

ほっぴ すてっぴ

じゃ **JAんぽ**  
**Plus +**

2021  
Vol. **11**

つくるを知ると  
もっと、  
おもしろ



特集

旬の野菜！  
**ズッキーニ**

「ズッキーニを作ってほしい」。  
の一声で、ゼロからの産地づくり

JAいわて中央では、取引先の要望を受けて2013年からズッキーニの栽培をスタートしました。「作ったものを、売る」から「売れるものを、作る」JAと生産者の新しい取り組みの始まりです。



とはいえ、岩手では、まだまだ馴染みのないズッキーニ。「本当に売れるの?」「どうやって食べるの?」。そんな声も囁

かれるなか、JAと生産者が連携して、生産者の確保や栽培技術の習得、消費拡大に向けたレシピの考案に取り組んできました。

農家3戸で始まった栽培が、2017年にはおよそ100戸の農家まで増加し、栽培面積も約24haまで拡大。生産面積・収穫量ともに、東北最大の産地となりました。



①採れたての新鮮なズッキーニは張りがあり、切り口もみずみずしい  
②ズッキーニの花 ③「ズッキーニは皮が柔らかく傷につきやすいので丁寧に扱うようにしています」と話す貴史さん。爪で傷をつけないように手袋をして優しく収穫します

貴史さんがズッキーニの栽培を始めたのは、2年前。JAいわて中央から栽培を勧められたことがきっかけでした。「初期投資が不要で、畑さえあれば始められることが良かったです」と振り返る貴史さん。ズッキーニの栽培はビニールハウスや支柱などの資材や設備が不要。初心者でも比較的栽培がしやすいこともメリットの一つです。

また、ズッキーニの栽培でなにより驚くのは、その生育の速さ。JAが定める規格に合うサイズで出荷をするためには、タイミング

を逃さずに収穫することが欠かせません。朝と夕方、1日2回の収穫作業は貴史さんとご家族の5人で協力しながら行っています。

貴史さんは「手間暇掛けて育てた野菜が、見た目がきれいで味の良いものになると嬉しい」と、こりこり。手を掛けた分だけ良いものに、そしてその逆も。その年の成功や失敗を糧にして、翌年の栽培に活かしているのだと言います。

「ズッキーニは栄養価も高く、幅広い料理に使える野菜なので是非味わってみてほしいです」と笑顔を見せました。



Profile

Sasaki Takashi  
佐々木 貴史さん(29)  
紫波町在住。ズッキーニやトマトなどを栽培する専業農家。父母や姉、妻の5人で農業に励む。



旬、到来!

東北最大のズッキーニ産地

JAいわて中央は、岩手県の県央に位置し、盛岡市・矢巾町・紫波町をエリアとしています。

今、3市町で盛んに栽培されているのが「ズッキーニ」。

その栽培面積や生産量は東北ナンバーワンを誇ります。

今回は、紫波町でズッキーニを栽培する佐々木貴史さんの畑にお邪魔しました。

夏野菜の新定番!  
ズッキーニ

近年、夏野菜として人気が高まっている、ズッキーニ。クセがなく淡泊な味わいで、幅広い料理に使えることから需要が伸びている野菜の一つです。

7月上旬、ズッキーニの畑に濃緑の葉が生い茂る株がいくつも並んでいます。太く長く伸びた茎はまるでセロリのように。さらに、大きな葉をかき分けて株をのぞき込むと、ズッキーニが頭を逆さにして実っています。





今が旬！  
夏野菜  
早うまレシピ。

食卓の主役は「ズッキーニ」！  
新たなズッキーニレシピに  
挑戦してみませんか？

クセがなくどんな味付けにも合わせやすいズッキーニ。見た目はキュウリのようなですが、実はかぼちゃの仲間。かぼちゃ同様にβカロテンやビタミン類を多く含んでいます。  
旬を迎えるこの季節はみずみずしくほのかな甘みが抜群！ズッキーニの魅力を引き出す簡単レシピ集です。



## ズッキーニとミニトマトとツナのサラダ

### 材料(2人分)

- ズッキーニ ..... 1本
- ミニトマト ..... 1パック
- ツナ缶 ..... 1/2缶
- オリーブオイル ..... 大さじ1
- レモン汁 ..... 大さじ1
- 塩 ..... 適宜
- こしょう ..... 適宜

### 作りかた

- ズッキーニを薄くスライスし、軽く塩もみをする。水気が出たら、軽く水気を絞る。
- ミニトマトは半分に切る。ツナ缶は油を切る。
- 1と2をあわせて、オリーブオイル、こしょうを加えて混ぜ合わせたら完成。



## ズッキーニのお味噌汁

### 材料(2人分)

- ズッキーニ ..... 1本
- 油揚げ ..... 1/2枚
- 水 ..... 500ml
- 顆粒だし ..... 小さじ2
- みそ ..... 大さじ2

### 作りかた

- ズッキーニは縦半分に切り、約1cm幅の半月切りにする。油揚げは短冊形に切る。
- 鍋に水を入れ、沸騰したら顆粒だしと1を加えて、3分ほど加熱する。
- ズッキーニに火が通ったら、みそを溶かし入れ、ひと煮たちしたら完成。



## ズッキーニとパプリカのきんぴら

### 材料(2人分)

- ズッキーニ ..... 1本
- パプリカ(黄) ..... 1/4個
- パプリカ(赤) ..... 1/4個
- ごま油 ..... 大さじ2
- 鶏ガラスープの素(顆粒) ..... 小さじ1
- 塩・こしょう ..... 適量
- 白ゴマ ..... 適量

### 作りかた

- ズッキーニ、パプリカをそれぞれ細切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、1と鶏ガラスープの素を加えて炒める。
- 全体がしんなりしたら塩・こしょうで味をととのえる。白ゴマを振り掛けて完成。



詳しい作り方は  
YouTube ▶



## ズッキーニとナスのガーリックグリル

### 材料(2人分)

- ズッキーニ ..... 1本
- ナス ..... 1本
- にんにく ..... 1片
- オリーブオイル ..... 大さじ1

### ドレッシング

- トマト ..... 小1/2個
- 大葉 ..... 2~3枚
- 酢 ..... 大さじ4
- 砂糖 ..... 大さじ1
- オリーブオイル ..... 大さじ1
- 塩、こしょう ..... 適宜

### 作りかた

- ズッキーニとナスをそれぞれ縦半分に切り、5mm程度に切る。
- トマト、大葉を小さく切り、酢・砂糖・オリーブオイル・塩・こしょうを加えて、混ぜる。
- フライパンにオリーブオイルを敷き、にんにくを加えて熱する。1を加えて、2~3分焼く。
- 3をフライパンから取り出して器に盛り、2を掛けて完成。



### おいしいズッキーニの見分け方

- 切り口が変色していなくてみずみずしい
- 張りツヤがある
- 太さが均一

### 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
- 皮が薄くデリケートなので傷つかないように注意

### DATA

【分類】ウリ科  
【原産地】アメリカ南部、メキシコ北部  
【旬】6月~8月

### ズッキーニのあれこれ



### 【主な栄養成分】

βカロテン、ビタミンB・C、カリウム、カルシウム、食物繊維  
β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。

旬がぎゅっと

サン・フレッシュ都南情報

サン・フレッシュ都南  
オリジナル商品



サンちゃん  
もめんとうふ

岩手県産大豆「ナンブシロメ」  
を100%使用！大豆の甘さや  
風味を感じられるお豆腐です。

140円(税込)



夏は  
冷やっこにも  
ぴったり！

キュウリやナス、トマトな  
どの夏野菜がずらり！  
お気に入りの生産者  
さんを見つけるのも  
楽しみの一つ。



7月から8月は  
旬の夏野菜が充実！

サン・フレッシュ都南イチオン  
オリジナルジェラート

岩手県産の食材を使用したオリジ  
ナルジェラート。素材の色や味を  
そのままに、優しい甘さとなめら  
かな口当たり仕上げています。  
また、旬の野菜や果物、ときには  
海産物を使ったジェラートも...？  
季節ごとに変わり種のジェラート  
も楽しむことができますよ！

※ジェラートはサン・フレッシュ都南  
店舗隣の「サンちゃん食堂」で販売し  
ています。

シングル280円/  
ダブル380円(各税込)

産地間交流品  
かな  
のまん果南

J Aいわて中央と姉妹J A提携  
を結ぶ愛媛県宇和島のJ A  
えひめ南との産地交流品。  
「飲まんな」=「飲みませんか？」  
という愛媛の方言に掛  
けた名前このジュースは、  
温州みかんで作った100%  
ジュースです。

885円(税込)



サン・フレッシュ都南のお花は  
新鮮で種類豊富！



イベント情報

お盆セール

8月9日(月)～8月13日(金)  
※10日～13日は朝7時開店です。

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



私たちが暮らす地域のこと、暮らしのこと、  
そしてJ Aのこと。

知れば知るほど、好きになるー。

第1回目は、矢巾支所についてご紹介します。

教えて！

J Aのこと、地域のこと

J A 通信

Vol.1  
矢巾

私が  
お答えします！

J Aいわて中央  
矢巾支所金融課渉外  
類家 愛羅さん



Q. JAってなに？

J A(ジェイエー)は、『農家の営農と生活を守り高め、よりよい社会を築くことを目的に組織された協同組合』です。J Aは、「農業協同組合」の英語表記「Japan Agricultural Cooperatives」の頭文字をとってつけられたニックネームです。他に「農協」という通称もよく耳にしますね。

Q. JAはどんなことをしているの？

J A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、あるいは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。

Q. 農家だけが利用できるの？

J Aは組合員以外の誰でも利用することができます。また、一定の出資金をお支払いいただくことで組合員資格を得ることができるため、組合員と同等のサービスを受けることができます。



今だけのお得情報！

J Aマイカーローンのご案内

車・バイクのご購入、車検費用、  
免許取得費用などにご利用いただけます。

適用期間 令和3年7月1日(木) ▶ 9月30日(木)

適用利率 年2.05%より年0.40%引き下げ！  
(令和3年7月1日現在)

変動金利型  
(保証料込) 年1.65% 下記の金利引き下げ条件を  
必ずお読みください。

金利引き下げ条件

下記の①～⑤のいずれかを満たすお客様は適用金利から金利の引き下げを行います。

- ①DeCo(個人型確定拠出年金)を新たにお申し込みされる方
- ②JAネットバンク・アプリの両方をご契約の方、または新たにお申し込みされる方
- ③定期積金(口座振替)をご契約の方、または新たにお申し込みされる方
- ④給与もしくは年金の受取口座を当JAに指定していただく方、または既に指定している方
- ⑤JAカードをお持ちの方、または新たにお申し込みされる方

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



矢巾エリアの  
見どころマップ



煙山ひまわりパーク (煙山公園隣り)

県林業技術センターの東側、煙山森林公園隣りの旧煙山苗畑地内の約3haの畑にひまわりが植えられています。南昌山をバックに一面のひまわり畑を撮影できる絶景の場所として知られています。

- 駐車場/専用駐車場あり
- 見頃/8月中旬

城内山展望台

城内山(標高328m)の頂上にある展望台。城内山は人里に近く上りやすい高さで、町のシンボル・南昌山とともに地元住民に愛されています。町内を見渡せる眺望が魅力で、展望台までは煙山ダム駐車場からハイキングコースが設定されています。

答えて当ててね!

# 特産品プレゼントクイズ

Q. JAいわて中央は〇〇の東北一の産地!  
〇〇に入る言葉は?

- ① トマト
- ② ズッキーニ
- ③ キュウリ

正解者の中から抽選で5名様に

**JAいわて中央オリジナル  
「まごころキュ〜っとセット」をプレゼント!**



### 内容

リンゴジュース1ℓ・ブルーベリージャム・赤飯おこわ・  
細打ち八割そば・細打ち更科そば・盛岡純米じゃじゃめ  
ん・芋けんぴ・紅まどんな飲むゼリー(2個)

### 応募方法

ハガキまたはJAいわて中央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(火)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  
JAいわて中央 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、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。



姿かたちはまるでキュウリ。

でも、かぼちゃの仲間なんです。

煮てよし、焼いてよし、揚げてよし 万能野菜「ズッキーニ」。

実は、生でも食べられます。ね、意外でしょ?

いつも食べているお米や野菜、きのこやお肉

“どんな風に育っているか” “どんな思いで育てているか”

まだまだ知らないことだらけ。

食卓までの物語を知れば、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

※JAい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。

### JAいわて中央地域コミュニティ誌「ほっぷすてっぷJAんぶPlus」2021年第11号

発行/岩手中央農業協同組合 発行日/2021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