

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できるレシピを紹介します!

きつする黒部所属
野菜ソムリエ
神戸多恵

おでんみそ



材料
みそ500g 酒.....300ml
みりん.....300ml 中双糖(ざらめ糖).....300g

作り方
①みりん、酒を火にかけアルコール分を抜く。
②中双糖(ざらめ糖)を入れ、よく溶かす。みそを入れたら、泡立て器でよく混ぜ弱火で煮つめる。

Point
冷ましてから密閉容器で常温保存ができる。

おでん、ふるふき大根、冷奴、湯豆腐などさまざまな料理に使えます。
ケチャップを加えるとトンカツソースに!

サツマイモの豚バラ巻き ポン酢風味



作り方
①サツマイモは上下を切り落とし、皮を縞目にむいて8切れに串切りする。2本で16切れ作る。
②水にさらしてアクを抜き、ざるにあげ水気を切る。
③鍋で5分程茹でるか、レンジ容器で水分を少し足して少し柔らかくなるまで加熱する。(600Wで2分加熱。途中かき混ぜ、さらに2分加熱)
④肉を1枚ずつ広げて③を巻いていく。
⑤巻き終わりを下にして、フライパンに並べて焼く。中火で4面を焼き、肉に火が通ったら余分な油を捨てて、ポン酢しょうゆを回しかけ、煮こぼりして味を均一にする。

材料(4人分)
サツマイモ中2本(500g程度)
豚バラスライスまたは豚ももスライス.....8枚(半分に切る)
ポン酢しょうゆ.....適量

お好みでレモンを添えたり、塩こしょうを振ってもOK。

農業体験農園会員募集!

青空のもと、「農」ある暮らしをしてみませんか?

農業体験農園とは?

農家とJAによる講習会を開催。種まきから収穫までの栽培指導を行うのが農業体験農園です。農業初心者でも安心して始められます。

手ぶらで参加OK!

種苗や農具、資材、肥料は農園に準備してあります。
長靴、軍手さえあればOK!
手軽に参加できます。



楽しいイベントも!

農園主を中心に、入園者同士で交流できる収穫祭などのイベントも開催しています。

令和4年度 農業体験農園申込

- 場所** 松阪市山室町
※松阪市中部運動公園
第四駐車場出口前(流水プール南側)の「アグリヒルズ花岡台」南側に隣接の畑
- 期間** 令和3年11月12日～令和5年1月31日
- 年会費** 31,000円
- 農園区画** 約36㎡(4m×9m)
- 年間** 年間で6回作付けを行い、季節に合わせて約26種類の野菜を栽培します。
スケジュール (作付け品目はあらかじめ決定しています)



お申込み・お問い合わせ

竹林まちづくり農業体験農園事務局 企画部 資産管理課(担当:香川)
TEL:080-4183-7720 メール:shisan2@mienaka.jamie.or.jp

※定員に達した場合は募集を締め切らせていただきますので、あらかじめご了承ください。

みえのまんなか

Mienaka

地域農業をもっと元気に!

地元の特産物を 知ろう!

秋・冬編



野菜ソムリエ直伝!
旬菜レシピ

みえなかあぐり隊が特産物を紹介します♪



「みえなかあぐり隊」って?

みえなかあぐり隊(愛称:MAT)は、JAみえなか管内の農畜産物等の魅力を全国に発信するため、JAみえなかの職員で結成した農畜産物PR隊です。

2021
秋冬
vol.2

秋 Autumn



米 時期:8月下旬~10月

濃い味と強い粘りが特徴の「コシヒカリ」を中心に、ソフトな粘りでさっぱりした食感の「キヌヒカリ」、光沢があり、冷めても硬くなりにくい「ミルキークイーン」、三重県生まれのブランド米「結びの神」を栽培しています。



柿 時期:10月下旬~11月中旬

あくが少なく強い粘りと濃厚なコクが特徴で、味はとろろ芋の中でも最高級品と言われています。



伊勢芋 時期:10月中旬~12月



地元の特産物を 知ろう！

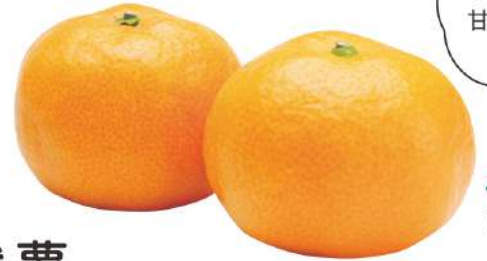
秋・冬編

JAみえなか管内では1年を通して様々な作物が作られています。今回は、前号の春・夏編に引き続き、秋と冬に旬をむかえる管内の特産物を紹介します！



冬キャベツは葉がしっかりと巻いていて、甘みがあるので煮込み料理に最適。春キャベツは、巻きがゆるく、葉が柔らかいのでサラダに向きます。

県内生産量 **1** **キャベツ**
【冬キャベツ】時期:12月~3月
【春キャベツ】時期:3月~5月



みかん 時期:2月中旬~3月

貯蔵みかんは熟成することで酸味と水分が抜けて、甘味がより感じやすくなります。



冬 Winter



自然薯 時期:11月~12月

すりおろすと粘り気が強く、きめが細かいのが特徴。栄養価が高く、健康・美肌効果も！



ネギ 時期:11月~5月

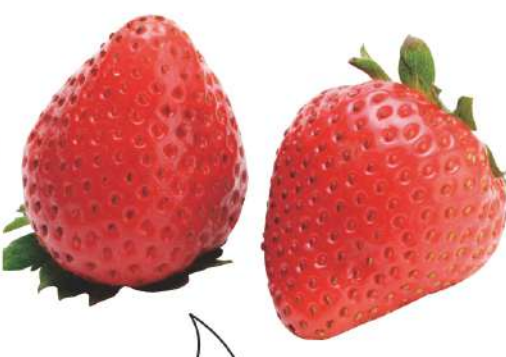
主に4品種を栽培

- 章姫** 大粒で果肉がやわらかく、すっきりとした甘さがあります。
- かおり野** 爽やかな味で、名前の由来にもなった上品な香りが特徴です。
- 紅ほっぺ** 大粒で香りがよく、コクのある味わいがあります。
- ともゆき** 糖酸のバランスがよく、果肉がしっかりと日持ちします。

県内生産量 **1** **ブロッコリー** 時期:11月~3月



いちご 時期:11月~5月



いちごはビタミンCが豊富です♡ヘタを取ってから洗うと、その部分からビタミンCが流出してしまうため、洗う時はヘタを付けたまま洗いましょう。

ダイコン 時期:1月~3月



ストック 時期:12月~4月上旬



松阪赤菜 時期:11月下旬~3月上旬



主に漬物として加工されますが、炒め物や、生でも食べられるのでサラダにしてもおいしいです。



旬の農産物は農産物直売所で買えます！ JAみえなか管内には、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)
- きつする黒部** (松阪市東黒部町天神 ☎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)
- 笹川ファーマーズマーケット** (松阪市笹川町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・サンフラワー店・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、イオン松阪マーム店

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/>

