

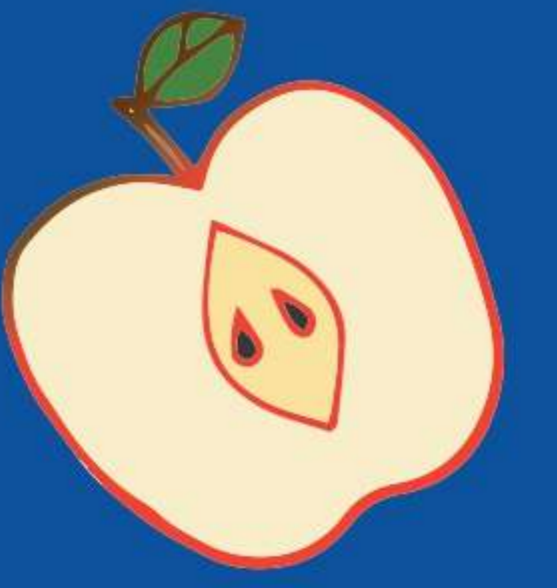
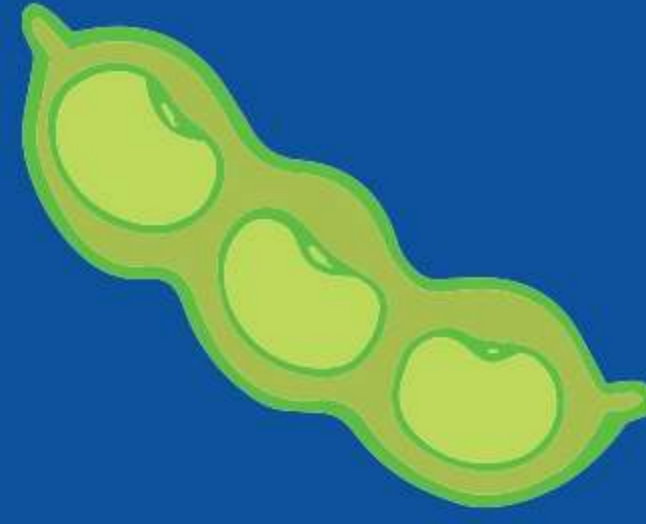
ジャンプ JAMP

JA's Message for the People

JAMPとは、「JAからみなさまへのメッセージ」という意味の文章から、頭文字をとったものです。

Vol.30 2024.10

JA共済の 地域貢献活動
JAえちご上越

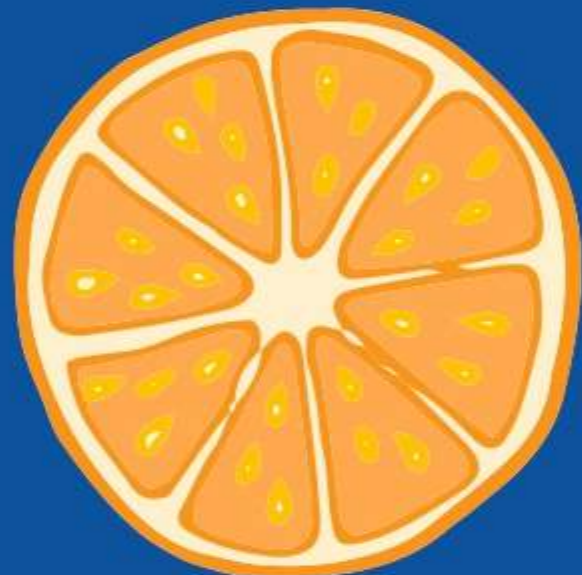
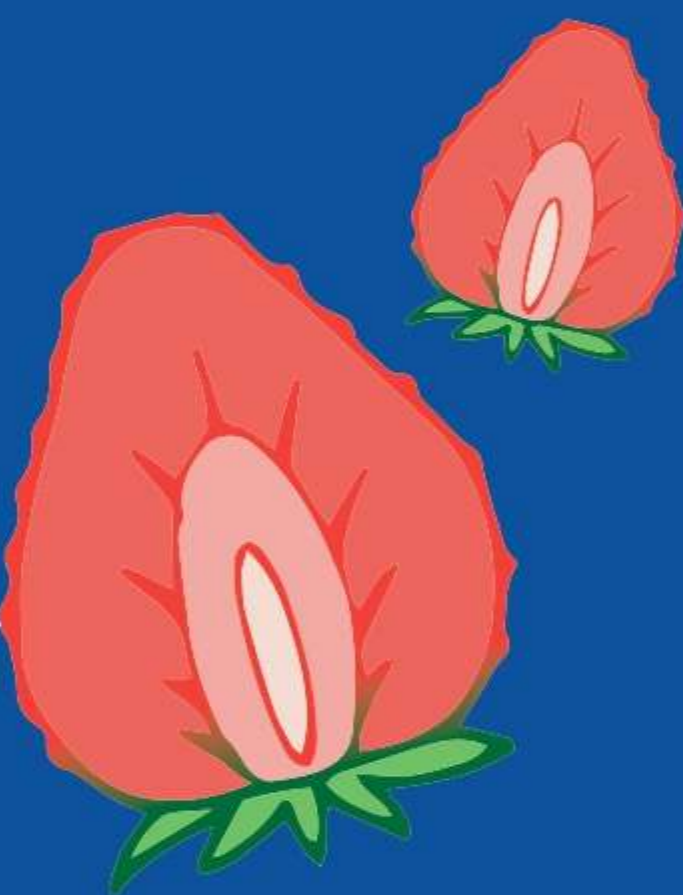
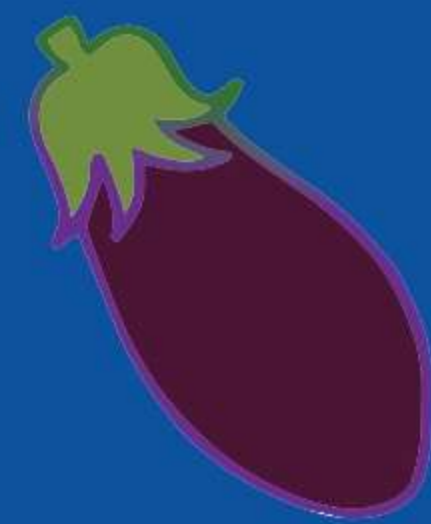
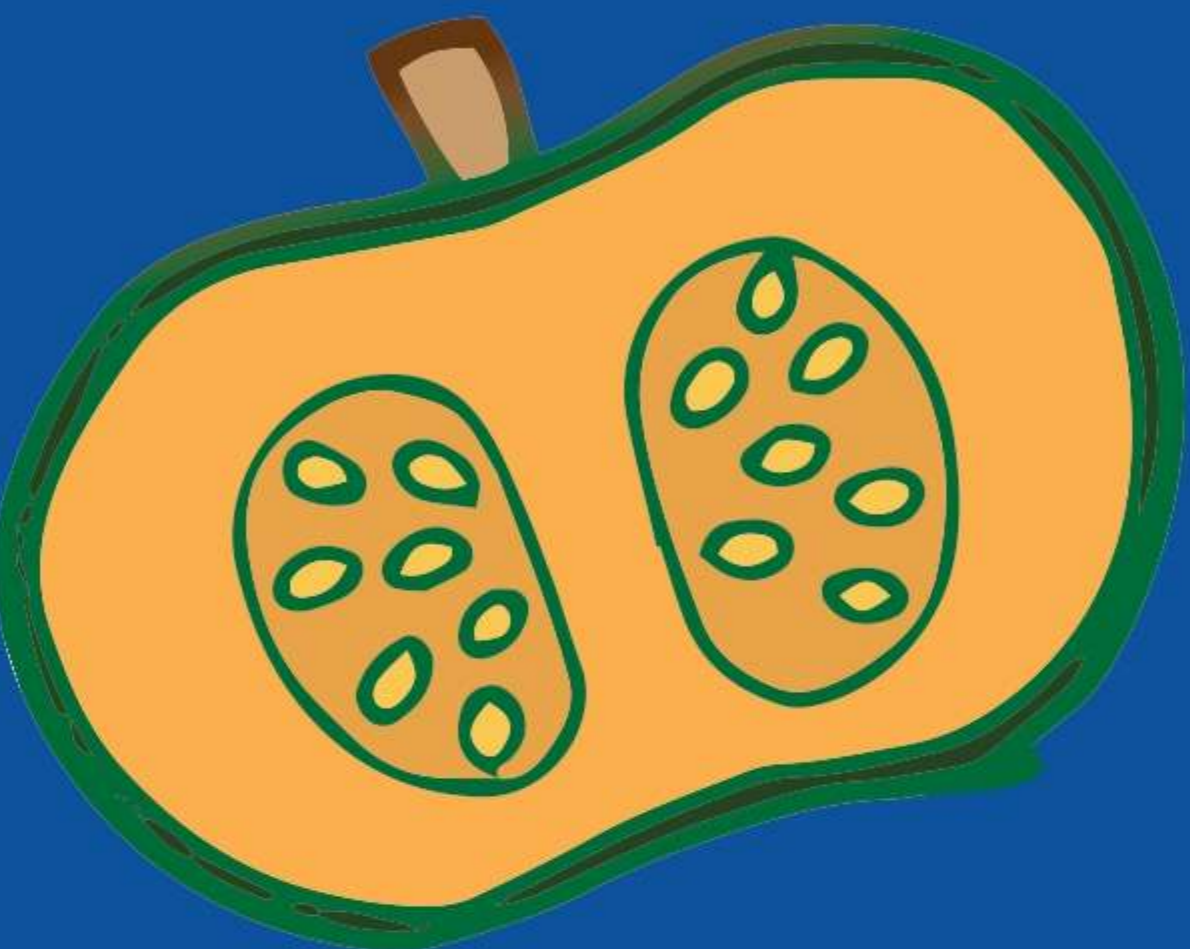
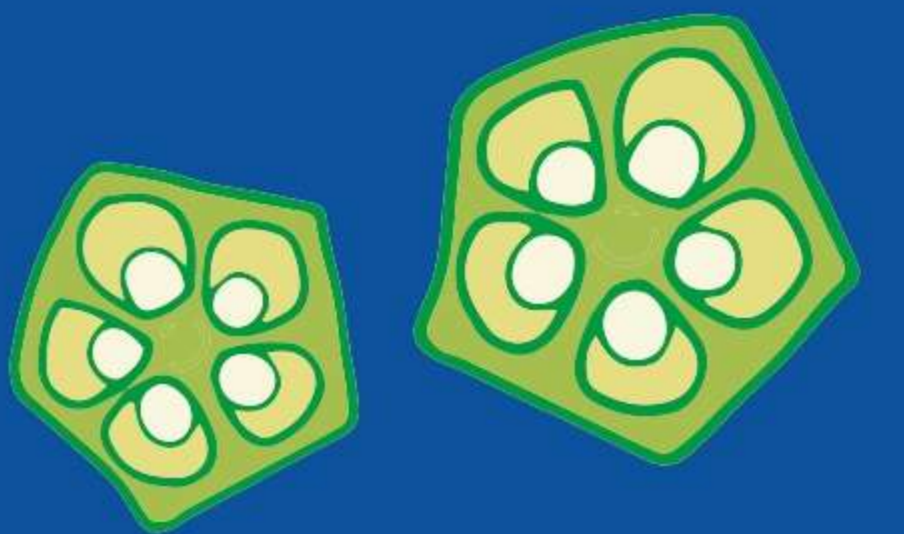
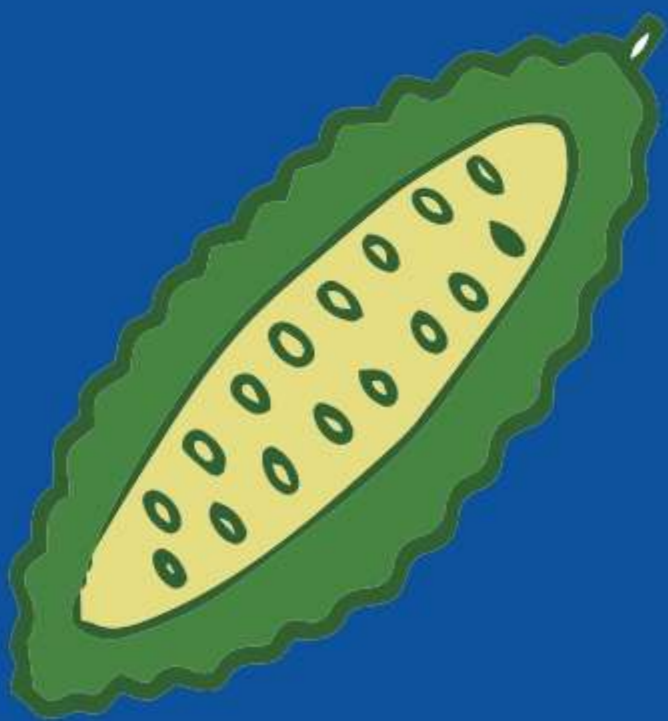
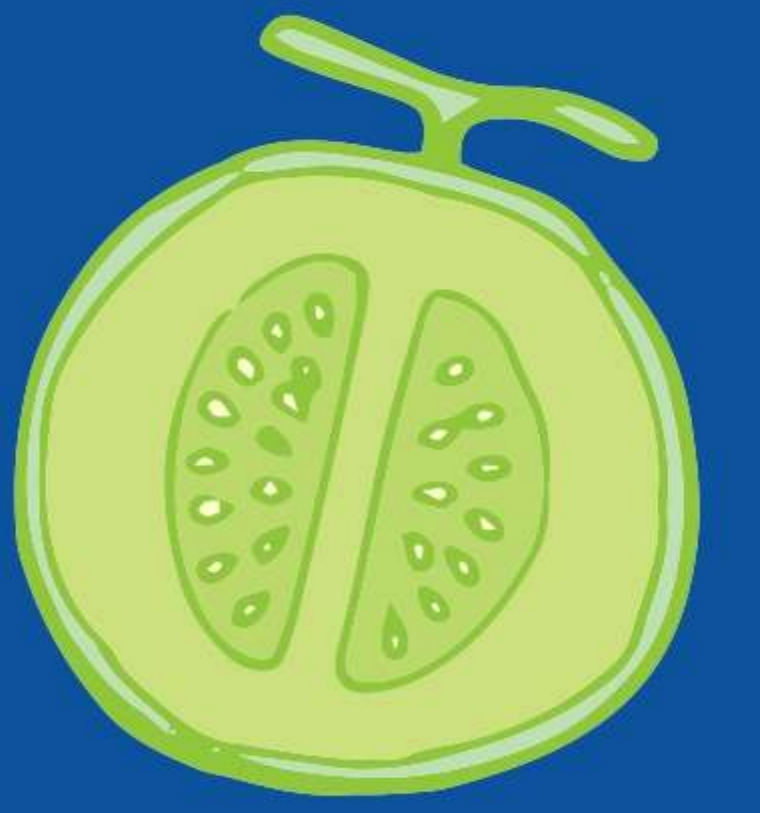
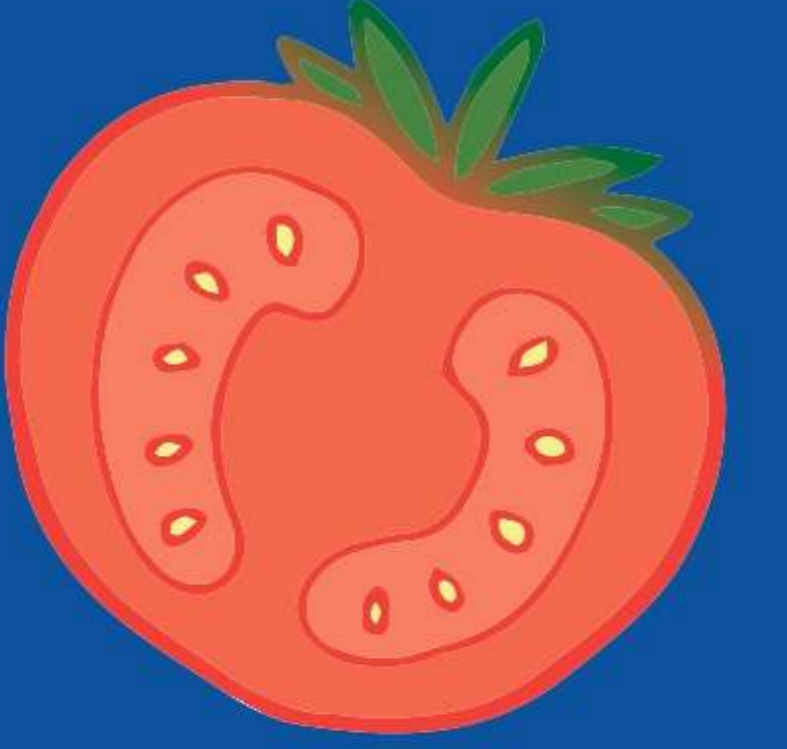
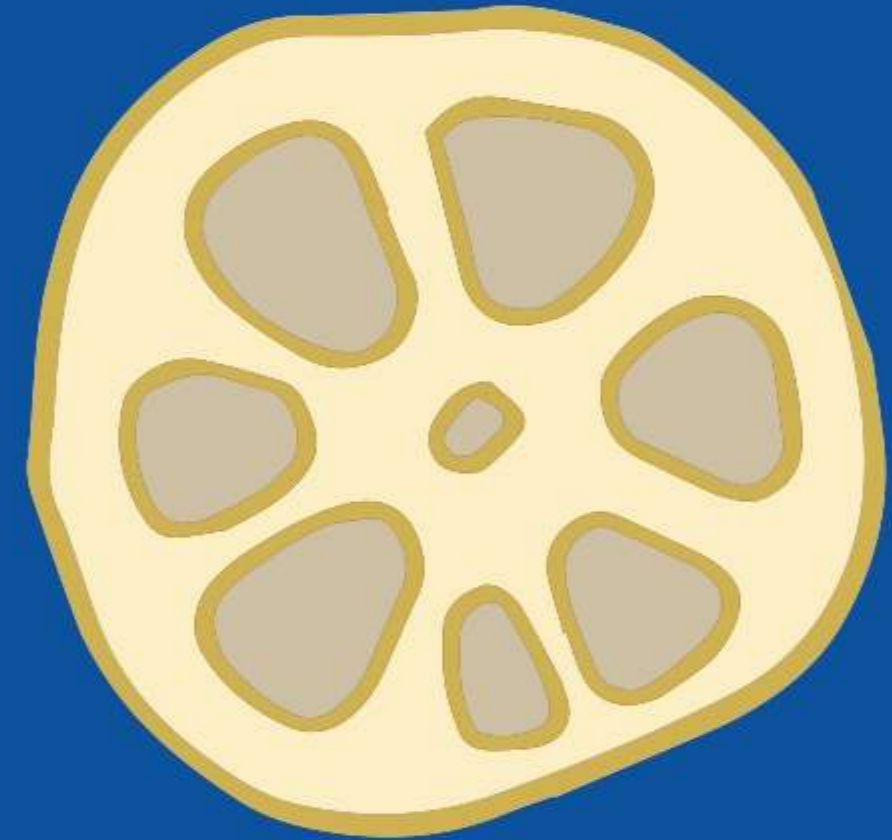
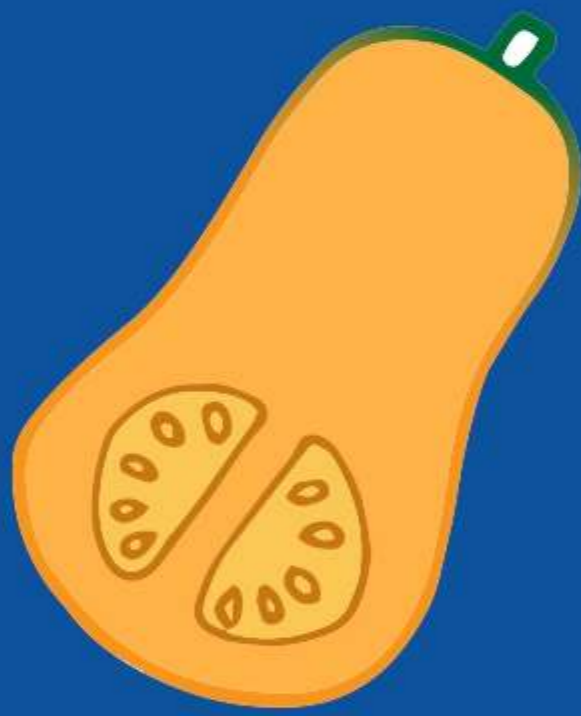


じもと 地元の 食材をつかった 美味しい冒険!



食べ物のもので、料理の楽しさを発見しよう

みんなのまわりには、上越市・妙高市・糸魚川市で育ったおいしい食べ物がたくさんあるよ。今日は、自分で料理をつくる楽しさを体験してみようーおいしいレシピを紹介するから、みんなで一緒につくって、おいしいごはんを食べようー!



食料自給率って知ってる？

今日、みなさんは何を食べましたか？ごはん？パン？お肉、お魚？どんな野菜やくだものがありましたか？その食べ物のなかに、日本国内でつくられたものはどれくらいあるでしょうか？

それが、「食料自給率」です。つまり、日本人が食べる食べ物のうち、日本国内でつくられているものがどれくらいあるか、という数。

小麦や大豆など、ほとんどを外国にたよっている食べ物もあります。

世界では今、人口が大きく増えて、食べ物が不足しています。みなさんは、食べ物がなくなるなんてありえない、と思うかもしれませんが、戦争や災害などが起きて、外国からの食べ物が日本に来なくなったらどうでしょう？さっき食べたごはんやおかずが、半分以上になってしまったらどうですか？ぜひ家族で考えてみてくださいね。

挑戦してみよう！食農クイズ

・自給率って、どういう意味かな？

- ① 自分の国でつくった食べ物の割合
- ② 世界中の食べ物の数
- ③ 家族で食べる食べ物の量

・日本では、食べ物のうちどれくらいを自分たちでつくっているかな？

- ① 38%
 - ② 58%
 - ③ 88%
- (令和4年度)

・自給率をもっと上げるためには、どんなことが大切かな？

- ① 地元の野菜を食べる
- ② 外国の食べ物ばかり食べる
- ③ 好きな物だけ食べる

・食べ物を大切にするために、私たちができることは次のどれかな？

- ① 食べ残しをしない
- ② 食べ物を買いすぎない
- ③ ①・②どちらも正しい

① 38% (日本では、たの食べ物を外国かららつています) ② 58% ③ 88% (令和4年度)

① 地元の野菜を食べる

①・②どちらも正しい

『材料(4人分)』

- トマト ……………2個(300g)
- タマネギ ……………大1個(350g)
- 豚こま切れ肉 ……………100g
- 豆腐 ……………1/2丁
- 酒 ……………大さじ2
- 塩 ……………小さじ1/2
- みそ ……………大さじ2
- 水 ……………400ml

Good



『つくり方』

- ①トマトはへたをとって1.5cm角ほどのざく切りにする。タマネギは薄いくし形に切る。
- ②鍋に①と酒、塩を加え、中火にかける。沸いてきたらふたをして、5分ほど煮る。
- ③トマトがくたくたになり、タマネギがしんなりしたら、水を加える。豆腐と豚肉をほぐしながら加え、ふたたび沸いて肉に火が通ったらみそを溶き入れ、味を調えたら完成。



*トマトのグルタミン酸がだし代わりになる。薬味に刻んだ細ネギ、ミツバなどのせても◎

『材料(4人分)』

- 白玉粉 …………… 140g
- 絹豆腐 …………… 140g
- 好みのくだもの …… 300g

- シロップ
- A
- 砂糖 …………… 100g
 - 水 …………… 100ml



『つくり方』

- ①くだものは食べやすい大きさに切る。
- ②シロップをつくる。耐熱容器にAを入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。粗熱がとれたら冷蔵庫で30分冷やす。
- ③ボウルに白玉粉、くずした絹豆腐を入れてよくこねる。
- ④③を一口大にちぎって丸め、指で中央にくぼみをつくる。
- ⑤鍋にお湯を沸かし、④を入れて茹でる。浮いてきたら1分茹で、氷水に取る。
- ⑥器にくだものと茹でた白玉を入れ、シロップを注いだら完成。



おやこ親子でチャレンジ

レッツクッキング

GO! OK!

しゅうくん こっちゃん のんちゃん

“自分でつくる”って何が良いんだろう?

- 自分でつくと楽しい!
- 健康を考えるきっかけに

- 家族や友達との時間で楽しい思い出に♡
- 達成感を感じられる!



『材料(2本分)』

- | | |
|------------------|--|
| すし飯…………… 440g | A // |
| 豚こま切れ肉…………… 100g | ショウガ(すりおろし) |
| 卵…………… 1個 | …… 1かけ分(約15g) |
| サヤインゲン…………… 6本 | ニンニク(すりおろし) |
| のり(全形)…………… 2枚 | …… 1/2 かけ分(約3g) |
| カレー粉 | みそ…………… 小さじ2 |
| 米油 | |



『作り方』

- ①すし飯にカレー粉小さじ2加えて混ぜる。
- ②サヤインゲンはヘタをとって板ずりをする。
熱湯に入れて1分ほど茹でて取り出し、冷ます。卵はかためにゆでて殻をむき、冷ましてから縦に6つ割りにする。
- ③フライパンに少量の油をひいて、粗く切った豚こま切れ肉を入れ、中火で炒める。表面の色が変わったら、Aとカレー粉小さじ1/2を加えてさらに炒め、取り出しておく。
- ④巻きすに長辺を縦にしてのりを1枚置き、奥側を2~3cm、それ以外は0.5cmほどあけて、手前側から①のすし飯の半量を均一に広げる。この時、手前側は山形に盛り上げる。手前側から②のサヤインゲン3本、③の肉みそ半量、②の卵3きを順にのせる。



カレー肉みその巻き寿司



- ⑤指で具材をかるく押さえながら巻きすごとのりを持ち上げ、隙間ができないよう力を入れながら巻いていく。同様にもう1本つくる。巻き終わりを下にしてしばらく置き、切り分けたら完成。



米……………2合



A //
 酢……………大さじ3
 砂糖……………大さじ2
 塩……………小さじ1

check!!

まずは
すし飯づくりから
スタート!

巻き寿司
基本のすし飯

- ①米を洗い、通常の水かげんで炊く。Aは混ぜ合わせ、30分程度置く。
- ②炊きあがったごはんAを加え、切るように手早く混ぜて全体になじませる。
- ③うちわで軽くあおぎ、上下を返してさっと混ぜ、ふたたびあおぐ。これを3、4回繰り返す。
- ④ぬれ布巾をかけ、人肌程度になるまで冷ます。



さんかく巻き寿司



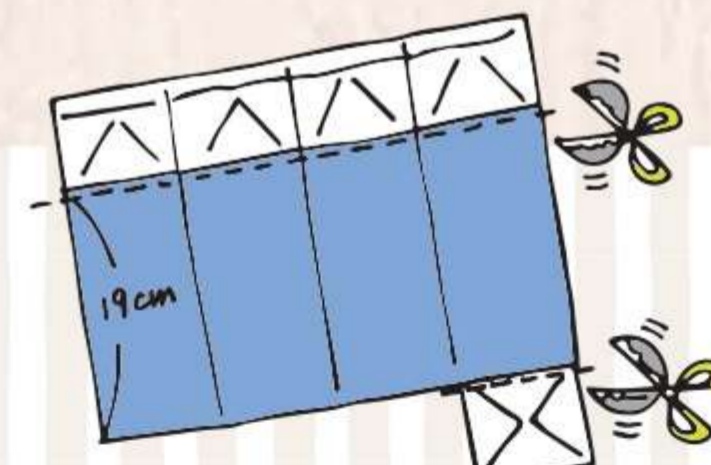
『材料(2本分)』

- | | |
|----------------|------------------|
| すし飯…………… 700g | 黒いりごま…………… 大さじ4 |
| 鮭フレーク…………… 50g | しらす干し…………… 大さじ2 |
| 野沢菜漬…………… 50g | のり(全型)…………… 2枚 |
| みそ漬…………… 50g | |
| | ・牛乳パック(1リットル)…1本 |
| | ・油 |

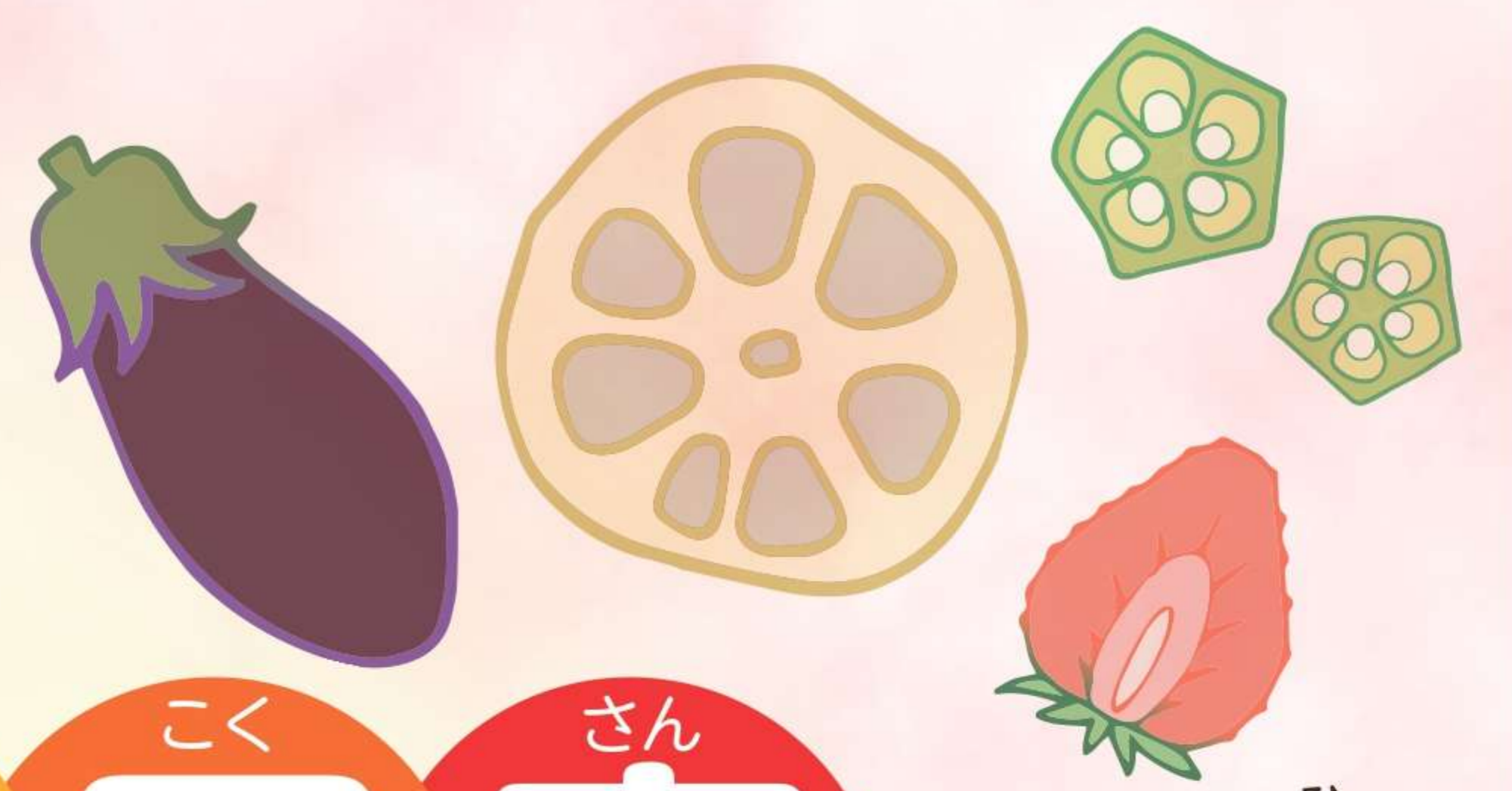
具は
お好みで

『作り方』

- ①下準備をする。
牛乳パックを切り開き、口と底の部分を取り取る。
(のり幅に合わせてまきやすい)
内側に薄く油をぬり、三角柱にして粘着テープなどで留める。
野沢菜漬、みそ漬は粗みじんに刻む。
- ②すし飯に鮭フレーク、刻んだ野沢菜、みそ漬、しらす干し、黒いりごまを入れて軽く混ぜ合わせる。
- ③牛乳パックに②を半量、しっかりと詰める。
- ④巻きすの上に長辺を縦にしてのりを1枚置く。③を横にしてテープを外して中身をのせる。
- ⑤手でのりを巻きつけ、巻きすで形を整える。同様にもう1本つくる。巻き終わりを下にしてしばらく置き、切り分けたら完成。



わたし
私たちの国で消費する食べものは
できるだけこの国で生産する



10月16日は国消国産の日

国消国産
こくしょうこくさん

©みんなのよい食プロジェクト

国連が定めた「世界食料デー」に合わせて制定した「国消国産の日」。私たちが国産の食材を大切に、地元の食べ物を応援する日です。この日は、地元の食材を使った料理をつくったり、農産物直売所に行ったり、食べ物の大切さを再確認してみましょう！

JAえちご上越で「国消国産キャラバン」を行います！

10月12日(土)

会場：JA農産物直売所
「旬菜交流館あるん畑」
(上越市大道福田 639)

全国47都道府県の
ご当地グミが勢ぞろい！

すべてそろうのはこの日だけ！

JA全農「ニッポンエールグミ」

特価販売 試食もあるよ！
みんなで来てね！



引換券を持って来てくれたお友達にプレゼント！
国消国産ECOポット栽培キット

プレゼント配布期間
10月12日(土)～10月16日(水)

右下の引換券を切り取って持って来てね！
※プレゼントには数に限りがあります。なくなり次第配布を終了しますので、予めご了承ください。

プレゼント交換場所

あるん畑 (上越市大道福田639) 営業時間 9:30～18:00	浦川原物産館 (上越市浦川原区顕聖寺619-1) 営業時間 10:00～17:00 定休日 毎週火・水曜日	ひすい食彩館 (糸魚川市東寺町1-6-64) 営業時間 9:00～17:00
---	--	--



ECOポット
古紙のリサイクルでつくられています。発芽後そのまま鉢や庭に植えると土に還ります。環境にやさしい植木鉢として注目されています。

参考文献：雑誌「家の光」「ちゃぐりん」(一般社団法人家の光協会) JAあぐりタウン

各地で農協まっりを開催します



地域のイベントにも参加するよ！

10月19日(土) 高田地区農協まつり 会場 JA中央支店：上越市大字上中田990	10月26日(土) 上越支店農協まつり 会場 JA長面大豆低温倉庫：上越市大字長面96	10月27日(日) おおがた百縁笑店街&感謝祭 会場 JA大湊支店：上越市大湊区土底浜3035-1
11月 2日(土) 頸南地域農協まつり 会場 JA長森低温倉庫：妙高市大字長森910	11月 2日(土) 頸城支店農協まつり 会場 JA頸城支店：上越市頸城区百間町310-2	11月 2日(土) 直江津地区農協まつり 会場 JA有田支店：上越市春日新田5-3-30
11月 2日(土) 牧区地場産品市 会場 JA牧店舗：上越市牧区柳島803	11月 2日(土) 柿崎区産業まつり 会場 JAはまなす支店：上越市柿崎区柿崎3337-1	11月 3日(日) 糸魚川・青海地区農業まつり 会場 JAひすい営農センター：糸魚川市大字大和川436
11月 3日(日) 収穫感謝祭 会場 JA吉川支店：上越市吉川区片田1500	11月 3日(日) わかば地域農業祭 会場 大島ふれあい館：上越市大島区大平3860	11月 3日(日) 妙高ふるさとまつり 会場 妙高ふれあいパーク：妙高市大字米島新田61
11月 3日(日) 板倉ふれあいまつり 会場 板倉農村環境改善センターほか：上越市板倉区針986	11月 7日(木) 八千浦南川支店農協まつり 会場 JA八千浦南川支店：上越市頸城区上吉194-5	11月 9日(土) 収穫感謝祭 会場 三和体育館：上越市三和区島倉2382-3
11月 9日(土) 名立収穫感謝祭 会場 JA名立支店：上越市名立区名立大町4211	11月10日(日) 能生地区農業まつり 会場 JA能生谷ライスセンター：糸魚川市大字平70-10	

みんなであそびに来てね♪

PRESENT!!

JAMPの感想や、JAえちご上越へのご意見・ご要望をお寄せください。抽選で20名さまに「親子でつくろう！ゼリー&米粉カレーセット」をプレゼント！

ご応募はJAえちご上越ホームページの応募フォームから



JAえちご上越ホームページ



締切 令和6年11月29日(金)

※個人情報は商品の発送に限り使用します。当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。



Facebook



Instagram
上越あるん村



YouTube

ぜひフォローしてね♪



JAMP Vol.30
国消国産ECOポット栽培キット
引換券
10月12日～10月16日

発行：JAえちご上越 総務部企画課 TEL 025-527-2001