

農のある暮らし『ふるさと壱岐』がもっともっと好きになる情報誌

[え～らしか]

らしか

第3号
2018年
JA壱岐市 夏 SUMMER

¥0 Take
Free



特集：採れたてホヤホヤ、私たちの野菜食べてみて

農家レシピ：ほめられ酢で作る夏野菜の三杯酢



おしゃて！仕事人 No.3

JA壱岐市ふれあい友の会

会長 豊増 千代子さん 副会長 馬場 泰子さん

(写真左) (写真右)



新鮮な野菜がいっぱいの 私たちが作る直売所

私たちふれあい友の会のモットーは、「新鮮で安全、安心な野菜をお客様に提供すること」です。収穫した野菜は袋詰めして準備が出来次第、直売所にもっていきます。農家の元から直売所へ直接持っていくことで収穫から出荷を短時間で行っているため新鮮な野菜をならべることができます。その新鮮さは野菜を調理してみると分かります。例えば、産直のキュウリは切るとみずみずしく水分が出てきます。これが新鮮な証なんです。私たちはこの新鮮さに自信を持って販売しています。

また、生産者には自分の野菜(商品)の販売状況がメールで一日3~5回配信されるので、その情報を元に野菜を補充しています。朝、一番野菜が多い印象がありますが、実は朝収穫して昼から持ってくる生産者もいるので、時間帯によって並ぶ野菜(商品)が違うのも直売所の魅力です。

さらに、直売所にくると珍しい野菜にも出会うことができるんです。スーパーなどではあまり見かけないモロヘイヤやミズイモなど、日持ちしない野菜も新鮮さを売りにする直売所だから販売することができるんです！



ばかり肥料

油かすや米ぬかなど有機肥料に、土やもみ殻を混ぜ、発酵させて作る肥料です。発酵しているので、効果が出やすく、効き目も長続きします。効果が強いため、使用の際は植物の状態を見ながら、少なめに使いましょう。

ホヤホヤ 採れたて 私たちの野菜食べてみて

『畑で採れた野菜を鮮度抜群で消費者へ』

ふれあい友の会の皆さんができる産直野菜はJA直売所の看板商品です。今回は『新鮮、安全、安心』をモットーに産直野菜を生産する仕事人にお話を聞いてきました。



安全・安心な野菜は学校給食でも

ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、キュウリ、ピーマンなど、私たちの野菜は子供達が食べる学校給食でも使われています。壱岐の子供達には地元で採れた旬のものをたくさん食べて、大きくなつて欲しいですね。



壱岐の野菜はひと味違う！

壱岐の野菜は、他産地の野菜と比べて甘みが強く、風味も違います。夏野菜だと特にトマト、カボチャ、タマネギなど。タマネギは生で食べて、その甘さを味わって欲しいです。壱岐産の野菜を求めて島外の業者から問い合わせがくるくらいです。実はこの甘さ、土からきてるんですよ。



おいしさの秘密は土づくりにあり

しっかりした土づくりで野菜そのものを元気にすることで野菜本来の味を引き出すことができます。土づくりは会員それぞれ工夫しているんですが、会員十数名からなる『ばかり会』は年2回、土づくりのタイミングにみんなで集まって特性のばかり肥料を作るんです。これを使うと元気でおいしい野菜ができるんです。ばかり肥料は直売所でも販売していますよ。



油かすや米ぬかなど有機肥料に、土やもみ殻を混ぜ、発酵させて作る肥料です。発酵しているので、効果が出やすく、効き目も長続きします。効果が強いため、使用の際は植物の状態を見ながら、少なめに使いましょう。

プチ情報

一般的な野菜の流通経路

農家・農協 → 中間流通業者 → 飲食店・小売店 消費者

産地直送野菜の流通経路

農家・農協 → 飲食店・小売店 消費者

産直野菜は鮮度抜群!!

一般的な農産物の流通経路は、農家で収穫され、JAなどに出荷。規格に応じて分別、箱詰めされ、市場から中間流通業者が引き取り、行き先ごとに荷物を分け、必要とあれば詰め替えや加工を行い飲食店・小売店などの購買業者に配送されます。

一方、産直野菜は、中間流通業者を介さずに、農家自身やJAから直接、飲食店・小売店・消費者に配送されます。だから鮮度抜群なんです！

知ってる？ JAの直売所には年間何品目の野菜が並ぶ？

昨年の実績をみると、な、なんと野菜・果実類が250品目、花類が50品目、苗類が50品目でした。その他にも水産物が15品目、加工品・その他が150品目です。こんなにたくさんの壱岐産品が直売所に並んでいるなんて驚きですね！

食べたことがありますか？個性派の珍しい野菜



ミズイモ 皮をむいて、味噌汁や煮物などに。焼いててもおいしいので焼肉の野菜や、すき焼きで白菜の代わりにも。

イモの茎 文字通りサツマイモの葉の茎の部分です。薄皮を剥いてきちんと皮まで剥いたものを販売しています。

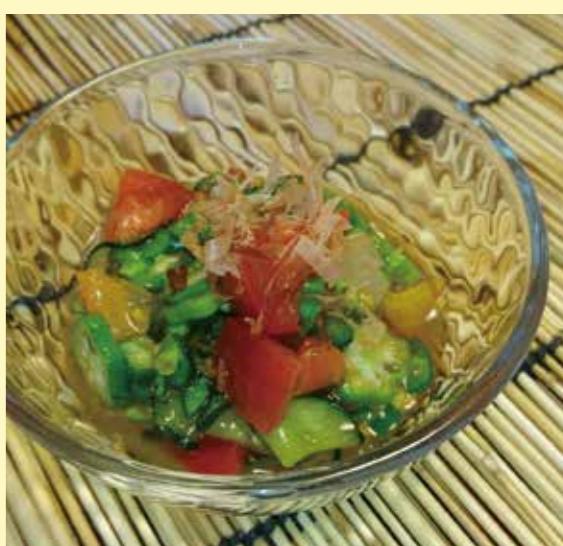
モロヘイヤ 栄養価が高く、ささむと粘りが出ます。一度さっと茹でることでアグが抜けよりおいしく食べれます。おひたしやスープ、天ぷらなどがおすすめ。

クーションサイ 栄養豊富な緑黄色野菜。シャキシャキした食感でエグミも少ないので炒め物などがおすすめ。

デストロイヤー 名前の由来はマスクを被ったような紫と赤の外観から。サツマイモ十勝+じゃがいものような食感と味です。素材の味を活かした調理法がおすすめ。

農家レシピ[®] やさしい料理で
家庭に笑顔を
壱岐産夏野菜 × ほめられ酢

ほめられ酢で作る 夏野菜の三杯酢



材料 (4人前)	
ほめられ酢	大さじ3
オクラ	中6本
キュウリ	中1／2本
こどもピーマン(ピーマン)	4個(中1個)
トマト	中1個
塩	少々
かつお節	適量
めんつゆ	適量

①オクラは輪切り、キュウリはスライス、こどもピーマンとトマトは食べやすい大きさに切ります。

②スライスしたキュウリに塩を入れ、軽く混ぜ5分ほど置き、ギュッと絞って水をります。

塩もみすると余計な水分と青臭さがとれて、味つけの邪魔をしなくなります。

③カットした野菜とほめられ酢、めんつゆ、かつお節をかけ、混ぜ合わせて出来上がりです。

- ヤマイモの短冊切りを入れるとねばねばが増してさらにいい感じです！
- 大きいオクラは硬いことがあるので、切った後にさっと湯通しすると気にならなくなります。
- ピーマンの苦味が気になる人はこどもピーマンを使うと苦味が少ないです。

Aコープマーク品
酸味を抑えているので
酢が苦手な人でも大丈夫！
まぜる・かける・つけるだけの
万能調味料「ほめられ酢」を使いました。

cook pad

JA壱岐市

レシピ検索No.1
クックパッドに掲載中

レシピ
募集中!!

壱岐農畜産物を使用した
レシピの掲載を始めました！

<https://cookpad.com/kitchen/17350045>



INFORMATION

クイズに答えてプレゼントをもらおう！

問題

JA直売所産直野菜は○○、○○、○○!!
上の文の○に入るキーワードを答えてください。

応募方法

①、②、③のいずれかの方法で
ご応募ください。

- ①下の応募用紙を切り取って、必要事項(クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・感想)を明記の上、直接JAの各支所に持参。
- ②郵便ハガキに必要事項を明記の上、下記宛先まで郵送。
- ③JA壱岐市ホームページの専用応募フォームから必要事項を入力の上、メールで応募。



**抽選で壱岐産旬の野菜セットを
5名様にプレゼント！**※写真はイメージです

締切/平成30年9月28日(金)必着
応募先/郵送:〒811-5132 壱岐市郷ノ浦町東触560
JA壱岐市 Aらしか♥プレゼントコーナー まで
JA壱岐市のホームページはこちら
→<http://www.jaiki.sakura.ne.jp/>

応募用紙

◎クイズの答え

◎お名前

◎年齢

◎ご住所

◎電話番号

◎ご感想

※当選者につきましてはJA壱岐市広報誌『ふれあい』誌面にて発表いたします。

あなたの暮らしの
いろんな場面で、
力になりたいJAです。

私たちJAは「互いに手を取り合って、支え合って、
暮らしを良くしていく」という協同組合の理念のもと、
食と農を中心とした、さまざまな事業・活動を行っています。
これからも、地域でくらす皆さまのために、皆さまとともに、
心をひとつにして、すべての人が安心できる
地域づくりに取り組んでいきます。



農のある暮らし『ふるさと壱岐』をもっともっと好きになる情報誌

Aらしか♥

『Aらしか』 え～らしかは壱岐の方言でかわいらしくを意味します。
Aはagriculture(農業)の頭文字をとって、農業(農畜産物)をかわいらしく(いとおしく)
思う農家の気持ちを代弁したタイトルです。

LINE@



LINE限定クーポン配信中！

「壱岐の農業を応援したい！壱岐が好き♥」なら壱岐農業応援団へ！スマートフォンアプリLINEを起動して、QRコードを読み込むだけ！壱岐農業を応援するあなたにお得な情報が届きます！

目指せ1,000人!
一緒に壱岐農業を応援しよう！

この応援団も立ち上げから1周年を迎えました！どんどん団員も増えています。これからもいろんな情報を発信していきます。目指せ1,000人！一緒に壱岐農業を応援しましょう！
今号では産直野菜について特集しました。この紙面を読んで産直野菜やそれを作っている農家さんたちのことを知ってもらって、実際に食べて美味しいと感じてもらえたなら幸いです。」

団員数
700人
突破!!

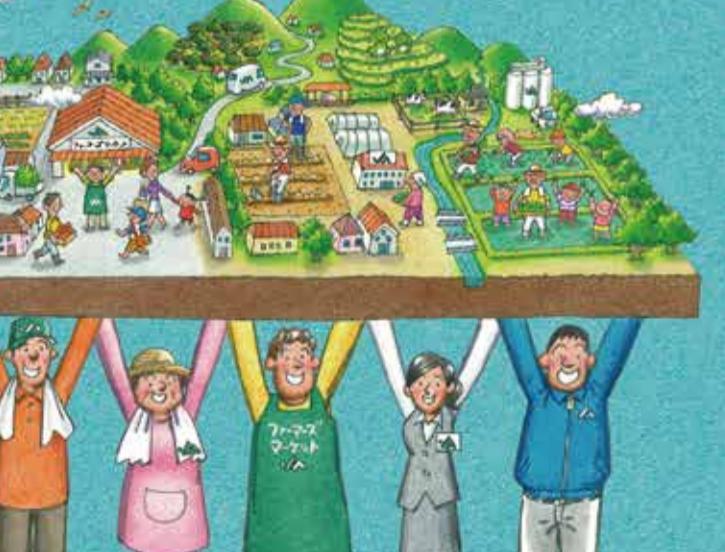


自然環境の保全機能

生ごみや家畜の排せつ物などの有機性廃棄物は、
たい肥化されて田畠に還元され、資源として有効
に利用されます。水田や畑には、バクテリアなどの微
生物がたくさん住んでいて、農地の耕作を通じて、有機
物を分解して植物が
吸収できるようにしているのです。
また、水田や畑に育つ植物は、二酸
化炭素を吸収して酸素を放出し、人
や動物たちが生きていける空気を
保つ働きをしています。この他、田
畠やため池が多様な生物の生息の
場所になるなど、自然環境の保全に
大きく貢献しています。



農業って
すごい!!



平成30年8月20日発行
発行・編集:壱岐市農業協同組合 企画管理部 企画課
〒811-5132 長崎県壱岐市郷ノ浦町東触560番地 ☎0920-47-1333
壱岐農業の情報満載！
<http://www.jaiki.sakura.ne.jp/>

