

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。



多寄町の

日向白鳥の宿

Contents

- 今が旬のアスパラガス 魅力とおいしいレシピをご紹介します!
- 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

JA北ひびきは、おかげさまで設立20周年を迎えました。
 「JAの使命」「組合員とともに」「地域とともに」を基本理念に、これまでも、これからも歩んでまいります。

食を通じ笑顔の基本とした信頼関係を築き、いつでも一緒にみんなの理想の未来を実現するため、一致団結して力を尽くす組織を目指します。



食と笑顔をつなげる身近な応援団
JA北ひびき



北ひびき農業協同組合
 代表理事組合長 榎本 實男

「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：0165-2115 FAX：0165-2115

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!!**
 どんどん応募してね!

問題

JA北ひびきの農産物直売所ファーマーズマーケット〇〇〇〇〇は、5月21日にオープンします!

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/5月24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
※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。

JA北ひびき 20周年イベント企画スケジュール

金融部からのお知らせ

JA北ひびき20周年記念
貯金キャンペーン

令和6年6月1日(土)
～9月30日(月)

購買部からのお知らせ

JA北ひびき20周年記念
購買農機 夏の大感謝祭
ロングランフェア

1日1店舗で開催。(全7店舗)
令和6年6月開催。

販売部・青果部・酪農畜産部・燃料自動車部からのお知らせ

JA北ひびき収穫感謝祭(20周年特別開催)

- ・野菜セットの無料配布
- ・JA北ひびき管内の生乳を使用したスイーツ販売
- ・燃料キャンペーン

令和6年10月19日(土)

燃料自動車部からのお知らせ

JA北ひびき20周年記念
燃料キャンペーン

夏季開催

金融部からのお知らせ

JA北ひびき20周年記念
アンパンマン交通安全
キャラバン

令和6年11月17日(日)

編集後記

地域コミュニティー誌をご覧いただき誠にありがとうございます。本誌では、旬を迎えたアスパラガスについてご紹介をさせていただきました。

私の中でアスパラガスを使用した料理と言えば、アスパラベーコンが真っ先に思い浮かびます。というよりもアスパラベーコンくらいしか思い浮かびませんでした(笑)。今回コミュニティー誌を制作していく中で、こんな食べ方もあるのか!と感心していました。アスパラガスから始まり秋に向けて、いろいろな農産物が収穫の時期を迎えます。旬な食材を食べるのが待ち遠しい今日この頃です。

さて、JA北ひびきは今年2月1日で創立20周年を迎えました。今後も地域の皆様に愛されるコミュニティー誌の発行を続けてまいります。これからもよろしく願います。

【分量】

- すし飯…茶碗2杯分(300g)
- グリーンアスパラ…2本(塩ゆで)
- きざみ紅生姜…15g
- 〈卵焼き〉
- 鶏卵…8個(Mサイズ)
- 味醂…大さじ3
- 酒…大さじ1
- すし海苔…1枚
- カニかまぼこ…20g
- サラダ油…適量
- 出汁…150cc
- 砂糖…大さじ3
- 塩…小さじ1

アスパラ寿しの三角卵焼き



【作り方】

- ①グリーンアスパラは、塩ゆでにして冷まします。
- ②巻きすを広げて海苔を置き、すし飯は奥ののりしろ部分を開けて乗せ、均等に広げます。
- ③中央部に茹でたグリーンアスパラ、カニかまぼこ、きざみ紅生姜を乗せて三角に巻きます。
- ④ボウルに卵を割りかき混ぜ、出汁、各調味料を加えて味を調えます。
- ⑤卵焼き鍋にサラダ油をなじませ、1回目の卵液を少量流し入れ、奥のほうに三角に巻いたアスパラ巻きを乗せ、手前に巻き込みます。
- ⑥焼けた卵焼きを奥に移動させて、薄くサラダ油を全体に塗り、2回目の卵液を流し入れ、三角の角を折込む要領で巻き返し、3回繰り返して最後に巻きすに乗せて三角に形を整えます。
- ⑦一口サイズに切り、大皿などに盛り込みます。

アスパラのフリット

【分量】

- アスパラガス(穂先側)…適量
- 小麦粉…100g
- ビール…80~100cc
- 塩…少々



【作り方】

- ①アスパラガスの根元の固い部分0.5mm位を切り捨て、根元側5cmをスープ用に切り落とす。残りのフリット用のアスパラガスを半分に切る。アスパラガスが太い場合は先に耐熱容器に入れ500~600Wの電子レンジで30秒ほど加熱する。
- ②ボールにビール、小麦粉を入れ混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに揚げ油を用意し、175℃位に温めておく。
- ④アスパラガスをビール衣にくぐらせ、熱した油で30~40秒ほど揚げたらひっくり返し、1~2分ほど揚げる。
- ⑤揚げたら油をよく切り塩を振りお皿に盛り付けて完成。

アスパラのクリームスープ

【分量】

- アスパラガス(根元側)…200g
- 玉ねぎ…100g(約1/2個)
- じゃがいも…220g(小2個)
- コンソメキューブ…1個
- 水…600ml
- 牛乳…250ml
- バター…20g
- 塩…適量
- 胡椒…適量
- クルトン…適量

【作り方】

- ①アスパラガスは1cm位に切っておく。玉ねぎは薄くスライスする。ジャガイモは皮をむき半分に切り5cm幅に切る。
- ②テフロン加工をされたフライパンか鍋にバターを入れ切った材料を入れ炒める。
- ③玉ねぎが透き通ってきたら水とコンソメキューブを入れて6~7分煮る。
- ④火から下しミキサーに入れ滑らかになるまで攪拌する。
- ⑤滑らかになったら鍋に戻し、牛乳を加え中火にかけ塩・胡椒で味を調える。
- ⑥器に流しいれクルトンを振りかけ完成。

旬の食材でおいしく、楽しい食卓に！
JA北ひびきホームページにもさまざまなレシピを掲載していますので、ぜひ活用ください！

<http://www.ja-kitahibiki.or.jp/recipe/>



今が旬のアスパラガス 魅力とおいしいレシピをご紹介します！

5月に入り、これからJA北ひびき管内ではアスパラガスの収穫期を迎えます！今回の特集では、旬なアスパラガスの魅力に迫ります！シャキシャキの食感と豊かな栄養価、そして美味しいレシピをご紹介します！

農産物直売所ファーマーズマーケットひびきあいでも、おいしいアスパラガスが入荷する予定ですので、ぜひお買い求めください。
(※商品の入荷については、生育状況によって左右されますので、未入荷の際はご了承ください。)

アスパラガスの旬はいつ？

アスパラガスの旬は一般的に春から初夏にかけてです。日本では4月から6月が主な旬の時期とされています。この時期には新鮮で瑞々しいアスパラガスを手に入れることができ、その旨みや甘みが最も際立ちます。
地域や気候によって若干の変動があるかもしれませんが、一般的には春に収穫される季節野菜として楽しまれます。
ファーマーズマーケットひびきあいでは、5月中旬頃から6月下旬まで販売を予定しています。

アスパラガスの魅力！

アスパラガスは低カロリーでありながら、ビタミンK、ビタミンC、葉酸、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。
これらの栄養素は、健康維持や免疫力強化に役立ちます。

アスパラガスをよりおいしく食べるレシピをご紹介します！

アスパラガスは、茹でる、焼く、炒める、和えるなど色々な食べ方ができますよね！今回はそんな万能なアスパラガスを使ったレシピをご紹介します！



農産物直売所 ファーマーズマーケットひびきあい 5/21(火)午前10時 オープン！

開店当初は苗ものやアスパラを中心に販売を行います！
苗ものをお買い求めの際は、空き箱をご用意の上ご来店下さい。
徐々に店内の商品ラインナップが充実していきます！



アスパラの
地方発送
受付中！

お得なお知らせ！

先着300名様限定

1,000円以上のお買い物で、先着300名様限定で、100円引きクーポンをプレゼント！
ぜひ、ご利用ください！

生産者会員募集中！

直売所と一緒に盛り上げてくれる方を募集しています！興味のある方はJA北ひびき販売部直売所担当(浅利)までご連絡を！
(TEL 0165-29-6622)