

ほっぷ すてっぷ JAいわて中央 地域コミュニティー誌

じゃ JAんぷ Plus 創刊号

Public Relation Magazine Hop-Step-Jump

JAいわて中央 検索

夏野菜
ズッキーニで
元気チャージ!!



一人ひとりの思いをカタチに



野菜やお肉、魚など旬の食材が盛りだくさん!
おでっくなんせ!

サン・フレッシュ都南

住所/盛岡市下飯岡21-180 TEL/019-637-6801 FAX/019-637-6802
営業時間/午前9時~午後6時 定休日/1月1日~1月3日、2月末日

じゃ JAんぷPlus 創刊にあたって



代表理事組合長 久慈 宗悦

こんにちは、JAいわて中央代表理事組合長の久慈でございます。このたびJA管内(盛岡市・紫波町・矢巾町)の皆さまにJAの活動・事業の内容を紹介し、より身近なJAとしてご理解していただくため、地域コミュニティー誌「ほっぷ すてっぷ JAんぷ Plus」を創刊することと致しました。生産者の皆さまが丹精を込めて作った米・野菜・果物・肉などの農畜産物を、産直や小売店を通じて消費者の方々にお買い求めいただき、これらの農畜産物がご家庭の食卓を飾り、健康な身体(からだ)をつくり、日常生活を楽しく豊かに暮らせることがJAの願いです。

今回発刊するこのコミュニティー誌が皆様の快適な暮らしの一助となるような紙面や記事づくりを心がけて参りますので、皆様方の愛読とご指導をよろしくお願ひし、発刊にあたっての挨拶とします。

答えて当ててね! 特産品プレゼントクイズ

Q.ズッキーニは何の仲間かな? ①キュウリ ②カボチャ ③オクラ



Aコース 2名様
しわもちもち牛 サロインステーキ用500g



Bコース 5名様
ブドウ「キャンベル」2kg



Cコース 6名様
しわもちもち牛、しわ豚 ハンバーグ各2個詰め合わせセット

応募方法 必要事項をハガキまたはE-mailでお送りください。9月9日(金)の消印・ご応募まで有効です。①クイズの答え②希望の商品③郵便番号④住所⑤氏名⑥年齢⑦電話番号⑧本誌の入手方法⑨本誌をご覧いただいたご意見をご記入のうえ、右記の応募先までご応募ください。

応募先 〒028-3307 紫波郡紫波町桜町字上野沢38-1 JAいわて中央 企画課行 E-mail:kouhou3244@ja-iwatechuo.jp
当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。
※お客さまの個人情報は、アンケートの集計・賞品の発送、JAいわて中央のマーケティング活動の目的以外には使用することはありません。



一人ひとりの思いをカタチに
食農立国
JAいわて中央

「食農立国」とは

「食農立国」とは、JAいわて中央管内で生産される農畜産物や地域のブランド化を目指した商標登録名です。食は命の源です。農村には豊かな自然や食と生活にまつわる文化の伝承があります。JAいわて中央が目指す「食農立国」には、食を囲む人たちと、農業を営む人たちとの繋がりを大切に、「その食卓の向こうに安全・安心で美味しい農畜産物と美しい農村の風景を提供し続けたい」という思いが込められています。

私たちは

次世代につなぐ美しい農村と豊かな農業継続のため環境を守ります
次世代を担う子供たちに食の大切さを教えます
地域社会や多くの消費者とのふれあいを大切に訪れたい里づくりを目指します

支所・出張所のご案内 (営業時間:平日9時~16時 定休日:土・日・祝日)	志和支所 ☎673-7111 水分出張所 ☎673-7211 赤石支所 ☎672-3315 古館出張所 ☎672-3331 東部支所 ☎672-3345	矢巾支所 ☎697-6888 徳田出張所 ☎697-7370 不動出張所 ☎697-3131 飯岡支所 ☎638-0620 見前支所 ☎638-1530	都南乙部出張所 ☎696-2311 太田支所 ☎659-0616 本宮支所 ☎635-1315 盛岡東出張所 ☎624-1222
--	--	--	---

わずか3年で東北①の産地に



ズッキーニの産地化を始めるきっかけは中国・四国地方でスーパーを展開する(株)フジからの提案でした。近年、ズッキーニの人気が高まってきたことを受けて夏秋産地を探している中、夏の気温が比較的緩やかな岩手県は猛暑が苦手なズッキーニの栽培にピッタリでした。

今までズッキーニを取り扱ったことのない当JAでは、栽培指導から販売方法まで全てが0の状態から始まりました。ズッキーニの栽培指導や販売を担当するJA営農販売部販売対策課の鷹嘴健職員は「岩手では馴染みがない野菜で、農家の皆さんからは『本当に売れるの?』という反応が多かった」と栽培推進を始めた当初を振り返ります。農家への熱心な説明や販売先の拡大を行い、生産者と販売先、JAが一体となった産地化への取り組みは、今年3年目を迎え、生産者86人、栽培面積21haまで急増し、東北最大の産地となりました。

ズッキーニは関東や西日本ではポピュラーな野菜ですが、東北ではまだまだ浸透していません。鷹嘴職員は「レシピ」を提案しながら消費拡大に繋げていきたいと話しています。



ユニバースでの販売を開始しました!

中国・四国地方のスーパーや関東地方の市場などに出荷してきたJAいわて中央のズッキーニが今年度新たに岩手県、青森県、秋田県でスーパーを展開する(株)ユニバースで販売を開始しました。JAいわて中央のズッキーニをぜひご賞味ください!

株式会社ユニバース
商品部青果部門青果セカンダリーバイヤー
田村 清人さん

ズッキーニは年々栽培面積も増加しており今後有望な野菜だと考えています。北東北で生産から販売まで一貫している産地が少なかったため、JAいわて中央はとても貴重な産地ですね。地元のスーパーで販売することで生産者の生産意欲の向上につながれば幸いです。私のおすすめの食べ方は岩手の野菜をふんだんに使ったラタトゥイユです。ユニバースで販売しているラタトゥイユの素を使えばフライパンで簡単に作ることができます!その他、夏野菜のカレーもおススメです。ズッキーニは淡泊な味わいでどんな料理にも合うので、お客様のお好みで料理してみてください。



voice 生産者の声

高橋 直樹さん

高橋さんはズッキーニ、レタス、スナップエンドウを栽培しています。ズッキーニ栽培は今年で3年目を迎えます。昨年度まで緑色のズッキーニを栽培していましたが、今年度新たに黄色のズッキーニを始めました。ズッキーニ栽培について「ハウスや支柱などが必要ないのはじめやすい品目ですね」と笑顔を見せます。



voice 生産者の声



**中村 誠孝さん
中村 玲美子さん
ご夫婦**

農業を始めて2年目となる中村さんご夫婦。今年は560本のズッキーニの苗を植えています。JAに薦められたことがきっかけでズッキーニを始めました。「初心者でも栽培管理がしやすいのがズッキーニの良さ」と誠孝さんは話します。近所の方にも「おいしい」と言われている自慢のズッキーニです。

ズッキーニで 今年の夏を 乗り切ろう!

イラスト:小林裕美子

ズッキーニのプロフィール

【分類】ウリ科
【産地】アメリカ南部、メキシコ北部
【和名】つるなしカボチャ、ウリカボチャ
【おいしい時期(旬)】6~8月
当JAエリア(盛岡市、紫波町、矢野町)では10月まで収穫を行っています

実は栄養豊富です!

(主な栄養成分)カロテン、ビタミンB・C、カリウム、カルシウム、食物繊維
カロテンやビタミンCが豊富で栄養価が高く、免疫力の強化や風邪の予防、美肌にも効果が期待できます。また、カリウムも豊富なので高血圧予防にも。

ズッキーニのいろいろ

実はカボチャの仲間のズッキーニ。カボチャは完熟後に食べますが、ズッキーニは開花後4~7日後の幼果を食べます。

保存方法

乾燥を防いで低温で保存
新聞紙またはラップに包んで
野菜室へ



おいしいズッキーニの見分け方

- 1 切り口が変色していません。みずみずしい
- 2 張りとおツヤがある
- 3 太さが均一

皮が薄く
フリケートなので
傷つかないように
注意

小ぶりの方が
柔らかくて
うまいよ

抗酸化作用のある
カロテン、
ビタミンCが豊富

美肌や風邪予防
に効果的

どんな風に成長するの?



畑では
こんなふうに
成長するの



カリウムが豊富で
高血圧予防にも◎

ズッキーニレシピ!



**ズッキーニと
ミョウガの浅漬け**

ズッキーニ 1本
ミョウガ 3~4個
浅漬けの元など

①ズッキーニは5mm幅の輪切りにします。ミョウガは千切りにします。
②①と浅漬けの元をビニール袋に入れてもみこみ、10~15分漬け込んで完成です。



**ズッキーニと
豚肉の味噌炒め**

ズッキーニ 1本
パプリカ 3個
ナス 1本
豚肉 150g
味噌 大さじ1
しょうゆ 大さじ1~1.5
みりん 大さじ2
ごま油、塩、こしょう 適量

①ズッキーニ、パプリカ、ナス、豚肉を食べやすい大きさに切ります。
②フライパンでごま油を熱し、ズッキーニがしんなりするまで炒めます。豚肉、パプリカ、ピーマンを入れて炒めます。
③混ぜ合わせた④を入れ、塩こしょうで味をつけて完成です。



**冷やし中華風
ズッキーニ**

ズッキーニ 2本
ハム 2枚
冷やし中華のたれ お好みで
ミニトマト お好みで

①ズッキーニを麺状にします。ハムは短冊切りにします。
②①に冷やし中華のたれを加えて、全体になじむまで混ぜ合わせて完成です。ミニトマトはお好みで。

いつものレシピに
+ズッキーニ

普段の料理に取り入れても
実はおいしいズッキーニ。
淡泊な果肉だからこそ、
何にでも合います。

- スープみそ汁
- 天ぷら炒め物
- カレーパスタ
- 煮崩れにくい
- 油との相性が抜群
- キッシュ風印焼き
- 火が通りやすいので
時短料理に◎
- グラタン

癖がなくて淡泊なので
どんな料理にも合うよ

