

野菜ソムリエ直伝!

# 旬菜レシピ

今の時期にピッタリの  
簡単にできるレシピを  
紹介します!

さつする農部所属  
野菜ソムリエ  
神戸多恵



## さやえんどうと玉ねぎの和風サラダ



材料 (2人分)

さやえんどう	70g	*ドレッシング*	
新玉ねぎ	1/2個	みりん	100ml
花かつお	適量	しょうゆ	50ml
		酢	50ml

### 作り方

- さやえんどうは筋をとり、さっとゆでておく。新玉ねぎは薄くスライスする。(普通の玉ねぎを使う場合は、スライスしたものを1~2分水にさらしてざるにあげ、水を切っておく)
- みりんを火にかけ、半分くらいの量になるまで煮詰める。(火がつくこともあるので要注意!! 鍋にふたをして火を止めましょう) 空き瓶などの容器に、煮詰めたみりんとしょうゆ、酢を入れて冷ます。
- さやえんどうと新玉ねぎを盛り付け、花かつおをたっぷりと盛る。食べる直前にドレッシングをかける。

作ったドレッシングは冷蔵庫で2週間保存OK!

## 新茶ゼリい



### 材料 (5人分)

新茶	大さじ山盛2~3	ゼラチンパウダー	10g
お湯 (70~80℃)	550ml	水 (ゼラチン用)	50ml
砂糖	大さじ5		

### 作り方

- お湯を用意して新茶を入れ、しばらく置く。茶こしで茶葉をこす。抽出したお茶500mlを使う。(多い分は使わない)
- 冷めないうちに砂糖を入れてかき混ぜる。
- ゼラチンパウダーに水50mlを加えてふやかす。5分程度したら、電子レンジに20~30秒かけ煮溶かす。
- ゼラチンをお茶の中に入れる。容器に残ったゼラチンを取るためゼラチン容器の方にも少しお茶を入れゼラチンをこそげとる。
- パットやタッパー等に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で4時間以上冷やす。お好みで白玉と粒あんを添える。

みんなの笑顔のまんなか  
JAみえなか

# みえのまんなか

Mienaka



# 地元の特産物を知ろう!

春・夏編



## JAみえなか 三重のまんなかにあるJAです!

JAみえなかは、JA三重中央・JA一志東部・JA松阪の3つが合併し、令和3年4月1日に誕生しました。

津市の一部(一志町、美杉町、白山町、旧久居市、香良洲町)と松阪市のエリアで活動しています。

農業振興と地域の活性化に貢献できるように取り組んでまいりますので、よろしくお祈りします!



JAみえなかの公式Webサイト・SNSでは、最新情報やキャンペーン情報など様々な情報を発信しています! ぜひ、チェックしてみてください!

公式webサイト [JAみえなか](#)

公式SNS

- Facebook: JAみえなか (@mienaka.ja)
- Instagram: JAみえなか (@ja\_mienaka)
- LINE: JAみえなか

## 野菜ソムリエ直伝! 旬菜レシピ

JAみえなかは、JA三重中央・JA一志東部・JA松阪の3JAが合併し、令和3年4月1日に誕生しました。

2021 春夏 vol. 1

次回の発行は10月の予定です。お楽しみに!

# 春 Spring

**玉ねぎ**  
時期:3月下旬~6月

収穫後、乾燥させずに新玉ねぎとして出荷しています。辛味が少なく甘みがあり、水にさらさなくても生のままでおいしく食べることができます。



**トマト**  
時期:11月中旬~7月上旬



**きゅうり**  
時期:2月~6月、8月~11月

# 地元の 春・夏 編

## 特産物を 知ろう!

私たちの住む地域では1年を通して様々な作物が作られています。今回は春と夏に収穫をむかえる管内の特産物を紹介します!



県内生産量

**1 モロヘイヤ**  
時期:5月~9月

栄養価が高く夏バテ対策にピッタリの野菜! 「王様の野菜」ともいわれています。



**トウモロコシ**  
時期:6月

朝採りトウモロコシの出荷に取り組んでいます。最も甘味の強くなる夜明けまでに収穫するトウモロコシは甘く大人気です♡



**麦**  
時期:5月下旬~6月中旬

「あやひかり」という品種の小麦を栽培しており、主に伊勢うどんに使われています。

夏の水分補給に  
ピッタリ!

### 赤シソジュース

- |             |                           |
|-------------|---------------------------|
| 〈材料〉        | 〈作り方〉                     |
| 赤シソ ……300g  | ①水を沸騰させ赤シソを1分ほど煮たてて、取り出す。 |
| 砂糖 ……450g   | ②砂糖を煮とかし、クエン酸を加える。        |
| クエン酸 ……小さじ3 | ③サイダーや水で3~4倍に薄める。         |
| 水 ……1.8ℓ    |                           |



**かぼちゃ**  
時期:7月~8月

加工業務用として出荷し、スーパーや飲食店などで惣菜などの材料として使用されています。



**赤シソ** 時期:5月下旬~6月

「幸水」と「豊水」の2品種を中心に栽培しています。

**幸水** 収穫期:8月上旬~8月中旬  
みずみずしく甘みが強く、シャキシャキとした食感が楽しめます。

**豊水** 収穫期:8月下旬~9月中旬  
大きく濃厚で、ほのかな酸味がさわやか。果肉はやわらかめです。



**オクラ**  
時期:7月~9月

**ズッキーニ**  
時期:5月~7月



**シシトウ**  
時期:6月~9月



**茶**  
1番茶:4月下旬~5月  
2番茶:6月~7月  
秋番茶:9月下旬~10月

飯南・飯高地区、美杉地区、宇気郷地区を中心にお茶の生産が盛んです。



県内シェア

**1 イチジク**  
時期:8月~10月



美容効果  
抜群です

旬の農産物は農産物直売所で買えます!

JAみえなか管内では、それぞれの地域に農産物直売所があります。地元生産者が丹精を込めて作った新鮮な野菜がたくさん出荷されています。

- あぐりネット三重中央・JA産直ひろば** (津市久居新町1083-1 ☎059-256-8141)
- きっする黒部** (松阪市東黒部町天神1 ☎0598-59-0538)
- 粥見ファーマーズマーケット** (松阪市飯南町粥見4474-1 ☎0598-32-2677)
- 笠川ファーマーズマーケット** (松阪市笠川町2205 ☎0598-36-0371)
- スーパーマーケット内のインショップ** Aコープ(うれしの店・くしだ店)、オークワ(庄田店・田村店・下村店)、マックスバリュ(一志店・川口店・白山店・川井町店・松阪中央店・学園前店・サンフラーワ-店・郷津店・大石店)、BASIC松阪店、イオンスタイル津南店、アピタ松阪三雲店、イオン松阪マ-ム店

管内で生産されている農産物の情報はJAみえなか公式Webサイトで発信中! 農産物を使ったレシピも紹介しているので、こちらもぜひチェックしてみてください!

<https://www.ja-mienaka.or.jp/>

