



Vol.  
64

J A 豊橋 冬野菜

栄養価の高い野菜をたっぷり摂ろう。  
サニーレタス 太陽の恵み赤いブーケ  
&  
ブロッコリー 濃緑のつぼみの花束



特集/とよはし旬野菜発見

豊橋産 新鮮野菜で  
冬をのりきる!

サニーレタス  
&  
ブロッコリー

JAとれたて通信

とよはし Vege 職人

とっておきレシピをお届け

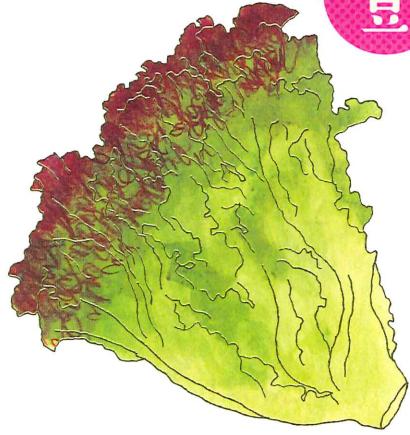
生産農家さん  
直伝レシピ

豊橋産

新鮮野菜で冬をのりきる!

# サニーレタス & ブロッコリー

ヒヨハシ  
旬野菜発見  
はっけん



JJA豊橋第四事業所  
農業指導員  
長阪卓宥さん

ブロッコリー部門長  
金子郁夫さん

リーフ系レタス部門長  
長濱健作さん

洋菜部会 部会長  
葉つきブロ部門長  
朝倉寛晶さん

JJA豊橋農業指導課係長  
石黒文彦さん

新型コロナウイルスの感染拡大が心配される今、地元豊橋産の栄養価の高いサニーレタスとブロッコリーに注目が集まっています。どちらもビタミンたっぷり、冬に豊富に出回るのが嬉しいですね。野菜をたっぷり摂って厳しい冬をのりきりましょう!

JJA豊橋洋菜部会

ブロッコリー部門 — 130人  
リーフ系レタス部門 — 100人  
葉つきブロ部門 — 17人  
その他部門(カリフラワー・セルリー)



## 『がんばる生産者。私たちが愛情込めて育てています。』



豊橋自慢  
サニーレタスは  
豊橋の朝倉さんが  
生みの親!!

サニーレタスは豊橋が発祥の野菜。栽培に成功したのは豊橋市の農家・朝倉昭吉さん。約50年前、豊橋で農業を営んでいた朝倉さんは、食生活の洋風化や外食産業に合うレタスの模索研究を重ねていました。あるときレストランの厨房で玉レタスの葉を一枚ずつはがす作業を目にして、調理に手間のかからない葉レタスの栽培を決意。海外から葉レタスを導入し、洋風料理の彩りにふさわしい赤い葉レタスを完成させました。

「太陽の恵みを受けて赤い色がきれいに出た」というイメージから、サニーレタスと命名。農業試験場や種苗会社ではなく、いち農業生産者の手がけた品種がここまで広まった例は大変めずらしいとのことです。

さらに炒め物や鍋、スープなど、加熱した料理もおすすめ。加熱すると甘味が増し、たっぷりの量を食べられます。シャキシャキ感が残るようになります。ショウガや生姜と一緒に、短時間で調理するのがポイントです。

葉先が赤く柔らかいので、サラダ巻きや巻物の料理に向いています。また焼肉の時に肉を巻いて食べるとさっぱりとした食感で野菜がたっぷり摂れるのでヘルシーな食べ方として人気です。

レタスの中でも特に赤色がかかった葉をもつレタスを、日本ではサニーレタスと呼んでいます。サニーレタスは日本独自の和製英語で、別名はアカチリメンチシャ、レッドレタスといいます。一般的なレタスに比べて栄養価が高く、カロテンは約8倍、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンCは3~5倍、カリウムは約2倍、鉄は約6倍も含まれています。

豊橋発祥野菜、葉先の赤が鮮やか



ブロッコリーは栄養価の高い食材。近年では軸まで調理して食べられ、食材に無駄の少ない、今が旬のブロッコリーを、食卓にひんぱんに登場させてみてはいかがでしょうか。

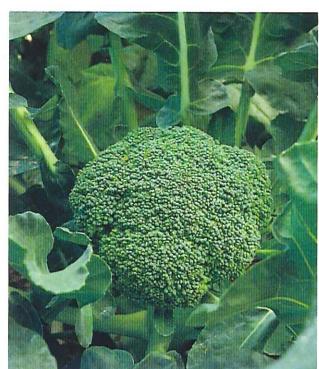
ブロッコリーは鮮度の良さをアピールしています。ブロッコリーは消費者にとってはすべて同じ品種に見えますが、実は農家は常につきブロッコリー」としても出荷され急速に普及。また葉をつけたままの「葉

地元豊橋でも南部地域を中心に日当たりの良い丘陵地に、濃緑色のブロッコリー畑が広がります。

豊橋でのブロッコリー栽培は約50年前から始まり、食卓の洋風化もあって急速に普及。また葉をつけたままの「葉

多様な品種で安定出荷

ブロッコリー



とっておきレシピをお届け

## 生産農家さん直伝レシピ



サニーレタス生産者  
長濱さんのおすすめ

お好み焼きの上でサニーレタスが踊る

### サニーレタス 山盛りお好み焼き



#### 材料 <4人分>

|            |                  |
|------------|------------------|
| サニーレタス     | 適量               |
| 生地用        | 3枚(千切り)          |
| 盛りつけ用      | 2枚(食べやすい大きさにちぎる) |
| キャベツ       | 適量               |
| 豚肉         | 100g             |
| コーン        | 適量               |
| 薄力粉        | 100g             |
| 卵          | 2個               |
| 水          | 100cc            |
| 山芋すりおろし    | 30g              |
| サラダ油       | 適量               |
| お好み焼きソース   | 適量               |
| シーザードレッシング | 適量               |
| チーズ        | 適量               |

#### 作り方

- ボウルに薄力粉、卵、山芋、水を入れて混ぜ合わせる。
- 生地用のサニーレタスとキャベツ、豚肉、コーンなどお好みの具材を合わせて混ぜる。
- 熱したフライパンにサラダ油をひき、生地を流し入れて中火で両面きつね色になるまで焼く。
- 焼けたら皿に移し、お好み焼きソース→サニーレタス→シーザードレッシング→チーズの順にかけて完成。

#### ひとくちメモ

お好み焼きを焼く時はふたをして焼くと、ふんわり感がアップ。

ブロッコリー生産者  
朝倉さんのおすすめ

フルーツとブロッコリーのおいしい出会い

### ブロッコリーのカラフルサラダ



#### 材料 <4人分>

|              |      |
|--------------|------|
| ブロッコリー       | 1株   |
| 柿            | 1個   |
| バナナ          | 1本   |
| ヨーグルト(フレッシュ) | 100g |
| 砂糖           | 5g   |
| マヨネーズ        | 10g  |

#### 作り方

- ブロッコリーは一口大に切り、沸騰した湯で2分ゆで、ザルで水分をきり、冷蔵庫で冷やしておく。
- フルーツを食べやすい大きさに切る。
- ヨーグルトに砂糖、マヨネーズを加え、しつかり混ぜソースを作る。
- ブロッコリーとフルーツを加え、皿に盛りつける。ヨーグルトソースをかけて完成。

きれいな赤色に仕上げるため、水や日当たりに気を配っています。



豊橋の南部地域、畑や温室が広がる田園地帯にある、JA 豊橋洋菜部会リーフ系レタス部門長である長濱さんのハウスを訪ねました。サンーレタスのハウスは全部で30アールもの広さ。中をのぞくと、畠いっぱいにほん

と育っていました。株切ってもかうと、ふわっと葉っぱのブーケが広がります。そのボリュームびっくり。この日はちょうど家族全員で出荷調製作業の真っ最中。出荷調製作業は2人1組のペアで行い、ひとりが株を切って並べ、もうひとりが筒状の金具のついた作業台を使ってサンーレタスをフィルムで包んでいきます。手際よくすすむ作業を見ていると簡単そう

に見えますが、力の入れ具合で外側の葉っぱが折れてしまうので、繊細な力加減が必要だ

そうです。1箱に15株のサンーレタスを詰め、1日平均100箱の出荷調製作業なので、1日に包む数は何と1500株にも。「出荷調製作業は家族全員でも大変」という言葉に納得です。

「サンーレタスは葉の先端を赤く色づかせることが大切。きれいな赤色に仕上げるために、温度や湿度、水、日当たりにとても気を配っています」と長濱さん。ハウス側面のビニールシートを上げ下げしてこまめに温度を調節したり、水やりは機械ではなく、自分の手で散布するようとしているそうです。「毎日よく観察します。手抜きしたくないから」と、自らを「ほっとけない性格」と評する長濱さん。その笑顔から、若き後継者の頼もしを感じました。



## 知得便利メモ

### サンーレタス

#### 手でちぎって簡単おいしく

葉にハリがあってみずみずしく、新鮮なものを選びましょう。切り口が10円玉くらいの大きさで、白いものほど新鮮。包丁で切ると切り口が茶色に変色し、苦味も出やすいので、手でちぎった方がおいしく食べられます。ドレッシングがからみやすくなるというメリットもあります。



#### 何でも包んでカラフルに

サンーレタスラップを知っていますか？葉を一枚ずつはずして洗い、電子レンジで、しなりする程度に加熱します。冷ましてから具材を包みますが、炊き込みご飯、はるさめ炒め、野菜やシーフード、肉味噌など、何を包むかはあなたのアイデアしだい。食卓がカラフルになりますよ。

### ブロッコリー

#### 栄養ぎっしり

ビタミンB、ビタミンC、カロテンや鉄分を豊富に含んでいます。特にビタミンCはキャベツの4倍、レモンの3.5倍も含まれているというから驚き。鉄分はニンジンの2倍含まれ、貧血や冷え性に効果があるといわれています。ストレスを感じたら、1日1株のブロッコリーを。統ければ、きっと元気になりますよ。



#### 茎も食べよう

ブロッコリーの語源はイタリア語で「茎」の意味。茎の部分にもビタミンC、カロテンや鉄分、食物繊維が豊富に含まれていて、うまみが凝縮されているので、捨てずに食べましょう。茎は皮を厚めにむき、薄切りや乱切りにします。語源からもブロッコリーの茎の大切さが分かるというものです。

#### ゆで時間は短めに

鮮度落ちが早いブロッコリー、なるべく買ったその日に食べましょう。時間がたつと花を咲かせようとつぼみが生長し、味が変わってしまいます。ゆでる時は塩を加え、小さめなら2分、大きめなら3分が目安です。できるだけ短時間でゆで、ゆであがったらザルに入れて冷まします。水で冷やすと水っぽくなってしまうので要注意です。

## J A とれたて通信

### とよはし Vege職人

高田町

長濱健作さん



マイカーローンのことならJAバンクにご相談ください。

豊橋在住または在勤で「JAとのお取引きはこれから」という方もお近くのJAバンクの窓口までお気軽にご相談ください。



# JAマイカーローン

## 固定金利型

店頭金利2.503%



令和2年12月現在

### 軽減金利の適用条件

- ① 給与振込・販売代金・購買利用・年金・携帯電話口座振替
- ② 5大公共料金口座振替契約のうち3つ以上契約
- ③ 住宅ローンの既契約者または住宅ローンの借換提案者
- ④ JAカード契約

上記6項目のうちいずれか  
2項目を満たすお客様

- ⑤ JA豊橋の組合員(正・准)およびその同居家族
- ⑥ JAネットバンク契約

1.000% + 保証料

年 0.950% + 保証料

上記適用条件とは関係なく、  
JA豊橋自動車課からの車両購入または  
JA豊橋共済代理店からのご紹介案件

ご注意ください ●表示金利は、お借入当初に適用されるものです。なお、適用金利は年4回(3・6・9・12月の第1営業日)見直します。  
●適用金利は金融情勢等の変化により見直しさせていただく場合があります。

### JAマイカーローンの商品概要

- 満18歳以上で、安定・継続した収入のある方
- 当JA所定の基準を満たしている方
- 当JAが指定する保証機関の保証が受けられる方

- 自動車・バイク購入資金(新車・中古車)
- 自動車等の点検・車検・修理費用、保険掛金
- 運転免許の取得費用
- カー用品(カーナビ等)のご購入資金
- 車庫建設資金
- 他金融機関等から借入中の自動車資金の借換資金
- 本ローンのお借入にかかる諸費用

- 10万円以上1,000万円以内(1万円単位)  
(所要金額の範囲内)※年収による制限があります

- 6か月以上10年以内

- 元利均等毎月返済または元金均等毎月返済  
(いずれもボーナス時の増額返済可能)

- 返済金はご指定のJA貯金口座から毎月自動引落し

- 不要

- (一社)愛知県農協信用保証センター  
または(株)ジャックスの保証

※別途、保証料(年0.50%、0.70%)が必要です

※店頭にて返済額の試算を承っております。※審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。※ご返済の滞りなどが発生した場合には、軽減金利の適用を中止し、店頭表示金利に引き上げさせていただく場合もあります。※ご希望により団体信用生命共済(一般、三大疾病特約付、9大疾病特約付、長期入院保障特約付)にご加入いただけます。上乗せ利率など詳細は担当者までご確認ください。

●商品概要説明書が必要な方は最寄りの支店までお問い合わせください。

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



## 12月末までの期間限定キャンペーン

### ご自分のために準備していますか？

働いている  
みなさまは  
特に注目!!

## 年金共済



予定期空勤型年金共済  
ライフルード

3つを兼ね備えている仕組みが年金共済なんです♪

- 1 ご自分のために貯金はされていますか？  
ご自分の将来のために貯蓄が必要と考えているはずです。
- 2 賢めた額にしっかり利息はつきますか？  
あなたの計画に合わせてお見積りいたします。
- 3 税金の控除として使うことができますか？  
年末調整・確定申告で所得控除を受けることができます。

ぜひ  
今すぐ  
お見積りしてみてください！

お見積りキャンペーン実施中

お見積り  
プレゼント



お見積り  
された方から  
抽選で  
プレゼント



当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

J A 豊橋では皆様のリスクについていろいろな共済をご用意させていただいております。  
是非この機会に窓口や担当ライフアドバイザー(専門担当者)にご相談ください。

### お子様のために準備していますか？

ご家族に  
小学生以下の  
お子様・お孫様が  
いる方へ

## こども共済



JAのこども共済  
学習応援隊

3つを兼ね備えている仕組みがこども共済なんです♪

- 1 お子様のために貯蓄はされていますか？  
お子様の将来・学費のための貯蓄が必要と考えているはずです。
- 2 賢蓄と万が一の保障を兼ね備えていますか？  
親御様(契約者様)が万一の場合掛金支払がなくなり、満額受け取れます。
- 3 賢めた額にしっかり利息はつきますか？  
契約形態によって給付率は変動します。あなたに合った内容でお見積りもりします。

出生前の加入がおすすめ！

お子様を授かったら、まずはJAにご相談ください。

お見積りキャンペーン実施中

お見積りをされた方  
全員に！

お見積り  
で  
プレゼント



お見積り  
された方から  
抽選で  
プレゼント



おつまみ  
防止  
赤ちゃんの頭を  
守ります

抽選で  
50名様に  
プレゼント



ヘッドバット  
ミツバチリュック

当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

お問い合わせ窓口 | 最寄りの支店または本店普及課  
TEL.0532-25-9531  
[20235555356]

### 編集室より

今回の取材では、サニーレタスの出荷作業を体験させてもらいました。ここで活躍するのが、小型の机に金属の管をはめた豊橋オリジナルの作業台。切り口から出る白い汁をきれいにぬぐい、ふわりと広がる株を優しくおさえ、フィルムをかぶせた管にサニーレタスをそっと差し入れます。

何気ないよう見えて、体験してみると力の加減がむずかしく、外側の葉を折ってしまいました。

ふだん何気なく目にする野菜も、生産農家さんのこまやかな作業のおかげで新鮮なものが味わえるのだ実感。スマートな流れの収穫と出荷作業、微妙な力の入れ具合は、すぐにマスター出来るものではなく、長年の経験のたまものなのでした。

### 応募方法

- こたえ  
① ② ③
- 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

63 441 8124  
JA  
組合員課広報係  
豊橋市野依町字西川5

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。

2020年12月18日必着

### 賞品

豊橋産 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。

## 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。

- 1 豊橋の農家さんが栽培に成功した豊橋発祥の野菜「〇〇〇レタス」
- 2 JA豊橋が鮮度の良さをアピールし出荷するブロッコリー「〇つきブロッコリー」
- 3 ブロッコリーの語源。イタリア語で「〇」

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.64 ●2020年12月5日発行 URL <https://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)

始めました。

