

JA BIEI PRESENT

大胆!プレゼント企画!!

クイズに答えて当てちゃおう!!

「越冬じゃがいもづくり体験」

日程:2010年11月下旬頃

クイズに答えて、応募すると抽選でなんと他では、めったに体験できない「越冬じゃがいもづくり体験」が当たります!一緒に、じゃがいもを雪ムロに入れ、春になったらおいしくなったじゃがいもを食べちゃいましょう!!もしかしら、他の野菜も越冬させちゃうかも?!

プレゼントクイズ

Q.JAびえいの取り組みで昔ながらの方法で作っているじゃがいも

「〇〇〇越冬馬鈴薯」

さて、〇の中に入る言葉はなんでしょう?

ヒント!
漢字1文字、カタカナ2文字
中面でも紹介していますよ!

応募方法 下記のいずれかの応募方法で必要事項(クイズの答え・お名前・住所・年齢・性別・お電話番号)を明記し、bea+のご感想・ご意見を添えてご応募ください。
【郵便】〒071-0298北海道上川郡美瑛町中町2-6-32
【FAX】0166-92-2977
【メール】jahp.biei@biei.ja-hokkaido.gr.jp
「JAびえい bea+プレゼント係」まで

応募締切 **2010年11月10日(当日消印有効)**

抽選発表 当選者通知の発送をもって代えさせていただきます。
また、詳細につきましては、追ってご連絡致します。
※当選の権利の譲渡はできませんのでご了承下さい。
※ご応募頂いた個人情報、当JAの厳重な管理体制のもと保管し、ご本人の同意なく第三者に公開、貸与、譲渡することはございません。

10名様
たくさんのご応募お待ちしております!!

美瑛産 農畜産物推進店 PICKUP GUIDE

ファミリーレストラン **だいまる**

JR美瑛駅から徒歩5分。地産地消を目標に美瑛町の食材にこだわりのあり、親しみあふれる雰囲気は「みんなのだいまる」とも言える素敵なお店。

新・ご当地グルメ 美瑛カレーうどん 830円

美瑛産の野菜を豊富に使用し、美瑛産の豚肉・牛乳そしてうどんには美瑛産の小麦「香麦」といったオール美瑛とも言えるのもりだくさんの内容。こだわりの、ルーの中にびえい牛乳を入れ、まろやかさとコクをだし、幅広い多くの方が食べられるようにすること。つけ麺スタイルで、スープカレーのような食べ方ができるので、「まずは野菜だけの味を楽しむ!」なんてこともできて、楽しさ・おいしさが何倍にもなります!

実は日本第1号の新・ご当地グルメなのです。

5年ほど前に始まった新・ご当地グルメ「美瑛カレーうどん」は、実は日本第1号の新・ご当地グルメなのです!そもそも新・ご当地グルメとは、地産地消がテーマで他のご当地グルメとは違い、素材に大変なこだわりがあります。また、だいまるの松田さんは、地元の人が食べて初めて「ご当地グルメ」になると言っています。現在では、地元のお客さんも頻繁に、美瑛カレーうどんを食べる方も多くなってきているようで、しっかりとした「ご当地グルメ」になっているんだと実感しました。

Tel/0166-92-3114 address/美瑛町中町1丁目7-2
open-close/11:00~20:00(15:30~17:00は準備時間) 定休日/不定休

旬の野菜が食べられる! / 早わかり

美瑛産農畜産物推進店 MAP

この旗が目印です!

JAびえいは、美瑛産農畜産物推進店と協力し、美瑛の安全・安心な食材をアピールしていきます。

※じゃがいもを取り扱っていない店舗もございます。予めご了承ください。

編集後記

今年の夏は猛暑でしたね。寝苦しい日もありました…そんな季節も過ぎ、食欲の秋到来です!毎年、年中食欲にはかられています。今回じゃがいもは、たくさんの種類があることを知っていただけたと思います。そこで、今年の秋は品種食べ比べなんかをしてみたいかがでしようか?さらに、いつも挑戦しない料理を試してみたら新たなおいしさの発見があるかもしれませんよ

By 新米girl

フリーペーパー「bea+」では、読者のみなさんからビー・プラスをこんなところに置いてほしいというご意見や、「bea+」を置かせていただける設置協力店を募集中です。詳しくは、下記の電話番号までお気軽にお問い合わせください。

ご意見 総務部企画課
お問い合わせは TEL.0166-92-2111

bea+(ビー・プラス) 第3号
発行日 2010年10月18日
発行元 JAびえい 美瑛町農業協同組合 総務部
〒071-0298 北海道 上川郡 美瑛町 中町2-6-32(本所)
TEL:0166-92-2111 FAX:0166-92-2977
jahp.biei@biei.ja-hokkaido.gr.jp
www.ja-biei.or.jp/

bea+

JAびえい農畜産物・農畜産物推進店情報誌「ビー・プラス」

October.2010
2010年10月18日発行

Vol.3

食欲の秋を制する旬のじゃがいも特集

もっとジャガイモが好きになる!おいしい情報満載!!

美瑛産じゃがいもをおいしく食べられる!! 美瑛産農畜産物推進店 PICKUP ガイド



I ♥ ぽてと

Release!

美瑛産じゃがいも100%使用
美瑛のおいも

期間・数量限定で今年は、「コンソメ」味で登場!定番の「うすしお」味もあります。土づくりからこだわり栽培された、新じゃがを100%使用したポテトチップスは毎年大好評です!

NEW



ホックホク。



甘さ抜群!
栄養たっぷり



さあ、収穫だ!



おいしいお芋になるんだよ♥



キレイだね。



じゃがいもの定番男爵いも



どんどん出てくる〜。

「bea+」は「beautiful」、「be-a(びえい)」が由来。そして、「+」には美しい美瑛に加え、おいしい・楽しい・おしゃれという「+α」をお届けしたいという想いが込められています。

美しき実りの風景 美瑛町

北海道美瑛町といえば連想されるこの景色たち。これは7月上旬頃の美瑛町の様子。丘のまち美瑛が織りなすこの景色は、今や全国的にも有名です。そこで、みなさんこれらの美瑛を象徴する景観と「農業」がとてもかわり深いことはご存じでしたでしょうか？

この写真にある美しさをつくりあげているのは「じゃがいも」なんです。品種によって色とりどりのきれいな花を咲かせるじゃがいも。今秋も美瑛でおいしいじゃがいもが獲れました。北海道の秋の味覚、じゃがいもをぜひご賞味ください。

じゃが検定

食欲の秋を制す準備です!!

ここで、あなたのじゃがいも知識度を確認します!さあ、あなたはどれくらいじゃがいものことを知っていますか？

じゃが
LV50

Q じゃがいもについて○か×か?!

- 1.じゃがいもを栽培するときは種をまく
- 2.じゃがいもの品種によって、自然に実をならすことがないものがある
- 3.じゃがいもは、さといもの仲間と同じ分類に入る

A.答え! 1番→× 2番→○ 3番→×

じゃが
LV10

Q 普段食べているじゃがいもは植物のどこの部分でしょう？

1. 根
2. 茎
3. 葉

Thinking time!
? ? ?

A.さて、どこの部分だと思いますか？

そう、答えは「根っこ」?ではないんです!実は、私たちがいつも食べているじゃがいもの正体は**茎**。信じられます？

Love for potato ミニ講座.1

じゃがいもは、地中に伸びたストロンと呼ばれるものの先端がふくらんできたものなのです。その証拠に、じゃがいもの表面の芽はある決まりについています。それは、芽のつき方が地上の葉のつき方と同じで、137度ずつ回転しながららせん状につくこと。また、じゃがいものように茎が膨らんだものを「塊茎(かいけい)」といい、ながいもやさといもも、その一種です。ちなみに、さつまいもは「塊根(かいこん)」といい、根がふくらんだものなのです。

Love for potato ミニ講座.2

じゃがいもを栽培するときは、まず種芋を植えます。それは、種から育てると手間や日数がかかるわりに、多くの量を収穫できないからなのです。ただ、新しい品種は種から育てる方法で生まれます。また、種芋から栽培すると、その種芋と同じ性質のいもができるので、優れた種芋を使えば良いものがたくさんとれるという利点があります。

Love for potato ミニ講座.3

トヨシロという品種は、花粉の量が少ないため自然に受粉し、実をつけることはありません。また、男爵やメークインといったメジャーな品種も花が咲いても、実をつけないという特性があります。

Love for potato ミニ講座.4

実は、じゃがいもはナス科ナス属に分類されるナスの仲間なのです。また、トマトもナス科に属し、その証拠として、じゃがいもがならず実はトマトそっくりなのです。

じゃがいもにまつわる

もろもろSTORY

- ◎ じゃがいもはアンデス高原生まれ。インカ帝国では農民の主食になりました。インカ文明の発展を支えていたのは高地での栽培や長期の保存が可能で、ビタミンCをたくさん含んでいたじゃがいもだったのです。
- ◎ インカ帝国を滅ぼしたスペイン人がヨーロッパにじゃがいもを持ち込み、普及させるきっかけとなりました。スペインでのじゃがいもの呼び名は、「patata」これが、「potato」の語源になったんですって!
- ◎ 日本でのじゃがいもの歴史は、当時ジャガタラと呼ばれていた、インドネシアのジャカルタを通してやってきたオランダ船が日本にじゃがいもを持ち込んだことがはじまり。そして、日本ではジャガタラ芋と呼ばれ、それが変化しじゃがいもになったのだとか。
- ◎ 現在、世界には、約2000種類ものじゃがいもの品種があるのです。

じゃがいもはダイエットに効く!

何が入ってる? POTATOの栄養

じゃがいもは、カロリーが高いと思われがちですが、実は、エネルギーはご飯の約半分と低カロリーで栄養満点!

ビタミンCが効く!

じゃがいもの場合、でんぷんによってビタミンCが守られるため、加熱しても壊れにくいのです。

カリウムが効く!

じゃがいもは、「カリウムの王様」と呼ばれるほどカリウムが豊富。加熱すると失われがちですが、じゃがいものカリウムはでんぷんによって加熱しても失われにくい。カリウムは、体内の余分な塩分を体外に排出してくれます。

ビタミンB1・ビタミンB2が効く!

じゃがいもに含まれるビタミンB1は、ご飯の3倍!ビタミンB1のはたらきによって糖質が盛んに使われるため、体の中に脂肪として蓄積されにくくなります。また、ビタミンB2は、炭水化物・脂質・アミノ酸の代謝をよくしてくれます。さらに、新陳代謝も良くしてくれるのです。

【ビタミンCのお仕事】

しみ・そばかすの予防
血管・神経の強化
抗酸化作用 抗ガン作用

【カリウムのお仕事】

むくみ・高血圧・動脈硬化・糖尿病の予防

【ビタミンB1・ビタミンB2のお仕事】

肥満予防・美肌効果

じゃがいも追跡 POTATO CHASE!!

mission 美瑛産のじゃがいもができるまでを追っかけ!

原種の生産

一般的には種芋から栽培されることがほとんどですが、美瑛のおいしいじゃがいも作りは「栽培用の種子をとるためにまく種子」という原種の生産から始まります。

【原種の生産→採種の生産→種芋の完成】

種芋の浴光育苗

春まで休眠していた種芋を、暖かいところで起こしていきます。そして、浴光育苗という種芋に十分な光を当てる作業によって、発芽を促すのです。

種芋が丈夫になり、収穫時期も早くなる。収穫量が増えるという利点があります!

芋播き

機械を使って、種芋を植えていきます。この機械は、種芋を適当な大きさに切りながら植えていきます。

培土

培土という作業は、うねの間に土を盛っていくという作業です。この作業によって、じゃがいもを大きく成長させ、じゃがいもの緑化を防ぎます。

収穫

ポテトハーベスターで掘りおこしていきます。土や葉などは除かれながら、じゃがいもは下から上へ運ばれ、日よけの下で選別台に移ります。最後に選別台で人が選別を行った後、コンテナに集められたじゃがいもは、JAに出荷され生食用や加工用の原料に使われます。

選果

選果場で規格ごとに分けられた生食用のじゃがいもは、ダンボールなどにパッケージされ店頭に並ぶのです。

Biei Potato Memo

意外と覚えられない??

調理法による品種の使い分け!

よくある疑問。じゃがいもにはたくさん品種があるけど、どの品種でどう調理すればいいんだっけ??そんな家庭によくある疑問にお役立てください。

じゃがいも
あるある

男爵薯
(だんしゃくいも)

characteristic

見た目は、球状でゴツゴツしています。芽のくぼみが深く、中は白色をしたじゃがいも。でんぷんが多いため、みんなに人気のじゃがいもらしいホクホクした食感と風味が特徴です。煮崩れしやすい品種。

good match menu
コロケ・ポテトサラダ・
粉ふきいも・マッシュポテト

キタアカリ

characteristic

中は黄色で、男爵薯よりもでんぷんを多く含むので、よりホクホクした甘みのあるじゃがいもです。ただ、煮崩れもしやすくなります。最大の特徴は、ビタミンCが男爵薯の約1.5倍!して、火の通りが良いのでレンジ調理や皮付きでの調理に向いています。

good match menu
バーニャ・ポテト・
じゃがバター・ふかいいも

レッド
ムーン

characteristic

皮は深紅、中はクリーム色と鮮やかで、栗のような品の良い甘味がある品種です。皮が薄く、剥きやすい!煮崩れもしにくいので、煮物に適しています。

good match menu
煮物・フレンチフライ・
ふかいいも

さやか

characteristic

芽が浅くて、皮が剥きやすいので人気がある品種。食味は、さっぱりしてなめらかでえぐみがないのが特徴なので、付け合せに最適。皮付きの料理にも使えます。

good match menu
ポテトサラダ・煮物・
コロケ

メークイン

characteristic

独特な細長い形で、芽は浅く、数も少ないので、皮が剥きやすいのが嬉しいじゃがいも。中は、淡い黄色で、しっとりした、きめの細かい舌触りです。煮崩れにくく、低温で保存すると、甘みとしっとり感が増します。煮崩れにくい品種には、他にニシユタカ、ホッカイコガネなどがあります。

good match menu
カレー・シチュー・肉じゃが
などの煮物料理

インカの
めざめ

characteristic

中は鮮やかな黄色で、栗のような独特の風味・食感のある貴重な品種です。濃厚な甘味がつまみで、煮物にも使えます。また、お菓子作りにも使っちゃいます。

good match menu
フレンチフライ・煮物・ケーキ



どうして??

美瑛のじゃがいもがおいしくなる理由!

恵まれた気候と土壌

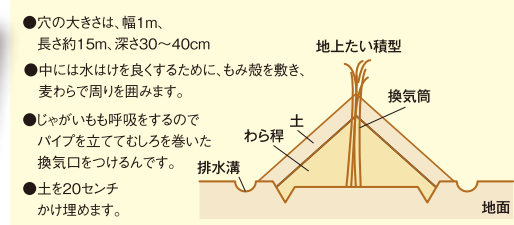
- 寒暖差が大きいと野菜に甘みが含まれるといいますが、じゃがいもも例外ではなく、じゃがいもが、でんぷん質になり、甘みとコクが生まれます!
- 北海道ならではの、梅雨のない環境は、じゃがいもの成長期にうってつけ!水っぽいじゃがいもになりません。
- 丘陵地帯である美瑛の特性が、水はけを良くしてくれるので、じゃがいもはホクホクの食感に!
- 土質が火山灰と粘土系が混ざったもので、土中で大きくなるじゃがいもにとってうれしい環境。形もよく、キレイなじゃがいもになります。

栽培へのこだわり

- しっかりした輪作体系
馬鈴薯の他に小麦・豆・ビートなど複数の品目を栽培し、輪作を行っています。また、緑肥や堆肥を加え、品質の良いじゃがいもづくりを徹底しています。

「雪ムロ越冬馬鈴薯」

雪ムロとは、雪の中で野菜を貯蔵する昔ながらの方法のこと。その方法で、美瑛の馬鈴薯を半年間じっくり寝かせたのが「雪ムロ越冬馬鈴薯」なんです。2008年北海道洞爺湖サミットで、総理夫妻主催社交デザイナー食材として使用されました。



雪ムロの中の温度は、1日中ほぼ0℃で、湿度は100%に保たれるという長期貯蔵に理想的な環境のため、馬鈴薯の品質を落とすことなく貯蔵できるのです。馬鈴薯は、0℃近くの温度になると凍るのを防ぐためにでんぷんを糖に変えます。だから、雪ムロ越冬馬鈴薯は甘いおいもになるのです。

食べてみてね! Let's try it!

便利! じゃがいもチェックポイント check!!

どんなじゃがいもを選ぶ?

- ✓皮にしわや傷がなく、はりのあるもの
- ✓ふっくらと丸みがあり、重みのあるもの
- ✓皮が緑色のものや、芽がでているものは避けましょう

How to じゃがいもの保存

ポイント ▶日の当たらない風通しの良い冷暗所

じゃがいもは日に当たると、緑っぽくなったり、発芽したりしてしまいます。じゃがいもの芽には、ソラニンと呼ばれる有毒物質が含まれます。新聞紙に包み、段ボール箱や紙袋などにいれ、光が当たらない5℃以下の冷暗所で保存しましょう。保存期間の目安は1〜2ヶ月です。

※新じゃがの保存期間/新じゃがの場合、水分が多く傷みやすいです。保存期間は短く、常温保存で7〜10日が目安です。

じゃがいも調理のOne Point アドバイス

●煮崩れ防止に、水から煮る!

沸騰しているお湯からじゃがいもをゆでると、外側が先に煮えてしまい、内側が煮えるころには煮崩れが起こってしまうのです。水から入れて、お湯を煮たてずコトコト煮るのが上手なやり方!

●アク抜きが肝心!

じゃがいもはゆでるとアクがでるので、切った後すぐに水にさらし、アク抜きをします。するとじゃがいもが空気に触れず、同時に、切り口が褐色になるのを防ぐことができます。

●コロケが破裂する理由

コロケが破裂しないように、注意するのは2点!ひとつめは、じゃがいもを十分に冷ましてから衣をつける。ふたつめは、一気に揚げずに、少量で揚げる。油の温度を下げると、破裂の原因になってしまいます。

●簡単!便利なレンジ調理

じゃがいもを洗った水気をそのまま、ラップでふんわり包みます。600Wのレンジで、100gで約3〜4分です。500Wのレンジは約3分半〜5分弱です。加熱した後、蒸らすとよりいっそうホクホクします。