JA海部東管内の農業（アグリ）と緑（グリーン）の情報通信紙

あまぐりん amagrin

秋号 2020

秋号の特集
最高に美味しいご飯の炊き方・食べ方

JAは農家じゃなくても利用できます!!

JA海部東はこんな事業をしております。ご利用はお気軽に各支店窓口までお越しください。

金融/JAバンク 貯金・住宅ローン・マイカーローン等の金融商品サービスを提供しております。

共済/JA共済 病気や災害、交通事故等の万一に備え「ひと・いえ・くるま」の総合保障で皆様の暮らしの安全を守ります。

経済/農業関係 地域農業の振興や発展に努め営農指導を行っています。また、産直施設や朝市等で新鮮で安全・安心な地元農産物の販売を行っています。

海部東農業協同組合

あまひがし 検索

あなたの町の朝市情報

地元農家の採れたて
新鮮な農産物が並びます。
お値打ち価格で安全・安心!

朝市 かもり

場所 JA海部東 神守支店（駐車場）
開催日 毎月第2・第4土曜日
時間 8:00〜9:00

いきいき朝市 甚目寺

場所 JA海部東 甚目寺支店（駐車場）
開催日 毎月第1・第3土曜日
時間 9:00〜10:00

元気朝市 おおはる

場所 JA海部東 大治支店（駐車場）
開催日 毎週土曜日
時間 9:00〜10:00

※ご来場の際は、新型コロナウイルス感染予防対策のため、マスク着用のご協力をお願いします。

そうだ、グリーンプラザへ行こう!

当JAの産直施設「グリーンプラザ」には、地元の農家さん達が育てた新鮮な野菜や切花等が数多く並んでいます。園芸に必要な資材等も揃っていますので、ぜひご来店ください。

お問い合わせ先	JA海部東 グリーンプラザ (0567)23-7380
営業時間	9:00〜15:00（水曜日定休）
住所	津島市莪原町字郷東48-1

JA海部東 わくわくプレゼントクイズ

問題 JA海部東プライベートブランド米「かぶとまい」のイメージキャラクターの名称は何?

戦国○○○くん
○に入る文字をお答えください。

正解者の中から抽選で**10名様**に

おこめギフト券 5キロ分（2,200円相当）

をプレゼントいたします。

応募締切	令和2年12月11日（金）※当日消印有効
応募方法	郵便はがきに①クイズの答え ②郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号 ③JAへのご意見・ご要望をご記入のうえ、ご応募ください。
送り先	〒496-0005 津島市神守町字中町15番地 海部東農業協同組合 わくわくプレゼントクイズ係
当選発表	賞品の発送をもって発表とかえさせていただきます。

※ご応募いただいた方の個人情報は、プレゼントの発送及びご要望等にお応えするための目的以外には使用いたしません。

ナガイモとサケの炊きこみご飯

ナガイモのホクホク感がたまらない

材料（4人分）

- 米……3合
- ナガイモ……200g
- 塩ザケ（甘口）……2切れ（200g）
- 塩昆布……30g
- ショウガ（細切り）……1かけ分
- A 酒……大さじ2
- A 塩……小さじ1/4

作り方

① ナガイモは皮をむいて2cm角に切る。
② 米は洗ってざるに上げる。炊飯器に米とAを入れ、水を分量まで入れる。塩昆布とショウガをちらし、ナガイモを平に並べ入れ、塩ザケをのせて炊く。
③ 炊きあがったら塩ザケを取り出して皮と骨を取り除き、粗くほぐす。②に戻し入れ、大きく混ぜて器に盛る。

『家の光』2017年10月号「家の光料理カード」から 調理:河野 雅子

海部東農業協同組合
本店／〒496-0005 津島市神守町字中町15番地
https://www.ja-amahigashi.or.jp/ あまひがし 検索

本店：TEL(0567)23-7311
ローンセンター：TEL(0567)23-7312
営農センター：TEL(0567)23-7322
資産管理課：TEL(0567)23-7333
グリーンプラザ：TEL(0567)23-7380
神守支店：TEL(0567)24-2121
七宝支店：TEL(052)444-2621
伊福支店：TEL(052)441-0121
美和支店：TEL(052)444-1721
甚目寺支店：TEL(052)444-0046
大治支店：TEL(052)444-2521

美味しいお米の炊き方&食べ方

新米の季節が今年もやって来ました！旬のお米は味わいも一味違います。美味しいお米をより美味しく食べるために、当JAのプライベートブランド米である「かぶとまい『あいちのかおり』」及び『ミルキークイーン』の特徴を解説しながら、美味しく食べるための炊き方について紹介します。

『ミルキークイーン』

コシヒカリ等の従来のお米に比べ粘り気が強く、もちもちな食感と冷めても美味しいのが特徴です。玄米の粒の色が透明に近い乳白色に見える所から、名称がつけられました。

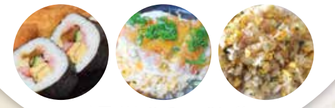
【オススメの食べ方】

お弁当・おにぎり・炊き込みご飯 等

かぶとまい『あいちのかおり』

「あいちのかおり」という名称は「香るように芳醇な味」と言う意味からつけられており、粒の大きさが大きくやや長方形で、粘りは控えめであっさりした食感が特徴です。

【オススメの食べ方】



寿司・丼もの・チャーハン 等

炊き方

1 計量

計量カップにお米を山盛りに入れて、隙間をつめるように何度かカップを落とし、箸等ですり切る。

2 お米をとぐ

① 水を入れたボウルにお米を一気に加え、お米の表面の汚れを取るために、手早くかき混ぜて水をすぐに捨てる。

② 水を捨てた状態で大きくかき回すようにとぐ。

※お米を傷つけないように軽く行うのがポイント

③ 水を加え、一度かき混ぜてすいだ後に水を捨てる。

④ ③を2～3回繰り返し、お米が薄く透けて見えるぐらいの水の濁りぐあいにする。

⑤ ざるに切り上げて、水を完全に切る。

3 炊飯

① といだお米を炊飯器の内釜に入れて、目盛りまでの水を入れて通常モードで炊く。

② 炊き上がり後にすぐにふたを開け、余分な水分を飛ばすためにご飯をほぐす。

新米を炊飯する際のアドバイス

新米の場合はお米が多く水分を含んでいるため、通常よりも1割程度水を減らすことで美味しく炊き上がります。また、水温が高い水で炊飯すると多くの水分を吸い上げるため、冷水を使用するのがポイントです。

ミルキークイーンを炊飯する際のアドバイス

ミルキークイーンを炊飯する際は、水を目盛りよりも1割から1.5割程度減らすと良いでしょう。若干少なめの水で炊飯する事が、ミルキークイーンの粘り気ある美味しさを引き出します。また、炊飯前に水を加えてから夏場は30分、冬場は2時間程浸す事で、より一層ふっくらさせることができます。

■グリーンプラザのお米販売

当JAのグリーンプラザでは、1年を通して様々な種類のお米を取り扱っています。1kg単位で玄米を販売しており、購入していただいたお客様に対してのみ、その場で精米も行っております。精米歩合の調整も可能ですので、自分好みの食べ方を探してみましょう。

取扱商品	表示価格は玄米1kgの価格		
かぶとまい「愛知県産あいちのかおり」	350円		
愛知県産ミルキークイーン	380円		
富山県産コシヒカリ	413円	新潟県産コシヒカリ	480円
秋田県産あきたこまち	430円	魚沼産コシヒカリ	560円

※掲載のお米の価格は、11月13日現在の税込価格です。
※ミルキークイーンの画像は、イメージ図になります。
※グリーンプラザの商品は、配達を行っておりませんので、ご了承ください。
※掲載のお米の価格は「会員価格」になります。
・グリーンプラザのレジにて入会申し込みをしていただく事で、会員カードを発行します。
・入会時に550円が別途必要になります。(初回のみ)

お問い合わせ先	JA海部東 グリーンプラザ　(0567)23-7380
営業時間	9:00～15:00　(水曜日定休)

■パールライス取扱商品

当JAでは、全国各地の多様なお米の取り扱いがございます。
様々な規格や無洗米もありますので、ぜひお買い求めください。

パールライス

- 新潟米こしひかり
- 富山米こしひかり
- 魚沼コシヒカリ
- 秋田米あきたこまち 等

※在庫状況によっては、取り寄せが必要になる場合がございますので、詳しくは右記の連絡先へお問い合わせください。

お問い合わせ先	JA海部東 営農センター　(0567)23-7322
営業時間	平日8:30～17:00　土曜日9:00～12:00 (日曜・祝日定休)

お米の配達は、お任せください！

営農センター・支店窓口で好評販売中!

お米のご注文・配達のご用命は営農センター・支店窓口にお電話ください。 ※在庫がない場合は、お取り寄せになります。

配達も承ります

JA海部東 営農センター
営業時間(月～金) 8:30～17:00 ☎(0567)23-7322

※グリーンプラザの商品は、配達を行っておりませんので、ご了承ください。
※各支店の連絡先につきましては、裏面に記載してありますので、ご確認ください。
※土曜日は、配達を行っておりません。

■オリジナル商品の販売

当JAオリジナル商品で、かぶとまいを原料として地元の酒造メーカーと連携・協力して製造された「あまの雫(甘酒)」をグリーンプラザにて販売しています。

JA海部東

あまの雫
(甘酒)
380円(税込)
390g

「かぶとまい」と「あまの雫」は地産地消に協力しています

- ふるさと納税の返礼品(津島市、あま市)
- あま市の行う高齢者支援事業「アマノギフト」
- かぶとまいを管内の学校給食へ寄贈　等

かぶとまい
愛知県産「あいちのかおり」

〈5kg〉
持ち帰り価格(税込)
1,850円
配達価格(税込)
1,900円

〈10kg〉
持ち帰り価格(税込)
3,500円
配達価格(税込)
3,600円

■『かぶとまい』を徹底解剖

『かぶとまい』とは、平成8年10月より販売を開始した、当JA独自のPB米(プライベートブランド米)として生産販売を開始しました。

海部東管内で栽培されたお米「水稲銘柄:あいちのかおり」を、種子更新・栽培日誌の徹底した管理を行い、JA施設で乾燥調製して厳選されたお米を「かぶとまい」と定義しています。

「かぶとまい」の名称は、一般公募により決定されました。イメージキャラクターの「戦国かぶとくん」は、管内から輩出された戦国武将をイメージしています。

【商標登録済み】
戦国かぶとくん

■『かぶとまい』の美味しさのひみつ

ご飯を最高の状態で食べていただくために、当JA施設で乾燥調製した玄米をパールライス安城工場「MOG(モグ)」にて、厳正な品質管理のもとで精米しています。

検査を徹底した安心な商品　**妥協のない衛生管理**　**ゆるぎない信頼性**

原料玄米にはいろいろな異物が混ざっている可能性があるため、これらを取り除くために光学式選別機・ふるい風力磁力・振動等の全13工程の異物除去システムで徹底的に検出分離し完全除去をめざしています。また、炊き上がりを基準に品質管理を徹底するため、製品サンプルは炊飯して食味検査を行い、炊飯後の美味しさをチェックしています。

お米に合う料理レシピ

三色そぼろ重

豚肉で作ったそぼろは冷めてもやわらかく、お弁当にもぴったり

材料(4人分)

	温かいご飯	2合分
	豚ひき肉	300g
	卵	3個
	ニンジン	1本(150g)
	みりん	大さじ1
A	しょうゆ	大さじ2
A	酒・みりん・ショウガのおろし汁	各大さじ1
B	砂糖	大さじ1
B	酒	小さじ1

塩　サラダ油　ゴマ油　ミツバ

作り方

1. 鍋にひき肉、Aを入れてよく混ぜ、中火で熱し、ほぐしながら煮る。
2. ①に火が通ったらボウルにざるをのせてこし、ひき肉は鍋に戻す。切った煮汁は、浮いた脂を除いて鍋に戻し、混ぜて冷ましておく。
3. 別のボウルに卵を割りほぐし、B、塩少々を入れ、静かに混ぜる。
4. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、③を加えていり卵を作る。
5. ニンジンは5mm角のみじん切りにし、水にさらして水けを切る。
6. 別のフライパンにゴマ油大さじ1と⑤を入れて熱し、火が通ったらみりん、塩少々で味をととのえる。
7. 器にご飯を盛り、②、④、⑥、ミツバを適量のせる。

「家の光」2018年11月号「家の光料理カード」から　調理：森野 熊八