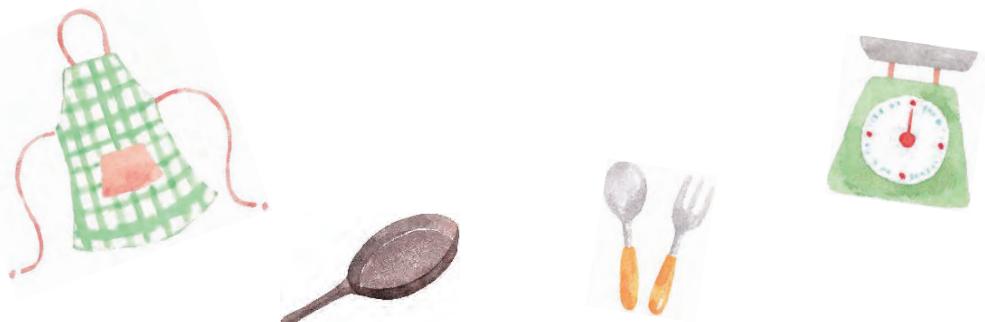




西海のうまかもん



J A ながさき西海女性部

はじめに

わたしたち JAながさき西海女性部はJAをよりどころとして食や農、暮らしに関心のある女性が集まって活動する自主的な組織です。料理教室・手芸教室・研修旅行や伝統料理の継承、食農教育や福祉活動など、地域の食・農・暮らしを守る活動に取り組み、仲間の輪を広げています。

今回、長引くコロナ禍により集合参加型のイベント等を開催できない中、部員たちが離れていても力を合わせて食と農の大切さを多くの人に伝えたいという思いから、「JAながさき西海管内の農畜産物を使ったレシピ集」を作成しました。

作成にあたり、女性部の各地域支部から、地域の伝承料理や地域の農産物を使ったレシピを提供していただきました。定番レシピをはじめ、若い世代も気軽に作れる時短レシピやアイディアレシピ、こんな食べ方あったんだ！と驚くようなちょっと珍しいレシピ、そして世代を超えて伝えたい伝統料理など・・・改めて、わたしたちJA女性部が家庭や地域で受け継いできた技とJAながさき西海管内の農畜産物の恵みを再確認することができました。

これらのすばらしさを女性部員の皆様に感じていただくことはもちろん、地域の皆様や若い世代の皆様にも伝えていければと考えております。

JAながさき西海のうまかもんをぜひ皆様のご家庭で作ってみて、味わっていただければ幸いです。

令和3年12月

JAながさき西海女性部 部長 田中洋子



目 次

たくさん食べたい！ごはんもの

1. 栄養たっぷりおにぎり
2. 干し大根とピーナツの炊き込みご飯
3. ご飯とみそ汁のおやき

野菜が主役！農家の食卓へようこそ

4. キュウリの佃煮
5. きゅうりきゅうちゃん漬け
6. プチトマトと大葉の冷製パスタ
7. トマトのねぎポン酢マリネ
8. 完熟トマトのスープ
9. ゴーヤのかき揚げ
10. ゴーヤのシャキシャキサラダ
11. にんじんシリシリのキッシュ
12. カボチャスープ
13. パンプキンボール
14. キャベツの肉巻きレンジ蒸し
15. れんこん団子
16. アスパラのお好み焼き
17. アスパラとたまごの巾着
18. ジャガイモとそうめんのガレット風
19. 大根のはさみ揚げ
20. 大根のサラダ巻き
21. 大根もち
22. 野菜の素揚げ（特性酢醤油付き）
23. 夏野菜の肉巻きフライ

今夜のおかず
何にしよう…



素材を生かして！ドレッシング・ジュース・ジャム

24. みかんドレッシング
25. たまねぎドレッシング
26. ゴーヤジュース
27. まるごとみかんジャム

ちょっと頑張って、
おばあちゃんが作ってくれた
懐かしい味に挑戦！！



作ってみたい！郷土の味

28. 蕎麦
29. よもぎうどん
30. 押し寿司
31. ませごはん
32. ろくろ飯
33. 柿なます
34. 切り干し大根の酢物
35. といもがらの酢の物
36. もみじや
37. 磯べ付け
38. しいたけの佃煮
39. がめ煮
40. イカの黒み和え
41. 柏団子
42. からら団子
43. いももち

44. 淡雪寒天

大好き！今昔おやつ

45. 紫芋団子
46. 大根のヘルシー団子
47. カボチャ団子
48. 万次郎かぼちゃのホットケーキ

栄養満点おにぎり

福島支部女性部



<材料> 20個分

米：7合
しおふき昆布：50g
削り節：10g
ごま油：大さじ1
オリーブオイル：小さじ1
醤油：大さじ2
いりごま：適量
焼きのり：適量

作り方

1. 炊いたご飯にしおふき昆布と削り節を混ぜ、ごま油、オリーブオイル、醤油を加えて混ぜ合わせる。
2. 最後にいりごまを合わせ、食べやすい大きさのおにぎりにする。
3. 焼きのりで巻いて出来上がり。



Point

- ・ごま油とオリーブオイルを入れるのがポイントです。風味も良く、食欲をそそります。
- ・焼きのりのパリッとした感が好きな方は食べる直前に巻いてください。

干し大根とピーナツの炊き込みご飯

小値賀支部女性部



<材料> 4人分

米：4合
干し大根：60g
ゆでピーナツ：1カップ
しいたけ：3～4枚
鶏肉：100g
しょうゆ：80cc
にんじん：少々
顆粒だし：少々

作り方



1. 干し大根は水でもどし小さく切り、しいたけと鶏肉も食べやすい大きさに切る。
2. 1にピーナツ、しょうゆを入れて煮る。
3. 2が煮えたら、火を止め冷ましておく。
4. といだ米に、細かく切ったにんじんと、顆粒だし、3の材料を入れ、通常の分量の水で炊く。



Point

- ・意外にご飯と合うピーナツ！
小値賀町のふるさとの味が楽しめます！
- ・薄皮には栄養たっぷりなので薄皮
ごと調理することをおすすめします！

味噌汁とご飯のお焼き

針尾支部女性部



<材料> 2～3人分
ご飯（茶碗）：3枚
味噌汁の残り
(中身は何でも可)
小麦粉：大さじ3～4杯
卵：1個
砂糖：小さじ1
味の素・塩こしょう：少々
大葉：6～7枚

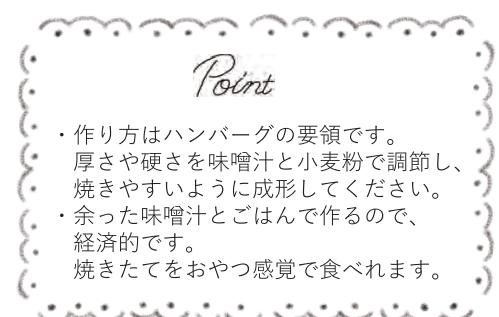
作り方



1. 大葉は細かく切る。
2. ごはんと味噌汁・その他全てを入れこねる。
3. 大体混ざったら、薄い小判型に成形する。フライパンに多めのごま油をしき両面をこんがり焼く。（中火）



おばあちゃんが作ってくれた思い出
があります。



きゅうりの佃煮

針尾支部女性部



<材料>

胡瓜又は冬大根：2kg
梅干し：3～4個
砂糖：400g
濃口醤油：2カップ
酢：1カップ
生姜：4個（大き目）

作り方



1. (前日準備) 胡瓜はタテに半分に切り、2～3mm程度に切る。
2. (前日準備) 塩を適量にまぶして一晩置く。
3. 生姜を千切りにし、鍋に醤油、酢、砂糖、梅干し、生姜を入れ煮立たせる。
4. 胡瓜をしっかりと絞って鍋に入れ、中火で5～6分煮る。
5. ザルに胡瓜を移し、胡瓜と汁に分け取る。残った汁は、半量になるまで煮詰める。
6. 3の中に胡瓜を戻し混ぜてから火を止める。
7. 1時間程度そのまま冷ましたら完成。
8. タッパーに入れ冷蔵庫で1年間程保存できる。



Point

- ・夏は胡瓜、冬は大根で応用でき、
長期保存が効くので1年を通じて
食べることができます。
- ・前日準備の塩をまぶすのは、入れすぎに
注意します。
- ・胡瓜はしっかりと絞って水気を取ります。

きゅうりのキューチャン漬け

江迎支部女性部



<材料>

きゅうり：1kg
(5本くらい)
しょうが（千切り）：1かけ
赤唐辛子（小口切り）：少々
しょうゆ：180cc
みりん：180cc
Aコープ五倍酢原液：10cc



作り方

1. 鍋にたっぷりの水を入れ沸騰したらきゅうりをそのままいれて1～2分茹でる。火を止め、そのままの状態で冷めるまでおく。
2. 1のきゅうりを取り出し、水をかえて1の工程を繰り返す。
3. きゅうりを7～8mmの厚さに切り、しぼって水気をとる
4. 鍋にAの材料を入れ沸騰させ3のきゅうりをいれ、2分たら火を止める。容器に移し、冷蔵庫に入れ冷やす。



Point

- ・3の工程では、目安として絞る前の重さの半分以下になるまでしっかりと絞りましょう。

プチトマトと大葉のゆずこしょう風味 冷製パスタ

佐世保支部女性部



作り方

1. パスタを茹でて、冷水でしめる。水気を切って冷やしておく。（水に対して10%の塩で）（茹で汁を少し残しておく）
2. プチトマトを四つ切、大葉を千切り、玉ねぎをみじん切りにしておく。
3. Aを乳化するまでよく混ぜる。混ざったら玉ねぎを入れて混ぜる。
4. パスタとAとプチトマトと大葉、生ハムを入れてよく混ぜる。（プチトマトと大葉と生ハムは飾り用に少し残しておく）
5. パスタを皿に盛りつけ、残しておいたプチトマトと大葉と生ハムを飾り付ける。



<材料> 4人分

パスタ：300g
(細めがおすすめ)
プチトマト：150g
大葉：4枚～5枚
生ハム：5枚～6枚
玉ねぎ：1/4

A
ゆずこしょう：少々
(好みで)
オリーブオイル：大さじ3
醤油：大さじ1
砂糖：小さじ1
クリームチーズ：36g
パスタのゆで汁：大さじ3～5



Point

- ・ソースを作るときによく混ぜて乳化させるのがポイント！
- ・食べる直前にパスタと和えたほうが美味しいです。
冷やして食べるとよりgood！

トマトのねぎポン酢マリネ

吉井支部女性部



<材料> 2～3人分

トマト：大2コ
長ねぎ：1本
しょうが：1かけ
紹興酒：大さじ2
ポン酢：大さじ2
ごま油：大さじ2
いりごま：大さじ2

作り方

1. トマトはくし切り、長ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にAの調味料を入れ、ねぎをいれて火にかける。
3. 2が煮立ったら、皿に盛ったトマトにかける。
4. いりごまにさっと火をいれ、3に加えさっと混ぜる。



Point

- ・ポン酢は甘めのものがいいです。
Aコープのほめられ酢としょうゆを
合わせてもおいしいです。

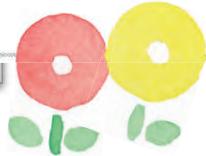
完熟トマトのスープ

吉井支部女性部



<材料> 2人分

トマト：400g
コンソメ：1/2コ
じゃがいも：小1個
砂糖：大さじ2
玉ねぎ：小1/2個
とろけるチーズ：1枚
キャベツまたはレタス
牛乳：大さじ2
にんにく：1片
パセリ：少々
ブロックベーコン：200g
オリーブ油：大さじ1
水：200ml



作り方

1. トマトは乱切り、他の野菜とベーコンは1cm角に切る。にんにくはスライス。
2. スライスしたにんにくをオリーブ油で炒める。ベーコン、玉ねぎ、トマトも加えて炒めたら水を入れて、残りの野菜を入れ、煮たたせる。
3. 火を小さくして、コンソメ、砂糖、チーズ、牛乳をいれて2~3分煮る
4. 器に盛り、きざんだパセリをのせる。



Point

- ・季節によりパセリのかわりに青じそをつかってもおいしいです。
- ・作り方の2番まででもおいしいです

ゴーヤのシャキシャキサラダ

北部中央支部女性部



<材料> 3～4人分

ゴーヤ：1本（中）
たまねぎ：1/2個
にんじん：適量
えび（むきえび）：10尾

A [Aコープぶどうのオイル：25cc
Aコープらっきょう酢：50cc
塩、こしょう：適量]

作り方

1. ゴーヤをスライサーでスライスする。にんじんを千切りする。
2. 1に塩を適量ふる。
3. たまねぎをスライスして水にさらす。
4. 2と3の、水気をきり、ボールに入れる。
5. えびをゆがいて、殻をむき、半分に切る。
6. Aの材料を混せて、ドレッシングを作る。
7. 4のボールにえびとドレッシングを入れて軽く混ぜる。



Point

- ・スライサーを使ってゴーヤを薄くスライスするといいです。
- ・JAながさき西海産のゴーヤは苦すぎずとてもおいしいです。

ゴーヤのかき揚げ

北部中央支部女性部



<材料> 2～3人分
ゴーヤ：中 1/2本
さきいか：40g
天ぷら粉：100g
揚げ油：適量



作り方

1. ゴーヤを縦半分に切り、種とわたを取り、5mm幅の半月切りにする。
2. 天ぷら粉に水を適量入れ、混ぜる。
3. 2に1とさきいかを入れ、混ぜる。
4. 170°Cに熱した揚げ油に適当な大きさを箸で入れ、カリッとなるまで2分くらい揚げる。



Point

- ・さきいかに焦げ目がつくまで揚げましょう！
- ・おかずとしても、おつまみとしてもおいしく食べられて、冷めてもおいしいです！

にんじんシリシリのキッシュ

鹿町支部女性部



<材料> 4人分

人参: 400g
卵: 2個
塩こしょう: 少々
ベーコン: 2枚
スライスチーズ: 4枚
アルミカップ: 4個
(8cm~9cm)

作り方

1. 人参は斜め薄切りにしてから、せん切りにする
2. フライパンを熱し、1の人参に塩こしょうをしてしんなりするまで炒める
3. 溶き卵を加えさらに炒める
4. 半分に切ったベーコンをアルミカップに敷き人参シリシリをいれその上にスライスチーズをのせ、熱したフライパンで蓋をして蒸し焼きにする
5. チーズがとけたら完成



Point

- ・人参を斜めに切ることでやわらかくなります。
- ・お弁当のおかずとしても最適です！

カボチャのスープ

大野支部女性部



<材料> 4人分

かぼちゃ：250g
玉ねぎ：1／2個
冷ご飯：50g
水：400ml
牛乳：200ml
コーヒーフレッシュ：4つ
(生クリームでも良い)
コンソメ：2個
塩コショウ：少々
サラダ油：小さじ1
パセリ：好みで

作り方



1. 玉ねぎをざく切りし、炒める。
2. かぼちゃをレンジでチンして、皮をむく。この時、かぼちゃをトッピング用に少し残しておく。
3. 1にかぼちゃを加えて炒める。
4. 3に水・コンソメ・冷ご飯を加え、沸騰させる。
5. 沸騰したら火をとめ粗熱を取り、ミキサーにかける。
6. ミキサーにかけたら再度鍋に戻し、牛乳を少しづつ加えながら混ぜ、弱火で温める。
7. 温まったら火をとめ、塩コショウで味を整える。
8. トッピング用のかぼちゃを油を入れたフライパンで焼き色がつくまで両面焼く。
9. スープに、トッピング用かぼちゃとパセリをお好みでちらす。



Point

- ・薄味にすれば、離乳食や介護食としてもOK！

パンキンボール

宇久支部女性部



<材料> 4人分

かぼちゃ：500g
醤油（淡口）：大さじ2と1/2
鶏ひき肉：200g
酒：大さじ2
長ネギ：50g
砂糖：大さじ2
生姜：一片
とろけるチーズ（ピザ用）
：70g
片栗粉：適量

作り方

1. かぼちゃは1つ60gぐらいになるように切り、電気圧力鍋で10分程度加熱する。
2. 長ネギはみじん切り、生姜は皮をむいてすりおろして汁と実に分けておく。
3. フライパンに鶏ひき肉・長ネギのみじん切りを入れて炒め色が変わってきたら、酒・砂糖・醤油・生姜のしづくを加えて味を付ける。
4. 炒めた食材をボールにあげて熱いうちにチーズを加え混ぜ合わせる。
5. 粗熱が取れたら、8等分にかけて丸く形を整える。
6. ラップの上に蒸したかぼちゃをのせラップで包んで上から押さえてのばし、6をのせラップを使って丸く整える。
7. 形が整ったら、片栗粉を薄くまぶし油でカリッと揚げる。



Point

- ・電気圧力鍋はメーカーによっては蒸しあがる時間が違ってくるのでかぼちゃの柔らかさを見ながら、加熱時間を調整してください。
- ・電気圧力鍋が無い場合は蒸し器や電子レンジで代用してください。

キャベツの肉巻きレンジ蒸し

宇久支部女性部



<材料> 2人分

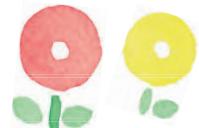
豚バラ（薄切り）：250g
長ネギ（白い部分のみ）
：1/3本

キャベツ：250g
塩：小さじ1
酒：大さじ2
ミョウガ：1個
粗挽き黒コショウ：大さじ1

☆醤油（濃口）：大さじ2
☆酢：大さじ1
☆砂糖：小さじ1
☆おろし生姜：小さじ1
☆おろしにんにく：小さじ1
☆白いりごま：小さじ1

作り方

1. キャベツは千切りにして水に3分ほどさらし、水気を切る。
2. 長ネギ・ミョウガはみじん切りにして水に5分ほどさらし、水気を切る。
3. 豚バラ肉に塩・コショウをかけ、千切りキャベツをのせて巻く。
4. 耐熱皿に巻き終わりを下にして並べ酒を回しかける。
ふんわりラップをかけ豚バラ肉に火が通るまで500Wの電子レンジで7分加熱する。
5. ボウルに長ネギ・ミョウガ・☆の調味料を入れて混ぜ合わせる。
6. 肉巻きの上に香味だれをかけたら完成。



Point

- ・耐熱容器の種類・食材の状態により加熱具合に誤差が生じます。様子を確認しながら調整してください。
- ・キャベツの肉巻きに香味だれが絡んでとってもおいしいです。



れんこん団子

江上支部女性部



<材料> 2～3人分

れんこん：ひと節
すり身：100g
小麦粉：大さじ山盛り1杯
塩こしょう：少々
醤油・砂糖・みりん・酒
：1カップ（同量）
こめ油：適量
片栗粉：適量

作り方

1. れんこんの皮をむき、縦に切る。5分程あく抜きの為、水につけておく。
2. 水気をきってれんこんをする。
3. 2とすり身に塩こしょうで下味をつけ、小麦粉を入れて、手でよく混ぜる。
4. 楕円形に成形する。（好みで）
5. フライパンに、たねが半分浸かる位のこめ油を入れ、両面がきつね色になり、ふっくらするまで焼き揚げる。（火加減に注意）
6. 焼きあがったら、油をきる。
7. 別の鍋に醤油・砂糖・みりん・酒を各1で火にかける。ぶくぶくしてたら、水溶き片栗粉をいれとろみをつける。（タレ）
8. タレをかけて完成。



Point

- ・焼く際に火加減に注意して、焦がさないようにしましょう。
- ・たねの味付けに、生姜を加えたり、カレー粉を加えて味を変えてみるのも面白いです。
- ・ふわふわしているので、子供からお年寄りまで食べやすいです。

アスパラのお好み焼き

福島支部女性部



<材料> 1枚分

アスパラガス：3～5本

小麦粉：100g

水：100cc

卵：1個

ちりめんじゃこ：10g

かつおだし：小さじ1

塩：ひとつまみ

サラダ油：適量

お好み焼きソース：適量

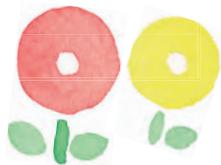
マヨネーズ：適量

好みで

紅ショウガ、青のり、削り節

作り方

1. アスパラガスは下から半分くらい皮をむき、薄い斜め切りにする。
2. ボウルに小麦粉・卵・水・を入れて混ぜ合わせ、1のアスパラ・ちりめんじゃこを入れてさらに混ぜ合わさる。かつおだしと塩も加える。
3. フライパンを熱して油をひき、2を入れて程よい厚さに丸く伸ばす。
4. 生地の下に焼き色がついたら裏返し、表面を焼く。
5. お好み焼きソース・マヨネーズをかけて出来上がり。



Point

・定番のキャベツの代わりにアスパラガスを入れました。キャベツとはまたひと味違った食感と風味がクセになる美味しさです。

アスパラとたまごの巾着煮

福島支部女性部



<材料> 4～5人分
アスパラガス：100g
うす揚げ：5枚
卵：5個
かつおだし：小さじ1

【煮汁】
水：200cc
だしの素：5g
みりん：大さじ2
砂糖：大さじ2
しょう油：大さじ2
塩：ひとつまみ

作り方

1. アスパラガスは下から半分くらい皮をむき、薄い斜め切りにする。
2. ボウルに卵を溶き、1のアスパラガスとかつおだしを入れて混ぜ合わせる。
3. うす揚げの上部を切る。破かないように袋状にして2を入れる。
4. 口をつまようじで留める。
5. 煮汁の入った鍋に並べて入れ、ふたをして中火で10分煮る。（吹きこぼれに注意！）
6. 余熱で仕上げて出来上がり。半分に切って器に盛りつける。



Point

- ・いろどりがよく、お弁当のおかずにもなります。
- ・うす揚げに中身を入れすぎると口が留めにくいで入れすぎないようにしましょう。

じゃがいもとそうめんのガレット風

平戸支部女性部



<材料> 2人分

そうめん：100g
じゃがいも：150g
ピザ用チーズ：50g
片栗粉：大さじ3
塩、黒コショウ：各小さじ1/4
オリーブオイル：大さじ1

作り方

1. そうめんは、ゆでたあと流水にさらし3cm程度に切り、じゃがいもは細切りにする。
(水にさらさない)
2. ボウルに、そうめん、じゃがいも、ピザ用チーズ、片栗粉、塩、黒こしょうを入れ混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブオイルを引き、生地を流し入れ、じゃがいもに火が通るまで5分程焼く。
4. 焼き色がついたら、ひっくり返し、フライ返しで押さえながら焼き色がつくまで中火で7分程焼く。
5. 皿に盛り付け、ケチャップをかけ、パセリを添える。



Point

- ・じゃがいもとそうめんの食感がクセになる、おつまみにも最適な時短レシピです。
- ・片栗粉を入れ、焦がさないように弱めの中火でじっくりと焼き上げると、しっとり仕上がります。

大根のはさみ揚げ

世知原支部女性部

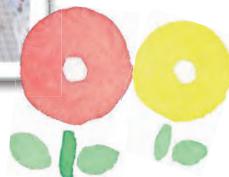


<材料> 2人分

大根: 100 g
鶏ひき肉: 200 g
すりおろししょうが: 大さじ1
小麦粉: 大さじ1
塩こしょう: 少々
揚げ油: 適量
パン粉: 適量
卵: 1個
小麦粉: 適量

作り方

1. 鶏ひき肉にしょうが汁、小麦粉、塩こしょう、を混ぜ合わせる。
2. 大根は3~5mmくらいの薄切りにして、片面に小麦粉を軽くつけ1をはさむ。
3. 小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ180℃の油で揚げる。



Point

- ・揚げたてアツアツで食べてください!

大根のサラダ巻き

世知原支部女性部

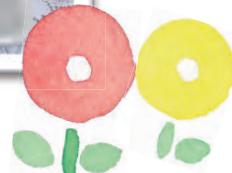


<材料> 2人分

大根：100g
きゅうり：1本
人参：50g
しそ梅酢50cc

作り方

1. 大根をスライサーで薄くスライスする。
2. スライスした大根をしそ梅酢につける。
3. きゅうり、人参を拍子切りにする。
4. 大根に色がついてしんなりしたら、きゅうり、人参を巻く。



Point

- ・巻くものをえびやカニカマなどにすると、ちょっとごちそうになります。

大根もち

世知原支部女性部



<材料> 2人分

大根(すりおろしたもの)
：300g
片栗粉：100g
サラダ油：大さじ1

作り方

1. 大根はすりおろして軽く水気を切る。
2. 分量の片栗粉を混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を熱し形を整えて片面2分ずつ焼く。



Point

- ・お好みでたれをつけて食べます。
ポン酢+ラー油・しょうが・にんにく
しょうゆ+からし など...
- ・大根は絞りすぎないほうが良い。大根の水分量で片栗粉の量を調整してください。

野菜の素揚げ（酢醤油タレ付き）

あおぞらの会



<材料> 4人分

中ナス：2本
オクラ：8本
シシトウ：8個
ピーマン：中4個
赤ピーマン：2個
カボチャ：200g
ニンジン：100g
サラダ油：適量

※野菜は季節によって
何でもOK

【酢醤油ダレ】

Aコーポほめられ酢
：100cc
濃口醤油：50cc
砂糖：50g
ごま油：大さじ1

作り方

ナスは4cmの長さで縦半分に切る（皮の表面に縦に浅く3本程度切り込みを入れる）。

1. カボチャは5mmのくし切り、ピーマンは縦半分か4つ切り、ニンジンは皮をむいて5mmの輪切り、オクラとシシトウはへたを取ってそのまま使う。
2. 切った野菜の水気をキッチンペーパーなどでしっかりと取る。
3. 高温（180度前後）の油でサッと揚げる。（野菜に火が通ればOK）
4. 皿やボールに酢醤油ダレの材料を入れて混ぜ合わせる。
5. 器に盛って出来上がり。



Point

- ・野菜は高温で少量ずつ揚げるとカラッと仕上がります。酢醤油ダレにごま油を入れるのがポイントです。
(味・風味が良くなる)
- ・酢醤油ダレをたっぷりつけて食べた方が美味しいです。

夏野菜の肉巻きフライ

生月支部女性部



<材料> 4人分
豚ロース肉：500g
(10枚)
青しそ：20枚
クリームチーズ：400g
オクラ：20本
インゲン：10本
人参：2本
卵、小麦粉、パン粉
サラダ油：(各適量)
塩、コショウ：(少々)

作り方



1. オクラ、人参、インゲンは軽く塩ゆでする。
2. クリームチーズは拍子切りにする。
3. 豚肉に塩・コショウをまぶし、青しそ、オクラ、インゲン、人参、クリームチーズを乗せて巻く。
4. 小麦粉、卵、パン粉をからめ、170℃のサラダ油でキツネ色になるまで揚げる。
5. 揚がったら、食べやすい大きさに切り、皿に盛りつける。



Point

- ・夏野菜をたっぷり使い、子供から大人まで幅広い年代にあう夏に最適な料理です。
- ・オクラの切り口が綺麗な星の形に見えるのがかわいい！

みかんドレッシング

針尾支部女性部



<材料>

みかん果汁：200 c.c
玉ねぎ：中玉1
オリーブオイル：大さじ3～
ラカント：大さじ4～5
こめ油：大さじ4～5
ブラックペッパー：少々

作り方

1. 皮をむいたみかんをミキサーにかけ、果汁を200 c.c 使用する。
2. 玉ねぎはみじん切りにする。
3. 玉ねぎと他調味料をミキサーと一緒にかける。
4. 味を見ながら調節する。



Point

- ・玉ねぎを入れて味をしめています。入れすぎるとみかんの風味が負けてしまいます。好みで大根に変えてもいいです。
- ・糖分を控えてる方の為にラカントを使用し、みかんは甘分の少ない火玉にしました。
(今回は極早生を使用)

たまねぎドレッシング

あおぞらの会



<材料>

赤玉ねぎ：150g

(普通の玉ねぎでもよい)

Aコープ漬けものの酢

: 200cc

Aコープぶどうのオイル

: 大さじ3

※他に季節の野菜や果物を入れてもよい。

(写真はニンジン50gとみかん50gを入れました)



作り方

1. 玉ねぎをざく切りする。
2. 切った玉ねぎと漬けものの酢をミキサーにかけてなめらかにする。
3. 最後にぶどうのオイルを加え、よくかき混ぜて出来上がり。



Point

- ・玉ねぎで簡単に作れます。Aコープぶどうのオイルを使うとコクのあるドレッシングに仕上がります。
- ・野菜サラダのほか、豆腐などにかけても美味しいです。

ゴーヤジュース

あおぞらの会



<材料>

ゴーヤ（種、わたをのぞく）
：150g
バナナ：1本
(甘いのが好みなら2本)
牛乳：200cc

作り方

1. ゴーヤとバナナは小さめに切り、牛乳といっしょにミキサーにかける。
2. 全体がとろりと混ざったら出来上がり。



Point

- ・よく冷やした方が美味しいです。時間がたつとゴーヤの苦みが強くなるので、出来上がったら早めに飲みましょう。
- ・ゴーヤはビタミンCや食物繊維など豊富な栄養成分を含んでいますので、独特の苦みが苦手な方もジュースだと気にならず、美味しいいただけます。
- ・オレンジ色に熟したゴーヤを使うと、苦みも少なくて飲みやすいです！

まるごとみかんジャム

オランジュ



<材料>

西海みかん：3 kg
(小玉サイズ：1.5 kg)
(普通サイズ：1.5 kg)
グラニュー糖：600 g



作り方

1. みかんをよく洗う。
2. みかんの外皮を湯剥きする。沸騰したお湯にみかんを入れ2分茹でて、水にあげる。茹でていると外皮がむけてくる。
3. 外皮を剥き、1/4に切る。
4. ミキサーにかけ、鍋に移し、グラニュー糖を加え、強火でたく。
5. あくを丁寧に取る。（吹きこぼれに注意）
6. 強火のまま、お好みの甘さと硬さになるまで煮詰めて完成。



Point

- ・皮ごと使う事で、風味がよく仕上がります。
ヨーグルト・チーズなどのデザートや、肉料理のソースの隠し味としても使えます。

手打ちそば

大野支部女性部



<材料> 10人分

蕎麦粉：1kg
蕎麦粉（打ち粉用）：適量
水：500cc

つゆ
お好みで飾り野菜

作り方



1. 蕎麦粉に水 200cc を入れてこねる。
固ければ残りの水を少しずつ入れながらこねていく。
耳たぶくらいの固さになったら、握りこぶしくらいの大きさに丸めておき、製麺機にかける。
(製麺機がない場合は、延べ板に打ち粉をし、麺棒で伸ばし、包丁で切る)
2. 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら少しずつ麺を入れて茹でる。
3. 麺が浮いてきたらざるにあげ、水ですすぐ。
4. しっかり水を切り、皿に盛りつける。

Point

- こねるときは厚手のビニール袋に蕎麦粉と水を入れてこねるといいです。
- 水の代わりに、水・長芋・卵を入れるともっとおいしくなります。



よもぎうどん

江迎支部女性部



<材料> 2人分

強力粉：100g
薄力粉：100g
(中力粉200gでも可)
よもぎ(塩ゆでにしたもの)：30g
塩：5g
水：100cc
片栗粉(打ち粉)：適量

作り方



1. ミキサーによもぎ、水をいれて細かく攪拌する。
2. 保存袋など厚手のビニール袋に粉、塩、よもぎをいれてよく混せて、ひとまとめにする。
3. そのまま15分程度ねかせる。
4. ねかせた生地を弾力ができるように、よくこねる。
5. 袋から出して、打ち粉をしめん棒で4～5mmに伸ばし、好みの太さに切る。
6. お湯を沸かし、10～12分茹でる。
7. 冷水に取りしめる。



Point

- ・ヨモギの風味がしておいしいです。

押し寿司

柚木支部女性部



<材料>

- 米：一升
①乾燥しいたけ：100 g
ごぼう：2本
れんこん（水煮）：2袋
ちくわ：6本
まぐろフレーク（味付き）：1缶
しいたけの戻し汁：100 cc
水：100 cc
②だしの素：20 g
砂糖：100 g みりん：少々
薄口醤油：100 cc 酒：少々
③塩：20 g だし昆布：15 cm
④砂糖：250 cc 醋：1合
⑤卵：3個
寿司の花
(桜でんぶ又は 紅しょうが)
⑥ 醋：100 cc 砂糖：100 g

作り方

- しいたけをさっとすすいで戻す（戻し汁残しておく）細かく刻む
 - ごぼう・れんこん・ちくわを細かく刻み①をすべて入れ煮込む
 - 2がひと煮立ちしたら②をいれて汁がなくなる寸前まで炊く（時間があれば長く炊いたらほうが美味しい）
 - 3が炊けたら火を止め粗熱をとる（ざるにあげておくとよい）
 - ご飯を炊くときに③を入れてから炊く
 - ④を鍋に入れ温めてご飯が炊けたらすぐに回しかけてご飯の蓋をしめて15分程蒸らす
 - ⑥を鍋に入れ温めておく
 - 錦糸卵を作り少し砂糖をまぶして7を少し振りかけて混ぜる
- もろぶた（なければタッパーなどでも良い）に 7 を塗り 6 を敷き詰め 4 を少し絞りながら敷き詰めて砂糖を少しまぶしご飯を敷き詰めて上から板などを敷いて力を入れる。（一回で終わっても良し二回しても良し）錦糸卵、寿司の花を散らして好みの大きさに切り分ける。



・具をよく炊いて味を付けた方がおいしいです。

(前日に準備しておくと美味しい。)

酢飯と混ぜる前にもう一度温めた方が良い)

・ご飯が炊けたらすぐにお酢を入れた方が良いです。

まぜごはん

黒島支部女性部



<材料> 4～5人分

ごぼう：45g
しいたけ：30g
にんじん：22g
ちくわ：18g
てんぷら：28g
高野豆腐：1/3
たけのこ：22g
薄口醤油：大さじ4
濃口醤油：小さじ1
(好みで調節)
酒：小さじ1
みりん：小さじ1
だしの素：10g
砂糖：大さじ3
しいたけの戻し汁：320cc
水：400cc
米：炊きあがり800g
塩：少々

作り方

1. ご飯を炊いておく。（炊くときに塩を少々入れて炊く）
2. 具材を細かく刻み鍋に入れ、水としいたけの戻し汁を入れて沸騰させる。
3. 沸騰したら調味料を鍋に入れ味が染まるまで煮込む。
4. にんじんを入れて味が染まるまで煮込む。
5. ご飯に混ぜる。（最初に具だけまぜ味を見ながら汁を入れる）



Point

- ・たけのこ・しいたけ・ごぼうは入れた方が味が良く出ます。具を煮てから一晩おいてご飯に混ぜるとよりおいしいです。
- ・にんじんを後で入れるのもポイント！
- ・最後に錦糸卵と刻みのりをトッピングして食べるのもおいしいです。5の前にサバ缶を入れて、もうひと煮立ちさせてたべるのもおすすめ。

ろくろ飯

相浦支部女性部



<材料> 4人分
米：5合
鶏もも肉：1.5枚
こんにゃく：1丁
ごぼう：1.5本
醤油：100cc～140cc
砂糖：100g
(好みの甘さで調節)
酒：1/4カップ
塩：適量
油：適量
少々



作り方

1. 米を研いだらすぐ炊飯器のスイッチを入れる。（水量は普段通りに、浸水不要。）
2. こんにゃくをさっとゆでておく。
3. ごぼうを大きめのささがきにする。
4. こんにゃく・鶏肉を少し大きめに切っておく。
5. よく熱したフライパンに油を入れ鶏肉・こんにゃく・ごぼうの順に炒める。
6. よく炒めたら調味料を入れて味を整える。（この時味は濃いめが良い）
7. 炊飯器のスイッチが切れたら6の材料を釜に混ぜながら全部入れ最後に味をみながら汁を入れて味を調節し、再び炊飯器のスイッチを入れる。
8. 炊飯器のスイッチが切れたら良くかき混ぜる。



Point

- ・ご飯と具材を混ぜた後にもう一度炊飯器のスイッチを入れます。
- ・具は大きめにカットすること。
- ・味がしっかりついているので冷めてもおいしいです。

柿なます

柚木支部女性部



<材料> 4人分

干し柿: 2個
大根: 1本
人参: 1/2
砂糖: 200g
酢: 100cc
酒: 少々
塩: 少々

作り方

1. 大根・人参を千切りして塩をいれておく。
2. 干し柿も千切りしておく。
3. 1をしづぱり2と砂糖・酢・酒をいれて混ぜる。



Point

- ・干し柿ではなくて生柿を入れることもあります。
- ・完成してから一晩寝かせるとよりおいしいです。



切り干し大根の酢の物

佐世保支部女性部



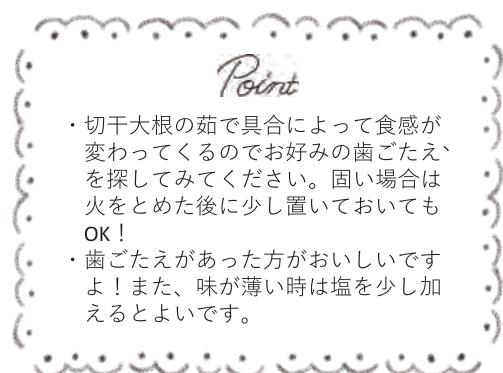
<材料> 10人分
A 切干大根: 40g
人参: 10g
きゅうり: 1本
きくらげ: 10g
ささみ: 3本

酢: 1合
砂糖: 150g
塩: 小さじ1



作り方

1. 切干大根・人参・きくらげを茹でて冷ます。 (5分程茹でる。切干大根の固さはお好みで茹で時間を調節してOKです)
2. ささみを茹でて、すぐにはぐす。
3. きゅうりを輪切りにして塩もみする。
4. 酢と砂糖を混ぜて、Aを混ぜ合わせる。



- Point
- ・切干大根の茹で具合によって食感が変わってくるのでお好みの歯ごたえを探してみてください。固い場合は火をとめた後に少し置いておいてもOK！
 - ・歯ごたえがあった方がおいしいですよ！また、味が薄い時は塩を少し加えるとよいです。

といもがらの酢の物

鹿町支部女性部



<材料> 5人分
といもがら : 500 g
らっきょう酢 : 150 cc
みりん : 100 cc
しょうが : 50 cc



作り方

1. といもがらの皮をむき、5 mmのスライスにして水にさらす。
2. 1をゆでて、流水でさまして水気をぎゅっと絞る。
3. しょうがはせん切りにする。
4. 鍋にらっきょう酢、みりんを入れ、火にかけしょうが、絞ったといもがらを入れ5分くらい煮る。



Point

- ・シャキシャキ感がポイントなのであまり煮すぎないようにしましょう。
- ・生姜との相性もよく、夏バテ予防に最適です。
- ・ビンに詰め、冷蔵庫で長く保存できます。



<材料> 10人分

胡瓜：3本

味噌、砂糖、酢：適量

茄子：1本

作り方

1. スライサーで胡瓜をカットする。
2. 茄子は皮を剥き、縦に半分に切って薄くカットする。
3. ポールに胡瓜・茄子・味噌・砂糖を適量加え、よく混ぜ合わせる。
4. 酢を少しづつ加えながら、味見をし、好みの味に仕上げる。
5. 真夏の暑い日には、これに氷を数個入れ、冷やして食べる。



Point

- ・宮地区の夏の定番料理です。宮地区では昔から“もみじや”と言われていますが、皆さんもなじみのある料理です。
- ・夏の食欲がないときにも、ごはんの上に氷を入れたもみじやをのせて、サッと食べることができます。手間いらずです。

磯べ付け

佐世保支部女性部



<材料> 10人分
乾燥大豆：1合
(蒸し大豆でもOK)
いりこ：100g
人参：2本～3本
昆布：30g
生姜：20g
お酢：60cc
砂糖：60g
醤油：180cc

作り方

1. 前日に大豆を水に一晩つけておく。
2. 人参・昆布・生姜を千切りにしておく。
3. 大豆・いりこを素揚げする。（大豆はきつね色になるまで5分ほど）（いりこ2分～3分でOK）
4. 醤油・お酢・砂糖を沸騰させる。
5. 2に3と4を加えて混ぜる。



Point

- ・大豆といりこを素揚げすることで風味up！
- ・乾燥大豆を使うことで風味と歯ごたえが良くなります！
- ・大豆といりこで栄養満点！体に良いものばかりで、常備菜にも最適！

しいたけの佃煮

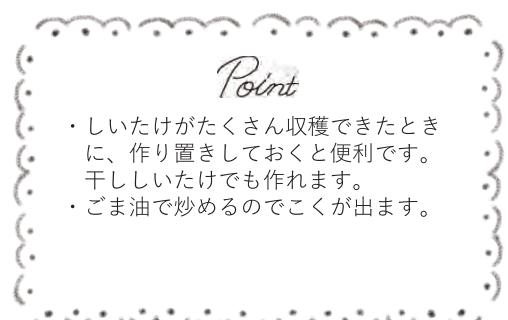
鹿町支部女性部



<材料> 10人分	
生しいたけ	: 250 g
しょうゆ	: 大さじ2
みりん	: 大さじ2
砂糖	: 大さじ2
いりごま	: 少々
ごま油	: 大さじ2

作り方

1. 生しいたけを薄くスライスする。
2. フライパンにごま油を入れ 1を炒める。
3. 2にしょうゆ、みりん、砂糖を入れて汁けがなくなるまで炒り煮する。
4. 仕上げにごまを入れる。



- ・しいたけがたくさん収穫できたときに、作り置きしておくと便利です。干しいたけでも作れます。
- ・ごま油で炒めるのでこくが出ます。

がめ煮

相浦支部女性部



<材料> 5人分

さといも小：10個
鶏肉：200g
こんにゃく：200g
ごぼう：100g
人参：200g
れんこん：200g
たけのこの水煮：150g
インゲン豆：90g
干ししいたけ：10個
醤油：40cc
みりん：25cc
しいたけの戻し汁：100cc
水：100cc
酒：15cc
砂糖：25g
塩：少々
だしの素：適量
ごま油：少々

作り方

- しいたけを水で戻しておく。（汁を残しておく）
- こんにゃく・ごぼう・れんこんを下茹でしておく。
- 材料を切っておく。
- 鍋にごま油をいれて鶏肉を炒めそのあとにその他の具材を入れる。
- 調味料と水としいたけの戻し汁を入れ汁がなくなるまで時々鍋を返しながら炊く。
- インゲン豆も下茹でしておき最後に鍋に入れる。



Point

- ・あまりかき混ぜず鍋をかえしながら混ぜます。
- ・大根を入れてもおいしいです。
- ・具材は身近なものすぐできます。

イカの黒み和え

山田支部女性部



<材料> 8人分

イカ: 700 g
大根: 250 g
ショウガ: 適量
砂糖: 50 g
味噌: 90 g
ごま、酒: 各適量



作り方

1. イカは、イカ墨と身に分け、沸騰した湯で身はさっと、イカ墨は固くゆでる。
2. 大根は短冊に切り、味噌でもみ、しぶっておく。
3. イカも大根と同じ大きさに切っておく。
4. ショウガはすりおろしておく。
5. イカ墨の袋を破り、すり鉢で味噌とイカ墨をすり、砂糖、酒、ショウガのしづり汁を加え、イカと大根を入れ和える。



Point

- ・生月の郷土料理として、お祝いの席でふるまわれます。農業と漁業が盛んな生月島の山と海の幸を活かした料理で、おつまみにも最適です。
- ・イカ墨をゆでるときは、沸騰させると破れてしまうので、固くなった時点で鍋から取り出し、イカもゆがきすぎないように、さっとゆでます。

柏団子

早岐支部女性部



<材料> 5～10人分

だんご粉

(うるち米50%、
もち米50%)

水(お湯) : 700ml

塩: 10～15g

柏の葉: 40～50枚前後

しろの葉: 2～3枚

(紐でも代用可)

作り方

1. 柏の葉・しろの葉を洗い、しろの葉を割く。（しろの葉は紐として使用します。）
2. 水（お湯）700mlに、塩10gを溶かす。（味を確かめながら好みの塩加減にする。）
3. だんご粉に、2を少しづつ加え耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
4. 一口大ほどに丸め、柏の葉で包み、しろの葉で結ぶ。
5. 15分程蒸す。（浸かるくらいのお湯で茹でも可）
6. 出来上がり。
7. 砂糖・黒砂糖・きな粉・あんこなどお好みの物につけて食べる。



Point

- ・たねが緩くなりすぎないように硬さを確かめながら水は少しづつ入れます。
- ・お盆の時期に、お墓や仏さまにお供え物として作ります。
- ・平戸藩より伝わった伝統料理です。黒砂糖やきな粉・あんこなどをつけて食べるので、お子様にも人気です。

からだんご

紐差支部女性部



<材料> 15個
もち米粉：500g
小麦粉：少々
砂糖：少々
小豆餡：350g
ぬるま湯：適量
からだの葉：30枚

<あんこの材料>
小豆：500g
水：1600cc～
砂糖：1/2カップ
塩：少々"

作り方

1. 小豆は一晩水につけておく。
2. 水から軟らかく煮て、煮あがったら濾して水気をしぼる
3. 3に砂糖、塩を加え、好みの味で煮詰め、冷ましておく。
4. もち米粉に小麦粉と砂糖を加え、混ぜ合わせる。
5. ぬるま湯で練り、耳たぶ程度の硬さにする。
6. 6を15等分にし、餡を中心に入れて丸めたら、からだの葉で包む。
7. 蒸し器に並べ15分から20分蒸す。



Point

- ・小豆餡は、時間があるときに作り置きして、小分けして冷凍保存しておくと便利です。解凍してから使ってください。
- ・私たちの地域では、田植えの時におやつでふるまつたり、端午の節句（旧暦6月）に作ります。

いももち

平戸支部女性部



<材料> 10人分
皮をむいた芋: 800 g
もち米: 500 g
砂糖: 250 g
塩: 5 g
きな粉: 適量



作り方

1. もち米を蒸して、餅つき機でもちに仕上げる。
2. 皮をむいたイモを蒸した後、やわらかくつぶし、砂糖、塩を加えさらに混ぜあわせる。
3. 2 にもちを加え、きれいに混ぜ合わせる。
4. 食べやすい大きさに丸め、きな粉をまぶす。



Point

- ・亥の子餅（いのこもち）といい、亥（いのしし）の日に、いももちを作り神様へお供えする風習があり、地域によっては現在も受け継がれています。
- ・冷めると混ぜにくくなるので、モチが温かいうちに、イモとよく混ぜ合わせましょう。

淡雪寒天

宮支部女性部



<材料> 10人分
棒寒天：1本
卵：2個
水：2カップ
バニラエッセンス
：2～3滴
砂糖：200g
塩：少々



作り方

1. 寒天はちぎって水洗いをし、分量の水に入れ1時間ほどつける。
2. 1の寒天を中火にかけ、溶けたら砂糖を加えさらに煮つめる。糸を引く寸前まで煮つめ、しばらく冷ます。
3. 卵を卵白と黄身に分け、卵白を角が立つまで泡立て、バニラエッセンス・溶いた黄身をメレンゲの中に加え、さらによく泡立てる。
4. 人肌に冷ました寒天液を少しづつ流し入れ、同時にメレンゲを泡立て器で混ぜ合わせる。（この時2人必要）
5. 型を水にくぐらせ、4を流し入れる。冷蔵庫に一晩置くとよく固まる。
6. お好みのサイズにカットする。



Point

- ・仏事などで煮しめの箸休めとして必ず作られた料理です。
- ・寒天液をよく煮詰める。メレンゲはすぐ溶けるのでよく泡立てましょう。

紫芋団子

上志佐支部女性部



<材料> 8～10個

紫いも：240g

だんごの粉：200g

小麦粉：40g

あんこ：240g

砂糖：大さじ1

塩：適量

きなこ：適量

作り方

1. 紫いもは皮をむいて蒸し、ボールに入れてつぶしておく。
2. 1に砂糖、塩少々を加えてよくこねる。
3. だんごの粉と小麦粉をボールに入れ、少しずつ水を加えながら耳たぶくらいの固さにこねる。
4. 鍋にお湯を沸かして塩を少し入れ（薄めの塩味にする）、3を大きめにちぎり、少し平らにして茹でる。団子が浮き上がってきたらザルに上げ、少し冷ます。
5. 冷ましたらボールに入れ、手でこねてつぶす。
6. つぶした団子と2の紫いもを合わせ、よくこねる。
7. 6を適當な大きさにちぎり、あんこを中に入れて丸める。
8. きな粉をまぶして出来上がり。



Point

- ・団子を塩水で茹でることで、程よい塩味がつきます。茹でた団子をつぶす時はマッシャーなどを使うより手でつぶした方がやり易く、きれいにつぶせます。
- ・紫いものきれいな色を活かした、程よい甘さの柔らか団子です。

大根のヘルシー団子

世知原支部女性部



<材料> 2人分

<団子>

大根のすりおろし
(汁ごと) : 100 g
白玉粉 : 80 ~ 100 g
水あめ : 大さじ 1

<たれ>

大根のすりおろししづり汁
: 40 c c
黒砂糖 (粉) : 30 g
しょうゆ : 20 c c
水 : 30 c c
水溶き片栗粉 : 少々

作り方

1. 団子の材料を全部ボウルに入れて、こねる。
2. 耳たぶくらいのやわらかさになったら、丸めてゆでる。
3. 浮き上がったら冷水にとって冷ます。
4. 粗熱がとれたら串に刺す。
5. たれの材料を全部あわせて煮詰める。
6. 串に刺した団子にたれをかける。



Point

・大根を使ったおやつです。
大根をおろした汁も使っています。



かぼちゃ団子

津吉支部女性部



<材料> 14個分

<あん>

カボチャ: 200g

砂糖: 30g

牛乳: 50cc

バター: 10g

塩: 少々

<皮>

小麦粉: 300g

ベーキングパウダー: 10g

砂糖: 25g

牛乳: 180~200cc

サラダ油: 大さじ2

作り方

1. カボチャは種をとり、皮をむいて小さく切り、電子レンジでやわらかくなるまで温める。
2. カボチャがやわらかくなったら、砂糖、牛乳、バター、塩を加え、好みの固さになるまで練る。
3. 皮の材料をすべて混ぜ、やわらかくなるまでこねる。
4. 出来上がった皮にカボチャのあんを包み丸めて、蒸し器で5~8分蒸す。



Point

- ・カボチャはいろいろな調理法がありますが、カボチャあんの団子は珍しいおやつです。
- ・あんは作り置きができ冷凍保存できますが、なるべく早めに使うようしてください。

万次郎かぼちゃのホットケーキ

上志佐支部女性部



<材料> 2人分

万次郎かぼちゃ
(種とワタを除く) : 350 g
Aコープ国産米粉入りホット
ケーキミックス : 200 g
牛乳 : 200 cc
砂糖 : 小さじ1
塩 : ひとつまみ
バター : 10 g
(サラダ油でもよい)
細切りチーズ : 適量

作り方

1. 万次郎かぼちゃは皮をむいて 5mm幅の角切りにする。
2. ボールにホットケーキミックス、牛乳、砂糖、塩を入れて混ぜ、切ったかぼちゃを加えてさらに混ぜ合わせる。
3. 熱したフライパンにバターを入れ、2を適当な厚さに広げ、焦がさないようにとろ火で焼く。
4. 表面が少し乾いてきたら、裏返してさらに焼く。(両面合わせて 10 分程度)
5. 焼き上がったら皿に取り、細切りチーズを上にふりかけて出来上がり。



Point

- ・万次郎かぼちゃのねっとりとした食感としっかりとした甘みが楽しめ、子どものおやつにもピッタリです！
- ・万次郎かぼちゃは加熱調理するとねっとりと柔らかくなるので、生のまま生地に混ぜて焼きます。竹串などでかぼちゃを刺してみて、すっと通ればOKです。チーズはお好みでふりかけてください。

農産物のご紹介

ナス

焼いても煮ても揚げても、どんな調理方法でもおいしく食べられるナス。しかし品種ごとに向いている調理方法が違うことをご存知でしょうか。しかも日本だけでもその品種数は180を超えると言われています。

J Aながさき西海で栽培している「筑陽ナス」は調理の幅が広い品種で、生食から煮物までおいしく食べられる品種です。また、実が柔らかいため、焼いたり煮たりする調理がおすすめです。

「筑陽ナス」は、味だけではなく秀品率も高いとされる優秀な品種で、長ナスのなかでもとくに人気の品種です。

ナスは水分が90%も含まれることから、低カロリーで栄養素がないと思われがちですが、ナスにはナスならではの栄養素が含まれています。ナスの栄養は他の野菜に比べるとそれほど多くないのですが、強い抗酸化作用があるナスニンやポリフェノールの一種であるクロロゲン酸も含んでいます。「筑陽ナス」は、濃い黒紫色皮で首が太いのが特徴。皮の表面に艶があり、なめらかなものを選ぶとよいでしょう。

タマネギ

保存性バツグンで、常備野菜として欠かせないタマネギ。半年間かけてゆっくり、じっくり育つので、肥料分がジワジワと長く効く施肥体系での栽培にぴったりです。栽培のチャンスは年に1回だけで、晚秋に苗を植えつけて、翌年の春から初夏に収穫します。栽培期間は半年間と長くかかりますが、丈夫で病害虫の被害が少なく、手間もかかるないため、失敗しにくい野菜です。栽培に時間がかかる分、美味しくできると言われます。

タマネギは鱗茎部を食用としますが、生では強い辛味、加熱すると甘みがあります。一年中出回っていますが、秋冬のタマネギと春の新タマネギでは、同じ調理法では美味しさを上手に引き出せません。秋冬タマネギは、じっくり加熱調理することで甘みと深い旨味を引き出せるので、大きめに切って煮込み料理に向いています。春の新タマネギは、水っぽく煮込んでも旨さが引き出せないため、生食するか、軽く炒めて食感を活かすと良いでしょう。



農産物のご紹介

ブロッコリー

J Aながさき西海の露地野菜の中で、最も多く栽培されているブロッコリーは、常温でも外見が変化しないカリフラワーに対し、ブロッコリーは収穫後ただちに低温保存しないと変色が進んでしまうことから、保存技術が未熟だったかつては、ブロッコリーの作付けは少なく流通量は、カリフラワーに大きく水を開けられていました。しかし氷詰め出荷の取組など低温流通技術の開発や家庭における冷蔵庫の普及により、1990年代頃からブロッコリーの生産・流通が急速に拡大しました。

緑色の花蕾と茎を食用とする。ビタミンB、ビタミンC、カロテンや鉄分を豊富に含む。日本では茹でたままや、下茹でした上で調理されて供されることが多いが、欧米ではサラダなどで生食されることも少なくない。スープやシチューの具、炒め物、天ぷら、糠漬け（主に茎）にすることもある。保存温度は低いほうがよく、野菜室程度の温度では花蕾が育ち花が咲くこともある。そうなると味と食感が落ちますが、食用は可能です。

アスパラガス

J Aながさき西海のアスパラガス出荷量は県下NO. 1です。10アール当たりの収量では九州が非常に多く、他の産地の2~3倍ほどになっており、収量は栽培面積当たりの効率が良いようです。アスパラガスは春先から芽が出始め、秋まで収穫できます。また、いろいろな栽培方法があり、冬でも少量出荷されており、輸入ものもあわせて通年店頭にも並んでいるのであまり旬を意識しない食材ではあります。しかし、最もおいしい時期はやはり露地栽培で春から初夏にかけての旬に採れたての物であることは言うまでもありません。

◆アスパラガスの選び方◆

アスパラガスは穂先が締っている物を選びます。また、根とのあたりまで張りがあり、切り口が新しい物が新鮮です。しづぼかたり、切り口が茶色い物はやめましょう。また、色も鮮やかな黄緑色の物が柔らかく美味しいです。よく見かけるグリーンアスパラガスは芽が出るまにし、日光に当てるので葉緑素が沢山作られ色がつきます。

一方、ホワイトアスパラガスは芽が出る春先に土を盛り芽を日に当てずに伸ばし、いわゆる軟白栽培をしたもので。味的には、グリーンの方はやや青臭みがありましたが、その分栄養価は高く、カロテンなども多く含まれています。ホワイトアスパラガスはというと、軟白栽培というだけに、食感が柔らかく、ほんのりと甘みがあって、青臭さがありません。その分逆に栄養面ではグリーンのものより劣ります。

しかし、栽培に手間がかかる上、傷みやすいので流通量が少なく値が高いです

農産物のご紹介

馬鈴薯（ジャガイモ）

世界中で愛され、食べられているジャガイモ。日本人の食卓においても、カレーや肉じゃが、コロッケなど、欠かせない定番中の定番の野菜です。種類も大変豊富で、品種によって特徴や性質、料理での使い方など違います。ジャガイモとは、サラダやフライ、煮込み料理の具材と様々なレシピに加えられる、一般的な野菜の1つです。ナス科の植物で、春～夏の間に紫や白の美しい花を咲かせ、地中の根茎が野菜として食べられます。

元々、南アメリカのアンデス山脈の高地に自生しており、15～16世紀のインカ帝国の時代にヨーロッパへともたらされました。その後、その痩せた土地でも育ちやすいことや、デンプン質で栄養を豊富に含むことから、一般へと普及していきました。日本へは、江戸時代に長崎の出島へともたらされ、ジャガタラ（ジャカルタ）産の芋だったことから、「ジャガタライモ」と呼ばれて広まっていきました。また、馬に付ける鈴の形に根茎が似ていることにちなんで「馬鈴薯」という別名でも知られます。

ふっくらと丸みのあるジャガイモ選ぶのがコツです。表面に傷やしづわが少なく、なめらかなものを選ぶことが失敗しないポイントです。でこぼこが多いものは、生育不良のものなので避けるようにしてください。

◆品種のチチ紹介◆

「ながさき黄金」は長崎県で開発された比較的新しい品種です。皮は芽数が少なくなめらかで、黄褐色をしており、重さは平均80gと小ぶり卵形をしています。貴重種といわれるほど収量が少なく、幻のジャガイモともいわれている『インカのめざめ』の血を引く品種です。

皮むき後の変色もないで、調理後もきれいな色合いを活かせます。また、ショ糖の含有量が多いので甘味が強く、粘質で舌ざわりがとてもよいのが特徴。栗やナッツに似た濃厚な風味をもち、煮崩れしにくいのでポテトチップスやフライドポテトなどの揚げ物や炒め物にして旨味を堪能してみてください。



直売所のご紹介

管内の農畜産物は
こちらでお求めいただけます！

直売所「ひう花菜市」



新鮮な野菜やお花がいっぱい！

住所：佐世保市日宇町2092-1

電話：0956-31-9138

「世知原製茶工場」



ギフトやお中元、お歳暮の注文も承っています！

住所：佐世保市世知原町中通73-1

電話：0956-76-2064

他にも、管内のスーパーなどにも出荷されています。

「JAながさき西海」が目印です！

農畜産物や直売所の詳しい情報はホームページをご覧ください！⇒

「ミートハウス西海」



毎月29日は肉の日セール開催中！

住所：佐世保市吉井町立石30-4

電話：0956-64-4129

「味まる館」

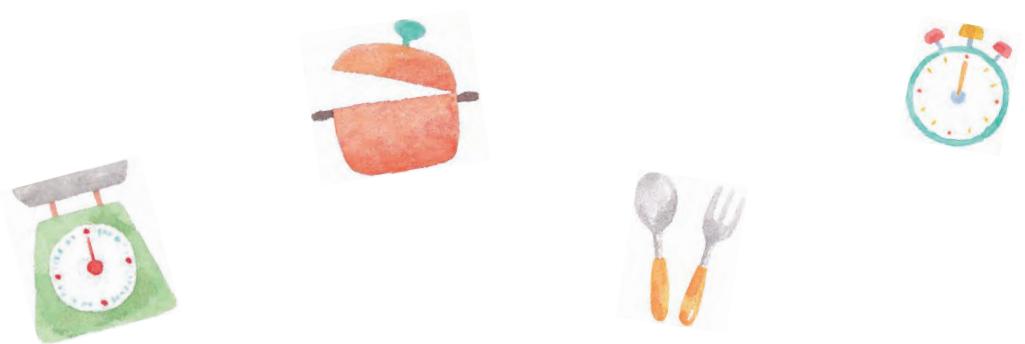


隣接するみかん選果場で厳しい検査をクリアした品質の良いみかんをお求めいただけます。10月中旬～1月頃までの季節限定営業です。

住所：佐世保市指方町2734-3

電話：0956-27-1237





令和 3 年 1 2 月
JA ながさき西海女性部