

fan fun FOOD!

語る。作る。味わう。

JA Nanporo
Community Paper

VOL. 24

たくさんのかぼちゃが並んでいますが、これは「キュアリング」という作業の途中です。

かぼちゃは収穫直後は甘みが少ないのですが、このキュアリングを行うことで甘みが増し、食卓に届く頃にはおいしいかぼちゃになっているのです。

かぼちゃを日陰において1週間ほど陰干しし、そのうち3日ほどはハウスに布をかけ、ハウス内温度を35度まで上昇させます。

高温状態におかれたかぼちゃのでんぷんは分解されるので甘みが増します。(糖化といいます)

このあと、また低温状態にもどすので、かぼちゃの糖化はおさまり、甘く貯蔵性の高いかぼちゃとなって出荷されるのです。

かぼちゃ並べて
なにしてるの?

作る。

JAなんぽろ“かぼちゃ部会”で
つくられている品種

●くり將軍

札幌市へ出荷されています。ほくほくとした食感と甘さが特徴です。農林水産省支援事業主催の試食コンテストで平成21年に1位を獲得した品種でもあります。

●くりゆたか

加工業者へ出荷されています。1玉あたりの重量が大きく、甘みの強いかぼちゃです。

おなじみなのは西洋かぼちゃ?

かぼちゃは大きく3つの種類に分類できます。



西洋かぼちゃ



日本かぼちゃ



ペポかぼちゃ

このうち私達がいつも食べているのは、ほとんどが日本かぼちゃではなく「西洋かぼちゃ」で、国内生産の9割をこの種類が占めています。「日本かぼちゃ」は西洋かぼちゃの台頭とともに戦後より生産が落ち込み、今では珍しいかぼちゃとなりました。代表的な日本かぼちゃに“黒皮南瓜”、ひょうたんの様な形の“鹿ヶ谷南瓜”などがあります。「ペポかぼちゃ」の仲間には夏野菜としておなじみのズッキーニがあります。

かぼちゃの
蒸しケーキ

材 料

かぼちゃ…400g	ベーキングパウダー…10g
卵(L)…1個	みそ…大さじ1
牛乳…200ml	砂糖…80g
小麦粉…250g	甘納豆(おこのみで)
サラダ…油大さじ1	アルミカップ

作り方

- ① かぼちゃの種を取り、レンジにかけるか、ふかして皮をむきます。(べたつくので茹でないで下さい)
- ② 皮をむいたらつぶしてざるでこします。
- ③ かぼちゃに牛乳を加えて混ぜます。
- ④ ②に全ての材料を混ぜます。ヘラですくってもちあげたあと、リボン状にゆっくりおちるくらいの硬さにします。(牛乳や小麦粉で調節してください)
- ⑤ スプーンですくってアルミカップにいれます。甘納豆を入れるときは、アルミカップに入れた後に上にのせてください。
- ⑥ 蒸し器で膨らむまで蒸します(5分ほど)。竹串でさしてみて、串に残らなければ完成です。



ちょっとつまめる小さなおにぎり

ごちそうが並ぶと後回しにされがちなお飯。小さなおにぎりなら、もう少し食べ足りないときにも役立ちます。イベントにはいつもと違った具を使って作ってみましょう。



作り方 ラップで小さめのおにぎりをつくり、平らな面を下にして上にお好きな具をのせます。のりなどは平行に巻きつけます。具を上のにのせるとつまんだときに落ちず、見栄えもします。のりだけではなくキュウリや薄切り昆布などをまくと雰囲気もかわります。

アレンジちらし寿司

作り方 酢飯、お好きな具を準備します。型にラップを敷き、一番上になる具、酢飯、具…の順番で器にぎゅっと押します。最後にひっくりかえてお皿に移します。

大き目のタッパーを型にして

コーヒーカップを型にして



ケーキ風



クリスマス風

OSECHI

与の重

にしめ

- ・レンコン…穴があいているので、将来を見通せるように。
- ・くわい…大きな芽が1本出ることから、出世の願いをこめて。
- ・ごぼう…地にしっかりと根を張る。
- ・里芋…親芋に子芋がたくさん育つことから、子宝を祈願。

紅白なます

おめでたい色の紅(人参)、白(大根)。根菜は地面に根を張るので、土台がしっかりして栄えるようにという願い。



椎茸・こんにやく

椎茸は陣笠にみたて、こんにやくは捻って手綱にみたてたもの。いずれも武家社会の名残。



昆布巻き

「よろこぶ」の語呂合わせ。



鯛

「めでたい」の語呂合わせ。



えび

えびの形と長いひげが腰の曲がった老人を連想させることから、長寿の願いが込められています。



三の重

二の重

かずのこ

たくさんのお子から、子孫繁栄を願ったもの。



田作り

イワシの稚魚の佃煮。江戸時代より田の肥料として干鰯が使われたことから、五穀豊穡を願ったもの。「こまめ」とも呼ばれ、「五万米」「五万石」と書きます。



黒豆

「まめに」働けるように、健康を願ったもの。



栗きんとん

黄金色のイメージから金運を願ったもの。当時貴重だった砂糖をふんだんに使用した贅沢な料理です。



一の重

語る。

おせち料理

おせち料理の献立には、昔の人々の来年への願いが込められています。どんな意味があるのか考えながら味わってみてください。

ちようぎ
芋虫のようなユニークな形ですが、シソ科植物の塊根です。黒豆や栗きんとんに添えられることが多いようです。「長寿喜」の字をあて、長寿を願います。

※与の重
「四」は死を連想するため「与」の字が使われます。

みんなが集まったら 年末年始おもてなしレシピ!

キャベツキムチで キムチ鍋



材料
南幌キャベツキムチ…200g
ごま油…大さじ1
豚切り落とし(または魚介類)…100g
豆腐…1/2丁
えのき…1/2株
水…300ml
みそ…10g
しょうゆ…適量
しょうが…1片(干切り)
ネギ…1本

作り方
①鍋にごま油を入れ、温まったら生姜を入れます。香りがたったらキムチをいれ、中火でよく炒めます。
②豚肉を加え、炒めます。
③水を加え、残りの材料を加え一煮立したら火を止めてみそを加えます。
④しょうゆで味を調えたら完成です。

ポイント

キムチは炒めると
おいしくなる!

熱を加えることによって、キムチの糖とアミノ酸に化学変化がおこり旨みが増します。

しめ

- とけるチーズ+ご飯(まろやかな味になります)
- 中華麺(味が麺に絡みやすく、キムチ味にも良くあいます)
- おもち(小さく切ってとけないうちにどうぞ。お正月でおもちがあまったらやってみよう)

ねぎと小揚げピザ (4個分)

たっぷりねぎと
チーズの旨みが良く合う!
おつまみにどうぞ!



材料 小揚げ…2個
ねぎ…1本(細かく刻む)
チーズ…50g
しょうゆ…適量

作り方 ①小揚げを破らないように手で開き、包丁で真ん中から2つに分けます。
②小揚げの外側を下にして、テフロン加工のフライパンで油を引かずに3分ほど温めます。
③小揚げをいったん皿に移し、長ねぎ、チーズをのせます。
④オーブントースター(1000W)で3分焼きます。
⑤しょうゆを適量かけていただきます。

かぼちゃ丸ごとグラタン

中身も器も全部食べよう!
器のかぼちゃを少しずつ崩しながら、
グラタンと混ぜて食べると違った味わいに!

材料
かぼちゃ(直径15cmくらい)
冷凍えび…100g★
ブロッコリー小房…5つ★
玉ねぎ…1/2個(みじんぎり)★
牛乳…250ml
バター…10g
コンソメ…1キューブ
とけるチーズ…適量
小麦粉…大さじ2
塩コショウ



作り方

①包丁に注意してかぼちゃの上1/3を切り落とします。(包丁が通らないようならレンジ600Wで40秒温めます)
②のこり2/3の器になるかぼちゃ全体をラップで包み、電子レンジ600Wで6分温め、荒熱が取れたらラップを取って種を取り除きます。(掘りすぎると底に穴が開くので注意!)
③フライパンにバターを熱し、中火で★を炒め、コンソメをいれます。
④小麦粉を加え、すばやく炒めます。ダマがなくなったら牛乳を一気にいれ、かき混ぜながら加熱します。塩コショウで味を調えます。
⑤④をかぼちゃの器に入れ、チーズをかけてオーブントースターで焼きます。チーズが溶けたら完成です。

平成24年12月							平成25年1月							
	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日	31 月	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月	通常営業時間
本 所 事 務 所	通常営業							休 業				通常営業	月～金:AM 9:00～PM 5:00	
J Aグリーンセンター	通常営業							休 業				通常営業	月～金:AM 9:00～PM 5:00	
組 勘 窓 口	通常営業	相談業務のみ						休 業				通常営業	月～金:AM 9:00～PM 3:00	
J Aバンク窓口	通常営業			休 業				通常営業	休 業		通常営業	月～金:AM 9:00～PM 3:00		
J A 共 済 窓 口	通常営業			休 業				通常営業	休 業		通常営業	月～金:AM 9:00～PM 5:00		
ATM JAバンク・エコープ	通常営業		通常営業 振込は 翌営業日扱い	休 業				通常営業	通常営業 振込は 翌営業日扱い	休 業	通常営業	月～金:AM 9:00～PM 6:00 土:AM 9:00～PM 5:00		
本 部 給 油 所	通常営業				AM 7:30 PM 5:00	休 業				通常営業			AM 7:30～PM 8:00	
夕 張 太 給 油 所	通常営業				AM 8:30 PM 5:00	休 業				通常営業			AM 8:30～PM 6:00	
野菜等集出荷センター	通常営業		PM 3:00 ～PM 5:00 野菜受入	休 業				PM 3:00 ～PM 5:00 野菜受入	休 業	PM 3:00 ～PM 5:00 野菜受入	通常営業	月～金:AM 9:00～PM 5:00		
エコープなんぼろ店	通常営業				AM 9:30 PM 6:00	休 業		AM 9:30～PM 7:00			通常営業	AM 9:30～PM 8:00		
	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日	31 月	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月	
平成24年12月							平成25年1月							

年末年始緊急連絡先

キャッシュカード盗難・紛失等の連絡先

(JAバンク窓口営業日以外)

JAバンクキャッシュカード紛失共同受付センター▶0120-944-904

※電話受付は次の日を除く(1月1,2,3日)

▶JAカード一体型を紛失した場合や、JAネットバンクの不正利用が発生した場合はクレジット会社へのご連絡もお願いします。

NICOS盗難紛失受付センター▶0120-159-674

▶盗難の場合は最寄の警察署へ届け出をお願いします。また、同ページ記載の営業日等をご確認のうえ、当JAへの事故届等も合わせてお願いします。

自動車事故受付の連絡先 (JA共済窓口営業日以外)

JA共済事故受付センター▶0120-258-931

ガス切れ等の連絡先 (エコープなんぼろ店営業日以外)

㈱エネサンス北海道緊急センター▶0120-43-4110 又は011-643-2205

灯油切れ等の連絡先 (ホクレン南幌給油所営業日以外)

JAOCセンター(AM9:00～PM5:00まで)▶090-7651-0868

今年度の灯油はホクレンSSの
**定期配送が
おトクです!!**

ホクレン灯油
定期配送!

ポイント貯めて、
もれなく景品がもらえる!

まごころ灯油キャンペーン

キャンペーン期間▶2012年8月16日～2013年2月28日までのご購入分

家計に嬉しい ホクレンSSの灯油定期配送ご利用で

ポイントを貯めて

2012年8月16日～2013年2月28日

2円で1ポイント!!

家庭用灯油タンク(490ℓ)に
満タン給油すると、
なんと**245**ポイントも
貯まる!

ポイント貯め方
490ℓ
245
ポイント

ポイントはレシート
に記載されています。
そのうえ、大切に保
存してください。

もれなく景品と交換

2013年3月1日～3月17日

景品と交換!!

ポイント交換方法の詳細は
後掲チラシ、ホームページ等
でご覧いただけます。

※景品イラストはイメージです。

注意事項

※本キャンペーンは、ホクレンSSの灯油定期配送サービスに限り適用となります。また、本キャンペーンは、ホクレンSSの灯油定期配送サービスに限り適用となります。また、本キャンペーンは、ホクレンSSの灯油定期配送サービスに限り適用となります。

住宅ローン(借換含む)

固定金利特約期間5年 固定金利特約期間10年

1.38% **1.53%**

マイカーローン

適用金利 変動金利

2.05%～1.00%

教育ローン

適用金利 変動金利

2.00%～1.00%

審査内容および金利適用には当JA所定の基準がございます。金利適用条件・商品概要の詳細につきましては、JAバンク窓口までお越し下さい。

**ICキャッシュカードへの
切り替えはお済みですか?**

①カード偽造や情報を盗まれる事故が多発!
②磁気キャッシュカードのまま大丈夫?
スキミングにより、偽造や情報を盗まれる恐れがあります。

IC化により安心・安全

③今使っている磁気キャッシュ
カードはどうすればいいの!?

発行手数料・
更新手数料は
無料

通帳・通帳印・身分証明書を
ご持参のうえ手続きをお願い致します。

現在お持ちの
磁気キャッシュカード
(ICチップ未搭載)

**ICチップ搭載により
セキュリティ強化!**

ICキャッシュカード
にだから安心・安全!