



JAみい女性部考案
いろいろ小松菜ロール

- 材料 (2人分)
小松菜1束、A(すりおろしニンニク小3分の1、ごま油小2、塩小2分の1)、ニンジン20g、卵2個、液体和風だし小1、すりごま適量
- 作り方
- ①小松菜を葉と軸に切り分け、軸を1分、葉を30秒ゆでて冷水に取り、よく冷ます。手で水気をよく搾り、卵焼き用フライパンの幅に合わせて切る。
 - ②キッチンペーパーでさらに小松菜の水気を取ってボウルに入れ、Aと合わせてナムルを作り、すりごまを入れる。
 - ③ニンジンもフライパンの幅に合

三井高校家庭クラブ考案
小松菜のパウンドケーキ

- 材料 (2人分)
卵2個、砂糖70g、小松菜1束、バナナ1本、牛乳大1、バター100g、薄力粉100g、ベーキングパウダー5g
- 作り方
- ①小松菜はよく洗った後、たっぷりの湯でゆで、軸と葉に分ける。葉の部分を固く搾り、水気を切る。
 - ②耐熱ボウルにバターを入れ、ラップをして30秒電子レンジに掛け、バターを軟らかくする。ふるった砂糖を加え、ハンドミキサーでよく混ぜる。
 - ③水気を切った小松菜の葉の部

健康づくり 産地も発信



わせて細切りし、2分ゆでてキッチンペーパーに包んでよく水気を切る。

- ④ボウルに卵と和風だしを入れて溶き、フライパンに薄く流し入れ、手前に②と③を置いて巻き込みながら卵焼きを作る。
- ⑤まな板の上に巻きすとラップを敷き、④を置いて温かいうちに丸く形を整え、食べやすい大きさに切る。



分、バナナ、牛乳をブレンダー(またはミキサー)でペースト状にする。

- ④②に溶き卵を少しずつ加え、混ぜる。さらに、③のペーストを加えて混ぜる。最後に一緒にふるった薄力粉とベーキングパウダーを一度に入れ、ゴム棒ですきりと混ぜる。
- ⑤型に入れて、180度のオーブンで15分程度焼く。

農水省は、国際果実野菜年を周知するため、企業や団体などをオフィシャルサポーターに認定している。福岡県のJAみいは趣旨に賛同し、産地から健康的な食事の重要性を発信するため、サポーターに応募。6月8日にJAとして初めて認定を受けた。現在49社・団体がサポーターだ。JA管内では小松菜や水菜、グリーンリーフなど70品目以上の野菜が栽培されている。販売高は年間約5億円を誇る。

果実と野菜を食べる重要性をPRしようとして、リーフレット1万部の配布や広報紙などで消費を呼び掛けている。企画広報課の末次太課長は「野菜をいっぱい食べて健康になっほしい。消費拡大にもつなげたい」と思いを語る。消費の重要性と併せ、若い人に地元でどのような野菜が作られているかを知ってもらおうと、女性部と福岡県立三井高校家庭クラブ委員との交流会も企画した。特産の小松菜

JA女性部、高校が知恵

などを使った料理を作り、交流を深めた。女性部は、ナムルにした小松菜とニンジン

防災役立つ独自レシピも

足しがちな野菜の摂取方法として、地元特産の小松菜を使ってレシピを開発した。2019年の第67回全国高校家庭クラブ研究発表大会で、レシピの考案など防災をテーマに取り組んだ研究内容を発表し、文部科学大臣賞を受賞している。