

fan fun FOOD!

語る。作る。味わう。

JA Nanporo
Community Paper

VOL.30

Nanporo
Brand
Beans

枯れた枝豆!?

枯れてしまったわけではありません。このカラカラのさやの中に大豆がはいっています。大豆も枝豆も同じもので、未熟なうちに収穫したものが枝豆です。収穫しないで成長を続けるうちに、さやの中の枝豆は大豆に変身しています。

大豆・小豆は北海道が収穫量の最も多い地域です。南幌町でも様々な品種が栽培されています。今回は大豆と小豆についてご紹介します。

JAなんぽろの

豆

特集

収穫された大豆や小豆は農協に集められます。右の茶色の袋の中には大豆がびっしり入っています。左の黒い袋は小豆です。ほとんど同じ時期に収穫され集められます。



コンバインでの収穫。南幌ではトヨムスメという品種が多く栽培されていて、主に豆腐の原料になります。



袋の中



よくみると小豆のさやや小石がはいっています。これから調整工場できれいにしてもらいます。



調整工場に行くとこんなにぴかぴかになります。宝石みたいですね。

中面で詳しく



収穫された豆は、「調製工場」という工場で選別、研磨をして商品価値を高めてもらいます。調製工場は4〜5階建て。ものすごい機械音と、たくさんの豆が流れていく音が聞こえます。原料の豆は一番上の階からゴミなどをとり除き、下の階に降りていき、再び調製されながら上の階まで上げられ、下の階に降りる…という工程を繰り返して品質ごとに選別されます。大豆も小豆もほとんど同じ調製工程を経て、最後にはピカピカです。



風で分ける

下から強い風がでてきます。さやや豆の皮など、軽いものをとり除くことができます。

色で分ける



カメラが豆やごみを色で判断します。良くない豆はエアが出てきて飛ばされます。写真はエアで飛ばされた豆。この豆を飛ばすために前後何個かの良い豆も道ずれになってしまうので、調製が難しいそうです。

大きさを分ける

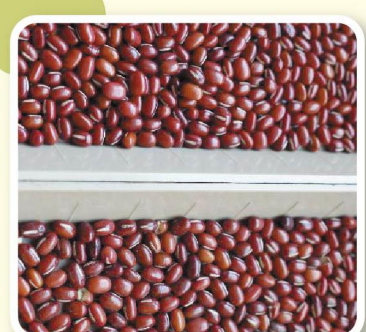


重さで分ける



磁石で分ける

強力な磁力のコンベアに豆を流します。もし金属が入っていたら取り除くことができます。



下はじかれた豆、上はよい豆です。上の工程を何回か繰り返し、布で磨く機械にかけてきれいになっていきます。これだけ手をかければ十分なようですが、まだ出荷には至りません。

最後の仕上げ



どんなに機械化がすすんでも、最後の仕上げは人の目です。ベテランのスタッフが一粒一粒チェックしていきます。出荷直前の最終工程なので、ゴミが入ったりしないように気を付けます。

袋詰めされて出荷



小豆はこの後どこにいくんですか？

「8割はあんこ屋さんに入ります。北海道の小豆は甘味が強く、和菓子文化が定着している道外の製菓業者さんにも人気です。北海道は小豆の栽培面積が大きいので安定して供給ができるという点でも信頼されています。」

大豆はこの後どこにいくんですか？

「納豆屋さんや豆腐屋さんに入ります。粒のまま製品になる納豆は形がきれいな豆を選んでいます。調製行程で良くない豆としてはじかれてしまった大豆は飼料や肥料になるので余すところはないんです。」

豆、今回何回食べましたか？語る。



北海道は全国一の大豆・小豆の生産地。しかし、「一番豆を生産しているけど、一番食べていないのは北海道じゃないですかね」と残念そうに篠田常務は語ります。実際、昨年度の都道府県別調査では、豆腐の消費量は北海道が最下位、油揚げ類は下から2番目。納豆でさえ20位に入る程度です。日本国内でみても、大豆自給率はわずか8%。小豆類は30%未満で、消費量は年々減少しています。大豆はアメリカやカナダ、小豆は中国から安価で輸入されているのも原因の一つです。食生活でも、乾燥豆は戻すのに時間がかかるといったイメージや、行事食を食べる機会が少なくなっただけで、食卓に豆がのぼる回数が減ってきています。「でも自給率が高くないってことはまだ拡大する余地があるって

ことだと思うんです。道産豆を使ってくれてるのは納豆・豆腐の業者さんが一番多いんですが、そういう方って北海道産にほれ込んでるっていう人が多いんですよ。もちろん道外の業者さんからも道産豆の評価は高い。そういうユーザーさんの声を聴いて、どんな特色の豆が望まれているのかを把握しないといけないと思います。輸入品との価格差は3倍くらいあるから、輸入物とは全く同じ土俵では戦えないと思うんですよね。だからこそ安全性や機能性とかっていう付加価値のある豆や、日常的に食べる豆にもっとボリュームをもたせられる余地はあると思うんです。」北海道の食文化を担う子供たちのために、こちらの会社では小学校での講演会、味噌作りなど、豆を通じた食育活動「まめいく」にも取り組んでいます。「北海道で60年以上この仕事をしていますから、お世話になった分の恩返しのためで活動しています。最近の子どもは枝豆が大豆だって知らない子も多いですし、大人でさえも、畑でなっている豆を見たことない方はいますからね。豆文化を学んでもらって、道産豆の消費にもつながればいいと思います。」畑で大切に育てられ、厳しい品質管理を経て、豆は食卓に届いています。値段の安さに変えられない価値について、一大生産地としてもっと認識を高めたいですね。

味わう。

南幌町で作られている品種

- 大豆**
 - ・トヨムスメ
 - ・トヨホマレなど
 - ・スズマル
 - ・ユキシズカなど
 - ・音更大袖振(青大豆)
 - ・大袖の舞(〃)など
- 主に豆腐に加工
- 主に納豆に加工
- 主に米菓子用

味噌・油揚げ・きなこ・豆乳…と、加工用途が多岐にわたるのも大豆の魅力の一つ。加工用途によって求められる品種特性も違います。納豆は粒のまま加工されるので、皮がやぶけにくく外観の良い大豆が求められます。逆に、豆腐は固めてしまうので外観の良さはあまり求められません。固まりやすいようタンパク含量の高い品種が好まれます。

大豆の栄養
大豆はタンパク質・脂質がメインです。「畑の肉」という名称はおなじみですね。脂質はコレステロールを下げるといわれる、不飽和脂肪酸が豊富です。サポニン、イソフラボンなど大豆特有の栄養素やビタミン、カルシウムなど欠かせない栄養素も含まれています。

南幌町で作られている品種

- 小豆**
 - ・エリモショウズ
 - ・しゅまり
 - ・きたろまん
 - ・とよみ大納言など

品種名に「大納言」とつく小豆は、大粒の品種です。崩れにくいので、甘納豆や粒あんなどに加工されます。南幌町ではエリモショウズが最も多く作られ、主に餡子に加工されます。

小豆の栄養
小豆はでんぷんを主とした糖質がメインです。小豆のでんぷんは調理過程で、小腸で吸収されにくい「難消化性でんぷん」に変化するためエネルギーになりにくいと言われています。水溶性・不溶性の食物繊維も豊富です。真っ赤な色は抗酸化作用のあるポリフェノールによるもので、ワインに負けにくいくらい含まれています。

作る。お豆のレシピ

Beans Recipes

あずきとヨーグルトのムース

酸味のきいたジャムは、あんことは違ったおいしさ。ヨーグルトにかけるのもおすすめです。

- ヨーグルトムース (2個分)
- 牛乳…150cc
- 生クリーム…20cc
- ヨーグルト(無糖)…130g
- 砂糖…20g
- 粉ゼラチン…5g
- 作り方
- ①ゼラチンは水大さじ3でふやかしておく。ボウルにヨーグルトを入れ、泡だて器でなめらかにする
- ②鍋に牛乳と砂糖を加え温める。砂糖が溶けたら火を止め、ゼラチンを加える
- ③ヨーグルトに②を加えよく混ぜ、生クリームを加え、冷蔵庫で固める
- あずきジャム
- 小豆…50g
- 水…150ml
- グラニュー糖…200g
- レモン汁…120ml
- 作り方
- ①深めの鍋に小豆と水を入れ、沸騰したら湯を捨てる。
- ②①の小豆に再び水150mlを加え沸騰させる。沸騰したら弱火にし、フタをして茹でる。
- ③途中で小豆が煮汁から出ないように差し水を繰り返し、一粒煮べて芯まで煮ていけば火を止める。(煮る時間は豆の水分量によって30分から1時間程度差があります。)
- ④(煮汁の量はひたひたくらいにする)レモン汁を加えて再び火に掛け、沸騰し始めたらグラニュー糖を3回に分けて加え、弱めの中火で煮込む。
- ⑤へらで持ち上げてどろっとした粘度になれば完成。火を止めて冷まし、ムースに乗せる。



大豆と小豆のパテ

甘くない豆料理なら、あんこや煮豆が苦手でも食べられるかも？バゲットやクラッカーに塗ってどうぞ。

- 小豆のパテ
- 小豆の水煮缶…1缶
- 玉ねぎ…1/2個
- ベーコン…3枚(25g)
- 塩コショウ…少々
- 作り方
- ①フライパンに油を温め、玉ねぎを透明になるまでいため塩こしょうをする。
- ②小豆は水気を切っておき、全ての材料をフードプロセッサーに掛ける。塩コショウで味を調えて完成
- 大豆のパテ
- 大豆水煮(水煮パウチでも可)…1缶
- クリームチーズ…20g
- にんにく…1片
- 塩コショウ
- 作り方
- ①にんにくはラップに包んでレンジで火を通しておく。
- ②大豆は水気を切っておき、全ての材料をフードプロセッサーに掛ける。塩コショウで味を調えて完成。コショウは強めに。



小豆を煮るのは意外とカンタン！…あずきジャムの作り方③

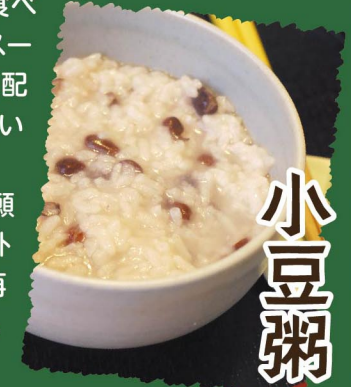
までが小豆の煮方です。面倒なイメージがありますが、一度湯を捨て(ゆでこぼし)、煮込むだけなので一度覚えてしまえば簡単です。煮豆は冷凍保存できます(はじけるのでレンジで解凍しないでください)。

一晩水につけなくてもいいの？…大豆と違って小豆は水につけ置きする必要はありません。大豆と違い小豆はでんぷんが多いので、水につけると膨張し、煮た時に皮が破けて崩れてしまいます。小豆の赤色のもとアントシアニンには水につける性質があるので、色も落ちてしまいます。水につける習慣は、流通が良くない時代に古い豆が出回っていた頃のなごりのようです。現在店頭にならんでいる小豆は、すぐ煮る作業に取り掛かれます。

水煮缶詰や真空パックを活用しよう…もっと手軽に食べるには、缶詰や真空パックがおすすめです。

缶詰はスーパーの缶詰コーナー、真空パックはお豆腐などの和日配コーナーや野菜売り場で100〜200円程度で売られています。そのままサラダにトッピングできて便利です。

小豆粥…1月15日(小正月)には小豆粥を食べて健康を願い、疲れた胃腸を休める習慣があります。豆と塩の素朴な味わいです。乾燥豆で作る時はゆでこぼした小豆を再び煮て、煮汁、水、お米、塩で好みの硬さに炊きます。水煮缶を使えばお米と塩を入れて炊くだけです。



小豆粥



平成26年12月						平成27年1月							
	27土	28日	29月	30火	31水	1木	2金	3土	4日	5月	6火	通常営業時間	
本部事務所	休業		通常営業			休業					通常営業	月～金:AM 9:00～PM 5:00	
JAグリーンセンター	休業		通常営業			休業					通常営業	月～金:AM 9:00～PM 5:00	
組 勘 窓 口	休業		相談業務のみ			休業					通常営業	月～金:AM 9:00～PM 3:00	
JAバンク窓口	休業		通常営業			休業				通常営業		月～金:AM 9:00～PM 3:00	
JA共済窓口	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 振込は 翌営業日扱い	休業	通常営業			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 3:00	休業			通常営業			AM 8:30～PM 6:00	
野菜等集出荷センター	PM 3:00～PM 5:00 野菜受入		通常営業			休業			PM 3:00～PM 5:00 野菜受入		通常営業	月～金:AM 9:00～PM 5:00	
(※札幌市場)	開市	臨時開市	開市	休業					開市				
エコープなんぼろ店	通常営業				AM 9:00 PM 6:00	休業		AM 9:30～PM 7:00			通常営業	AM 9:30～PM 8:00	
	27土	28日	29月	30火	31水	1木	2金	3土	4日	5月	6火	通常営業時間	
平成26年12月						平成27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毎日
(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、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)

(株)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)

080-3449-9483

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よ!

キャンペーン期間 平成27年4月30日まで

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)

年 **1.00%** ~
年 **2.05%**

JA教育ローンの店頭基準金利: 変動金利型 年2.05%

※・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。
※・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。

平成26年9月1日現在



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。
- 安定継続した収入のある方。
- 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、他社教育ローン借換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
但し、医科・歯科・薬科大学(学部)の場合は1000万円以内。

ご融資期間

- 6ヶ月以上15年以内(但し、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、源泉徴収票または住民税決定通知書で可)
- 3 合格通知書・学生証(写し)などの在学確認書類
- 4 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

※店頭にて返済額の試算を承っております。お気軽にご相談下さい。
※在学期間+6ヶ月の範囲で元金の支払を据置くことができます。
※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。

JAバンクなんぼろ

住所 空知郡南幌町栄町1丁目4番7号
Tel 011-378-1891 (直通)
Tel 011-378-2221 (代表)

「JAとのお取引はこれから」というお客様もお気軽にどうぞ(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)。