

あぐりあーす

JA 福岡嘉穂は地域の活性化を目的とした
JA 自己改革に取り組んでいます！

プラス



JA 福岡嘉穂
http://www.ja-f-ka-ho.or.jp

JA 福岡嘉穂



https://www.rakuten.co.jp/ja-fukuokakaho/

コロナ禍でも安心して買い物！
PC・スマホで簡単購入！

当JA管内で採れた安全・安心な農畜産物をお届けします。

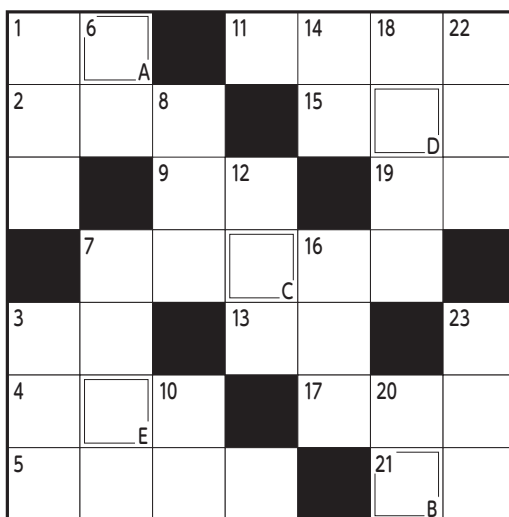


お米プレゼント クロスワードパズル

パズルに挑戦して、抽選で30名に
当JAの令和2年産米が当たる！

応募締切：令和3年1月末日

Q 二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？（出題●ニコリ）



タテのカギ

- 1 はたきやモップで取り除きます
- 3 ボクシングはムエタイを参考にして作られました
- 6 アルファベットの3番目
- 7 素材の色が生きるように、____しょうゆを使ってお煮しめを作った
- 8 時刻を知りたいときに見ます
- 10 伊勢、車、牡丹(ボタン)から連想される魚介類といえば
- 12 三十一文字(みそひともしじ)とも呼ばれます
- 14 大きな石のこと
- 16 茶室に敷かれている物
- 18 初心者を表す片仮名言葉
- 20 ____に交われば赤くなる
- 22 神社を示す地図記号はこの形
- 23 カメラや双眼鏡にはめられています

ヨコのカギ

- 1 クリスマスツリーのてっぺんに飾ります
- 2 冬に着る厚手の上着
- 3 魚へんに喜と書く魚
- 4 受験生はこの前に座っていることが多そう
- 5 ____がカサカサ。
リップクリームを塗らなくちゃ
- 7 夏がサマーなら冬は
- 9 1億は9____の数字です
- 11 松任谷由実のヒット曲
『____がサンタクロース』
- 13 凝りやすい体の部位
- 15 タイコンを____にしておでんに入れた
- 17 カタカタと布を縫う機械
- 19 外(がい)の反対語
- 21 冬至の日に浴槽に浮かべます

ふれあい市(飯塚店・穂波店)では
組合員が丹精込めて育てた農産物を
安全・安心に消費者のもとへ届けます



令和2年12月28日(月)～12月30日(水)
両ふれあい市(飯塚店・穂波店)で年末セールを開催します!!

生産者が丹精込めて育てた農産物の販売に加え、正月に向けたしめ縄などの正月用品も多数取り揃えます！
今年はふれあい市で年末の準備を済ませませんか？

ふれあい市のここが魅力

- ・毎朝、地元生産者から出荷されるので新鮮！
- ・出荷者が分かるように生産者の名前を表示しているため安心！
- ・お買いもの金額によって、ポイントが貯まる！



公式ふれあい市
LINE@
ともだち登録は
こちらから➡



お得情報やふれあい市で販売している農産物を使ったレシピを配信中。来店毎にポイントが貯まるショップカードもありますので是非ともだち追加をお願いします。



地域貢献活動

小学生を対象に食農教育

小学生を対象に田植えや稲刈りをおこない、農業の大変さや、食の大切さを学ぶ食農教育に取り組みました。



防犯カメラの設置

これまでに管内4カ所（JR新飯塚駅・JR筑前大分駅・牛隈交差点・桂川町役場前交差点）に防犯カメラを寄贈し設置しました。犯罪の抑止力になり、地域の安全安心なまちづくりに貢献しました。



JA共済×新型コロナウイルス

入院保障の取り扱いについて

ご自宅・ホテル棟での療養も支払い対象になります。



新型コロナウイルス感染症に被患され、医療機関等の事情により、宿泊施設または自宅等で療養を余儀なくされた場合も、その期間に関する医師または医療機関、あるいは公的機関の証明をご提出いただくことで入院保障の対象としてお取扱いします。(※)

※共済金のお支払いは、ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。

親子活動



JAでは女性部を中心に親子で楽しめる活動もしています。他ではなかなか体験できない味噌作りや、夏休みを利用した工作教室など参加した方は、大変満足されています。



JAふくおか嘉穂 農畜産物MAP

筑穂牛

筑穂牛を使った6次化商品：筑穂牛カレー
筑穂牛を購入できるお店：Aコープ大分店
ふれあい市穂波店など
筑穂牛が食べれるお店紹介：あかね荘など

トマト

主な栄養素：β-カロテン
収穫時期：12月～6月

庄内ふき

主な栄養素：ポリフェノール
収穫時期：12月～3月

きゅうり

主な栄養素：βカロテン
身体を冷やす働き
植付時期：4月～5月
収穫時期：6月～10月
プランター栽培：○

ブロッコリー

主な栄養素：ビタミンC
植付時期：9月
収穫時期：11月～3月
プランター栽培：○

アスパラガス

主な栄養素：カロテン
植付時期：4月～5月
収穫時期：3月～9月

オクラ

主な栄養素：βカロテン
植付時期：4月～5月
収穫時期：6月～10月
プランター栽培：○

おすすめ農家めしレシピ

庄内ふきのサラダ

ふき料理は下処理さえすれば後は簡単！！

<庄内ふきの下処理方法>

- ①レンジに入る大きさに切ったふきをラップで包んで2～3分ほど加熱する。
- ②冷水につけ、あら熱がとれたら、後は皮を剥くだけ、緑も鮮やか!!

<材料：4人分>

庄内ふき・・・120g
シーチキン・・・1缶
胡麻ドレッシング・・・適量

<作り方>

- 1.下処理したふきをキッチンペーパー等で水気を取り、細切りにしておく。
- 2.シーチキンと胡麻ドレッシングでまぜ合わせて出来上がり。

きゅうりのつくだ煮

きゅうりがたくさん採れたとき、おいしく食べる料理として、また保存できる料理です。夏の暑い時期のごはんがすすむ一品です。きゅうりは生で食べるばかりじゃない！是非お試しください。

<材料：4人分>

きゅうり・・・1kg
塩・・・大さじ1.5
★砂糖・・・50g
★醤油・・・50cc
★酢・・・70cc
★みりん・・・20cc
★鷹の爪(細かく切る)・・・1本
★生姜(千切り)・・・1かけ
塩昆布(みじん切り)・・・20g

<作り方>

- 1.きゅうりはなるべく薄く輪切りにし、30分～1時間ほど塩漬けにする。(落し蓋をして重石をのせる)。
- 2.きゅうりをしっかり水切りする。
- 3.きゅうりと★の材料を全て鍋に入れ、強火で水分がなくなるまで混ぜながら煮る。※弱火で煮ると、歯ごたえが悪くなります。
- 4.水分がなくなったら火をとめ、そのまま2～3時間おく。冷めたら塩昆布を全体に混ぜる。※すりごまを入れてもおいしいです。食べきれない分は冷凍保存もできます。

アスパラガスのガーリック炒め

■調理時間10分、カロリー101kcal、塩分0.3g、脂質6.2g

素材を生かしたシンプルメニュー。ガーリックの風味が食欲をそそります。もう一皿ほしい時に役立つごはんによく合うおいしさです。

<材料：2人分>

アスパラガス・・・3本
いんげん・・・8本
にんにく・・・1片
エビ(中)・・・4本
赤とうがらし・・・1本
オリーブ油・・・大さじ1
塩・黒コショウ・・・少々
A.白ワイン・・・小さじ1
A.塩・コショウ・・・少々

<作り方>

- 1.アスパラガスは根元のかたい部分1cmを切り落とし、斜め薄切りにする。いんげんはすじを取って4～5cm長に切り、にんにくは薄切りにする。
- 2.エビは殻をむき、背わたを取り背に沿って半分に切って、Aをまぶしておく。
- 3.フライパンにオリーブ油とにんにく、赤とうがらしを入れて火にかけ、香りがしてきたら汁気をきったエビ、アスパラガス、いんげんを炒め合わせ、塩・黒コショウで味を調える。

【料理上手のワンポイント】

もうひと手間かけて見た目にこだわるなら、氷水を入れたボウルにゆでたアスパラガスを数分つけて取り出すと、鮮やかな緑色に。

トマトとベーコンの卵炒め

■調理時間10分、カロリー000kcal、塩分0.0g、脂質0.0g

長ネギの青い部分とベーコンとトマトの旨みのお陰で美味しく、サッパリと簡単に作れます♪

<材料：2人分>

トマト(大分県産)・・・1個(100g)
ベーコン・・・2枚(35g)
長ネギ(大分県産)・・・10cm
卵・・・2個
塩・・・小さじ1/4
胡椒・・・少々
オリーブオイル・・・大さじ1

<作り方>

- 1.トマトはくし形に切り、皮も種も使います。長ネギの青い部分を小口切りにします。ベーコンは約1cm幅に切ります。
- 2.卵は溶いて、長ネギと塩と胡椒を入れて、混ぜ合わせます。
- 3.中火で熱したフライパンにオリーブオイルを入れてなじませて、2をサッと炒めて、すぐに器に取り出します。
- 4.3のフライパンにトマトとベーコンを入れて炒めます。
- 5.3の卵を戻し入れて、炒め合わせたら、完成です。

オクラとささみの粒マスタードあえ

■調理時間10分、カロリー131kcal、塩分1.0g、脂質6.0g

オクラのネバネバがあっさりしたささみからんでおいしさのハーモニーを生み出します。マスタードの風味がきたメニューです。

<材料：2人分>

鶏ささみ・・・2本
オクラ・・・8本
酒・・・小さじ1
塩・黒コショウ・・・少々
A.粒マスタード・・・大さじ1
A.マヨネーズ・・・大さじ1
A.しょうゆ・・・小さじ1
A.はちみつ・・・小さじ1

<作り方>

- 1.鶏ささみは筋を取り除き、耐熱容器にのせ、酒、塩・黒コショウをふり、ラップをして電子レンジで2分くらい加熱する。粗熱がとれたら手でさいておく。
- 2.オクラはがくの部分をぐるりとむき、塩(分量外)をふって板ずりをし、耐熱容器でラップをして電子レンジで1分30秒くらい加熱し、冷ましてから斜め半分に切る。
- 3.ボウルにAを混ぜ合わせてタレを作り、1.と2.をタレとあえて器に盛る。

【料理上手のワンポイント】

オクラの全体に塩をまぶして表面をこすり、余分なうぶ毛を落とすのがポイント。塩ゆで後の緑色が鮮やかに。

鶏のほかほかシチュー

■調理時間30分、カロリー348kcal、塩分1.4g、脂質15.5g

寒い日に食べたくるのが、ほかほかカラダも温まるとろろシチュー。野菜をたっぷり入れましょう。

<材料：4人分>

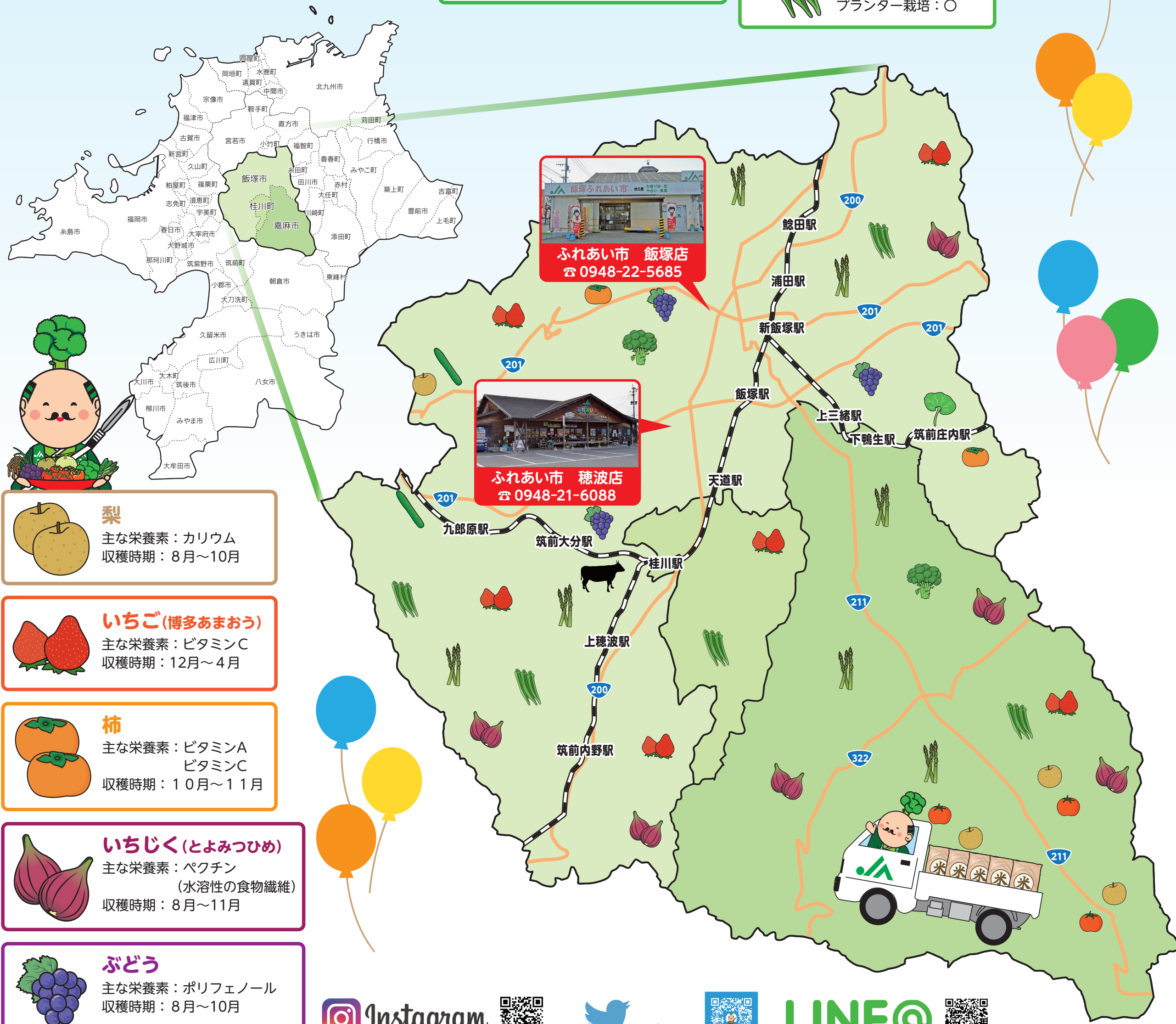
鶏もも肉・・・1枚
玉ねぎ・・・1個
にんじん・・・1本
じゃがいも(中)・・・2個
ブロッコリー(小)・・・1個
コンソメ・・・2と1/2カップ
塩・コショウ・・・少々
サラダ油・・・大さじ1
A.米粉・・・35g
A.牛乳・・・2と1/2カップ

<作り方>

- 1.鶏もも肉はひと口大に切り、玉ねぎはくし切り、にんじんは1～1.5cm厚の輪切り、じゃがいもは皮をむいて4等分くらいに切る。ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでしておく。
- 2.鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉を炒め、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒め合わせる。全体に油がまわったらコンソメを加えて野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- 3.2にブロッコリーを入れ、混ぜ合わせたAを加えてとろみがつくようにかき混ぜながら弱火で煮込み、塩・コショウで味を調える。

【料理上手のワンポイント】

牛乳と米粉を混ぜ合わせたり、鍋に入れてとろみをつけるところで子どもに活躍してもらいましょう。



梨

主な栄養素：カリウム
収穫時期：8月～10月

いちご(博多あまおう)

主な栄養素：ビタミンC
収穫時期：12月～4月

柿

主な栄養素：ビタミンA
ビタミンC
収穫時期：10月～11月

いちじく(とよみつひめ)

主な栄養素：ペクチン
(水溶性の食物繊維)
収穫時期：8月～11月

ぶどう

主な栄養素：ポリフェノール
収穫時期：8月～10月

