



にんじんドリア

ヘルシー

材料(3人分)

(A)
米……………2合
にんじん(すりおろし) 50g
ケチャップ……………大さじ3
顆粒だし……………大さじ3
オリーブ油……………大さじ2
塩、コショウ……………少々

<ホワイトソース>
バター……………20g
薄力粉……………20g
牛乳……………150cc
にんじん(すりおろし) 50g
顆粒だし……………小さじ1
塩、コショウ……………少々

溶けるチーズ……………50g
タマネギ(スライス) 50g
アスパラ(スライス) 50g
ミニトマト……………適量

ここがポイント!

にんじんは、すりおろしたものを汁ごと使います。切るより簡単で時間も短縮できますよ



1 Aを全て炊飯器に入れ、水(分量外)を2合に合わせて炊く



2 ソースを作る。フライパンにバターを入れ弱火で溶かす。薄力粉を入れ、焦がさないように炒める



3 牛乳を2/3量入れて混ぜ、滑らかになったら、にんじんと残りの牛乳を加え、顆粒だし、塩、コショウをふる



4 グラタン皿にバター(分量外)を塗り、炊き上がった①を入れ、③をかける



5 ④にタマネギ、アスパラ、ミニトマトを盛り付け、チーズをのせる。オーブントースターで焦げ目が付くまで焼く



作った人の感想

アスパラの緑、ミニトマトの赤、ほんのりオレンジ色のホワイトソース。見た目も美しいごちそうドリアです

にんじんが苦手な主人が全く気づかずに、「おいしい」と食べてくれました。やはりすりおろしたのが勝因だと思います(笑)



にんじんパステル

ブラジル料理

材料(3~4人分)

【生地】
(A)
にんじん(すりおろし) 100g
卵……………1個
塩……………3g
焼酎(25度以上) 100cc
(B)
薄力粉……………500g
中力粉……………250g

【具】
にんじん……………150g
ジャガイモ……………250g
牛肉(スライス)……………150g
(C)
ゴボウ(ささがき)……………30g
タマネギ(薄切り)……………50g
オリーブ油……………適量
(D)
醤油……………大さじ2
オリゴ糖……………大さじ2
顆粒だし……………2g
塩、コショウ……………少々
揚げ油……………適量

水……………250cc
薄力粉(打ち粉用) 適量

ここがポイント!

ブラジルの人気料理をアレンジしてみました。皮の形や大きさは好みで。残った生地はピザ生地にも♪



1 ボウルにAを合わせ、Bを入れる。水を2~3回に分けて入れ、混ぜ合わせる。耳たぶより固めにまとめ、ラップに包み、1時間寝かせる



2 具を作る。にんじんとジャガイモを大きめに切って一緒に茹で、煮えたらつぶしておく



3 牛肉を好みの大きさに切り、Cと共にオリーブ油で炒め、Dで味付けする。②と合わせ、塩、コショウで味を調える



4 生地に打ち粉をして厚さ1mmにのし、好みの形に切り分ける。③を入れ、フォークで周りを押し閉じる



5 170~180℃の油で揚げる



作った人の感想

揚げたてのパリッとした食感が最高ですね。ご飯やポテトサラダ、ゆで卵など、中に入れる具を色々アレンジして楽しんでいます

家族みんなの大好物なので、わが家ではいつも大量に作っています。お弁当のおかずとしても重宝しますよ

レシピをWebでもチェック! ▶ JAおとふけ / <http://www.ja-otofuke.jp/recipe/>



「Hokkaido
おいしいもの便り
JAおとふけ編

栄養豊富な
「緑黄色野菜の王様」
にんじん

収穫の最盛期を迎えた
北海道産のにんじん。
旬の味を生産農家のお母さんが
伝授する、とっておきのレシピで味わおう。

音更町 にんじん生産農家の本田美樹子さん

「品質の良いにんじんを届けたい」と、大切に育てている生産農家の本田さん。家族や知り合いに好評の、にんじんレシピを教えてください

レシピを
考えました!

独自の取り組みで採れたての鮮度を保ち音更から全国の食卓へ

雄大で肥沃な十勝平野の真ん中にある音更町。道内有数のにんじん作付け面積を誇るこの町では、平成18年度から独自の「作業委託方式」に取り組んでいる。これは生産農家が畑の整地・施肥作業を行い、種まき、収穫・運搬、選果を一括してJAが請け負うというもの。にんじんは収穫後1時間以内に選果場に運ばれ、鮮度を保つため冷却工程を挟みながら選果を行う。箱詰め後も真空予冷で温度を下げて低温庫で保管。翌日には、道内をはじめ、沖縄まで全国各地に出荷される。輸送中も適温の3℃を維持。徹底した温度管理のもとで保持された抜群の鮮度で、高い評価を得ている。意外なことに音更町はもともと作土が浅く、成長に深い作土が必要なにんじん栽培には不向きだったという。だが20cmの高畝を設けてこれを解決。軟らかな土中でのびのびと根を伸ばし、形も美しいにんじんが出来上がった。北海道は今まさに収穫シーズン。10月末まで地元産の旬の味を楽しめる。

栄養豊富なにんじんを食べて夏の疲れにさよならしよう

きれいなオレンジ色のにんじんは、料理の彩りに欠かせない存在。さらに「緑黄色野菜の王様」と言われるほど栄養豊富で、とりわけ体内でビタミンAに変わるβカロテンの含有量は、他の野菜に比べ抜きん出ている。ビタミンAは皮膚や粘膜を強くし、抗酸化作用もある。夏の疲れが出てくるこの時期に、取り入れたい食材のひとつだ。今回レシピを考案してくれた本田美樹さんは、にんじん生産農家の「お母さん」。「美味しく食べてほしい」と、簡単に手に入る材料で、手早く作れる料理を考えてくれた。ぜひあなたもチャレンジしてみよう。

来店不要で口座をヒラク!

ウェブでラクラク申込! 新規口座開設 住所変更

口座の開設や住所変更は、ご来店いただくなくてもPCやスマホからJAバンクの「メールオーダーシステム」へアクセスしてください。ご入力いただいたご住所へお申し込み書類をお届けします。記入後ご返信いただければお通帳・キャッシュカード等を順次お送りいたします。

〈JAバンクメールオーダーシステムアドレス〉 <https://www.jabank-mailorder.jp>



JAバンク 北海道
<http://www.jabank-hokkaido.or.jp>