

WITH YOU



JAびえい

地域みなさんとともに歩むJA広報誌「ウイズ・ユー」2021 November



JA広報

ウイズ・ユー2021 VOL.62

- 編集／美瑛町農業協同組合
総務部
- 発行／2021 11 (年2回発行)

美瑛の景勝 秋深まり進む収穫



表紙の写真

ひなな
真田陽虹ちゃん(4歳)



今回表紙を飾っていただいたのは、真田雄司さん（美瑛町字美田夕張）のお子さん、陽虹ちゃんです。

陽虹ちゃんは今、2歳の時から習っているピアノに夢中！鍵盤から手を離す時の手つきは、大人顔負けです。「完璧に弾きたい」という気持ちが強く、お父さん・お母さんに動画を撮ってもらって見返し、気に入らない部分を見つけて練習をやり直す頑張り屋さん。自転車も大好きで、もう補助輪なしで乗りこなす練習をしています。お絵描きも大得意！春が来て暖かくなったら、画板を持って、外でお絵描きを楽しむ予定です。

Contents

■DREAM	
Hana la momの皆さん	3
■特集1	
美瑛小麦工房のパン大集合！	4～5
■特集2	
小豆研究	6～7
■ベジタブルライフ	8
■クッキング	9
■まちがいさがし	10

夢 DREAM この人

ハナラーム

Hana la momの皆さん

鹿島 春美さん・喜多 昌代さん

中村 由香さん・山田 仁美さん

今回は縁あって美瑛の生産者に嫁ぎ、趣味のハワイアンフラでつながった4人の女性、「Hana la mom」の皆さんをご紹介します。「Hana la mom」は、「太陽と一緒に仕事を楽しんでいる母たち」という意味。「美瑛の野菜を安心して口にしてほしい」との思いから、安心で体に優しい野菜のジャム「魔女の果実」シリーズを作っています。



ピンを通してでもわかる、カラフルな色合いのジャム。おしゃれな見た目で、思わずいくつも並べて飾っておきたくなってしまうですが、それだけではもったいない。ひとさじ味わうと、野菜の個性が生かされた豊かな風味と優しい甘さに、思わず笑顔がこぼれてしまいます。

このジャムを作っているのが、美瑛の生産者に嫁ぎ、自らも農作物の生産者となった女性たち。代表の鹿島さんは先にハスカップジャムを販売していましたが、ハスカップは収穫時期が短く、一粒はわずか1gほど。しかし、ジャムを作るためにはたくさん収穫しなければなりません。そこで、趣味のハワイアンフラでつながっている3人に助けを求めたのが、Hana la mom 結成のきっかけとなりました。

普段4人が集まるのは、ハワイアの音楽が流れる癒しの空間。そこに手作りのおやつを持ち寄って話していると、アイデアもどんどん浮かびます。そうして、様々な野菜を使った「魔女の果実」シリーズが生まれました。より多くの人に野菜のおいしさを知ってほしいと、道

の駅や美瑛選果でもジャムの販売を行っています。今はオンラインでの販売を検討中。

「Instagramもやっているけれど、最初はやり方がまったくわからなくて。たくさんの人に助けてもらって、ここまで来られた」とこれまでの活動を振り返ります。「形が不ぞろいなどの理由で出荷できない野菜がたくさんあるけれど、野菜も大事に育てた我が子のように。だからこそ、多くの人に美瑛の野菜を安心して食べてもらい、おいしいと笑顔になしてほしい」と優しい笑顔で語るHana la momの皆さん。今日も野菜たちにどんなすてきな魔法をかけるか、話し合っているかもしれません。





冬の間に召し上がれ!

美瑛小麦工場のパンを 完全攻略!

美瑛小麦工場の「食パン」は、今や美瑛町内に知らない人はいない!と言ってしまうほど、皆さまからご好評をいただいている人気商品です。しかし、美瑛小麦工場には、他にもおいしいパンがたくさん!今回は、美瑛小麦工場のパンを完全攻略!ということで、この冬買えるパンを全種類ご紹介いたします♪皆さんが召し上がったことのあるパンはいくつあるでしょうか?「全部!」というあなたは、美瑛小麦工場パンマニアかもしれません。



美瑛
ゆめちから
食パン

1斤(5枚切・6枚切)
432円(税込)

1 美瑛ゆめちから食パン

不動の人気No.1!甘みが強く、もちりとした食感が特徴です。この食感を作り出している秘密は「湯種」。小麦粉に熱湯を加えてこねるとできる、お餅のようにもちもちした生地「湯種」をパン生地に加えることで、皆さんにご好評をいただいているもちりとした食感が生まれます。買った当日に比べて、翌日の方がもちり感が強くなりますので、食感の違いも楽しんでください♪



びえいの
バターロール

1袋2個入
230円(税込)

2 びえいのバターロール

1袋2個入りのお得感と、手軽に食べられるサイズ・形状。サクッと歯切れがよい生地からは、小麦の甘みと、バターの香りがふわっと立ち上がります。上に振りかけられているのは、フランスのグランド地方の塩。これがアクセントとなって、くせになるしょっぱさを生み出しています。「明日の朝はちょっと贅沢したいな♪」そんなときにおすすめです!

びえいの
あんぱん

1個
230円(税込)



3 びえいのあんぱん

まずは手に持ってみて、ずっしりとした重さに驚いてください。そして次に、パンを半分に割ってみてください。断面を見てびっくり!すること間違いなしの、ぎっしりと詰まった粒あん。これだけたっぷりあんが入っているのに、甘さ控えめなので、最後の一口までおいしくいただけます。おいしく食べた上に、小豆の美容効果も期待できる、嬉しい一品です!(でも、食べすぎにはご注意ください♪)

4 びえいの黒豆ぱん

ほんのり甘く煮た黒豆が、パンの表面にびっしり!もちろん、パンの生地にも練り込まれています。柔らかい黒豆と白くてふわふわのパン生地を一緒に口に入れると、和菓子を思わせる上品な味わいが広がります。紅茶やコーヒーよりも、渋めの緑茶や抹茶と合わせて食べたい一品です。



びえいの
黒豆ぱん

1個
230円(税込)

びえいの
牛乳ぱん

1個
400円(税込)



5 びえいの牛乳ぱん

美瑛産の牛乳で作ったバタークリームを、柔らかいパンにこれでもか!というくらいたっぷりとはさみ込んだ一品。バタークリームの甘さが懐かしさを誘います。クリームふわふわ感をお楽しみいただくため、賞味期限は当日中という短さ!粉砂糖でほんのりお化粧して、見た目もとてもおしゃれです◎数量限定のため、お早めのご来店がおすすめです。

6 びえいのラクレットぱん

美瑛放牧酪農場のラクレットチーズをたっぷり使用。生地に練り込まれたチーズがパンの焼成中にじゅわっと溶け出し、まるで羽根のように!ほんのりと甘いパン生地とチーズのうま味、こんがりと焼けたチーズの羽根のさくりとした食感……。このパン1つでたくさんのおいしさを味わえちゃいます♪こちらも数量限定のため、お早めの来店が◎



びえいの
ラクレット
ぱん

1個
400円(税込)



バゲット

1本
280円(税込)

7 バゲット

土日限定販売の隠れた名品!パリッと香ばしい皮からは、小麦のいい香りが漂います。美瑛小麦工場のパンの中では最も硬めの食感で、食べ応えも満点です!美瑛選果で販売しているオニオンスープに浸し、上にとろけるチーズをかけてオニオングラタンスープ風にして食べるのもおすすめです!

小豆大研究

日本人に最もなじみのある豆の一つ、小豆。

低脂肪で高タンパク質、ヘルシーな上に

不足しがちな栄養素を豊富に含む、

魅力的な食材です。

毎日の食事にぜひ取り入れたいですね。

小豆について

小豆と書いて「あずき」と読みます。江戸時代の学者・貝原益軒の『大和本草』（やまとはんぞう）によると、「あ」は「赤色」、「つき」「ずき」は「溶ける」の意味があり、赤く、煮ると皮が破れて崩れやすいことから「あずき」になったといえます。

主要産地は北海道で、国内生産の9割以上を占めています。小豆には普通の赤色の小豆の他、粒の大きな「大納言」や黄白色の「白小豆」などの種類があります。関東地方で赤飯に使われることが一般的な「赤さざげ」は、姿・形が小豆によく似ていますが別の種類の豆です。



小豆の花



白小豆



小豆

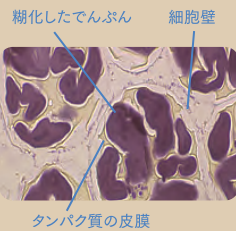


イラスト：服部新一郎

健康効果が期待できる「あん粒子」

あん粒子は、小豆やいんげん豆などでんぶんが多い豆類を加熱するとできる特有の成分で、タンパク質の膜がでんぶんを包み込んだ粒子です。食物繊維の量が乾燥豆のときより大幅に増加する特性があり、消化されにくく食物繊維と同様に働きます。脂質代謝、腸内免疫作用の改善など健康効果が期待されています。

ゆであん粒子化した金時豆の細胞 (顕微鏡写真)



※細胞の構造がはっきり分かるよう、でんぶん粒を彩色して撮影

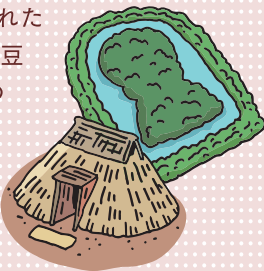
粒は小さくても栄養価に優れている小豆。低脂肪、高タンパク質で、不足しがちなビタミンB群や各種ミネラルを豊富に含んでいます。

最近では、小豆に含まれるポリフェノールや食物繊維といった機能性成分の多さも注目されています。強い抗酸化作用を持つポリフェノールは、免疫力の増強や抗アレルギー作用、動脈硬化の予防など、さまざまな効果があるといわれ、食物繊維には便秘の予防や発がん物質など有害物質の早期排出の効果もあると考えられています。

小豆の栄養と健康

歴史に見る小豆と日本人の関わり

日本では、縄文時代から古墳時代前期まで、遺跡から小豆の炭化種子が発見されています。小豆の名は、奈良時代初期の『古事記』に初めて登場します。中国に始まり、朝鮮半島を経て日本に伝えられたとされる習俗では、小豆の赤色に魔よけなどの神秘的な力があると信じられ、行事や儀式などに供されてきました。



赤飯やいとこ煮など伝統的な料理以外は、和菓子など甘い食べ物に使われるイメージが強い小豆ですが、栄養価の高さ、機能性成分の豊富さから、毎日の食事にぜひ取り入れた食材です。

料理に使う際は下ゆえをする必要があります、手間がかかって面倒に思われるかもしれません。でも、一度に多めにゆでて小分けにして冷凍保存すれば1カ月持ちます。もう1品欲しいときやトッピングなど、すぐに使えるので重宝します。スーパードリンクなどで、水煮やゆで小豆の缶詰、レトルトパウチ製品が出回っているため利用してもよいでしょう。また、乾燥豆は賞味期限が常温で2年間と長期保存が可能なので、買い置きをお勧めします。

小豆を毎日の食事に

まずは
下ごしらえ！
小豆のゆで方

新感覚で小豆をもっと料理に取り入れてみましょう。 小豆の風味や食感が楽しめるレシピをご紹介します。

- 1 さっと洗った小豆を鍋に入れ、たっぷりの水で強火にかける。しばらく沸騰させてからざるにあげてゆで汁を捨てる。
- 2 小豆を鍋に戻し、新しい水をたっぷり注いで再び強火にかける。あくを取り除き、沸騰したら弱火にし、小豆が踊らないように落としがたをして30～40分ほどゆでる。途中、様子を見て、ゆで汁が少なくなったら差し水をして小豆が水面から出ないようにする。
- 3 軟らかくなったらゆで上がり。

このページで紹介したレシピは小豆を下ゆでして使います。



小豆とエビのマリネ

【材料(4人分)】

小豆(下ゆでした物)・・・100g(乾燥豆で約45g)
むきエビ・・・200g
カリフラワー・・・1/2個(200g)

- A 白ワイン・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/4
こしょう・・・少々
- B オリーブ油・・・大さじ2
粒マスタード・・・大さじ1・1/2
酢・・・小さじ2
ニンニク(すりおろす)、塩・・・各小さじ1/2
粗びき黒こしょう・・・少々

【作り方】

- 1 エビは背に切り込みを入れてわたを除き、片栗粉適量(材料外)をもみ込み、水洗いする。水気を拭いてAを絡める。カリフラワーは小房に分ける。
- 2 耐熱ボウルにエビとカリフラワーを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で5分ほど加熱し水気を切る。
- 3 (2)に小豆を入れ、合わせたBを加えてあえる。



小豆入り肉みその サラダうどん

【材料(4人分)】

小豆(下ゆでした物) 250g(乾燥豆で100g)
豚ひき肉・・・250g
ニンジン・・・80g
長ネギ・・・1/2本
ニンニク・・・1片
サラダ油・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ1

- A 水・・・1カップ(200ml)
みそ・・・大さじ3
酒・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1

うどん(乾燥)・・・320g
サニーレタス・・・8枚(200g)
かい割れ菜(半分に切る)・・・60g
温泉卵・・・4個

【作り方】

- 1 ニンジン、長ネギ、ニンニクをそれぞれみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油とニンニクを入れて中火にかけ、豚ひき肉、小豆、ニンジンを順に加えて炒める。Aを加えて弱火で10分ほど煮込む。長ネギを加えて中火で煮詰め、しょうゆを加える。
- 3 うどんはゆでて流水で洗い、水気を切る。サニーレタスは細切りにし、かい割れ菜、うどんと共に器に盛り、(2)をかけて温泉卵をのせる。



小豆入り豆腐つくね

【材料(4人分)】

小豆(下ゆでした物)・・・100g(乾燥豆で40g)
鶏ひき肉・・・300g
木綿豆腐・・・200g
長ネギ・・・1/2本

- A 片栗粉・・・大さじ2
料理酒・・・小さじ2
しょうが(すりおろす)・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/2
黒こしょう・・・少々

サラダ油・・・大さじ1/2
水菜・・・60g
ダイコン・・・300g
ポン酢・・・大さじ2

【作り方】

- 1 ダイコンは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切っておく。
- 2 長ネギはみじん切りにする。
- 3 水菜は根元を切り落とし5cm幅に切る。
- 4 木綿豆腐を水切りする。
- 5 ボウルに鶏ひき肉、(2)、(4)、Aを入れよく練り混ぜる。よく混ぜたところで小豆を入れ軽く混ぜ、8等分して小判形にする。
- 6 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、(5)を入れて焼く。焼き色が付いたら裏返してふたをし、弱火で5分蒸し焼きにし中まで火が通ったら火から下ろす。
- 7 (3)を敷いた器に(6)を盛り付け、(1)とポン酢を添えて完成。



野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

ユリ根

～お正月料理に欠かせない縁起物～

ユリ根のプロフィール

【分類】ユリ科ユリ属

【原産地】中国、日本

【おいしい時期(旬)】10～1月ごろ

【主な栄養成分】炭水化物、タンパク質、
カリウム、鉄、リン、食物繊維、葉酸など

選び方

鱗片(りんぺん)……

大きく張りがある

しっかり重なっていて
固く締まっている

しなびていない
変色や黒ずみ、
傷がない

葉が変色したり、枯れ
ている部分があるもの
は避ける



全体が白くふっ
くらとしていて重
みがあるものを選
んでね



保存方法

冷蔵保存

新聞紙などに
包んで風通しの
良い冷暗所へ



ラップに包んで
冷蔵庫の野菜室へ

水分があると傷みやすい
ペーパータオルで水分を
よく拭き取る

霧吹きで
湿らせておく

おがくずに入れておけばそ
のまま1か月程度保存可能

冷凍保存

量が多い場合は冷凍もお
勧め。そのまま茶わん蒸しや
あえ物などにも利用可能



鱗片を1枚ずつばらし硬めにゆでるか
蒸して水気を切って冷まし、ラップに包ん
で冷凍

ユリ根のチカラ

かゆみ
おくみの改善や高
血圧予防に腎臓
にたまる老廃物の
排出を促す

葉酸
造血作用があり貧血予
防に。妊婦が積極的に
取りたい栄養成分

食物繊維
コレステロールの
吸収を抑制し、生
活習慣病予防、
便秘解消に

炭水化物
芋類と同じように炭水化物が主成
分の体内でエネルギーに変換される

ユリ根のいろいろ

コオニユリ、オニユリ、ヤマユリなど

現在、主に出回っているものはコオニユリ
苦味が少なくほんのりとした甘味と、ホク
ホクした食感が特徴



楽しみ方・食べ方のコツ

鱗片をばらして使用

下処理＆下ゆで

回りに付いているおが
くずなどを水で優しく
洗い落とす

底の回りの外側の鱗片から
1枚ずつ剥がす

鱗片に汚れや茶色く
なっている部分があ
る場合は削り取る



塩を加えて1～2分程
度さっとゆでる。大きい
鱗片から湯に入れる



ポイント

鱗片が剥がれにくい場合
は、根元の堅い部分を先に
取り除く
白く仕上げるには酢を少量
入れてゆでる
火加減に注意。加熱し過
ぎると食感が損なわれる。
強火にすると煮崩れしやすい



丸ごと使用

鱗片を剥がさずアルミホイルに包ん
でオーブンで焼く。蒸す、油で揚げると
な、形やボリュームを生かした料理に



主な料理



あえ物



揚げ物



スープ



煮物



京料理など和食に
重宝される高級食材



生産量9割を超える大産地
北海道ではカレーやシチューにも利用

ユリ根のじミツ

食用に適したユリの
鱗茎(りんけい)部分

名の由来

鱗茎が花びらのように重なり
合っている形から「百合」に

子孫繁栄・無病息災

縁起物として
年を重ねる、和合(仲が良い)
に通じるとされ吉祥の象徴に

歴史

古くから中国や日本に自生

中国

せき止めや滋養強壮な
どの薬用としても利用



日本

江戸時代
『農業全書』(1697年)
概要・栽培法・食べ方
などを紹介
『薬譜』(1698年)
「根大なるをほり取りて、煮て食す。味よし」



ホッホッ ユリ根 レシピ



おつまみに♪ ユリ根のガーリックチーズ焼き

材料(2人前)

美瑛産ユリ根 ……………1個
ベーコン ……………2枚
酢 ……………小さじ3
バター ……………5g
しょうゆ ……………小さじ1
にんにくチューブ ……………2cm
ピザ用チーズ ……………15g
ドライパセリ ……………少々
丘のおかし焼きとうきび ……お好きなだけ

作り方

- 1 ユリ根はりん片を一つずつはがし、水洗いして黒い部分をそぎ落とします。
ベーコンは一口大に切ります。耐熱皿にバターを塗っておきます。
- 2 酢と水(分量外)を入れて沸騰させた鍋に1のユリ根を加え、2分ほど煮て、ざるにあげ水気を切っておきます。
- 3 ボウルにしょうゆとにんにくチューブを入れて軽く混ぜ、1のベーコンと2のユリ根を加えてあえます。
- 4 1の耐熱皿に3を入れ、上からチーズをかけて、オーブンで焼き色がつくまで焼きます。
- 5 4にドライパセリと丘のおかし焼きとうきびを振りかけて完成です！

おせちにも！ ユリ根の紅白きんとん

材料(2人前)

美瑛産ユリ根 ……………1個
酢 ……………小さじ1
砂糖 ……………大さじ3
みりん ……………大さじ1
ハスカップソース ……………少々
丘のおかし黒豆またはあずき ……適量

作り方

- 1 ユリ根はりん片を一つずつはがし、水洗いして黒い部分をそぎ落とします。
- 2 酢と水(分量外)を入れて沸騰させた鍋に1のユリ根を加え、2～3分、柔らかめに煮てざるにあげ、水気を切ります。
- 3 ボウルに2と砂糖、みりんを加えて熱いうちにつぶして裏ごしし、半分に分けます。
- 4 3の半分にハスカップソースを少量ずつ加えて混ぜ、淡いピンク色にします。
- 5 ユリ根をそれぞれ一口大に丸め、丘のおかしをトッピングしたら完成です！



今回のレシピに使ったのは……



丘のおかし焼きとうきび

ほんのりとしたしょうゆのしょっぱさと香ばしさが、お料理のアクセントに最適！とうきびの黄色が彩にも！
美瑛選果にて販売中です！

1袋 324円(税込)



丘のおかし黒豆

お正月の縁起物でもある黒豆。グラニュー糖でほんのり甘く味付けされた、素朴で優しい味わいが特徴です。
美瑛選果にて販売中です！

1袋 324円(税込)



丘のおかしあずき

栄養たっぷりのあずきがいつでも楽しめます！ゆでる手間もかからないので、手軽に取り入れられる健康習慣としてぜひ！
美瑛選果にて販売中です！

1袋 324円(税込)



こく しょう こく さん 国 消 国 産



..... 国 民が必要とし 消費する食料は、できるだけその 国 で生産
こく しょう こく さん



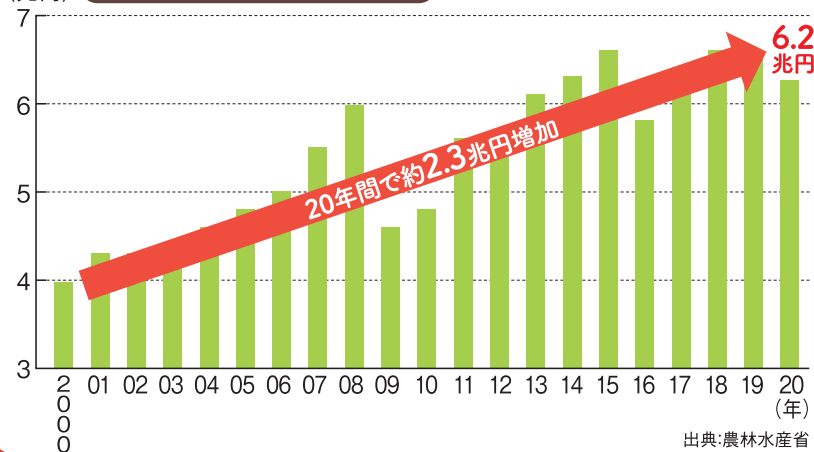
【今回のテーマ】

日本の食料供給は
大丈夫？

食のグローバル化が加速する中、有事の際
にも食料の安定供給が求められています。



(兆円) 農産物輸入額の推移



出典:農林水産省

わが国の食料自給率(カロリーベース)は38%と低迷していますが、農産物輸入額は2000年からの約20年間で約2.3兆円も増加し、6.2兆円となりました。

また、コロナ禍で実際に、約20か国が食料の輸出規制に踏み切りました。食料輸出国もいざというときには、自国内の供給を優先する傾向が分かりました。

食のグローバル化が進む中だからこそ、「国消国産」を進めていくことに大きな意味があります。



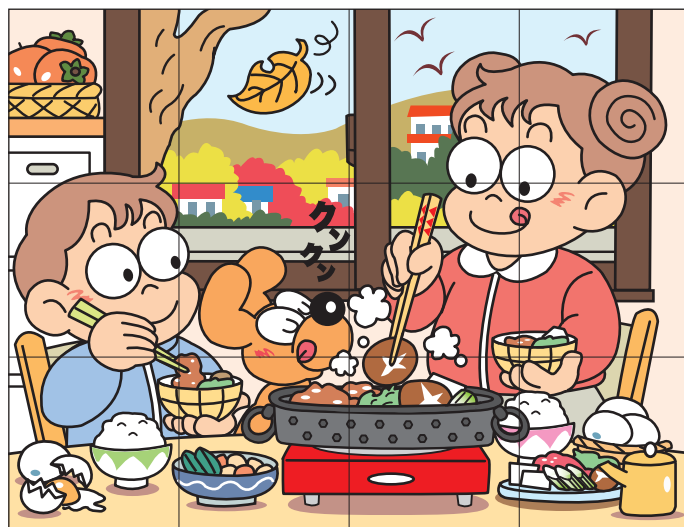
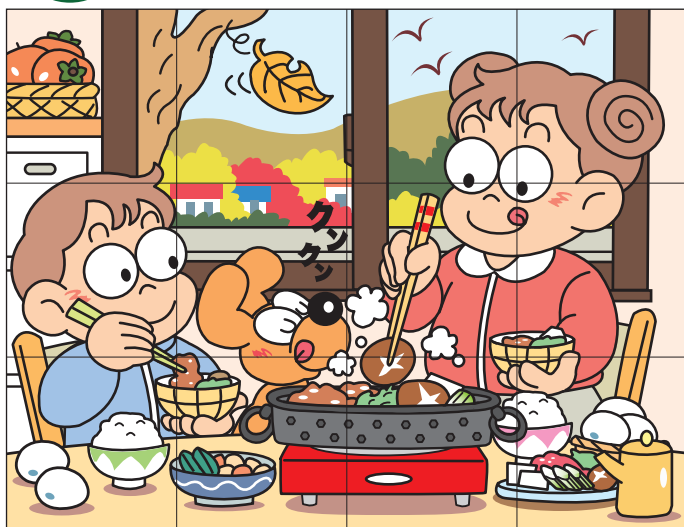
耕そう、大地と地域の未来。



まちがいさがし

出題・イラスト：酒井栄子

右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。



上記右のイラストには、左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分をコーナー左下の枠内の数字で探しましょう。

まちがいのあるマス目の番号▶

みなさんと親しいおつきあいを心から……

JAびえい
Information

〒071-0298 北海道上川郡美瑛町中町2丁目6-32
TEL 0166-92-2111(代表)・FAX 0166-92-2977
URL <http://www.ja-biei.or.jp>

編集後記▶

大雪山系の山々もすっかり白くなり、一気に冬の気配が近づいてきました。冠雪した山々をじっと見ていると、粉砂糖をたっぷりまぶしたシュークリームに見えてきます。中身はもちろん、カスタードたっぷりの……ダイエットの敵です。

暑かった夏も終わりを告げ、ようやく運動をと思いきや……今度は寒さで外に出たくなくなってしまうました! (笑) こたつと猫、あったかいお鍋とみかん。これさえあれば永遠に出かけなくていいと思うのは、私だけでしょうか?