

北ひびき [地域コミュニティー誌]

# ひびきあいの広場

組合員・地域住民皆様の日頃のご愛顧に感謝を込めて発刊いたしております。



## Contents

- 夏野菜をふんだんに使ったレシピ紹介  
～旬の夏野菜で夏を乗り切ろう!～
- クイズに答えてJA北ひびきの  
オリジナル商品をゲット!
- 編集後記

# 彩り豊かな 農産物で 皆様をお迎え いたします!



## お気軽に お立ち寄り ください!

「ひびきあいの広場」 ◎発行・編集／JA北ひびき 本所 〒095-0021 士別市西1条8丁目701番地1 TEL: 0165(23)2115 FAX: 0165(23)5162

# QUIZ

## クイズに答えて JA北ひびきの オリジナル商品を ゲット!!

### 問題

JA北ひびき農産物直売所ファーマーズマーケット〇〇〇〇〇では、今回レシピをご紹介した、トマト、きゅうり、とうもろこしズッキーニの他にもたくさん農産物や加工品が販売されています!

〇〇〇〇〇に入る言葉を記入して応募すると、正解者の中から抽選で10名の方に下記の商品が当たります。



大豆のお肉のキーマカレー2食  
大豆のお肉のミートソース2食

### 応募方法

- ①答え ②お名前 ③年齢
- ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号
- ⑦JA北ひびきに対するご質問やご意見、地域コミュニティー誌に関する感想をお書きの上はがきにて投函、または、下記のQRコードよりご応募をお願い致します。

締切日/8月30日(金)消印まで有効  
当選発表/当選発表は発送をもって代  
えさせていただきます。

### 応募先

〒095-0021  
士別市西1条8丁目701番地1  
JA北ひびき「プレゼントクイズ」係りまで  
※ご応募に際し、お客様の情報はJA北ひびき内で、抽選・当選者へのプレゼント発送及びお客様個人を特定しない範囲でのアンケート分析のため利用させていただきます。



## Information JAグループからのお知らせ

国産を選ぶ。  
それは、  
未来へつながる  
お買い物。



『国民が必要として消費する食料は、できるだけその国で生産する』。この考え方を「国産国産(こくしょうこくさん)」といいます。これは、私たちの何気ない日常を彩り、生活を支えてくれる豊かな「食」を明日へつなぐために、一人ひとりがきちんと向き合い、考えなくてはならない重要なテーマだと、JAグループは考えています。日本の食料自給率は依然として過去最低水準です。もし、世界的な気候変動や人口増加による食料不足で、様々な国が輸出を制限してしまったら、私たちの食生活はどうなってしまうでしょう。日本の農業は、担い手の高齢化・減少が進み、耕されず荒れてしまった農地が増えています。農産物は短期間で生産を増やすことが難しく、一度荒れた農地を再び

生産できる状態に戻すには、長い時間と大変な労力が必要です。さらに、農業・農村には、洪水等の災害から街を守り、多様な生き物の住み家になるなど、食べ物を生み出すほかに多くの役割があります。これらの役割を維持することも難しくなっています。このように、いま、日本の食・農は多くの課題に直面しています。その課題を解決するためにも、「国産国産」はとても大切な考え方です。JAグループは、皆さんの豊かな食生活を、そして、日本の農業を、持続可能でより良いものとするため、「国産国産」に取り組みます。皆さんも一緒に、国産の農産物を食べて・飲んで・応援して、大切な日本の食・農を、未来へつなぐませんか。



耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ



### 編集後記

地域コミュニティー誌をご覧いただき誠にありがとうございます。本誌では、旬を迎えている夏野菜についてご紹介をさせていただきました。きゅうり、とうもろこし、トマト、ズッキーニなど、この季節はおいしい野菜がたくさん出てきますよね。この暑い時期は食欲が落ちがちですが、今ご紹介したきゅうりや大観漬はさっぱりしていて食欲が出ない時でもパクパク食べられます!がっつり食べたいときには、とうもろこしのかき揚げ天丼、とろとろチーズとトマトの洋風親子丼で元気をつけたいですね! 皆さんも色々な夏野菜を活用したオリジナルレシピで夏を乗り切りましょう! さて、JA北ひびきは今後も地域の皆様に愛されるコミュニティー誌の発行を続けてまいります。これからもよろしくお願いたします。

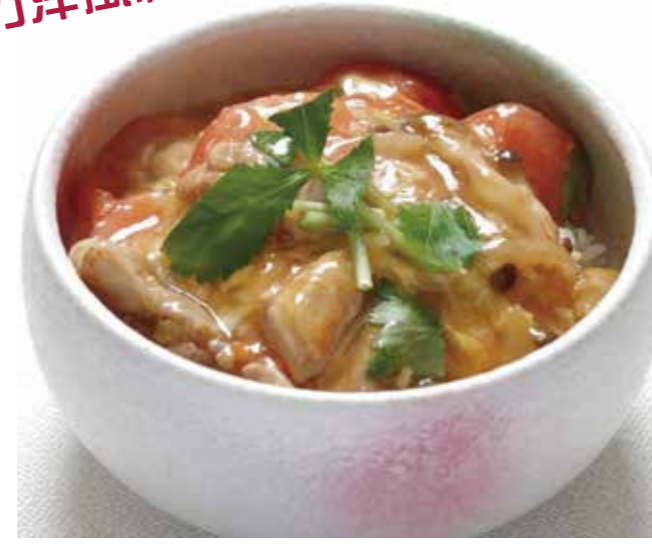
材料 (4人分)

- 鶏もも肉……………200g
- 玉ねぎ(中玉)……1/4個
- 三つ葉……………2枚
- 卵……………2個
- 塩胡椒……………適量
- ご飯…茶碗4膳分
- トマト(中玉)……………1個
- しめじ茸……………1/6個
- ピッツァ用チーズ……40g
- 水溶き片栗粉……………適量
- サラダ油……………適量

\*親子丼の煮汁の割合\*

- 出汁……………200ml
- 濃口醤油……………30ml
- 味醂……………30ml
- 砂糖……………10g

とろとろチーズと  
トマトの洋風親子丼



作り方

- 鶏もも肉は、スジなどを3cm幅に切り、1cm厚さのそぎ切りにします。
- トマトは3cm角に切り分け、玉ねぎは3mm厚さ位に切り、しめじ茸も小房にほぐし、三つ葉は千切りにします。
- フライパンにサラダ油を加え熱し、鶏肉に塩・胡椒を振り、皮目から強火で焼き目を付け、玉ねぎ・しめじ茸を炒め玉ねぎに透明感が出てきたら親子丼煮汁を加えます。8割程度煮えたら弱火に落として沸騰をおさめてから、水溶き片栗粉でトロミをつけて、野菜がしんなりとなるくらいまで煮ます。

材料 (2人分)

- ズッキーニ……………1本
- ベーコン……………20g
- 塩……………適量
- ピザ用チーズ……………40g
- 玉ねぎ……………1/3個
- コンソメ…小さじ1/2
- 胡椒……………適量
- サラダ油……………適量



ズッキーニのチーズ焼き



作り方

- ズッキーニを縦半分に切り、スプーンで中身をくり抜いた後、ラップでくるみ600wで3分間加熱する。
- くり抜いたズッキーニの中身をみじん切りする。(大きくなりすぎたズッキーニの中身は種の口当たりがよくないので中身は使わず捨てる。)玉ねぎは薄切りにして、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- フライパンを中火にかけてサラダ油を引き、みじん切りにしたズッキーニの中身、玉ねぎ、ベーコンを炒め、コンソメ、塩、胡椒を加えてさらに炒める。
- 炒めた具材を、レンジで加熱したズッキーニのくぼみに入れピザ用チーズを上からかけオーブントースターで焼き目が付くまで焼いて完成です。

農産物直売所 ファーマーズマーケットひびきあい

当直売所では、今回レシピをご紹介した、トマト、きゅうり、とうもろこしズッキーニの他にもたくさんの農産物や加工品が販売されています！お気軽にお立ち寄りください！



生産者会員募集中！

直売所と一緒に盛り上げてくれる方を募集しています！興味のある方はJA北ひびき販売部直売所担当(浅利)までご連絡を！ (TEL 0165-29-6622)

8月中旬から9月上旬のラインナップ

とうもろこし、オクラ、スイカ、ズッキーニ、なんばん、なす、きゅうり、トマト、キャベツ、ピーマンなど

※気象条件によって品切れの場合もございます。その際はご了承ください。

営業時間 午前10時から午後5時まで  
(定休日：月曜日)

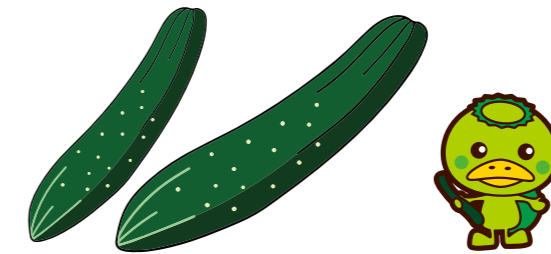
夏野菜をふんだんに使ったレシピ紹介  
～旬の夏野菜で夏を乗り切ろう！～

暑い日が続いていますが、みなさん体調はいかがでしょう？暑さで食欲がなくなっている人もいるかと思いますが、この季節は栄養たっぷりの夏野菜が目白押し！今回は旬の夏野菜を使ったレシピをご紹介します！

シャキシャキとしたきゅうりや瑞々しいトマト、甘くてジューシーなとうもろこし、さまざまな夏野菜は、その水分やビタミンが体をクールダウンさせ、エネルギーを補充します。これらの野菜を使った料理は、食欲をそそりながら夏の疲れを癒してくれます。暑さに負けず、身体を健康に保ちながら、美味しい夏野菜料理で元気に過ごしましょう！

材料 (4人分)

- きゅうり……………3本
- 昆布……………10cm
- \*調味料\*
- 塩……………適量
- 麵つゆ……………45cc



作り方

- きゅうりはたっぷりの塩をまぶし、まな板の上で転がして、すり込み、塩を洗い流し、水気を取ります。
- ヘタを切り落とし、まな板の上で転がしながら、一口大に乱切りにします。
- 濡らした布巾をかたく絞り、昆布を柔らかくなるまで挟み、細長にはさみで切ります。
- ポウルに昆布と麵つゆを注ぎ合わせて、ビニール袋にきゅうりを入れて、ポウルの調味料を加えます。絞り口をしっかりと閉じ、手で軽くもみ込みます。30～40分で漬けて完成です。



きゅうりの大観漬け

材料 (4人分)

- 茹でとうもろこし……………1本
- むきエビ……………4本
- \*てんぷら衣\*
- てんぷら粉……………50g
- 醤油……………75cc
- 水……………300cc
- 枝豆……………40g
- ホタテ……………2個
- \*天丼つゆ\*
- みりん……………75cc
- かつお節……………10g
- ご飯……………4膳分
- 生椎茸……………2枚
- 水……………60g
- 砂糖……………10g



作り方

- 茹でとうもろこしは、芯から外して、軽くほぐしておきます。枝豆はさやを剥き、豆を取り出します。
- むきエビは、長さ2cmに切り、ホタテも2cm角に切り分けます。
- 椎茸は、軸を取り、2～3mmの幅に薄切りします。
- 天丼のつゆは、鍋に調味料などをすべて入れ沸騰させます。アクをすくい、火を止めて、3分置いてキッチンペーパーを挟んで濾します。その後、極弱火で10分くらい煮詰めます。
- 薄衣のてんぷら衣を作ります。揚げ油は175℃くらいの温度に安定させておきます。
- ポウルにかき揚げの具材を入れて、⑤のてんぷら衣を少しずつ加え人数分に分けます。
- 15cm四方に切ったクッキングシートに⑥の具材を薄く広げて、揚げ油に静かに入れて揚げます。水分の泡のはじきが弱まってきたら裏



とうもろこしのかき揚げ天丼

返します。シートがはがれ始めたら引き上げます。あらかじめ用意しておいた容器にのせて、油をしっかりと切ります。⑧丼にご飯をよそい、天丼つゆ大さじ1をかけ、かき揚げを乗せ、さらに天丼つゆをかけて完成です。