



ほっぴ すてっぴ

じゃ **JAんぽ**  
**Plus +**

2023  
Vol. **15**

つくるを知ると  
もっと、  
おいしい



特集

**ブルーベリー**

## Profile

Kitada Takahiro  
北田 孝博さん (55)



# 甘みと酸味が弾けるおいしさ 初夏の味覚 ブルーベリー

J Aいわて中央（盛岡市・矢巾町・紫波町）のエリアの中心部を流れる北上川の東側は緩やかな丘陵地が続き、リンゴやブドウ、西洋なしなどの果樹栽培が盛んに行われています。

今回は、盛岡市でブルーベリーを栽培する北田孝博さんの畑にお邪魔しました。

丁寧な手しごとが届ける  
今が旬のブルーベリー

6月下旬、盛岡市黒川にあるブルーベリー畑で迎えてくれたのは、北田孝博さん。北田家はリンゴやブルーベリーなどを栽培している果樹農家で、ご両親と孝博さん、奥さん、息子さんの5人で管理作業をしています。同地域の水はけや日当たりの良い恵まれた立地条件を生かして、太陽の光をたっぷり注いで育てた果物は抜群のおいしさです。

J Aいわて中央のエリアで栽培されるブルーベリーの収穫期はおよそ一カ月の「短期決戦」。出荷最盛期の北田家では朝5時から昼過ぎまで収穫、さらに夕方からは出荷する果実をランクごとに仕分ける選果やパック詰めが続きます。ブルーベリーは果実によって熟すタイミングがバラバラなので、一粒ずつ吟味しながら収穫しなければなりません。また、果実の傷みが出荷後

# 知る

## ブルーベリーが 食卓に届くまで

### 1 目ぞろい



出荷前に着色や形、大きさなどの出荷規格を確認する目ぞろい会を行い、JAへ出荷するブルーベリーの品質を統一します

### 2 収穫



熟したブルーベリーを一粒ずつ手摘みします

### 3 選果・ パック詰め



傷の有無などを細かくチェックした後、大きさごとに選別し、パックや箱に詰めます

### 4 出荷



出荷したブルーベリーは品質を保つために冷蔵トラックで全国に向けて販売されます



①ブルーベリーは熟すにつれて果実が緑色から薄紫色、濃い青紫色へと変化していきます ②樹の根元にウッドチップを盛り上げて柔らかい土づくりをします ③果実の色付きを見ながら一粒一粒手摘みで収穫します

の品質低下の原因にもなるため、ブルーベリーについて小さな傷を見落とさないよう、パック詰めまで何度もチェックを繰り返します。こうして私たちの食卓に届けられるブルーベリーは、収穫から出荷までの細やかな手しごとの結晶でもあるのです。

また、孝博さんが所属しているJAいわて中央フルーツ部会では「大玉生産」を目標に掲げて、大粒のブルーベリーの生産に力を入れています。「我が家では5、6年に一度、木材を細かく砕いたウッドチップを畑に撒いていきます。土が柔らかくなることで、根

の張りがよくなるんです」と話す孝博さん。大粒で品質の良いブルーベリーを収穫するためには、健康で元気な樹を長く維持することが重要です。

地元で採れた新鮮なブルーベリーが味わえるのは旬の時期ならでは。冷凍保存や加工ができる便利さもありません。フレッシュな生の果実を種や皮を気にせず食べられるのも魅力の一つです。孝博さんは「ブルーベリーは一粒ずつ食べるよりも、何粒かまとめて食べるのがおすすめです。果実の甘さや酸味がバランスよく楽しめますよ」と話しています。



夏にぴったり!

# ブルーベリー活用レシピ

みずみずしい新鮮なブルーベリーを生で食べるもよし。

ちょっとひと手間プラスして、ジャムやソース、  
スイーツにアレンジするのもおすすめです。

作り置きにも便利な「基本のブルーベリーソース」の作り方と  
簡単アレンジレシピを紹介します。



## 電子レンジで簡単! 基本のブルーベリーソース

### 材 料

ブルーベリー	100g	水	大さじ2
砂糖	大さじ5	レモン汁	大さじ1

### 作 り 方

- 1 耐熱容器にブルーベリー、砂糖、水、レモン汁を入れて混ぜる。  
ラップをせずに電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- 2 一度取り出してアクをとり、好みの粗さにつぶしながら混ぜる。  
ラップをせずに再び電子レンジ(500W)で2分加熱し、粗熱をとって完成。

### 保 存 方 法

煮沸消毒した清潔なフタ付き保存容器に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。  
風味や品質保持のためにも早めに食べるのがおすすめです。

右ページ掲載の **基本のブルーベリーソース** (ブルーベリー 100g分) を使った簡単レシピ

## ブルーベリーレアチーズケーキ

### 材料 (パウンドケーキ型1台分)

基本のブルーベリーソース	水	大さじ5
クリームチーズ	【土台生地】	
ヨーグルト(無糖)	クラッカー	100g
粉ゼラチン	バター	60g

### 作り方

- ① ピニール袋にクラッカーを入れて、麺棒などで細かく砕く。溶かしたバターを加え、全体によく馴染ませる。ラップやクッキングシートを敷いた型に入れて平らにならし、冷蔵庫で30分程度冷やす。
- ② 粉ゼラチンに水大さじ5を入れ、ラップをかけずに電子レンジ(500W)で30秒加熱して溶かし、ブルーベリーソースに加えてよく混ぜる。
- ③ クリームチーズをボウルに入れてなめらかになるまで混ぜ、②とヨーグルトを加えて、さらに混ぜる。
- ④ 冷やしておいた①に③を流し入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やして完成。



## ブルーベリーのフローズンヨーグルト

### 材料 (4人分)

基本のブルーベリーソース	ヨーグルト(無糖)	400g
	牛乳	100cc

### 作り方

- ① ボウルにヨーグルト、牛乳、ブルーベリーソースを加えてよく混ぜる。冷凍用保存袋に入れて空気を抜き、口を閉じて平らにして冷凍室で冷やし固めて完成。



## ブルーベリーとバナナのスムージー

### 材料 (2人分)

基本のブルーベリーソース	バナナ	1本
	牛乳	150ml

### 作り方

- ① バナナを一口大に切る。
- ② ミキサーに①、ブルーベリーソース、牛乳を入れてなめらかになるまで回して完成。



## ブルーベリーの保存方法



### ■冷蔵保存

保存期間(目安) 約1週間

- ① 傷んでいる果実は取り除いておく。
- ② 水洗いせず、購入時のパックやふた付きの保存容器にペーパータオルを敷く。その上にブルーベリーをのせ、ペーパータオルで包み、ふたをして野菜室で保存する。

### ■冷凍保存

保存期間(目安) 約3ヶ月

- ① 傷んでいる果実は取り除いておく。
- ② 水洗いをし、キッチンペーパーなどで水気をしっかりと拭き取る
- ③ 冷凍用保存袋に入れて平らにし、空気を抜いて袋を閉じ、冷蔵庫で保管する。



この時期イチオシ! //

採れたて

夏野菜



毎朝採れたての野菜が並ぶサン・フレッシュ都南の店内。  
トマトやキュウリ、ナスやピーマンなど品ぞろえも豊富です。



サン・フレッシュ都南情報

地元で採れた  
「新鮮」「安全」「安心」な  
農畜産物を豊富に  
取り揃えております

お盆の準備に  
ぴったり

切り花



サン・フレッシュ都南店舗入り口のお花コーナーは毎日地元の農家さんが出荷する切り花やアレンジメントが充実しています。リンドウや小菊など、お供え用の仏花も花持ちが良いと好評です。

イベント情報

お盆セール 8月9日(水)～8月13日(日)

※10日～13日は朝7時開店です

ぶどうまつり 8月26日(土)～11月5日(日)

※入荷状況により早めに終了する場合がございます

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

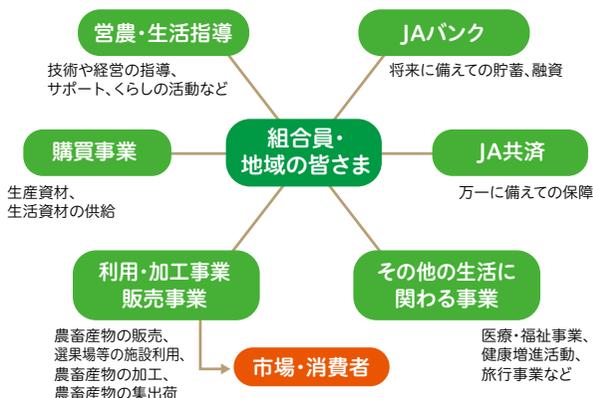
Twitter  
@sun\_freshTONAN





## JA(農業協同組合)の事業は 誰でも利用することができます

JAでは、営農指導、農畜産物の集荷や農産物集出荷施設の運営、農業生産資材の販売等の農業に関する事業だけでなく、貯金や各種ローンなどの金融商品・サービスを提供する「JAバンク」や「ひと・いえ・くるま」に関する万が一の保障を総合的に提供する「JA共済」、その他生活に関わる健康増進活動や旅行事業など、幅広い事業を総合的に行っています。私たちの暮らしに身近なJAの事業は、JAの組合員だけではなく、誰でもご利用いただくことができます。



## JAは地域の農業と 暮らしを支える協同組合です

JAの組合員には「正組合員」と「准組合員」の2種類があります。「正組合員」は農業を仕事にしている人(団体)、「准組合員」は地域に住み農業以外の仕事をしている人です。JAには、出資金(※1)を払い込み、必要な手続きをすることで加入することができます。

「准組合員」は、「正組合員」と違い、総会での議決権や役員選挙権などJAの運営に関与することができませんが、地域を支える協同組合の仲間たちです。「正組合員」や「准組合員」、組合員ではない人でもJAのいろいろな事業サービスや施設を利用していただくことができます。



### 正組合員

農業を仕事にされている方です。



### 准組合員

地域に住んでいる人でJAに加入した農業者ではない方です。



### 組合員ではない

基本にご利用いただけます。(※2)

※1 組合の事業を行うために組合員が出すお金のこと。

※2 法令や各JAの定款の定めにより、制限が発生する場合があります。

年金予約キャンペーン実施中!

# 年金はJAにぞう まがせる



先着で

期間中にJAで年金のお受取りをご予約いただくと



JAバンク岩手

実施期間

令和5年  
4/3月

令和6年  
3/29金

「よりぞうタンブラー」プレゼント!! <わしくはこちら>



# Present

読者プレゼント

## ■応募方法

ハガキまたはJAいわて中央ホームページの応募フォームでご応募ください。希望する商品の番号(1点のみ)、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、本誌の入手方法、本誌へのご意見・ご感想をご記入の上、下記の宛先までお送りください。

## ■締め切り

2023年8月18日(金)消印有効

## ■応募先

〒028-3453 紫波郡紫波町土館字沖田98-20  
JAいわて中央 企画管理部企画課行

※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。

※お客様の個人情報は、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。



01  
Present

※サン・フレッシュ都南直送! ※

季節の野菜  
詰め合わせ  
お楽しみBOX

抽選で  
5名様

※発送時期により内容が変更になります  
※写真はイメージです。賞品はクール便で発送いたします



02  
Present

JAいわて中央オリジナル商品 //  
ブルーベリージャム2個  
ラ・フランスゼリー3個  
セット

抽選で  
3名様

03  
Present

※JA全農いわて直営! ※

みのるダイニング  
お食事券 1,000円分

抽選で  
3名様



涼しげな青紫色で

初夏の食卓を彩るブルーベリー。  
甘みや酸味が弾けるフレッシュさは  
採れたてならではの味わいです。

季節に寄り添い

旬を知ればもっとおいしい。

JAいわて中央のSNSでは写真や動画で農業や食の魅力を発信しています



## 「食農立国」とは

JAい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。  
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 次世代につながる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

JAいわて中央地域コミュニティ誌「ほっぷすてっぷJA'n's Plus」2023年第15号

発行/岩手中央農業協同組合 発行日/2023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