

# 生

産者へ聞いてみました!



おいらせ町一川目地区の松林誠さん(JA野菜振興会にんじん専門部会長)は、春夏ニンジンを2畝の畑に作付けし7月上旬、収穫を迎え作業に精を出していました。主な品種は「彩誉7」「向陽2号」「紅吉」で、収穫時期に合わせて品種を選定します。7月中旬からは秋ニンジンの播種が始まり、10月中旬からは秋の収穫が始まります。

## ニンジン部会とは

にんじん専門部会は生産者120戸で構成され、会員相互の交流、生産技術の向上を図り高品質・多収穫を目指しています。6月上旬には部会役員らが首都圏などの青果市場へ販売要請に向き、市場情勢を確認。他産地や市場の状況を知り、さらに問題の対策・改善に取り組むなどして、良品で安心安全なニンジンが食卓に届けられます。



## 意気込み

作柄について松林さんは「5月の干ばつで、生育への影響を心配していたが、割れなど深刻な被害もなく安心した」と無事の収穫を喜んでいました。今後について「安定した価格での販売を願い、最後まで質の高いニンジン消費地へ届けていきたい」と意気込みを述べていました。

### ① 播種(3~4月)



機械で種をまき、トンネルで覆います。

### ② 収穫(6~7月)



大型の専用機械で収穫します。

### ③ 洗浄



当JAの野菜センターに運ばれて洗浄機できれいに汚れを落とします。

# 食卓に届くまで

### ⑤ 出荷・販売



売り場の一つ、JA直売施設「おはよう広場(おいらせ町)」の周年祭(7/7)で、ニンジン詰め放題が行われました。

全国各地の青果市場、契約先へ出荷。全国のスーパーで販売している他、生協などでも取り扱いしています。

### ④ 選別



品質・大きさごとに分け箱詰めしていきます。

## 栄養素 ニンジンを食べ生活習慣病予防!

カロテン リコピンパワー

カロテンが豊富で緑黄色野菜の王様と呼ばれるニンジン。βカロテンは抗酸化作用や免疫力を高める働きがあり、生活習慣病の予防やアンチエイジングの効果があるといわれています。健康や美容のため毎日の食事に取り入れましょう!

カロテンは油に溶けやすい脂溶性ビタミン。バターや油と一緒に調理すると、カロテンの吸収が促進される。

油との相性が抜群!

皮の部分に特に栄養が含まれているといわれている。食感が気になるなら、しっかり洗って皮ごと調理するといよいよ

ニンジンの葉には、ビタミンAが豊富に含まれ、ビタミンCやカルシウムも含まれるよ

## 経済部

# 炊飯器で簡単にできる ニンジンケーキ

### 作り方

- ① バターは事前に湯せんして溶かす。ニンジンはおろし金でおろす。
- ② 炊飯器の内側に、バターまたはサラダ油を薄くぬる。
- ③ ボウルにニンジン、卵、牛乳、①で溶かしたバターを入れて均一に混ぜる。
- ④ ③に米粉入りホットケーキミックスを入れてへらでムラの無いように混ぜる。
- ⑤ ④の生地を炊飯器に流し入れて、スイッチを入れて炊飯する(30~40分程度)。
- ⑥ 炊飯が終了したら竹串で刺して生地がつかなければOK。火が通っていない場合は、再度スイッチを入れる。

クリームや果物をトッピングすればもっとおしゃれに楽しめます!



### エコーマーク品

取り寄せはお近くの支店へお問い合わせ下さい。希望小売価格 534円

### 材料

A-COOP国産米粉入り ホットケーキミックス	200g
ニンジン	1/2個
卵(M)	2個
バター	50g
牛乳	70ml

本日使用した食材  
だるま芋、大根、ねぎ、  
ごぼう、長なす、ススキー、  
人参、きゅうりは、  
JA和歌山 おいらせ町支店様  
より提供されたものです。

# 高校生レストラン

当JAが管内産野菜を無償提供



県立百石高校の食物調理科家庭クラブは、年に8回高校生レストランを開いています。生徒たちの本格的な料理と接客を楽しみに開店前から行列ができるほどの人気です。

「だし活」を取り入れた御膳には、当JA管内のニンジン、ゴボウ、だるま芋など8種類がふんだんに使用されています。ぜひ一度味わってみてください!

営業時間 受付開始 11:00~  
開店 11:30~  
ラストオーダー 13:30  
終了 14:00

## 営業日・メニュー

おいらっせ交流館  
9月7日(土)

初メニュー 70食限定  
おいらっせ10種類  
野菜カレーセット  
(スープ・デザート・コーヒー付)  
700円(税込)

百石高校生徒会館  
10月5日(土)

11月10日(日)  
60食限定  
秋の彩り御膳  
1,000円(税込)

## ネットショップ・即売

# 元気モリモリ 夏バテしらす



本年産のニンニク販売は9月からの予定です。パウダー・ドリンクは一年中販売しています。

「TOM-VEGEプレミアムにんにく」は、低臭加工により食後のニオイが気になりません。それを原料にした「プレミアムにんにくパウダー」は、揚げ物やサラダなど、どんな料理にもお使いいただけます。元気満点ドリンク「にんにく魂」も是非お試しください。

価格など詳細はWebでも確認できます。

<https://shop.jatowada-o.or.jp/>  
お問合せ・・・  
指導やさい部十和田やさいセンター  
TEL.0176-22-8529