

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.9  
2019.8

TAKE FREE  
ご自由にお持ちください

ご応募ください！  
読者プレゼント



詳細はP12へ

特集

## 麺つゆ

## 目次

3

〈特集〉

めん麺つゆつゆ麺つゆ

J A あおぞら加工センターの麺つゆ



6

麺を食べるだけじゃない!!  
麺つゆを使ったレシピ



8

自然の恵みたっぷりの逸品

10

貯めて使って お得で便利な  
J A D D O カード

11

未来を拓く協同組合 J A と農業

12

読者プレゼント  
J A あおぞら一丁目



今月の  
表紙



## ブーゲンビリア

暑い夏場に、鮮やかでたくさんの花を咲かせます。ピンクや赤、黄、白などきれいに色づいて花びらに見える部分は「包葉」と呼ばれる葉っぱで、中心にある小さな白い部分が花になります。

(撮影協力 五反田和演様)

ブーゲンビリアには花の色によって、特別な花言葉があります。

ブーゲンビリアは、素敵な花言葉が込められた情熱的でとても美しい花。大切な人に向けて贈ってみませんか。情熱的な花言葉を知れば感動を与えること間違いなしです。

- ピンク系：魅力がいっぱい、あなたは魅力に満ちている
- 白系：熱心、あなたは素敵
- 赤系：情熱、あなたしか見えない
- 黄系：特有の花言葉はありませんが希少性が高いといわれています



特集

# めん麺つゆつゆ 麺つゆ

暑くて食欲のないときに、つるつと食べられるそうめんは、みんなが大好きな人気料理です。そうめんを食べるときは定番調味料はやっぱり麺つゆでしょうか。

J A あおぞら加工センターでは、原材料にこだわった麺つゆを製造販売しています。麺つゆは、だしや醤油、みりん等も入っているので、料理のときに調味料としても便利です。よね。

めんにつけるだけじゃない、万能調味料としての活用方法もご紹介します。

だから**美味しい!!** /  
うま味の活用

# 合わせだし

**かつお節**  
塊のかつお節を  
水産加工会社で  
削ってもらいます

**昆布**  
北海道産  
だし昆布

**いりこ**  
上品なコクとしつ  
かりした旨味が感  
じられるあじいりこ

**椎茸**  
国産原木の  
乾しいたけ

## 昆布だし

上品で控えめなうま味を持ち素材の味や香りを引き立てます。

## かつおだし

かつお節は日本人のソウルフードともいわれ、豊かな風味とうま味を持ちます。

## いりこだし

主なうま味成分は、かつお節と同じイノシン酸ですが、強い香りを持つだしが取れるのが特徴です。

西日本では、煮干のことを“いりこ”と呼び東日本では“煮干し”と呼びます。つまり、いりこと煮干しは同じものです。

## しいたけだし

しいたけを乾燥させることで、香りと旨味がアップし、栄養素が凝縮されています。

## うま味のトライアングル

**グルタミン酸**  
昆布・野菜類

うま味の  
相乗効果

**イノシン酸**  
かつお節 煮干し・  
肉・魚

**グアニル酸**  
乾しいたけ・  
キノコ類

うま味物質は、アミノ酸であるグルタミン酸と、核酸系うま味物質であるイノシン酸やグアニル酸を組み合わせることで、うま味が飛躍的に強くなることが知られており、それを「うま味の相乗効果」と呼びます。

# JAあおぞら加工センターの 麺つゆのおいしい使い方



JAあおぞらの麺つゆは使いやすいストレートタイプ。  
素材の良さを引き出した、昆布だしとかつお節だし、いりこだし、しいたけだしをバランスよく合わせた、添加物なしの万能麺つゆ。  
麺つゆとして、そして天つゆ・煮物・丼もの・炒め物など幅広い料理に活用できる頼もしい一本です。



## 美味しい使い方一例

- 親子丼、カツ丼
- 煮つけ
- 茶碗蒸し
- 冷ややっこ
- 焼きなす
- 納豆
- 天つゆ代わりに大根おろしを添えて

麺つゆ (400ml) / ¥450 (税抜)

お求めは、JAあおぞら加工センター  
Tel.099-471-4100



## むね肉の甘酢てりまヨチキン



### ●材料 (2人分)

- 鶏むね肉…1枚
- A { 酒…大さじ1  
塩…少々
- B { 麵つゆ…大さじ2  
砂糖…小さじ2  
酢…小さじ2
- マヨネーズ…大さじ1  
片栗粉…適量



### ●下準備

- ・鶏むね肉は皮をとりフォークで数カ所刺し、1cm幅のそぎ切りにする。
- ・ポリ袋に入れAとよく揉み込む。

### ●作り方

- ①鶏むね肉に、片栗粉をまぶす。
  - ②フライパンに油をしき、鶏むね肉を並べて中火にかけ3分ほど焼く。
  - ③焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で3分蒸し焼きにする。
  - ④ペーパータオルで余分な油を拭き取り、合わせたBをまわし入れてからめる。
  - ⑤マヨネーズを入れふつふつしてきたら全体からめ、マヨネーズが溶けたらできあがり。
- ※写真は白ゴマをふっっています。

麵つゆを使った旨味たっぷりの甘酢  
だれを焼いた鶏肉に絡めるだけ!

## たっぷり大根でヘルシー 麵つゆ和風スパサラ

### ●材料 (3人分)

- 乾燥パスタ…100g  
ツナ缶…1缶  
大根…15cm

- A { ポン酢…大さじ1  
麵つゆ…大さじ3  
マヨネーズ…大さじ1  
白ゴマ…大さじ1  
ブラックペッパー…適量



### ●作り方

- ①大根はスライサーで千切りに。塩少々をふってしんなりしたら水気をしっかり絞る。
  - ②茹でたパスタ、油を切ったツナ、①、Aを和えて完成。
- ※写真はオクラときざみのりをちらしています。

麵つゆでしっかり味付け  
するのでマヨネーズは  
少量でOK♪

## 豚肉となすとトマトのうまだれあえ



### ●材料 (2人分)

豚薄切り肉…150g

なす…2本

トマト…適量

酒…大さじ1

A { 麵つゆ…大さじ3

砂糖・酢・ゴマ油…大さじ1

レンジ7回の加熱でできる  
かんたんレシピ♥

### ●下準備

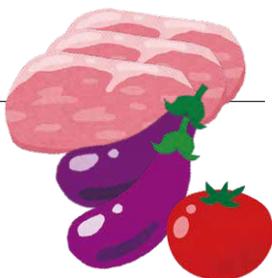
- ・豚肉は、食べやすい大きさに切っておく。
- ・トマトは、食べやすい大きさに切っておく。
- ・ボウルに A を合わせておく。

### ●作り方

- ①耐熱ボウルに、水気を切ったなすを重ならないように並べる。
- ②なすの上に、豚肉を広げて乗せ、酒をまわしかける。
- ③ふんわりラップをし、電子レンジ600wで約5分加熱。
- ④具材が熱いうちに A が入ったボウルに入れる。トマトも加え、全体をよく混ぜあわたらできあがり。

※しばらくおいて味をなじませてからも美味しくいただけます。

※写真はネギをちらしてます。



## 麵を食べるだけじゃない!!

麵つゆのアレンジレシピはこの他にもたくさん!  
簡単でおいしい!何にでも応用できる万能調味料なので、麵つゆが余ってしまったとき、いつもと違う味付けにしたいときなどに使ってみてはいかがでしょうか。

麵つゆを使って料理の幅を広げましょう!



# 自然の恵みたっぷりの逸品

加工センターで使用する野菜はすべて国内産。原材料と無添加にこだわり、手作りの加工品を一つひとつ丁寧に作っています。贈り物にギフト箱入りもご用意いたします。



## 黒豚味噌

加工センターの手作り味噌を使った黒豚たっぷりの「黒豚味噌」。ご飯のお供に、おつまみにぴったり！おにぎりの具にもgood!

## 甚兵衛味噌

九州産の素材を使い無添加にこだわった、安心・安全なお味噌です。(麦味噌) 写真は450g。1kg、2kg、5kg(袋入り)もあります。



## 加工センターで手作りしてみませんか？

麺つゆ、味噌、焼肉のたれ、ドレッシング、ふくれ菓子、ゆべし、ちまきなど作れます。他にも、大型の調理器具等のご利用も可能です。詳しくはお気軽にお問い合わせください。

※センターのご利用は施設利用料が必要となります。

JAあおぞら加工センター ☎471-4100



## ドレッシング



100%町内産にんじんを使った鮮やかなオレンジ色が特徴のにんじんドレッシングと、玉ねぎの甘みおいしい、にんにくの香り豊かな玉ねぎドレッシング。チキン南蛮の甘酢がわりにも。

## 大根ポン酢

すりおろした大根をたっぷり使ったさっぱりした味わいが魅力。炒めものの調味料にもOK！



## 焼肉のたれ

幅広い世代に人気の甘みのある味噌だれとピリッと七味の効いたちょっぴり大人向け♡な醤油だれの2種類。たれとして使うもOK、漬けだれや炒めものにもこの一本！醤油だれは、これ1本でビビンバの素にも。



## 世界とともに目指す「SDGs」

国連が定めた「持続可能な開発目標(SDGs)」という言葉が、世界中で注目を集めています。「貧困をなくそう」「飢餓をゼロに」など17の目標が掲げられており、この目標を達成するために各国政府はもちろん、民間の企業や団体の参加と貢献が期待されています。協同組合も達成に当たり役割を果たすべき民間セクターの一つとして明記されており、国際協同組合同盟(ICA)は目標達成に向けた貢献を約束しています。

日本の協同組合でも、例えば日本生協連が「コープSDGs行動宣言」を採択し行動をすすめるなど、SDGsへの取り組みが動き出しています。JA全国女性協も「第65回通常総会の特別決議」の中でSDGsに取り組むことを決定しています。持続可能な社会の実現に当たっては、食料輸入による環境負荷や食品ロスなど、食や農に関連する課題も多く残されています。JAも地域社会の課題解決に努めるとともに、SDGsの達成へ貢献していきます。

語句解説

【持続可能な開発目標(SDGs)】(エスディーゼーズ)

2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載されており、人間、地球及び繁栄のための行動計画として、17の目標と関連する169の具体的なターゲットが定められています。発展途上国を対象にしたミレニアム開発目標(MDGs)を引き継ぐもので、先進国も含め取り組むこととされています。

## SDGsの17の目標

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



耕そう、大地と地域の未来。

ご住所		
ふりがな 氏名	年齢	性別 男・女
電話番号 ( )	職業	歳

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

■営業時間  
AM11:00 ~ PM4:00  
(オーダーストップ PM3:00)

■定休日 火曜日  
志布志市有明町野井倉1207-1  
(Aコープあおぞら店となり)  
TEL 099-471-4664

GREEN TEA  
CAFÉ  
AOZORA

グリーンティーカフェ あおぞら



1日  
数量限定  
お早めに!!

好評発売中!!!

レインボーわたあめ ¥200(税込)

アンケートに答えて  
プレゼント  
を当てよう!!

5名様

応募  
方法

必要事項を下のハガキに記入し、  
郵送もしくは最寄りのJAへ応募ください。

応募  
締切

2019年9月末日 消印有効

※当選の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

郵便はがき

vol.9

アンケートに答えてもらえる

プレゼント



「麺つゆ」

素材の良さを引き  
出した使いやすい  
ストレートタイプ

5名様

応募締切 2019年9月末日 消印有効

62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