

※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

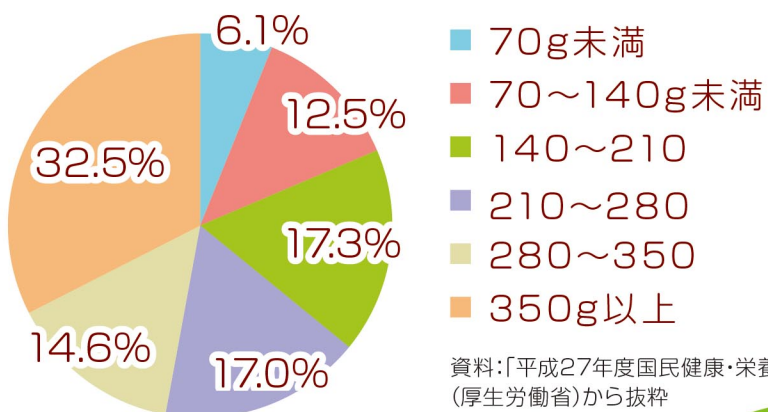
野菜を食べて 健康なカラダを作ろう

皆さんは野菜を十分に食べていますか？

野菜には、ビタミンやミネラル・食物繊維が多く含まれており、たくさん食べることで脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率を低下させるという結果も出ています。さらには、低脂肪、低エネルギーでありながら「かさ」が多いことから、満腹感も与えてくれます。

1日当たりの野菜の摂取量

成人の野菜の1日あたりの摂取量は350～400gの摂取が必要と推定されていますが、右記のグラフからみて分かります。350g以上摂取できている人は全体の30%ほどしかおりません。健康のためにも意識して野菜をとってみてください。



資料:「平成27年度国民健康・栄養調査報告」
(厚生労働省)から抜粋

JA新はこだて産の農産物を食べて健康になろう!!

函館育ち
HOKKAIDO

根菜類

Carrot
人参

JA新はこだて青果物生産組合連合会
人参部会



岩崎和彦 部会長

涼しい気候を好む人参は北海道で生産されるのに最適な野菜で、新はこだてでは七飯町や函館市を中心に全国の食卓に届けられています。新はこだて管内で生産されている人参は、とても甘くておいしいので、ぜひ買って食べてみてください!!

栄養

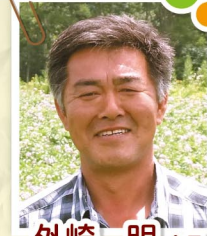
β-カロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を丈夫にするため、免疫力を高めることに役立ちます。また、抗酸化作用が強いので、肌の老化防止のほか、高血圧の予防に役立つカリウムや食物繊維も含まれています。

選び方

表面に割れなどなく、なめらかでハリやツヤのあるものを選びましょう。茎の切り口は細い方が、芯も細いので肉質がやわらかく、味わいもよく感じられます。葉付のものは、葉がいきいきとした緑色のものを選びと良いでしょう。

Potato
馬鈴薯

JA新はこだて馬鈴薯協議会



外崎 明 会長

厚沢部町はメークイン発祥の地であり、種子用・食用ともに全国で絶賛を博しています。低温で貯蔵しておくことで甘みが増し、粘質も増すため煮くずれが少なく、煮込み料理等に適しています。たくさん手間と愛情が詰まった新はこだて産の馬鈴薯を、ぜひ一度手に取ってみてください。

栄養

豊富に含まれるビタミンCは、デンプンに包まれていることで加熱などでも壊れにくいのが特徴です。ビタミンCには、抗酸化作用や美肌効果などが期待でき、高血圧予防やむくみ改善につながるカリウムも豊富です。

選び方

持ったときに重量感があるもので、傷がなく、しなびていないものを選びましょう。芽が伸び始めたり、表面が緑色になっているものは避けてください。

Green Onion
長ねぎ

JA新はこだて青果物生産組合連合会
長ねぎ部会



杉村久悦 部会長

新はこだて管内で生産させる長ネギは肉質が緻密で、繊維が細くて柔らかく、見栄えが美しいのが特徴です。さらに、糖度も高く、苦味の少ないツヤのある良質な長ネギを生産しております。「函館育ち」のマークをみたら、ぜひ一度ご食味ください!!

栄養

緑色の部分は、カロテン、ビタミンCなどが豊富。白い部分に多く含まれる硫化アリルは、消化液の分泌を促して食欲を増進させるほか、ビタミンB1の吸収を助けて疲労回復につながります。さらに、抗菌・殺菌作用、血行促進の効果も期待できます。

選び方

白い部分が長く、緑の部分と白い部分がはっきり分かれているもの。巻きがしっかりといて、光沢があり、ふかふかしていないものを選びましょう。

葉茎菜類

Leek
ニラ

JA新はこだて青果物生産組合連合会
ニラ部会



大嶋 貢 組合長

道内NO.1の生産量を誇る知内の「ニラ」は「北の華」というブランド名で出荷されています。幅広で肉厚なので食べごたえもあり、甘みが強いのが特徴!! スタミナ野菜なので、夏バテ解消にたっぷりの「ニラ」を焼肉に入れて、ぜひご賞味あれ!!

栄養

強い香りのもとであるアリシンは、ビタミンB1の吸収率を高め、糖質の分解を促進する効果があります。血行促進や胃腸の働きも助けてくれます。抗酸化作用を發揮するβ-カロテン、ビタミンE、Cやセレンなどを含む栄養満点の野菜です。

選び方

全体的に緑色が鮮やかで、葉先までピンとしていて、みずみずしいものが新鮮です。また、葉の幅が広めで、肉厚なものがよいでしょう。

果菜類

Tomato
トマト

JA新はこだて青果物生産組合連合会
トマト部会



玉森 健 部会長

新はこだて産のトマトは、1年のほとんどの時期出荷されており、地元だけでなく道外の消費者にも人気があります。実もぎゅっと詰まっていて、食べごたえもあり、サラダにはもってこいです!! ぜひ皆さんも健康にも良いトマトをたくさん食べてください!!

栄養

赤い色の色素成分のリコピンは、カロチノイドという色素成分の一種で、がんや老化を予防する抗酸化作用があります。ビタミンCやカリウムも豊富です。疲労回復効果が期待されるクエン酸や便秘改善に役立つパекタンも含まれています。

選び方

ヘタが新鮮で、皮にハリがあり、ずっしりと重く、裂果のないものを選びましょう。お尻に星のように放射線状の筋が出ているものは実が充実している証拠です。

Cucumber
きゅうり

JA新はこだて青果物生産組合連合会
きゅうり部会



西村孝夫 部会長

新はこだて管内で収穫されるきゅうりは、みずみずしさや歯ごたえに定評があります。一般的にきゅうりはサラダなどで食することが多いと思いますが、たまにはそのまま生のきゅうりの香りや食感も味わってみてください!!

栄養

成分の約95%が水分で、カリウムが比較的多く含まれています。カリウムには利尿作用があるので、むくみの改善が期待できます。ぬか漬けにすると、ビタミンB1が増加し、乳酸菌の働きも加わるので、疲労回復の助けにも。

選び方

太さが均一で切り口がみずみずしく、持った時にずしりと重みのある、色つやのよいものを選びましょう。イボのある品種の場合は、イボがクククするくらい尖っているものが新鮮です。

野菜レシピ

Vegetable Recipe

トマトオムレツ



材料 (4人分)

トマト…2個
卵…3個
オリーブ油…大さじ4
塩・こしょう…適宜
ソース
水…150ml
鶏がらスープのもと…小さじ2
オイスターソース…大さじ1・1/2
料理酒…大さじ1
しょうゆ…小さじ1
砂糖…小さじ1/2
水溶き片栗粉…小さじ2

☆ポイント

オムレツを作る際は、強火で短時間にかき混ぜながら半熟に仕上げましょう。クレソンなどを添えてみてください。

作り方

- ① トマトはざく切りにし、オリーブ油大さじ2と一緒にフライパンで、中火で5分ほど炒める。
- ② ボウルに軽くかき混ぜた卵に、冷ました①を合わせ、塩・こしょうで味付けして、軽く混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブ油大さじ2を熱し、②を入れてオムレツを作る。
- ④ ソースの材料を鍋に合せて沸かし、皿に盛り付けたオムレツの周りに流し掛けて出来上がり。

新ジャガイモの梅煮



材料 (4人分)

新ジャガイモ(小芋)…500g
梅干し…5個
サラダ油…大さじ1
合わせ調味料
料理酒…1カップ
水…1カップ
みりん…1/2カップ
しょうゆ…1/4カップ
砂糖…大さじ5

作り方

- ① 塩少々(分量外)を入れた水から新ジャガイモを下ゆです。串がスッと通るくらいまで火が通ったらざるにあげておく。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、下ゆしたジャガイモを焼き色がつく程度まで炒める。
- ③ 同じ鍋に合わせ調味料と梅干しを入れ中火で15分煮た後、強火にして煮汁に軽くとろみがつくまで(照りが出るまで)煮込む。
- ④ 器に盛って出来上がり。

☆ポイント

ジャガイモが平らに並ぶ鍋で調理すると、均一に味が通ります。

レシピ作成者の紹介
「キッチン晴人の
オーナリング」
永井智一



1975年茨城県水戸市生まれ。高校卒業後、都内のすし店で修業後、帰郷し、農産物を学ぶ。2013年12月に「畑の恵」をコンセプトとした「キッチン晴人」をオープンし、地元農産物を生かした料理を提供中!

道南のお米

**2014・2015・2016年産
「米の食味ランキング」で
3年連続「特A」獲得!**

ふくりんこ
ふくりんこ 蔵部
Since 2003

きたくりん
風の子もち米
お米の食味ランキングで「特A」獲得

お米に関する
食育活動にも
取り組んでいます

施設見学 食育授業

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

夏の貯金キャンペーン

期間
平成29年 6月1日(木)～8月31日(木)

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

1年定期

0.10%

税引後0.079%

3年定期

0.11%

税引後0.087%

5年定期

0.12%

税引後0.095%

更に窓口にて年金の新規お受取り(指定替含む)を同時に手続きで上記金利に0.05%を上乗せ!!

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
【先着全店合計800名様限り】

フロストボート
left・CHORIS
プレゼント!!

さらに
100万円以上の
増額又は
新規預入で

ふくりんこ
新米
2kg
プレゼント!!

さらに
JAカードの
新規申込みで
【先着全店合計250名様限り】

クーラーバッグ
&アイスバッグ
left・CHORIS
プレゼント!!

※上記プレゼントは一人様1個とさせていただきます。複数の店舗でご契約の場合は、最初にご契約の店舗のみでお渡しいたします。※当キャンペーンの対象は新たにお預入れいただく資金といたします。

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

ホクレンSS

店頭給油(ガソリン・軽油)で もらえる! 当たる!

7月15日(土)～9月15日(金)

サマーフェア 2017

店頭給油(ガソリン・軽油)

50ℓ

分のレシートで
もれなくもらえる!
ホクレンうまいもの百科

もらえる! プレゼント
1冊

「ホクレンうまいもの百科」に
縦じ込みのプレゼント応募券と
店頭給油(ガソリン・軽油)

20ℓ

分のレシートで
抽選で当たる!
全道 JAうまいものプレゼント

当たる! プレゼント
2冊

期間中、
ポイントカードがおトク!

ポイント2倍!

貯まる! プレゼント
3冊

※店頭給油によるポイント還元は、ホクレンSS店頭給油(ガソリン・軽油)に限ります。※ポイントカードは、ホクレンSS店頭給油(ガソリン・軽油)で利用する際に必ずお持ちください。※ポイントカードは、ホクレンSS店頭給油(ガソリン・軽油)で利用する際に必ずお持ちください。※ポイントカードは、ホクレンSS店頭給油(ガソリン・軽油)で利用する際に必ずお持ちください。

農産物直売所
あぐりへい屋
食と農のゆいっ館

採れたての農作物を生産者が直接持ち込んでいるので、「新鮮さ」と「安心・安全」が自慢です!ぜひ一度、お立ち寄りください。

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

Access

● コマツ
● 萩野小
● セブンイレブン
● 最勝寺
● 千代田郵便局
● しんわの湯

准組合員の皆さまへ

組合員資格をご確認ください!

当JAの組合員になった際にご提出いただいた住所・氏名などに変更があった場合は、お手続きが必要です。以下のようなことはありませんでしたか?

- ・転居した
- ・結婚して姓が変わった
- ・組合員である家族が亡くなった

お心当たりの方は、最寄りの支店までお問い合わせをお願いします。

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。