

あぐろぐ OKAYAMA

フリーペーパー

2023年・夏号 No. 22

JA-OKAYAMA PUBLIC RELATIONS
NEWS & AGRICULTURE
COMMUNITY INFORMATION



「あぐろぐ」とは農業の「アグリ」と記録「ログ」を合わせた造語で、農業のことやJAの事業をわかりやすく紹介するコミュニティ誌です。

JA岡山は、組合員募集中です！



プレゼント

飲む
岡山清水白桃ジュレ・
岡山瀬戸内みかんジュレ
(各3本入り)セット

優しい口どけの
ストローで飲めるジュレ /



Pick Up「牛窓の冬瓜」
夏野菜が食べたくなるレシピ

JA岡山



Instagram



Twitter



YouTube



各種媒体で情報発信中
フォローはこちらから▶

JAグループプレゼンツ

笑味ちゃん 天気予報

10th Anniversary

スタンプラリー

2023.6.1(木)～8.31(木)

豪華賞品を抽選で
総勢**100名様**にプレゼント!!
岡山県内の直売所やAコープをめぐり、
アプリのGPS機能を使ってスタンプをゲット!

「笑味ちゃん天気予報」は
皆様に支えられておかげさまで**10周年!**
RSKテレビで月～金
ごこ6:50 放送中!

スマホがあれば誰でも参加OK!
詳しくは特設サイトをチェック!

笑味ちゃん天気予報10周年記念スタンプラリー

検索

※プレゼントは選べませんので予めご了承ください

スタンプラリー JA岡山管内スポット一覧

詳細は、特設サイトをご覧ください。

はなやかー宮店 〒701-1221 岡山市北区芳賀 1288-5	はなやか津高店 〒701-1145 岡山市北区横井上 793-1
はなやか東店 〒704-8183 岡山市東区西大寺松崎 159-3	はなやか牛窓店 〒701-4302 瀬戸内市牛窓町牛窓 3911-44
はなやか中央店 〒700-0912 岡山市北区大供表町 4-5	味彩館 Aコープ西大寺 〒704-8191 岡山市東区西大寺中野 388-2
はなやか瀬戸内店 〒701-4223 瀬戸内市邑久町豊原 101-1	味彩館 Aコープたかまつ 〒701-1335 岡山市北区高松 141-1
一本松直売所 〒701-4212 瀬戸内市邑久町尻海 3539	みのるダイニング さんすて岡山店 〒700-0024 岡山市北区駅元町 1-1

主催：JAグループ岡山 運営：RSK山陽放送(株)
お問い合わせ：RSK山陽放送(株) 笑味ちゃん天気予報10周年記念スタンプラリー係
TEL 086-225-5581 平日10時から17時まで

JA岡山からのプレゼント

ハガキ・ネットからアンケートにお答えいただきご応募ください。抽選で20名様に「飲む岡山清水白桃ジュレ、飲む岡山瀬戸内みかんジュレ(各3本入り)セット」をプレゼントいたします。

※当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。
※ハガキで応募の方は下記の詳細で、官製はがきもしくは私製はがきに63円切手を貼って、ご応募ください。
※写真はイメージです。実際の商品とは異なる場合があります。
※個人情報取り扱いについては下記をご覧ください。

WEBでのご応募はこちら

① Pick Up 牛窓の冬瓜
② 岡山自慢の夏野菜
③ 夏野菜が食べたくなるレシピ
④ 笑味ちゃん天気予報スタンプラリー
⑤ プレゼント

【締切/令和5年7月31日(月)】

写真はイメージです。

飲む岡山清水白桃ジュレ(3本入り)&
飲む岡山瀬戸内みかんジュレ(3本入り)セット

20名様

夏野菜を買うならココ!

地元で作った新鮮な農産物や加工品を販売しています

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
【米粉パン】毎週火・水・木・土曜 10時30分頃～

はなやか東店
岡山市東区西大寺松崎159-3
TEL.086-944-8788
【営】午前9時～午後4時
【休】年末年始
【米粉パン】毎週金曜 11時頃～

はなやか瀬戸内店
瀬戸内市邑久町豊原101-1
TEL.0869-22-0714
【営】午前9時～午後6時
【休】年末年始

はなやか牛窓店
瀬戸内市牛窓町牛窓3911-44
TEL.0869-34-4500
【営】午前9時～午後4時
【休】年末年始



タマネギ

おいしいタマネギの見分け方

先端部分から傷みやすいので、しっかりと首がしまっているもの。また、ずっしりと重みがあり、皮が乾いていてツヤのあるものが◎

夏に食べたい理由とは？

切ると涙が出る成分の「硫化アリル」は血液をサラサラにし、血栓をつくりにくしてくれます。また糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB1の吸収を高める効果があるので、夏バテによる疲労回復が期待できます。

ナス

おいしいナスの見分け方

皮の色が濃く、ハリとツヤがあるもの。ヘタがピンとしてとげがとがっているとなおよし。

夏に食べたい理由とは？

紫色の色素の「ナスニン」は活性酸素の働きを抑制し、血管をきれいにしたり、動脈硬化や高血圧を予防する効果があると言われていいます。

岡山自慢の夏野菜

夏野菜って、なんで夏に食べなくなるんだろう？



カボチャ

おいしいカボチャの見分け方

色々な品種がありますが、持ってみたときにずっしりと重量感のあるものが◎
収穫から甘みが増すので、ヘタが乾燥しているものがより熟成されている証拠です。

夏に食べたい理由とは？

黄色のもとであるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、粘膜や皮膚の健康を維持する効果があるので、肌荒れにはうれしい野菜。

トマト・ミニトマト

おいしいトマト・ミニトマトの見分け方

ヘタが濃い緑色でピンとしていて、皮がまんべんなく色づき、おしりに白い星形のすじが入っていると、栄養が行き渡っている証拠です。

夏に食べたい理由とは？

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど栄養価の高いトマト。赤色の成分のリコピンは強い抗酸化作用をもちシミやシワの予防に。

夏野菜が食べたくなるレシピ

ご家庭でも手軽に作れるレシピをご紹介します

Recipe
1

岡山の夏野菜をたっぷり！ マーボー冬瓜



材料 (4人分)

- ・冬瓜…1/4切 (約500g)
- ・カボチャ…1/8切
- ・タマネギ…1/2個
- ・ナス…1本
- ・ピーマン…50g
- ・ニンジン…50g
- ・しめじ…50g
- ・豚ひき肉…100g
- ・油…大さじ1
- ・市販のマーボーソース…1袋
- ・ネギ…少量 (トッピング用)

作り方

- ①冬瓜の皮を包丁で5mm程度厚めに切って種を取り、2cm角のさいの目にカットする。カボチャは一口大に、その他の野菜は食べやすい大きさにカットする。
- ②耐熱皿にカットした冬瓜とカボチャを入れて、ふんわりラップをし、レンジでチンして、水気を切る。(レンジ：500W／約7分、600W／約6分) ※冬瓜は湯がいてもOK。
- ③フライパンに油を入れて熱し、豚ひき肉を炒める。豚ひき肉の色が変わったら、野菜としめじを加えてさらに炒める。
- ④全体的に火が通ったら、市販のマーボーソースを加えて絡め、お好みでネギをトッピングして完成！

Recipe
2

彩りきれいな 冬瓜の夏野菜カレー



お好みの夏野菜をトッピング♪

材料 (4人分)

- ・冬瓜…1/4切 (約500g)
- ・鶏ひき肉…200g
- ・ピーマン…2個
- ・ニンニク、生姜 (みじん切り) …各1かけ
- ・市販カレールー…4皿分
- ・油、ご飯…適量

作り方

- ①冬瓜は皮と種を取り除いて一口大、ピーマンも食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油をひき、ニンニク、生姜、鶏ひき肉、冬瓜を炒めて水を加え、15分ほど煮込む。
- ③一旦火を止め、カレールーとピーマンを加え、5分ほど煮込み、お好みの夏野菜をトッピングして完成。

Recipe
3

夏野菜と合う！ 味噌と豆乳のディップソース



材料 (4人分)

- ・味噌…大さじ3
- ・豆乳…大さじ3
- ・ニンニク…1片
- ・調理酒…大さじ1
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・こしょう…少々

作り方

- ①ニンニクを半分に切り、材料をミキサーにかける。(ミキサーがない場合はニンニクをすりおろし、材料をしっかりと混ぜる)
- ②①を小鍋に移し、しっかりと混ぜながら弱火で加熱する。
- ③ソースがもったりしてきたら、器に移して完成！

今回はJA岡山女性部の手作り味噌を使用しました！



女性部員が受け継いできた味噌。加工から袋詰め・ラベル貼りまですべて手作業で行っています。

岡山の野菜で 夏を彩る。

本格的に夏の厳しさを感じる季節になりました。今回の「あぐろぐ」では、JA岡山管内で栽培されている夏野菜の情報やレシピをご紹介します。たくさん食べて、暑い夏を乗り越えましょう。

牛窓町：冬瓜農家

あらた たかよし

新 剛好さんのほ場にて



恵まれた気候や土地を活かしてきた岡山の農業。夏の岡山の味覚という白桃やブドウをイメージする方も多いと思いますが、果物だけでなく野菜の生産も盛んで、各地域で農家自慢の野菜が収穫され、直売所などの店舗を彩っています。

夏の野菜には水分やミネラル類が豊富に含まれ、汗をかくて火照った身体を冷ましてくれる効果があります。また、ビタミン類やポリフェノールなどの栄養素は日焼けからのダメージをやわらげてくれたりと、美容にも嬉しい効果がたくさん。

各地域、それぞれの生産者が想いを込めてつくった岡山の夏の野菜。その中でも、7月10日が「冬瓜の日」ということで、「牛窓冬瓜」の生産現場を中心にさまざまな夏野菜の情報をお届けします！

Pick Up

7月10日は「冬瓜の日」！ 牛窓の冬瓜



「な(つ)はとう(ご)がん」の語呂合わせでJA岡山が7月10日を「岡山県牛窓産冬瓜の日」と制定しました。

冬瓜は瀬戸内市牛窓町で盛んに栽培されている夏野菜で、牛窓では昭和40年頃に栽培が開始。温暖な気候を活かした栽培で5月下旬～9月上旬まで長期出荷でき、全国トップクラスの生産量を誇り、夏から秋にかけて小さなものから大きなものまで岡山の直売所に並びます。

冬瓜はカリウムやビタミンCを多く含んでおり、低カロリーで消化がよいので、暑い時期にぴったりの食材です。食感や

収穫の見極めポイント

冬瓜を踏まないようにツルをかき分ける剛好さん。実はこの道具の先には冬瓜の出荷サイズの目盛りがあり、収穫のタイミングがひと目でわかる。



おいしい冬瓜の見分け方

つやがあり、ずっしりと重みのあるものがおすすめ。カット販売されているものは果肉が白くみずみずしく、種がしっかりと詰まっているものを選んでください。残った場合はワタの部分を取り除いてラップで包んで冷蔵庫で保存。早めに食べきましょう。

岡山県

牛窓町

夏野菜を買うなら、JA岡山の農産物直売所へ！店舗情報はウラ面をご覧ください。