

ほっぷ すてっぷ

じゃ

JAnぷ

Plus+

2022
Vol. 13

つくるを知ると
もっと、
おいしい

特集

旬を味わい尽くそう！

夏野菜



Know 知る

Story ミニトマトが食卓に届くまで

① 収穫



収穫は朝の涼しい時間帯に行います。ミニトマトのヘタが取れないように丁寧に収穫します。

② 選果



ミニトマト専用の選別機でサイズ別に仕分けをします。ヘタが取れているものや傷がついているものがないかチェックします。

③ バック詰め



JAが定める出荷基準に従って重さを計りながら、手作業でバック詰めをします。

④ 出荷



JAの選果場に運び込まれたミニトマトは、トラックで全国各地に出荷されていきます。



①ミニトマトは房の上の方から順番に赤く色づいていきます ②ミニトマトの黄色い花 ③輝さんとスタッフのお二人。輝さんは「2人共、熱心に取り組んでくれています。作業中も常に情報共有をしているので、全員が同じ方向を向けているのだと思います」と嬉しそうに話しています

「皆さんの口に入るものを作る場所なので、常に綺麗にすることを心掛けています」という輝さんの言葉通り、掃除が行き届いた清潔なハウスはこだわりの一つ。食べ物を育てる作り手としての意識の高さが、ミニトマトの品質の良さにもつながっています。今年、輝さんはJAいわて中央の無料職業紹介所を利用してスタッフを採用し、作業は3人体制に。「就農した当時の自分がたくさんのお会いに救われたように、地域に恩返しする気持ちで栽培技術を伝えていきたいです」と話す輝さんは、「農業は

手を掛けた分だけ、結果が正直に表れます。収穫までの管理が上手いきき、品質の良いミニトマトが実った時はとても嬉しいです」と笑顔を見せています。旬、真っ盛りのミニトマト。輝さんは「生懸命おいしいミニトマトを作っています。皆さんには、是非たくさん食べてほしいです」と話しています。



Profile

Fujisawa Akira
藤澤 輝さん (41)

盛岡市でミニトマトを栽培する専業農家。JAいわて中央エリアの野菜生産者が所属するJAいわて中央野菜生産部会ミニトマト専門委員会の委員長を務める。

Grow 育てる



若い力が輝く 県内一のミニトマト産地

JAいわて中央（盛岡市・矢巾町・紫波町）はミニトマトの栽培面積・生産量がともに県内一（JA別）。大人から子どもまで、世代を問わず愛されるミニトマトは、今まさに旬を迎えています。今回は、盛岡市でミニトマトを栽培する藤澤輝さんのハウスにお邪魔しました。

今が旬の夏野菜 食卓彩るミニトマト

7月中旬、ミニトマトが鈴なりに実るハウスで迎えてくれたのは、盛岡市でミニトマトを栽培する藤澤輝さん。実家の農地を守るため、9年前に就農した輝さんですが、それまでは農業に触れる機会はほとんど無かったとのこと。輝さんは「本当にド素人からのスタート。周りに教わりたくても、何が分からないのかさえ、分かりませんでした」と当時の心境を振り返ります。現在、輝さんは6棟のハウスでミニトマト「サンチエリーピュアプラス」を栽培。病気に強く、味も良いと評価の高い品種で、輝さんのハウスでは6月下旬から10月中旬まで収穫が続きます。ミニトマト栽培では、春先の土づくりに始まり、伸びた茎の整理や不要になった葉の除去、花の授粉作業など、たくさんの手間と時間をかけたのち、収穫期を迎えます。

夏野菜たっぷり酢豚

材料(2人分)

- 豚こま切れ肉 …… 200g
 - 黄パプリカ …… 1/4個
 - 赤パプリカ …… 1/4個
 - ナス …… 1/2本
 - ズッキーニ …… 1/2本
 - タマネギ …… 1/2個
 - ごま油 …… 大さじ2
- 【 A 】
- 水 …… 200ml
 - 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
 - ケチャップ …… 大さじ2
 - 酢 …… 大さじ2
 - 砂糖 …… 大さじ1/2
 - しょうゆ …… 小さじ1

【水溶き片栗粉】

- 片栗粉 …… 小さじ1
 - 水 …… 大さじ2
- 【 B 】
- 塩、こしょう …… 少々
 - 片栗粉 …… 大さじ2

作りかた

- 1 タマネギ、パプリカ、ピーマンは2cm角に切る。ズッキーニ、ナスは縦に半分に切り、横長に置き1cm幅に切る。
- 2 豚こま切れ肉に【 B 】をもみ込んで一口大に丸め、ごま油をひき中火で熱したフライパンで、全面に焦げ目がつくまで焼く。
- 3 2に焼き色がついてきたら、1の野菜を加えて炒める。しんなりしてきたら【 A 】を加えて5分ほど加熱する。
- 4 塩、こしょう(分量外)で味を調えたあと、一度火を止め、【水溶き片栗粉】を入れて混ぜる。とろみがいたら皿に盛り付けて完成。

お酢のパワーで夏バテ防止！
夏野菜をたっぷり使った
栄養満点の酢豚は
ご飯が進む一品です



サン ラー タン トマトとオクラの酸辣湯

トマトの酸味とうまみが
ぎゅっと詰まったスープ。
夏の疲れが溜まった
身体を温めましょう

材料(2人分)

- トマト …… 1個
- オクラ …… 4本
- 溶き卵 …… 1個
- ラー油 …… お好みで

【 A 】

- 酢 …… 大さじ3
- 鶏ガラスープの素、しょうゆ …… 各小さじ1
- 塩、こしょう …… 各少々
- 水 …… 600ml

作りかた

- 1 トマトはくし切りにし、さらに半分に切る。オクラは塩をまぶして板ずりし、3等分に斜め切りにする。
- 2 鍋に【 A 】を入れて火にかけ、煮立ったらトマトとオクラを加えてさっと煮る。溶き卵を回し入れ、卵が浮いたらすぐに火を止めて、ひと混ぜしたら完成。皿に盛り、お好みでラー油をかける。

冷しゃぶ野菜サラダ

材料(2人分)

- 豚ロース薄切り肉 …… 100g
- キュウリ …… 1本
- もやし …… 1袋
- 大葉 …… 5枚
- ミニトマト …… 5個

【 A 】

- しょうゆ …… 大さじ2
- 酢 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1
- オリーブオイル …… 大さじ1/2
- 白ごま …… お好みで
- ショウガ …… お好みで

作りかた

- 1 豚ロース薄切り肉を沸騰したお湯でサッと茹で、冷水へ入れて冷ます。
- 2 もやしは1分程茹でたらザルに上げ、粗熱が取れたら水気を切っておく。キュウリ1/2本は千切りにする。
- 3 残りのキュウリ1/2本とミニトマトはさいの目切りにして、【 A 】の材料と合わせてドレッシングを作る。
- 4 1・2を皿に盛り付けて、千切りにした大葉をのせ、3を回しかけたら完成。



夏の暑さを乗り切ろう！
夏野菜たっぷりレシピ

今が旬の夏野菜は、太陽の光を
たっぷり浴びて育ち、色鮮やかで栄養満点。
新鮮な夏野菜をふんだんに使った、
旬だからこそ食べたいお手軽レシピです。

野菜が主役級の
食べ応え抜群のサラダ。
大葉の爽やかな香りが
食欲をそそります

夏野菜
レシピは
こちら





お盆の準備にぴったり 新鮮なお花が充実！

店内のお花コーナーには種類豊富なお花が並びます。毎日地元の農家さんから搬入されるお花は鮮度も抜群。リンドウや小菊など、お供え用の仏花も充実しているので、お盆の準備にぴったりです。



サン・フレッシュ都南

〒020-0853 岩手県盛岡市下飯岡21-180
TEL:019-637-6801 FAX:019-637-6802

【営業時間】9:00～18:00
【休業日】1月1日～3日、2月末日

Twitter
@sun_freshTONAN



「サンちゃん食堂」オリジナルジェラート

地元産の旬の野菜や果物などを100%使用したオリジナルジェラート。お店で手づくりしているジェラートはなめらかな口当たりと素材の味をいかした優しい味わいが人気です。

鮮度バツグン

採れたて夏野菜

毎朝採れたての野菜がずらりと並ぶ店内。夏定番を迎え、キュウリやトマト、ナスなどの夏野菜は種類も豊富で鮮度も抜群です。



イベント情報

お盆セール 8月9日(火)～8月14日(日)
※10日～13日は朝7時開店です。

私たちが暮らす地域のこと、くらしのこと、
そしてJAのこと。
知れば知るほど、好きになるー。
第3回目は、盛岡支所についてご紹介します。

Q・JAってどんな組織？

JAは農業や生活の指導をするほか、農業に使う資材の共同購入や農畜産物の共同販売、貯金の受け入れ、農業生産資金等の貸し付け、万一の場合に備える共済(保険)等、幅広い事業を行っています。JAは、農業者である「正組合員」の皆さんと、地元の農業を応援する「准組合員」の皆さんで構成していますが、誰でも利用することができます。

Q・JAが取り組む「地域の活性化」ってなあに？



盛岡支所の「花いっぱい運動」

JAでは、次世代を担う子供たちへの食育活動や若年層への子育て支援など、農業だけではなく、豊かな地域づくりへの貢献を目指しています。また、JAの支所を拠点としたイベントの開催や支所だよりの発行などを通じ、地域との交流を大切にしています。

教えて！

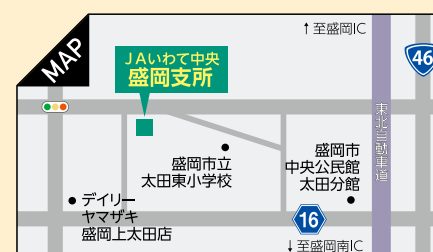
JAのこと、地域のこと

JA通信

Vol.3
盛岡

私が
お答えします！

JAいわて中央
盛岡支所金融課
赤坂 舞乃さん



JAへお気軽にお立ち寄りください

JAからのお得情報！

JAカードのおトクなご案内

JAカードをお申し込みの方に
QUOカード1,000円分プレゼント！

期間

2022年4月1日(金)から
2023年3月31日(金)まで



※家族カードも対象

今ならさらにおトク

期間限定キャンペーン

JA直売所のご利用金額の**10%相当**をポイント還元！

対象期間

2022年9月1日(金)～10月31日(日)

※還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。還元時期:2023年1月

+

いつもおトクなJAカード特典

JA直売所のご利用は請求時に
5%割引！

※一部対象外の店舗がございます。

対象店舗は
こちらから



詳しくは最寄りのJA支所の窓口へ
お気軽にご相談下さい

拠点情報は
こちらから



盛岡エリアの見どころマップ



南部マルシェ ぞっこん広場

盛岡ICから程近く、木づくりの外観が目を引く「南部マルシェぞっこん広場」。季節ごとの旬の野菜や果物、地元食材を使用したランチが人気の産直です。桜木農園の冷凍イチゴを削った上に、たのはた牛乳のソフトクリームをトッピングした「けずりいちごソフト」は夏にぴったりのスイーツです。



〒020-0143
岩手県盛岡市上厨野子107
【営業時間】9:00～17:30
【定休日】年末年始のみ

答えて当ててね!

特産品プレゼントクイズ

Q. ミニトマトの花の色は何色?

① 赤色 ② 黄色 ③ 白色

クイズの
ヒント
3ページ

正解者の中から抽選で10名様に

JAIわて中央「季節の野菜詰め合わせお楽しみBOX」をプレゼント!

※出荷時期や生育状況によって内容が変わる場合がございます。



※写真はイメージです

応募方法

ハガキまたはJAIわて中央HPのコミュニティ誌応募フォームからご応募ください。8月31日(水)の消印・ご応募まで有効です。ハガキでご応募される方は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本誌のご感想⑩誌面に取り上げてほしい話題をご記入のうえ、右記の宛先までお送りください。



応募先

〒028-3453

紫波郡紫波町土館字沖田98-20

JAIわて中央 企画管理部 企画課行

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、JAI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。



栄養満点、彩り鮮やか。

旬だからこそ、鮮度で選ぶ

買うなら、岩手の夏野菜。

夏の暑さに負けずに働く人たちへ

「いただきます」も「ごちそうさま」も

いつもより心を込めて—。

食卓までの物語を知れば、もっとおいしい。



JAIわて中央のSNSでは写真や動画で農業や食の魅力を発信しています



一人ひとりの思いをカタチに



「食農立国」とは

JAIわて中央管内で生産される農畜産物のブランド化を目指した商標登録名です。

JAIわて中央が目指す「食農立国」には、食を囲む人々と、農業を営む人々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伝えます
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

支所のご案内

営業時間: 平日9時~15時
定休日: 土・日・祝日

紫波支所 〒028-3307 紫波町桜町字上野沢38-1
TEL: 019-676-3619
矢巾支所 〒028-3615 矢巾町大字南矢幅14-109
TEL: 019-697-6888

都南支所 〒020-0853 盛岡市下飯岡21-180
TEL: 019-638-0075
盛岡支所 〒020-0053 盛岡市上太田上野屋敷2-1
TEL: 019-659-0616

※JAIわて中央では新型コロナウイルス感染拡大対策のため、当面の間、各支所窓口の営業時間を平日は9時から15時までとさせて頂いております。ご不便をお掛け致しますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

JAIわて中央地域コミュニティ誌「ほっぶすてっぴJAんぶPlus」2022年第13号

発行/岩手中央農業協同組合 発行日/2022年7月 編集/企画管理部企画課 〒028-3453 岩手県紫波郡紫波町土館字沖田98-20 ☎673-7480