わたしたちは、JAです。

VOL.7

いわてのめぐみに想いを添えて。あなたの食卓を、すこやかに。

JAおおふなと　自慢の特産品

菌床しいたけ

出荷　通年

大型でボリュームがあり、しっかりとした歯ごたえが楽しめる食感が自慢のしいたけです。生育状況を確認しながら課題を早期発見・改善し、各農家が高品質生産に努めており、品質・数量ともに安定した通年出荷で市場から高い評価を得ています。カサの縁に白く毛のような部分が多く見えているしいたけは新鮮な証。料理する時は洗うより軽く汚れを拭き取るようにすると風味が流れずおすすめです。

きゅうり

収穫期　7月下旬～9月中旬

みずみずしい香り、パリッと歯切れがよく、日持ちがいいのが特徴。陸前高田市・住田町を中心に夏秋きゅうりを栽培しています。

ピーマン

収穫期　7月下旬～9月中旬

カロテンやビタミンCの含有量が豊富。大船渡市を中心にハウス・露地栽培に取り組んでおり、機械化で効率的な出荷に努めています。

肉厚しいたけの食感と旨みが贅沢！
お弁当にもおすすめのご馳走バーグ!!

今月はここ！

JAおおふなと

地域に根差した農業応援隊！

JAおおふなとは、大船渡市、陸前高田市、住田町（気仙地方2市1町）を事業エリアとしています。「食」と「農」を通じた活動を通じて、地域に暮らすすべての人々が豊かに生きる地域社会を目指します。

ホームページはこちら

生産者の声

JAおおふなとが復興対策事業で建設したハウスで12,000株の菌床しいたけを栽培しています。365日毎朝・毎夕すべての株を一つひとつ見回って出荷適期の品を選別するのですが、朝見逃すと夕方には大きくなってカサが開くので注意深く行っています。しいたけの菌床は私たち人間と同じように呼吸しているため、換気が欠かせませんし、朝晩の寒暖差が歯ごたえあるおいしさを生み出すので、温度管理にも気を配っています。高品質での出荷にこだわっており「品評会にだすようなしいたけが年中届く」と市場の方から嬉しい評価をいただいております。私は肉厚なしいたけをカツにするのが、サクサクな歯応えが際立っておすすめです。

大船渡市菌床しいたけ生産組合
砂子　進吉さん（左）
千恵子さん（右）

地域トピックス

JA葬祭センター ごくよう 大船渡会館完成

想いに寄り添い信頼のサービスをご提供する葬祭会館が最新の設備を備えて大船渡市に完成しました。コロナ禍に対応するリモート葬儀の設備など、時代のニーズに合わせた様々なサービスをご用意しております。

次代へつなぐ地域貢献

子育て世代への食糧支援

コロナ禍で生活が苦しい気仙管内の子育て世帯をサポートするため、食糧支援として大船渡市・陸前高田市社会福祉協議会に県産米750kgを贈呈しました。

おすすめレシピ

しいたけハンバーグの和風ロコモコ

料理研究家
千葉 星子さん
考案レシピ！

材料（4人分）

［しいたけハンバーグ］
- ●しいたけ　60g
- ●玉ねぎ　100g
- ●合挽き肉　400g
- ●塩　小さじ1/2
- ●黒こしょう・ナツメグ　少々
- ●卵　1個
- ●パン粉　20g
- ●牛乳　40g
- ●サラダ油　適量
- ●酒　大さじ2

［ソース］
- ●しいたけを縦6等分から8等分に切ったもの　4枚分
- ●玉ねぎのすりおろし　20g
- ●酒　大さじ2
- ●醤油　大さじ2
- ●みりん　大さじ2
- ●水　大さじ2
- ●りんごのすりおろし　50g
- ●水溶き片栗粉（片栗粉小さじ1と水小さじ2をあわせておく）

［そのほか］
- ●目玉焼き　4個
- ●レタスなど　4枚
- ●ご飯　4膳

作り方

①しいたけ・玉ねぎはみじん切りにしサラダ油少々でしんなりするまで炒めて冷ます。
②ボウルに合挽き肉・塩・黒こしょう・ナツメグを入れ、粘りが出るまで良く混ぜる。
③②に卵・牛乳にしとらせたパン粉・①の冷ましたしいたけと玉ねぎを加え、良く混ぜてから4等分にする。空気抜きし小判形に成形したら、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
④両面に焼き色がついたら酒を加えて蓋をして蒸し焼きにして中まで火をとおす。
⑤器にご飯とレタスを盛り付け、④のハンバーグをのせる。
⑥フライパンの油をキッチンペーパーで軽く拭き取り、ソースの材料をすべて入れてとろみがつくまでしっかりと煮立たせて火を止める。
⑦⑤のハンバーグの上にソースをたっぷりとかけ、目玉焼きをのせて出来上がり。

JAおおふなとから「銀河のしずく 5kg」を抽選で3名様にプレゼント

- ●郵便はがきに、氏名、住所、電話番号、年齢、職業、ご希望配達時間帯、JAに対するご意見・ご提案などをご記入の上、下記までお送りください。抽選で3名様にプレゼントします。
- ●当選は発送をもってかえさせていただきます。（2月中に配送いたします。）
- ●締切日：令和4年1月23日（日）当日消印有効
- ●応募先：〒020―8799 日本郵便（株）盛岡中央郵便局留 JA岩手県中央会 JA支援部「プレゼントキャンペーン」係
- ※ご応募いただいた個人情報は商品発送以外には使用いたしません。
- ※写真はイメージです。

020-8799
日本郵便（株）
盛岡中央郵便局留
JA岩手県中央会 JA支援部
プレゼントキャンペーン係

- ●氏　名
- ●住　所
- ●電話番号
- ●年　齢
- ●職　業
- ●ご希望配達時間帯

JAに対するご意見・ご提案などをご記入ください

耕そう、大地と地域のみらい。

JAいわてグループ

〒020-0022 盛岡市大通一丁目2-1 JA岩手県中央会 JA支援部
TEL.019-626-8519

まえむきに ひたむきに 純情産地 いわて