

Fan Fun FOOD!

語る。作る。味わう。

JA Nanporo
Community Paper

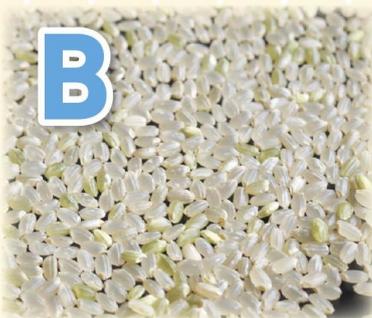
VOL. 26

Nanporo Brand Rice

今号は

全部同じお米?

答えは中面で



上のお米は「ななつぼし」「おぼろづき」「きらら397」「ゆめぴりか」の4品種のいずれかです。形の違いはちょっと見ただけではわかりませんが、お米ごとに特徴があります。おいしい食べ方も品種ごとにご紹介します。

安全安心 おいしい!

Nanporo Pure Rice

なんぼろ ピュアライス

エコープなんぼろ店他、札幌市内
取扱スーパーで販売しています。



なんぼろの米

団体としてはじめて「JGAP」登録!

「JGAP」は農場管理が適切であり、食の安全・環境保全に取り組んでいると認められた「農場」に付与される認証制度です。

「Yes! clean」認定米!

農薬や化学肥料を削減する「クリーン農業技術」を導入し、定められた生産履歴の記帳・栽培基準をクリアした北海道米の証です

第10回環境保全型農業推進コンクール 農林水産大臣賞大賞受賞!

第3回コープさっぽろ農業賞奨励賞受賞!

なんぼろ
ピュアライス

語る。収穫されたお米はどうなるの？

お米の収穫の時期をむかえと、農家で収穫されたお米が次々と農協の施設に運ばれてきます。



同じ品種のお米でも、品質や出来方は違います。もし買ったお米の品質がバラバラだったら、買うたびにご飯の味は変わってしまうでしょう。上のような施設で品質を管理し調製することで、高品質・均質なお米になり、なんぼる産米のブランド価値を高めることにもつながっているのです。

お米の検査

検査場の中でサンプル米の水分をはかったり、余計なごみを飛ばしたりします。「農産物検査員」がお米をチェックし、水分量や成分を加味して“品位”を決定します。お米の品位は成分に応じてランク分けされます。

表紙の答え

品位を決める検査員はお米のプロ。見た目で品種も分かります。



<p>Nanatsuboshi</p> <p>A ななつぼし まるっぽくてずんぐりしている。粒は短め。</p>	<p>Kirara397</p> <p>B きらら397 大粒で菱形、色は透き通ったものが多い。</p>	<p>Oboroduki</p> <p>C おぼろづき 全体的に細く、粒は長め。</p>	<p>Yumepirika</p> <p>D ゆめぴりか きらら397と形は似ているが、乳白色が特徴的。</p>
---	--	--	--

下に鏡がついています。見やすいように黒いお皿に入れます。いいお米と、緑色の粒・白くにごった粒などの割合で判断します。

白くにごった粒
緑の粒

作る。ベジブロスでお米+野菜の力!

捨てるのはもったいない!
「野菜の切りくず」は
栄養がいっぱい

ベジブロスとはベジタブル(野菜)とブロス(ダシ)の造語です。野菜の切れ端を煮込んでつくるダシで、「フィトケミカル」という活性酸素の増加を防いだり、免疫機能をアップさせるという健康や美容に役立つ成分が溶け込んでいます。普段は捨ててしまう野菜の皮や根・種には、私たちが普段食べている部分よりもフィトケミカルがたくさん含まれています。聞きなれない言葉ですが、実はイソフラボン、アントシアニンなどのポリフェノールやリコピンもフィトケミカルの一部です。野菜の切れ端には、かおり・うまみ成分も多く含まれているので、栄養もおいしさもたっぷりのダシが作れます。

基本のベジブロス

材料
野菜の切れ端…両手一杯
水…1.3リットル
料理酒…小さじ1

作り方
①野菜はよく洗います。鍋に水をはり、野菜を切らずにそのままいれ、酒を入れます。
②弱火でコトコト20分煮ます。
③ザルなどでこします。

★冷蔵庫で3日程度保存可能です。使用する野菜で味・色が違ってきます。ナス等、色の黒い野菜をいれるとダシも黒くなるので見栄えが悪くなります。輸入果物の皮は使用しないで下さい。

ベジブロスできのこのリゾット (2人分)

材料
あたたかいご飯…茶碗2杯分
ベジブロス…200ml
牛乳…150ml
玉ねぎ…1/2個
ベーコン…5枚

お好みのきのこ…1株
とけるチーズ…2つかみほど
コンソメ…1個
塩・黒コショウ…適量

作り方
①きのこの石づきをおとしほぐしておきます。玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1センチ幅に切り、オリーブオイルでいためます。
②玉ねぎに火が通ったら、ベジブロス、牛乳、コンソメをいれ、塩コショウします。
③沸騰したら弱火にし、ご飯をいれて混ぜながら煮詰めます。
④やわらかくなってきたらチーズを加え、なじませてできあがり。

味わう。品種によって味わいも違います!

お米の成分のほとんどはデンプン。このデンプンは「アミロース」と「アミノパクチン」の2種類で構成されています。アミロースの含有量が低いほど粘るお米になります。もち米はアミロースが含まれていないので粘りがあるのです。味を決定する上でもうひとつ重要なのが「タンパク質」です。タンパク質の含有量が多くなると硬さが増します。品種によって成分が違うので、好みや料理に合ったお米選びをしてみましょう。

キャベツキムチの炊き込みご飯 (2合分)

材料
米…2合
ベジブロス…2合分
なんぼるキャベツキムチ…140g
豚バラうすざり…120g
A(焼き肉のタレ…大さじ1、塩コショウ…少々)
B(酒…大さじ1、ケチャップ…大さじ1、醤油…小さじ1)
ごま油

作り方
①豚肉を1センチ幅に切り、ごま油でいため、Aで味付けします。
②炊飯器にキャベツキムチ、お米、Bをいれ、ベジブロスを2合の目盛りまでいれます。一番上に豚肉をのせ炊飯します。
③できあがり。お好みで白ごま、青葱をかけてどうぞ。

粘り		硬さ	
強い	弱い	硬め	柔らかめ
おぼろづき	ゆめぴりか	コシヒカリ	ななつぼし
コシヒカリ	ななつぼし	ほしのゆめ	ゆめぴりか
きらら397	ほしのゆめ	きらら397	おぼろづき
低い	高い	少ない	多い
アミロース		タンパク質	

きらら397 しっかりした硬さのお米です。粒が崩れにくいので、丼ものやチャーハンに最適です。かむほどに味わいができます。

ななつぼし 粘り・硬さともにバランスの良いお米です。冷めてもおいしいので毎日のお弁当にぴったりです。ゆめぴりかと共に食味ランキング最上位「特A」を獲得しました。

ほしのゆめ グラフではアミロースが最も高いお米。ふっくらとやわらかな食感です。味にくせがないので、和食・魚料理に合わせれば料理の味をよりひきたててくれます。

ゆめぴりか つや、味、粘りのバランス抜群。ご飯そのものの味を味わう塩むすびでたべてみましょう。

おぼろづき アミロースが最も低く、強い粘りが魅力のお米。米から煮るリゾットや、ライスコロッケにすれば強い粘りが具材の味を包み、形成も楽です。



夜まつりビンゴカード売上金を 寄付いたしました

8月3日に開催された「第37回JAなんぼろ夜まつり」で行なわれたジャンボビンゴゲームでのビンゴカード売上金の一部を、南幌町社会福祉協議会へ寄付いたしました。今年もたくさんのご協力ありがとうございました。



業務時間変更 のお知らせ

2013年11月1日～
2014年3月31日まで

	平日	土曜・日曜
本部事務所	9:00～17:00	休業
JAバンク(窓口)	9:00～15:00	休業
A T M	9:00～18:00	9:00～17:00(土曜日のみ営業)
グリーンセンター	9:00～17:00	9:00～17:00(11月の土曜日のみ営業)
野菜関連施設	9:00～17:00	9:00～17:00(野菜受入のため日曜日のみ営業)
ホクレン南幌給油所	7:30～20:00	7:30～20:00
ホクレンタ張太給油所	8:30～18:00	8:30～18:00
南幌町農業農村整備事業推進本部	8:30～17:00	休業
Eコープなんぼろ店	9:30～20:00	9:30～20:00

autumn campaign

HOKUREN NANPORO

オイル・タイヤキャンペーン

キャンペーン期間
2013年10月1日(木)～11月30日(土)

省燃費車対応低粘度オイル
エアロ

省燃費推奨車に幅広く対応し、ECOカーエンジンの性能を最大限に引き出します!

大好評!

オイル交換工賃がタダ!

期間中は、通常525円(税込)のオイル交換工賃が無料です。
注)ただし、RV車までの一般乗用車に限ります。また、持込のオイルはお断りさせていただきます。

タイヤ購入時の取付工賃がタダ!

期間中は、タイヤご購入時の作業工賃(タイヤ組換・脱着・ホイールバランス)が通常4本でおおよそ10,000円が無料です。

タイヤの価格に自信があります!
ぜひ、当店へご相談ください。

ホクレン南幌セルフ給油所

営業時間 7:30～20:00 (ピット作業は9:00～18:00)
電話番号 011-378-2381

平成26年4/30まで

JA教育ローン

キャンペーン実施中!

キャンペーン金利 変動金利型

1.05%～2.05%

(JA教育ローンの店頭基準金利:変動金利型 年2.05%)平成25年10月1日現在

入学金・授業料だけでなく、アパートの入居費用にも使えるのよ!

JA教育ローン申込概要

ご利用いただける方

- 借入時の満年齢が65歳未満で、完済時の年齢が72歳未満の方。
- 勤続(営業)年数が1年以上の方。
- 前年度の税込年収150万円以上の方。
- JAが指定する保証機関の保証を受けられる方。

お使用みち

- 入学金・授業料の他に施設費など、学校へ納入する資金および就学のためのアパート等入居費用等にご利用いただけます。

ご融資金額 ●10万円以上700万円以内(所要金額の範囲内)1万円単位

ご融資期間 ●6ヶ月以上15年以内(ただし、在学期間+9年)

ご返済方法 ●元利均等返済(月払方式またはボーナス月増額返済併用方式)

担保・保証 ●担保:無担保
●保証:当JAが指定する保証機関の保証をご利用いただけます。
*保証料が別途必要になります。(分割保証料:年1.0%)

ご用意いただく書類

- ①本人確認書類(運転免許証または健康保険証)
- ②所得証明書(給与所得の方は源泉徴収票等)
- ③合格通知書・学生証(写し)などの在学確認書類
- ④入学案内書および募集要項・納付通知書など所要金額がわかる書類等
- ⑤ご印鑑
- ⑥その他JAが必要とする書類

*変動金利型の表示金利は、お借入れ当初に適用されるものです。適用金利は年2回見直しさせていただきます。
*キャンペーン金利は金融情勢の変化により見直しさせていただくことがあります。
*ローン商品の詳しい内容については、店頭にて説明書をご用意しております。
*店頭にて返済額の試算を承っております。お気軽にご相談ください。
*在学期間+6ヶ月の範囲で元金の支払を据置することができます。
*審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。
(ご利用に関しては、組合員加入のための出資が必要となる場合がございます。)

「JAでのお取引はこれから」というお客様も気軽にどうぞ

JAバンクなんぼろ

011-378-1891 (直通)
011-378-2221 (代表)