

いちご いちえ

[Ichigo Ichie]

JA SANO
Communication
Message.

JA佐野

2017.01

NO. 11

「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>



Vegetable Sweets

野菜エネルギーで
体も元気

—佐野の野菜を
スイーツで食べよう—

Vegetable Sweets

野菜エネルギーで体も元気

— 佐野の野菜をスイーツで食べよう —

栄養満点な野菜だけ、ちょっと苦手という方。野菜本来のあざやかな色合い、やさしい甘み、独特の食感をいかしてスイーツにしてみるのはいかがですか？

野菜スイーツとは、生地やクリームに野菜を混ぜ込んだお菓子やデザートのことです。野菜は加熱すると甘みが増すからスイーツにぴったり！スイーツは大好きだけど、カロリーや栄養の偏りが気になるという方や野菜嫌いのお子様にもおすすめです。低カロリーでおいしく栄養がとれてカラダにやさしい野菜スイーツを、ご家庭にある身近な野菜で作ってみませんか。

かき菜シフォンケーキ

地元の旬な野菜を使って



フワフワ
しっとり
クセがなく
食べやすい！

- 材料 (17cmシフォン型)
- かき菜 (茹でて) 100g
 - 水 80cc
 - 卵 (M) 4個
 - きび砂糖 80g
 - 菜種油 (サラダ油・オリーブオイルでも可) 大さじ2
 - 薄力粉 80g

作り方

1. かき菜と水をミキサーで混ぜてペーストを作ります。
2. 卵を卵白と卵黄に分けます。
3. 卵黄のボウルにきび砂糖を分量の1/3加え白くなるまで泡立て器で混ぜます。
4. 菜種油、かき菜ペーストも加えその程度よく混ぜます。
5. 薄力粉をふるい入れ混ぜます。
6. 卵白のボウルに残りのきび砂糖を入れ、ハンドミキサーでメレンゲを作り、メレンゲのツノがおおきくなるくらいで止めます。
7. 卵黄のボウルにメレンゲの1/3を加え、泡立て器で混ぜます。
8. また1/3量のメレンゲを加え、ゴムベラで持ち替えて生地を下からすくうようにしてサクッと混ぜます。
9. メレンゲの入っていたボウルに生地を全部移して下からすくうようにして混ぜます。
10. 型に生地を流し入れてから大きい気泡を消す為、等を生地中に刺して2~3周回します。
11. 160℃に温めておいたオーブンで約40分焼きます。
12. ビンなどを利用して、型のままだまに冷まして冷めます。

キャロットマフィン

野菜嫌いの
お子様にも
おすすめです!!



甘みが増して
やさしい味

材料 (マフィン型約6個分)

- 卵 2個
- 砂糖 (あれば三温糖) 80g
- サラダ油 40g
- にんじん (すりおろし) 100~120g
- 薄力粉 120g
- ベーキングパウダー 小さじ1

作り方

1. ボウルに卵と砂糖を入れて泡立て器ですり混ぜたら、サラダ油を少しずつ加えて混ぜます。
2. すりおろしたにんじんをボウルに入れて混ぜます。薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、へらで全体に混ぜます。
3. 型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで約25分焼きます。
4. 冷めた好むで粉糖をふって完成。

にんじんの栄養
血行促進効果があるため、冷え性や貧血、肩こり、腰痛、頭痛、目の疲れ、肌の乾燥、便秘、免疫力の低下、アレルギーの改善などに効果的です。

— 野菜(大地)のエネルギーをいただきます! —

植物の成長に必要なのは太陽の光と二酸化炭素と水。植物は、糖やでんぷんを作り酸素を空気中に放出します。大地の栄養をいっぱい吸収した野菜は、ビタミンやミネラルがいっぱいです。



肥沃な大地と豊かな水で育つ
佐野出身の新鮮野菜たち



とちおとめ (いちご)



佐野そだ菜 (かき菜)



なす



大根



トマト

【野菜の栄養】

いちご

いちごはビタミンCが豊富です。ビタミンCは水溶性なので加熱したりすると20~30%も減ってしまいますが、生で食べられるいちごはビタミンCを有効に摂取できます。

かき菜

カルシウムはほうれん草の2倍の量が含まれています。ビタミンA、Cと葉酸を豊富に含んだ緑黄色です。カルシウムは丈夫な骨をつくるために欠かせないミネラルが豊富に含まれています。

なす

なすの皮が紫色をしているのはアントシアニン系色素によるもので、その主要なものは特有の「ナスニン」と呼ばれる成分です。ナスニンはポリフェノールの一種で、抗酸化作用があり活性酸素の働きをおさえるといわれています。

大根

消化酵素ジアスターゼを含みます。ジアスターゼは消化酵素(グリマーゼ)のひとつでデンプンやブドウ糖を分解するといわれています。ジアスターゼは熱に弱いので、効果的に食べるのは大根おろしが大根です。

トマト

真っ赤にしたトマトはビタミンAが豊富なほかりコペン、カロチンなどを含んでいます。カロチンは目に強く、加熱調理しても成分が減少する心配がほとんどありません。

※ビタミンA: 肉や、魚や、卵のどの部分も栄養から取り、糖質を減らします。ビタミンC: ストレスや疲れをやわらげ、病気をふせぎ、肌を美しく保ちます。葉酸: 貧血を治し、目や喉を強くします。赤ちゃんの成長に欠かせない成分です。

スカイベリー

1箱 (2パック入り)

抽選で
20名様

応募方法: お名前・年齢・ご住所・お電話番号・「いちごいちえ」へのご意見・ご感想を明記の上、ハガキまたはFAX、Eメールにて応募下さい。

宛先: 〒327-0007 佐野市金吹町2351 JA佐野総務課 FAX: 0283-20-2319 HP: <http://www.jasano.jp>

応募締切: 【ハガキ】.....平成29年1月末日消印有効 【FAX・Eメール】...平成29年1月末日17:00必着

2017.2.18

JA佐野 食育プロジェクト

佐野の野菜でつくる しあわせスイーツ

クッキングショー&トークショー

応募資格 佐野市内にお住まいの方

応募締切 平成29年1月31日(火)

定員 100名様

応募方法 ・ホームページからのご応募
・メールでの応募
facebook.jasano@jasano.jp

参加費 無料

特典 ・託児所完備
・オリジナルレシピと素敵なお土産を参加者全員にプレゼント

初開催!

野菜スイーツバリエーション柿沢安耶さんによる「佐野の野菜でつくる しあわせスイーツクッキングショー&トークショー」を開催!

ショーの後は、野菜スイーツの試食会があります。

ぜひ、佐野の野菜スイーツをご堪能ください!

vegetables to the cake!

Profile 柿沢 安耶さん

「いちごいちえ」の活動に積極的に参加する柿沢安耶さん。野菜スイーツの魅力を伝えるため、2016年に開催された「野菜スイーツクッキングショー」に講師として参加。その後も、野菜スイーツの魅力を伝えるため、2017年に開催された「野菜スイーツクッキングショー」にも講師として参加。野菜スイーツの魅力を伝えるため、2017年に開催された「野菜スイーツクッキングショー」にも講師として参加。

青パイア の話



南国のフルーツとして知られるパイア。沖縄や熱帯諸国では、果実が熟す前に収穫し、野菜としても味わいます。この未熟なパイアが「青パイア」で、しゃきしゃきとした歯ごた

えが楽しめます。品種改良が進んだことで、関東でも栽培が可能となり、高橋町の新井慎哉さんは、今年、4期目の作付けを予定しています。露地栽培も可能で、①生育中の管理が比較的少ない、②鳥獣被害を受けづらい、③比較的病害虫に強いといった特徴があります。JA佐野では、鳥獣被害の多い市内山間部にお住まいの方を対象として、青パイアの生産者を募集します。平成29年1月17日(火)午後3時から、三好生活改善センター(佐野市戸室町



1183)で説明会を開催します。興味のある方は、北部地区センター(TEL 6210125)までお申し込み下さい。

※「SANOTAN Cooking線」はお休み致します。



JA 青壮年部と



女性会

JA青壮年部は、佐野市内の若手農業者たちが集まり、営農強化、地域づくりなどの活動を行っています。農業まつりへの参加や地元の小中学生が参加するあぐりスクール、福祉施設への慰問など諸活動を通じて農業の素晴らしさを

アピールし、消費者とのコミュニケーションを図っています。JA女性会は、セミナーや家の光大会の開催、ハイキングの実施など諸活動を通じて、女性の社会的・経済的地位の向上、そしてゆとりとふれあいのある住みよい地域作りを目指しています。25年3月には、新支部が発足し、高齢者福祉施設への慰問や趣味の講座など新しい取り組みも始まっています。

JA佐野 移動金融店舗車の愛称を募集します

JA佐野では、平成29年3月より金融機能を持つ移動店舗車を導入し、金融・購買移動店舗サービスを開始することとなりました。つきましては、このことを広くPRするために、移動金融店舗車の愛称を募集します。入賞者には佐野産スカイベリー、とちおとめを贈呈します。どなたでも応募することができますので、皆様ふるってご応募下さい。

●応募規定

佐野市内の中山間地域を走る移動金融店舗車がイメージできるオリジナリティーのある愛称を考案してください。作品は応募者本人が制作したもので、すでに他で使用されたものや著作権があるものは使用することはできません。

なお、応募に際して提供いただく応募者の個人情報が入賞発表、通知を行う目的で利用し、その他の目的では利用いたしません。

●応募要領

・お一人が応募できる点数にお限はございません。
・郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、移動金融店舗車の愛称を明記の上、ハガキ又はホームページの専用応募フォームからご応募下さい。
(郵送費用につきましては応募者ご自身の負担となります。)

●賞

最優秀作品1点 …………… 賞状、佐野産スカイベリー2箱
佳作5点 …………… 佐野産とちおとめ1箱



●応募締切

平成29年1月末日

●発表

平成29年2月上旬、入賞者に郵送で通知するとともにJA佐野広報誌・ホームページ・SNSで発表いたします。

●諸権利

応募作品に関する一切の権利はJA佐野に帰属します。



※画像はイメージです。

●応募・お問い合わせ先 〒327-0007 佐野市金吹町2351
JA佐野 総合企画課 TEL: 0283-20-2361