

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日～

おひさまサタナ

ごりん

Green

56号

2024.8月

こんなに美味しくて栄養満点!!

魅力いっぱい

じゃがいも **特集**

きれいな花を咲かせる
じゃがいも

JAきたみらい

こんなに美味しくて栄養満点!!

魅力いっぱいじゃがいも

特集

皆さん、じゃがいもは好きですか？
JAきたみらい管内では様々な料理にピッタリな生食用のじゃがいも以外にも、お菓子に使われるチップ用のじゃがいもなどがたくさん生産されています。これからじゃがいもの美味しい季節がやってくるので、今回は美味しくて栄養も豊富なじゃがいもの魅力を紹介します。たくさん食べてこの夏を元気に乗り越えましょう！



きたみらいのじゃがいも達

分類/ナス科ナス属
別名/馬鈴薯(ほれいしょ)
出身/南アメリカ

生食用

男しゃく

果肉が白く、肉質は粉質で煮崩れは中程度。ホクホクしていてコロケやマッシュポテトに最適。

とらや(黄しゃく)

果肉が黄色く、なめらかで気品のある味わい。煮崩れしにくく、カレーや肉じゃがに向いています。

スノーマーチ

ほんのりとした甘みとしっかりとめらかな食感。雪のように白い果肉は火の通りが早く煮崩れしにくいです。

チップ用

みんな大好きポテトチップスに適した品種。油との相性が良く焦げにくい。



オホーツクチップ、きたひめ

きたみらいでは扱っていませんが…こんな仲間もいます!

でんぶん用

片栗粉の原料となるでんぶん質の高い品種。

コナヒメ

カラーポテト

アントシアニンやビタミンが豊富な品種。



シャドークイーン、レッドムーン、インカのめざめ、ノーザンルビー

じゃがいもパワー! ~じゃがいもの栄養素~

でんぶん

炭水化物の一種で、人の体に取り込まれると糖に分解されます。この糖は、脳や心臓、筋肉を動かすエネルギーとなる大事な栄養素です。また、よく噛むと甘みを感じる美味しさの秘密もこの糖にあります。

ビタミンB1

糖質を体の中で分解しエネルギーを生成するために必要な栄養素です。糖を効率よく使い、脂肪として体に蓄積されにくくしてくれるため、でんぶんと相性抜群です。皮膚や粘膜の健康維持にも役立ちます。

ビタミンC

皮膚や粘膜の健康維持に役立つほか、抗酸化作用があり、老化や病気を予防する効果があります。ビタミンCは熱に弱いですが、じゃがいもはでんぶんが守っているため、加熱しても壊れにくいです。

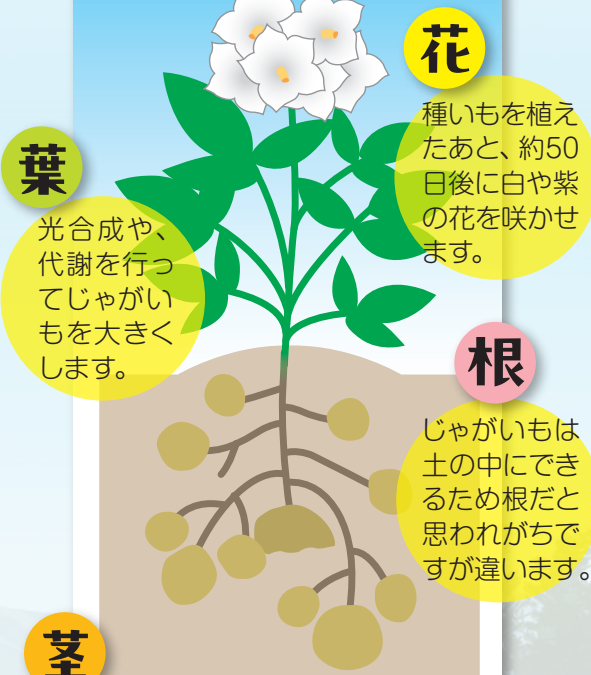
カリウム

ナトリウムとともに細胞内の酵素反応や、心臓や筋機能の調節など体の様々な機能を担っているため、反射神経が良くなる効果があります。余分な水分やナトリウムを排出する機能があり、むくみ予防や高血圧予防に役立ちます。

ダイエット中にもおすすめ!

炭水化物が豊富で、一見太ってしまいそうなじゃがいもですが、実は100gあたりのカロリーが約59kcalと、同量のご飯(約168kcal)と比べて半分以下です。さらに、腹持ちが良く満腹感を得やすく、ビタミンやカリウムも摂取できるため、ダイエット中にもおすすめです。

じゃがいもってどの部位?



花

種いもを植えたあと、約50日後に白や紫の花を咲かせます。

葉

光合成や、代謝を行ってじゃがいもを大きくします。

根

じゃがいもは土の中にできるため根だと思われがちですが違います。

茎

地下の茎からストロンという細い根のようなものが伸びていきその先端が膨らんだものがじゃがいもです。

実は茎の部分を食べています!

じゃがいもができるまで

みなさんのもとへ届けられるまで、じゃがいもはこのようにして作られるのです!

1 種いも準備

3月下旬、種いもを20~30日程度日光に当てて芽を出します。



2 植付作業

十分に畑が乾燥したら、天気の良い日に種いもをプランターという機械で畑に植えます。



3 中耕・培土

芽が出る前後に中耕を行い、じゃがいもの周りの土壌水分と温度を均一にすると同時に除草をします。また、大きくなったじゃがいもの日焼けを防ぐため、培土を行います。

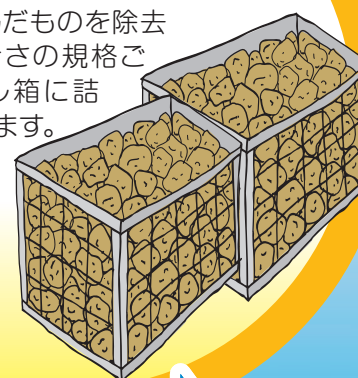


6 JA選果場貯蔵庫

JAの選果場に運ばれたじゃがいもは傷んだものを除去し、形や大きさの規格ごとに段ボール箱に詰め、出荷されます。



選果場の中の様子はコチラ!



5 収穫作業

8月上旬ごろから、ポテトハーベスターという機械で天候の良い日に収穫を行います。



4 茎葉処理

成長し、花の咲き終わった葉や茎をリーフチョッパーという機械で刈り取り、収穫の準備を行います。



みなさんのもとへ!!

おすすめ!じゃがいもレシピ!!

夏にもピッタリ!じゃがいもレシピをご紹介します

冷たくて美味しい ビシソワーズ(じゃがいものスープ)



◎材料(4人前)
じゃがいも : 3~4個
玉ねぎ : 1個
バター又はマーガリン : 25g
コンソメ : 大さじ1
塩 : 小さじ1/2
牛乳 : 600cc

作り方
①じゃがいもの皮をむいて一口大に切り、水にさらして水気を切る。耐熱容器に入れてラップをし、600Wのレンジで7分ほど加熱して熱いうちにつぶしておく。
②玉ねぎはみじん切りにして、フライパンにバター又はマーガリンを入れ中火で焦げないように玉ねぎが透明になるまで炒める。
③ミキサーに牛乳、コンソメ、塩、炒めた玉ねぎを入れ混ぜる。
④①と③を鍋に入れ中火でなめらかになるまで混ぜる。冷蔵庫で冷やしてお好みでブラックペッパーをかけてもおいしいよ!

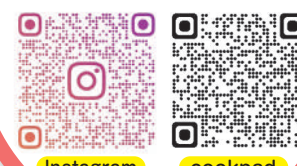
おやつにおすすめ! 揚げいも



◎材料(4人前)
じゃがいも : 3~4個
ホットケーキミックス : 200g
牛乳 : 150cc
卵 : 1個
揚げ油 : 適量

作り方
①じゃがいもの皮をむいて一口大に切り、水にさらして水気を切る。耐熱容器に入れてラップをし、600Wのレンジで7分ほど加熱して熱いうちにつぶし、一口大の大きさに丸めておく。
②ホットケーキミックスと牛乳、卵をボウルに入れて混ぜる。
③油は180℃に温めておく。
④①を②に隙間なくからめ、油で1分間揚げたらでき上がり。お好みで、砂糖やケチャップ等をかけて食べてね!

インスタ・cookpadにもレシピあります



今年のサマーフェア・パワーアップ

ホクレンSS サマーフェア

ゴールドポイント ゲッツ!

7/12 FRI 9/16 MON

新規入会 & 会員登録 ホクレンSSポイントカード新規入会&会員登録で

500ポイント ゲッツ!

今が**ゲッツ!チャンス**
ホクレンSSポイントカード
会員登録はこちらから!

店頭給油で 税込2,000円以上給油すると
最大5000ポイント ゲッツ!

その場で**抽選** 総額最大 3700万円ポイント!

バーコード決済でポイント還元
5% ゲッツ!

新規入会 & ご利用で
5% ゲッツ!

中ノ島セルフ給油所 訓子府セルフ給油所 置戸 給油所
☎0157-31-1050 ☎0157-47-4831 ☎0157-52-3869

端野セルフ給油所 相内セルフ給油所 温根湯 給油所
☎0157-56-4112 ☎0157-37-2519 ☎0157-45-2446

1日農業バイト

してみませんか?

「daywork」
アプリで簡単お申し込み!!

休日や空き時間を利用して働きたい
1日単位のバイトもOK 当日お給料がもらえる
フルタイムで働くことが厳しい主婦(夫)や学生、
本業がお休みの日に働きたい方にもオススメ!!

「daywork」は働きたい方と人手が足りない農家さんをつなげるアプリです。

- 「Google Play」または「App Store」で「daywork」を検索するかコードからアプリをインストールしてください。
- アプリを開いて右下の「マイページ」をタップ
- 仕事さがしの方の「アカウント作成」をタップ
- 名前・年齢・住所・連絡先などを入力し登録

仕事までの流れ

- アカウント作成後、新しい仕事に登録された時にスマートフォンに通知が届きます
- 希望する求人に応募
- アプリ上で農家さんから採用の通知
- 当日、お仕事へ!

仕事内容の一例

- 玉ねぎ苗・ビート苗の積込、運搬作業
- 玉ねぎ苗・ビート苗の補植・移植作業
- 馬鈴しょの被覆資材掛け・剥がし
- 玉ねぎ・馬鈴しょ等収穫作業

JAきたみらい
北の大地で、笑顔の未来をみつめる。

クロスワードパズル正解者の中から抽選で
30名の方に、**セットでプレゼント!**

JAきたみらい 玉ねぎと鶏もも肉の黒カレー 180g

JAきたみらい 玉ねぎ焼肉のたれ 中辛 210g

JAきたみらい 麦まるごとうどん 140g

応募締め切りは、8月23日(金)当日の消印有効
※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※個人情報 は 目的以外の用途には使用致しません。

1	6	9		14	18	21
	7		11		19	
2			12	15		
		10				
3	8				20	
4			13	16		
5				17		

前回のクイズの答えは **コドモノノヒ** でした。

ウェブでの応募

下記QRコードを読み取ると応募フォームが開きます。

ハガキでの応募

北見市 中ノ島町 丁目1番8号
JAきたみらい
ぐりんgreen
編集係

ハガキの答え
お名前
お住所
お年齢
電話番号

※63円切手のハガキで応募願います。

切手63円

JAきたみらいの「ご意見」を募集します。

タテのカギ

2...「羅生門」「鼻」は——龍之介の作品です

6...建築士が引いたり広げたり

8...サケなどの卵の塩漬け

9...平仮名もアルファベットもこれの一種

10...便箋に引いてある線

11...資源などを再利用すること

15...王様の耳は——の耳

16...ゼイゴやゼンゴと呼ばれるころこを持つ魚

18...長崎島の北の端にある島

20...炭酸水のこと。クリーム——

21...だして煮た鶏肉を卵でとじてご飯にのせる

ヨコのカギ

1...島根県の観光名所、——大社。神無月には日本中の神様が集まるのだとか

2...大福餅の中身です

3...10月の第2月曜日はスポーツの日。R1年までの日と呼ばれていました

4...絵画や色紙を入れます

5...江戸時代の旅人の履き物。二足の——

7...「カラスの足跡」と呼ぶシワができるところ

10...騎手たちが1着を争います

12...日本で3番目に広い湖

13...釣りで使う擬餌針のこと

14...一本釣りで知られる魚の一つ

17...京都三大祭りの一つ、——祭は10月に行われます

20...目で見える範囲のこと

20...得の反対語

クロスワードパズル

「重マスの文字をアルファベットの順に並べてできる言葉をお答えください。」

55号の応募総数は478通でした。たくさんのご応募ありがとうございました。頂いたご意見・ご要望は今後の特集の参考にさせていただきます。

寄せられた質問にお答えします **Q&A**

Q1 ヤーコンの食べ方を教えてください。

A1 ヤーコン農家さんに聞いてみました。おすすめは細切りにしたヤーコンのサラダだそうです。ヤーコンは独特の風味があるので、気になる場合はかき揚げや、甘く味付けしたベーコン巻きもおすすめとのこと。

Q2 農業会館跡地は、どのように利用されるのでしょうか?

A2 新しく建てられたオホーツクJA Bldg.の駐車場として利用されます。