

JA高岡 准組合員の情報紙

e-jan

everybody's JA newsの頭文字から名付けられました

No.3
平成29年
11月5日発行

編集／発行“地域とともに生きる”

JA高岡・(一社)高岡JA会館

〒933-8502 高岡市あわら町1番1号 TEL (0766) 26-7410

目次

- | | |
|-----|--|
| 1 | 高岡の美味しいもの 大集合 |
| 2・3 | 旬のレシピ
農産物直売所あぐりっちの紹介
定期貯金ウィンターキャンペーン |
| 4 | 2017たかおか食彩フェア |

JA高岡農産物直売所 あぐりっち へ行こう!!! 高岡の美味しいもの 大集合

あい さい 愛彩グループ【原田静江さん】

季節に応じた惣菜などの販売



新商品「マコモダケの粕漬け」を販売。食物繊維が豊富で低カロリーな今話題の「マコモダケ」。高岡産のマコモダケをつかって漬けました。このまま食べられます。

■マコモダケの粕漬けはあぐりっち佐野店で販売
惣菜はあぐりっち佐野店とあぐりっち矢田店で販売【木曜日を除く】

アグリピア パン工房【福井和美さん】

生地を高岡産の小麦粉やコシヒカリのご飯をつかっています



この季節は「紫イモ」「サツマイモ」「カボチャ」をゆでてペースト状にして練り込んだパンが人気です。この工房のパンには高岡産小麦粉や高岡産コシヒカリのご飯を練り込んでいて「高岡」にこだわっています。

■あぐりっち各店で販売

佐野おはぎっこ【堀井洋美さん】

季節の果物や野菜を優先しています



四季のタルトは今の季節はリンゴやブルーベリーが人気。生地には昆布を小さく刻んで練り込んでいます。おはぎは年中通して人気の品で、もちろん高岡産の新大正もちを使用。あんこは豆をじっくり炊いています。きなこも大豆そのものの色を活かして、からだにやさしく仕上げています。

■タルトはあぐりっち佐野店で販売、おはぎはあぐりっち各店で販売

はな あじ 華 味【島喜以子さん】

安心・安全にこだわるエコープマーク品をつかった「お母さんの味」



季節に応じた惣菜を販売しています。まるでお母さんが手作りしてくれたような惣菜は幅広い世代に人気があります。なかでもポテトサラダが人気です。

■あぐりっち佐野店で販売【火曜日と木曜日のみ販売】

品揃えは季節などにより異なりますので、あらかじめご了承ください

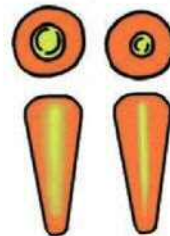


ニンジン

～カロテン豊富な緑黄色野菜の王様～

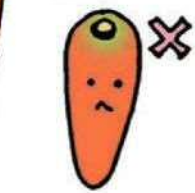
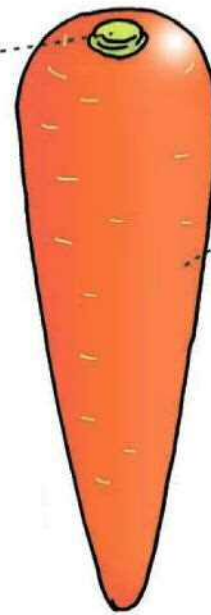
見分け方

葉の切り口の軸は小さい方が果肉が柔らかく風味が良い



切り口の軸が大きいと内部の芯の部分が太く果肉も堅い可能性があるよ

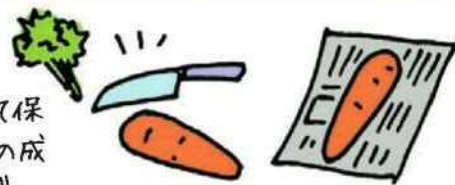
全体が自然なオレンジ色で皮に張りのある色むらがないもの



肩の部分が緑がかったものは避ける

保存方法

葉付きの場合は切り離して保存。根の栄養や水分が葉の成長に使われてしまうのを防ぐ



表面の水分を拭き取り、新聞紙に包むかポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。冬は新聞紙に包み冷暗所保存でもOK

ニンジンのヒミツ

ニンジンの歴史

原産地は中央アジアのアフガニスタン

西洋系



「三寸」「五寸」

東洋系



「金時」「島ニンジン」

古代ギリシアでは薬用として栽培されていたよ



現在国内で一般的に流通しているのは西洋系のニンジン。東洋系は流通量が少なく、お祝い料理などに重宝される

名の由来にもなったカロテン

ニンジンが含有する代表的な栄養素「カロテン」は英名「carrot」に由来

ニンジンの子カラ

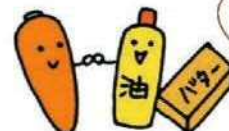
カロテンが豊富な栄養価の高い根菜



緑黄色野菜の中でもカロテン含有量はトップクラス。赤みが濃い東洋系はリコピンも含有

カロテン・リコピンは強力な抗酸化作用が期待でき、がん予防やアンチエイジング効果があるといわれている

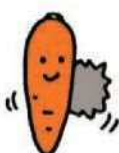
健康や美容のため積極的に取りたいね



油との相性が抜群!

カロテンは油に溶けやすい脂溶性ビタミン。バターや油と一緒に調理すると、カロテンの吸収が促進される

カロテンリコピンパワー



皮の部分に特に栄養が詰まっているといわれている。食感が気にならないなら、しっかり洗って皮ごと調理するといいわ

ニンジンの葉には、ビタミンAが豊富に含まれ、ビタミンCやカルシウムも含まれるよ



ニンジン しりしり

やさしい味で食べやすい

材料(4人分)

ニンジン/300g(2~3本程度)
エコープ塩こうじパウダー(たし入り)
卵/1ケ
サラダ油/適量



●作り方

- 1 ニンジンは皮をむき、千切りにします
- 2 フライパンにサラダ油をひき、ニンジンを炒めます
- 3 ニンジンがしんなりしてきたら、エコープ塩こうじパウダー1袋を加えて、炒めあわせます
- 4 卵を溶き入れ、かき混ぜながら火を通してできあがり

エコープ塩こうじパウダーはあぐりっち佐野店で販売中



ニンジンコンソープ

豆乳でコクアップ

材料(2人分)

ニンジン/1本 玉ネギ/1/2個
A/ クリームコーン(缶詰)/1缶(230g程度)
豆乳(成分無調整)/200ml
塩/少々
オリーブ油/大さじ1

●作り方

- 1 ニンジン、玉ネギはみじん切りにします
- 2 鍋にオリーブ油を中火で熱し、1をしっかりと炒めます
- 3 Aを加えてひと煮立ちさせ、塩で味を調えます



あぐりっち JA高岡の農産物直売所

地元の農家のみなさんが丹精込めてつくった農産物が並びます

- 地元の採れたて「新鮮」** 売り場には、採れたての野菜が数多く並びます。商品は地元の農家の方が朝一番に運び込むので、毎日新鮮です。鮮度がいいと、味も違います。「採れたてのおいしさを届けたい」そんな農家の方の気持ちがつまっています。
- 安全・安心 顔の見える農産物** 商品に農家の方の名前がついているのは、商品の安全に自信を持っている証拠。また作った人の名前がわかると安心です。
- 生産者が自ら作った「加工品」も大きな魅力** 農家の方が手作りしたジャムや漬物やみそ、パンなど素材の味を生かした商品は、どれもおいしさ満点。直売所では野菜や果物、卵、花などの生鮮品だけでなく、加工品も地元の食材にこだわっています。

あぐりっち佐野店

住 所：高岡市佐野1416-1
電話番号：0766-22-0230
営業時間：8:30～16:00
定 休 日：年中無休[年末年始除く]

あぐりっちアグリピア店

住 所：高岡市戸出市野瀬420
電話番号：0766-63-1422
営業時間：9:00～16:30
定 休 日：年中無休[年末年始除く]

あぐりっち戸出店

住 所：高岡市戸出吉住663
電話番号：0766-63-0107
営業時間：9:00～17:30
定 休 日：年中無休[年末年始除く]

あぐりっち矢田店

住 所：高岡市伏木矢田4-26
電話番号：0766-44-6504
営業時間：9:00～12:00
定 休 日：年中無休[年末年始除く]

くらしにおてつだい

JA 高岡

冬の定期貯金 特別キャンペーン

キャンペーン期間：平成29年11月13日①～平成30年1月31日②

新規で20万円以上お預け入れの方に

特典2 抽選でプレゼントのチャンス!!

A賞 とやま牛 (すき焼き用)

3～4人前
5,000円(送料込)

260名

B賞 とやまポーク (豚ロース)

切り身5枚
3,000円(送料込)

650名

お預入金額20万円を1口として自動応募されます。(お一人様最大10口) ※賞品のお届けは2月下旬(予定)

特典1 下記商品の中から お好きな1品をプレゼント!!

①かきもち (横越下集落営農組合)

②チューリップ切り花

※写真はイメージです。

③越中高岡 万葉ごはん (2個)

④バスタオル・レジカゴ用バッグ・ランドリーネット (3種類のうちいずれか1点)

※数に限りがありますので、品切れの際は他の商品に替えさせていただきます。

さらに

組合員・組合員家族 または、年金・給与振込、JAカード のいずれかをご利用中の方
及びご利用申込(予約含む)
いただいた方は、

店頭金利に

年 **0.10%**

(税引前)

の上乗せでお預かりいたします

新たに組合員に加入申込された方も対象となります

冬の貯金は、JAへ <http://www.ja-takaoka.or.jp/>

有効期限：平成30年1月31日まで