

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

Homemade Recipe **地産地消料理**
レシピ



白菜の重ね蒸しあんかけ



とろ〜り米粉プリン



秋の白菜を使ったコロコロトマト煮



米粉の濃厚チーズケーキ

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4年2月16日(水) 当日の消印有効

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24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8名、合計24名様に
プレゼント!

① JAいわて花巻の公式YouTubeチャンネルでは、さまざまなコンテンツの動画を配信し、JAのことや食と農の大切さなどを発信しています。その中で、一番印象に残った、または見てみたい動画を下記の選択肢の中からお選びください。(1つのみ)

JAいわて花巻 YouTube 検索
 スマートフォンはこちら!

- 選択肢(配信動画)
- [1] レシピ
 - [2] 社会科見学(施設紹介)
 - [3] 親子でちやくりん農園
 - [4] PR活動
 - [5] 農業まつりプレイバック
 - [6] 広域合併10周年イメージソング
 - [7] 賢治りんごプロモーション動画

- ② その理由をご記入ください。
 ③ 公式YouTubeチャンネルで配信してほしい内容をご記入ください。
 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。



軽やかな食感で香りが良く、白度が高いのが特徴の岩手県オリジナル水稲品種



さらりとした脂と豊かな風味が特徴の牛肉と、やわらかくまみのある肉質が特徴の豚肉のセット



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

- 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

応募フォームから応募の方
 パソコンやスマートフォンなどから応募フォームを開き、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。
<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月中旬〜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)

おぎの樹
 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	石鳥谷東支店	☎0198-45-3511	江釣子支店	☎0197-77-2511
花巻支店・宮野目支店	☎0198-24-9111	大迫町支店	☎0198-48-3111	湯田支店・沢内支店	☎0197-85-3211
矢沢支店	☎0198-23-5218	東町支店	☎0198-42-3111	遠野支店・上郷支店・宮守支店	☎0198-62-2055
湯本支店	☎0198-27-2326	北上支店・みなみ支店・さくら支店・二子支店	☎0197-71-1300	大槌支店	☎0193-42-4170
湯口支店	☎0198-28-2224	和賀町支店・岩崎支店・横川目支店	☎0197-73-5111	釜石支店・鶴住居支店	☎0193-22-2284
笹間支店・太田支店	☎0198-29-2211				
石鳥谷支店	☎0198-45-6331				



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冬号では、JAの農家組合員が心を込めて育てた農産物を使って作る、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いわて花巻では、比較的手に入りやすく秋から冬にかけて旬を迎える白菜と、米の消費拡大に繋げようと米粉を使ったスイーツの2部門でレシピを募集。計72点の応募がありました。

スマートフォンはこちらから!



優良賞と愛農土賞のレシピのほか、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/>

白菜部門

- 【最優秀賞】花巻農業高校・千葉 真琴さん
- 【優秀賞】女性部とおのよつば地域支部小友支部 (遠野市)
- 【優良賞】菊池 由美さん (北上市)
- 【愛農土賞】伊藤 由紀子さん (北上市)

米粉スイーツ部門

- 【最優秀賞】赤坂 綾さん (西和賀町)
- 【優秀賞】橋本 亜寿香さん (釜石市)
- 【優良賞】花北青雲高校・高橋 萌さん
- 【愛農土賞】小田島 芳子さん (花巻市)

白菜部門

白菜の重ね蒸しあんかけ

花巻農業高校・千葉 真琴さん



最優秀賞

材料 4人分

- | | | |
|-------------------------|--------------|-----------|
| 白菜…10枚程度 | ナガイモ…15g | 酒…大さじ1 |
| 雑穀ミックス(大麦・キビ・ヒエ・アワ)…50g | サラダ油…適量 | しょう油…大さじ1 |
| ニンジン…20g | 鶏がらスープ…400ml | 砂糖…小さじ2 |
| ゆでタケノコ…40g | グリーンピース…12粒 | 塩…小さじ1/3 |
| 干しシイタケ…3枚 | しょうが汁…小さじ1 | こしょう…少々 |
| 小ネギ…1本 | 長ネギ…1/4本 | 片栗粉…大さじ1 |
| しょうが…15g | | 水…大さじ2 |
| 豚ひき肉…300g | 酒…大さじ2 | |
| 塩…1.5g | しょう油…大さじ1/2 | |
| | 塩…少々 | |
| | こしょう…少々 | |

作り方

- 雑穀ミックスを水に入れ、約10分吸水してから10分茹でる。白菜は電子レンジ(600W)で5分～6分加熱し、塩(分量外)をふって冷ます。水分を取り、芯と葉を切り分ける。
- ニンジンとゆでタケノコ、水で戻した干しシイタケ、小ネギ、しょうがをみじん切りにする。
- ボウルに豚ひき肉と塩を入れてよく混ぜる。雑穀ミックスとすりおろしたナガイモ、②を加えて④で下味を付ける。
- どんぶりなどの器にサラダ油を塗り、白菜の葉、③、白菜の芯の順に重ねる。これを2回繰り返す。
- 蒸気の上上がった蒸し器に④を入れ、強火で約20分蒸す。
- 鍋に鶏がらスープを入れてひと煮立ちしたら、⑤で味を付ける。グリーンピースを加えてひと煮立ちさせたら、⑥でとろみを付ける。最後にしょうが汁を加える。
- ⑤から器を取り出し、上から⑥をかける。白髪ネギ(長ネギ)を上に乗せる。

Point!

ロールキャベツ風に白菜で具を巻いて蒸しても食べやすいです。雑穀が入っているので食感が良く、あんかけなのでタレが絡みやすくてご飯がすすみます!

秋の白菜を使ったコロコロトマト煮

女性部とおのよつば地域支部 小友支部 (遠野市)



優秀賞

材料 4人分

- | | |
|-------------|-----------|
| 白菜…2枚～3枚 | 塩…少々 |
| 豆腐…1/2丁 | こしょう…少々 |
| サバ水煮缶…1缶 | 刻みしょうが…少々 |
| 豚ひき肉…100g | にんにく…少々 |
| 水…300cc | |
| カットトマト缶…1缶 | |
| かつおだし…少々 | |
| 砂糖…少々 | |
| うずらの卵水煮缶…1缶 | |

作り方

- 白菜をみじん切りにして湯がき、絞って水気を切る。豆腐も湯がいて固く絞る。
- サバの水煮も絞る。
- ボウルに豚ひき肉と①、②を入れて混ぜ、④を加えてコロコロと丸める。
- フライパンに水とカットトマト缶を入れ、かつおだしと砂糖で味を調える。沸騰してきたらうずらの卵と③を入れ、弱火で10分～15分煮込む。火が通ったらできあがり。

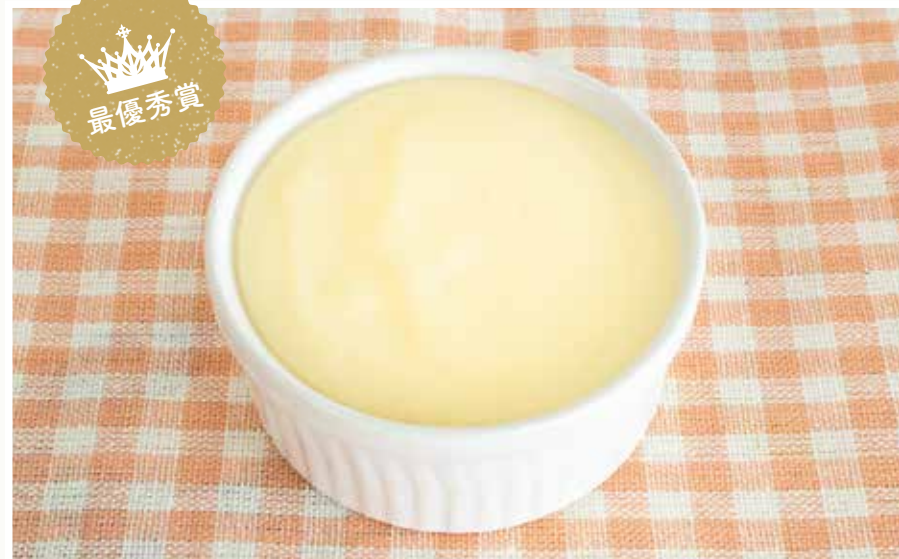
Point!

豚ひき肉はつなぎで入れますが、代わりに豆腐を使っても良いです。サバの味とトマトの酸味で食欲がそそられます!

米粉スイーツ部門

とろ～り米粉プリン

赤坂 綾さん (西和賀町)



最優秀賞

材料 4人分

- 米粉…40g
- 牛乳…500cc
- 砂糖…30g
- スライスチーズ(溶けないタイプ)…4枚

作り方

- 鍋に米粉と牛乳、砂糖を入れてよく混ぜる。スライスチーズをちぎって入れて弱火で熱する。
- 耐熱性のゴムベラで鍋底をまんべんなく混ぜながら加熱する。
- とろみが付き、ぽこぽこ沸いてきたら火を止める。
- 熱いうちに容器に分ける。
- 粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、よく冷やしたらできあがり。

Point!

加熱中は焦げないように混ぜ続けることがポイント! 混ぜるやちぎるなどの作業は、小さなお子さんと一緒にやっても楽しいですよ!

米粉の濃厚チーズケーキ

橋本 亜寿香さん (釜石市)



優秀賞

材料 4人分

- 米粉…50g
- クリームチーズ…200g
- 豆乳…200cc
- 卵…2個
- 砂糖…100g

作り方

- すべての材料をフードプロセッサーに入れて混ぜる。
- 型にクッキングシートを敷いて①を流し入れる。
- 180℃のオーブンで40分焼く。
- 粗熱を取り、冷蔵庫で3時間～4時間冷やしたらできあがり。

Point!

分量も作り方も簡単♪ 覚えやすいので、お菓子作りが苦手な方にもおすすめです! 米粉と豆乳を使ってヘルシーに仕上げました。

さまざまなレシピを試してみませんか? 動画公開中!

JAいわて花巻の公式YouTubeチャンネルでは、ダイコンやカボチャ、リンゴなど、さまざまな農産物をメイン食材に使用したレシピ動画を公開中♪ぜひ一度、ご家庭でお試ください!

JAいわて花巻 YouTube 検索

スマートフォンはこちらから!

