

Homemade Recipe

## 地産地消料理 レシピ

誰でも簡単に作れる  
地産地消料理



きのこの  
国から  
こんにちば



もち粉入り  
パンケーキ



親子で  
作って!  
親子焼き飯



だんご  
3兄弟

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が、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こう!という思いが込められています。

Let's Cook!

アンケートに  
答えてもらおう!!

## JAいわて花巻の オリジナル商品プレゼント

応募締切/令和3年2月19日(金)  
当日の消印有効

下記の①~③のアンケートにお答え頂いた方の中から、抽選で12名様にJAいわて花巻のオリジナル商品をプレゼントします。

各4名、合計12名様に  
プレゼント!

①過去1年以内に利用したJAいわて花巻の事業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]信用事業 (JAバンク)
- [2]共済事業 [3]産直事業
- [4]営農事業 [5]健康福祉事業
- [6]子育て・食育事業
- [7]旅行事業 (農協観光)
- [8]その他 (内容を記入)

②JAいわて花巻に取り組んでほしい企画やイベントをご記入ください。

③JA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)



農業と化学肥料の使用を減らして栽培した、より安全・安心なおいしいお米

B  
チャーミーポーク  
茶美豚  
(約1.5kg)



お茶の成分であるカテキンやイモ類などを配合した飼料を与えて肥育されているブランド豚

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

応募方法

- ①①~③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

応募フォームから応募の方

右記QRコードを読み取り、必要事項をご記入の上、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2月下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からご応募ください。  
<https://www.jahanamaki.or.jp/entry/>

### JAいわて花巻の農産物直売所

母ちゃんハウス  
だまろこ



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/1月1日~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)

母ちゃんハウス  
だまろこ  
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~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)

※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。

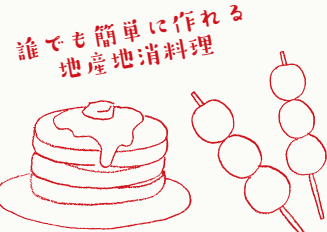
JAいわて花巻の基本理念でもある「愛・農・土 - いい土・いい水・いい心 -」を胸に、農家組合員と地域の皆様と、共に向かい、共に助け合い、共に歩んで参ります。





# 地産地消料理

# レシピ



JAいわて花巻がお届けする地域コミュニティ紙冬号では、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で開催した「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、家族みんなで味わいましょう。

## 地産地消料理コンクール

JAいわて花巻は、おうち時間が増えたことによる家庭での調理負担を軽減するため、「誰でも簡単に作れる地産地消料理」をテーマに、焼きめしともちスイーツの2部門でレシピを募集。JA管内から計36点の応募がありました。

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!ぜひご覧ください。  
<https://www.jahanamaki.or.jp/recipe/>



焼きめし部門

- 【最優秀賞】<sup>くっかーず</sup> 食母's はなまき (花巻地域)
- 【優秀賞】鈴木 弥生さん (北上地域)
- 【優良賞】昆 裕子さん (遠野地域)
- 【愛農土賞】照井 ヨウコさん (花巻地域)

もちスイーツ部門

- 【最優秀賞】女性部とおのよつば地域支部附馬牛支部 (遠野地域)
- 【優秀賞】櫻田 友子さん (花巻地域)
- 【優良賞】菅野 沙羅さん (北上地域)
- 【愛農土賞】女性部とおのよつば地域支部小友支部 (遠野地域)

## 焼きめし部門

### きのこの国からこんにちは

<sup>くっかーず</sup> 食母's はなまき [花巻地域]



最優秀賞

#### 材料 4人分

雑穀ご飯…640g~1,000g      とろけるスライスチーズ…4枚  
生シタケ…4本                      ごま油…大さじ2~3  
赤パプリカ…小1個                しょう油…少々

④ ビーマンの佃煮…大さじ4~6  
南蛮みそ…少々  
卵…2個

#### 作り方

- シタケの石づきを取り、表側に切れ目を入れる。赤パプリカは細かく切る。
- ボウルに雑穀ご飯と赤パプリカ、④を入れて混ぜる。おにぎり状に丸めておく。
- フライパンにごま油を引き、シタケを両面焼く。
- ②をシタケの横に置き、ひっくり返しながら焼く。
- シタケの裏側にとろけるスライスチーズを乗せる。
- とろけるスライスチーズが溶けてきたら、雑穀ご飯の上に乘せてしょう油を回しかける。

#### Point!

ご飯はシタケの横で焼いてスタンバイしていきましょう! とろけるスライスチーズで、おいしさがアップします。

### 親子で作って! 親子焼き飯

鈴木 弥生さん [北上地域]



優秀賞

#### 材料 4人分

米…3合  
焼き鳥缶(たれ味)…小4缶  
タマネギ…80g  
卵…4個  
めんつゆ(5倍)…大さじ1と1/3  
しょう油…適量

#### 作り方

- 耐熱容器にタマネギのうす切りとめんつゆ、焼き鳥缶をたれごと入れ、タマネギがしんなりするまで電子レンジで加熱する。
- ①に溶き卵を入れて軽く混ぜ、炊いたご飯を入れて混ぜ込む。
- ②にしょう油を入れて味を調べ、5分ほどなじませる。
- 予熱したホットサンドメーカーに8等分した③を入れ、6分ほど焼き固める。

#### Point!

ご飯をしっかり固めるので崩れにくく、食べやすいです。ホットサンドメーカーを使うことで、子どもでも簡単・安全に作ることができます!

## もちスイーツ部門

### もち粉入りパンケーキ

女性部とおのよつば地域支部  
附馬牛支部 [遠野地域]



最優秀賞

#### 材料 4人分

もち粉…2カップ      砂糖…大さじ2  
牛乳…2カップ      ④ バニラエッセンス…約5滴  
卵…2個                ベーキングパウダー…10g  
リンゴ…1/2個  
バター…15g              グラニュー糖…大さじ2  
                                        ポップシュガー・カラースプレー…少々

#### 作り方

- 皮をむかずにリンゴを4等分に切り、さらに1cm幅のいちょう切りにする。
- ボウルにもち粉と牛乳を入れてかき混ぜ、卵を入れてさらに混ぜる。④を入れて生地を作る。
- 熱したフライパンにバターと①を敷き、②を流し入れる。ふたをして弱火で蒸す。
- ③が出来上がったら、濡れ布巾の上にクッキングシートを敷き、その上にフライパンを返してパンケーキを置いて粗熱をとる。
- ④にグラニュー糖とポップシュガーやカラースプレーなどをふりかける。

#### Point!

しっとり、モチモチ感があります! 材料が多いと時間がかかるので、半分ずつ作った方がきれいに出来上がります。

### だんご3兄弟

櫻田 友子さん [花巻地域]



優秀賞

#### 材料 4人分

切り餅…2切れ  
カボチャ…70g  
エダマメ…70g  
小豆あん…70g  
片栗粉…少量  
水…少々  
油…適量  
塩…適量

#### 作り方

- 切り餅を包丁で細かく切り刻む。
- 皮を残したままカボチャを軟らかくなるまで電子レンジで加熱し、種とわたを取って潰す。
- エダマメは塩を入れたお湯で茹でる。茹で上がった後、薄皮を残したままフードプロセッサーで潰す。
- 小豆あんと②、③の各材料をそれぞれ12個に丸める。
- ④に片栗粉を付け、さらに少量の水を指で付けてから①をまんべんなく付ける。
- 170°Cに熱した油で⑤を揚げ、餅が白くなったら手早く取り出す。
- 3種類の揚げ餅を串に刺し、器に並べる。

#### Point!

食材は、旬の野菜を冷凍したり作り置きしたものを使うと手早くできます。簡単に作ることができるので、ぜひお子さんと作ってみてください!