

So～JA＊E～JA

＊南(South)のJAと東(East)のJAからのお知らせです＊

旬の野菜料理を 作って、食べて、新発見!!

「食欲の秋」。おいしいものがたくさん実る季節です。食べ物にもそれぞれの旬があります。現在は、年間を通していろいろな野菜が手に入ります。しかし、私たち人間も植物と同じ環境の中で生きています。ですから季節のもの食べるのが本当のおいしさを実感できて、体にも良く、自然なことなのです。

JAいわて南のなすは平成22年度の販売金額3億400万円で東北一を誇ります。また、JAいわい東のトマトは同年度販売金額2億8000万円と東北有数の産地です。

国にPRする、JA全農いわて「いわて純情むすめ」の2人が旬の野菜の「なす」と「トマト」を使った料理に挑戦しました。



料理の相性も抜群な「なす」と「トマト」は夏秋野菜の代表格。なすのきれいな青紫色は「ナスニン」という成分によるもので、トマトの真っ赤な色は「リコピン」という成分によるもの。どちらも抗酸化作用があり、活性酸素による身体の酸化を防ぐ働きで、生活習慣病予防作用や老化抑制作用があります。



料理愉たのし。食うまとし。

調理室 男子はん



「男子厨房に入らず」とは昔の話。

最近は男だって料理を楽しみます。JAいわて南・JAいわい東管内の男子といわて純情むすめが旬の野菜「なす」と「トマト」を使った料理に挑戦しました。普段料理をしない男子が料理を作り、みんなで味わい、素材のすばらしさと料理の楽しさを体験しました。

JAいわて南
岩手南農業協同組合
〒021-0027
一関市竹山町7-1 ☎0191-23-3006

JAいわい東
いわい東農業協同組合
〒029-0803
一関市千厩町千厩字下駒場 283-1 ☎0191-52-5500

いわて南の参加者

いわい東の参加者

今回のイベントでまた料理のレパートリーが増えた。今回はもっと大人気でやりたいなあ。JA最高!!

一関市興業 事務員 小野寺 則之さん(28)

初めての料理で勉強できた。トマトとなすの料理が新しい味だった。男たちが作ってもこんなにおいしくできるとは思わなかった。

一関市東山町長坂 小堀生産者 那須 俊裕さん(24)

JAいわい東の人達もおもしろい人が多くて大いに盛り上がりました。料理も大変おいしかったです。

平泉町長島 りんご農家 瀧澤 真一さん(28)

楽しい人々と作るおいしい料理、そしてビールが最高でした。これを機会に自分も料理を作りたいと思いました。

一関市東山町長坂 会社員 菅原 剛さん(37)

普段は、指導・集荷をしています。今回は生産者と一緒に料理できて良い経験でした。料理もとてもおいしくできて良かったです。

平泉町長島 JAいわて南 花菜農産経済センター 三浦 誠也さん(28)

普段は生産者にキュウリ栽培を指導する立場ですが、料理は指導される立場。野菜をおいしく食べる良い勉強になりました。

一関市赤松 JAいわい東 園芸課 佐々木 遼弥さん(22)

みなさんの先んき

一関中里 JAいわて南 女性部副部長 齋藤 恵子さん

サラダにはゴロッと存在感のあるなすが入っていますが、ドライカレーはなすの甘みを出すために細かく刻んで入れています。どちらの料理も東北一のなすの魅力を最大限に発揮できるよう工夫しました。

イベントに参加して見て生産者の方がプライド、こだわりを持って農業をされていることを改めて実感しました。消費者の皆さんに生産者の思いが伝わるよう、このようなイベントがもっと増えていくと良いですね。

なす・トマトたっぷりドライカレー

【材料】(4人分) ごはん.....4カップ 豚挽肉.....200g 玉ネギ.....1/2個 ニンジン.....1/2個 セロリ.....1/2個 なす.....2個 トマト.....2個 ピーマン.....2個 レーズン.....大さじ4 カレー粉.....大さじ1 ウスターソース.....大さじ1 バター.....大さじ4 塩、コショウ.....適量

【作り方】 ① 野菜類はそれぞれ粗みじん切りにし、レーズンは水にひたして柔らかく戻して粗みじん切にする。 ② 玉ネギをバター大さじ2できつね色に炒める。さらにバター大さじ2を足して徐々に野菜を加えて炒め合わせる。 ③ 挽肉も加えてひと炒めし、カレー粉、ウスターソースを調味。最後にレーズンを加える。

「なす・トマトたっぷりドライカレー」

しんじなすのサラダ

【材料】(4人分) なす.....4本 トマト.....2個 ミヨウガ.....4個 かつお節.....適量 ドレッシング ●しょうゆ...大さじ2 ●みりん、酢、ゴマ油.....各大さじ1

【作り方】 ① なすはへたを切って、ラップをしてレンジ(500W)で2分加熱し、そのまま冷やす。 ② ①のラップをはずして縦半分に切りさらに斜め切りにし、トマトはくし形切りにする。ミヨウガはせん切りにし、水にさらして水気をきる。 ③ ドレッシングの材料をあわせて、なす、トマトを加えて器に盛り、かつお節をのせる。

「しんじなすのサラダ」



「しんじなすのサラダ」

平泉レストハウス

団体メニューもあり、旬の料理を堪能できます。

定休日 年中無休 営業時間 レスラーズ源 (ランチタイム) 11:00~14:00 (アフタヌーン) 9:30~11:00 14:00~16:30 (12月~3月は16:00まで) フードコート門 9:30~17:00 (12月~3月は16:00まで)

住所 西磐井郡平泉町 字坂下10-7 電話番号 0191-46-2011

産 産 産 レストラン

千厩町新町のJaJa馬ブラザ施設内(産直・青空市の隣り)に店舗を構える洋風カフェレストラン。町内産有機栽培トマトを使ったパスタやお店メニューがおすすめです。店主は「食に携わるものとして安全・安心であるものを提供する。野菜、米、そして小麦を自ら栽培して使用し、一関市千厩町を食からアピールできれば」と話します。そのほかステーキ、ハンバーガー、ピザetc.と地産地消を取り入れたメニューも各種用意。気軽に立ち寄りてみてはいかがでしょうか。

定休日 月曜日 営業時間 9:30~21:00 住所 一関市千厩町千厩 字坂下210 電話番号 0191-53-3039

カフェレストラン Laぱすと

トマト生産者 一関市大東町菅原 佐藤 和弘さん(42)

毎日トマトの機械をうかがいながら、肥料をやったり水をやったりと我が子を育てるような気持ちで栽培しています。そんな自分で作ったトマトをみんなで楽しく料理し、目の前で「おいしい」と言ってくれることはとてもうれしいこと。このような情報交換できる場は貴重な体験でした。

私はJAいわい東の若手トマト生産者で集うトマト部会担任に所属しています。「トマトについてもっと知りたい」という仲間と情報交換しながらトマト栽培の最善の方法を考えお互いを高めあっています。

なす生産者 一関市関が丘 中村 健治さん(40)

JAいわて南のなすは「くろべえ」という型崩れがしにくい品種で、炒めてよし、煮てよしのオールマイティななすです。JAいわて南の生産者は安全・安心なおいしいなすの安定生産を目指して日々の栽培に精を出しています。JAいわい東の生産者の方も同じようなポリシーを持っていて、共感できることが多々ありました。

交流会は自分で育てたなすが色んな料理になって食べられる機会もなかなか無いのでよかったです。今後もなす、トマトともに地域の特産品として飛躍していきたいですね。

生産者紹介



「家で料理やってます」とシエフ顔負けの手つきで包丁を操る人がいれば、普段は台所から少し縁遠い他の男性陣も「純情むすめ」の前で大はりける人、弱火で煮込まれるトマトを熱心にかき混ぜる人、十人十色の調理を見せます。

談笑を交えながら和やかに進んだ調理も終盤。次第に料理の品々が出来上がります。「すんばらしいおーいっ!!」満面の笑顔で歓声をあげる純情むすめの前には煮え立つて旨味が濃縮されたドライカレー。採れたての素材の鮮やかな色合いをそそぐラタトゥイユ。煮込まれた野菜からおいしそう匂いが会場内にあふれます。皿に盛り付け、テーブルに並べられた料理の出来栄えに皆さん満足そうな表情を浮かべます。



旬の野菜をたくさん使って料理の腕もアップ!!

みんなで作るって楽しいですね!

いわて純情むすめ 田中 敬子さん(23) 大学院生 趣味は食べ歩き、ドライブ

いわて純情むすめ 鈴木 瞳さん(22) 社会人 趣味はフットサル、ギター

みんなで協力しながら料理を作るととても楽しかったです。出来上がった料理もみんなで楽しくおしゃべりしながら食べてより一層おいしく食べられました。

なす、トマトをメインにたくさん料理を勉強することができて良かったです。いつもは、肉がメインですが、夏には野菜もいいなあと感じました。みんなで作った料理は美味しかったです。

男子ごはん

ひがし先生

一関市東山町松川 JAいわい東 女性部生活リーダー 阿部 安子さん

このレシピは手間を掛けずに簡単に作れて、おかずにもビールのつまみにもなります。ハネモノ野菜を無駄にせず利用することでエコにもつながり、おいしく食べられる料理です。

ラタトゥイユはトマトや野菜の旨みが出ます。若者向けにベーコンを入れました。中華風キムチサラダはキュウリをたたきにしてバリバリ感を出し、味をしみやすくしました。

このような変化のあるイベントは新鮮でおもしろかったです。よい交流ができました。

※生活シーダーは、料理や手芸などの専門技術をもった人で、学習会や講習会でアドバイスをを行います。

ラタトゥイユ

【材料】(4人分) トマト.....3~5個 なす.....2本 玉ネギ.....1個 パプリカ黄.....1個 ニンジン.....1本 ベーコン.....150g ニンニク.....2かけ オリーブオイル.....大さじ2 塩、コショウ.....少々 ローリエ.....2枚

【作り方】 ① トマトは湯むきする。なすは塩水につける。野菜は1センチ角に切っておく。ニンニクは包丁でつぶす。 ② 鍋にオリーブオイルを入れニンニクを炒め、次に玉ネギを透明になるまで炒める。 ③ ベーコンを炒めたニンジン、その他の野菜を入れ炒める。 ④ 最後にトマトを入れて、塩、コショウを振り、中火で15分、さらに弱火で15分蒸らす。

※パスタやごはんの上にとどうぞ

「ラタトゥイユ」

中華風キムチサラダ

【材料】(4人分) トマト.....5個 キュウリ.....3本 パプリカ黄.....1個 ゆでタコ足.....2本 ボイルホタテ.....150~200g キムチの素.....適量 塩、コショウ.....少々 酢.....大さじ2 砂糖.....大さじ1 しょうゆ.....大さじ1 ゴマ油.....小さじ2 白ゴマ.....適量

【作り方】 ① トマトを湯むきし、キュウリは棒たたく。パプリカは4等分にして千切りする。(あまり細くなく切る) ② タコ、ホタテは一口大に切る。 ③ ①を塩、コショウ、砂糖、しょうゆ、酢、ゴマ油で下味する。 ④ ②にキムチを混ぜ合わせてからサッとをからませ、器に盛りつけ白ゴマをかける。

「中華風キムチサラダ」



～JAの食農教育～

JAいわて南では、農業の大切さや食べることの重要性を伝えるため「ふれあい学童農園」(野菜苗の提供)や「ふれあい稲作体験」(田植え・稲刈り体験学習)に取り組んでいます。どちらもJA女性部やJA青年部の協力を受けながら、年間を通じた事業で、世代間交流にもつながっています。

JAいわい東では、食と農、地域とJAに触れてもらおうと、「JAまつり」、「JAふれあいフェスタ」、「収穫感謝祭」を催しています。JAならではの新鮮で安全・安心な農畜産物を提供し、地元高校・団体・企業やJA女性部・青年部、地域住民と一緒に盛り上がるイベントを展開しています。

(今後の催しは下記イベント情報参照)



厳美幼稚園でのさつまいもの収穫(平成22年10月厳美町でJAいわて南)



JAふれあいフェスタでのもちまき(平成22年10月藤沢町でJAいわい東)

JAグループは今後も食の大切さ、食を支える農業の役割、地域の食文化、いのちと健康の尊さなどの理解を深める食農教育活動を推進していきます。

このように、JAいわて南、JAいわい東では様々な形で食農教育事業に取り組んでいます。このほかにも、小学生を対象とした「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールやお米の消費を促進するため、駅でのにぎりや米粉パンを配布。また、消費者と生産者の意見交換や交流を深めるイベントの開催なども行っています。



常に“笑顔”を心掛けています

JAいわい東 東山支店 菊池 純子さん(19)

JAいわい東の東山支店でスマイルサポーター(JA共済窓口業務)を担当している純子さんは、JAに入組して2年目。「分からないときは頼もしい先輩方に相談しています」と微笑みます。来店者に不安を与えないことを常に意識し、「また来てもらえるように笑顔で接するようにしています」という純子さんは、その人にあったプランを進めるために事前準備をしっかりと心掛け、勉強の毎日です。

趣味は車。「ちょこちょこ飾りを付けたり、掃除をしたりしています」。もちろん愛車の自動車共済は“クルママスター”(保障の充実した内容)です。また、「今は仕事を覚えることで精一杯ですが、余裕ができたなら中学・高校時代にやっていたアルトサックスをまた吹きたい」とはりきります。

未来を担うJAの笑顔

～若手職員の紹介～

期待に応えられるよう日々勉強

JAいわて南長島支店 金野 篤さん(25)

JAいわて南に入組して2年目の篤さんは窓口担当。自動車共済を中心とした短期共済手続をしています。「車は必需品ですから、万が一に備えて万全の保障を提供することが自分の仕事です」ときっぱり。

「日々先輩や地域の皆さんに育てられている」と話す篤さん。「入組したての頃、自分のつたない説明にもお客様はじっくりと耳を傾けてくれました。本当に感謝しています」と振り返ります。「お客様が困った時、まず頼りにされるのが窓口。まだまだ未熟なので、期待に応えられるように日々勉強です」と笑顔を見せる期待の若手です。

プライベートでは、東京にいる学生時代の友人と買い物や飲みに行くことを楽しみにしています。



共済情報



東日本大震災における岩手県内のJAの共済金お支払い状況

建物更生共済 支払件数 39,791件 支払共済金 734億円

(JA共済連岩手調べ 平成23年9月20日現在)



地震などの自然災害や火災からマイホームを守る。小さな損害にも、しっかり対応する保障です。



●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。
●ホームページアドレス <http://www.ja-kyosei.or.jp>
●サンキューキャンペーン実施中!

JAイベント情報

JAいわて南

JAいわい東

第62回一関地方産業まつり農業祭

とき 10月29日(土) 午前10時～午後4時
開会式 午前9時20分～
10月30日(日) 午前10時～午後3時
ところ 一関市総合体育館(健康ひろば)・遊水地緑地公園・一関市狐禅寺字石ノ瀬25-3

JAいわて南「花泉まつり」

とき 11月3日(木) 午前8時30分～午後3時
ところ Aコープ花泉店 駐車場
一関市花泉町涌津字一ノ町11

第38回ひらいずみ産業まつり

開催: 第30回商工業まつり
第14回JAいわて南平泉まつり
とき 10月30日(日) 午前10時～午後4時
ところ 旧親自在王院庭園
西磐井郡平泉町平泉字志羅山内

お問い合わせ JAいわて南 経営企画課 ☎23-3006

JAふれあいフェスタ「収穫大感謝祭」

とき 11月20日(日) 午前9時30分～午後3時
ところ JA東部園芸センター
一関市大東町沼沢字菅生前61-4
◎餅まきや大東高校の「行山流鹿踊」、千厩高校吹奏楽演奏、よさこい演奏などのほか各種イベントが盛りだくさん。試食コーナー、JA産直コーナー、リンゴ品評会などその他各団体の特設コーナーを予定しています。

JAまつり(千厩)

とき 10月22日(土)～23日(日)
午前9時～午後4時
ところ JA千厩営農センター
一関市千厩町千厩字下駒場270-5

JAまつり(藤沢)

とき 11月5日(土)～6日(日)
午前9時30分～午後4時
ところ JA藤沢営農センター
一関市藤沢町増沢字日当77-2

お問い合わせ JAいわい東 企画課 ☎52-5500

あとながき

the editor's note



ひとり暮らしをしていた学生時代。栄養満点で食べ応え充分のトマトと、手軽な調理法でも美味しいなすは、食卓を彩る重要な食材でした。この度印象的だったのは、手作り料理を味わう参加者の表情です。この笑顔は、ひとりで作る男子ごはんでは生まれません。「皆で楽しくやろう!」。そんなコミュニティの原点を教えられました。

さて、第2号はいかがでしたでしょうか? 今回の男子ごはん。自分も取材をしてかなり参考になりました。今までトマトは「生」で食べるだけでしたが「煮る」「炒める」ことで旨みが倍増することを学びました。さっそく翌日、自分「ラタトゥイユ」にトライ。家族からも大好評で料理を作る回数も増えました。家族に乗せられている!?

しばらくぶりに感動しました。皆さんは宝石のように輝くなすをご覧になった事ありますか? 今回の料理教室で使用したなすは艶やかで、まるでアメジストのようで見とれてしまったほど。うちのなすはこんなに輝いていないなあ。きっと生産者の皆さんの数え切れないほどの努力の賜物なのだと実感しました。

JAいわて南広報誌



South
<http://www.ja-iwateminami.or.jp>
E-mail: kikaku@ja-iwateminami.or.jp

JAいわい東広報誌



WA-iwai
<http://www.wa-iwai.net/>
E-mail: waiwai01@cocoa.ocn.ne.jp

組合員様向けに発行しておりますJAの広報誌「さうす」と「わ・いわい」は、それぞれのJAホームページにてご覧いただけます。地元の農畜産物など、盛りだくさんの情報をぜひご覧ください。

読者アンケート

- 1 今号の「SO-JA * E-JA」でよかったと思うコーナーや感想。
- 2 今後取り上げてほしい話題。
- 3 JAに対する要望。

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で10名様にAコープ商品券(1000円分)かJA-SSガソリン券(1000円分)を贈呈いたします。なお、当選者は両JA広報誌平成23年12月号にて発表いたします。

応募方法

官製ハガキにアンケートの答え・ご希望の商品名とお名前・年齢・ご住所・連絡先電話番号を明記の上、下記宛先のいずれかまでご応募ください。

※ご応募いただいた個人情報は、プレゼントの発送、両JA広報誌での紹介のみ使用させていただきます。

応募締切 平成23年11月末日

〒021-0027 一関市竹山町7-1
JAいわて南 経営企画課
〒029-0803 一関市千厩町千厩字下駒場283-1
JAいわい東 企画課