

## お知らせ

### 野菜摂取状況を 数値化して、 野菜不足を改善!

ベジメータ®は光を使った光学的皮膚カロチノイド量測定装置です。測定時間はたったの10秒で、LED白色を指先に照射するだけで簡単に野菜摂取状況を計測できます。野菜摂取状況はベジスコア（数値）としてスコア化（A～E判定）されます。（2週間以内の食行動が反映されます）ベジメータ®で野菜摂取量の「見える化」により、野菜消費量向上&野菜不足の改善へ行動変容を促します。簡単な食事と継続測定で、80%以上の方が野菜不足を改善することができたと確認されています。

#### ベジメータ®の特長

|                         |                          |                                       |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| <b>簡単</b><br>中指に光をあてるだけ | <b>迅速</b><br>測定時間はわずか10秒 | <b>正確</b><br>野菜摂取量と相関する皮膚カロチノイド量だけを測定 |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------------------|



★農産物直売所ごしよらんやイベント会場で、ベジメータ®の測定会を開催していく予定です。イベントやベジメータ測定会等については、当JAのLINEやホームページ等でご案内しますので登録をお願いします。

### いちごさんの暮らし上手日記

文・イラスト/前田 陽子



期間中、新規でお友だち登録された方の中から抽選で100名様にJA関連賞品プレゼント!!

|        |                            |
|--------|----------------------------|
| 1等 2本  | 農協共通商品券 10,000円            |
| 2等 5本  | 経済連 鹿児島黒豚・黒牛 選べるギフト 5,000円 |
| 3等 10本 | 経済連 鹿児島グルメ カタログギフト 3,000円  |
| 4等 20本 | 当JA管内 特産品セット 3,000円相当      |
| 5等 63本 | 当JA 小みかんサイダー 2本セット         |

※写真はすべてイメージです。

PRESENT 20名様に「旬のおまかせ詰め合わせセット」を抽選で20名様にプレゼント!

応募締切は、2025年2月20日(木)まで

官製はがき、または下記専用応募はがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号、e-mailアドレス等のご記入、アンケートにお答えいただきご応募ください。

※専用応募はがきを切り取り切手を貼って投函してください。また、切手を貼らずに、お近くのJA各支店窓口へお持ち頂いても構いません。応募締め切りは2025年2月20日(木)消印有効となっております。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

※注：ご応募の際にご記入いただきました個人情報は、抽選・商品発送・アンケート統計以外の目的で使用することはありません。また、お住まいのない応募はがきは、責任を持って速やかに適切な方法で処分いたします。

## 旬感野菜

かごしまの冬野菜を食べよう!

### 今が旬! 冬野菜 のとっておきレシピ



#### 春菊のよごし (白和え)



#### かぼちゃのグラタン

#### 桜島大根のポタージュ



### 編集後記

nagomi13号の冬野菜料理の特集いかがでしたか? ご存知の方も多いと思いますが、旬の野菜はその季節に最も美味しく栄養価が高い野菜なんです。この時期にしか味わえない冬野菜には、体を温める働きを持つ成分が含まれていて体調を整えてくれるので、ぜひ紹介した3品の冬野菜料理作りに挑戦して、この寒い冬を元気に乗り切りましょうね。

mirai子

JA 鹿児島みらい  
〒892-0817 鹿児島市小川町27番17号  
☎ 099-239-9300 FAX 099-239-9320  
https://ja-kagoshimamirai.or.jp

LINE JA鹿児島みらい公式アカウント

### LINEお友だち登録プレゼントキャンペーン

キャンペーン期間 2024年12.16日 - 2025年2.14日

お友だちに ならって!

期間中、新規でお友だち登録された方の中から抽選で100名様にJA関連賞品プレゼント!!

|        |                            |
|--------|----------------------------|
| 1等 2本  | 農協共通商品券 10,000円            |
| 2等 5本  | 経済連 鹿児島黒豚・黒牛 選べるギフト 5,000円 |
| 3等 10本 | 経済連 鹿児島グルメ カタログギフト 3,000円  |
| 4等 20本 | 当JA管内 特産品セット 3,000円相当      |
| 5等 63本 | 当JA 小みかんサイダー 2本セット         |

※写真はすべてイメージです。

応募方法 LINEのお友だち登録後に届くキャンペーン応募フォームからご応募ください。

お得な情報やイベント、キャンペーンなど月5回のペースで配信しています。

大好評!! 「みいちゃんスタンプ」も購入できます!

JA鹿児島みらいLINE公式アカウントお友だち登録はこちらから!!

登録方法がお分かりにならない方は、窓口職員までお気軽にお問い合わせください @rjp1931r

〒

郵便はがき 8920817

鹿児島県鹿児島市小川町27番17号  
読者アンケート 発行  
JA鹿児島みらい nagomi

お名前(フリガナ) \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 性別 男 女 既婚

ご住所 \_\_\_\_\_ 千 \_\_\_\_\_

お電話番号 \_\_\_\_\_

ご職業 会社員(業種: \_\_\_\_\_) 主婦 公務員 学生  
自営業 農家 その他

e-mailアドレス \_\_\_\_\_

電話 099-239-9300  
FAX 099-239-9320

冬野菜は糖度や栄養価が高いため、免疫力を高め、風邪の予防にもなるといわれています。  
JA鹿児島みらいの生産者が丹精込めて作った冬野菜のレシピをご紹介します。



## すり鉢やすりこ木を「汚す」ことからその名が付いた鹿児島の郷土料理 春菊のよごし (白和え)



教えてくれたのは 農家レストラン たわわ 料理長 岡元 麻記さん

ボウルの代わりにすり鉢を使うと、香りと口当たりが格段に良くなります

### 春菊の保存方法

春菊は熱に弱いので、冷蔵庫での保存が必須。スペースがあれば立てて保存するのもおすすめ。また、茎の切り口を濡らしたキッチンペーパーで包むとみずみずしく保つことができます。

- 材料 (4~5人分)
- 春菊…1パック
  - キャベツ…100g
  - 細切りこんにやく…200g
  - 柿…100g
- 衣
- 木綿豆腐…1丁
  - 麦味噌…80g
  - すりごま…40g
  - 洗双糖…20g

### 【作り方】

- 1 木綿豆腐は水切りしておく。
- 2 春菊とキャベツは食べやすい大きさに切る。細切りこんにやくと一緒に熱湯でさっと茹で、冷水中で冷やしてギュッと絞る。
- 3 柿は小ぶりのくし形に切る。
- 4 フードプロセッサーに衣の材料を数回に分けて合わせ入れて攪拌し、ボウルにあげる。
- 5 ④をむらなく混ぜあわせ、②と③を加えて和える。盛り付けは数回に分けて高さを出すと見栄えが良くなるのでおすすめ。

- 材料 (2人分)
- かぼちゃ…200g
  - 玉ねぎ…1/4個
  - 牛乳…100cc
  - コンソメ (固形) …1/2個
  - チーズ…ひとつまみ
  - オリーブオイル…適量

## ホワイトソースいらずの簡単ほかほかメニュー かぼちゃのグラタン

### 【作り方】

- 1 フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけて、温める。一口大に切ったかぼちゃを入れて炒める。
- 2 ふたをして弱火で10分程度蒸す。かぼちゃに火が通ったら薄くスライスした玉ねぎを入れて軽く混ぜ、ふたをして5分程度蒸す。
- 3 牛乳、コンソメを加えて弱火で10分程度煮る。牛乳の水分がなくなってきたら火を止め、器に盛る。
- 4 チーズをのせてオーブン(250℃)で10~15分程度焼く。

教えてくれたのは  
てのんでファーム  
今村 理恵さん  
今村 正次さん

強火にすると焦げることもあるので弱火でじっくり。かぼちゃの甘みが引き立ちます

### かぼちゃの保存方法

丸ごとの場合はキッチンペーパーまたは新聞紙などで包み、風通しのよい場所であれば2~3か月保存可能。カットした場合は種とわたをきれいに取り除いてラップをし、冷蔵庫で保存します。保存期間の目安は1週間です。

## 今が旬! 冬野菜 のとっておきレシピ

短大生が考案。桜島大根の食感を残すのがポイント

## 桜島大根のポタージュ



### 材料 (4人分)

- 桜島大根…200g
- 玉ねぎ…30g
- バター…10g
- サラダ油…小さじ2
- 水…250cc
- コンソメ (固形) …1個
- 牛乳…150cc
- 塩、胡椒…少々

### 【作り方】

- 1 鍋にバターと油を加熱し、薄切りにした桜島大根と玉ねぎを透明になるまで炒める。  
**焦がさないように中火くらいで⇒**
- 2 鍋に水とコンソメを加えて、桜島大根がやわらかくなるまで煮る。
- 3 粗熱をとった②と牛乳をミキサーに入れて攪拌する。  
**攪拌時間の目安は20秒。機種によって調整してください⇒**
- 4 鍋に戻して加熱し、塩、胡椒で調味する。



教えてくれたのは 鹿児島女子短期大学「食素材サークル」の皆さん

県内の飲食店やホテルとコラボしたメニューなども考案しています

※鹿児島の伝統野菜である桜島大根を植え付けから収穫まで体験したり、レシピを考案するなど、食に関する幅広い活動に取り組んでいるサークルです。



鹿児島女子短期大学  
Instagram

### 桜島大根の保存方法

常温で保存できますが、一度に使い切るのは大変。カットした使いかけのものはしっかりとラップで包み、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。冷凍保存すると、繊維が壊れて味が染み込みやすくなります。

### 今回で協力いただいたお店情報

#### 農家レストラン たわわ

住所/鹿児島市西谷山1-5-3  
電話/099-230-7738  
営業時間/ランチ 平日11:00~15:00 (最終入店13:50)  
土日11:00~15:30 (最終入店14:20)  
ディナー 平日18:00~21:00 (最終入店20:00)  
土日17:00~21:00 (最終入店19:30)  
定休日/毎週火曜日 (祝日の場合は翌日)



Instagram

#### てのんでファーム

住所/鹿児島市中山町33-1  
電話/070-2036-1022  
営業時間/11:00~15:30 (LO15:00)  
営業日/火、水、金、土曜日



Instagram

心と暮らしに幸せのおすそわけ  
nagomi

vol.13 | 2024 WINTER  
アンケート

Q1. JA鹿児島みらいが発行しているnagomiをこれまで何回ぐらい読んだことがありますか。また、入手方法も教えてください。

・nagomiを( ) 回ぐらい読んだことがある。  
・入手方法について  
友人・知人 / 店舗 ( ) / JA職員 / その他 ( )

Q2. 鹿児島の冬野菜を使ったおすすめ料理を教えてください。

( )

Q3. nagomi13号についてのご意見やご感想をご記入ください。また、農業に関して興味のあることなどnagomiで紹介してほしい記事がありましたらご記入ください。

( )

\*2025年2月20日(木)までにご応募いただいた方に、抽選でプレゼントを差し上げます。(当日消印有効)