

あぐろぐ OKAYAMA

2023年・冬号 No. 23

JA-OKAYAMA PUBLIC RELATIONS NEWS & AGRICULTURE COMMUNITY INFORMATION



「あぐろぐ」とは農業の「アプリ」と記録「ログ」を合わせた造語で、農業のことやJAの事業をわかりやすく紹介するコミュニティ誌です。

JA岡山は、組合員募集中です!



お米の魅力みつけた!! おこめパンのおいしいひみつ

プレゼント

JA岡山
温羅の舞 3kg

どんな料理にも合う /



JA岡山の冬野菜を使った米粉レシピ 厳しい寒さを冬野菜で乗り越えよう!

各種媒体で情報発信中
フォローはこちらから▶



Instagram



YouTube



JA岡山は、 地域になくてもならないJAであり続けるため、 自己改革に取り組んでいます。

自己改革ってなに?

JA岡山では、2014年より「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を基本目標に、組織一丸となって「**創意工夫ある取り組み**」を継続的に進めています。



JA 岡山の主な自己改革の取り組み

- **農業者の所得増大・農業生産の拡大を目的に**
銘柄集約肥料の取扱拡大を通じたコスト低減
営農振興支援事業(園芸生産拡大対策)の利用増大
- **地域の活性化を目的に**
地域農業振興の応援団の拡大

JA岡山では、地域の皆さまが参加できる「食と農の大切さ」を伝える様々なイベントを開催しています。
11月には…
家族でチャレンジ!デイキャンプを開催しました!!
このイベントでは、地場産の食材を使った料理体験や野菜栽培体験を行いました。皆さん楽しそうに参加されました!



このほかにも食と農に関するイベントを随時、開催している!
開催するイベント情報はJAのホームページ、Instagram、X(旧Twitter)などで公開中!ぜひ見てください!!



地域農業振興の応援団を募集中! 准組合員加入 を受付けております!

JA岡山管内にお住まいの方など、一定の条件を満たす方で1口1,000円〜3口(3,000円)以上を出資いただくと…

- ① 出資配当金※をお受け取りいただけます。
- ② 貯金やローンの金利がお得にご利用いただけます。
- ③ 葬祭会館がお得にご利用いただけます。



※出資配当金は、JAの一年間の事業活動の結果により、出資額に応じて配当金(業績によっては配当がない場合もあります)をお支払いします。
※令和4年度の配当は年2.0%の割合で実施しました。

詳細はお近くのJA岡山各支所までお気軽にお問い合わせください。

アンケートに答えて JA岡山「温羅の舞 3kg」をもらおう! 抽選で40名様にプレゼント

ハガキまたはネットから下記アンケートにお答えいただきご応募ください。
抽選で40名様に「JA岡山 温羅の舞 3kg」をプレゼントいたします。

アンケート

1. 上記掲載の「家族でチャレンジ!デイキャンプ」のようなイベントに参加してみたいですか?
①参加してみたい ②参加したくない ③わからない
2. JA岡山のイメージを教えてください。(複数回答可)
①岡山県の農業を支える組織
②金融業・保険業を行う組織
③安全・安心な県産農畜産物を販売する組織
④購買品(肥料や農薬、食品、日用品等)を販売する組織
⑤その他(JAのイメージを自由にご記入ください)
3. JA岡山の組合員になってみたいですか?
①なってみたい ②すでになっている ③なりたくない ④わからない
4. JA岡山の事業内容や組合員加入に関する資料のご案内は必要ですか?
①送ってほしい ②必要ない



応募方法

ハガキで応募の方は下記の要領で、
官製はがきもしくは私製はがきに
63円切手を貼って、ご応募ください。

WEBでの
ご応募は
こちらから



〒700-8535
JA岡山
総務課
係

●〒 ●住所
●氏名
●電話番号
●年齢・性別
●よかったコーナー
(複数回答可)
●アンケートの答え
●その他ご意見・ご感想

- ① JA岡山パン工房
おこめパンのおいしいひみつ
- ② 米粉レシピ、おこめレシピ
- ③ 厳しい寒さを冬野菜で乗り越えよう!
- ④ JA岡山は自己改革に取り組んでいます
- ⑤ プレゼント

左記アンケートの答えをご記入ください
【記入例】
1. ① 2. ①と③ …など

※当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。
※写真はイメージです。実際の商品とは異なる場合があります。
※個人情報の取り扱いについては下記をご覧ください。

【締切/令和5年12月31日(日)】



JA岡山
温羅の舞
3kg
40
名様



JA岡山パン工房

おこめパンの おいしいひみつ

Okome Pan

私たち日本人の主食として馴染み深いお米。今回のあぐるぐは、そのお米からできた「米粉」でパンを作っている「JA岡山パン工房」をご紹介します。おこめパンの魅力やレシピなど、おいしい情報満載でお届けします！

JA岡山の女性部員が営む米粉専門のパン工房。農家でもある部員が新潟の米粉パン工房を視察したことがきっかけとなり2004年4月にオープン。しっとりもちもちとした食感が特徴の米粉パンには、岡山県産「ヒノヒカリ」に小麦グルテン20%を加えた特注の米粉を使用し、これまでに100種類以上のメニューを取り扱ってきました。

製造において一般的な小麦パンとの大きな違いは、一次発酵が不要なこと。一方で、「毎日の気温や湿度の変化を受けやすく、材料の配合や水加減、焼き時間を見極める難しさもあります。そこが米粉パンならではの楽しさでもあります」と代表の藤井さんは話します。

開業から20年近く経った今でも、「米粉パンを通じて岡山のお米をもっと食べてほしい」という農家ならではの強い思いと食べる人のおいしい笑顔のために、他店舗を巡ったり、何度も試作と研究を積み重ね、進化し続けているのだそう。

パン工房の真心込めた米粉パンをぜひ味わってみてください。

1.朝は6時ごろからスタートし、大きなオープン2台を使い20〜30回焼き上げます。2.焼き上がったパンは、網の上で冷めます。写真はカマンベールチーズが入った黒ゴマチーズ。3.食べてくれる人の笑顔の思い出を、一つ一つ丁寧に袋詰め。4.定番から季節限定商品まで種類が豊富。一番人気は山型の食パン。5.「おいしい」という言葉が嬉しいと、女性部の皆さん。



JA岡山パン工房
岡山市北区下足守3-1 Tel.086-295-0235 (FAX兼用)
営業時間/8:30~14:00(パンがなくなり次第終了)
定休日/日・月曜日、年末年始

- その他販売店舗
- 味彩館Aコープたかまつ店
【販売日】火・水・木・金・土曜日
 - 農産物直売所 はなやか中央店
【販売日】火・水・木・土曜日 ※10:30頃から販売
 - 農産物直売所 はなやか東店
【販売日】金曜日 ※10:30頃から販売



明太ポテト ¥200(税込)
コッペパンに明太子とポテトサラダが入った、イチオシのおかずパン。



くすみコッペ ¥150(税込)
くすみのザクザク食感と香ばしさでべろりといけちゃう。シンプルながらもとっても味わい深いコッペパン。



食パン ¥400(税込)
米粉80%と小麦グルテン20%を使用。ちぎると炊き立てごはんのようなふわとした香りがたち、表面の生地はおこげのような香ばしさが特徴。



クリームパン ¥150(税込)
なめらかな生地とカスタードクリーム、まるでとろけるような食感のスイーツパン。



足守メロンパン ¥200(税込)
表面のクッキー生地に、「足守メロン」の果汁を入れた贅沢なメロンパン。メロンの甘い香りとしっとり生地の相性は◎



米粉100%にこだわりました
小麦粉および小麦グルテンは使用せず、米粉100%で作った食パンです。



私たちのイチオシはこれ！

要予約 手約販売のみとなっております

米粉100%食パン (530g) ¥600(税込)
岡山県産米「ヒノヒカリ」、てんさい糖、発芽玄米粉 使用
※当工房では、小麦粉を含む商品も製造しております。

JA岡山パン工房 代表 藤井幸江さん

おこめパンの保存方法とおいしい食べ方

すぐに食べない場合は、パンを冷凍保存します。食べる際は、解凍後オープンで焼くと、外はパリッ、中はしっとり食感になります。菓子パンはラップをして500Wのレンジで20秒程度温めると、ふんわりおいしくいただけます。(様子を見ながら温めてください)

季節限定メニューも ご用意しています!

旬の食材を使用したものなど、季節限定のおこめパンも販売しています。



厳しい寒さを 冬野菜で乗り越えよう!

冬野菜には風邪予防や免疫力アップにつながる栄養素が含まれています。たくさん食べて、元気に冬を過ごしましょう!

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <p>レンコン</p> <p>ビタミンCやミネラルも豊富ですが、野菜ではめずらしいビタミンB₁やB₂を含んでいます。疲労回復や肌荒れに悩んでいる方の強い味方です。</p> | <p>大根</p> <p>ビタミンCや食物繊維のほか、消化を助ける成分なども豊富な大根。栄養をなるべく残すためには皮ごと汁物に入れたり、サラダ等の生食もオススメ。</p> | <p>ゴボウ</p> <p>便秘解消や整腸作用のある不溶性の食物繊維を多く含むゴボウ。栄養素や香り、うまみを残すには、なるべく水にさらさず、皮は剥かずに洗い落とす程度に。</p> | <p>白菜</p> <p>ビタミンCを多く含むため、風邪の予防や免疫力のアップに効果的な白菜。カットして使いきれなかったものはラップで密封し、冷蔵庫で保管を。</p> |
|--|--|--|--|

冬野菜を買うなら、JA岡山の農産物直売所へ! 店舗情報はこちら→



JA岡山女性部監修おこめレシピ

からだも心もあったまる! 米粉を使った田舎風すいとん

- 材料(4人分)
- 油揚げ…1枚
 - 大根…100g
 - ニンジン…50g
 - ゴボウ…50g
 - サツマイモ…中1本
 - シタケ…2枚
 - シメジ…1/2袋
 - ネギ…適量
 - だし汁…8カップ
- 薄口しょうゆ…大さじ1
濃口しょうゆ…小さじ1
塩…小さじ1/2
砂糖…少々
- ＜すいとん＞
米粉…80g
レンコン…100g
酢(色止め)…少々
熱湯…25cc



作り方

①油揚げは湯通ししてから短冊切り、大根とニンジンはいちょう切り、ゴボウはさがぎに水に漬けてアクを抜く。サツマイモは1cm厚さの輪切り(大きければ半月切り)、シタケは薄切り、シメジは小房に分け、ネギは小口切りにする。

②鍋にだし汁とネギ以外の①の具材を入れ、野菜に火が通ったらAを加えて煮込み、火を止める。

③＜すいとん＞を作る。レンコンは皮をむいてすりおろし、酢と熱湯を合わせて混ぜる。米粉を加えて耳たぶくらいの固さにこね、一口大の平らな団子を作る。

④別の鍋に湯を沸かし、団子を茹でる。

⑤②の汁を煮立たせ、団子を加えさっと煮る。

⑥器に盛って、ネギを散らして完成!

JA岡山女性部監修 OKOME RECIPE おこめレシピ

お米をテーマに昔から親しまれてきた、地域に伝わるレシピを紹介しています。



JA岡山の冬野菜を使った米粉レシピ

グロブ冬野菜がたっぷり! 米粉でつくるごちそうパンシチュー

- 材料(4人分)
- 米粉パン…4個
 - カボチャ…1/8個
 - レンコン…1/2節
 - タマネギ…1/2個
 - 白菜…1/8玉
 - ベーコン…100g
 - バター…30g
 - 米粉…大さじ4
 - 水…300cc
 - 調理酒…大さじ2
 - コンメ…大さじ1と1/2
 - 豆乳(または牛乳)…400cc
 - 塩こしょう…適量
 - 乾燥パセリ…お好みで



作り方

①カボチャとレンコンを一口サイズに切り、レンコンは軽く水にさらしてからラップをかけて500Wで5分加熱する。

②タマネギを薄切り、白菜は2cm幅に切り、ベーコンを拍子切りにする。

③弱火で熱した鍋にバターを入れ、溶けたらタマネギと白菜の軸、ベーコンを加えて炒める。

④タマネギと白菜がしんなりしてきたら米粉を入れて炒める。

⑤米粉が具に絡まってきたら、少しずつ水を加えてかき混ぜる。

⑥グツグツしてきたらカボチャ、レンコン、白菜の葉を入れ、調理酒とコンソメ、豆乳(牛乳)を加えて煮立たせ、塩こしょうで味を調える。

⑦中身をくり抜き、内側に薄くバター(分量外)を塗った米粉パンをトスターで焼き、⑥を注ぐ。お好みで乾燥パセリを振りかけて完成!

JA岡山パン工房さんのフランスパンを使用しました!