんハウスだあすこ沿岸店</b></p> <p>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～2月は午前9時～午後5時) 定休日/毎月第2木曜日、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)</p>
--	--	---	--

## お気軽にどうぞ

代表(本店) ☎0198-23-3333	笹間支店 ☎0198-29-2211	さくら支店 ☎0197-61-0811	沢内支店 ☎0197-85-3211
花巻支店 ☎0198-24-9111	石鳥谷支店 ☎0198-45-6331	二子支店 ☎0197-66-5051	遠野支店 ☎0198-62-2055
矢沢支店 ☎0198-23-5218	石鳥谷東支店 ☎0198-45-3511	和賀町支店 ☎0197-73-5111	上郷支店 ☎0198-65-2855
宮野目支店 ☎0198-26-2020	大迫町支店 ☎0198-48-3111	江釣子支店 ☎0197-77-2511	宮守支店 ☎0198-67-3111
湯本支店 ☎0198-27-2326	東和町支店 ☎0198-42-3111	岩崎支店 ☎0197-73-7755	大槌支店 ☎0193-42-4170
湯口支店 ☎0198-28-2224	北上支店 ☎0197-71-1300	横川目支店 ☎0197-72-2311	鶴住居支店 ☎0193-28-2043
太田支店 ☎0198-28-2011	みなみ支店 ☎0197-67-5115	湯田支店 ☎0197-82-3135	釜石支店 ☎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。  
J A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。  
J A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。



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26回 JAふれあいまつり

同時開催：第45回遠野市産業まつり

10月12日⑤～13日⑥ 10:00～16:00

主なイベント★青果物販売、食肉販売、女性部食堂、青年部・女性部コーナー、もちつき振る舞い、飯炊き名人、もちまき  
※13日⑥は15:00終了

【開催場所】  
遠野市  
蔵の道ひろば  
遠野市中央通り

## 第21回 JAいわて花巻 農業まつり

10月19日⑤～20日⑥ 9:00～15:00

主なイベント★三世代ふれあいまちつき大会、おらほの芸能自慢ショー、飯炊き名人、一升餅背負い、農機具展示コーナー、もちまき、農業振興展、「銀河のしずく」シャカシャカおむすびいほおぼって!

【開催場所】  
JAいわて花巻  
本店イベント広場  
花巻市野田

## 第37回 西和賀農業まつり

同時開催：第14回西和賀福祉まつり

10月19日⑤ 9:00～16:00

主なイベント★日本最大級のもちまき、農産物即売会、農業技術展、園児・小・中学生の絵画展、演芸コーナー、畜産ふれあい広場コーナー

【開催場所】  
西和賀  
農業団地センター  
西和賀町沢内字大野

## 第26回 北上地域農業祭

10月26日⑤～27日⑥  
9:00～15:00

主なイベント★園児パフォーマンス、芸能公演、もちまき、おにぎらずコンテスト、各種振る舞い(いものこ・きたかみ牛など)、各支店によるテント村

【開催場所】  
JAいわて花巻  
北上支店  
北上市流通センター



JAいわて花巻発!!

# 地産地消料理

# レシピ

次世代に食べさせたい  
地産地消どんぶり



JAいわて花巻がお届けする地域コミュニティ紙秋号では、JAの農家組合員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今年度に募集した「地産地消料理コンクール」に入賞したレシピです。ぜひ親子で一緒に作り、家族みんなで味わいましょう。

## 雑穀米 味噌焼きおにぎり丼

佛川 三千枝さん  
[花巻地域]



材料 4人分

米…3合  
十二穀米…10g  
切り干しダイコン…10g  
ニンジン…20g  
味噌…適量  
いんげん豆…4本  
枝豆…適量  
卵…4個  
鶏もも肉…1～2枚

ナス…2本  
ピーマン…2個  
ミニトマト…16個  
白ごま…適量  
こめ油…適量

しょう油…大さじ2  
みりん…大さじ2  
酒…大さじ2  
砂糖…大さじ1

味噌…大さじ2  
酒…大さじ2  
みりん…大さじ2  
砂糖…大さじ1/2  
かつおだし…適量

作り方

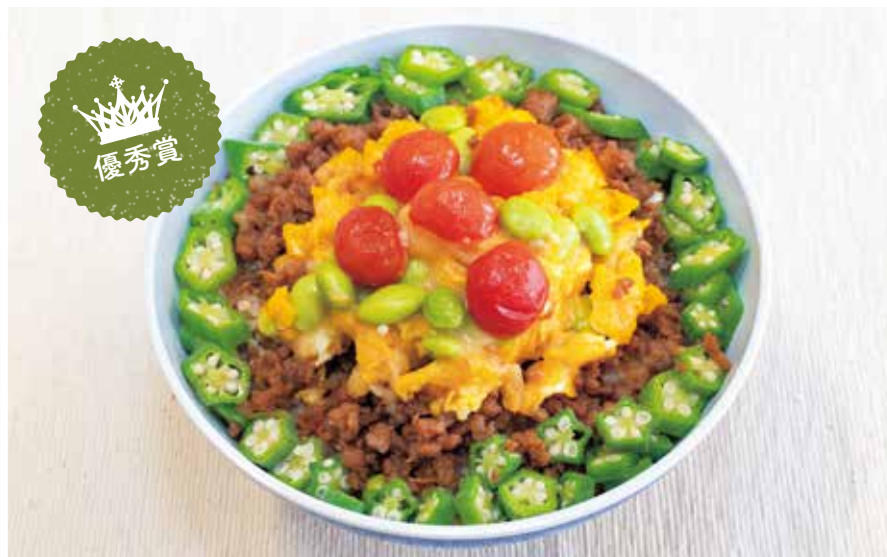
- 切り干しダイコンを水で戻し、水気を絞って細かく刻む。ニンジンも細かく刻む。
- 炊飯器に米と十二穀米を入れ、その上に①を乗せて炊く。
- 炊きあがったらご飯を4等分し、ラップに乗せて大きめの丸いおにぎりを作る。
- おにぎり全体に味噌を塗り、こめ油を熱したフライパンで全体を焼く。
- いんげん豆と枝豆を茹でる。炒り卵を作る。
- 鶏もも肉を焼き、火が通ったら④を入れて煮詰める。
- ナスとピーマンを炒める。火が通ったらいんげん豆を入れ、⑤であえる。
- ⑥を一口大に切る。ミニトマトを半分に切る。枝豆を爪楊枝に刺す。
- どんぶりに盛り付け、白ごまをひねりごまにしておく。

message

味噌には、健康に良い成分がたくさん入っています。子どもたちの大好きなおにぎりで味噌の味を好きになってもらい、毎日の味噌汁に繋がってほしいです。

## 栄養満点どんぶり

宮野目料理研究グループ  
[花巻地域]



材料 4人分

米…3合  
雑穀…30g  
白ごま(皮むき)…大さじ2

黒砂糖…適量  
みりん…適量  
しょう油…適量

ニンジン…100g  
生シタケ…100g  
オクラ…12本  
枝豆…適量  
豚ひき肉(茶美豚)…300g

ミニトマト…12個  
卵…4個  
とろけるチーズ…60g  
こめ油…適量  
塩…適量  
白砂糖…適量

作り方

- 皮ごとすりおろしたニンジンと、みじん切りにした生シタケを①と一緒に炊飯器で炊く。
- オクラを塩ゆでし、小口切りにする。枝豆を塩ゆでし、皮をむく。
- こめ油をひいたフライパンで、豚ひき肉を②と混ぜ炒める。
- こめ油をひいたフライパンに、ミニトマト、塩と白砂糖で味を付けた卵、とろけるチーズの順に入れて炒める。
- どんぶりに、ご飯、オクラ、豚ひき肉、卵とじ、枝豆の順に盛り付ける。

message

子どもたちが好きな肉と一緒に、地産の具材でタンパク質やビタミンなどをしっかりと摂れるスタミナどんぶりです。

## 地産地消料理コンクール

JAいわて花巻は、「次世代に食べさせたい地産地消どんぶり」をテーマに、小学生や中学生、高校生に食べさせたいどんぶりを募集。JA管内から21点の応募がありました。

【最優秀賞】 佛川 三千枝さん (花巻地域)

【優秀賞】 宮野目料理研究グループ (花巻地域)  
女性部とおのよつば地域支部附馬牛支部 (遠野地域)

【優良賞】 鈴木 弥生さん (北上地域)  
女性部とおのよつば地域支部綾織支部 (遠野地域)

【アイデア賞】 小原 雅子さん (北上地域)

過去に募集した地産地消料理はJAいわて花巻のホームページに掲載中♪毎月更新しています。

<https://www.jahanamaki.or.jp/recipe/>



## たぬきつね丼

女性部とおのよつば地域支部附馬牛支部  
[遠野地域]



材料 4人分

米…3合  
高野豆腐…4枚

豚ひき肉…200g

油揚げ…4枚  
豚バラ肉…200g

片栗粉…大さじ1  
水…大さじ2

④ めんつゆ…400cc  
みりん…100cc  
水…100cc

⑤ タマネギ…大1個  
ピーマン…中2個  
さやいんげん…50g  
しょうが…小1個  
にんにく…小1片

小麦粉…適量  
小麥粉…適量  
パン粉…適量  
揚げ油…適量  
塩…小さじ1  
砂糖…小さじ1  
塩こしょう…適量

作り方

- 高野豆腐を水で戻して半分に切る。そのうち4枚をさらに縦に切る。
- ④を鍋に入れて沸騰させ、高野豆腐を煮て下味を付けて冷やす。冷めたら軽く絞り、汁から出しておく。
- ⑤をみじん切りにして豚ひき肉に混ぜ、塩こしょうをしてタネを作る。
- ①の半分に切った高野豆腐に切り込みを入れ、③のタネを入れる。油揚げにも③のタネを入れ、②の汁で煮付けて高野豆腐だけを取り出す。油揚げは水溶性片栗粉でとろみをつける。
- 残ったタネをハンバーグ状にまとめ、縦に切った高野豆腐で挟んで、小麦粉、卵、パン粉を付けて油で揚げる。冷めたら三等分する。
- ④の高野豆腐を豚バラ肉で巻き、フライパンで焦げ目を付けて取り出す。冷めたら三角形に二等分する。
- 卵3個に塩と砂糖を入れて炒り卵を作り、揚げ玉と②の汁を大さじ1加える。
- ⑦に卵2個で作った溶き卵を回し入れ、好みの加減で火を止める。
- どんぶりにご飯を盛り、④と⑤、⑥を形よく乗せて⑦を散らす。茹でた絹さやの千切りとオクラの輪切り、ミニトマトを添える。

message

豚もたぬきもきつねも一緒に食べたい人、集まれ～!さてさて、3匹はどこに隠れているかな?

