

A いわい
JANetwork
豊橋

Vol.
52



甘味がのつた豊橋産
白菜の季節到来。

特集／とよはし旬野菜発見

旬の甘味が
ギュッとつまつた
豊橋産白菜

● はくさい 白菜

JAとれたて通信

JA 豊橋
とよはし Vege
職人

誰もが無理なく、
楽しみながら身体を動かせる

● 血液循環体操®

とよはし 旬野菜発見

はっけん



はくさい 白菜

人気のミニ白菜

木枯らしが吹く季節になると、無性に鍋を囲みたくなります。寄せ鍋、ちゃんこ鍋、豆乳鍋、キムチ鍋など、最近はさまざまな鍋料理がありますが、どんな鍋にも欠かせないのが白菜です。

豊橋は昔から白菜的一大産地で、主に南部地区を中心に栽培。秋冬期の主力品目として栽培面積も広く、安定供給が続いている。豊橋の白菜は大玉で葉のしまりが良く、ボリュームがあるのが特徴。三河地方特有的乾いた北風が吹くことにより、甘味がのり、寒さと共においしさを増してきます。豊橋の白菜は11月から2月まで関西を中心に出荷され、「品質は常にトップブランドの評価をいただいている」といいます。

豊橋における白菜栽培の歴史は長く、大正時代末に磯辺地区で栽培が始まつたのが始まり。昭和二十年代には収穫した白菜をかます(稻わら)で作った袋に入れ、牛に荷車をひかせて豊橋の中心街まで売りに行つていたそうです。昭和三十年代になると、渥美線高師駅が白菜の集荷場になり、貨車に乗せて遠方まで出荷していました。

時代は変わり、最近需要が増しているのが、手のひらサイズのミニ白菜。世帯の人数が少なくなっていることを反映して、冷蔵庫に入れやすく、残さず食べられる使い勝手の良さが人気です。一般的な白菜をひとまわり小さくしたサイズで、味もあまり変わません。大人数の鍋料理には普通の白菜、サラダなどに少量使う時はミニ白菜と、使い分けるのも無駄がなくいいかも知れませんね。

旬の甘味が ギュッとつまつた 豊橋産白菜

秋が終わりを告げ北風が吹いてくると、白菜の季節到来。

鍋もの、炒めもの、漬物、煮物、サラダ、スープなど、

やや甘い味は癖がなく、工夫次第で食卓の主役にも脇役にもなります。

これからが旬!! 甘味ののった豊橋産の白菜が、冬の食卓を支えます。

Recipe

白菜のグラタン



我が家のおすすめ
レシピです



材料 (4人分)

白菜 ... 1/4個	バター ... 大さじ2	顆粒スープ 小さじ2
しめじ ... 1/2株	薄力粉 ... 大さじ4	塩こしょう 少々
鶏肉 ... 100g	牛乳 3カップ	とろけるチーズ ... 60g
		乾燥パセリ 適宜

作り方

- 白菜は葉と軸に切り分け、葉は一口大のザク切りにし、軸は縦に3cm長さの細切りにします。
- しめじは石づきを切ってほぐし、鶏肉は1cm角に切れます。
- 鍋にバターを溶かし、①と②を炒め、白菜がしんなりしてきたら薄力粉を加えて焦がさないように炒めます。
- 牛乳と顆粒スープを加え、とろみがついてきたら薄力粉を加えて焦がさないように炒めます。
- ④を耐熱容器に入れて、とろけるチーズをのせて180℃のオーブンで15分程焼きます。
- 仕上げに乾燥パセリを散らします。



白菜の シャキシャキ サラダ



材料 (2人分)

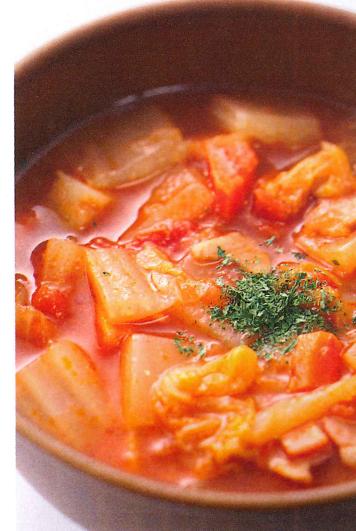
白菜の葉 3枚	塩昆布 少々
ごま油 大さじ1	かつおぶし 少々

作り方

- 白菜の葉を5ミリ幅で千切りにし、ボウルに入れます。
- 塩昆布を入れて混ぜます。
- ごま油をかけ、かつおぶしをふります。



白菜たっぷり ミネストローネ

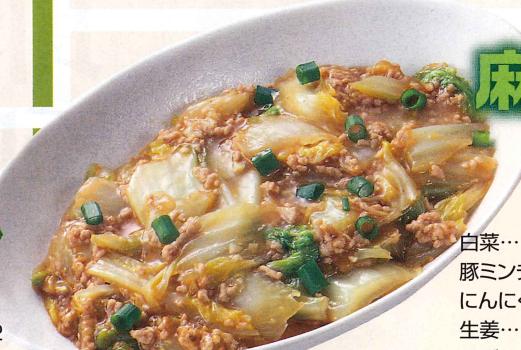


材料 (4人分)

白菜 1/4個	オリーブ油 ... 大さじ2	(A) カットトマト缶 ... 200g
人参 1/3本	塩こしょう ... 少々	顆粒コンソメ ... 小さじ2
じゃがいも ... 1個	乾燥パセリ ... 適宜	水 4カップ
ベーコン ... 4枚		

作り方

- 白菜は2cm角に、人参、じゃがいもは1cm角に切れます。
- ベーコンは1cm幅に切れます。
- 鍋にオリーブオイルを入れて温め、①と②を炒めます。
- 全体に油が回ったら、Aを加えて20分程煮込み、塩・こしょうで味をととのえます。
- 器に盛ってパセリを散らします。



材料 (4人分)

(A) 醤油 ... 大さじ3	酒 大さじ2
白菜 1/4個	みりん ... 小さじ1
豚ミンチ ... 100g	豆板醤 ... 小さじ1/2
にんにく ... 1片	塩こしょう ... 少々
生姜 ... 1片	片栗粉 ... 大さじ1
ねぎ ... 1/3本	水 大さじ2

作り方

- 白菜は芯と葉に分け、芯はひと口大のそぎ切りに葉はおおまかに切っておきます。
- にんにく、生姜はみじん切りに、ねぎは小口切りにします。
- フライパンにごま油を入れて熱し、にんにく、生姜を炒め、香りが出てきたら豚ミンチを加えて更に炒めます。
- 豚ミンチに、ほぼ火が通ったら白菜の芯を加えて混ぜ蓋をして5分加熱します。
- 白菜の葉とAを加え、葉がしんなりするまで炒め、塩・こしょうで味をととのえて水溶き片栗粉でとろみをつけ、ねぎを散らします。

誰もが無理なく
楽しみながら身体を動かせる

血液循環体操®

今年もあと1ヶ月あまり。1年間の疲れ、たまつていませんか？慢性的な運動不足を感じている人、肩や腰、関節の痛みに悩んでいる人は注目!! NPO法人血液循環体操普及協会指導士の山本康美さんに、血液の流れを良くする血液循環体操を教えてもらいました。

血液循環体操とは



いつでも、どこでも、誰もが、
無理なく楽しみながら
続けられる体操

椅子に座ったまま
できます

基本的な
日常の動作

- 手を握る
- 手足をこする
- 押す
- 手を握る
- 力を
入れる&抜く

身体がポカポカ
温かくなってきたわ。

- 実際に体温も上昇。
血流の流れが
良くなっています。
- 手を動かすことは脳に結びついているので、
脳トレにもなります。

血液循環体操のほんの一例をご紹介します。

胸と背中の筋肉が 柔らかくなる体操

胸のあたりを温める

手のひらを太ももにつけた状態で肩を上下させる

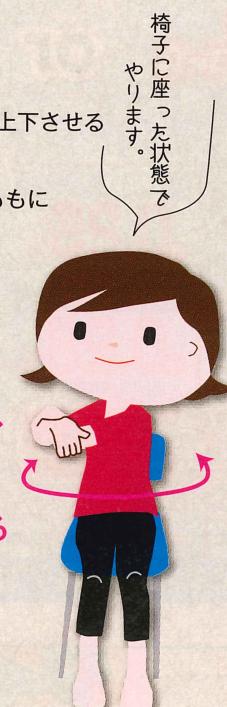
背中を温める

手のひらを逆向きにして、手の甲を太ももにつけて肩を上下させる

腰痛予防の体操

腰の外側の筋肉を鍛える

- 両ひじを曲げて腕を組む
- 組んだ腕を右側にねじる
- 組んだ腕を左側にねじる



腰の真ん中の筋肉を鍛える

- 両ひじを曲げて、両方の上腕部に手を当てて腕を組む
- 組んだ腕を右側にねじる
- 組んだ腕を左側にねじる

腰の骨に近い筋肉を鍛える

- 右手で左肩を、左手で右肩をかかえるように組み腕は身体につける
- イヤイヤをするように左右に身体をねじる



12月8日(土)4日(日)に
JAあいち経済連東三河センターで行われる
「16JA豊橋ふれあいフェスタ」で、
この血液循環体操(リンパ体操)が無料で体験できます。
椅子に座ったまま、誰でも楽しくできる体操です。
みなさまの参加をお待ちしています！
※血液循環体操無料体験は、3日(土)のみ開催。
午前・午後各50名限定。

詳しくは、12月2日(金)朝刊折込みチラシをご覧ください。

参考資料 フタムラヤソ子の血液循環体操® 二村ヤソ子・著

秋の台風と長雨で、今年は全国的に冬野菜の植え付けが遅れました。「白菜を作つて12年になりますが、これほど遅れた年は記憶にないくらい。」と話すのは、白菜部会の部会長の中島さん。例年だと9月初めに種をまくところが、今年は2週間も遅かったといいます。幸いにもその後晴天が続いたので生育は順調。取材で訪れた11月初旬には外葉も出来あがり、ようやく白菜らしい

白菜大好き！
作りがいのある野菜です。



大山町
中島 由盛さん



姿になつてきました。

訪れたのはグリーンセンター磯辺裏手の、広々と見晴らしの良い白菜畠。白菜はしっかりと結球したら稻ワラで頭の部分を縛ります。「服を着せて

あげるのと同じで、霜よけや風よけになります。品質を向上させるのに欠かすことのできない作業です」と中島さん。



「いろいろな産地の白菜を食べ比べたけれど、豊橋の白菜が一番うまい。古くからの产地なので絶やしてはいけないし、質の良い豊橋ブランドとして守っていきたい。」と語る中島さん。まだ30代初め、若き生産者の自信がのぞきました。

知得便利メモ

個性的な仲間たち

もともと中国北部が原産の白菜。私たちがイメージする結球タイプの他にも、半結球タイプ、結球しないタイプの白菜もあります。「べか菜」と呼ばれる白菜は、結球しない小型の白菜で、漬物、炒めもの、煮物などに利用できます。また「黄芯白菜」と呼ばれる白菜は、芯の部分が黄色で味が濃く、甘味の強い種類。鮮やかな黄色を生かして、漬物やサラダなどに向いています。

新鮮良品の選び方

白菜の上手な選び方を知っていますか？手に持った時にずしりと重いもの、葉先まで固く巻きがしっかりしていて、上方を押すと弾力があるもの、また底面の切り口は白く新鮮なものが良い白菜です。カット白菜は時間がたつと切り口が盛り上がってるので、なるべく断面が平らなものを選びましょう。

ずしりと重い
固くしっかり巻いている



鍋は煮汁ごと味わおう

淡色野菜は栄養値が低いと思われがちですが、白菜にはビタミンやミネラルがバランスよく含まれています。白菜のビタミンは水に溶けるので、鍋料理などに使う時はせっかくの栄養を逃さず煮汁ごと味わいたいものです。また、熱を通すとかさが減るので、たくさんの量をとることができるもの利点です。

断面が平らなもの

切り口が白い



生長を止めて新鮮キープ

丸ごとなら新聞紙にくるんで冷暗所に立ておくと、冬なら3~4週間の長期保存が可能。一方、カットした白菜は傷みやすいので、ラップで包んで冷蔵庫で保存し、早めに使いきりましょう。白菜は買ってからも生長を続ける野菜。軸の切り口にナイフで切り込みを入れておくと、この生長を抑えることができます。

冷暗所に立てて保存

品種改良の成果

白菜が日本にはじめて入ってきたのは明治の初めですが、本格的に普及するのはその後のこと。日清・日露戦争に従軍した農村出身の兵士たちが中国で食べた白菜を気に入り、種子を持ち帰ったからという説があります。また一方で、愛知や宮城の栽培農家の研究で山東白菜の品種改良が進み、現在のような結球する白菜が作られていきました。



16 JA豊橋 ふれあいフェスタ

12/3土・4日
AM9:30~PM3:30

JAあいち経済連東三河センター
豊橋市西幸町字笠松111

毎年恒例、JA豊橋が日頃の感謝を込めて開催する
冬のお買い得用品揃いのイベントです。
何があるかは来てからのお楽しみ!
みなさんのお越しをお待ちしています。

体験してみよう

血液循環体操®

教室

花壇苗販売

食品コーナー

自動車コーナー

詳しくは12月2日(金)の
朝刊折込みチラシをご覧ください。

園芸コーナー

畜産コーナー

青年部
チャリティー販売
とよはし百菜なべ

女性部会コーナー

産直野菜市

生活コーナー

チャリティーバザー

ガス器具コーナー



家族みんなで
あそびに
来てね!



JA豊橋では農業や生活に関わるさまざまな事業を展開しています。事業利用を通じて、地域の農業を応援して頂ける方のご加入をお待ちしています。

お得なあれこれ♪

特典1
貯金利の上乗せ

定期貯金キャンペーン（サマー・ウインター）期間中には、各期間スーパー定期の金利上乗せ。

※キャンペーンの都度、金利上乗せ等条件が変更になります。



特典2
ボーナスポイントをゲット

貯金・融資・共済・マーケット・給油所など、1年間にご利用いただいた利用点数に応じボーナスポイントを付与。

※トッピーカード=総合ポイントサービス

特典3
出資金配当

出資金に対して出資金配当金が6月末に支払われます。

参考：配当率は毎年度の利益によって変動します。
平成27年度配当実績は3%です。

その他
の特典

組合員の方は、ご融資の際、お得意な保証料率が適用になります。
(ただし、融資の際、審査が必要になります。)
宅地等の売買・交換に関する仲介手数料が割安に設定されています。

《お問い合わせ窓口》最寄りの支店または本店総務課
TEL.0532-25-3551

JA豊橋 ウインターフェア

平成28年 11月14日月→1月31日火

スーパー定期貯金

募集総額150億円

※募集総額到達時または募集期限到来時には募集を打ち切らせていただきます。

キャンペーン期間中に、契約額20万円以上を新規資金でご契約いただきますと
Aコース 1年 3年 Bコース 2つのコースのいずれかをご選択いただけます

Aコース 金利アップコース
Bコース ちよりスコース
お出かけポーチ

下記金利にてお預かりいたします。

組合員金利	1年定期	0.27% (税引後 年0.215%)	3年定期	0.30% (税引後 年0.239%)	一般金利	1年定期	0.25% (税引後 年0.199%)	3年定期	0.28% (税引後 年0.223%)
-------	------	------------------------	------	------------------------	------	------	------------------------	------	------------------------

さらに 契約額200万円以上(1契約)を新規預け入れされた方に
お出かけポーチプレゼント!

トッピーポイントプレゼント!!

選べる3色 おひとつ プレゼント

ネイビー [ストライプ] グリーン [トット] ピンク [リボン×ちよりス]

ちよりスお出かけポーチは A・Bコース合わせて先着1,200名

※金利優遇の適用は初回満期日までし、自動継続後は店頭表示金利を適用いたします。※ATMでのお預け入れは対象外となります。※お利息に20.315% (国税15.315%・地方税5%) の分離課税がかかります。※万一、中途解約の場合は、当JA所定の中途解約利率を適用いたします。※店頭に商品概要説明書を用意しております。

《お問い合わせ窓口》最寄りの支店または本店推進企画課
TEL.0532-25-9221

編集室より

本紙「とよはしVege職人」に書かれている通り、豊橋市でも野菜の生育・出荷が遅れ、農家の方々を苦しめています。夏場過ぎに豊橋市では水不足が懸念されましたが、台風の連続通過・長雨のおかげで節水期間も短く済むことが出来ました。雨の恩恵うけ、日常生活を取り戻したわけですが、農家の方々の苦労・苦悩はここから続きます。今回の取材で農家の現状を知ると、「野菜が高い」と安易に言つてはいけないのではと反省しました。

そんな中、取材をさせて頂いた中島部会長の「白菜愛」は、今の状況を打破し、「豊橋市の白菜」をリードするだろう明るい未来を感じました。

応募方法

- こたえ ①②③
- Aじゃん・JA豊橋へのご意見・ご要望
- 住所・氏名・年齢
電話番号

官製ハガキにクイズの答えとAじゃん豊橋へのご意見・ご要望を記入のうえ、ご応募ください。

2016年12月12日必着

賞品 旬の農産物(20名様)

※発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

52

441 8124
JA 豊橋
組合員課広報係行
豊橋市野依町字西川5

クイズdeケット

Aじゃん版

○にあてはまる文字・数字をお答えください。

クイズ1 昭和20年代に収穫した白菜を入れたふくろ(稲わらで作った袋)の名前は○○○

クイズ2 芯の部分が黄色で味が濃く、甘みの強い種類の白菜を「○○白菜」という

クイズ3 12月3、4日に開催されるJA豊橋のイベントは「16JA豊橋○○○○フェスタ」

クイズに答えて豊橋産の旬の農産物をもらっちゃおう!
今回の誌面をスミからスミまでじっくり読んでいただければ解ける問題ばかり。ぜひ、皆さんチャレンジしてくださいね。

※応募ハガキに記入されました住所・氏名などは、賞品の発送以外の目的に使用することはありません。また、ご本人様の承諾なしに第三者へ提供することはありません。

Aじゃん豊橋 Vol.52 ●2016年11月20日発行 URL◆http://www.ja-toyohashi.com

●編集・発行／総務部組合員課広報係 〒441-8124 豊橋市野依町字西川5 TEL.0532-25-4105 FAX.0532-25-7754 企画制作／共和印刷(株)