

ほっふ すてっふ

JAいわて中央 地域コミュニティ誌

じゃ **JAほっふ**

Public Relation Magazine Hop-Step-Jump

Plus

Vol. **3**
2017年7月

JAいわて中央

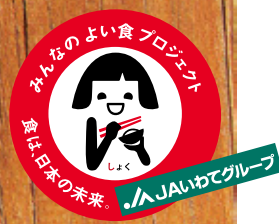
検索

特集

JAいわて中央の夏野菜特集

一人ひとりの思いをカタチに

食農立国
JAいわて中央





NATSU
YASAI

旬の時期 | 7月～8月

栄養

体内の塩分を排出する働きがあるカリウムを含んでいます。むくみの改善に効果あり!

保存方法

水気に弱いので表面の水分をふいてからポリ袋などに入れて冷蔵庫の野菜室で保存

部会員数

252人

栽培が盛んな地域

盛岡市・紫波町での栽培が多い。主に露地栽培(屋外の畑で栽培すること)。



NATSU
YASAI

旬の時期 | 7月～8月

栄養

ビタミンAになるβ-カロテンをやや多く含んでいる。抗酸化作用があり風邪予防や美肌にも効果的。赤い色のもとになっているリコピンという色素成分は活性酸素を減らす働きがあります。

保存方法

ポリ袋に入れるかラップをして、お尻がつぶれないようへたを下にして冷蔵庫の野菜室で保存。

部会員数

90人

栽培が盛んな地域

盛岡市・紫波町での栽培が多い。主にハウスでの栽培。

岩手県一の生産量!

NATSU
YASAI

旬の時期 | 7月～8月

盛岡市での栽培が多い。最近では様々な色のミニトマトがあり、JA管内でも黄色やオレンジ色、紫色のミニトマトを栽培しています。

部会員数

219人



旬の野菜をおいしく食べて元気に夏を過ごそう!

JAいわて中央の

NATSU・YASAI

夏野菜特集

盛岡市・紫波町・矢巾町を管内とするJAいわて中央では

水稲や野菜、果樹、畜産と様々な農業が盛んに行われています。

みなさんは自分が暮らす地域でどんな夏野菜が作られているか知っていますか?

今回の特集ではJAいわて中央管内で作られている夏野菜をご紹介します。

旬を知っておいしく食べて夏を乗り越えられる元気な体をつくりましょう!

JAいわて中央管内ではこんな夏野菜が作られています!

NATSU
YASAI

旬の時期 | 7月～8月

栄養

カロテン、ビタミンC、Eがたくさん含まれています。ビタミンCは肌や骨、血管を健康に保つ効果があります。

保存方法

表面の水気をふいてポリ袋などに入れて冷蔵庫で保存

部会員数

44人

パプリカは

緑色から少しずつ

赤くなっていくよ!



NATSU
YASAI

旬の時期 | 7月～8月

栄養

ビタミンKや葉酸、食物繊維、カリウムなど体の調子を整えてくれる成分がバランスよく含まれています。

保存方法

常温か冷蔵庫の野菜室で新聞紙やラップに包んで保存。5度以下の低温だと皮や果肉が硬くなったり色が変わりやすいので注意!

東北一の生産量!

NATSU
YASAI

旬の時期 | 7月～8月

栄養

抗酸化作用のあるカロテン、ビタミンCが豊富で美肌や風邪予防に効果的。カリウムも豊富なので高血圧予防にも。

保存方法

新聞紙またはラップに包んで野菜室で保存

JA出荷人数

92人

栽培が盛んな地域

紫波町・矢巾町での栽培が多い

NATSU
YASAI

旬の時期 | 8月

栄養

糖質とタンパク質が豊富。抗酸化作用のある大豆サポニンやビタミンC、大豆イソフラボンも含まれています。

保存方法

時間が経つにつれて甘みが減っていくので生のまま保存するのは避けて早めにゆでる

JA出荷人数

83人

栽培が盛んな地域

紫波町・矢巾町での栽培が多い



ZUCCHINI

・ズッキーニの梅おかか和え・

RECIPE

いっぱい食べてね!

夏野菜

材料(4人分)

ズッキーニ ……2本
梅干し ……4個
らっきょう酢 ……大さじ1杯
しょうゆ ……小さじ2
かつお節 ……適量

作り方

①ズッキーニを薄く輪切りにします
②600Wのレンジで2分間温めます
③梅干しの種を取り除き細かく刻み、調味料・ズッキーニを和えます



TOMATO

・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
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1/2

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

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わせて沸かし、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



GREEN PEPPER

・ピーマンのきんぴら・

材料(4人分)

ピーマン ……6個
ごま油 ……大さじ2
いりごま・一味とうがらし ……適宜
しょうゆ・料理酒 ……大さじ1
みりん ……大さじ1
料理酒 ……大さじ1
砂糖 ……小さじ1

作り方

①ピーマンは縦半分に切り種を取り除き、細切りにする
②フライパンにごま油をひき、強火で煙が出るまで熱する
③細切りにしたピーマンを強火のまま20秒炒め、合わせ調味料を入れ10秒炒める
④器に盛り、上から一味・いりごまを掛けて出来上がり



生産者から

JAいわて中央野菜生産部会 部会長

佐々木 雅博さん

【紫波町在住・トマト農家】

私はトマトを栽培して約30年になります。6月末から11月まで収穫しており、年間の出荷量は8～9tです。今は家族4人で作業をしており、最盛期の7月には朝5時から収穫しています。

トマトを育てる時に難しいのが夏の暑い時期の管理です。ハウスの中は40℃を超えるのでハウスの上の部分に遮光シートを張ったり、水の量を調節したりし

てトマトが弱らないよう注意しています。また、病気が発生してしまうと一晩でハウス全体のトマトが悪くなってしまうので病気を防ぐ薬をかけたり温度管理に気をつけています。

私たちは食べる人の笑顔を思い描いて生産しています。一生懸命育てたトマトをおいしいと言って食べてくれることが一番うれしいです。

(株)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



(株)ユニバースでJAいわて中央の野菜を販売しています!

地元の農産物を販売する最大の利点は、産地から店舗までの距離が近く消費者のみなさまにとれたてのおいしさを届けられることだと思います。

JAいわて中央の新しい特産物であるズッキーニを昨年販売して認知度は向上したものの、まだまだ低いのが現状です。ズッ

キーニは淡泊な味なのでどんな料理にもよく合います。ユニバースでは、いわての夏野菜をたっぷり使用したメニュー「ラタトゥイユ」をおすすめしています。

お客さまには多くの品数を食べていただき、健康増進に努めていただきたいと思います。

昨年ユニバースで行ったズッキーニフェアの様子

伊勢店長に聞く!

サン・フレッシュ都南の おすすめ商品



サン・フレッシュ都南
伊勢 店長



旬の野菜・果物

豊富な種類の採れたて夏野菜を数多く取り揃えています。またスイカやメロン、プラムなどの果物も!



手作りお菓子

農畜産物や海産物の他、手作りのお菓子も当店の人気商品です。農家の手作り大福や団子などの和菓子だけでなくスイートポテトやシフォンケーキなどの洋菓子も豊富です。

「しわもちもち牛」商品

当店ではJAいわて中央が誇るブランド牛「しわもちもち牛」の商品を取り扱っています。牛肉のパック販売はもちろん、もちもち牛を使用したハンバーグなども人気です。また、店舗隣のサンちゃん食堂ではしわもちもち牛の味噌ハヤシライスも食べることができますよ。



果汁100%ミカンジュース 「のまん果南」

1本10 583円(税込)

JAいわて中央と姉妹提携を結んでいるJAえひめ南で製造している温州ミカンを使った100%ジュース「のまん果南(かな)」。食品添加物を一切使用していない、安心安全なジュースです。完熟ミカンのおいしさがギュッと詰まったジュースをぜひ一度ご賞味ください。



サン・フレッシュ都南

住所:盛岡市下飯岡21-180

☎:637-6801

営業時間:9時~18時

定休日:1月1日~3日、2月末

JAいわて中央無料職業紹介所からのお知らせ

農作業スタッフを 募集しています!

JAいわて中央では今年2月に無料職業紹介所を開設してJAいわて中央管内(盛岡市・紫波町・矢巾町)で農業のお手伝いをしてくださる求職者の募集・登録、紹介を行っています。

経験のない方でも
大丈夫です!

募集職種

野菜・果樹・花・米麦・畜産などの農業です。JAいわて中央ホームページの無料職業紹介所のページに求人リストを掲載しています。

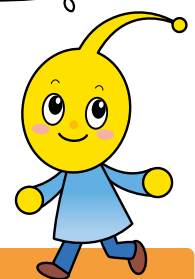
申込方法

ホームページより指定の申込書をダウンロードし、必要事項をご記入の上、下記連絡先までご連絡ください。

お問合せ・
お申込み

JAいわて中央無料職業紹介所
紫波町桜町字上野沢38-1 紫波地域営農センター内
☎676-3346 FAX672-1595

期間も仕事内容も
色々あるので
好きな仕事を見つけてね!



答えて当ててね! プレゼントクイズ

Q.東北一の生産量を誇るJAいわて中央の野菜は?

①パクチー ②落花生 ③ズッキーニ

正解者の中から抽選で4人に

しわもちもち牛 サーロインステーキ用500gをプレゼント!!

応募方法

必要事項をはがきまたはE-mailでお送りください。8月31日(木)の消印・ご応募まで有効です。①クイズの答え②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥性別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感想⑩本誌で取り上げてほしい話題や農業に関する疑問をご記入のうえ、下記の宛先までお送りください。

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-iwatechuoh.jp
当選者の発表は賞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」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

JAいわて中央地域コミュニティ誌「ほっぷ すてっぷ JAんぷPlus」2017年7月号

発行/岩手中央農業協同組合 発行日/2017年7月 編集/企画管理部企画課 〒028-3307 岩手県紫波郡紫波町桜町字上野沢38-1 ☎676-3111