

ふれ愛

16号

2016・6 Vol.16
コミュニティ紙

発行
京都丹の国農業協同組合 本店
〒623-0053 綾部市宮代町前田20
TEL 0773-42-2092



ホームページもご覧ください》》》 <http://www.ja-kyotoninokuni.or.jp>

ブログ更新中!

JA京都にのくに

検索

青色防犯パトロール



▲綾部警察署に協力し、下校時の通学路などを巡回

クリーンアップ運動



▲JA女性部員と一緒に管内の美化活動

「彩菜館」農ふれあい教室



▲管内の親子を対象に農業体験を開催

にのくにカップ少年サッカー大会



▲賞品はにのくに米お昼ごはんにはおにぎりを提供

親子の交通安全ミュージカル



▲管内の園児を対象とした参加型ミュージカルの開催

チャリティーバザー



▲チャリティーバザーを開催し、収益金を福祉団体に寄付

JA京都にのくにには、地域の皆様と一緒に地域に愛され、親しまれる、ふれあい重視の社会貢献活動を展開しています。

旬

ご飯を美味しく
食事を楽しく

の味

野菜のパワーで元気モリモリ

万願寺
甘とう



京のブランド産品でJA京都にのくにの特産物です。万願寺甘とうは、トウガラシの仲間ですが、ピーマン、パプリカと同じように辛みがないのが特徴です。抗酸化作用の高いビタミンA、C、Eを多く含みます。

玉葱



刺激成分の硫化アリルは血液を固まりにくくして血栓を予防する働きがあります。脳卒中や動脈硬化の予防になり、コレステロール値が上がるのを防ぐ効果もあると言われています。

トマト



リコピン、グルタミン酸など栄養豊富で、美肌効果も期待出来ます。

旬の味コーナーにたくさんの感想ありがとうございます!! 身近な旬の野菜を使い、簡単に出来るちょっとおしゃれなメニューを紹介したいと思っています。



坂本 裕美子

・JA京都にのくに女性部
料理サークル講師
・栄養士



万願寺甘とうのスティック巻き

材料 (5本分)

万願寺甘とう…5本 かつお油漬フレーク (缶) …1缶 (70g) チーズ…40g 春巻きの皮…5枚 カレー粉…小さじ1/4 片栗粉…小さじ1 塩…小さじ1/4 揚げ油…適量 のり (小麦粉、水 各大さじ1/2) トマトケチャップ…大さじ1 サラダ野菜…50g ミントマト…5粒

作り方

- 1 万願寺甘とうはへたを切り、5mm幅の輪切りにする。かつおフレークは余分な油をしぼり、ほぐす。チーズは5mm角に切る。
- 2 のりを作る。器に規定量の小麦粉と水を入れ、混ぜ合わせる。
- 3 ボウルに①を入れ、カレー粉、片栗粉、塩を加えて混ぜ5等分する。
- 4 春巻きの皮をひし形になるように置き、皮の手前に③を長方形のように形を整えて置ききっちり巻く。巻き終わりにのりをつける。
- 5 やや低温で5分ほどこんがり揚げる。(強火だとすぐこげる)
- 6 皿に盛り、サラダ野菜、トマトを添え、トマトケチャップをかける。

エネルギー148kcal 塩分相当量0.7g

参考

京のブランド産品「万願寺甘とう」を春巻きにしました。春巻きの中は「甘とう!ピッキリ!」(昨年、「農ふれあい教室」の料理体験教室で実習したところ、とても好評でした。是非、作ってみてください!)

新玉葱のリングバーグ



材料 (4人分)

新玉葱…2個
合い挽き肉…160g
パン粉…大さじ3
卵…小1個
塩…小さじ1/4
たれ (砂糖、料理酒、みりん …各大さじ1弱 濃口醤油 …大さじ1.5)
サラダ油…大さじ1
小麦粉…少々
料理酒…大さじ1~2
貝割れ大根…1/2パック
オレンジ…1個

作り方

- 1 玉葱は上下を切り、皮をむき、横半分になり、外側1/3をリング状に残して内側を抜く。(下の根の方から押すとスッと抜ける) 抜いた玉葱はみじん切りにする。
- 2 ボウルに合い挽き肉、パン粉、卵、塩、みじんにした玉葱を入れ、よく練り合わせ4等分に丸める。
- 3 玉葱のリングの内側の面に小麦粉を少々つけ、②の具を詰め形を整える。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、③の肉の面を下に並べ、中火で肉汁が出るまで焼き、返して料理酒を加えふたをして、弱火で焼き、中まで火を通す。
- 5 ④にたれを加えて煮詰め、照りよくからめて皿に盛り、貝割れ大根、オレンジを添える。

エネルギー189kcal 塩分相当量1.3g

ミントマトのハニースロップ漬け

~ミントマトがいっぱい出来たら~



材料 (作りやすい分量)

ミントマト…200g
ハチミツ…大さじ2
米酢…大さじ2
塩…少々

作り方

- 1 ミントマトはへたを取り、熱湯に入れ、皮がむけてくれば冷水に取り皮をむく。
- 2 容器にトマト、ハチミツ、酢、塩を入れ、皿1枚を重石にし、冷蔵庫で1時間ほど置いて味を馴染ませる。
- 3 汁ごと器に盛る。

