

冬の寒さが身に染みる夜にはあたたかい鍋をどうぞ

タワー

白菜たっぷり味噌鍋



材料(4人分)

- ・白菜(1/2〜小1個)
- ・シイタケ4本
- ・モヤシ1袋
- ・ニンジン1本
- ・豚バラ肉(薄切り) 300〜350g

<スープ>

- ★水6カップ
- ★和風顆粒だし 大さじ2
- ★砂糖 大さじ2
- ★味噌 大さじ5
- ★醤油 大さじ4
- ★ニンニクすりおろし 3片分
- ★ショウガすりおろし 大さじ1〜2
- ★の材料を混ぜ合わせておく。

「白菜たっぷり味噌タワー鍋」作り方

<作り方>

- ①白菜を1センチ幅、ニンジン、シイタケをイチョウ切りにする。
- ②鍋に白菜の材料分の1/4を底に敷き詰める。
- ③モヤシ、ニンジン、シイタケで堀を作る。
- ④白菜を高く盛り、豚肉を巻く。
- ⑤スープを入れて蓋をせず中火にかける。
- ⑥具材が沈み、火が通ったら完成。アツアツのうちにいただきます。

<ポイント>

白菜以外の野菜はお好みで。
スタチやユズを絞り入れると違った風味も楽しめます。



特集：岡山の白菜

JA岡山の農産物を食べて、寒い冬を元気に乗り越えよう!

お正月が明け、寒さがいちだんと厳しくなってきました。
今回の「あぐるぐ」では、これからの季節にぴったりの鍋料理をご紹介します。
「食」は元気の源。JA岡山の農産物を食べて、元気にこの冬を乗り越えましょう。



岡山の白菜 (JA岡山管内で主要な産地：牛窓、西大寺、加茂川)

鍋料理に欠かせない「白菜」。今回は瀬戸内市牛窓地区をピックアップ!

瀬戸内の温暖な気候と肥沃な大地で育てられた牛窓白菜は、日本一の品質を誇ります。市場から評価されているのは、まず、その見た目の美しさ。結球内部が鮮やかな黄色をしており、外葉の緑色が濃いのが特長です。また、根っこ部分は特殊な切り方をしているため、すぐに調理がしやすいのも牛窓白菜ならではの。

もちろん、味にも高い評価を集めています。ひとくち食べると甘みを感じ、生のままサラダにして食べるのも◎! これからの時期にオススメなのが、1月から出荷が始まる牛窓地区のブランド白菜「冬黄(とうぎ)」。冬黄は肉厚で、煮るととろけるような甘さが味わえます。今が旬の白菜! 家族だんらんで食べる鍋のお供にいかがでしょうか。



根っこ部分が牛窓地区ならではの特殊な切り方をされており、すぐに調理ができるように処理をされているのが特長。

1玉の重量が約2.5kg〜3kgもある白菜を、一つひとつ丁寧に手で収穫する。



Message

◎牛窓白菜部会 部長
藤岡 昭平さん

おいしい白菜の見分け方は、隙間なく葉がつまっているものを選ぶのがポイントです。
黄色部分はそのままサラダにして食べるのもオススメですすよ!

結球内部は鮮やかな黄色の
黄芯白菜。黄・緑・白色と、色
のバランスも美しい。



岡山のお肉

おいしいお肉も一緒に。
直売所やオンラインで販売しています!

JA岡山の直売所では、県産にこだわったお肉を取り扱っています。2017年12月には、農産物直売所はなやか中央店に精肉専門店をオープンしました。ここでは、県内JAグループの生産者がこだわって大切に育てたブランド和牛肉をはじめ、豚肉や鶏肉を販売しています。量り売り対面販売もあるので、好みに合わせて購入することができます。

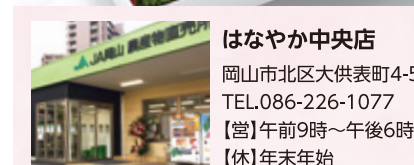
また、JA岡山の花野果オンラインでも「千屋牛」や「ピーチポーク」などの県産ブランド肉を取り扱っています。ウェブサイトからどなたでもお気軽に購入していただけます。大切な方への贈り物に、ご自宅で家族と一緒に、ぜひ岡山県産のお肉をどうぞ!

このマークが目印です。

JA岡山産直通販
はなやか
花野果
オンライン

はなやかオンライン

※QRコードまたはJA岡山ホームページからも
サイトへアクセスできます。



はなやか中央店
岡山市北区大供表町4-5
TEL.086-226-1077
【営】午前9時〜午後6時
【休】年末年始



販売店舗：はなやか中央、南、東、津高、瀬戸内、長船店など

JA岡山女性部では、地域で受け継がれてきた味噌を製造し、直売所などで販売しています。味噌づくりは発酵に適していると言われる12月から3月上旬ごろにかけて、部員が大豆洗いや仕込み作業まで手作業で行っています。地域によつて米麹、大豆、塩の配合割合も異なり、まるやかさや甘さなどさまざま味噌を販売しています。ぜひこの機会に女性部の味噌をご賞味ください。



女性部の味噌