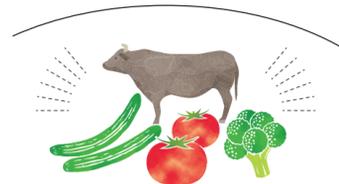


夢・通信

[ゆめ・つうしん] JA夢みなみ コミュニティ誌



vol.6
2023.1

令和4年度JA夢みなみの地域への取組み

コロナ禍での活動支援

コロナに負けず、勉強やスポーツに励む児童・生徒を応援しています。

JA夢みなみ組合長杯サッカー大会を開催し、参加16チームの選手が2日間にわたり、熱戦を繰り広げました。

また管内の全小学校に、食農教育補助教材の「農業とわたしたちの暮らし」を、岩瀬農業高校には、実習で役立ててもらうためにラジコン草刈り機などを贈呈しました。



ゴールを目指して16チームが熱戦を繰り広げました



岩瀬農業高校に農業機材を贈呈しました

食農教育の実践

地域農業の魅力を多くの方に再認識してもらおうと、参加型イベントを開催して、農業体験と食農教育に取り組みました。



准組合員のつとめ（梨の収穫）



親子ふれあいのつとめ（さつまいも掘り）

地域農業の振興に向けて

JA役員によるトップセールスを3年ぶりに再開しました。管内市町村長にも参加していただき、京浜市場と大阪市場においてJA夢みなみ産農畜産物の魅力を存分にPRしました。

6月の降ひょうによる果樹や園芸品目への被害に対しては、速やかに災害対策本部を立ち上げ、被害を最小限にとどめるよう技術指導しました。さらに、被害のあった農産物をイベントで販売したり、須賀川市のブランドすかがわ推進協議会と協力したりするなど販売対策を講じて生産者の所得確保に努めました。



京浜市場でのトップセールス



降ひょう被害を確認する佐々木組合長（写真左）

美味しい米



今、米余りが深刻な問題です。お米を食べて、生産者を応援しよう。

JA夢みなみ管内は中央に阿武隈川が流れ、その支流に沿うように田園が広がる緑と水が豊かな産地です。また寒暖の差が激しいことから、おいしいお米が育つのに適しています。この自然の恵みをふんだんに受けて実ったお米は、つやがあり粒がしっかりとしています。ふっくらと炊き上がったごはんは、まさに日本人のこころのふるさと。生産者の惜しめない愛情と手間ひまかけられた自慢のお米を、ぜひ召し上がって下さい。



新生活

JAバンクで しまじめる キャンペーン

ぞう

©よりぞう

応募期間 2023年 1/10 ~ 4/30 2022年9月~12月までに新規口座開設いただいた方も対象です!

QUOPay QUOカードPay
クオ・カード・ペイ

最大 **4,000円分** が
抽選で当たる!

対象のお客さま
●2022年9月~2023年4月の間にJAバンクで口座を開設された方
●口座を開設された方の中から右記条件を満たし、ご応募された方

詳しくは、お近くのJA窓口にお問い合わせください。

キャンペーン 1
抽選でQUOカードPay2,000円分を
6,000名様
JAバンクで新規口座開設
+
給与振込口座指定*

※2023年5月までに5万円以上の給与・ボーナスを上記口座でお受け取りいただいた方

キャンペーン 2
抽選でQUOカードPay2,000円分を
2,000名様
JAバンクで新規口座開設
+
JAカード入会*

※2023年5月までにJAカードがお手元に届いた方

ご応募はこちら



夢・通信 [ゆめ・つうしん] vol.6

JA夢みなみ コミュニティ誌 [2023年1月30日発行]

発行 夢みなみ農業協同組合
〒962-0839 福島県須賀川市大町85
[編集] 企画部組織広報課 TEL.0248-94-2312

情報満載!! JA夢みなみホームページ
<http://www.ja-yumeminami.or.jp/>

[クックパッド] ゆめみちゃん☆のキッチン
随時更新中!! [クックパッド ゆめみちゃん](#) 検索

JA夢みなみネットショップ
<https://www.ja-yumeminami-shop.net/>



お米タイプ別診断

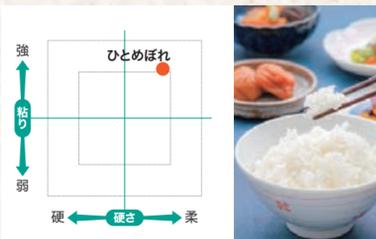
コシヒカリ

お米本来の甘みと水分が豊富なので、お米そのものを味わえるシンプルな料理がおすすめ。おにぎりなどにすれば、香りと甘みを楽しめる上に冷めてもおいしくいただけます。



ひとめぼれ

さまざまな料理にも合うオールラウンダーです。つやと粘りのバランスが良く、さっぱりした味わいは特に和食に向いています。甘みが控えめなため、幅広い食材と合わせることができます。



天のつぶ

粒がしっかりしており、油や調味料との相性が良いといえます。ちらし寿司はもちろん炒飯や丼物にもおすすめです。冷めてもおいしく、お弁当にも向いています。海外への輸出も行われます。



お米の美味しい炊き方

農林水産省 aff (あひ) 2020年11月号より引用

研ぐ



米 研ぎはボウルでさっとやさしく
まずは米の表面の汚れを取るために米を水の中で軽くかき回して洗い、最初の水はすぐに流します。ソフトボールを握るような形に指を開き、水を切った状態で米同士がこすり合うように10回から20回ほどかき回します。続いて、水を注いで白く濁った水を流します。この研ぎからすすぎの工程を2回ほど繰り返し、最後にもう一度すすぎ、米をザルにあげて水を切ります。ポイントは、ボウルを使って研ぐこと。金網製のザルを使って米を研ぐと、必要以上に米の表面が傷つき、米が割れたりでん粉が流れやすくなります。米は研ぐ間も水を吸うので、研ぐ工程は3分以内を目安に終わらせましょう。

浸水



炊 前にしっかり吸水させる
吸水が不十分だと芯が残ったごはんになりますが、しっかり吸水させることで、ふっくらと炊き上がります。電気炊飯器の場合は吸水も含めて炊飯器が自動的にやってくれるので、研いだ米と目盛り分の水を内釜に入れてスイッチを押せば大丈夫です。鍋炊きの場合は、事前の吸水が必要です。浸ける目安は30分から1時間程度。おすめは保存容器に入れて冷蔵庫で2時間浸けておくこと。半透明だった米粒が真っ白になり、爪でポロっと割れるくらいが吸水完了の目安です。

蒸らす



蒸 らし時間は道具によって変わる
蒸らすの時間は炊飯道具によって変わります。大半の電気炊飯器には蒸らし時間も含めてプログラムされているので、炊き上がった後すぐに食べられます。鍋炊きの場合は、火を止めてから10分ほど置いてください。鍋の余熱で米に熱を加えつつ、残った水分が米に吸収されます。そのため、蒸らしの途中で蓋を開けるのは禁物。炊きあがったごはんが硬いようであれば、蓋を閉めて蒸らしの時間を延ばすと改善する場合もあります。

よそう



切 るように混ぜ、置くようによそう
蒸らし終わったら、釜や鍋の中に残った余分な水分を飛ばすために飯返しを行います。しゃもじで炊き上がったごはんは十字の切れ込みを入れ、ブロック毎に内釜の側面からしゃもじを入れて底からひっくり返すようにほぐします。よそう時は、一度にではなく数回に分けるようにし、ごはんが潰れないようそっと置くようによそいましょう。しゃもじでベタベタと押し潰すのはNGです。

炊飯器以外でごはんを炊く方法

土鍋で



炊飯用の土鍋は蓋をして加熱して沸騰したら火を止め、20分ほど蒸らせば炊き上がりです。炊飯用の土鍋だと火加減が簡単。鍋用の土鍋でもごはんを炊くことはできますが、炊きこぼれやすいので要注意です。

ポイント
土鍋は、ごはんのおいしさを最大限に引き出せる炊飯道具だと思います。ただし、焦げると後始末が大変なので、火をかけた後放置せず、焦げないようにこまめに様子を見ることが大切です。

フライパンで



フライパン炊飯の火加減は、基本弱火です。炊きムラがでやすいので、米全体の温度が均等になるように沸騰前に木べらでかき混ぜるのがポイントです。沸騰したら水分が飛び過ぎないように沸騰状態を15分ほどキープ。火を止めて5分蒸らしたら完成です。

ポイント
火加減のコントロールが難しい分、フライパンでの炊飯をマスターするとどんな鍋でもおいしいごはんを炊くことができます。フッ素加工されたフライパンであれば焦げ付きの心配もありません。ガラスの蓋を使うと米の状態がよくわかるので便利。

ごはん好きのための!! カンタンレシピ

ごぼうと豚肉の甘辛にんにく味噌炒め



り菜あん 岸本 恵

- 材料【2人分】
- 豚肩ロース薄切り.....200g
 - ごぼう.....100g
 - にんにく.....1片
 - 万能ねぎ.....少々
 - 赤とうがらし(輪切り).....少々
 - 白ごま.....少々
 - 油(炒め用).....適量
 - 砂糖.....大さじ2
 - みそ.....大さじ2
 - しょうゆ.....大さじ2
 - みりん.....大さじ1
 - ごま油.....大さじ1
- 作り方
- ごぼうの皮をこそげ取り、さがきにしたら水に5分程さらしアクを抜く。ザルにあげて水気を切っておく。豚肉は、一口大に切る。
 - にんにくはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
 - ★の調味料を混ぜておく。
 - フライパンに油をひき、にんにくを入れて弱火にかけ、少し火が通ったら豚肉を加え、中火で炒める。
 - 4にごぼうを加え、炒めたら砂糖も加え、さらに炒める。
 - ★を入れ、よく炒めたら風味付けにごま油をかける。
 - 器に盛り付け、白ごま、万能ねぎ、赤とうがらしをのせて出来上がり。

豚肉のやさしい巻き ~梨ダレで~



安心館 添田 葉子

- 材料【2人分】
- 豚肉.....150g
 - にら.....50g
 - えのき.....30g
 - パプリカ(赤・黄).....各30g
 - 人参.....30g
 - 長芋.....40g
 - こめ油.....適量
 - 塩こしょう.....適量
 - 【にんにくダレ】
 - 梨.....80g(すりおろす)
 - にんにく.....2g(すりおろす)
 - しょうゆ.....大さじ1
 - 【生姜ダレ】
 - 生姜.....80g(すりおろす)
 - 生薬.....5g(すりおろす)
 - しょうゆ.....大さじ1
- 作り方
- ★の野菜を3cm位の長さで細切りに、豚肉は巻きやすい長さに切る。
 - 豚肉に塩こしょうをふり、★をお好みで組み合わせて巻いていく。
 - こめ油を熱したフライパンに、巻き終わりを下にして2を並べ、火が通るまで焼く。
 - つけだれを作る。
 - 3を器に盛り、つけだれを添えて出来上がり。お好みのつけだれをつけて食べて下さい。

※梨の水分量で味が変わるので、調味料は調整して下さい。

なすの鶏あんかけ

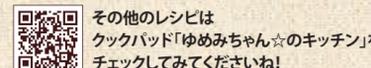


はたけんぼ 須釜 綾

- 材料【4人分】
- 鶏ひき肉.....100g
 - なす.....8本
 - 人参.....20g
 - 生きくらげ.....20g
 - だし汁.....1カップ
 - しょうゆ.....大さじ2 1/2
 - 砂糖.....大さじ1 1/2
 - 酒.....大さじ1
 - しょうが汁.....5g
 - 油.....適量
 - 水溶き片栗粉.....適量
- 作り方
- 人参、きくらげは千切りにし、さっと下茹でする。
 - 鍋に鶏ひき肉と、調味料★を全て入れ、混ぜ合わせてから火にかけ、中火でひき肉をほぐしながら5分程煮、火を止める直前人参、きくらげを入れる。
 - なすは縦半分になり、火が通りやすいように縦に3か所、包丁で切れ目を入れる。
 - フライパンに油を熱し、なすを両面焼く。火が通ったら皿に盛る。
 - 水溶き片栗粉を2に入れ、とろみがつくまでひと煮立ちさせ、なすにかけて出来上がり。

cookpad ゆめみちゃん☆のキッチン
おすすめレシピ

クックパッドで人気のレシピを紹介しています。とっても簡単で本格的な味わいをご家庭でどうぞ!



その他のレシピはクックパッド「ゆめみちゃん☆のキッチン」をチェックしてみてくださいね!

直売所のご案内 上記でご紹介した商品のほかにも、オリジナル商品や新鮮な農作物を豊富に取り揃えて、皆さまのご来店をお待ちしております!

JA夢みなみ オリジナル商品 Pick UP 数あるオリジナル商品の中からイチオシのアイテムをピックアップしてご紹介します! 商品のお求めはJAの農産物直売所どうぞ!

大人気
甘熟トマトを丸ごと絞ったトマトソース
1本[300ml]
完熟トマトを丸ごと搾汁した濃厚ソース。トマトは夢みなみ産100%! その他の原材料(野菜・果物)も全て国産です。糖度と酸味のバランスが良く、とろりとした口当たりが大人気!

手軽で本格派
いしかわ牛ビーフシチュー
1食[各200g]
お肉は「いしかわ牛*」のみを使用。ビーフシチューは、とろけるお肉の食感が楽しめる本格派。いしかわ牛の良質な脂とうま味を召し上げれ!

手軽で本格派
いしかわ牛味噌カレー
1食[各200g]
お肉は「いしかわ牛*」のみを使用。味噌カレーは、ひき肉と地元産の味噌で優しい口当たりです。いしかわ牛の良質な脂とうま味を召し上げれ!

※石川地方でお米を食べて育てられる高級ブランド牛

はたけんぼ
TEL.0248-73-5261
〒962-0053 須賀川市御町54
営業時間▶9:00~18:00
定休日▶第1水曜日、年末年始
おやつ工房は毎週水曜日

り菜あん
TEL.0248-23-2500
〒961-8585 白河市弥次郎窪29-1
営業時間▶9:00~18:00
定休日▶第1水曜日、年末年始
ジェラートコーナーは毎週水曜日

安心館
TEL.0247-26-6264
〒963-7857 石川郡石川町当町109-8
営業時間▶9:30~17:30
定休日▶毎週水曜日、年末年始