



ヘルシー

大根カツ

作った人の感想

意外と簡単に作れました。家でも作ってお父さんにも食べさせてあげたいです(小学生)

肉を巻いているので大根が苦手な子どもも喜んで食べてくれました。家にある調味料でバツと作れるのも助かります(保護者)

材料(4人分)
大根 …… 小1本
豚肉(バラ肉またはモモ肉薄切り) 8枚
塩・コショウ …… 適量
パン粉 …… 適量
小麦粉 …… 適量
卵 …… 1個
水 …… 100cc
揚げ油 …… 適量
※あればミニトマトやパセリ

ここがポイント!

パン粉を手で軽く押さえてから、肉のつなぎ目を下にして油に入れるときれいに揚がるよ



©ちよリス



1 大根は皮をむき、5~8mmの厚さに輪切りし、硬めにゆでる



2 大根の表面に小麦粉をふり、塩・コショウをした豚肉を巻く



3 ②に、小麦粉、水で溶いた卵液、パン粉を順にまぶす



4 両面がきつね色になるまで油で揚げる。食べやすい大きさに切り分け、器に盛る



簡単

とうもろこし・枝豆の洋風ご飯

作った人の感想

コンソメ味が効いていておいしかったです。とうもろこしの黄色と枝豆の緑がきれいでした(小学生)

芯を入れる発想が新鮮でした。食材を無駄にしないのがいいですね。わが家の人気メニューになりそうです(保護者)

材料(4人分)
とうもろこし …… 1.5本
白米 …… 2合
水 …… 適量
固形コンソメ …… 2個
ブラックペッパー …… 適量
枝豆(さや付き) …… 300g
塩 …… 適量
※好みで粉パセリをかける

ここがポイント!

とうもろこしの芯は食べられないけど、ご飯と一緒に炊き込むと旨みと香りが出るよ



©ちよリス



1 とうもろこしは1本を4つに切り分け、包丁で身をそぎ切りにする



2 炊飯器に米、水、コンソメ、ブラックペッパー、①の身と芯を入れて炊く



3 枝豆は塩ゆでし、むき身にする



4 ご飯が炊き上がったら、③を混ぜる。器に盛り付け、好みで粉パセリをかける

“Hokkaido
おいしいもの便り
旬食カレッジ in 旭川
収穫・料理教室編

大地が育む みずみずしい甘さ 大根

野菜の収穫や料理作りなどを親子で楽しんだ「旬食カレッジ」。

料理教室で大好評だったレシピで、おいしい野菜を「いただきま〜す!」。



レシピを
考えました!

JAあさひかわ女性部永山支所「みそ汁キャラバン隊」の皆さん
安心・安全な野菜を使ってアイデア料理に挑戦中。「旬食カレッジ」の
レシピ考案と講師を務めた。左から鶴間智子さん、山川八重子さん、
矢萩春子さん、岩井千恵美さん



大根の特長
冬と比べると硬くて辛いといわれていた夏大根だが、現在は品種改良が進み、一年を通してみずみずしい甘さを味わえる



野菜の花当てクイズなどで、楽しく野菜を学ぶひとときも。講師は鶴間さん

学んで、作って、食べる。
親子イベントを旭川で開催
食の大切さを学んでもらおうとJAバンク北海道が小学生と保護者を対象に実施している「旬食カレッジ」。今回は、夏休み中に旭川市永山で開催されたイベントの様子を紹介する。旭川の収穫体験からスタート。

続いて第2部は料理教室。みそ汁キャラバン隊の矢萩さんが、大根やとうもろこし、枝豆など旬の夏野菜をふんだんに使ったレシピを紹介。作り方と手順を教わり、子どもと大人が力を合わせて、料理にチャレンジした。慣れない包丁で野菜を切ったり、

の豊かな大地が育む大根は甘くてみずみずしいのが特徴。消化を助けるジアスターゼを豊富に含んでいるので、胃腸が疲れたがちな今の時期こそ取り入れたい食材だ。畑に入って収穫した子どもたちは大根を抱えてうれしそう。無農薬で大根を育てた山川さんは、「旭川ではたくさん種類の野菜やお米が生産されています。地元産の食材をぜひ食べてください」と語った。

大根に肉を巻いたり。真剣に取り組んだ分、出来上がった時の感動はひとしお。実食タイムでは「おいしい」という声と元氣な笑い声が飛び交っていた。

「この花なあに?」野菜の花当てクイズに興味津々
第3部は楽しみながら野菜を学ぶ講演。花の写真を見て野菜を当てるクイズに子どもたちは興味津々。講師の鶴間さんが正解を教えるたびに会場が沸いた。収穫体験、料理教室、知識が深まる講座。夏の一日を存分に楽しんだ参加者たちは笑顔で会場を後にした。あなたのマチで開催されたら、ぜひ参加して。



参加者みんなで畑に入り、大きく育った大根を収穫。農園を営む山川さんが旭川で採れる野菜やお米について話してくれた

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、ご来店いただかなくても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。ご入力いただいた住所へお申し込み書類をお届けしますので、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>