



セロリとジャガイモとベーコンの バター醤油炒め

ササッと
簡単

材料(2人分)

【具材】

- ジャガイモ(中) 2個
- セロリ(茎の部分) 約20cm
- ベーコン(スライス) 3枚
- バター(有塩) 2かけ
- 濃口醤油 大さじ1と1/2
- コショウ 少々

ここがポイント!

バターは炒める時と香り付けの時、2回に分けて入れるのがコツ。焦げ付かず、出来上がりもきれいだよ



©ちよリス

- ジャガイモは皮をむき、幅1cmほどの細切りにする。流水でさっと洗い、2~3分水にさらしておく
- セロリは大きめに筋を取り、幅1cmほどの斜め切りにする。ベーコンは幅1cmほどの細切りにする
- フライパンを中火で熱し、バターを1かけ入れ、水を切ったジャガイモを入れて炒める
- ジャガイモが半透明になったら②を入れて混ぜ炒める。全体に火を通ったらバターを1かけ入れ、火を止める
- 醤油をまわしかけ、さっと混ぜてなじませる。コショウで味を調えたら出来上がり

作った人の感想 ささっと手早く簡単に作れます。メインのおかずにもお酒のおつまみにもなるので重宝しています

セロリとジャガイモのシャキシャキ感が絶妙です。ジャガイモは軽く揚げ目を付けるくらいがおいしいですよ

農業 Loves you.



「農業 Loves you.」のキャッチフレーズが心に響くCM。北海道での取り組みが紹介されるのは今回が初となる

JAとうや湖の取り組みを紹介するCMを全国放映中

JAバンクでは「農業は明日のキッチンを強くする」をコンセプトに全国各地で行われているさまざまな農業に関する取り組みを、平成28年からテレビCMシリーズで紹介している。

3月最終週からはシリーズ第8弾として「JAとうや湖篇」をオンエア予定。グローバルギャップを中心に、JAとうや湖が目指すクリーン農業や雪蔵について、ストーリー仕立てで分かりやすく紹介している。撮影が行われたのは2月下旬。今回取材に応じてくれた佐伯範彦さんも出演している。ぜひチェックして。

“Hokkaido
おいしいもの便り
JAとうや湖編

セロリ

香りが高く栄養豊富
シャキシャキした食感と
独特の強い香りがセロリの魅力。
生でよし、炒めてよし、煮てもよし。
栄養豊富なセロリ料理を楽しもう。



セロリの生産者・佐伯農園の佐伯範彦さん(左)とJAとうや湖の黄金崎順一さん。GAP認証をいち早く取得した佐伯農園と、GAPのグループ認証や雪蔵での野菜貯蔵など、「クリーン農業」に取り組むJAとうや湖。農業の未来をともに見据え、次世代へとつなげる

おいしい野菜をつくりました!

洞爺湖の豊かな自然

道内有数の観光地の一つ・洞爺湖。このエリアの畑のビニールハウスでは、今、セロリがスクスクと育っている。水はけが良く肥沃な土壌であること、湖の気化熱の影響で昼夜の寒暖差が大きいこと。甘くてやわらかく、栄養をたっぷり蓄えた肉厚でみずみずしいセロリを育てる条件がここにはそろっている。

種まきから収穫までは約半年。手間暇かけたセロリが初収穫されるのは毎年5月中旬だ。「とれたてを塩やマヨネーズで食べるのは最高です」と目を細めるのは、生産者の佐伯範彦さん。「もちろん煮込んだり炒めたりしてもおいしいんです」と笑顔で続ける。カリウムやβカロテン



雪のエネルギーを利用した雪蔵野菜貯蔵施設。ここで保存されたジャガイモは低温順化して糖度もアップする

おいしいセロリを育てる

佐伯さんの農園では、農場管理システムの安全を評価する国際基準「GLOBALGAP(グローバルギャップ)」の認証を得ている。

「現在のグループ認証を受けているのは、セロリやトマト、ジャガイモなど11作物。今後はギャップの実践が、国内流通の基準となるでしょう」とにっこり。輸出も視野に入れ、国内外にJAとうや湖のブランドを広めていきたいと話す。他にも雪のエネルギーを利用した雪蔵貯蔵施設など、環境問題を含めて安心・安全な「クリーン農業」に邁進。未来を見据えた取り組みが注目を集めている。

JAとうや湖
セロリの特長

昼夜の寒暖差が大きく、水はけの良い肥沃な土壌を持つ洞爺湖エリア。好条件の中で育ったセロリは、やわらかくて甘みがあり、ずっしり大きいのが特長だ



選果場。雪蔵で3週間寝かせたジャガイモは、例年3月上旬~5月末に出荷される

JAバンク 北海道

春のワクワク
もらえちゃう
エール
キャンペーン

2018
2.1※
⇒ **5.31**※

©ちよリス

定期預金&口座新規開設で!

定期預金を一定の条件で新規ご契約いただくと抽選で100名様に

**ホクレンカタログギフト
5,000円相当** (送料含む)

さらに 応募者のうち初めてJAで口座を開設されるお客さまにはもれなく

ゆめびりかパックごはん
450g(150g×3)をプレゼント

応募条件/定期預金(1年以上)6万円以上の新規契約かつJAカードまたはその付帯取引を契約した方・契約している方、お一人様につき1口。

クイズに答えて!

Webからクイズにお答えいただくと抽選で300名様に

ファイターズ(仮) コンサドーレ

×

JAバンク北海道

コラボTシャツ

デザインは選んでからの楽しみ!

詳しくはWebで >>> JAバンク北海道

http://www.jabank-hokkaido.or.jp