

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

vol.15
2021.2

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

Kiraku

特集

にんじん

ご応募ください！
読者プレゼント



詳細はP12へ➡

目次

〈特集〉

3 にんにんニンジンにんニンジン



JAあおぞらってこんなこともしてます

8 自然の恵みたっふり！こだわりの逸品

JAあおぞらってこんなこともしてます

9 ふるさと納税返礼品

お得に使う お得に貯めて 便利な

10 J A D D Oカード



11 未来を拓く協同組合GAP

12 読者プレゼント



今月の
表紙



ニンジン

にんじんは大きく分けると「西洋種」と「東洋種」の2種類に分類されます。普段店頭で見かけるのは主に西洋種です。

西洋種、東洋種の違いってなんだろう？

日本で一般的に出回っているのは長さが15～20cmくらいの西洋種の「5寸人参」が主流です。きれいなオレンジ色で、カロテンが豊富に含まれています。

それに対して、東洋種の人参は、長細くて赤に近い色で、西洋種と比べると甘み強いのが特徴です。京人参と呼ばれる金時人参のような一部の品種しか東洋種では残っていないそうです。





特集

にんにんニンジン にんにんニンジン

食卓の名脇役！

鮮やかなオレンジが料理をパツと明るくし、個性的な風味が味にポイントを効かせてくれる「ニンジン」。調理法を選ばず、和洋中どの料理にも使われています。主役になる事は少ないけれど、ニンジンが材料として使われる料理はたくさんあり、抜けたらとても味気ないものになってしまう…まさに「名脇役」ではないでしょうか。

JAあおぞら管内では、完熟堆肥の活用による土づくりや、必要な肥料を施すことで美味しいニンジン作りに取り組んでいます。

令和2年度は青果用として4.36ヘクタールで栽培し、153トンの収穫を予定しています。

12月から2月にかけて旬を迎えているニンジンの魅力をご紹介します。

春・冬の旬野菜

ニンジン

愛紅
にんじん



現在、青果用として、JAあおぞら管内で栽培されているニンジンは愛紅(あいこう)と敬紅(けいこう)の2品種です。

愛紅にんじん、敬紅にんじんのどちらも春冬にんじんですが、生育が異なるため収穫時期が異なります。

収穫時期が異なる品種を栽培することで、安定して出荷できるように工夫しています。

JAあおぞらでは、この【愛紅】人参を使用したドレッシングを作っています。詳しくはP7で紹介しています！

あなたは
知ってる？

にんじんの栄養と保存方法！



【栄養】

ニンジンといえばβ-カロテン。緑黄色野菜のなかでも、トップクラスの量を含んでいます。「カロテン」という名は英語の「キャロット」に由来しているんです。

β-カロテンは、体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を丈夫にするため、免疫力を高めてくれます。さらに、抗酸化作用も強く、お肌の老化防止にも！油と一緒に摂取すると吸収率もアップします。

他には、高血圧の予防に役立つカリウムや、おなかの調子を整えてくれる食物繊維も含まれています。

【選び方・保存方法】

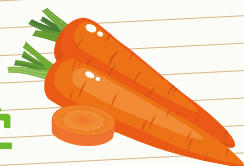
表面に割れなどがなく、なめらかでハリ・ツヤがあるものを選びましょう。茎の切り口は細いものの方が芯まで柔らかく、味わいもよく感じられます。葉付きのものは、葉がイキイキとした緑色のものを選んでください。

保存する時は、葉付きのものは根と切り分けましょう。根はキッチンペーパーなどに包んでビニール袋に入れ、冷暗所もしくは冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。葉は新聞紙に包んでこちらも野菜室へ。葉は風味が落ちやすいので、早めにいただきましょう。

春・冬の旬野菜 ニンジン

知って得する!?

ニンジン雑学



ニンジンって
どこからきたの?



にんじんの発祥はアフガニスタンと言われています。更に中国、シルクロードをたどり、西に広まり、それまでは赤・紫・など様々な色がありました。

江戸時代初期に中国を経由して日本にきた東洋種と、ヨーロッパから日本にきた西洋種があります。日本で多くみかけるのは、西洋種です。金時ににんじんなどが東洋種です。

しかしスープなどにすると汁が黒くなってしまうため、黄色を愛用。更に改良し1500年代にオランダでオレンジ色のにんじんが誕生したそうです。

日本でも、最近は、カラフルなにんじんを見かけるようになりましたが実は、江戸時代から紫・黄・白がありました。江戸時代の百科事典「和漢三才図会」に掲載されています。土地によっては、紫色や赤紫色のもあったそうです。

イギリスでは、昔鳥の羽根のかわりに、帽子ににんじんの茎と葉を飾って楽しんでそうです。

ニンジン好きな
動物と言えば?



日本では『馬の好物』とされ、観光牧場ではエサやりイベント用飼料の定番となっています。このイメージから、「馬の鼻先にニンジンをつぶら下げて走らせる」という連想が生まれ、人にやる気を出させるための「褒美」のたとえとして「ニンジン」が使われるようになりました。

動物は一般に甘味のあるものを好むため、家畜の調教などで褒美として甘い飼料を与える事があります。ウマの場合、ヨーロッパではリンゴなどの果物やパン・角砂糖が、日本ではニンジンが用いられたこのため、日本で育ったウマはニンジンが好きですが、他国で育ちニンジンを食べ慣れていないウマは食べなかったり、むしろ嫌う事もあるんだとか。

ニンジンレシピ



みんな大好き! にんじんしりしり
味付けは麺つゆだけで簡単に♪

材料 (3人分)

にんじん 2本
卵 1個
ツナ缶 1缶
めんつゆ 大さじ2
ごま油 適量
すりごま 適量

作り方

- ① にんじんを皮を剥かずしりしり器でしりしりする(※薄ーい千切りでもOK)
- ② ごま油でにんじんをしんなりするまで炒める
- ③ ツナを入れ軽く炒める
- ④ にんじんをフライパンの端に寄せ、溶き卵を流し入れ固まったらにんじんと一緒に軽く炒める。麺つゆを入れて味付け。仕上げにごま油を少ししたらして、香り付けをする
- ⑤ お皿に盛り、すりごまをふりかけて完成



にんじん嫌いさんもパクパク☆ にんじんの豚肉巻き

材料 (2人分)

豚肉(薄切り) 8枚
にんじん 1本
塩胡椒 少々
片栗粉 大さじ1
サラダ油 大さじ1
水 40CC
●醤油 大さじ2
●みりん 大さじ1
●砂糖 大さじ1
●酒 大さじ1

作り方

- ① にんじんを皮ごと千切りする
- ② 豚肉に塩胡椒をふっておく
- ③ 千切りしたにんじんを豚肉で巻き、片栗粉をまぶす
- ④ 熱したフライパンに油をしき、③を入れ焼く。片面焼けたら水40CCを入れ蓋をして蒸し焼きにする
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、キッチンペーパーで油を吸取り、
●のタレを入れ絡んだら完成



美肌!便秘にも! にんじんジュース

材料 (1人分)

にんじん 1/3本
りんご 1/2個
水(または牛乳) 150cc
塩 少々
はちみつ 大さじ1

作り方

- ① にんじんを小さめに切る(皮むき不要)
- ② りんごの芯をとり、適当な大きさに切る(皮むき不要)
- ③ 材料全てをミキサーにかける
- ④ 完成(お好みで、水(牛乳)やはちみつなど調整してください)



JAあおぞら加工センターの

にんじんドレッシング



JAあおぞらのにんじんドレッシングは、100%有明町産の愛紅にんじんをたっぷり并使用し、作られています。鮮やかなオレンジ色が特徴で、フルーティーに仕上げられています。さっぱりとした味付けなので、幅広い層の方に楽しんでいただける商品です。サラダはもちろんですが、その他にもアレンジしてお使いいただけます。

サラダだけじゃない！？
こんな使い方もあるんです！

- ・揚げ物にかける
- ・カルパッチョのソースにもGOOD
- ・野菜を漬け込む
(キムチを入れてピリッとさせるのがオススメ)
- ・パスタソースに
- ・にんじん チャーハンにも◎



JAあおぞら加工センター

自然の恵みたっぷり! こだわりの逸品

加工センターで使用する野菜、果実は全て国内産。原材料に
こだわり、手作りの加工品を一つひとつ丁寧に作っています。
自慢の逸品を是非お試しください。

ドレッシング

万能に使える!



とってもフルーティー

たまねぎ・にんじん
170g 各 324円

大根ぽんず



さっぱりとした味わい

210g 378円

いちご酢



美肌効果

疲労回復にも

220g 842円

焼肉のたれ

漬けダレや炒め物にも



醤油味・味噌味
210ml 各 432円

甚兵衛味噌

無添加で安心・安全



450g 410円
1kg 583円

芋プリン

やわらかい味



お芋の香りがほのぼの

90g 200円

黒豚味噌

ご飯のお供に!



140g 540円



JAあおぞら

〒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

全国の皆さんへ!美味しいものをお届けします!

ふるさと納税返礼品

JAあおぞらでは、ふるさと納税の返礼品に多数の管内特産品を提供しています。

有明町内の良さをPRできるような素晴らしい特産品を提供し、地元の名産として広めてまいります。

JAあおぞら
ふるさと納税
返礼品一覧
令和3年
1月現在

熟し芋

しっとりやわらか

黄金色の

お芋スイーツ



さがほのか

ほのかな香りと

適度な酸味



あきほなみ

精米したてを

個別包装



まじめな甚兵衛どんの有明茶

一番茶100%のペットボトル茶



冷凍石焼き芋

ねっとりほくほく お芋の甘みぎゅっ

紅はるか

しっとり

なめらかな

サツマイモ



ふるさと便

旬の野菜を

閉じ込めた

加工品セット





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㌥以上)
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

教えて!

日本農業

監修＝JCA(日本協同組合連携機構)



GAP

食の安全・安心確保や環境保全、労働安全などの観点から「GAP(Good Agricultural Practice:農業生産工程管理、ギャップ)」が注目を集めています。農業生産の工程の一つひとつを点検し、見つかった課題・問題点を改善していく仕組みで、都道府県が運営するもの、JGAPやGLOBAL G.A.P.のように第三者が認証するものなどがあります。

JAグループは2006年のJA全国大会でGAPへの対応を提起するなど、取り組みを推進。17年には「GAP第三者認証取得支援事業」を始めました。この事業は、JA中やJA全農の職員、アドバイザーが、産地・生産者に対して資材の保管や農作業の注意点、改善点などを指導し、認証取得を目指すものです。

GAPに取り組むJAの割合(19年度)は米で37.9%、果樹で39.5%、野菜で47.8%に達しており、それぞれのJAで生産者が最も効果的な活用ができるよう、ニーズに応じた支援を展開しています。

GAPの実施(例)

農場内を点検し、課題や問題点を見つけ、改善



食品安全

- 包装資材のそばに灯油など汚染の原因となるものを置かない
- 堆肥置き場や調製施設では、専用の履物を準備する

環境保全

- 廃棄物を農場に放置しない
- 農業空容器は分別して処分

労働安全

- 危険な作業はスイッチを止めてから行う(巻き込まれ防止)
- 危険箇所の掲示をする

人権保護

- 家族経営協定の締結、技能実習生の適切な労働条件の確保

農場経営管理

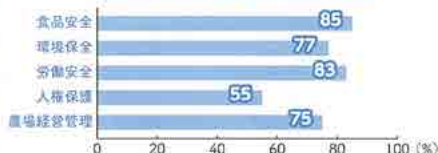
- 責任者の配置、教育訓練の実施、内部点検の実施

その他

- 商品回収テストの実施、資材仕入れの評価

GAPの取り組み効果

「効果があった」と回答した経営体の割合



※2019年5月末時点でGAP認証を取得している農業者および団体を対象に調査を実施し、約600経営体が回答

農水省資料より作成



耕そう、大地と地域の未来。

ご住所

ふりがな
氏名

電話番号

()

年齢

性別

歳

男・女

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

期間2月1日(月)～2月28日(日)

丼

ユーリンチー
油淋鶏丼 サラダ・味噌汁付
700円(税込)

生姜焼き丼 サラダ・味噌汁付
700円(税込)

あおぞら一丁目 (GreenTeaCafe AOZORA)
TEL 099-471-4664
営業時間 11:00～16:00 (ラストオーダー15:00)
定休日: 火曜日

TAKE OUT 600円(税込) できます!

郵便はがき

アンケートに答えてもらえる ★★★★★
vol.15 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。

「にんじんドレッシング」
志布志市有明町産「愛紅」
100% 使用

5名様

鮮やかな
オレンジ色で、
さっぱりとした
味付けです。
ぜひご賞味ください。

応募締切 2021年4月30日 消印有効

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