JA福島さくらの
コミュニティ情報誌
さくらレター
JA FUKUSHIMA SAKURA
COMMUNITY LETTER

sakura letter

2018
SUMMER
vol.3

耕そう、大地と地域のみらい。

特集

ピーマン

【JAとは】

農業を中心に、地域のみなさんのくらしがより良くなるよう、様々な事業を行う協同組合です。

JAは地域農業を発展させ、地域のみなさんのくらしを守り、高めることが最も重要な目的です。農業の生産力を高め、農業所得を向上させるため、営農技術の指導の他、安全で品質の良い肥料や農薬、農機具などを適正な価格で提供するなど、農家を総合的に支えています。JAでは「農業」を農地、食べ物、地域のくらしや環境なども含めて広く考え、学校給食への農産物の提供や農業体験などを通じて地産地消を促し、農業と食・くらしをつなげています。また、信用・共済事業の他、高齢者福祉事業なども行い、地域にくらす人々の生活をより良いものにすることで、地域の活性化に貢献しています。

JA福島さくら

食育ソムリエおすすめの食材

GREEN PEPPER

ピーマン

お土産に! ごはんのお供に! 直売所おすすめ商品!!

ピーマンは加熱してもビタミンCが壊れず、煮ても焼いても良しの夏野菜!

JA福島さくら管内でもたむら管内のピーマンは、全国でも有数の生産地です。
阿武隈山系からの豊かな水と、栄養分をたっぷり含んだ土壌で栽培されたピーマン。
皮がやわらかく、種と苦味が少なめなのが特徴で、とても美味しく食べられますよ。

期待される効果:高血圧、疲労回復、動脈硬化、美肌、風邪予防など

BBQの定番に!

ピーマンフランク

3本入り 400円(税込)

ピーマンの粗みじん切りが練り込まれている粗挽きソーセージです。串付なのでバーベキューにも最適な一品です。

Gelato Green pepper

お子様に大人気!

ピーマンジェラート

シングルコーン 200円(税込)

ほのかなピーマンの香りのジェラートです。子どもが嫌いな野菜ベスト3と言われているピーマンですが、とても食べやすい一品です。

おすすめ情報!!

ぜひ食べて頂きたい一品!

三春グルメンチ

1つ 200円(税込)

三春町は全国的にピーマンの出荷量が多い町で、そのピーマンを使った商品として平成24年4月にデビューしました。独自の味付けでソースなしでも美味しく食べられます。

お問い合わせ 三春グルメンチ王国 TEL.0247-62-2710
http://gurumenchi.com

おつまみにも是非!

たむらの「ピーマン味噌」

1瓶 320円(税込)

たむら産ピーマンがたっぷり入った、旨辛みそです。真っ白いご飯や冷奴にのせたりと、食が進む一品です。

上記3品は、すべてたむら産のピーマンを使用しています。

ピーマンの豊富なビタミンCが風邪予防や疲労回復に効果大!

食育ソムリエ
土屋和枝さん

ピーマンの歴史

ピーマンは夏野菜の代表の一つで、原産地は熱帯アメリカ。15世紀の大航海時代にスペインに渡り、16世紀頃日本に伝わったといわれています。この時代に伝わったものはトウガラシの先祖です。いま、私たちが食べているピーマンは明治初期にアメリカから入ってきたもので、ヨーロッパからアメリカに伝わったトウガラシを品種改良して辛みのない野菜に変身してきました。

ピーマンの特徴

ピーマンはトウガラシの一種ですが、辛みはありません。大果種・中果種・小果種の3つに分かれます。未熟で緑色のピーマンが主流で旬は6月〜8月、中果種のピーマンを完熟させると赤ピーマンになります。緑色のピーマンは、一般に緑の濃いものや、冬場のものはビタミンCが多く含まれます。調理の際は油脂との相性が良いですが、加熱しすぎると歯切れが悪くなるので、強火で手早く加熱するのが良いでしょう。

- 大果種 完熟してから収穫する、果実は肉厚・苦味はなく糖度が高い。(パプリカなど)
- 中果種 成長途中で収穫、青臭さや苦みがある。(緑色のピーマン) 緑のものが完熟すると甘みがあり、青臭さがなくなる。(カラーピーマン)
- 小果種 小型の実をつけるもの。(ししとうなど)ししとうは時々辛いものにあたるときがある。

ピーマンの栄養

ビタミンCが多く含まれていて風邪の予防、疲労回復などに効果があるそうです。また、βカロテンも豊富に含まれています。食べ方としては、生のままサラダに入れて食べたり、炒めものでしたらチンジャオロースや野菜炒め、バーベキューなど素焼で食べても◎。また、ピーマンは独特な香りや苦み成分が含まれているので、苦手な方は切り方を変えてみるのも良いでしょう。横切りにすると香りや苦みが強くなり、柔らかな食感に。縦切りにするとしゃきしゃき感のある食感にすることができます。

※掲載の商品には、限定品・期間限定品が含まれておりますので、品切れ等の商品もございます。

絶品・カンタン！
肉巻き野菜レシピ!!

LET'S ENJOY COOKING RECIPE

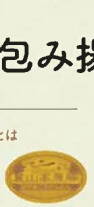
プロ直伝! シェフが教える旬のレシピ

ピーマンとカレー風味 ポテトサラダの ミルフィーユ 麓山高原豚包み揚げ

郡山ビューホテル株式会社
料理長
松岡 正さん

〈プロフィール〉
群馬県出身、1987年より前橋東急インホテルに勤務。1990年からフランスで1年間修業をつみ、1991年高崎ビューホテルへ勤務。2000年に郡山ビューホテルへ勤務し、2006年には郡山ビューホテル株式会社 料理課料理長に就任。2012年、フランス料理界の名誉とされる日本エスコフィエ協会ディシプルを受賞し、現在に至る。

麓山高原豚（はやまこうげんとん）とは
県内の限定された農家で、限定された種豚を飼養して生産されています。良質な脂肪と肉質重視で臭みが少なく、アクの出にくい柔らかな豚肉です。



材料（2人分）

1 ●ピーマン …… 2個
2 ●豚バラ肉 …… 100g
3
- ●じゃがいも …… 中2個
- ●人参 …… 45g
- ●たまねぎ …… 50g
- ●きゅうり …… 25g
- ●ハム …… 2枚
- ●カレー粉 …… 適量
- ●マヨネーズ …… 適量
- ●塩・胡椒 …… 適量

4 ●小麦粉・溶き卵・パン粉
5 ●サラダ油

作り方

A ピーマンを立て切り1/2にして種を取る。

B 3の材料でサラダを作る。仕上げにカレー粉を入れ、味を調える。

C 豚バラ肉を薄く伸ばす。その上にBのサラダをピーマンの大きさに合わせて薄く乗せ、その上にピーマンを重ね、さらにサラダを薄く乗せて層にする。最後に豚バラ肉で包み込む。

D Cを4の食材でパン粉を付ける。

E Dの食材を約160度の油で揚げる。

sakura letter さくらレタークイズ QUIZ?

クイズに正解して賞品を当てよう!

Q. この花の野菜は何でしょうか？

答え ○ — ○○

応募期限 2018 10/25(木)（必着）

応募方法

郵便はがきに答えのキーワード、さくらレターへの感想やご意見、住所、氏名、年齢、電話番号を記載の上、ご応募ください。

正解者の中から抽選で20名様に記念品をプレゼント！

宛先 〒963-8502（個別番号のため住所不要）
JA福島さくら 総務部総務課
「さくらレター クイズ」係

※ご記入いただいた個人情報は、賞品の発送にのみ使用いたします。なお、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ので、ご了承ください。

JR東日本タイアップ企画 JAグループ福島 特別企画

北陸新幹線初の福島3駅発着 福島駅 郡山駅 新白河駅

直通！北陸新幹線で行く 秋の北陸路 3日間

●旅行実施日 2泊3日 2018年 11月19日(月)～21日(水)
●旅行代金［福島駅・郡山駅・新白河駅起点］ 大人お1人様［4名～7名様の和室定員利用］ 99,800円

◆お部屋追加代金（お一人様・2泊）［2名様1室ご利用］13,000円［3名様1室ご利用］8,000円
※ご希望通りのお部屋割りにならない場合が御座います 1名様参加の場合は、相部屋となります。

●募集人員／320名様（最少催行人員35名様） ●添乗員／同行し旅程管理業務を行います。
●食事／朝食2回・昼食3回・夕食3回（お弁当2回含む） ●利用バス会社／北陸交通 又は 同等クラス
※弊社「貸切バス事業者リスト」（当社ウェブサイト https://ntour.jp/pdf/buslist.pdf）をご覧頂くか、弊社支店へご請求ください。

●宿泊利用ホテル（右記又は同等クラス）
1泊目●山代温泉 白山菖蒲亭 又は 瑠璃光 又は ホテル きくよう
2泊目●和倉温泉 美湾荘 又は のと楽 又は 宿宗屋敷苑

スケジュール

月日			食事
1日目	福島駅 8:22発 → 郡山駅 8:30頃 → 新白河駅 8:52頃 → 大宮駅 → 新高岡駅 又は 金沢駅 11:50～12:10	北陸新幹線（指定席）／北陸伝統芸能鑑賞	弁 夕
	入場観光 ●ゆのくにの森 → 見学 ●加賀市文化会館 → 山代温泉［宿泊］17:00頃		
2日目	出発 ホテル 8:30発 → 観光・お買物 ●九谷焼お買物 → 観光 ●那谷寺 → 観光・見学 ●大本山永平寺	北陸新幹線（指定席）	朝 昼 夕
	車窓 △千里浜なぎさドライブウェイ → 観光 ●氣多大社 → 和倉温泉［宿泊］17:00頃		
3日目	出発 ホテル 8:30発 → お買物 ●能登食祭市場 → 観光 ●ひがし茶屋街 → 観光・見学 ●兼六園 → 帰着 金沢駅 15:34	北陸新幹線（指定席）／北陸新幹線（指定席）	朝 昼 弁
	大宮駅 → 新白河駅 18:48頃 → 郡山駅 19:00頃 → 福島駅 19:20頃		

※団体観光列車のため、発着時間が変更になる場合がございます。※観光 ●印入場／印下車／▲車窓（観不可）■行程内の記号／北陸新幹線 バス
※上記行程表は、2018年7月現在の予定であり、当日の天候や交通状況により変更になることもございますので、予めご了承ください。
（後日、改めて集合場所・出発時間についてはご案内いたします。
※お客様の状況によっては、当初の手配内容に含まれていない特別な配慮、措置が必要になる可能性があります。詳細は別途お渡しする「旅行取引条件説明書面」の「お申込み条件」をご確認の上、特別な配慮・措置が必要となる可能性がある方は、ご相談させていただきますので、必ずお申し出ください。
※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認の上、お申込み下さい。

後援
地域と共に JA福島さくら

お問い合わせ・お申し込みは
観光庁長官登録旅行業第939号 株式会社 農協観光 代理業
福島県知事登録旅行業者代理業第58号
JA福島さくら旅行センター 〒963-8024 郡山市朝日2-14-7
☎024-921-0500
総合旅行業務取扱管理者：武藤 幹夫

旅行企画実施
観光庁長官登録旅行業第939号 株式会社 農協観光 郡山支店 ☎024-983-0380
旅行業公正取引協議会会員 一般社団法人 日本旅行業協会 正会員 ボンド保証会員
〒963-8846 福島県郡山市久留米2丁目77-1
総合旅行業務取扱管理者：伊藤 剛・小原 健志

【夏野菜の豆知識】
夏野菜にはビタミンCやβカロテン、ビタミンEなど抗酸化作用を持つビタミンや体内のミネラルバランスを保つ栄養素が豊富に含まれていますが、水分も多く含む為、体を冷やす作用があります。

野菜の育った環境や育て方、
そして育てた人の事を知れば、
もっと「食の大切さ」「農の大切さ」を
知ることできます。

夏野菜最盛期!

郡山にはおいしいが いっぱい!

今回は、郡山ビューホテル㈱料理長松岡正シェフと、JA福島さくら農産物直売所『旬の庭』遠藤基州店長と一緒に野菜農家を営む橋本咲子さんの畑にお邪魔してきました。

咲子さんはご主人の照明さんと長男の照彦さんの3人で野菜を作っています。トマト・キュウリ・ナス・ズッキーニ・インゲンなどの夏野菜をはじめ季節に応じて50種類程の野菜を生産しています。夏野菜最盛期を迎える橋本さんの畑には、沢山の野菜がぎっしりと実を付けており、松岡シェフも遠藤店長も野菜にくぎ付けとなっていました。地元産の旬の食材にこだわる松岡シェフは、素材の味を確かめるためにその場で「ガブっ」と試食!「うまいね」と一言。実際に花ズッキーニ等の収穫を行いました。「大きくなってしまったズッキーニも柔らかくて、とてもおいしいですよ」と咲子さん。直売所用はもちろん、最高の食材を提供するため、注文に応じて美味しさがベストな状態の野菜を収穫し出荷しています。これから秋に向けてまだまだおいしい野菜が続々出荷されます。『旬の庭』にお出かけの際は、ぜひ咲子さんが作った野菜も手に取ってください。

郡山ビューホテル料理長 松岡 正さん
安全・安心な旬の食材、こだわり抜いた県内産の素材を使って作る料理は、見た目も味もすばらしい。

野菜農家 橋本咲子さん(郡山市西田町)
私たちが作った野菜を美味しいって喜んで食べてもらえることが一番の喜び。

JA福島さくら農産物直売所「旬の庭」遠藤基州店長から
咲子さんの野菜は安心して陳列することができます。お客さんからの信頼もありますし、橋本さんの野菜を目的に通われるお客様もいらっしゃいますので、これからも美味しい野菜の出荷をお願いします。

編集者より
JA福島さくら管内には美味しい野菜が沢山あります。新鮮で安全・安心な農産物のお求めはJA福島さくら農産物直売所各店にお問い合わせください。
今回ご協力頂きました咲子さん、照明さん、松岡シェフ、遠藤店長、猛暑の中での取材本当にありがとうございました。

JAの直売所でおトクにお買い物!

JAカードはお得がいっぱい! JA直売所やファーマーズマーケットなど、対象直売所でのJAカードご利用分について、カード利用代金請求時に5%割引いたします。

JAカードのご利用で
5%OFF!!

おトクがいっぱい!

JA福島さくらの組合員に加入しませんか?

JA福島さくらでは、組合員を募集しております。お得な特典のほか各種サービスもございますので、ぜひご検討ください。

特典1
直売所で農作物等を販売できます!

特典2
出資配当の制度があります!

特典3
各種ローンのご利用相談がスムーズ!

詳しくは、お近くのJA窓口までお気軽にご相談ください。 ※特典には諸条件があります。また、組合加入には諸条件があります。

地区本部のご案内

郡山地区本部	福島県郡山市朝日二丁目14-7 TEL:024-921-0507
たむら地区本部	福島県田村市船引町船引字両町通160 TEL:0247-82-1212
いわき地区本部	福島県いわき市自由ヶ丘39-2 TEL:0246-28-9100
ふたば地区本部(営農経済部)	福島県双葉郡楢葉町大字下小塙字大木下5-1 TEL:0240-25-3737
ふたば地区本部(組織管理部・金融共済部)	福島県田村市船引町笹山字立石1 TEL:0247-73-8481

JA福島さくら

平成30年(2018年)8月10日発行
【発行・編集】福島さくら農業協同組合 総務部総務課
〒963-8502 福島県郡山市朝日二丁目14-7
TEL.024-922-3733 FAX.024-923-8904
http://www.ja-fsakura.or.jp