

実りの秋、到来。 ～収穫作業本格化～



其の七十五

発行者：
JAオホーツク網走農業振興課
網走市南4条東2丁目10番地
TEL (0152) 45-5538
<http://ja-okhotskabashiri.or.jp/>



JAオホーツク網走

発行日：令和2年10月9日

ゴボウ



玉ねぎ



スイートコーン



馬鈴しょ



かぶ



JAオホーツク網走アンテナショップ

10月に入り、畑では農作業最盛期を迎えています。
当JAでもいろいろな野菜が収穫されており、生産者が一生懸命育てた野菜たちをご紹介します。
安心安全な野菜を生産し、みなさんの食卓へおいしい野菜を供給できるようこれからも生産者と共に頑張ります。



JAオホーツク網走では本所1階にてアンテナショップを開店しております。JAオリジナル商品をはじめ、旬の野菜や果実等を販売中です。コロナ禍で家庭での食事が多くなりましたが、当JA商品も楽しいお食事の仲間入りができましたら幸いです。
お問い合わせ先 販売企画課
TEL：0152-43-2311

* ゴボウ *

～日本で食用とされる「薬になる根菜」～

見分け方

ひげ根が少ない……
弾力があり、太さがある程度均一で、先端が緩やかに細くなっている

表面にひび割れや黒ずみがあったり、先端がしおれているものは避ける

土付きの方が日持ちしやすい、風味も損なわれにくい

太過ぎると中に空洞(空洞)が入っていることがある

持ったときに張りがあり、ピンとしている

大浦ぼうろや堀川ぼうろなどは太くてずっしりしたものが良品

ゴボウのチカラ

便秘改善、高血圧予防、風邪予防、貧血予防、生活習慣病予防

タンニン クロロゲン酸

強い抗酸化作用
免疫力の向上や老化予防

イヌリン

腸の働きを整える
血糖値の上昇を抑制

リグニン

コレステロール値を抑制
腸のぜん動運動を活性化

楽しみ方・食べ方のコツ

風味やうま味は皮の部分に多い皮はむくのではなく、わしや包丁の背で軽くこそぐ程度にすると良い

ササツ

水にさらさずそのまま調理した方が風味や栄養分を無駄なく生かせるが、白く仕上げたい場合は変色を防ぐために切ったら水か酢水にさらす

切り方

千切り 斜め切り ささがき

定番メニュー

ぎんぴら きりたんぽ鍋 筑前煮

肉詰め煮(堀川ぼうろ)

中心の空洞部分に詰める

ゴボウサラダ

ゴボウを細切りにしてさっと酢水にさらし、鍋で水から火にかけてゆでる。水気を切り調味料をあえる

ゴボウのヒミツ

ゴボウの原産地はユーラシア大陸北部とされ野生種が広範囲に分布している。食用にするのは世界的に見ても日本、台湾、韓国などごく一部

中国では古くから野生のゴボウを薬用に使っていた。漢方では「葛根」と書かれ、利尿作用や化膿(かのう)止めの効果があるといわれているよ

青森・茨城・北海道で全国の半分以上を生産しているよ

主な産地

平安時代『本草和名』『和名抄(わみょうしょう)』には「キタクシ」という名前が登場。宮廷の献立の一つにもなっていたという記録がある

ゴボウのかき揚げ丼

*材料(1人分)

新ゴボウ …… 1本
ニンジン …… 1/2本
卵 …… 1個
ゆでたエダマメ …… 少々
丼たれ
かつおだし汁 …… 1カップ
しょうゆ …… 大さじ3
みりん …… 大さじ3
砂糖 …… 大さじ2
天ぷら粉 …… 適宜
薄力粉 …… 適宜



point 天ぷら衣は重たくしないこと。

*作り方

- 丼たれを鍋で一煮立ちさせる。
- ボウルにさがぎにしたゴボウとニンジンを薄力粉をまぶし、水(材料外)で溶いた天ぷら粉(天ぷら衣)を入れさっくりと混ぜる。
- 直径18cmのフライパンにサラダ油(材料外)を多めにひき熱し、(2)を流し入れ中火で両面を揚げ焼きする。
- (3)のフライパンの油を拭き取り、丼たれを適量入れ沸騰させ、かき揚げを入れ、溶き卵でとじてご飯の上にのせ出来上がり。エダマメを散らす。

「旬の野菜詰合せセット」を10名様にプレゼント!!

オホーツクの秋の味覚をたっぷり詰め込みました。
どんな野菜が届くかは楽しみに。

●応募方法

①郵便ハガキの場合
〒093-8728 網走市南4条東2丁目10番地
JAオホーツク網走「緑と大地・読者プレゼント」係

②メールの場合

アドレス: info@okhotskabashiri.ja-hokkaido.gr.jp
件名: 「緑と大地・読者プレゼント」係

住所、氏名、年齢、職業、電話番号、本誌やJAオホーツク網走に対するご意見、ご感想をご記入のうえお送り下さい。

●応募資格 網走市内、大空町東藻琴在住の方

●締切 令和2年10月31日(土) <当日消印有効>
(当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます)

たくさん
応募
お待ちしております
お待ちして
おります!

自動車共済 クルママスター

お見積りキャンペーン 実施中!!

キャンペーン実施期間 令和2年10/1(木) ▶ 令和2年12/30(水)

現在ご加入の他損保証券をご持参のうえ
新規にお見積りされた方

先着200名様に

JA共済からのお知らせです。

JA
オホーツク網走特産
あんまん6個入を
プレゼント!!



●納得の掛金で安心の充実保障と頼れるサービス!!
●お得な割引制度を多数ご用意! 共済掛金がお得です!!
●24時間365日の事故受付! お車のトラブルも安心サービス!!

※ご提供いただいた個人情報は、JAの事業および各種サービスの提供、ご案内、充実等の目的以外には利用いたしません。また、JAは「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めています。

JAの自動車共済は 色々な割引やサービスをご用意しています。

JA共済オリジナル
自賠責共済
セット割引 7%割引

長期優良
契約割引 2~6%割引

お得な掛金割引をご用意!
お得な掛金割引で、負担が軽くなるかもしれません。

複数契約
割引 5%割引

自動継続
割引 2%割引

●24時間365日の事故受付 ●レッカーサービス ●ロードサービス ●夜間休日現場急行サービス 等

サービス もちろん頼れるサービスも! ●事故対応窓口…全国約2,530か所 ●損害調査サービス担当者…全国約5,450人 (2019年4月1日現在)

体制 ●サービスのご利用にあたっては所定の条件があります。

JAオホーツク網走 本店 網走市南4条東2丁目10番地 TEL.0152-45-5516
■東もこと支店 網走市大空町東藻琴75番地 TEL.0152-66-3302
■北浜支店 網走市字北浜99番地 TEL.0152-46-2811
■卯原内支店 網走市字卯原内81番地 TEL.0152-47-2115

20010011020



北海道の食と農の情報いっぱい。

JA²MP [ジェイエイ・ジャンプ] を使ってみよう

JA²MPとは? JAグループ北海道が送る、北海道産農畜産物と出会う情報アプリです。アプリと一緒に出かけをして、実際に訪れた関連施設でチェックインすれば、チェックインポイントがゲット! たまったポイントでプレゼントキャンペーンに応募すれば、抽選でおいしい北海道の農畜産物も当たります。

JA²MPって何ができるの?

JAグループ北海道の直売所にチェックイン
旬で得る農畜産物情報を毎日チェック

オススメ農畜産物

全道各地にあるJAの直売所から、旬の野菜や地域の特産品などの情報をタイムリーに発信します。直売所で、どんな農畜産物が売られているかを簡単に調べることもできます。そこでしか手に入りにくい、珍しい農畜産物をチェックして直売所へ行く。直売所までの道のりもナビゲートします。

チェックインスポットを探す

全道各地にあるJAグループ北海道の関連施設にチェックインすると、ポイントが貯まります。

特集一覧

テーマに沿って、食と農に関する情報を毎月更新。季節の楽しい農業イベントなどを紹介します。珍しい野菜や農畜産物がどのように作られているかを学ぼう! 北海道農業の豆知識が満載。記事からチェックインして、紹介された農畜産物を持っていくJA直売所へ行く!

集めて楽しいポイントラリーも!

チェックインスポット ラリー

オススメ農畜産物情報

今月の特集

お知らせ

直売所やイベント会場など、JAグループ北海道の関連施設でチェックインポイントを集めて、豪華景品が当たるプレゼント抽選会に応募しよう。

主なチェックインスポット 直売所 ガソリンスタンド JAバンク ATM コーポ JAグループ主催イベント等

はじめてチェックインした施設なら1,000ポイントがもらえます!

北海道の美味しい農畜産物を年間550人にプレゼント

プレゼント抽選会 応募期間 ①6月~7月 ②12月~1月(予定)

特選コース	10,000ポイント	3名様
プラチナコース	5,000ポイント	25名様
ゴールドコース	3,000ポイント	50名様
ブロンズコース	2,000ポイント	200名様

10,000ポイントで応募 5,000ポイントで応募 2,000ポイントで応募



※写真は抽選会の景品の一例です。