

# fan fun FOOD!

## 語る。作る。味わう。

JA Nanporo  
Community Paper  
VOL.28

ヒント

### キャベツとは親戚

キャベツを品種改良してきたのがこの野菜です。下のキャベツの苗と比べるとそっくりです。



ヒント

### 花ヒのつぼみを食べています

この野菜の食べる部分は、茎と「花蕾」とよばれる、花のつぼみの集合体です。収穫しないままにしておくと黄色い花が咲きます。



### 育苗センター



## 何の苗でしよう?

ここはJAなんぽろ「育苗センター」のハウスの中です。野菜の苗を育てて、野菜の生産者へ出荷しています。これはある野菜の苗。何の野菜でしようか?



いってきます!



生産者のもとへわたります。



苗は畑に植えられていきます。



正解はこの野菜です!

# なんぽろ産 ブロッコリーを語る。 栄養いっぱい！ブロッコリー



欧米では「栄養宝石の冠」と呼ばれるほど栄養豊富な野菜です。特に優れているビタミンCはレモンの2倍の含有量。4房食べれば1日のビタミンCを補えるといわれています。紫外線の強い季節にはぜひとっておきたい栄養素ですね。たくさんたべて夏を乗り切りましょう！



こんなに大きくなりました。真ん中に見えるのが食べている部分です。

生産者の橋本さんに  
お話を伺いました

現在、JAなんぽろブロッコリー部会は13戸で構成されています。「部会員の数は少ないですが、その分意思疎通がしやすいと思っています。栽培する品種はみんなで相談して決めています。みなさんにおいしいブロッコリーを届けられるよう、食味の良い新品種にも挑戦しています。」



「安心」「安全」なんて当たり前のことです。新鮮でおいしいブロッコリーを作っていますので、みなさんたくさん食べてください！



収穫したブロッコリーは箱詰めされ「集出荷センター」に運ばれます。



集出荷センターから札幌市や岩見沢市の市場へ出荷され、皆さんの食卓へ届きます。



お店で選ぶときは、身がしまっていて、花蕾の盛り上がりが良いく、切り口のきれいなものを探しましょう。

なんぽろ産ブロッコリーを見かけたらぜひ見てみてください！



## おしゃれを逃さず味わう。

ビタミンを  
にぎさない！ Vitamin C

ブロッコリーに豊富なビタミンCや葉酸は加熱に弱く水に流れてしまう性質があり、ゆでると1/3にまで減少するといわれています。ゆすぎ、水にさらしすぎは禁物です。

ブロッコリーの  
さっぱりマヨサラダ



材 料  
・ブロッコリー…1/2株  
★マヨネーズ…大さじ2  
★ヨーグルト(無糖)…大さじ2  
★チューブしようが…小さじ1  
★塩、コショウ…適量

作り方  
①ブロッコリーは「ビタミンを壊さない蒸し方」を参照して火を通す。  
②★の材料とブロッコリーをよくあえて出来上がり。

ビタミンを  
壊さない  
蒸し方

ブロッコリー…1株  
水…50cc  
①大きめな房は小房に分け、茎は皮をむいて4等分する。  
②フライパンに①と水を入れ、フタをして強火で約3分加熱する。  
③流水で冷やすとビタミンが流れるので、ざるにあげて冷ます。

マヨネーズと一緒に？

ブロッコリーの食べ方といえばマヨネーズが定番ですね。ブロッコリーに豊富なβカロテンは油脂と一緒に摂取すると効率的に体内に吸収されるので、マヨネーズをつけて吃るのは理にかなっている食べ方です。その他に、チーズなどの乳製品やオリーブオイルと一緒に吃るのもオススメです。

鮮度をにぎさない！ チルド室で保存

常温だとつぼみが開き黄色く変色してしまいます。冷蔵庫に入れ、3~4日以内に使い切りましょう。

ブロッコリーを新聞紙に包み、ファスナー付のポリ袋にいれてチルド室で保存します。冷蔵庫で立てて保存するより日持ちします。

実はおいしいブロッコリーの「茎」。  
花蕾に負けない栄養と甘味があります。

茎もまるごと

ブロッコリーの  
冷製スープ



材 料  
・ブロッコリー…1/2株  
・玉ねぎ…1/2玉  
・牛乳…250ml  
・コンソメ…1個  
・塩、コショウ…適量

作り方  
①ブロッコリーは3等分しラップに包み、レンジ(500W)で3分加熱する。玉ねぎは表面に切り込みをいれ、ラップをしてレンジ(500W)で5分加熱する。  
②肉に塩コショウを軽く振り、①の茎にまく。  
③温めたフライパンに油をひき、巻終わりを下にして並べる。ふたをして1分ほど動かさないで蒸す。  
④ふたをあけ、まんべんなく転がして焼く。  
⑤火が通ったら弱火にして★を入れ、絡める。

あますとこなく味わう。

弁当にも

茎の肉巻き



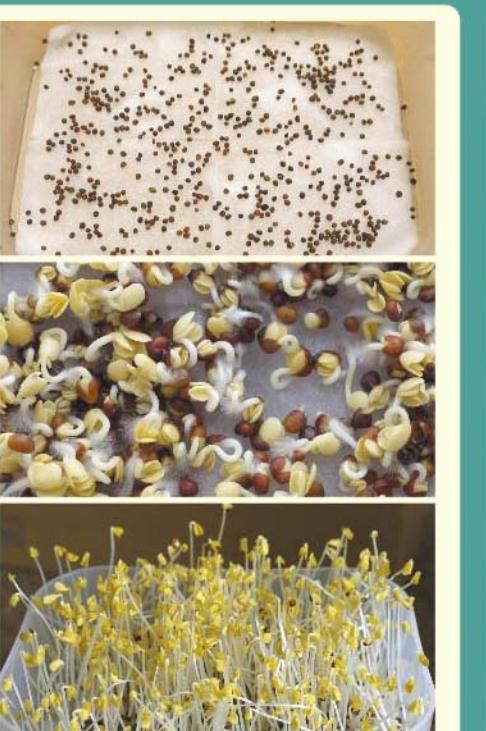
材 料  
・ブロッコリーの茎…2株分  
・豚薄切り肉(お好きな部位)…8枚  
★砂糖、みりん、醤油…各大さじ1  
・サラダ油、塩、コショウ…適量

作り方  
①ブロッコリーの茎はまな板に縦におき、皮と枝をそぎ落として4等分にする。(残りの1株も同様)  
②肉に塩コショウを軽く振り、①の茎にまく。  
③温めたフライパンに油をひき、巻終わりを下にして並べる。ふたをして1分ほど動かさないで蒸す。  
④ふたをあけ、まんべんなく転がして焼く。  
⑤火が通ったら弱火にして★を入れ、絡める。

## 育てて食べよう ブロッコリースプラウト

## ブロッコリーを作る。

- 容器の底にコットンを横半分に開いて敷きます。
  - 種を重ならないようにまんべんなく播き、コットンがひたひたになるくらい水をあげます。
  - 箱に入れるかアルミホイルで包み、日光を遮断します。2~3日で発芽します。芽が5センチほどに育つまで日光遮断を続け、毎日1回水をあげます。
  - 5センチほどに伸びたら日よけをはずし、窓辺などで2~3日に当てます。毎日1回水をあげます。
  - 黄色い葉が緑化したら、根元をはさみで切って収穫！
- ★カビが発生してしまったら、処分しましょう。一般的のブロッコリーの種は表面に薬剤がついていることがありますので、必ずスプラウト用の種で作ってくださいね！



用意するもの  
ブロッコリースプラウトの種  
コットン  
容器(清潔なもの・一度煮沸消毒する)  
日よけ(空き箱やアルミホイルなど)  
霧吹き



# 第38回 JAなんぽろ夜まつり

[場所] エーコープなんぽろ店駐車場

※雨天の場合は11号倉庫(エーコープなんぽろ店横)にて開催いたします。

日時  
8月2日土  
PM3:00~  
PM8:15

ジャンボbingoゲーム  
で豪華商品プレゼント!!

- ▶bingoカード販売は2日(土)当日のみ  
PM3:00~PM7:00の販売となります。
- ▶限定2,000枚 おひとり様5枚まで(1枚100円(税込))  
bingoカードの売上的一部分は南幌町社会福祉協議会へ寄付させていただきます。

エーコープなんぽろ店・JAなんぽろからのお知らせ

## J A カードのポイントについて

(JAなんぽろ出資カード)

エーコープでお買い物の際にJAカードを提示いただくと、お買上金額300円に対し1ポイントを付与させていただいており、500ポイント以上お持ちで、申し出のあったお客様には1ポイント1円相当のサービス券を発行させていただいております。500ポイント以上保有されているのに、サービス券を発行されていないお客様が数多くいらっしゃいます。現在保有のポイントはお買い物の際に発行するレシートに印字されておりますので今一度ご確認いただき、サービス券の発行をご希望のお客様はエーコープサービスセンターでお受けしてございますのでお立ち寄りください。

尚、1年以上エーコープ店舗での現金お買上げがない場合はポイントを失効させていただいておりますので、お早めのエーコープ利用・ポイント交換をお願いいたします。

本年ポイントを失効させていただく予定のお客様には、文書を郵送してご案内しておりますので、再度ご確認をお願い申し上げます。



お問い合わせ先  
エーコープなんぽろ店  
☎011-378-2603  
JAなんぽろ経理電算課  
☎011-378-2222

ホクレンSS サマーフェア /

# 給油50ℓで プレゼント!

店頭給油(軽油)レシートを集めて、おでかけガイドをもらおう!

配布期間 7/19(土) ~ 8/31(日) レシート対象期間 6/14(土) ~ 8/31(日)

ホクレンSSならではの地元情報満載!  
北海道おでかけガイド

北海道の夏を満喫する全64ページ!

ドライブに便利な全道地図!

上川エリア①

ホクレンSS サマーフェア

取扱期間 平成26年9/30まで ご好評につき!  
**JAバンクなんぽろ  
住宅ローン** キャンペーン開催中!  
新築・住宅購入・借換でご利用いただけます!  
・保証料別途・普通団信付き  
固定金利特約期間内は当JAが掛金負担

固定金利特約10年 1.53% 年  
固定金利特約5年 1.38% 年

ご融資利率  
固定金利特約期間終了後もご完済まで、店頭基準金利-1.20%といたします。

ご利用頂ける方  
●借入時年齢20歳以上、最終返済時79歳以下の方、安定継続した収入がある方、当JAが指定する保証会社の保証を受けられる方、団信加入を認められた方

お借入金額  
●10万円以上5,000万円以内(所要金額の範囲内)

お借入期間  
●3年以上35年以内

お使いみち  
●住宅新築・購入資金、土地購入資金及び必要資金に関する諸費用、他金融機関や住宅金融支援機構からの住宅資金借換等

店頭にて返済額を試算いたします。また、説明書をご用意しておりますので、お気軽にご相談・お問い合わせください。

ご用意いただきたいもの  
・運転免許証  
・健康保険証  
・所得明細書類  
・返済計画書等の所要金額のわかるもの  
・ご印鑑(JAに持つてある方はそのまま)印  
・その他JAが必要とする書類

\*上記金利は、当JAで(1)給与・年金振込(2)3種以上の5大公共料金口座振替(3)JAカードローン契約(4)JA建物更生共済またはA火災共済契約(5)配達灯油契約(6)LPGガス契約のうち、2種類以上お取引をいただいている方(いただける方)への適用金利となります。  
\*固定金利特約期間満了後は、固定金利特約を再選択しなければ変動金利へ移行します。その際、普通团信掛金相当分として、店頭基準金利より0.3%の金利を上乗せいたします。  
\*適用金利は金利情勢等の変化により見直しさせていただく場合があります。  
\*当JA住宅ローンからの借換は出来ませんので、ご了承下さい。  
\*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。

「JAにお預りはこれから」というお客様をお気軽にどうぞ(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バンクなんぽろ ☎011-378-1891(直通)  
☎011-378-2221(代表)