

インフォメーション

JA 苗物市についてのご案内

例年5月中旬～下旬にかけて開催しているJA 苗物市について、今年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、「虹のしずく」制作段階において開催の可否が不透明な状況となっております。つきましては、5月中旬以降、当JAホームページにてご案内させていただきますので、お出かけの前にご確認をお願いいたします。

なお、会場の規模や例年の来場者数等を考慮した上で、会場ごとに開催の可否を判断させていただきますので、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

Let's 家庭菜園

日当たりを
考えて
畑の作付け
設計を!

家庭菜園の畑作りは、日当たりを考慮して作物を植えることが大切です。日当たりを特に好む作物、あまり日当たりがなくても育つ作物、背の高い作物、低い作物と様々なので、特性を把握しながら畑のレイアウトを考えましょう。南側に背の低い作物、北側に背の高い作物が基本です。

また、作物は隙間なく植えるのではなく、通路を60～70cm程度取ると管理がしやすく、作付けうね幅等の調節もしやすくなります。



プレゼントクイズ!

応募方法

ハガキ・FAX・Eメールいずれかの方法で
①クイズの答え、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、
⑥「虹のしずく」へのご意見・ご感想をお書きの上、
右記あて先までご応募ください。

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。
※皆さまからの応募で知り得た個人情報については
当選者を選定・プレゼントを送付する目的以外には
利用いたしません。

Q 札幌が全道有数の生産量を誇り、主に北区で多く栽培されている野菜の名前はなんでしょう?
約95%が水分の野菜で、低カロリー、シャキシャキとした食感が特徴です。

あて先

〒060-0010
札幌市中央区北10条西24丁目1番10号
JAさっぽろ「虹のしずくプレゼント」係
FAX: (011)621-1449
Eメール: kouhou@ja-sapporo.or.jp

締め切り 令和3年7月15日(木)
(当日消印有効)

クイズの正解者の中から抽選で
10名様に図書カード500円分を
プレゼント!



組合員の皆さま

・組合員資格、ご住所、ご連絡先等に変更がある場合は、お取引支店の窓口までお申し出ください。
・JAさっぽろの管轄地区外へ転居される場合は、所定の手続きが必要となります。



JA さっぽろのホームページをご覧ください!
キャンペーン・催し物など情報満載

JA さっぽろ 検索
https://www.ja-sapporo.or.jp/
携帯・スマートフォンからの
アクセスはこちら▶



編集・発行/札幌市農業協同組合 〒060-0010 札幌市中央区北10条西24丁目1-10 ☎(011)-621-1311

虹のしずく

2021・春
vol. 11

大都市に深く根を張る大樹の葉に、虹色の朝露がきらり(虹は協同組合の象徴です)



札幌農産
みずみずしいシャキシャキ食感が魅力
食卓に欠かせない
レギュラー野菜
「レタス」

お馴染みのサラダはもちろん、炒め物や
スープなど加熱調理でも美味しく食べられる
レタス。札幌市内では北区を中心に生産され、
道内でも有数の生産量を誇る、札幌を
代表する農産物の一つです。

知って、なっ得! JAのこと



JAの行事や事業運営にもご協力をいただいています!

「JAさっぽろ女性部」

食農教育活動で、
子どもたちの
お料理体験をサポート。



JAさっぽろの組合員とその家族の女性たちが自主的に組織・運営する「JAさっぽろ女性部」は、管内10支部、379名の部員(令和2年度)が所属し、部員間の交流を図りながら地域の活性化や農業の発展を目指して様々な活動を行っています。JAさっぽろが行う「准組合員コンベンション」や「JAまつり」などのイベント、食農教育活動といったJAの事業運営にたくさんのご協力をいただいています。



2019年に開催した
准組合員コンベンションでは、
手作りの雑貨などを
展示・販売。



札幌 × 農

みずみずしいシャキシャキ食感が魅力！ 食卓に欠かせないレギュラー野菜「レタス」

札幌市内でレタス栽培が盛んに行われるようになったのは、40年ほど前からと言われており、かつては北区太平で栽培された「太平レタス」というブランド名のレタスが高い品質で市場でも一目置かれた存在でした。現在は、北区太平・篠路・茨戸地区を中心に、市内では約20軒の生産者が主に路地栽培で生産しており、「札幌産レタス」として年間700トンが出荷されています。レタスは、鮮度が命！輸送の利便性が高く、収穫から短時間で消費地に運べるのは札幌産の強みです。

北区篠路で玉レタス、グリーンリーフ、サニーレタス、ロメインレタスの4種類のレタスを栽培！



生産者
堀尾 信弘 さん

栽培しているレタスの種類

生産の6割を占める玉レタスは、スーパーなど一般消費者向けの出荷が多く、グリーンリーフやサニーレタスは、飲食業など加工向けに使われることが多いです。グリーンリーフは道外で、サニーレタスは道内で特に人気が高いように感じます。3年ほど前から作り始めたロメインレタスは、北海道での需要はまだ少ないですが、第4のレタスとしてもっと皆さんに知ってもらいたいです。他のレタスよりも繊維質で、生よりも加熱調理をして食べると食感が良くておすすめです。

レタスってどんな野菜？



レタスは約95%が水分で低カロリー！栄養価はそこまで高くありませんが、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、カルシウムなどが含まれています。結球型よりも非結球型の方が栄養価が高い傾向にあります。

レタスの保存方法

とても傷みやすい野菜で、保存期間が長くなると苦味も増すので早めに食べましょう。ポリ袋に入れて冷蔵庫での保存が基本です。その際、芯をくり抜いて湿らせたキッチンペーパーを詰めると傷みにくくなります。



おいしいレタスの見分け方

葉にハリがあり、みずみずしく元気なものを選びましょう。玉レタスは、葉がギュッと詰まっているよりもふんわりと巻いている方が柔らかくておすすめです。

レタスの秘密

レタスは、刃物でカットすると茶色く変色し、苦味も出やすくなります。レタスに含まれるポリフェノールが刃物の鉄と反応して酸化しやすくなるため、手でちぎった方が美味しく食べられます。



どこで買える？札幌産レタス

6月～11月上旬まで、「しのろとれたてっこ」など生産者直売所やさくらんど市場、ホクレンくるるの杜農畜産物直売所、八紘学園農産物直売所の他、市内の大型スーパーマーケットでも販売されています。

玉レタス



スーパーなどでもおなじみの葉が結球したタイプのレタス。

リーフレタス (非結球レタス)



葉が結球しないタイプのレタス。玉レタスよりも生育が早いのも特徴です。葉が赤みがかったタイプをサニーレタス、緑のものはグリーンリーフと呼ばれます。

ロメインレタス



コスレタスとも呼ばれ、結球しないタイプで、葉が厚く背丈が高く育つレタス。ほのかな苦みがあります。

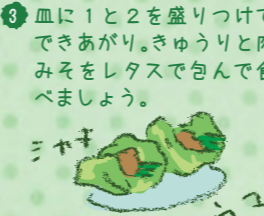
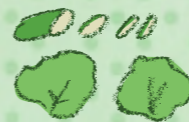
レタスの肉みそ包み

材料
(2人分)

キュウリ…2本
豚ひき肉…100g
レタス…1/4個
にんにくのみじん切り…1片分
サラダ油…小さじ1

合わせ調味料
みそ…大さじ1と1/2
砂糖…大さじ1
しょうゆ…小さじ1/2
サラダ油…小さじ1

- 1 キュウリはせん切りにする。レタスは大きめにちぎってサッと冷水中に浸し、水けをきる。
- 2 フライパンでサラダ油を熱し、にんにくのみじん切り、豚ひき肉を入れて炒める。ひき肉がほぐれたら合わせ調味料を加えて、炒め合わせる。
- 3 皿に1と2を盛りつけてできあがり。きゅうりと肉みそをレタスで包んで食べましょう。



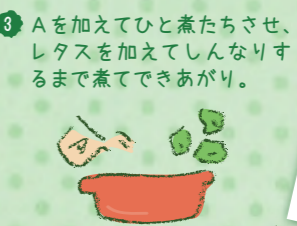
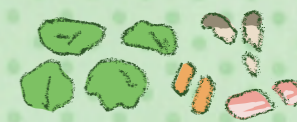
レタスと豚肉の豆乳スープ

材料
(2人分)

豚バラスライス…150g
レタス…4枚(約110g)
にんじん…1/3本(約50g)
まいたけ…1/2パック
サラダ油…小さじ1

A
豆乳(無調整)1と1/2カップ
水…1カップ
しょうゆ…大さじ1
顆粒だし…小さじ1と1/2

- 1 レタスは食べやすい大きさにちぎる。豚肉はひと口大、にんじんは短冊切りにする。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- 2 鍋でサラダ油を熱して豚肉を炒め、肉の色が変わってきたらにんじん、まいたけの順に加えて炒める。
- 3 Aを加えてひと煮たちさせ、レタスを加えてしんなりするまで煮てできあがり。



レタス栽培のスケジュールについて



3月初め～播種

種まきをして
レタスの苗を作ります



4月上旬～定植

1か月間育てた
苗を畑に植えます



6月初め～収穫・出荷

市場やスーパーマーケット、
直売所に出荷します

◎播種から収穫までの作業を年間20回繰り返し、玉レタスは10月末まで、グリーンリーフ・サニーレタスは11月上旬まで出荷します。少しずつ播種の時期をずらし、安定的に出荷できるようにしています。

苗の管理、定植、収穫の全ての作業が重なる7・8月は特に忙しい時期です。収穫は全て手作業で、繁忙期には1日2,000玉ほど収穫することも珍しくありません。雨に濡れて腐ったり、育ちすぎてしまうこともあり、植えた分全てを収穫・出荷できるわけではありません。良い状態の時に出荷できるように計画的に作業を進めています。新鮮な札幌産のレタス、是非食べてみてください！

堀尾さんのレタスなど、地元産の新鮮な野菜がずらりと並びます！

堀尾さんのレタスは
大玉なのがこだわり！
big!



しのろとれたてっこ 生産者直売所

6月中旬 オープン予定!

札幌市北区篠路3条10丁目1-2
(JAさっぽろ篠路支店敷地内)

☎ (011) 771-2130 (営業期間中のみ)

※オープン前のお問い合わせは、
北経済センター(☎(011) 771-2113)へ

☎ 月～土曜日 / 10:00～16:00 (休 日曜日・祝日)



札幌市内の
直売所は他にも…

※各直売所のオープンは、作物の生育状況を見ながら決定します。決まり次第、ホームページで発表するのでう少々お待ちください。

とれたてっこ南 生産者直売所

6月上旬
オープン予定!

札幌市南区石山2条9丁目7番88号
(JAさっぽろ南支店隣接)

☎ (011) 592-6141
(営業期間中のみ)

※オープン前のお問い合わせは
南経済センター(☎(011) 591-4141)へ

☎ 月～土曜日 / 9:30～15:00
休 日曜日・祝日



東経済センター厚別直売所

6月中旬
農産物直売開始予定!

札幌市厚別区厚別中央
5条3丁目1-6
(厚別支店横・セブンイレブンさん裏)

☎ (011) 891-2154

☎ 月～金曜日 / 10:00～15:00

休 土曜日・日曜日・祝日



営業時間が
変わりました!