

新鮮工房

vol.30
冬号
JA にいがた南蒲

essay

食のおはなし 「切り干し大根」

うま味と栄養が凝縮した太陽の恵み

どこか懐かしい味がする切り干し大根の煮物は、どの世代にも人気の定番のお惣菜です。他にも、シャキッとした歯応えを生かして、あえ物や漬物にしたり、うま味たっぷりの炊き込みご飯にしたり、また、油と相性が良いので炒め物にするなど、意外にさまざまな料理に使い、保存も利くので常備しておきたい食材です。

切り干し大根とは、その名の通り、ダイコンを千切りにして乾燥させたものの、かつては食料の少ない冬を越すための、貴重な保存食でした。天日で干すことで、甘味が増し、うま味と栄養価が凝縮します。生のダイコンに比べ、鉄分やカルシウム、ビタミンB1・B2が格段に増え、一方でかさは1/10程度に減るので、これらの栄養もたっぷり取ることができます。さらに食物繊維も豊富に含まれるので、動脈硬化の予防、便秘解消、美肌にも効果的です。

使うときは、さっと水で洗ってごみを除き、水気をしぼります。あえ物など、火を通さずにそのまま食べる時には、熱湯に漬けて、ひと呼吸置いて、歯応えが残るくらいにややかために戻します。煮物や炒め物など加熱して食べるときは、たっぷりの水に10〜15分漬けて、中までしっかり戻すと味が均一に染み込みやすくなります。ただし長く戻し過ぎると風味が落ちるので注意します。また、戻し汁にもうま味があるので捨てずに煮汁やみそ汁などに使うといいでしょう。

乾燥なので保存はしますが、時間の経過とともに風味が落ち、褐色に変色するので、少量ずつ買って早めに使い切るようにします。湿気を嫌うので、密閉容器に入れ日光の当たらない、乾燥した涼しい場所で保存します。長く置くときは冷凍保存します。



炊飯器パエリア

(1人分約567kcal)

本場スペインの味に近づけるため、ご飯はかために水加減してあります。難しいそうなおパエリアも炊飯器なら手軽にできます。

- 材料(4人分)**
- 米(米用カップ) 2カップ(360ml)
 - 水 360ml
 - エビ 4尾(120g)
 - 蒸しホタテ(冷凍) 8個(200g)
 - 鶏もも肉 200g
 - 赤ピーマン 1個(100g)
 - ピーマン 2個(80g)
 - ニンニク(みじん切り) 1片
 - タマネギ(みじん切り) 半分(100g)
 - オリーブ油 大さじ2
 - スープのもと 小さじ1
 - 塩 小さじ1/2
 - トマトケチャップ 大さじ2
 - レモン(4つのかし形切り) 半分

- 作り方**
- エビは背ワタを取り、鶏肉はひと口大に切ります。
 - 赤ピーマンは1cm幅に切り、ピーマンは6〜8つ割りにします。
 - フライパンにオリーブ油大さじ1を入れ、ニンニク、タマネギを炒めます。米(とがずにそのまま)を炒め、炊飯器に入れます。
 - (3)にオリーブ油大さじ1/2を足して、エビと(2)を焼き、取り出します。残りの油を足し、鶏肉を焼き、取り出します。(4)の全体に、塩、コショウ少々(材料外)を振ります。
 - 同じフライパン(洗わない)に水360mlとAを入れて、スープのもとが溶けたら(3)に加えます。そのとき、炊飯器の2の目盛りの少し下になるように水加減を調節します。鶏肉とホタテをのせて普通に炊き、炊き上がった後、エビをのせて10分蒸らします。
 - 具を取り出し、全体を混ぜ、器に盛り、レモンを添えます。

- 作り方(1人分約156kcal)**
- 切り干し大根はさっと洗い、分量の水に約10分漬けて戻します。水気をしぼり、4〜5cm長さに切ります。戻し汁は取り置きます。
 - エビは殻をむき、背わたがあれば取り、大きければ2つに切ります。Aをまぶします。
 - ネギは斜め薄切り、ショウガはみじん切りにします。ピーマンは種を取り、細切りにします。Bは合わせておきます。
 - 深めのフライパンに油大さじ1/2を熱し、強火で(2)を炒めます。色が変わったら、ピーマンを加えてさっと炒め、取り出します。
 - フライパンに油大さじ1/2を足し、弱火でショウガを炒めます。香りが出たら、ネギ、(1)をほぐして加え、中火で炒めます。Bを加え、汁気がなくなるまで2〜3分煮ます。(4)を戻し入れ、ひと混ぜします。



Recipe
切り干し大根とエビの炒め煮

食べて、訪ねて、発見する旅。なんかんたんけん隊



予告 JA利用でポイントが貯まる!!

JAにいがた南蒲 **平成24年2月1日から**

総合ポイント制度

スタート!!

※詳細は決定次第お知らせいたします。

JAにいがた南蒲 ポイント制度会員に加入すると……。

JA事業を **利用** する

ポイントが **貯まる**

ポイントを **交換** する

JAの各種事業をご利用いただく、ポイントが貯まります。

組合員 購買(肥料・農薬) 年金受取 JAカード

事業ごとに毎月、自動的に付与し、ポイントを合算していきます。

貯まったポイントを交換できます。

ポイント交換コース キャッシュバックコース

お問い合わせ：総務部 企画課 TEL.0256-36-5200



クイズに答えてプレゼントをもらっちゃおう!

プレゼント

JAにいがた南蒲産米粉使用

なんかん育ちうどん 200g×10袋

10名様にプレゼント!!

クイズ

○の中に文字を入れて、答えを完成させてください。主に新潟県内で栽培されている代表的な西洋ナシと言えば?

「ル○○○○」(カタカナ) (4文字)

応募方法

クイズの答えと住所・氏名・年齢・電話番号と、JAへのご意見等をお書きのうえハガキでご応募ください。抽選で「なんかん育ちうどん」を10名様にプレゼントいたします。尚、Eメールでの受付はご容赦ください。当選者の発表は賞品の発送に代えさせていただきます。(ご応募に際して取得した個人情報、承諾なく第三者に提供いたしません。また、いただいたご意見等については、本誌の編集(企画の参考以外の目的には使用いたしません。)

[応募先] 〒955-0046 三条市興野3丁目10番7号 JAにいがた南蒲 本店総務課 冬号プレゼント係

クイズの答え

住所 氏名 年齢 電話番号 JAへのご意見等

JAにいがた南蒲産米粉使用

コシが強くもちもち!

(締切:平成23年12月21日の消印有効)

にいがた南蒲農業協同組合 JAはどなたでもご利用になれます。お近くのJA支店または資材センターへお気軽にお問い合わせください。

(本店) 〒955-0046 三条市興野3丁目10番7号 TEL 0256-36-5200
E-mail info@ja-niigatanankan.or.jp URL http://www.ja-niigatanankan.or.jp

支店名	電話番号	住所	支店名	電話番号	住所
三条支店	0256-32-7111	〒955-0082 三条市西裏館1-3-28	いちい支店	0256-45-4151	〒959-1155 三条市福島新田丁629
井栗支店	0256-38-2537	〒955-0051 三条市鶴田4-2-30	帯織支店	0256-45-2003	〒959-1117 三条市帯織2560-1
大崎支店	0256-38-2205	〒955-0033 三条市西大崎2-28-3	見附東支店	0258-62-1220	〒954-0052 見附市学校町1-2-27
大島支店	0256-33-0186	〒955-0093 三条市下須崎1687	見附西支店	0258-62-0411	〒954-0058 見附市巻巻1-1-12
本成寺支店	0256-32-0341	〒955-0852 三条市南四日町1-10-31	新潟支店	0258-62-0468	〒954-0006 見附市新潟町2566-2
加茂支店	0256-52-1300	〒959-1314 加茂市番田6-2	今町支店	0258-66-2150	〒954-0111 見附市今町3-12-45
七谷支店	0256-52-2221	〒959-1336 加茂市大字黒水729-1	中之島支店	0258-66-3131	〒954-0124 長岡市中之島30-1
須田支店	0256-52-6111	〒959-1304 加茂市大字須田45	北部支店	0256-97-2151	〒954-0214 長岡市中条新田96
田上支店	0256-57-2181	〒959-1512 田上町大字羽生田128-1	上通支店	0258-24-1006	〒954-0143 長岡市池之島1943
下田支店	0256-46-2006	〒955-0151 三条市萩郷810-4			
森町支店	0256-47-2311	〒955-0131 三条市庭戸71-1			

【金融 共済 店舗】

支店名	電話番号	住所
ローン営業センター	0256-45-4413	〒959-1155 三条市福島新田丁634

【肥料、農業、資材、食品、園芸用品等のご注文とお問い合わせ】

支店名	電話番号	住所
物流センター	0256-0120-39-7112	〒955-0021 三条市下保内348-1
加茂資材センター	0256-52-1301	〒959-1381 加茂市新栄町5-2
田上資材センター	0256-57-2180	〒959-1512 田上町大字羽生田128-1
下田資材センター	0256-46-2128	〒955-0151 三条市萩郷810-4
いちい資材センター	0256-45-5861	〒959-1155 三条市福島新田丁634
見附西資材センター	0258-62-6154	〒954-0058 見附市巻巻1-1-12
中之島資材センター	0258-66-0151	〒954-0124 長岡市中之島773
旅行センター	0256-45-7300	〒959-1121 三条市善久寺2966
葬祭センター	0256-0120-49-2173	〒954-0006 見附市新潟町2566-2

日曜日も営業しています。

加茂の食

スペシャルな果実

フランス生まれ、なんかん育ちの「ルレクチエ」をどうぞ!!

「今すぐ食べたい!!」ものを作り続けたい。

果樹栽培が盛んなJAにいがた南蒲管内。加茂地区には川西地区の「加茂選果場」と須田地区の「須田選果場」2つの選果場があります。その選果場ではたまたま、あの「ルレクチエ」の出荷で大忙し。上品な香りと濃厚な甘み…。この季節だけにしか味わうことのできないスペシャルな果実といえは、そう、西洋ナシ「ルレクチエ」。ここ新潟県で主に生産されており、まさに今が旬。クリスマス前後まで出荷が続きます。

そこで今回は県内有数の産地のひとつ、加茂市川西地区の果樹農家、入江誠さんにお話をうかがいました。



加茂市川西地区果樹農家 入江 誠さん (35)

「ルレクチエ」が新潟に伝わったのは100年ほど前。当時は栽培の難しさ、特に西洋ナシ特有の追熟作業(西洋ナシは木で熟さず、収穫後に成熟を始める)が困難だったことから栽培する人も少なかったそう。やがて栽培技術が向上し全国的にもじょじょに知名度がアップ、今では新潟県を代表する人気のフルーツに。

「ルレクチエ」の花と実がつくのは5月上旬から中旬にかけて。6月上旬からは「袋かけ」をひとつひとつ丁寧に行います。収穫は毎年10月20日頃。その後40日程の追熟期間を

経て出荷されます。「栽培で最も大切なのは、花芽づくり。」と入江さん。また、作業、管理しやすい木を作ることに専念されているそう。日当たりを良くするため枝が入りくまないように剪定したり、予防や施肥を徹底するなど、毎年安定した花芽づくりを心がけているとのこと。こうして手のかかる作業を乗り越え、毎年おいしい「ルレクチエ」を届けてくれるんですね!



▲収穫の見極めも大切。

この時の品質は、大玉で渋みも少なく甘みもパツリとのこと。全体が黄色くなり、香りが増して、触ると少し柔らかくなったところが食べごろ。「くだもの離れが進むなか、どうしても今すぐこのくだものが食べたい!とみなさん思うようなものをじっくり続けたいですね。」と最後にそう話してくれた入江さん。フルーツに開かれた生活って贅沢ですね!ぜひ皆さんもこの時期限定の特別な果実「ルレクチエ」をご堪能ください!



▲この日~い香り。届いてますか?

加茂の見処

加茂山公園 ユキツバキの群生地

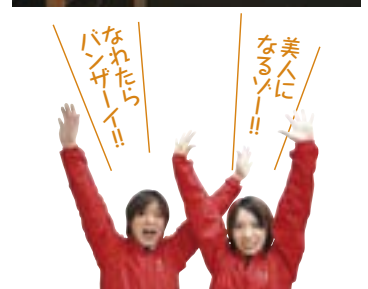
加茂駅より歩いて約5分で加茂山公園に到着。ここは全てが見所のまさに天然のテーマパーク。まずは何と言っても加茂市の花であり、新潟県の花でもあるユキツバキが加茂山公園全体でなんと5万本!! 大鳥居をくぐりぬけ、加茂山の中央に構えるのが創建726年の古社「青海神社」。例年、初詣には約2万人が参拝に訪れます。青海神社、賀茂神社、賀茂御祖神社(かもおやじんじや)の三社を奉って、特に賀茂御祖神社の祭神・玉媛命(たまよりひめのみこと)は安産、子育ての神様として女性の信仰が深く、5月には幼児に豪華絢爛な産着を着せた若い母親が御神幸に参加し、我が子の健やかな成長を祈願する別名「乳母つり」とも呼ばれる春季祭礼が行われています。「加茂」という市名はこの「賀茂神社」に由来しているんですね。

さて、大人ばかりが楽しんで「怒」と言われないように、子どもたちには「リス園」でリスと触れ合い、「見晴台」で迎いを一望し、「大型スライダー」で疾走感を味わう、なんていうコースで「機嫌をとりましよう」。他にも全国から公募された彫刻を展示した「彫刻の森」を眺めながらの散策もおススメです。

また、北越の小京都の夜を彩るあかりの祭典「AKARIBA」。加茂市は北越の小京都と呼ばれており、その風情・情緒を灯りによって表現するイベント。5年目となる今年はなんと結婚式まで開催され、今後ますます注目のイベントですよ!!



▲情緒たつぷりのAKARIBAで京都の気分を満喫。



▲リス園のリス。さわやゆい!

▲荘厳なたたずまい。

▲雪椿と桜のコラボレーション!

▲名曲「雪椿」の歌碑。

ルレクチエくん



なんかん育ち

JAにいがた南蒲オリジナルキャラクター「なんかん育ち」

お問い合わせ
JAにいがた南蒲 園芸特産課
TEL(0256)39-7013



▲これがJAにいがた南蒲の誇る果物の基地「加茂選果場」④と「須田選果場」⑤。宣伝です(汗)



▲ルレクチエを持つ手はまるで「我が子」のよう。



▲ゼーンぶ!ルレクチエ! 囲まれてみたい!!

加茂の見処

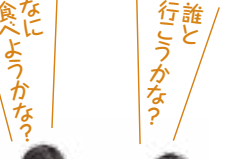
冬鳥越スキーガーデン 県央地域でスキーが楽しめるのはココだけ

県央唯一のスキー場で週末には家族連れで賑わうアウトホームな雰囲気ファミリーコースがあります。全体的に緩やかな傾斜とそり専用コースもあるので、お子様のそり遊びや初級者の練習に最適です。

このほか、県内最古の木造電車「モハ1」、半鋼製電動客車「モハ61」、電気機関車「ED1」の展示や、夏にはパラダイの展示として楽しめるスポットです。



▲ファミリーで賑わってます。



▲なに食べようかな? 行こうかな?

加茂の見処

加茂 美人の湯 粟ヶ岳を眺めながらのんびり

町散策をしたらゆつくりしたい!! という貴方には「加茂美人の湯」はどうでしょう。ここは名峰「粟ヶ岳」の麓にある日帰り温泉。館内はガラスと木を多く使った明るく柔らかな雰囲気で有効成分を7種類も含む効能豊かな温泉が楽しめます。きれいな風景をバックに効能抜群の温泉に浸れば疲れたカラダもリフレッシュ!! (源泉は含二酸化炭素・ナトリウム・塩化物強塩温泉で神経痛や高血圧症、動脈硬化症に効能があります) 露天風呂やロビー、300畳の大広間から粟ヶ岳の男壮な姿を眺められます。館内の物産展示場では加茂のお土産をチェック! 加茂駅から無料シャトルバスも運行しているのをお気軽に利用できます。

「加茂美人の湯」
住所/加茂市大字宮寄上13-1
TEL/0256-41-4122
営業/9:30~21:30
料金/大人700円、小学生300円、小学生未満無料
17:00以降は大人500円、小学生200円
※タオルセット含む。
休館/毎月第2水曜日(祝日の場合は翌日)、12月31日、1月1日



▲男壮な自然を眺めながら…



▲大浴場もゆったりできる。



▲コレが電気機関車「ED1」

▲パラ園も楽しんでね

「冬鳥越スキーガーデン」
住所/加茂市大字長谷186-7
TEL/0256-53-6020
オープン期間/12月下旬~3月中旬
※積雪状況により変更有。
営業時間/8:30~17:00
その他/スノーボード全面可、そり専用コース有、リフト3基(T・P・リフト)、ナイター無し

加茂の技 日本一の「桐たんす」のまち

加茂と言ったら「桐たんす」のまち、というくらい有名な加茂の桐たんす。加茂で「桐たんす」が作られるようになったのは220年以上前の天明年間。昭和51年には、高い技術力と品質から国の伝統的工芸品に指定され、今では全国シェアの7割を占める日本一の生産地になっています。また、最近では、伝統技術を受け継いだ若い技術者を中心に、現代生活に調和する新しい作品づくりが盛んに行われています。「桐たんす」は何と言っても、木肌のぬくもりと美しく、木目や艶が特徴。また、見た目だけでなく、衣類を湿気から守ってくれるので実用的ですし、永年の使用ができるので地球に優しい家具とも言えますね。伝統的技を間近で見ることのできる「桐箆工場見学」も随時実施していますので「加茂の桐たんすは高級で敷居が高いわ」と思っている方も是非、足を運んでみて、その高級感、技術を感じてください。希望の方は3日前までに加茂箆筒協同組合に申し込み見学OK!! ちなみに箆筒の数え方は「1棹、2棹…」と呼ぶのはもうご存知ですよ!!

【お問い合わせ先】加茂箆筒協同組合
TEL.0256-52-0445



▲桐材のアク抜き・乾燥作業も重要ですよ。



▲これが職人の艶がけ!!

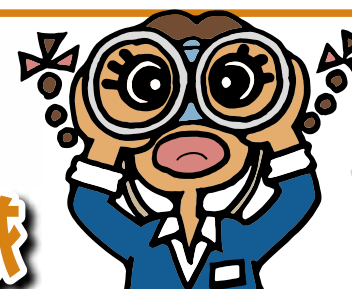
加茂の食 国産マカロニ発祥の地

さて、意外なところ(失礼!!)では、加茂は国内でマカロニが初めて作られたところなんです。現在、市内およそ10店舗で独自のマカロニ、マカロニが販売されていて、定番のグラタンのほか、2材料のマカロニやマカロニ入りシュークリームなどの変わりだねもありますよ。ご当地ブランドマカロニとして2010年に、加茂のマカロニくん。(レシピ付き)、2011年に穴明きパスタ。加茂のあるでんで、販売。お土産におススメなのがマカロニチップスとマカロニかりんとう。市街地にある「ばすたみすた」さんで購入できます。ぜひ「発祥の地」加茂のマカロニを、賞味あれ!!

【お問い合わせ先】加茂新食研究会会長 酒井藤男(天神屋会館)
TEL.0256-52-8160

「マカロニ料理」が食べられるお店はココ!
●ばすた みすた/加茂市穀町2-8/☎0256-52-9256
●パン工房Chiyoda コロラツ店/加茂市加茂2606-1/☎0256-53-6820
●天神屋会館/加茂市秋房1-29/☎0256-52-8160

食で訪ねて発見する旅 なんかんたんけん隊



第4回 加茂地区

ひとくちにJAにいがた南蒲管内といっても、田上町、加茂市、三条市、見附市、長岡市と4市1町にまたがって田上地域、加茂地域、三条地域、いちい(宗)地域、下田地域、見附地域、中之島地域の広いエリアを網羅しています。でも、意外とそれぞれの地域のことを知らなかったり…(汗) そんな各地域のことを見て、見つめて、見つめなおすこの企画「なんかんたんけん隊」。

第4回は「北越の小京都」加茂発見の旅に出発!!
まずは、加茂特産のスペシャルなフルーツ「ルレクチエ」

JAIにいがた南蒲 支店からのおすすめ情報

須田支店
住所/加茂市大字前須田45
TEL/0256-52-6111

加茂支店
住所/加茂市番田6-2
TEL/0256-52-1300

七谷支店
住所/加茂市大字黒水729-1
TEL/0256-52-2221

●下条川ダム
住所/加茂市大字下条丁684-3
下条川ダムの散策がおすすめです。湖畔の周遊道路にはソメイヨシノやヤエザクラが植えられて、春は花見、秋は紅葉が楽しめますよ。また、ダム湖はへら船釣りのメッカとしても有名ですので釣り好きにもおすすめです。

●七谷コミュニティセンター
住所/加茂市大字下大谷1045-1 TEL/0256-53-2588
入館料/入浴料100円
館内は個人使用の場合無料ですが会議室等を占用して使う場合は有料になります。(詳細はこちら: http://www.city.kamo.niigata.jp/section/oshiraseban/komisen/nanakomi.htm)
開館時間/9:00~21:30(浴室 11:00~20:00)
休館日/毎週月曜日(祝日のときは翌日)および12月29日~1月3日

▲ワンコインでお風呂に入れます!

加茂を旅する

なんかんたんけん隊の2人