

JA北ひびき [地域コミュニティー誌]

ひびきあいの広場

組合員・地域住民皆様の日頃のご愛顧に感謝を込めて発刊いたしております。



JA北ひびき青年部和寒支部が実施した子ども農業体験！
和寒小学校の生徒が元気よく越冬キャベツの根切り作業！

Contents

- 「JA北ひびき珠玉の加工品」を使ったアレンジレシピ
- JA北ひびきのお知らせ
- クイズに答えてJA北ひびきのオリジナル商品をゲット！
- 編集後記

「ひびきあいの広場」 ◎発行・編集／JA北ひびき 本所・〒095-0021 士別市西1条8丁目701番地1 TEL:0165(23)2115 FAX:0165(23)5162

QUIZ

クイズに答えて
JA北ひびきの
オリジナル商品を
ゲット!!
どしどし応募してね!

問題

今回紹介したアレンジレシピの中では「ケーキ寿司」と「簡単ピンチョス」にも使用されたJA北ひびきの加工品「〇〇〇大豆」。ほんのり甘い味付けはお菓子にぴったり!

〇〇〇〇に入る言葉を記入して応募すると、正解者の中から抽選で**10名の方に下記の商品が当たります。**



- 応募方法**
- ①答え ②郵便番号・住所 ③氏名
 - ④年齢 ⑤電話番号
 - ⑥JA北ひびきに対するご質問やご意見・地域コミュニティー誌に関する感想をお書きの上はがきにて投函、または、下記のQRコードよりご応募をお願い致します。
- 締切日/1月7日(金)消印まで有効
当選発表/当選の結果はJA北ひびきHPにて掲載し、郵送にてご連絡致します。

応募先

〒095-0021
士別市西1条8丁目701番地1
JA北ひびき「プレゼントクイズ」係りまで

※ご応募に際し、お客様の情報はJA北ひびき内で、抽選・当選者へのプレゼント発送及びお客様個人を特定しない範囲でのアンケート分析のため利用させていただきます。

加工品取扱店舗

JA北ひびき経済センター
(購買部生産資材課)

TEL 0165-23-2141

士別道の駅、羊飼いの家、(株)サフォーク、剣淵道の駅、ホクレンショップわかむ店 など

※万が一品切れの際はご理解いただきますようお願いいたします。

Information JA北ひびきのお知らせ

農業・農村ふれあいネットワーク × JA北海道中央会

小中高校生向け食育動画を配信中!

子供たちの健全な成長を支援するため、農業・農村ふれあいネットワークがJA北海道中央会と連携し、食育動画を作成いたしました。

NEW!

▶北海道農業シリーズ (小学校低学年用・高学年用・中高生用)
北海道農業の基本情報から歴史・現状まで、幅広く学ぶことが出来る内容です。

小学校低学年用
「一緒に学ぼう! 北海道の農業」

小学校高学年用
「もっと知ろう! 北海道の農業」

中学生・高校生用
「日本の食を支える北海道農業」

▶北海道の食べ物 (小学校低学年用) ▶食料自給率 (小学校高学年用・中高生用)

動画の視聴はこちらから!

▶JA北海道中央会公式Youtubeチャンネル
※再生リスト「食育動画」

編集後記

JA北ひびき地域コミュニティー誌「ひびきあいの広場」をご覧いただき、誠にありがとうございます。

今年最後の発行となった本誌では、10月に紹介した「JA北ひびきが送る：珠玉の加工品」発行後の感想で多く寄せられていた「加工品のアレンジレシピ」についてご紹介いたしました。

私自身、当JAの加工品をアレンジしたことはありませんでしたので、今回大熊さんに多くのレシピを提案していただき、こんなにたくさんのアレンジができるのかと驚きました。当JAの加工品はJA北ひびき管内で育てられた農産物をふんだんに使用しております。自分たちが住んでいる地域で採れた美味しい農産物を味わえる幸せも味わっていただければと思います。

さて、JA北ひびきはこれからも引き続き皆様様に信頼されるJAを目指して参りますので今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

『JA北ひびき 珠玉の加工品』を使った アレンジレシピ



大熊千佳子
(おおくまちかこ)

酪農畜産部酪農畜産係長
趣味は、料理、裁縫、家庭菜園。

今回の地域コミュニティ誌では、JA北ひびきが開発した6種類の加工品のアレンジレシピをご紹介します！そのままでももちろんおいしい当JAの加工品ですが、ひと手間加えるだけで違った路線の料理に大変身！今日はクリスマス。「何かもう1品…」と悩んだ方は、レシピを参考にして、にぎやかな食卓を飾ってみても良いのではないのでしょうか！

今回本誌でレシピを紹介してくれるのは、酪農畜産部の大熊千佳子さんです！いつも地元の安全・安心な食材を使用した料理を作っている大熊さん。今回は地元食材や牛乳・乳製品を使って各加工品ごとにアレンジレシピを考案していただきました！味はもちろんのこと「手間がかからない」ことも考慮したアレンジレシピをみなさんぜひお試しください！



かぼちゃマフィン

- ★材料(5個)★
- かぼちゃの濃厚ポタージュ…1袋
 - 卵(L)…1個
 - ホットケーキミックス…150g
 - 砂糖…30g
 - 溶かし無塩バター…30g

★作り方★

- ①ボウルに卵と砂糖を入れよく混ぜる。
- ②ポタージュを加えてさらに混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを3回ぐらいに分けてゴムベラでさっくり混ぜる。
- ③最後に溶かしバターを入れて混ぜ合わせる。
- ④③をマフィンカップの6分目ぐらいまで注ぐ。
- ⑤オーブンで180℃20分焼き、綺麗な焼き目がついたら出来上がり。

★ワンポイント★

溶かしバターは最後に加えないと上手く膨らまないよ！



まるごと食パングラタン

- ★材料★
- やさいのチャウダー…1袋
 - 食パン…1/2斤
 - 牛乳…100cc
 - スキムミルク…30g
 - バター…10g
 - とろけるチーズ…50g

★作り方★

- ①食パンの1.5cm内側に切れ目を入れて半分ぐらい中身を取り出す。
- ②取り出した食パンは1.5cmのスティック状にカットする。
- ③ガラスの容器に、チャウダー、牛乳、スキムミルクを入れて軽く混ぜて、600Wで2分加熱する。
- ④食パンの中に③を入れて最後にとろけるチーズをちらす。カットした食パンも一緒に並べて、180℃のオーブンで20分焼いて出来上がり。

★ワンポイント★

カットした食パンは焼くとラスクになるのでディップして食べても美味！



簡単ポテトグラタン

- ★材料(5人前)★
- じゃがいものピシソワーズ…1袋
 - ピザ用チーズ…100g
 - じゃがいも(中玉2個)…200g
 - バター…10g
 - 塩コショウ…少々
 - 乾燥パセリ…少々

★作り方★

- ①じゃがいもを5mmぐらいの輪切りにスライスする。
- ②耐熱容器にバターを塗り、スライスしたじゃがいもを並べて軽く塩コショウをする。
- ③②にピシソワーズをかけて、とろけるチーズをちらし、200℃のオーブンで20分焼く。
- ④最後にパセリをちらして出来上がり。

★ワンポイント★

じゃがいもの厚さを調整して楽しんでみてね！



冬野菜のポトフ

- ★材料(4人前)★
- ふっくら金時…1袋
 - 冬キャベツ…1/4個(500g程度)
 - 人参…1/2本
 - オリーブオイル…少々
 - やみつき大豆…1袋
 - ベーコン…100g
 - コンソメ…2個
 - オリーブオイル…少々

★作り方★

- ①冬キャベツを大きめにカットする。人参は5mmの半月切りにカットする。ベーコンは3cmにカットする。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて、①を加えて軽く炒める。
- ③水500ccを加えて加熱する。沸騰したらアクを取除き、中火で5分加熱する。
- ④ふっくら金時、やみつき大豆、コンソメ、ウインナーを加えて弱火で更に10分加熱する。
- ⑤最後に塩コショウで味を整えて、出来上がり。

★ワンポイント★

人参を可愛くカットしてクリスマス気分を楽しんでください！



クラムチャウダーパスタ

- ★材料(3人前)★
- やさいのチャウダー…1袋
 - オサリのむき身…130g
 - 牛乳…100cc
 - バター…20g
 - パスタ…200g
 - スライスベーコン…100g
 - じゃがいも(中玉1個)…100g
 - 塩コショウ…少々

★作り方★

- ①じゃがいもを7mmぐらいの粗みじん切りにする。
- ②フライパンを加熱し、バターを入れ、カットしたじゃがいもを加えて軽く火を通す。
- ③2cmにカットしたベーコンとオサリのむき身とチャウダーを加え沸騰したら牛乳を加え、塩コショウで味を整える。
- ④パスタを茹で、スープに絡ませて出来上がり。

★ワンポイント★

スープパスタがお好みの方は牛乳を増量して顆粒コンソメで調整してね！



簡単ピンチョス(クリスマスバージョン)

- ★材料★
- ほっこり大豆…1袋
 - ふっくら金時…1袋
 - ミニトマト…5個
 - 生ハム…50g
 - ミニモツァレラ…5個
 - スライスハム…2枚
 - クラッカー…5枚
 - やみつき大豆…1袋
 - きゅうり…1本
 - オリーブ…4個
 - スモークサーモン…50g
 - スライスチーズ…2枚
 - プロックリー…3小房
 - ラフランス…1/4個
 - 6Pチーズ…2個

★作り方★

- A. きゅうりをスライサーで横にスライスする。きゅうりは蛇腹風に畳んで刺すとツリー風になるよ！
- B. ミニトマトは上下半分にカットする。ミニモツァレラを間に挟むとサンター風になるよ！
- C. ラフランスを1/8のくし切りにして生ハムで巻く。
- D. 6Pチーズは1/2に切り、スモークサーモンで巻く。
- E. スライスハムとスライスチーズを交互に重ねて半分に切る。2つを重ね合わせて、8重にして2cm四方にカットする。
- F. クラッカーにクリームとチーズを塗り、生ハムを花びらのように乗せる。最後に、ピンチョス用の串にお好みで刺していく。

★ワンポイント★

色々な食材を組み合わせるとオリジナルピンチョスに挑戦してみよう！

