

北ひびき [地域コミュニティ誌]

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。



ほんのり甘々
おやつにぴったり！
節分にも、やさしい甘さの
ほっこり大豆も！

お求めは、JA北ひびき経済センターまで！
お子さまも
そのままパウツ！
豆まきのあとに、
食べやすい！



Contents

- 冬のごちそう、旬でほっこりレシピ
- 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

今回のレシピでは和寒町でおなじみの「〇〇キャベツ」を使用したペロンチーノをご紹介します。

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/1月30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。



Information JAグループからのお知らせ

その時、あなたは

食の未来も選んでいます。



日々のお買い物や食事は子どもたちの食の未来につながっています。食料の約6割を海外に頼る日本。いざという時に食料に困らないためにはどうすればいいのでしょうか。それには...



私たちの国で消費する食べものは、

できるだけこの国で生産する

国産国産を進めていくことが大事です。そのために私たちが普段からできることは、「国産を選んで食べる」こと。それは、子どもたち世代の「食の未来を選ぶこと」なのです。

将来にわたり食料を生産していくための

取り組みが進んでいます。

生産資材の高騰が生産者を直撃

農業に必要な肥料や家畜のエサ、燃料の価格が高止まりしています。これらのコストが農産物の価格に反映されない状況が続けば、農業が続けられず、消費者の皆さんに安定して食料を届けることができなくなってしまいます。



農業と食の安心を、未来へ

生産から消費に至るまで、どこかに過度な負担が生じることなく、再生産可能な農産物の価格を実現することは、私たちが安全・安心な国産農産物を食べ続けられることにもつながります。コストを考慮した適正な価格の形成は、農業と食の安心を、未来につなげていく取り組みといえるでしょう。

コストを考慮した価格で農産物が販売されると...



持続可能な農業と食の実現に向けた環境づくり

消費者の理解のもと、生産から消費までの各段階の関係者が協調し、持続可能な食料システムの実現を目指す法律が、今国会で成立しました。令和8年4月の全面施行を予定しています。



耕そう、大地と地域のみらい。JAグループ

編集後記

地域コミュニティ誌をご覧いただき、誠にありがとうございます。今回は、寒さが深まる1月にぴったりな「旬の食材を使ったレシピ」をご紹介します。帆立、りんごなど、どれも今が食べごろの食材ばかり。旬の力で、いつもの料理もぐっと美味しくなります。寒い日が続きますが、食卓に季節の彩りを添えて、心も体も元氣にお過ごしいただければ嬉しいです。今後ともJA北ひびきでは、地域の皆さまに寄り添い、暮らしに役立つ情報をお届けするコミュニティ誌を発行してまいります。これからもどうぞよろしくお願ひいたします。

冬のごちそう、旬でほっこりレシピ

寒さがいちだんと厳しくなる1月下旬。こんな季節こそ、旬の食材を使って体の中からぽかぽか温まりませんか？今回は、この冬にぴったりなレシピを4品ご紹介します。真鱈や帆立、越冬キャベツなど、今

がまさに食べごろの食材を使ったメニューばかり。おからデザートまで、家族みんなで楽しめる冬の味覚をぜひご家庭でお試ください。



たらのもニエル

★材料(2人分)★

たらちの切り身	2切れ
薄力粉	大さじ1
サラダ油	小さじ2
有塩バター	10g
【ソース】	
有塩バター	10g
レモン汁	お好みで
塩こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1〜

★ポイント★

レモンバターソースにしょうゆを少し入れることによって、まろやかにになり小さなお子様も食べやすい味になります。



★作り方★

- ① たらちの水気をキッチンペーパーで拭き取り、薄力粉をまんべんなくまぶします。
- ② 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、①の皮目から焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして火が通るまで3分焼きます。
- ③ 中火のまま、有塩バターを入れ両面がカリッとするまで焼いて取り出します。
- ④ ソースを作ります。余分な脂をキッチンペーパーで拭き取り、ソースの材料を入れて中火で熱します。有塩バターが溶け全体がなじんだら火からおろします。
- ⑤ 盛り付けて完成です。

★材料(4人分)★

りんご	4個
砂糖	120g
〇レモン汁	大さじ2
〇シナモン	小さじ1
〇バター	40g
冷凍パイシート	6枚
溶き卵	1個



【準備】

冷凍パイシートはパッケージの表記通りに解凍しておきます。オーブンは180℃に予熱。

★作り方★

- ① りんごは皮をむき、8等分のくし切りにして芯を取り除き、5mm幅のいちょう切りにします。
- ② 鍋にりんご、砂糖を入れ加熱する。柔らかくなったら、〇を加えて粗熱をとる。
- ③ パイシートを3等分にカットして、りんごのフィリングをのせて半分にたたんで、フォークで端をおさえる。
- ④ 溶き卵を塗り、180℃のオーブンで20〜25分焼いて完成です。



ミニアップルパイ

★材料(4人分)★

大根	1/2本
ポイル帆立	4個
焼ちくわ	4本
おろし生姜	少々
きざみ長葱	少々
薄口醤油	1合
【おでん煮汁】	
出汁	8合
コンソメスープ	8合
昆布	1枚
料理酒	1合
みりん	1合

★作り方★

- ① 大根は4cm厚さの輪切りにし、縦繊維質が口に残らないように厚めに剥きます。
- ② 鍋にたっぷりの水と米を加えて火にかけます。沸騰したら弱火にして、①を30〜40分煮ます。
- ③ 竹串を刺して、スッと通ったら、水に取り、表面のぬめりを洗ってザルに上げます。
- ④ 鍋に3の大根・ポイル帆立を入れ、出し汁・コンソメスープと昆布、酒・みりんを加えて、薄口醤油は半量を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして5分ほど煮ます。
- ⑤ 焼ちくわを入れて、残りの薄口醤油を加え、さらにコトコトゆらゆらと大根が動くくらいの加減で炊きます。煮汁の味をみて、大根の旨みが出てきたら火を止めて出来上がりです。
- ⑥ 器に盛りつけて、刻んだねぎ、おろし生姜を添えます。



大根と帆立のおでん煮

★作り方(2人分)★

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩とオリーブオイル大さじ1を入れ時間の通りに茹でます。この時に少しゆで汁を取っておきましょう。
- ② 越冬キャベツを1口大、厚切りベーコンを短冊切り、ニンニク1片をスライスし、もう1片はみじん切りにします。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ2、んにくを入れ、弱火で炒め香りが出たら輪切り唐辛子を入れます。
- ④ 別のフライパンで越冬キャベツ、厚切りベーコンを炒めます。
- ⑤ ④に調味料と③を入れ、蓋をして30秒蒸し煮にします。
- ⑥ ゆであがったスパゲッティを⑤に加えて炒めて完成です。

★ポイント★

ニンニクはスライスとみじん切りの両方を入れることにより風味がアップします。越冬キャベツをたっぷり入れることによって、ビタミンCが豊富で寒い時期の風邪対策にうってつけです。



越冬キャベツのペペロンチーノ

★材料★

スパゲッティ	120g
越冬キャベツ	200g
厚切りベーコン	80g
ニンニク	2片
オリーブオイル	大さじ3
輪切り唐辛子(辛いのでお好みで)	

【調味料】

鶏がらスープの素	小さじ2
昆布茶	小さじ3分の1
塩	少々
ゆで汁	大さじ2