

つながる心・広がる力
JAあおぞらが贈る情報マガジン 喜楽

Kiraku

vol.12
2020.4

TAKE FREE
ご自由にお持ちください



特集

ゴーヤー

目次

3

〈特集〉

ゴーヤー

ニガウリ

ツルレイシ



7

JAあおぞらってこんなこともしています
美味しい加工品のご紹介

8

旬の野菜で楽しむ
初夏のさつぱり漬物

10

お得に使って お得に貯めて 便利な
J A D D Oカード



11

未来を拓く協同組合 SDGsとJA

12

読者プレゼント

今月の表紙



ゴーヤー

5月8日はゴーヤーの日

1997年に沖縄県とJA全農沖縄経済連により制定されました。語呂合わせと、その時期から出荷量が増えることに因んでいます。そして、月日を逆にした8月5日は裏ゴーヤーの日なんだそうです。

ゴーヤーぶち情報

私達が食べている緑のゴーヤーは、熟していない状態なのをご存知ですか？

熟してくると、だんだんオレンジ色に変化してきます。この状態になっても食べることは可能なんです。お味の方はというと、なんと甘いそうです。昔は水菓子代わりに食べていた事もあったようですよ。

熟してからは2、3日しか日持ちしない為市場には出回りませんが、沖縄では熟したゴーヤーを使った料理もあります。



特集

ゴーヤー ニガウリ ツルレイシ

様々な呼び方があるウリ科の野菜で、原産は東南アジアとされ、夏野菜の代表格です。

ゴーヤーと言えば沖縄というイメージですが、鹿児島県も生産量全国第3位なのをご存知でしたか？JAあおぞら管内でも栽培されており、完熟堆肥の活用と土の分析を行い、必要な肥料を施すことで美味しいゴーヤー作りに取り組んでいます。

今回はこれから旬を迎えるゴーヤーについて、実際に栽培している農家さんを訪ねて特集します。



④出荷まで約2週間のハウス内の様子



ワイス!
どちらが
おしべ?



答えは、4ページの最後

今回、取材させていただいたのは30aのハウスでゴーヤーを栽培されている竹川俊一さんです。

栽培を始めてから3年、昨年は約15tを出荷しました。現在、栽培しているのは『えらぶ』という品種で、苦みが少なく食べやすい品種だそうです。さらに中の白いワタを取り除けばより食べやすくなるとの事。苦いのが好き！という方は、ワタを取り除かずに食べたりにするそうですよ。

ここで問題です。みなさんが目にするゴーヤーが採れるまで、どのくらいかかると思いますか？正解は約2か月半。花が咲いてから早ければ17〜18日で長さ約30センチ、太さが約直径5センチまで一気に成長するそうです。花が咲いてからはあつという間なんです。

一時期グリーンカーテンとしてゴーヤーが注目されましたが、プランターで育てる場合は、ひとつのプランターに一株でないと、根が十分に広がらないのでしっかりと育たないと教えていただきました。挑戦する場合は広めのスペースが必要になります。



㊤実になり始めたばかりのゴーヤー
まだ親指位の長さしかありません。

㊦出荷約1週間前のゴーヤー
ここから全体がきれいな濃い緑色になり、
長さ、太さともに1.5倍くらいまで成長します。



右が10日程早く
植えたビニールハウス
内の写真。10日でここま
で差が出るほど成長する
ので、毎日の手入れが
欠かせません。



ポイント

私もそう考えていたので、取材した竹川さんに聞いてみました。すると、「固くもならないし、味もかわらないよ。」との答えが！それなら大きい方がたくさん食べられますね。

ただし、実の成長が早く、あまり収穫を伸ばしていると、黄色く熟れてしまうので程々に。

注意

ゴーヤーの苦みを抑える方法に、水にさらす、サツと湯通し、塩もみなどがあります。これは、含まれる苦み成分が水溶性のため水分に溶け出すためです。塩もみはゴーヤーの水分と一緒に苦み成分も抜けるため苦みが少なくなります。

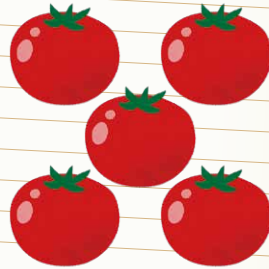
ただし、この苦み成分は健康にいい成分でもあるのです。やりすぎに注意して、ゴーヤーの健康成分をしっかりいただきましょう。



知っていますか？ ゴーヤーのすごいところ♪

ビタミンCたっぷり！

- ・可食部100gあたりに含まれるビタミンCの量は約76mg。これはトマトの約5倍。さらに1本あたりだと、レモン1個分より多いんです。



油との相性抜群

- ・通常加熱すると壊れやすいビタミンCですが、ゴーヤーに含まれるものは加熱しても壊れにくく、さらに一緒に含まれているβ-カロテンは油と一緒に摂取すると吸収率がアップするので炒め物にピッタリ♪

あの苦みにも身体にいい成分が

- ・ちょっとクセのある苦みには「モモルデシン」という成分が含まれています。胃腸の粘膜を保護したり、食欲を増進させる効果があります。さらに、神経に働きかけて気持ちをシャキッとさせる効果もあると言われています。

もちろん食物繊維も

- ・なんとセロリの約14倍！整腸作用もあり、腸内環境を整え、便秘解消や肥満予防にも効果があります。



美味しい加工品を紹介します♪

商品 LINEUP



JAあおぞらでは、主に九州産の原料を使った自然の恵みたっぷりの加工品を作っています。
手作りこだわった自慢の逸品をぜひお試しください。

ドレッシング



幅広い年齢層から美味しいと評判のドレッシング。和風たまねぎドレッシング、人参をたっぷり使いフルーティーに仕上げたにんじんドレッシングの2種類からお楽しみいただけます。

170ml 各**324円**

焼肉のタレ



焼肉のタレとして使うもOK、漬けダレや炒め物にもなんでもこの一本。醤油味・味噌味の2種類からお楽しみいただけます。

210ml 各**432円**

甚兵衛味噌

当JAの味噌は、九州産の素材を使用した、安心・安全なお味噌です。(麦味噌)



*画像は450gです。
1kgは袋詰めになります。

450g **410円**
1kg **583円**

じゃこ味噌・黒豚味噌

ご飯のお供に、おつまみに最高の自信作。志布志湾の恵み「背白ちりめん」を使ったじゃこ味噌、たっぷりの黒豚を使用した「黒豚味噌」の2種類からお楽しみいただけます。



140g
各**540円**

全て税込価格です

大根ポン酢



大根のすりおろしをふんだんに使用し、さっぱりとした味わいが魅力です。焼肉やしゃぶしゃぶ、鍋物はもちろん、ドレッシングとしてもおいしいいただけます。

210ml **378円**



〒899-7402
鹿児島県志布志市有明町野井倉1373-1
あおぞら農業協同組合
販売推進課 加工センター
TEL:099-471-4100
FAX:099-471-4101

トマトの

白だし漬け

〜蜂蜜酢風味〜

【材料】 2〜3人分
トマト…2個

※ミニトマトの場合は

10〜15個程度

白だし…60ml

水…60ml

米酢…大さじ1

蜂蜜…小さじ1

オリーブ油…小さじ2



【作り方】

(1) トマトはへたを取り、皮をむく。

(2) ジップパー付きの保存袋に白だし、水、米酢、蜂蜜を入れてよく混ぜて(1)を入れる。

(3) 冷蔵庫で半日以上漬けて、食べるときにオリーブ油を掛ける。

トマトのへたの部分にフォークを刺し、じか火に当ててから氷水に漬けると、皮が簡単にむけます。湯むきしてもよいでしょう。ミニトマトの場合、皮そのままでもよく、へたを取りつまようじで数カ所穴を開けると味がなじみやす。冷やして食べると美味。夏は凍らせてシャーベット状にしても楽しめます。

ナスの塩昆布漬け

〜青ジソを添えて〜

【材料】 2〜3人分

ナス…1本

塩昆布…10g

白すりごま…大さじ1

ごま油…大さじ1

青ジソ…1枚

【作り方】

(1) ナスは縦半分に切り、斜め薄切りにする。

(2) ボウルに(1)を入れ、塩昆布、白すりごま、ごま油を加えて、手でもむようにあえる。

(3) 味がなじんだら、千切りの青ジソを添える。

パパッと作つてすぐでも食べられる簡単あえ物風のお漬物。ごま油の香りで食欲もアップ。漬ける時間がないときにオススメの時短レシピです。キュウリ、セロリ、カブ、ピーマンなどの野菜でも代用可能。ミョウガやショウガの千切りを加えても美味。ご飯のお供、そうめんなどの麺類にのせて召し上げ。



キュウリの

ビール漬け

【材料】 2〜3人分

キュウリ…2〜3本

ビール…1000ml

塩…小さじ2

砂糖…大さじ3

【作り方】

(1) ジップパー付きの保存袋にビール、塩、砂糖を入れてよく混ぜておく。

(2) キュウリは両端を切つて(1)に入れる。

(3) 冷蔵庫で半日以上漬ける。

漬けている間にビールのアルコール分はほとんど飛ぶため、お酒が苦手な方やお子さまでも食べられます。気になる方はノンアルコールビールで、発泡酒は苦みが強い傾向があるので、通常のビールがおすすめです。漬け汁にタカノツメを加えたり、からしやワサビを入れても美味。ミョウガやセロリを加えてアレンジしても楽しめます。甘味が苦手な方は砂糖の量を調節。皮を所々むいたり、カットしてから漬ければ短時間で味がなじみます。



初夏の さっぱり漬物

旬の野菜で楽しむ

レタスの 塩レモン漬け

〔材料〕 2〜3人分

レタス…1個
レモン…1/2個
昆布…3cm角1枚
塩…小さじ1
砂糖…小さじ2
オリーブ油…小さじ1



〔作り方〕

- レタスは手で縦に裂くように1枚を4〜6等分する。
- モンを搾り、昆布、塩、砂糖、オリーブ油を加えて、軽くもむ。
- 冷蔵庫で30分以上漬ける。

レモンを搾った後にスライスした皮も入れて漬けると、風味がよくなります。国産レモンなどが楽しめる時期がお薦めです。30分程度でサラダ感覚で食べられ、1日以上漬ければレモンや昆布の味がなじみ、食感も浅漬け風に。数日漬けてもレタスのシャキシャキ感は残り、爽やかな味わいなので暑休めにも最適。レタスがたっぷり食べられるレシビ、ハクサイやキャベツで作ってもおいしいです。

季節の野菜を使って

手軽にできる漬物をご紹介しましょう。

野菜のおいしさを凝縮した、

さっぱり食べやすい漬物で

暑い夏を乗り切りましょう！

監修 野村ウリ士野村 K A O R U
イラスト 小林裕美子

パプリカのマリネ

〔材料〕 2〜3人分

パプリカ(赤・黄)…各1個
米酢…60ml
砂糖…大さじ2
塩…小さじ1
黒こしょう…少々
ローリエ…1枚

〔作り方〕

- パプリカは一口大に切つて熱湯でさっとゆで、水気をよく拭き取る。
- 保存容器に米酢、砂糖、塩、黒こしょうを入れてよく混ぜる。
- ②に①、ローリエを入れ冷蔵庫で半日以上漬ける。

パプリカが熱いうちに調味液に入れると、味がなじみやすいです。ペーパータオルなどで水気をよく拭き取ると味が薄くなりません。パプリカから水分が出るので、最初は調味液が少なく感じても大丈夫です。大きめに切ると歯応えが楽しめ、細切りにするとしんなりした食感に。ローリエは、ローズマリーなどのハーブを代用してもいいでしょう。



季節野菜の ヨーグルト

みそ漬け

みそ漬け

〔材料〕 2〜3人分

みそ…100g
ヨーグルト…200g
お好みの野菜…適量

〔作り方〕

- ヨーグルトは半量になるくらいまで水切りする。
- ジッパー付きの保存袋、または底が広い保存容器にみそと①を入れてよく混ぜる。カブ、ニンジン、セロリ、ミョウガなどお好みの野菜を適当な大きさに切つて②に入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。
- 身近な食材で簡単にできるみそ床。発酵食材のヨーグルトとみその働きで、時間をかけたような深いうま味が楽しめます。キュウリ、ナスなど定番野菜の他、どんな野菜でもおいしく仕上がります。季節を問わず、旬の野菜を用いて一年中楽しめます。





JA組合員がおトク!

組合員がおトク!!!

その1

ポイントが**約2倍**貯まる!

JAでのご利用で基準ポイントの約2倍貯まります

※商品によって異なります

(例) 組合員 1,000 円(税抜)で1ポイント 組合員以外 2,000 円(税抜)で1ポイント

組合員がおトク!!!

その2

Aコープ・おいどん市場で
特典ポイント!

通常のお買物ポイントの約 1.2 倍貯まります

(例) 組合員 1,000 円(税抜)で 6 ポイント 組合員以外 1,000 円(税抜)で5 ポイント

JA組合員になるには

【正組合員】

1. 有明町内で農業を営んでいる方(10戸以上)
2. 有明町内で年間90日以上農業に従事されている方

【准組合員】

1. 有明町内にお住まいの方
2. 有明町内の会社にお勤めの方で貯金・共済・購買のお取引がある方
3. 当組合の購買・販売事業を1年以上継続してご利用いただいている方

上記いずれかに該当する方は組合員になることができます。

なお、組合員加入には所定の出資金が必要です。

JA組合員に加入されたら、JADDOカードへの名寄せ登録を行ってください。

農家でなくても
組合員になる
ことができます

未来を拓く協同組合

SDGsとJA



監修＝JCA（日本協同組合連携機構）

飢餓をゼロに

国連が掲げるSDGs（エスディーゼイズ、持続可能な開発目標）の項目の1つに、「飢餓をゼロに」があります。世界の飢餓人口は2018年、8億2160万人（世界人口の9人に1人）に上ることから、「食料安全保障や栄養改善の実現」「持続可能な農業の促進」が世界の課題となっています。

JAグループは従来、国内の農業振興や食料の安定供給に大きな役割を担ってきました。また、高齢者・障がい者等への配食事業、子ども食堂やフードバンクの運営等にも取り組み、地域に根ざした協同組合として地域住民の暮らしを支えています。例えば、JAによる子ども食堂の取り組みは各地で広がっており、JA独自での開設・運営や地域の協同組合等との連携、JA直売所の食材提供、組合員組織（女性部、青年部）による支援等、多様な形態で運営し、子どもたちの食事と交流の場づくりに努めています。



SDGsに関連する主な取り組み

子ども食堂（茨城）

茨城県の生協が社会福祉協議会、JA、行政と連携して子ども食堂を実施。地元JAは無償で食材を提供し、調理や学習支援のボランティアのサポートを受けて運営しています。



フードバンク（神奈川）

フードバンクかながわは、個人や団体・企業から、消費するには十分安全であるにもかかわらず廃棄されてしまう食料の寄贈を受け、支援を必要としている生活困窮者等に非営利団体を通じて適切に配るフードバンクシステムをつくっています。この取り組みにJAグループも参加しています。



JCAホームページ等から作成



耕そう、大地と地域のみらい。

ご住所		
ふりがな 氏名	年齢	性別 男・女
電話番号 ()	職業	

Q 1 当誌をどこで入手されましたか？

()

Q 2 印象に残った記事・広告とその理由についてお聞かせください。

()

Q 3 JA・職員に期待する取り組みや、Kiraku [喜楽]についてのご意見をお聞かせください。

()

皆様の声をお聞かせください

2020年産 米出荷予約について



昨年出荷がなく、今年出荷を計画されている方は出荷予約をお願いします。
出荷契約がない場合は、検査・販売ができないこともありますのでご了承ください。

日時: 5月11日(月)～

午前8時30分～午後5時00分
本所販売推進課

持参する物: 印鑑(通帳届出印)

※昨年JAへ出荷された方のみ、別途案内いたします。

お問合せ先 JAあおぞら 販売推進課 TEL 474-2255

日替わりメニューが
新しくなります!

月曜日	ちゃんぽん	780円(税込)	木曜日	油淋鶏	680円(税込)
水曜日	ソースカツ丼	680円(税込)	金曜日	天丼	680円(税込)



ちゃんぽん



ソースカツ丼



油淋鶏



天丼

GREEN TEA
C A F E

ACZORA

グリーンティーカフェ あおぞら



あおぞら一丁目

TEL 099-471-4664

志布志市有明町野井倉 1207-1

営業時間 11:00～16:00 (オーダーストップ 15:00)

定休日 火曜日



郵便はがき

63円切手を
貼ってください。
又はJAあおぞら
窓口へご持参
ください。

〒899-7402

鹿児島県志布志市有明町野井倉1373-1

JAあおぞら

Kiraku プレゼント係宛

アンケートに答えてもらえる
vol.12 プレゼント

アンケートに答えて
プレゼントを当てよう!!

応募方法 必要事項をハガキに記入し、
郵送もしくは最寄りのJAへご応募ください。

「大根ポン酢」 「たまねぎドレッシング」



2本セット
5名様

大根のすりおろしたつ
ぶりでさっぱりとした
味わいが魅力です。

幅広い年齢層からご
好評いただいております。

応募締切 2020年6月末日 消印有効