

夏野菜が
たっぷり



夏野菜キーマカレー

材料(5人分)

豚ひき肉 …… 250g
トマト(大玉) …… 2個
リンゴ …… 1個

〈A: 全てみじん切り〉
ニンニク …… 1片
ショウガ …… 1片

〈B: 全てみじん切り〉
タマネギ …… 2個
ニンジン …… 1本
しめじ …… 1パック

〈C〉
コンソメ …… 3g
カレー粉 …… 大さじ2と1/2
ケチャップ …… 大さじ2
中濃ソース …… 大さじ2
バター …… 大さじ1/2
クミン …… 1g
コリアンダー …… 1g
マンゴーチャツネ …… 大さじ1/2

醤油、塩 …… 適量

ここがポイント!

水を加えず素材から出る水分だけで作ります。あっさりしたおいしさです

〈D〉

ピーマン …… 2個と1/2
ナス …… 2本と1/2
ジャガイモ …… 1個と1/2
ブロッコリー(小房に分ける) …… 1/2個分

揚げ油 …… 適量

1

フライパンにひき肉を入れ、火が通るまで炒める。余分な脂はキッチンペーパーなどで取り除く

2

トマトは湯むきして角切りにしておく。リンゴはすりおろしておく

3

鍋にバター(分量外)を入れ、Aを炒める。香りが立ってきたらBを加え、しんなりするまで炒める

4

①②を入れて炒め合わせ、ふつふつしてきたらCを加える。醤油、塩で味を調え、煮込む

5

味がなじんだらカレーの完成。人数に合わせてDを切り分け、素揚げにし、カレーに盛り付ける

簡単&
ヘルシー



トマトと塩こうじの冷製スープ

材料(4~5人分)

トマト …… 1kg
塩こうじ …… 大さじ1弱
オリーブオイル …… 適量

ここがポイント!

味付けは塩こうじのみ! 液体の塩こうじを使うと滑らかに仕上がります

1

トマトは湯むきして、ミキサーにかけて滑らかにする

2

①を鍋に入れ、中火にかける

3

ふつふつ沸いてきたら火を止めて粗熱を取り、冷やす

4

冷やしてから塩こうじを加え、味を調える

5

器に盛り付け、オリーブオイルを適量かける

ベジフルフラワー制作体験。色とりどりの夏野菜が、美しいフーケに



第2部は野幌公民館に移動して、料理作りと昼食タイム。夏野菜をふんだんに使ったヘルシーなレシピを考案したのは管理栄養士の資格を持つ、はぎわらファームの萩原知世さん。「採れたての野菜は甘くて味がしっかりしています。野菜のおいしさのパワーを感じてください」と、分かりやすく手順を説明。普段から料理に慣れている女性

野菜のパワーを取り込む
ヘルシー料理に舌鼓

なんです」と萩原利彦さん。ここでは、トウモロコシ、ナス、オクラを収穫。初めて見たオクラの花に感動する参加者も。生産者から野菜作りのことを聞いたり、収穫のコツを教えてもらったりしながら、農場で楽しいひとときを過ごしていた。



帰路に立ち寄った、ゆめちからテラス。野幌産の新鮮野菜や焼きたてパンが並ぶ

参加者ばかりとあって、手際よく作業が進み、協力して作った料理はどのテーブルでも「おいしい」と大好評だった。

美しいベジフルフラワーで野菜の魅力を再発見

昼食後は、ゼブラナスやパブリカ、レタスやトマトなどカラフルな夏野菜をブーケのようにアレンジするベジフルフラワー制作に挑戦。道内各地でベジフルフラワー体験講座を開催している講師の木田靖代さんは野菜ソムリエでもあり、「持ち帰った野菜のブーケでラタトゥイユを作るのもお勧めです」とアドバイス。最後は出来上がった作品を手に、全員で記念撮影をしてイベントを締めくくった。参加者は充実した一日の思い出とたくさんのお野菜をお土産に、輝くような笑顔で帰路に就いた。

"Hokkaido
おいしいもの便り
旬食カレッジin江別

夏野菜

旬の野菜で健康美人に!

「野菜を食べて健康美人に!」をテーマに

「旬食カレッジ」を江別市野幌で開催。

栄養豊富な夏野菜を使ったレシピで、

体の中から美しく健やかになろう!



私たちが
講師を
務めました

右は調理講師、はぎわらファームの萩原知世さん。管理栄養士でもあり今回のレシピを考案した。左は物作り講師、ベジフルフラワーアーティスト・プロフェッサーの木田靖代さん



伊藤農場のゴーヤのハウスの中で。収穫のコツを教えてくれる伊藤智恵美さん

食の大切さと農業についての理解を深めてもらおうと、毎夏JAバンク北海道が実施している「旬食カレッジ」。今回は「野菜を食べて健康美人に!」をテーマに、札幌などから女性32人を招待して、江別市野幌で開催した。盛りだくさんの内容で盛り上がったイベントの様子

2つの農場を巡って
さまざまな夏野菜を収穫



夏野菜の特長

夏野菜はカリウムや抗酸化作用が高いビタミンA・Cなど、この時期に必要な栄養素の宝庫。美肌に導くうれしい効果もある



「ナス選びのポイントはブリッとした弾力」と、はぎわらファーム・萩原利彦さん

を紹介する。当日は2つの農場を巡る収穫体験からスタート。1軒目の伊藤農場では、枝豆、ゴーヤ、ミニトマトを収穫。同農場は道内のゴーヤ作りの先駆者的な存在。「20年以上前に沖縄旅行でゴーヤを持ち帰り、タネを蒔いたのが始まりです」という伊藤智恵美さんの話に、参加者からは驚きの声が上がっていた。次に訪れたのは、はぎわらファーム。「この地域の土地は粘土質でミネラルが豊富。野菜作りに最適

2019

さしあげマスマス

JAバンク北海道

先着でさしあげマスマス

新規お取引申込みの方

2019年12月30日(月)までに、右記のいずれか1つでも新規お取引の申し込みされた方

よりぞうグッズなどプレゼント!

※JAによって商品が異なります。また、数に限りがございますので、詳しくはJA窓口にご確認ください。

お申し込み、詳しい内容は、お近くのJAバンク窓口へお気軽にお問い合わせください!

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

抽選でさしあげマスマス

お取引された方

2019年12月30日(月)までに、左記のいずれか1つでもお取引された方

JA特産品を抽選で5,000名様にプレゼント!

JAバンク北海道

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