みんな見て菜

Sakai “食農” information free magazine

vol.2 2013.11
JA堺市
http://www.ja-sakai.or.jp

JA堺市イメージキャラクター
コメルくん

ほっこり甘い 旬の味覚 サツマイモ

Sweet potato

栄養と効能

サツマイモは、炭水化物や食物繊維が多く、ビタミンB1やC、Eを含みます。特に食物繊維はジャガイモの約2倍。コレステロール値を下げたり、便秘解消の働きがあります。

9～11月に収穫を迎えるサツマイモ。「甘藷(かんしょ)」と呼ばれ、やせた土地でも育つので、江戸時代に飢饉(ききん)から人々を救うために、青木昆陽が普及を進めたことで有名です。今では品種改良が進み、ほくほくとして甘味が強い「ベニアズマ」、上品な甘味と皮の色が美しい「鳴門金時」、甘味が強く、ねっとりとした食感が特徴の「安納いも」、紫色が鮮やかな「紫いも」など、多くの種類が作られています。

旬の野菜、サツマイモ。ほくほくとした食感が楽しめます。

9～11月が旬のサツマイモは、ほっこりとした甘味を生かし、サツマイモご飯やみそ汁、煮物に用いる他、意外に炒め物もお薦めです。電子レンジであらかじめ加熱しておくと、火通りも早く、ほくほくとした食感が楽しめます。加熱することで甘味が増すので、スイートポテトや芋ようかんなどのお菓子にも使われます。サツマイモに含まれるビタミンCは、でんぷん粒に囲まれているので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。炒めたり、煮たりしても、無駄なく摂取できます。選ぶときのポイントは、皮の色が鮮やかでつやがあり、中央がふっくらとして重量感があること。傷や黒ずみがなく、ひげ根がないものを選びましょう。料理するときは、あくがあり変色しやすいので、切ったらすぐに水にさらし、水気を切って使います。

保存するときは、冷蔵保存は向かないので、新聞紙などに包んで冷暗所へ。使いかけのものはラップをして野菜室に入れておき、早めに使い切りましょう。

撮影：大井一範

サツマイモの辛味炒め

調理時間／20分

サツマイモのお料理レシピ

● 材 料(2人分)

	サツマイモ	100g
	ブロッコリー	1/2株(150g)
	牛もも肉(焼き肉用)	80g
A	酒	小さじ1
A	しょうゆ	小さじ1/2
A	かたくり粉	小さじ1
	ネギ	10cm
	ショウガ	小1片(5g)
B	スープのもと	小さじ1/4
B	豆板じゃん	小さじ1/4
B	しょうゆ	小さじ1
B	酒	小さじ1
B	かたくり粉	小さじ1/2
B	水	大さじ3
	サラダ油	大さじ1

[作り方] 1人分246kcal

1. サツマイモはよく洗い、皮付きのまま、約1cm厚さの半月切りか、いちょう切りにして、水にさらします。ブロッコリーは小房に分け、茎は短冊切りにします。
2. 耐熱容器に❶を重ならないように並べ、ラップを掛け、電子レンジで約2分30秒(500W)加熱します。
3. 牛肉は一口大に切り、Aをもみ込みます。ネギは1cm厚さの斜め切り、ショウガは薄切りにします。
4. フライパンに油大さじ1/2を熱して肉を炒め、色が変わったら取り出します。
5. フライパンを拭いて、油大さじ1/2を足し、ネギとショウガを弱火で炒めます。香りが出たら❷と肉を加え、中火で炒めます。合わせたBを回し掛け、全体に絡めます。

ベターホームのお料理教室

第38回 緑とのふれあい

堺市農業祭

とき 11月23日(土・祝) 午前9時～午後3時

ところ 大仙公園催し広場(堺市堺区百舌鳥夕雲町)

新鮮！安全！安い！

とれとれ市・果樹コーナー・花市・JA堺市女性会お好みコーナー・「ハーベストの丘」コーナー・堺の特産市など各種コーナーを設置。

・JR阪和線「百舌鳥駅」下車徒歩5分
・南海バス「堺市博物館前」「もず駅前」下車徒歩5分
※駐車場が少ないため、公共交通機関でご来場願います。
堺市産業振興センター(中百舌鳥駅前)に臨時駐車場を設置。
臨時駐車場から会場までは臨時バス(無料)を運行していますので、ご利用ください。

ちびっこ広場・子牛とふれあうコーナーもあるよ!
ぜひ、ご家族やグループでご来場ください

JA堺市 ウィンターキャンペーン

12/30(月)まで

キャンペーン期間中、預入金額1口20万円以上の通帳式スーパー定期貯金(元利金継続型)を新規でお預け入れいただいた個人の方に、ちょきんぎょグッズがもらえる『もらってなっ得!あったかコース』または、お得な金利の『貯めてなっ得!ほくほくコース』のいずれかのコースをお選びいただけます。

※ちょきんぎょグッズは、数に限りがありますのでお早めに!
詳しくは、渉外担当者・各支所窓口にお尋ねください。

『もらってなっ得!あったかコース』

スーパー定期貯金 100万円以上
ちょきんぎょ あったかベスト
サイズ：約80×52cm
※写真はイメージです。

スーパー定期貯金 20万円以上
ちょきんぎょ あったかルームシューズ
サイズ：フリー
※写真はイメージです。

『貯めてなっ得!ほくほくコース』

お得な金利でご利用いただけます!

JA堺市ホームページ内のクイズに答えてプレゼントをもらおう!!

見たらトクやで!! いっとクイズ

正解者3名様にプレゼント!!

JA堺市ホームページの食農教育コーナーを参考にクイズに答えてください。正解者の中から抽選で、3名の方に「ケーキハウス リバージュ 堺ふるさと御菓子19個セット」をプレゼントします。賞品の内容は、右の写真をご覧ください。答えが分かったら、JA堺市ホームページの応募フォームから、どしどしご応募ください。

JA堺市 検索

問題

今回からクイズを出題するコメルくんだよ。よろしくね。さっそく、問題だ。ホウレンソウは緑黄色野菜のひとつで特に鉄分やβ―カロチンが豊富。今は全国で栽培されていて、様々な品種が地域を変えながら収穫され、一年中流通しているんだけど、本来の旬は11～1月の冬なんだ。寒さを利用してホウレンソウが収穫できる大きさまでハウスで育てて、収穫前に冷たい外気にさらす「寒じめ」と呼ばれる栽培方法もあるよ。では、「寒じめ」を行ったホウレンソウは、していないホウレンソウと比べてどうなっているかな。下のA・B・Cから選んでね。

ヒントは、食農教育コーナーのページ内にあるよ。

A 甘くなる　B 辛くなる　C にがくなる

締　切　日：平成25年11月29日(金)
当選者発表：平成25年12月10日(火) JA堺市ホームページにて

堺ふるさと御菓子19個セット
セット内容：
利休の里3個／香の葉(果物)2個
香の葉(紅茶)2個／がた栗舎3個
晶子の里3個／南蛮行列3個
須恵器の里3個の合計19個詰め

年金をお受け取りの皆さまに「お誕生日のプレゼント」

今年度はJA堺市で年金をお受け取りの皆さまに「お誕生日のプレゼント」として、あらゆるシーンに役立つ、機能性豊かな「JA堺市オリジナル多用おわん」をペアでプレゼント!

食器:洗浄機
電子レンジ
冷凍庫もOK!

夏は冷たく、冬は温かくご利用いただけます。

黒色と赤色のペア

中央支所	tel.072-238-3107	中部南支所	tel.072-241-2785	百舌鳥支所	tel.072-252-2528	五箇荘支所	tel.072-252-0403
浜寺支所	tel.072-262-0122	深井支所	tel.072-278-0112	八田荘支所	tel.072-271-1541	東百舌鳥支所	tel.072-237-5461
津久野支所	tel.072-271-5821	北八下支所	tel.072-252-0054	南八下支所	tel.072-285-0129	日置荘支所	tel.072-285-0023
久世支所	tel.072-278-0122	東陶器支所	tel.072-237-5101	西陶器支所	tel.072-236-5481	上神谷支所	tel.072-297-0521
福泉支所	tel.072-273-4051	美木多支所	tel.072-297-0621	登美丘支所	tel.072-235-1551	金岡支所	tel.072-252-0027
鳳支所	tel.072-263-6112	営農センター	tel.072-234-1900	農産物直売所	tel.072-296-9926		

vol.2 JA堺市
■平成25年11月15日発行(不定期)
■発行所／堺市農業協同組合 〒593-8301 大阪府堺市西区上野芝町2丁1番1号 tel.072-278-3333(代表)
■代表者／玉山和英　■編集／総務部企画広報課　■印刷所／株式会社初芝文庫印刷部
http://www.ja-sakai.or.jp
JA堺市のホームページはこちらから

健康特集 覚えておきたい！ ムダを減らす野菜の保存法

畑でたくさん採れたり、まとめ買いした野菜、うっかり傷めてしまうことはありませんか？野菜には、種類によってそれぞれ適した保存方法があります。野菜がおいしいシーズン、上手に保存して食べ切りましょう！

監修：日本ベジタブル&フルーツマイスター協会

よく使う野菜の保存法をご紹介！

1 トマト Tomato

ポリ袋に入れるかラップして野菜室へ。つぶれるのを防ぐため、ヘタを下にします。圧迫されたところから傷むので、重みのある野菜を上に置かないよう注意しましょう。青いトマトは室温に置くと徐々に赤くなるので、それから冷蔵庫に入れます。

冷凍

ヘタを取ってから丸ごとラップにくるみ、冷凍用袋に入れて冷凍します。使うときは水に漬けると簡単に皮がむけます。カレーやシチューなどを煮込むときは、凍ったまま入れます。また、生のトマトの皮をむいて刻み、軽く煮てから冷凍するとソース作りなどに便利。

ドライトマトを作ろう

ミニトマトがたくさんあったら、真夏の好天が続く時期を選んで、ドライトマトを作ってみませんか。ざるにキッチンペーパーを敷いて、半分に切ったミニトマトを並べ、軽く塩を振って干します。3～4日干し、水分が抜けたら完成。うま味が濃縮され、パスタやサラダ、オムレツなどにぴったり。冷蔵庫でも保存できますが、オリーブ油に漬け込めば長期保存できます。普通のトマトは水分が多く、かびが発生しやすいので、あまり向きません。

2 ナス Eggplant

寒さに弱く、冷蔵庫に長く入れるとしなびたり黒い粒が出たりします。2～3日の保存なら水気を完全にふき取ってポリ袋に入れ、室内の涼しい場所に。それ以上置くなら、ポリ袋の上から新聞紙でくるんで保温して野菜室に入れます。もっと長く保存する場合は、10～15度の場所が適しています。

乾燥

1cm程度の厚みにスライスし、ざるに並べてカラカラになるまで天日に干します。ぬるま湯で戻して煮物や汁物に。

3 ショウガ Ginger

根ショウガは水分を嫌います。湿ったものは風通しの良い場所で乾かしてからラップにくるんで野菜室で保存します。逆に葉ショウガや新ショウガは乾燥し過ぎないよう、ポリ袋に入れて野菜室に入れ、早めに使い切りましょう。

冷凍

よく洗って丸ごと冷凍し、凍ったまますりおろして。また、すりおろしたものをラップで板状にして冷凍すると、必要分ずつ割って使えるので便利です。みじん切りや細切りにして冷凍することもできます。

4 キャベツ Cabbage

寒い気候を好むので冷蔵庫で保存。芯をくり抜き、水を含ませたキッチンペーパーを詰めてから全体をラップで包みます。使うときはカットせず、外葉からはがしていく方が長持ちします。カットした場合は切り口にしっかりラップをしてからポリ袋に入れます。茶色く変色した部分は、そこから傷みが進むので早めにそぎ落とします。

冷凍

ざく切りや角切りにしてさっとゆでて、冷凍用袋に小分けします。

主な野菜の保存適温

野菜によって違う保存法

野菜は収穫した後も呼吸しています。長く置けば、見た目の変化はもちろん、栄養分も失われ、味も変わってしまいます。それぞれの野菜に合った方法で保存し、おいしいうちに食べ切りましょう。

保存は、冷蔵庫の野菜室が基本です。野菜室内は軽い密閉式になっているため乾燥しにくく、温度は通常10度前後。多くの野菜にとって程よい環境です。とはいえ、葉物やキノコなどを新鮮に保存するなら2～3日くらいを目安にします。

キュウリ、ナスなどは冷蔵庫に1週間以上置くと、低温障害を起こして一気に傷みが出ることも。3～4日で食べ切る方がいいでしょう。

また、イモ、タマネギなどは比較的長持ちしますが、傷み始めると早いので、暖かい季節には注意が必要です。

育った状態に近づける

野菜は育った状態に近づけて保存すると、鮮度を長く保てます。

- **立ち型野菜**　葉物やネギ、ブロッコリー、アスパラガスなど。寝かせると立ち上がろうとしてエネルギーを使い、味も落ちてしまうので、なるべく立てて保存します。
- **土つき型野菜**　ダイコン、ニンジン、ゴボウ、イモなどの根菜類は、土に埋めておくと長持ちしますが、冷蔵庫に入れるときも土を落とさずに新聞紙などでくるみましょう。
- **ぶらり型野菜**　トマト、ナス、キュウリ、エダマメなど。ぶら下がって実る野菜は、立てても寝かせてもOK。ただし低温に弱いので、長期間冷蔵庫に入れるのは避けます。

保存の豆知識 冷凍できる野菜

ニラ、シイタケなどは生のまま冷凍できます。凍ったまま調理できるよう、食べやすく切ってから冷凍しましょう。パセリは葉のまま凍らせ、袋の上からもむと簡単にみじん切り状態に。ネギも小口切りにして冷凍用袋で保存すれば少量を使いたいときにも便利です。また、オクラ、アスパラガス、インゲン、エダマメ、トウモロコシ、青菜、カボチャ、モロヘイヤなどは、硬めにゆでてラップすれば冷凍保存が可能。一方、ナス、シシトウ、ズッキーニ、レタス、ミツバ、ミョウガなどは、食感が変わるので冷凍には向きません。

Let's Try!

参考：『栄養と保存と調理の知恵 野菜のソムリエ 「ベジフルキッチン」』（幻冬舎）／『野菜のソムリエ』（小学館）

JA堺市イメージキャラクター コメルくん

クイズに答えて応募してね！

QRコードを読み取ってコメルくんの待ち受け画像をダウンロードしよう！

ご応募いただいた方の中から、抽選で10名の方に**500円分の図書カードをプレゼント！** 応募作品は、先着50名さまに限りJA堺市ホームページへ掲載します。お近くのJA堺市の支所窓口へお持ちいただいても結構です。

きりとり

〒593-8301
大阪府堺市西区上野芝町２丁１-１
JA堺市コミュニティー誌
“みんな見て菜”係り行

50円切手を貼ってね

コメルくんは、なにをかぶっているでしょうか？
❶ ずきん ❷ たおる ❸ むぎわらぼうし

〒□□□-□□□□

じゅうしょ

フリガナ
なまえ　男・女　ねんれい　クイズのこたえ ◯

※応募の際の個人情報は賞品の発送のみに使用します。
締め切り：平成25年12月30日（月）（消印有効）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。

ハーベストの丘 農産物直売所

またきて菜

安全・安心・新鮮
生産者の顔が見える

“地産地消”と“身近に感じてもらえる関係”をコンセプトに、主に堺市内で生産された旬の野菜や果物などを販売。生産者の名前と顔写真を掲示し、地域に愛される店づくりをめざしています。

LET'S GO Stamp Rally

The tour of outlet from Osaka

泉州3JA連携 **大阪産 直売所めぐり**

12/8(日)まで

スタンプを5つ集めて当てよう！
お買い上げ 1,000 円ごとにスタンプ1つ進呈！

ハーベストの丘ペア年間パス&玄米20kgなどが当たります！
詳しくは、地図の下にあるQRコードを読み、ハーベストの丘農産物直売所“またきて菜”ホームページをご覧ください。

JA堺市では堺市と連携し、地産地消の取り組みの一つとして堺産農産物のブランド化をめざし、大阪エコ農産物「泉州さかい育ち（注1）」や堺産農産物「堺のめぐみ（注2）」の普及に努めています。

農薬・化学肥料5割以上削減！ 大阪エコ農産物 泉州さかい育ち
注1：従来の栽培に比べ、農薬と化学肥料の使用量を半分以下に抑えて栽培するなど、厳しい基準を満たした農産物。

堺のめぐみ
注2：生産農家が使用した農薬などを生産履歴簿に記入し、農薬の使用状況が確認された安全・安心な農産物。

12/14(土) 15(日)

創業祭

両日、先着300人
● 1,500円以上お買い上げのお客さまに、“レトルトビーフカレー”をプレゼント！

両日、先着500人
あったか！おいしい！
堺産農産物「堺のめぐみ」を使った JA堺市女性会特製“豚汁”を無料配布！

SALE！
毎週木曜日は コメ 10%引き!!

■大阪府堺市南区鉢ヶ峯寺2036-1
■TEL／072-296-9926
■営業時間／9:30～17:30
■定休日／毎週水曜日・年末年始（12/31～1/4）
年によっては営業開始日が異なります。

※ハーベストの丘農産物直売所“またきて菜”は、JA堺市が堺市の指定管理者として管理運営を行っています。

ハーベストの丘農産物直売所“またきて菜”ホームページはこちら

アクセスしてみてね

東吉野村
・串コンニャク
・もちつき実演・販売

その他
・揚げたてのコロッケ
・塩干物

他にも色々な商品を販売しています。

商品の数には限りがありますのでお早めに！ なお、天候などの都合により、予告無く変更になる場合があります。

COLUMN 知って、ナッ得！

お米の歴史学 “米と麦”

国士舘大学21世紀アジア学部教授 原田信男

米は麦やアワ・ヒエ・トウモロコシなどイネ科の植物のうちでも、食品としての価値が極めて高い穀物です。特に栄養価に優れているところから、麦やアワ・ヒエに比べても食味が良く、ちょっとした塩分でもあれば、炊いただけでおいしく食べられるという利点があります。米は、タンパク質が多く、カロリーも高いばかりか、玄米・胚芽米であればビタミン・ミネラルなど栄養バランスの非常に良い食品なのです。

中でもカロリーの高さは、米に力の源泉があるという認識を人々に与えました。力うどんという食べ物は、小麦の麺に米の餅が入ったものですが、まさに米の餅こそが力餅であり、大きなスタミナ源と考えていたのです。今日でいえば、ニンニクを利かせた焼き肉定食のようなものですが、ほとんど肉を食べなかった日本においては、米が力の源でした。峠の茶屋の力餅は、山道を行く旅人に大切な力を与えてくれる食べ物だったのです。

この他にも枕米という風習があり、死んだ人の枕元に、何粒かの米を添えてやることで、死者は三途の川を渡り切る力を得ることになるのです。

まさに米は力の源泉でした。『忠臣蔵』の大石内蔵助の息子は、主税と書いて「チカラ」と読みます。これは日本の国の主な税金が米であり、米こそが力の源で、これを「チカラ」と呼んできたという歴史を物語っているのです。朝飯前という言葉がありますが、これも力を与えてくれる米のご飯の前に片付ける簡単な仕事を意味します。

日本人が、一生懸命に米を作り、最も好んで食べてきたのは、米が人々に大きな力を与えてくれたからなのです。