

いちご いちえ

[Ichigo Ichie]

JA SANO
Communication
Message.

JA佐野



「いちごいちえ」はJA佐野から街の皆様へのコミュニケーション・メッセージです。たくさんの人々に「食」の喜びを伝え、これからの「農」を支えていくことがコンセプトです。

佐野農業協同組合 栃木県佐野市金吹町 2351 TEL.0283-20-2000

<http://www.jasano.jp>



特集

ふれあい食材で築く 高齢者にやさしいまちづくり





SANOTAN サノタンクッキングタイ

COOKing隊

佐野短期大学の学生たちが考えた旬の食材を使ったレシピを紹介しします。



佐野短期大学 総合キャリア教育学科
栄養フィールドの皆さん

今回の旬食材

玉ねぎ〔玉ねぎリングのだし風〕マリネ

■栄養価(1人分)

エネルギー326kcal たんぱく質5.0g 脂質21.0g 炭水化物28.8g カルシウム40mg
ビタミンA 34μg ビタミンB¹ 0.10mg ビタミンB² 0.08mg ビタミンC 47mg 食物繊維3.0g 食塩0.6g

材料(2人分)

玉ねぎ	1個
小麦粉	20g
卵	1個
青のり	少々
パン粉	20g
揚げ油	適宜
きゅうり	1/2本
赤・黄ピーマン	1/4個
なす	1/2個
塩	小さじ1/4
サラダ油	大さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ1
こしょう	少々



作り方

1. 玉ねぎは横に1cmの輪切りにし、中央をくりぬいて小麦粉少々をまぶします。小麦粉、卵、青のり、水を少々加えた中にくぐらせて、パン粉をつけます。
2. フライパンに1cmくらい油を入れて、玉ねぎを揚げ焼きにします。
3. きゅうり、ピーマン、なす、くりぬいた玉ねぎはみじん切りにして水につけます。(a)につけてマリネ液を作ります。
4. 揚げたての玉ねぎに3.をあわせませます。

COOKing隊長〈コメント〉



日持ちがよく、カレーやハンバーグなどに重宝する玉ねぎは、家庭の強い味方です。玉ねぎを切った時のにおいや涙の原因になる硫化アリルには、血液を固まりにくくして血栓を予防する働きがあり、「玉ねぎを食べて病気知らず」と言われる由縁です。今回のレシピは山形の郷土料理(だし)をアレンジしたマリネ液を学生が考案し、リングフライとあわせました。さっぱりとしたマリネ液と玉ねぎの甘みがよく合い、夏の暑さを吹き飛ばしてくれます。

佐野短期大学 総合キャリア教育学科 藤田 睦 准教授

JA佐野を
友だち登録して
お得な情報をGET!



JA佐野LINE@アカウントでは、イベント情報はじめ、キャンペーンや直売所の情報、旬の農産物のご紹介など、お得な情報を盛り沢山で配信しています。



現在、佐野観光農園アグリタウンの喫茶コーナーで使用できる期間限定のジェラート割引クーポンも配信中です。8月31日までの期間限定ですので、ぜひご利用下さい。

登録方法

スマートフォン、タブレットをご利用の方は、LINEアプリを起動し、公式アカウントページ内にある検索バーより「JA佐野」もしくは「Jasano」で検索して下さい。またはこちらのQRコードから→



佐野産イチジクが初出荷を迎えました

稲作農家の複合作物として平成27年から栽培を勧めているイチジクが初出荷を迎えました。イチジクは果樹品目の中では栽培が比較的容易で一定の需要があり、高品質な果実は高単価での販売が見込めます。

昨年4月から栽培を始めた5人の生産者が、8月に初収穫を迎えました。また、今年から新たに9人が加わり、現在14人の生産者が約65アールで栽培しています。収穫したイチジクは主に宇都宮方面に出荷し、栃木県内のスーパーなどで販売されます。出荷は11月中旬頃まで続きます。



イチジク栽培の様子(7/19日撮影)