

東旭川米を編集委員で食べ比べ！
さつまいもの紹介
東旭川かりんとうの紹介
営業時間のお知らせ

No. 7
2023.10

ひかり プラス



プレゼントコーナー

「新米 ふるさとの米
東旭川米3品種食べ比べセット」
を抽選で3名様にプレゼント！

詳しくは裏表紙をご覧ください



東旭川産さつまいも

SWEET POTATO

🌱 焼き芋や天ぷら等…秋の味覚“さつまいも”

名 前の由来は、江戸時代に薩摩（鹿児島県）から全国に広まったことから「薩摩いも（さつまいも）」と呼ばれるようになりました。

寒さに弱い作物のため、九州や関東等の温暖な地域で主に作付けされておりますが、気候変動や品種改良等により現在では北海道でも作付けが行われております。

さつまいもは食物繊維やビタミン等たくさんの栄養素をバランスよく持っており、美肌効果や便秘予防等様々な効果があることから現在注目を集めております。

今回は、東旭川産さつまいもについてご紹介致します。



🌱 いま東旭川で“さつまいも”が熱い!

当 地区では令和2年からさつまいもの作付けが始まりました。水稻を基幹とする当地区において、将来の東旭川農産物の発掘を目的に若手生産者と協議・検討を重ね、さつまいもの作付けが始まりました。当初から市場の評価も高く、生産者・作付面積共に年々増加しております。令和4年にはさ

つまいも部会が設立され、作付面積の拡大による産地化を目指しております。

生産されたさつまいもは、ホクレンを通じて東南アジア諸国への輸出と道内スーパー・量販店にて販売されております。また、さつまいもを使った加工品の開発にも現在取り組んでおります。

🌱 東旭川で作付されている品種

紅はるか



紅はるかは、2010年に品種登録された新しい品種です。

さつまいもらしいきれいな色味とたっぷりの蜜が特徴で、濃厚な甘さにもかかわらず後味がスッキリとしていて水分もあり、ねっとりしっとりとした食感です。

●おすすめの食べ方：焼き芋、干し芋

シルクスイート



シルクスイートは、2012年に販売が始まり紅はるかより新しい品種です。

繊維が少なく名前の通り「シルクのような滑らかな舌触り」が特徴で、スイーツのような甘さがあります。寝かせた時間によってホクホク食感とねっとり食感を楽しめる面白い品種です。

●おすすめの食べ方：焼き芋、スイートポテト

🌱 “さつまいも”で農業の可能性を広げたい



さつまいも部会
会長 鹿野 剛さん

●新しい東旭川の特産品に

栽培のきっかけは、先祖代々水稻の栽培をしていましたが、自分の代になり「新しいことに挑戦して農地を守りたい」と考えました。JAからさつまいもを提案され「北海道産で需要があるなら面白い」と思い栽培を始めました。

●水稻栽培との相性も抜群

調べてみるとさつまいもは稲刈りの後に収穫するなど、水稻栽培と作業が重ならず、手間が少ないとわかりました。令和2年から試験栽培を始め、手探りでの挑戦でしたが販売先も確保できスムーズに進みました。

●栽培の難しいところ

品種改良等により旭川でもさつまいもを栽培しやすくなりましたが、やはり旭川は寒冷地のため、生産の安定には必要な積算温度に達しているかを注視する必要があります。また、春と秋の霜にも注意しなければなりません。産地化させるためには、質の良い苗の安定供給も鍵になります。

私は、さつまいもは東旭川の新しい特産になり得ると思います。昨年から東南アジアに輸出をしていますが、海外では焼き芋ブームが起きていると聞いています。また、栄養価も高く幅広い料理に使えるため可能性はまだ広がると思います。

JA東旭川は、市内で最も早くさつまいも栽培に取り組み始めました。今後は地域全体で協力し「北限のさつまいも」としてアピールし、仲間を増やしていきたいです。

👉 さつまいもの豆知識

栄養を逃さないために

①皮付きのまま調理する

さつまいもは皮にも栄養素があるため、皮付きのまま調理することがオススメです。

②煮る

食物繊維やビタミンは水に溶けやすいため、スープや煮込み料理で食べるのがオススメです。

👩 さつまいもは便秘改善や美肌効果等様々な効果があります!

食べごろの見極め方

①皮の色が深まる

さつまいもは熟成すると、皮の色が濃くなります。

②切り口から黒い蜜が出ている

さつまいもの先端の切り口から蜜が出ているものは、熟成しています。

👩 食べごろの美味しいさつまいもを見つけてみましょう!

自宅での保存方法

①水分は避ける

さつまいもは水分に弱いため、濡れたまま保存しないようにしましょう。

②新聞紙に包んで冷暗所へ

空気に触れると腐りやすくなるため、新聞紙に包んでから冷暗所で保存しましょう。

👩 上記の方法で約1ヵ月保存可能です!

北海道産さつまいもの特徴

同じ品種でも北海道で作られたさつまいもは、他県産と比べ“ほくほく食感”より“しっとり食感”で、甘味が強くなる傾向があります。

👩 近年人気の“冷やし焼き芋”に特に適しています!

ぜひ、スーパー等で東旭川産のさつまいもを見かけた際は食べてみてください!



東旭川産秋まき小麦“ゆめちから”で作った

東旭川かりんとう

ほっこりした甘さと、カリっとした食感が人気の“かりんとう”。

『東旭川かりんとう』は、東旭川産秋まき小麦“ゆめちから”を使って作られています。

今回は、この『東旭川かりんとう』についてご紹介します。

東旭川かりんとう

(黒糖味・蜂蜜味)

内容量 150g

価格 432円(税込)

製造元 三葉製菓株式会社



実はすごい! 秋まき小麦“ゆめちから”

本来、パンや中華麺に使用される強力小麦の品種は、春に種をまいてお盆頃に収穫する“春まき小麦”です。小麦は湿度に弱いため、蒸し暑い日本の気候は小麦の栽培に適さないとされておりました。しかし、“ゆめちから”は、秋に種をまき蒸し暑くなる前の7月頃に収穫されるため、日本でも栽培しやすい品種です。また、栽培期間が長いので“春まき小麦”より収穫量が多く、小麦の自給率を上げる存在として期待されています。

JA 東旭川×北かり (三葉製菓株式会社)

『東旭川かりんとう』は、旭川の老舗かりんとう屋 北かりで作られています。東旭川産の秋まき小麦“ゆめちから”を使用し、老舗かりんとう屋 北かりの熟練の技で、程よい硬さと小麦の風味・甘さを感じられる美味しいかりんとうに仕上げてくださいました。黒糖味と蜂蜜味の2種類があります。

東旭川かりんとうが出来るまで ~北かりの工場を見学してきました~



生地を伸ばして切る

東旭川産の小麦“ゆめちから”を使った生地を伸ばし、かりんとうの形に切ります。



油で揚げる

熟練職人の経験と技術により、油っぽさがなく、あっさりとしたかりんとうに仕上がります。



蜜をかためる

回転釜と職人の手により蜜をコーティングします。均一にコーティングすることで、口当たりが良く美味くなります。



乾燥して完成

袋詰めして出荷されます。

北かり (三葉製菓株式会社)

「皆の幸せを求め続けると共に、食を通じて世の中に貢献すること」

北かり (三葉製菓株式会社) は、昭和6年に旭川市に創業、かりんとう製造を開始しました。平成元年頃から、地元北海道の食材にこだわり、現在ではかりんとうを始め黒豆茶や野菜フレーク等、数多くの商品を販売しております。



次回は11月販売予定です。SNS等にてお知らせいたします。

販売先

- JA 東旭川 本所、豊田支所
- ベストプライス 東旭川店、豊岡中央店
- ホクレンショップ 東光店、春光台店、忠和店
- ウェスタン パワーズ店

是非お買い求めください!

お問い合わせ先 営農販売課 TEL:36-2115



JA 青年部・女性部が考えた **ご飯がすすむ“農家めし”**

JA 東旭川のメニュー提供：12月4～8日

上川管内13JAの青年部と女性部が開発した、旬の特産品を使ったメニューを提供する「農家めし」が、期間限定でJA上川ビル内のみはら食堂で行われています。

当JA青年部・女性部では、産地化を目指している「さつまいも」を使用した「レーズンの入ったさつまいもサラダ」を考案。

是非、ご賞味ください！

私達が
考えました！1日30人前
限定！

バイキング形式！

お一人様 **980円**

みはら食堂

旭川市宮下通4丁目 JA上川ビル1F

営業時間 11:30～14:00 定休日 土日祝

主催 JA上川地区女性協議会
JA上川地区青年部協議会

お漬物、手作り味噌に

兵村味工房

兵村こうじ

JA東旭川 兵村味工房の「兵村こうじ」は、ふるさとの米東旭川米 ななつぼしを100%使用した手作りのこうじです。お漬物の季節限定で特別価格にてご提供しますのでこの機会に是非、お求めください。

※予約販売となりますので納品までにお時間がかかります。余裕を持ってお早めにお申込みください。

- ◆ 申込期日.....10月31日迄
- ◆ お申込み先.....営農販売課(担当:植松)TEL:36-2115

今だけ 特別価格にて
予約受付中！

特別価格

1kg **1,000円**(税込)500g **500円**(税込)

JA 東旭川 特産品オリジナルギフトセット

お歳暮、お世話になっている方への贈り物に...

東旭川米セット(無洗米)
3本入り・6本入り

東旭川米「ゆめぴりか」「ななつぼし」「おぼろづき」の食べ比べセット。

各2合入りの食べ切りサイズです。

3本入り：1,400円(税込)

6本入り：2,750円(税込)

特産品詰め合わせセット

兵村味工房の醤油こうじを使用したどこか懐かしい味付けが好評の兵村の五目の具(3箱)と東旭川米(無洗米)(3本)のセットです。

ご予算に応じて詰合せを作る事も出来ますのでお気軽にお問い合わせ下さい。

2,750円(税込)

東旭川ビールセット
3本入り

東旭川産ゆめぴりかを使用した口当たりソフトなビールで、飲みやすいと女性にも好評です。

1,630円(税込)



Taste Good!





編集委員の **オススメ** レシピ!

「兵村の五目の具」を使った2品

兵 村の五目の具は、東旭川産の“ななつぼし”で作られた手作りの醤油こうじが使われており、醤油こうじ由来の旨味とほのかな甘みを感じられる人気の商品です。今回は兵村の五目の具と東旭川のじゃがいもとトマトを使ったアレンジレシピを2品ご紹介します。



「兵村の五目の具」を使った五目コロッケと冷やしトマトの五目ドレッシングがけ

● 共通材料

- 兵村の五目の具……1箱
(汁と具を分け、具は細かく切る)
- たまねぎ
(みじん切り) ……100g (小1個)

1品目 五目コロッケ (10個分)

- じゃがいも ……4~5個
 - 砂糖 ……少々
 - パン粉 ……適量
 - △小麦粉 ……50g
 - △水 ……50ml
 - △卵 ……1個
- 混ぜ合わせる

作り方

- 1 塩水で皮付きのじゃがいもを水から塩ゆでし、竹串が中心までスッと入ったら熱いうちに鍋から取り出し、皮をむき、潰します。
- 2 フライパンで玉ねぎが透き通るまで炒めます。
- 3 2に五目の具の汁を入れじっくり炒め、玉ねぎがしんなりしたら五目の具を加え火が通ったら火を止めます。
- 4 3の1/4をドレッシング用に別容器へ取り分けます。
- 5 フライパンに潰したジャガイモと砂糖を入れ滑らかになるまで混ぜ合わせます。
- 6 粗熱をとり冷蔵庫で1時間ほど冷やし、好みの大きさにまとめていきます。食べやすい大きさに成形し、△にくぐらせパン粉を全体につけていきます。
- 7 180℃の油で衣がきつね色になるまで揚げたら完成です。

五目の具から出る旨味がコロッケを一層美味しくしてくれます。



POINT!

★皮付きで塩ゆですることで栄養素が外に逃げづらくなります。

★じゃがいもは低温からじっくり時間をかけてゆでることで、でんぷんが糖に変わり甘くなります。

★しっかり冷やすことで衣がはがれにくくなります。

2品目 冷やしトマトの五目ドレッシングがけ

- トマト (食べやすい大きさに切る)
- ◇ 酢 ……小さじ1
- ◇ 砂糖 ……少々
- ◇ ごま油 ……小さじ1
- ◇ ニンニクチューブ ……少々

作り方

- 1 コロッケのときに取り分けた五目の具に◇を入れ混ぜ合わせる。
- 2 粗熱をとり冷蔵庫で冷やし、冷やしたトマトにかけて完成です。

五目の具を入れることにより、まろやかな味わいになります。他のものにも使える万能ドレッシングです。

Let's cooking!



営業時間のお知らせ

令和5年11月1日から令和6年3月31日までの間、各業務の営業時間が下記の通りとなりますのでお知らせ致します。

部署名		平日	土曜・日曜・祝日
管理課・企画課 営農販売課・生産資材課		9:00~16:30	休業
金融共済課	窓口業務	9:00~16:00	
	キャッシュコーナー	9:00~18:00	
豊田支所	窓口業務	9:00~16:00	
	購買・給油業務	9:00~16:30	
燃料課 (スタンド)	セルフサービス	8:00~20:00	
	フルサービス	8:00~19:00	
	ピット作業	8:30~18:00	

葬儀対応 24時間受付

☎ 76-2815

葬儀会社に連絡する前に、まずJAにご一報ください。

共済事故受付 24時間受付

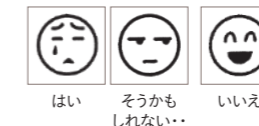
営業時間中 ☎ 36-2111

夜間・休日 ☎ 0120-258-931
(フリーダイヤル)

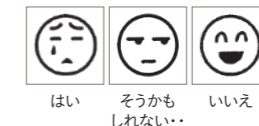
ご家族で試してみよう! 聞こえの✓チェック



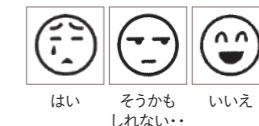
周りから、テレビの音が大きいと言われる



人の話し声が小さいように感じる



人と会話をするのを面倒に感じる



ご存知ですか? 「難聴も認知症の危険因子」のひとつです。

令和5年下期『きこえの相談会』スケジュール

〈ご来場いただけない方は、ご自宅にも伺い致します〉 ★日程は変更になる場合がございます。

10月	11月	12月	1月	2月	3月
12日 (木)	9日 (木)	14日 (木)	11日 (木)	8日 (木)	14日 (木)

10時~14時

★会場はJA 東旭川2階会議室です。

お問い合わせ 東旭川農業協同組合生産資材課 TEL:36-6031 (担当)谷 榎ホクレン商事補聴器センター ☎0120-066-776 (道北地区担当)西保克彦

耳の後ろに隠れるため補聴器が初めての方や機能性を重視する方に最適で、疲れにくいです。

Signia AX
電池式の定番
Pure 312 1AX



片耳 160,000円~ (非課税)

ワイヤレスアンテナ搭載モデル。お持ちのスマホがリモコンになります。

evolv AI
目立ちにくい耳あな型
evolv AI 1000 CIC 312



片耳 190,000円~ (非課税)

今回の表紙



- 好きな食べ物 駄菓子のビッグカツ
- 好きな遊び ゲーム(スプラトゥーン)
- 将来の夢 ペットショップでトリマーになること(犬が好きだから)



愛犬 つららくん



プレゼントコーナー

PRESENT

さつまいも レシピ総選挙

あなたの好きなさつまいもレシピを
下記から選び教えてください。
結果は次回(3月号)にて発表!

- ①蒸かし芋・焼き芋
- ②大学芋
- ③炊き込みご飯
- ④みそ汁
- ⑤天ぷら



今回のプレゼント

応募いただいた方の中から抽選で3名様に
新米 ふるさとの米 東旭川米3品種(各2kg)食比べセットを
プレゼント致します。皆さんふるって応募ください!



応募方法 ハガキ・メール・応募フォーム

宛先

ハガキ 〒078-8261 旭川市東旭川南1条5丁目8番22号 JA 東旭川 企画課
メール kikaku@ja-higashiasahikawa.net
応募フォーム 右のQRを読み取り、ご解答ください

記入事項

- 1)好きなさつまいもレシピ 2)一言コメント
- 3)JAや「ひかりプラス」への意見・要望 4)氏名、年齢、電話番号、郵便番号、住所

応募期日

令和5年10月31日まで

※当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
(11月中～下旬発送予定)

