

あしらく

"I LIKE" Agricultural Products in Aira!

02

Winter
2018-19

《特集》

白ねぎ

可顔食材

【特集】
FRESH & NEW FACE PRODUCTS

JAあいには美味しい
ものがたっぷり！
季節のとおきの旬食
材をご紹介します。



白ねぎ

ねぎは、根元の白い部分を食べる「根深ねぎ」と、葉の部分を食べる「葉ねぎ」に大別できます。「根深ねぎ」は、一般的に長ねぎとか白ねぎと呼ばれます。白い部分を長く伸ばすために、土寄せをして日光が当たらないように配慮して育てられます。旬は11～3月ですが、品種改良によって夏場も栽培されるようになりました。

White Leek

白ねぎの白い部分にはビタミンCが多く含まれ、緑の部分にはビタミンCに加え、βカロテンやカルシウムが豊富です。ねぎの独特のにおいと辛みのもととなるアリシン（硫化アリル）という成分は、血行をよくして体を温め、殺菌・抗菌作用があることから風邪の予防などの効果が期待できます。またアリシンには、疲労回復効果があるとされるビタミンB1の吸収を助ける働きがあるので、ビタミンB1が豊富な豚肉と一緒に食べると、さらに効果的です。ただし、ねぎの薬効成分アリシンは揮発性なので、できるだけ食べる直前にさっと調理するのがポイントです。

白ねぎしゃぶ

《材料》2人分

白ねぎ…4本、豚肉…300g、好きな野菜やきのこ、水…800ml、だし昆布…10g、酒…大さじ1、みりん…大さじ1、薄口醤油…大さじ2

《作り方》

①硬く絞ったぬれ布巾で昆布の表面をふき、鍋に水と昆布を入れて30分ほど置く。②白ねぎは斜め薄切りにする。その他お好みの野菜も食べやすく切っておく。③①を中火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出し、酒、みりん、薄口醤油を加える。④③にたっぷりの白ねぎを加え、豚肉を加えてしゃぶしゃぶし、肉の色が変わったら白ねぎと一緒にいただく。⑤お好みの野菜なども加えて召し上がれ！



WHITE LEEK RECIPES

白ねぎ生産者さんおすすめ「白ねぎ」メニュー

白ねぎは火を通すと甘くなり、トロツとした食感を味わうことができます。

白ねぎの中にはゼリー状の粘質物が含まれていますが、旨味成分なので洗い流さずに調理しましょう。

焼きねぎの酢味噌あえ

《材料》2人分

白ねぎ…2本、ごま油…適量

《酢味噌》酢…大さじ1、味噌…大さじ2、砂糖…大さじ1

《作り方》

①白ねぎは3～4センチくらいのぶつ切りにする。②フライパンにごま油をひき、弱めの中火でじっくり焼いて焼き目を付ける。さらに蓋をして弱火で3分ほど加熱する。※レンジで加熱しても良い。③酢味噌の材料を混ぜて、②にかけてできあがり。



白ねぎかき揚げ

《材料》2人分

白ねぎ…2本、むき海老…10尾、枝豆…30粒くらい（冷凍でも可）、塩…小さじ1、小麦粉…大さじ3、片栗粉…大さじ1、水…80ml程度

《作り方》

①白ねぎは7～8mmくらいの小口切りにする。枝豆はさやから出しておく。②むき海老の背ワタを取り、分量外の塩少々と大さじ1の片栗粉を揉みこみ、水洗いする。水気を拭き取って2～3等分に切る。③ボウルに白ねぎ、枝豆、むき海老を入れ、小麦粉と片栗粉、塩を加えて混ぜ合わせる。④全体に粉がまぶさったら、水を少しずつ加えて全体的にまとまるくらいに合わせる。⑤木ベラに一つずつかき揚げを形作り、熱した油に滑らせるように落とす。⑥油に入れたらしばらく触らずに、固まったら裏返して、きつね色になるまで揚げる。





田中清美さん



田中清美さん



鶴ヶ野 實良さん



～JAあいら管内の魅力的な生産者たち～

JAあいら管内では約80戸の生産者が白ネギを栽培しており、安定した品質と安心・安全の規格を揃えて「あいら白ねぎ」「金山白ねぎ」として出荷をしています。

霧島連山を望む山あい白ねぎ農家を営むJAあいら野菜部会長の田中清美さんは、白ねぎ栽培を始めて14年。傾斜地にあった一枚の畑を、水はけが良くふかふかの土になるように、自分で段々畑に改良したそうです。白ねぎは苗を植えてから収穫まで約半年かかるため、毎月収穫できるように畑ごとに植える時期をずらし

て栽培を行っています。一定の間隔で開けた溝に苗を植え、定植後は土寄せ作業を行って、白ねぎの白い部分をキープしていきます。「白ねぎづくりで大変なのは、夏場の暑さ・病害対策ですね」と田中さん。本来冬の野菜である白ねぎを夏場に育てるためには、時期に合った品種を選んで植えることが大切だと言います。そして「夏場は触るな」というのも鉄則。生育が緩慢になった時期に無理に肥料をあげるなどすると病害が発生しやすくなるそうです。牧園地区の鶴ヶ野 実良さんの畑では、夏を越えて大きく育った白ねぎが収穫時期を迎えていました。

湧水町では「金山白ねぎ」の栽培に力を入れています。湧水町野菜振興会会長であり湧水町白ねぎ部会長の野田末廣さんの畑では、植え付け作業の真っ最中。チェーン状につながった苗を「ひっぱりくん」という機械で定植していきます。この日植えた白ねぎは、5月頃収穫の予定です。「白ねぎ栽培で一番怖いのは台風などによる強風です。風で倒れてしまったねぎは、できるだけ早く1本1本手で起こしてあげる必要があります。そうすれば1カ月ほどでまっすぐ元どおりに育ってくれるのが白ねぎの良いところでもありますね」と野田さん。現在湧水町には40名弱の生産者が白ねぎを栽培しています。野田さんは、今年から営農アドバイザーとして後継者育成にも力を注いでいます。「生産者が作りやすい環境を整えて、地域内の担い手を募っています」。白ねぎの葉が折れないように支柱を立てたり、風で折れた葉を起こしたりと、手間をかけて育てる傍ら、安定出荷と技術向上・普及のための試験栽培にも余念がありません。



野田末廣さんご家族



穆佐勇さん、律子さんご夫婦

ん。「心を込めて向き合った人には、作物は必ず応えてくれます。家族で作ることがまた楽しみであり喜びですね」。白ねぎをいつも食べているから、この10年風邪もひいたことがないと野田さんは胸を張って笑います。

白ねぎは収穫後、皮むき機で皮をむいて綺麗にし、約300gになるように束ねられて出荷されます。根を切り選別して束ね、葉の部分切るなどすべて手作業。国分地区の穆佐（むかさ）勇さん、律子さんご夫婦はお二人で作業を行い、毎日100束ほど出荷しています。「仕事をしていると1日が充実しているので、あっという間に過ぎていきます。私たちが作る白ねぎは、JAの生産基準に沿って栽培されています。安心・安全でみずみずしく美味しい、JAあいらの白ねぎをぜひ味わってみてください」。



あいらく 読者プレゼント

新商品「Kirishima Tea JOIN」を10名様にプレゼント!

(3種類のうちのいずれか1つ ※種類は選べません。)

【応募方法】①お名前②年齢③ご住所④お電話番号⑤「あいらくVol.2」のご感想をお書きの上、ハガキまたはFAX・E-mailにてご応募ください。【締切】ハガキ…2018年1月31日(木)消印有効/FAX・E-mail…2018年1月31日(木)17:00必着 【宛先】JAあいら 総務部 くらし広報課/ハガキ…〒899-5114 鹿児島県霧島市隼人町西光寺521-1/FAX…0995-43-7201/E-mail…air.100-182@ks-ja.or.jp

※お寄せいただいた個人情報は、当プレゼントご当選の方へのご連絡のみに使用し、厳重に管理保管の上、使用後は速やかに破棄いたします。※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。



Like
it!



JAあいら

よかもん・うまいもん!

ここでご紹介した商品は、いずれもJAあいら購買課、または管内最寄りのAコープのほか、JAあいらホームページからご購入いただけます。

<http://www.ja-aira.or.jp/>

霧島さん家のグラノーラ

JAあいら、第一工業大学、霧島市の産学官連携で共同開発した商品です。九州産大麦をベースに霧島産原木しいたけ、名産の霧島茶を使い、原材料は霧島産を含め全て国産、添加物不使用で素朴本来の風味を追及したグラノーラです。



霧島さん家のグラノーラ(150g)／¥810(税込)

霧島そだち ヒノヒカリ

霧島山麓の霧島市霧島・牧園・横川・湧水町で丹精込めて作られたお米です。霧島の壮大な自然がパッケージになりました。JAあいらの新キャラクター、I♡Ra(あいら)ちゃんもオススメです。

霧島そだち ヒノヒカリ(5kg)
¥2,080(税込)



ペットボトル茶飲料

きりしま茶／ほのぼの きりしま茶

天孫降臨の神話で知られる高千穂の峰のふもと、お茶の栽培に適した冷涼な気候と風土に育まれた茶葉を使用。スッキリとした飲み口で、ホッと一息入れたいときのお供にピッタリです。



きりしま茶(500ml)
ほのぼの きりしま茶(350ml)
それぞれ24本入り 1ケース／¥2,400円(税込)

霧島茶・霧島の紅茶

霧島山麓の美味しい空気と水、年間を通じた冷涼な気候・風土の中で育まれた「霧島茶」。こだわりの茶葉を使用した美味しい緑茶や紅茶をお楽しみください。

霧島茶 若緑(100g)／¥1,080(税込)
霧島の紅茶(2g×12袋)／¥540(税込)



Kirishima Tea JOIN

黒糖粉末飲料に「霧島茶」を配合した商品です。パッケージデザインは隼工業高校インテリア科の生徒が考案。黒糖と霧島茶をベースに、生姜や小みかんを加えた、3つのフレーバー展開でご用意しております。



Kirishima Tea JOIN 黒糖／¥580(税込)
Kirishima Tea JOIN 黒糖生姜／¥680(税込)
Kirishima Tea JOIN 黒糖小みかん／¥630(税込)

黒牛

第11回全国和牛能力共進会で日本一(総合優勝)に輝いた鹿児島黒牛。さめ細やかで柔らかな肉質、バランスの良い霜降り、コクと旨味が凝縮され、口の中でとろけるような食感と、すっきりとした味わいをぜひご堪能ください。JA食肉がごしまから直送でお届けいたします。



JA AIRA FOOD & LIFESTYLE MAGAZINE

あいらいく
"I LIKE" Agricultural Products in Aira!

「あいらいく」とは、「始良」と「育」、「I Like」をあわせた造語です。

地元で「育」った農畜産物を「好き」になってもらい、農業を通してこれからの地域のあり方を考えるためのJAあいら発の情報誌です。

2018年12月10日発行 発行／JAあいら 〒899-5114 鹿児島県霧島市隼人町西光寺521-1 TEL 0995-43-7300(代表)



Vol.02 白ねぎ塩だれむすび

季節の食材を使った、おにぎりにぴったりの具材をご紹介します。常備菜にもおすすめ!!

おにぎり 具 っど
Onigiri Good!

➡「白ねぎ塩だれむすび」の作り方

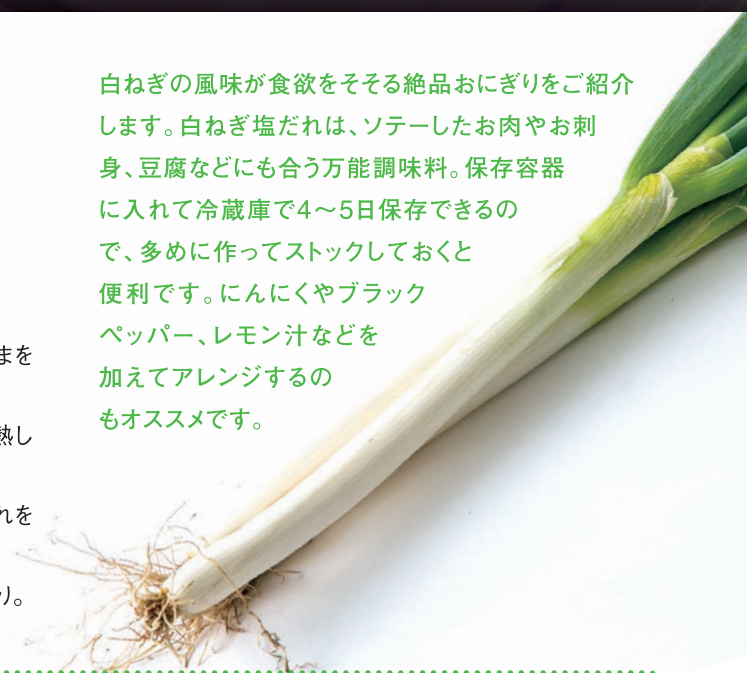
《材 料》作りやすい分量

白ねぎ…1本、ごま油…大さじ2、塩…小さじ1／3
鶏がらスープの素…小さじ1、白ごま…適宜

《作り方》

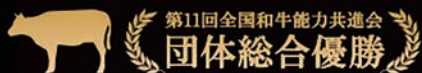
- ①白ねぎは白い部分も青い部分もみじん切りにします。
- ②①の白ねぎにごま油と塩、鶏がらスープの素、白ごまを入れてよく混ぜます。
- ③②を600Wのレンジでラップをかけずに1分ほど加熱して、白ねぎ塩だれのできあがり。
- ④ボウルにお茶碗2杯のご飯を入れ、③の白ねぎ塩だれを大さじ1~2混ぜこみます。
- ⑤④を2等分して握り、お好みで海苔を巻いてできあがり。

白ねぎの風味が食欲をそそる絶品おにぎりをご紹介します。白ねぎ塩だれは、ソテーしたお肉やお刺身、豆腐などにも合う万能調味料。保存容器に入れて冷蔵庫で4~5日保存できるので、多めに作ってストックしておくのが便利です。にんにくやブラックペッパー、レモン汁などを加えてアレンジするのもオススメです。



毎月第2金曜日は おにぎり大作戦!

JAあいらでは、毎月第2金曜日は「おにぎり大作戦」キャンペーンを実施中!「おにぎり大作戦の日」には、おにぎり中心の昼食をとりましょう。おにぎりや地元産野菜の漬物などを食べながら、お米のこと、農家のこと、地元農畜産物ことを一緒に考えてみませんか?



鹿児島黒牛日本一

祝1周年

写真はイメージです。



第11回全国和牛能力共進会
団体総合優勝

第11回全国和牛能力共進会
最優秀枝肉賞受賞

第11回全国和牛能力共進会
第1区：若雄 優等賞1席
農林水産大臣賞 受賞

第11回全国和牛能力共進会
第3区：若雄の2 優等賞1席
農林水産大臣賞 受賞

第11回全国和牛能力共進会
第6区：高等登録群 優等賞1席
農林水産大臣賞 受賞

第11回全国和牛能力共進会
第9区：去勢肥育牛 優等賞1席
農林水産大臣賞 受賞

JA あいらホームページのネットショップからご購入できます!



鹿児島黒牛サーロインステーキ(2枚)・すきやきセット ¥15,000(税込)

きめ細やかで柔らかな肉質、バランスの良い霜降り、コクと旨味が凝縮され、口の中であけるような食感と、すっきりとした味わいをぜひご堪能ください。ご自宅用はもちろん、ご贈答にも最適な最高ランクA5等級鹿児島黒牛の贅沢なセットです。

鮮度抜群! 直送でお届け致します。

JA食肉かごしまから直送でお届けいたします。

JAあいらホームページはこちら→ <http://www.ja-aira.or.jp>

JADDO
じゃっど!

カード会員募集中!

入会金
年会費
無料

AコープなどJAグループ鹿児島の施設・店舗でポイントが貯まる! 詳しくは、www.jaddo.jp



公式
Facebook

シェアやいいね!を
お願いします!



LINE@
はじめました!

友だち登録でお得な情報をGet!

JA あいらと、
LINEでつながろう!
最新情報やお得な情報をお届けいたします!

