

※農 K-know: タイトルの「農 (K-know)」とは、英語の「know (知る)」と「now (今)」からきており、皆さんにJA新はこだてをもっと「知ってもらいたい」という思いと、JA新はこだての「今」をお知らせするという二つの意味が込められています。

JA新はこだて

検索



JA新はこだて
オス・メ
レシ・ピ

冬も農産物を
おいしく!

食事や栄養に
気をつけて、
ぜひ冬を健康に
過ごしてください。



冬こそ野菜で栄養を!

栄養バランスが大事

健康な体づくりには日ごろからの生活習慣が重要です。体を構成する素になるタンパク質をはじめ、ビタミンやミネラルなどバランスの良い食事を心がけましょう。



野菜でビタミン・ミネラル補給を

野菜や果物はビタミン・ミネラルが豊富です。代表的なものでは、抵抗力を高めるビタミンCはミカンや馬鈴薯で豊富。白血球の働きを良くするビタミンEはカボチャやホウレン草、粘膜を丈夫にするビタミンAはニンジンやカボチャなどに含まれます。さまざまな栄養をとるために、なるべく多品目を食べたいものです。



温かくして食べましょう

体を冷やさないように、温かい食事をとることも効果的です。鍋やシチューは、温かいだけでなく多くの品目をバランスよくとれるので、最適なメニューはないでしょうか。



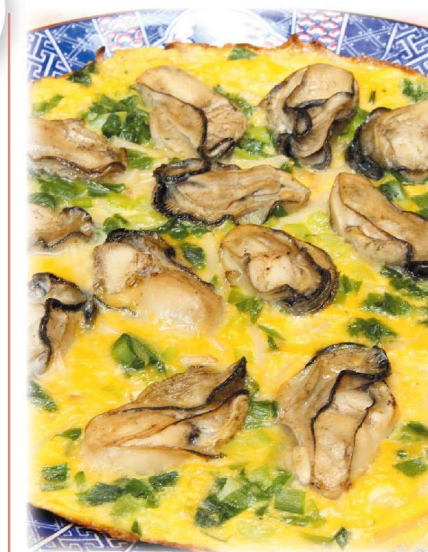
農家の奥さん・お母さんの オススメ冬のレシピをご紹介します

冬も農産物を
おいしく！

新はこで産の冬野菜で
クッキング！
冬を元気にしましょう！



ニラ
カキとニラの玉子焼き



材料 (4人分)
ニラ…50グラム(半束)
カキ(むき身)…15個程度
モヤシ…150グラム
長ねぎ…10cm
卵…4個
塩・コショウ…少々
日本酒…少々
サラダ油…少々
ゴマ油…少々

知内地区
西山英子さん

作り方
①モヤシのヒゲをとり、長ねぎをみじん切りにする。それに塩を振りながら強火で炒めて、一旦取り出す。
②ニラを食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。
③ゴマ油を引いたフライパンで水気を切ったカキを炒めて、ふっくらしてきたら塩・コショウをふって取り出す。
④ボウルで卵を溶いて、塩・日本酒・①を混ぜる。
⑤フライパンにサラダ油を引き、④を流し入れる。
⑥箸でさっくりとかき混ぜて弱火にし、②のニラと③のカキをのせて半熟に焼く。
☆ポイント
玉子は弱火でじっくりと時間をかけて焼きましょう。

ニラ
全道一の知内ニラ「北の華」は、味・香り・色合いすべてに高い評価を受けています。冬が旬で、1月中に出荷が始まります。



軟白長ねぎ
ねぎとホタテのかき揚げ



材料 (4人分)
軟白長ねぎ…2本半
ホタテ(稚貝)…40個
紅しょうが…少々
卵…1個
酢…小さじ1
小麦粉…120グラム
水または牛乳…120cc

八雲地区
上野順子さん

作り方
①軟白長ねぎは3～5ミリの小口切りに、紅しょうがは粗くきざむ。
②水、卵、酢を合わせたものに、小麦粉をふるいながらさっくりと混ぜる。
③材料と衣を軽く混ぜ合わせ、食べやすい大きさにあげる。
☆ポイント
ホタテの代わりに小エビを入れても美味しいです。

軟白長ねぎ
茎の白い部分に覆いをして日光を当てずに育てます。その名の通り、やわらかい食感で甘く食べやすいのが特長です。



カボチャ
スイートカボチャ

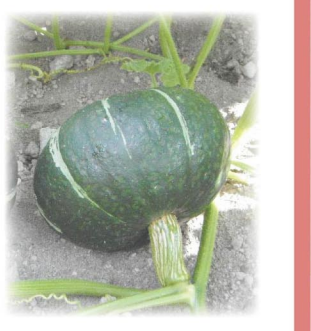


材料 (4人分)
カボチャ…中1個(約600グラム)
砂糖…140～200グラム
バター…60グラム
たまご…2個
パナエッセンス…3～5滴

北斗地区
落合まり子さん

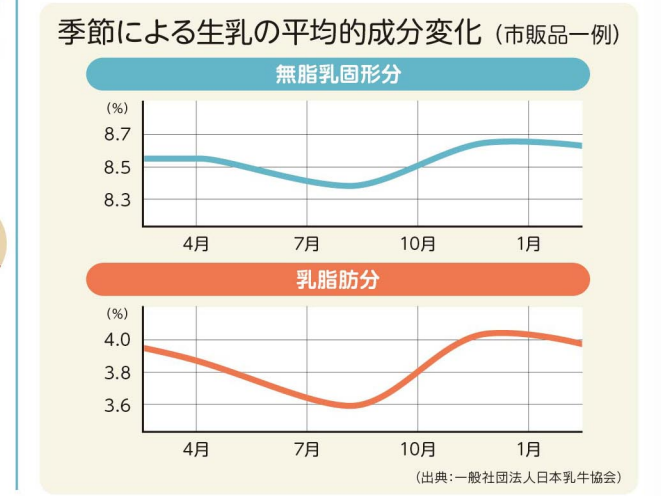
作り方
①カボチャを煮やすい大きさに切り、水を少量入れて蒸し煮する。柔らかくなったら皮をむく。
②カボチャと残りの材料を滑らかになるまで混ぜる(フードプロセッサーを使うと便利)。
③クッキングシートを敷いたタルト型などに②を流し入れて、180℃のオーブンで40分ほど焼いて完成。
☆ポイント
砂糖の量を調節して好みの甘さにしてください。

カボチャ
冬至に欠かせないカボチャですが、収穫は夏から秋ころ。それからじっくりと寝かせることで、甘みが強くおいしくなります。



牛乳
牛乳トーフで作る
チーズケーキ

乳脂肪分が濃い季節
冬は牛たちが寒さに耐えるために脂肪を蓄える季節。牛乳も乳脂肪分や無脂乳固形分などの成分が多くなり、コクのある味わいになります。ある牛乳では、夏場に3.6%だった乳脂肪分が冬は4.0%まで上がります。牛乳は栄養豊富で体を温めるのにも最適なので、ぜひシチューやホットミルクなどのメニューでお楽しみください。



材料 (8人分)
生乳…2,000 cc
酢…200 cc
生クリーム…100 cc
小麦粉…大さじ2
卵…2個
砂糖…70グラム
レモン汁…大さじ1



作り方
①生乳を鍋で加熱して沸騰する直前に酢を加えると、固まりができるので集める(牛乳トーフ)。
②牛乳トーフと残りの材料をミキサーにかける。
③ケーキの型にクッキングシートを敷き、②の材料を流し入れる。
④予熱した170℃のオーブンで40分焼く。
☆ポイント
・牛乳トーフに使う生乳は、成分調整していない濃いものを使う。
・牛乳トーフを作る際は、酢の代わりにレモン汁も使えます。



お米も野菜と一緒に、
とれたてで新鮮が一番。
ぜひ新米をどうぞ！

新米をもっとおいしく

保存のしかたは？
ご自宅でお米を保存する場合は、米袋を密封し、15度以下の比較的涼しい場所がベストです。
保管する米びつや米袋が開いていると、暖かい空気に触れて劣化がどんどん進んでしまいます。するとお米の中で脂肪酸という成分が増えて、食感が変わっていきます。

おいしい炊き方レシピ
※お米の状態や炊飯器などによって、適切な炊き方は変わることがあります。炊飯器の説明書をご参照ください。

- 量を正確にはかる**
1合180 cc を、計量カップにすり切りで正確にはかりましょう。
- やさしく洗うようにとぐ**
最初は、冷たい水を一気に注ぎ、手早く静にかき混ぜてすぐに水を捨てることを2回繰り返します。つぎは少量の水で指先を使いやさしく数回とぎ、とぎ汁を捨てます。水が澄むまで数回繰り返します。
- 浸してご飯をおいしく**
5℃位の水で2時間浸すのが理想。水温が高いほうがお米の吸水が早いので、水道水なら1時間以上浸して下さい。
- きちんと蒸らす**
ごはんを中心まで均一に炊き上げるために、15～20分ほど蒸らしましょう。
- 余計な水分を飛ばす**
しゃもじで十字に4等分して釜の底から掘り起こし、切るようにほぐすのがコツ。ごはんのべちゃつきを防ぎ、ちょうどいい歯ごたえが生まれます。

ポイント：
すりきり、やさしく、美味しくなあれ、蒸らしがポイント、飛ばす。



道南のお米

平成28年産 **新米販売中!**

ご購入は
ライスバンクまで

お問い合わせ
TEL: 0138-84-8737
受付: 月~金曜 AM9:00~PM5:00
FAX: 0138-84-8738
受付: 終日 営業時間外のお申込みは翌営業日に対応
WEB: <http://fukkurinko-jashinhakodate.com/contact>

※お申し込みの際には、必要事項(氏名・住所・電話番号・商品名・ご注文数)を明記して下さい。お申込み内容について、発送前に確認のご連絡を差し上げる場合がございます。
お米の代金と送料は、到着時にお支払い下さい。お客様の個人情報は厳重に保管し、商品の発送以外には使用いたしません。

JA新はこだて キャンペーン期間

平成28年11月1日(火) ~ 平成29年1月31日(火)

冬の貯金キャンペーン

対象 定期貯金新規お預入れ及び増額書替(ともに20万円以上)のお客様

5年定期
0.10%
税引後0.079%

1年定期
0.07%
税引後0.055%

3年定期
0.08%
税引後0.063%

5年定期
0.10%
税引後0.079%

ご契約のお客様にすてきなプレゼント

キャンペーンご契約のお客様に **さらに**

CHORIS & PLAZA コインケース

先着全店合計1,200名様限り
創業50周年を迎える「PLAZA」とコラボレーションしたコインケースです。

今回は **ふっくらんこ蔵**

100万円以上の増額又は新規預入で **新米2kg プレゼント!!**

JA新はこだて (HPアドレス) <http://www.ja-shinhakodate.jp/>

新はこだて協同

ホクレン灯油定期配送 新規ご契約キャンペーン

受付期間 2016.12.31 まで

ホクレン灯油は安心・安全・おトク!!

定期配送だと便利でラクラク

※灯油切れの心配なし!面倒なタンクの残量の確認や電話でのご注文も必要なし!
※ご連絡いただかなくても使用量に応じて定期的に配送に伺います。
※万一、ご不在でも給油いたしますので安心ください。

灯油盗難補償無料サービス ※灯油に対する補償は年間1回に限りです。(1事故5万円を上限)

※定期配送契約のお客様に限り。※「家庭用ホームタンク」内の家庭用灯油が対象となります。
※補償は灯油給油にて代えさせていただきます。※補償にかかる費用負担はございません。

特典 受付期間中に新規ご契約頂くと **新規ご契約者**と**新規ご契約者**をご紹介頂いた方にも

BOXティッシュ 60箱 プレゼント!

※定期配送は自動振替又はクレジット決済となります。
※ご紹介者は既にホクレン灯油をご契約頂いている方に限ります。

お支払いはホクレンIZAカードがおトク!!

ホクレンIZAカードなら、ご利用金額に応じてポイントがたまり**キャッシュバック!**
灯油だと最大9円/ℓ引になります。

※お支払いは自動振替又はクレジットカード決済を基本とさせていただきます。
※商品は新規ご契約いただき、満タン給油していただいたお客様にお渡しいたします。
※新規ご契約は定期配送&上記決済、200ℓ以上のホームタンクとさせていただきます。

詳しくは下記お問い合わせまでお気軽にどうぞ!!

新はこだて協同 (JA新はこだて燃料部門)	
知内給油所	山形県知内町字新内31番地309 tel (01392) 5-5110
長万部給油所	山形県長万部町字長万部450番地1 tel (01377) 2-2316
木古内給油所	山形県木古内町字大平27番地14 tel (01392) 2-2133
厚沢部給油所	山形県厚沢部町本町45-15 tel (0139) 64-3303
大野給油所	山形県大野町字大野157 tel (0139) 55-2207
上ノ国給油所	山形県上ノ国町字大田157 tel (0139) 62-3450
乙部給油所	山形県乙部町字乙部484-1 tel (0137) 85-1713
大中山給油所	山形県大中山町字大中山485-1 tel (0137) 87-3273
駒ヶ岳給油所	山形県駒ヶ岳町字駒ヶ岳92-3 tel (0137) 82-3535
八雲給油所	山形県八雲町字八雲485-1 tel (0137) 82-3535

給油所によって営業時間が異なりますので、ご了承ください。

農産物直売所 あぐりへい屋

食と農のゆいっ館

あぐりへい屋は冬も通年で営業中!新鮮で安心・安全の農産物や加工品を、ぜひお買い求めください。

営業情報

- 定休日: 毎週月曜・年末年始
- 時間: AM9:30~PM4:00
- 場所: 北斗市東前62 (萩野小学校向かい)
- TEL: 0138-77-7779

スマートフォンアプリ

JA²MP

無料配信中!

チェックインスポットラリー

今月の特集 JAからのお知らせ

ダウンロードは **コチラ**

JA新はこだて facebook

フェイスブックにアクセスしよう!

管内の旬な話題を発信していますので、こちらもチェックして下さい。