



炊飯器で枝豆おこわ

ごちそう
簡単ご飯

材料(2合分)
【具材】
もち米 …………… 2合
枝豆(さや付き) …… 300g
塩 …………… 適量

ここがポイント!

生の枝豆がない時は冷凍
ものを使ってもOK。さっ
と茹でて解凍するのがオ
ススメだよ



©ちよリス

1

米をとき炊飯器に入れ、「お
こわ」の目盛りまで水を注ぐ。
浸さずにすぐ炊く



2

鍋に湯を沸かし、塩を少々入
れる。沸騰したら枝豆を入れ
て4〜5分茹でる



3

枝豆が茹であがったら、さやか
ら取り出す。少し多めに塩を
まぶし、置いておく



4

おこわが炊き上がったら、③
のをせ、5分ほど蒸らす



5

ざっくりと全体を混ぜたら完成



枝豆餃子

おつまみ
にも最適

材料(2人分)
【具材】
枝豆(さや付き) …… 200g
塩、コショウ …… 適量
餃子の皮 …… 14枚
揚げ油 …… 適量
〈A〉シュレッドチーズ …… 100g
ツナ缶(フレーク) …… 1缶(70g)
マヨネーズ …… 適量

ここがポイント!

枝豆を粗めにひくと、歯
応えが楽しくていい
よ。あつという間に揚がる
ので注意してね



©ちよリス

1

枝豆は塩茹でし、さやから出
す。フードプロセッサーで粗め
にひく



2

①をボウルに入れる。Aを入
れてまんべんなく混ぜ、塩・コ
ショウで味を調える



3

②を餃子の皮に包む



4

揚げ油にチーズが溶け出すの
を防ぐため、ひだを付けずにび
ったり閉じる



5

180℃くらいに油を熱し、両
面がきつね色になるように揚
げる



“HOKKAIDO
おいしいもの便り
JAめむろ編

枝豆 食卓を彩るスーパー食材

夏の食卓に欠かせない枝豆は
豆と野菜、両方の栄養を備えた優れたもの。
シンプルな塩茹でに二手間加えた
産地ならではのレシピで「いただきます」。



おいしい
野菜を
作りました!

中央はJAめむろ枝豆生産組合副組合長の山上琢也さん。左の足立
明奈さんと右の小川邦里実さんは、ともにJAめむろ女性部の理事。2
人は今回、とっておきのレシピを教えてくださいました。



めむろファーマーズマーケット愛菜屋の営業期
間は12月9日まで。営業時間9:00〜17:00
(時期により変動)、月・木曜定休

豆と野菜のいいとこ取り 栄養豊富な優れたもの

夏の食卓をみずみずしく彩る
枝豆。ビールのつまみに欠か
せない人も多いのではないだろ
うか。枝豆は成熟前のまだ青い
大豆を収穫したもの。大豆の特



JAめむろの

枝豆の特長

収穫の最盛期は8月下旬〜
9月中旬。大豆を若いうちに
収穫しているので、豆と緑
黄色野菜の栄養を兼ね備え
ている

徹的な栄養成分である良質なタ
ンパク質やビタミンB1、カリ
ウムなどが豊富な上、大豆には
ないビタミンCやベータカロテ
ンも含んでいる。まさに豆と緑
黄色野菜をいって取り出した、
栄養豊富なスーパー食材なのだ。
そんな枝豆の生産に意欲的に
取り組んでいるのが、作付面積
240haを誇る芽室町だ。来年
はさらに面積が増える予定だ
という。「枝豆は鮮度が命。芽
室では収穫後4時間以内に工場
に運び、選別から塩茹で、冷凍
までしています」と枝豆生産組
合副組合長の山上琢也さん。
「鮮度がいい分、甘くてコクが
あるんですよ」と笑顔で教えて
くれた。
収穫のピークは例年8月下旬
から9月中旬くらいまで。めむ

産地ならではの ひと味違う料理に挑戦を

生産者の山上さんの好みの食
べ方は「やはり塩茹です」と
のこと。おいしい一品が手軽に
できるのも、枝豆が愛されるゆ
えんだ。

ただ、せっかく産地に来たか
らにはひと味違う料理も知りた
い。そんな願いを聞き届けてく
れたJAめむろ女性部理事の小
川邦里実さんと足立明奈さんが、
驚くほど簡単にできる「ほっぺ
落ち」のメニューを教えてください
ました。枝豆料理のレパートリーに
ぜひ追加してみてください。



愛菜屋には、採れたての野菜が農家から直接届
く。加工品も豊富。JAカード利用で5%引きに

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

JAカード会員様限定

JAが運営する直売所・ファーマーズマーケットでJAカードをご利用いただくと、ご請求時に

5%割引に!

JAカードは
JAバンクの
便利なクレジット
カードです!

JAカードの
お申し込みは、
お近くの
JA窓口まで!

一部対象外の店舗がございます。対象店舗はJAグループのWebサイトからお探しいただけます。https://life.ja-group.jp/farm

JA 直売所

検索