

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。

**もうすぐ節分!**  
年の数だけ  
**「ほっこり大豆」「やみつき大豆」**  
はいかがですか?

**Contents**

- 牛乳で健康に!ミルクレシピをご紹介
- 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

お求めは、JA北ひびき経済センターまで!

## 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

牛乳には豊富な〇〇〇〇〇が含まれています。〇〇〇〇〇は骨や歯を強化する大切な栄養素です。

〇〇〇〇〇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。



大豆のお肉のキーマカレー2食  
大豆のお肉のミートソース2食

### 応募方法

- ①答え ②お名前 ③年齢
- ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号
- ⑦JA北ひびきに対するご質問やご意見、地域コミュニティ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/2月2日(金)消印まで有効  
当選発表/当選発表は発送をもって代えさせていただきます。

### 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

※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。

土日ミルク + トッピングメニュー

どんな味に  
あえるかな?

つめたい

あたたかい

01 **ゴクゴク飲む!!**  
ヨーグルトミルク  
ミルク + ヨーグルト 大きじ8  
めやす 大きじ1~2  
ヨーグルトのしゅるいによって  
ちょうどいいね  
ダマがなくなるまでよくまぜてね

02 **作るのも楽しい!!**  
バナナミルク  
ミルク + バナナ 1本  
めやす 大きじ1  
バナナのあまみによって  
ちょうどいいね  
フォークでしっかりつぶしてからまぜてね

03 **みぎゅっとしぼりたて!!**  
みかんミルク  
ミルク + みかん 1こ  
めやす 大きじ1  
みかんのあまみによって  
ちょうどいいね  
たっぷり入れるとおいしい!!  
半分に切るとしぼりやすいよ

04 **プリン味の**  
たまごミルク  
ミルク + たまご + ヨーグルト 1こ  
めやす 大きじ1~2  
ピルミンA ピルミンB2  
Lサイズがおすすめ!よくまぜてね

05 **チョコいっぱい**  
ごほうびミルク  
ミルク + チョコごほうび 1/2枚  
めやす 小さじ1  
電子レンジであたためてね  
こまかくすると  
とけやすいよ  
チョコレートのしゅるいによって  
ちょうどいいね

06 **ケチャップを**  
シェフの味!!  
ミルク + ケチャップ 大きじ2  
めやす 大きじ2  
電子レンジであたためてね  
よくまぜてね  
冷たくても  
おいしいよ

07 **つぶつぶ**  
枝豆ミルク  
ミルク + 枝豆 20さや + 塩 小さじ1  
めやす 大きじ1  
電子レンジであたためてね  
ポリ袋に入れて  
めんぼうで  
つぶしてね  
よくまぜてね  
トリップを  
教えてくれたのは  
ミルク料理のスペシャリスト  
料理家・管理栄養士  
小山 浩子さん  
かわいい  
作り方はこちら

1-milk

**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。

本誌では「牛乳で健康に!ミルクレシピをご紹介」と題して牛乳をふんだんに使用したレシピを紹介しました。

牛乳と言えばカルシウムが豊富で、歯や骨を強くするというイメージしか私は持っていませんでした。しかし今回牛乳について調べると、今の季節にはもってこいの免疫機能をサポートする役割や、筋肉の形成にも役立つたんぱく質も豊富に含まれているなど牛乳のいいところがたくさん見えてきました。正直なところ私は牛乳をそのまま飲むことが苦手です。なので今回紹介したレシピを参考に牛乳を摂取していきたいと思えます。私のように牛乳が苦手な方もぜひこのレシピを参考にして牛乳に挑戦してみてください!適度に摂取で健康に冬を乗り切りましょう!

「ひびきあいの広場」 ©発行・編集 JA北ひびき 本所:〒095-0002 士別市西1条8丁目701番地1 TEL:0165(23)2115 FAX:0165(23)5162

### ハクサイとサケのミルク鍋



出典：JミルクWEBサイト「ミルクレシピ」

#### 材料（作りやすい量）

- ◆ハクサイ（上部）… 3/4個
- ◆塩ザケ（切り身・甘口）  
……………3切れ（240g）
- ◆ニラ ……………1わ
- ◆牛乳 ……………600ml
- ◆昆布だし ……………200ml

#### 漬けだれ

- ◆ポン酢しょうゆ ……80ml
- ◆卵黄 ……………2個分
- ◆細ネギ ……………適宜
- ◆青のり ……………適宜
- ◆七味唐辛子 ……………適宜

#### 作り方

- ①ハクサイを芯と葉の部分に分けて、芯は千切り、葉はざく切りにする。
- ②塩ザケは湯にくぐらせ、氷水にサッと漬けて引き上げておく。漬けだれの材料を混ぜ合わせておく。
- ③①と②の塩ザケ、5cmの長さに切ったニラを土鍋に入れて、牛乳と昆布だしを加える。火を通しながら、漬けだれに付けて食べる。

#### 作り方

- ①鍋に粉寒天と水を入れ、火にかける。沸騰して寒天が溶けたら砂糖と牛乳を加え、沸騰させないようによく混ぜながら煮溶かす。
- ②①を3等分して、熱湯で溶いた抹茶、イチゴシロップをそれぞれ混ぜて3色のベースを作り、茶こしを通して別々の型に流し入れ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。
- ③フォークでざっと混ぜて寒天を崩し、器に盛り付け、ゆで小豆を添えて練乳をかける。

#### 材料（2個分）

- ◆粉寒天 ……………2g
- ◆水 ……………50ml
- ◆砂糖 ……………30g
- ◆牛乳 ……………250ml
- ◆抹茶 ……………大さじ1/2
- ◆熱湯 ……………大さじ2
- ◆イチゴシロップ ……大さじ1
- ◆ゆで小豆 ……………小さじ3
- ◆練乳 ……………少々

### ミルク寒天の3色和パフェ



出典：JミルクWEBサイト「ミルクレシピ」

# 牛乳で健康に！ミルクレシピをご紹介します

みなさん、牛乳はお好きですか？牛乳には私たちの健康のために必要な栄養がたくさん含まれています。

今回は、寒い冬を乗り切るための牛乳を使ったお鍋のレシピと、甘くて見た目もかわいらしいスイーツのレシピをご紹介します！



#### ◆骨と歯の強化に役立つカルシウム

牛乳には豊富なカルシウムが含まれています。カルシウムは骨や歯を強化する大切な栄養素です。しっかりと骨と歯を維持するために、毎日適切な量の牛乳を摂ることが大切です。

#### ◆免疫機能のサポート

牛乳にはビタミンAやB12など、免疫機能をサポートするビタミンも含まれています。これらの栄養素は風邪や病気からからだを守る役割があります。

#### ◆ビタミンDと共にカルシウムの吸収を促進

牛乳にはビタミンDも含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨の健康を維持するのに役立ちます。

#### ◆飲み物としての利便性と水分補給

牛乳は手軽に飲める飲み物であり、水分補給にもなります。栄養を摂りながら水分補給も同時に行える点が便利です。

#### ◆たんぱく質で成長と筋肉のサポート

牛乳には良質なたんぱく質が豊富に含まれています。これらのたんぱく質は筋肉の形成や修復にも役立ちます。

### 豆腐ともやしの まろやかミルクたんたん鍋



出典：JミルクWEBサイト「ミルクレシピ」

#### 材料（2人分）

- ◆豚ひき肉 ……………150g
  - ◆木綿豆腐 ……………1丁（300g）
  - ◆もやし ……………1袋
  - ◆ニラ ……………30g
- A**
- ◆豆板醤（とうばんじゃん） ……適量
  - ◆ニンニク ……1片
  - ◆ショウガ ……1片
  - ◆長ネギ（白い部分） ……1/2本
  - ◆ごま油 ……小さじ2
  - ◆甜麺醬（てんめんじゃん） ……小さじ2
  - ◆しょうゆ ……小さじ2
  - ◆水 ……100ml
  - ◆牛乳 ……300ml
  - ◆鶏がらスープの素（顆粒） ……大さじ1/2
  - ◆みそ ……10g
  - ◆塩 ……小さじ1/8
  - ◆すりごま（白） ……大さじ1

#### 作り方

- ①下準備をする。木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。もやしは洗ってひげ根を取る。ニラは4cmの長さに切る。Aのニンニク、ショウガ、長ネギはみじん切りにする。
- ②肉みそを作る。フライパンにごま油を弱火で熱し、Aを入れて香りが立つまで炒める。端に寄せて中火にし、豚ひき肉を入れる。肉の色が変わったら、炒めたAと合わせて甜麺醬、しょうゆを加え、全体がなじむまで炒める。
- ③深さのある鍋か土鍋に、水、鶏がらスープのもと（顆粒）を入れて沸騰させ、もやしを入れてふたをし、1分30秒ほど蒸す。
- ④ふたを取り、牛乳、塩、すりごま（白）を加え、みそを少しずつ溶かしながら入れる。木綿豆腐、ニラを彩り良く並べて中火にかけ、豆腐が温まり牛乳が沸騰する直前を目安に火を止める。
- ⑤鍋の空いている所に②の肉みそをのせる。

### ミルク氷でぷるぷる カフェオレゼリー



出典：JミルクWEBサイト「ミルクレシピ」  
レシピ：料理家・管理栄養士 小山浩子さん

#### 材料（作りやすい量）

- ◆インスタントコーヒー ……大さじ1
  - ◆砂糖 ……大さじ1と1/3（12g）
  - ◆熱湯 ……………100ml
  - ◆粉ゼラチン ……………5g
  - ◆ミルク氷 ……………160g
  - ◆コーヒーシロップ
- A**
- ◆インスタントコーヒー ……大さじ1
  - ◆きび砂糖または砂糖 ……大さじ1（9g）
  - ◆水 ……………大さじ1

#### 作り方

- ①耐熱容器にインスタントコーヒーと砂糖を合わせ、熱湯を注ぐ。コーヒーが完全に溶けたら粉ゼラチンを振り入れて丁寧に溶かす。
- ②①にミルク氷を加える。
- ③②をスプーンで混ぜながらゼリー状に固める。
- ④お好みでコーヒーシロップ（A）を混ぜ合わせ、電子レンジで砂糖が溶けるまで加熱し、冷めたら冷蔵庫で冷やす）をかけ、ハーブ（材料外）を添える。