

平成30年度 販売促進対策事業

1. 販促イベントの実施

【実えんどう】

○2/23 試食宣伝（イオン）



【スナップえんどう】

○12/5 試食宣伝（ユニー）



○12/23 試食宣伝（バロー）



【そらまめ】

○1/6 試食宣伝（クイーンズ伊勢丹）



○1/25 試食宣伝（伊勢丹）



【いんげん】

○10/11 試食宣伝（澤光青果）



○12/2 試食宣伝（アピタ）



【きゅうり】

○1/19 試食宣伝（アルク）



○2/23 試食宣伝（Aコープ）



【ピーマン】

○11/24 試食宣伝（阪急百貨店）



○12/14 試食宣伝（ピアゴ）



【かぼちゃ】

○12/22 試食宣伝 (Aコープ)



【ゴーヤー】

○8/25 試食宣伝 (Aコープ)



【冬春なす】

○11/24 試食宣伝 (Aコープ)



【さつまいも】

○10/13 試食宣伝 (エフコープ)



○10/13 試食宣伝 (イトーヨーカドー)



【ばれいしょ】

○2/2 試食宣伝 (HIヒロセ)



【新ごぼう・サラダごぼう】

○1/25 試食宣伝 (Aコープ)



【白ねぎ】

○1/26 試食宣伝 (Aコープ)



○2/2 試食宣伝 (IWASAKI ACE)



【いちご】

○2/23 試食宣伝 (アルビス)



【アグリタウン】

○9/29 試食宣伝 (Aコープ)



【オクラ】【らっきょう】

※4月下旬より出荷スタート。出荷時期に試食キャンペーン等の販促を実施します。

【共通】

○8/23～9/5 やさいの日（Aコープ）

○10/5～8 鹿児島フェア（イオン京都桂川）



○11/1～3 焼酎ストリート（天文館）

○12/15 アグリフェスタ（かんまちあ）



○12/20・26 生産者応援フェア（Aコープ）

○1/17 MBC ラジオまつり（かんまちあ）



○1/26 はくさい祭り (おいどん市場与次郎館)



○1/31 鹿児島県の夕べ (東京)



○2/9 野菜マルシェ (おいどん市場与次郎館)



○2/24 ユナイテッド鹿児島応援フェア (おいどん市場与次郎館)



2. 販促資材等

○リーフレット

【実えんどう】



【スナップえんどう】



【そらまめ】

全園第1位の生産量! 鹿兒島県産 鹿兒島県産 **そらまめ** 風味豊かな

JAのすすめしそび

そらまめ主要産地

JAのすすめしそび

happy table

そらまめフライ

材料 1人分
そらまめ 200g 水 100cc
揚げ油 適量 小麦粉 1袋
塩 少々

作り方

1. そらまめを洗って、よく水気を拭きます。
2. 揚げ油を熱して170℃に温めます。
3. そらまめを小麦粉にまぶします。
4. 揚げ油の中に入れて、1分ほど揚げます。
5. 揚げ上がったそらまめを、キッチンペーパーで油を吸い取ります。

そらまめの塩ゆて

材料 1人分
そらまめ 100g
塩 少々

作り方

1. そらまめを洗って、よく水気を拭きます。
2. 鍋に水を入れ、沸騰させます。
3. そらまめを鍋に入れて、5分ほどゆきます。
4. ゆきたちたそらまめを、キッチンペーパーで水気を拭きます。
5. 塩をまぶして、お好みで食べます。

【きゅうり】

Recipe

きゅうりの酢味噌和え

材料 1人分
きゅうり 1本
味噌 大さじ1
酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
醤油 大さじ1
ごま油 少々

作り方

1. きゅうりを洗い、斜めに切ります。
2. 味噌、酢、砂糖、醤油を混ぜ合わせ、ごま油を加えます。
3. きゅうりに和え、冷蔵庫で冷やします。

happy table

かじまの「きゅうり」大好き

Recipe

きゅうりのきゅうり

材料 1人分
きゅうり 1本
きゅうり 1本
きゅうり 1本
きゅうり 1本
きゅうり 1本

作り方

1. きゅうりを洗い、斜めに切ります。
2. きゅうりを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やします。

【サラダごぼう】

サラダごぼう

材料 1人分
ごぼう 1本
きゅうり 1本
人参 1本
トマト 1個
醤油 大さじ1
酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
ごま油 少々

作り方

1. ごぼうを洗い、斜めに切ります。
2. きゅうり、人参、トマトを洗い、斜めに切ります。
3. 醤油、酢、砂糖、ごま油を混ぜ合わせ、ごぼう、きゅうり、人参、トマトに和えます。

カリカリごぼうのシーザーサラダ

材料 1人分
ごぼう 1本
シーザーサラダドレッシング 大さじ1
ごま油 少々

作り方

1. ごぼうを洗い、斜めに切ります。
2. シーザーサラダドレッシング、ごま油を加えて和えます。

豚ごぼうのライスサラダ

材料 1人分
ごぼう 1本
豚肉 100g
ライス 100g
醤油 大さじ1
酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
ごま油 少々

作り方

1. ごぼうを洗い、斜めに切ります。
2. 豚肉を焼いて、斜めに切ります。
3. ライスを炊き、冷やします。
4. 醤油、酢、砂糖、ごま油を混ぜ合わせ、ごぼう、豚肉、ライスに和えます。

【かぼちゃ】

血行促進効果と空揚げがさらに美味しく!

かぼちゃの空揚げ

材料 1人分
かぼちゃ 1本
揚げ油 適量
小麦粉 1袋
塩 少々

作り方

1. かぼちゃを洗い、斜めに切ります。
2. 揚げ油を熱して170℃に温めます。
3. かぼちゃを小麦粉にまぶします。
4. 揚げ油の中に入れて、1分ほど揚げます。

かぼちゃのピラフ

材料 1人分
かぼちゃ 1本
ピラフ 100g
醤油 大さじ1
酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
ごま油 少々

作り方

1. かぼちゃを洗い、斜めに切ります。
2. ピラフを炊き、冷やします。
3. 醤油、酢、砂糖、ごま油を混ぜ合わせ、かぼちゃ、ピラフに和えます。

かぼちゃの空揚げ

材料 1人分
かぼちゃ 1本
揚げ油 適量
小麦粉 1袋
塩 少々

作り方

1. かぼちゃを洗い、斜めに切ります。
2. 揚げ油を熱して170℃に温めます。
3. かぼちゃを小麦粉にまぶします。
4. 揚げ油の中に入れて、1分ほど揚げます。

【オクラ】

オクラの豚バラ巻き

材料 1人分
オクラ 1本
豚バラ肉 100g
醤油 大さじ1
酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
ごま油 少々

作り方

1. オクラを洗い、斜めに切ります。
2. 豚バラ肉を焼いて、斜めに切ります。
3. 醤油、酢、砂糖、ごま油を混ぜ合わせ、オクラ、豚バラ肉に和えます。

オクラとミニトマトのオリーブオイル炒め

材料 1人分
オクラ 1本
ミニトマト 10個
オリーブオイル 大さじ1
醤油 大さじ1
酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
ごま油 少々

作り方

1. オクラを洗い、斜めに切ります。
2. ミニトマトを洗い、斜めに切ります。
3. オリーブオイルを熱して、オクラ、ミニトマトを炒めます。
4. 醤油、酢、砂糖、ごま油を加えて和えます。

JAのすすめしそび

鹿兒島県産 **オクラ**

夏バテ予防に

happy table

【ゴーヤー】

happy table presents
鹿児島産 ござしまのゴーヤー
栄養豊富なゴーヤーは、苦味と酸味が特徴です。苦味は、ビタミンCの吸収を促進し、免疫力を高めます。また、酸味は、胃液の分泌を促し、消化を助けます。ゴーヤーは、夏野菜の代表格として、健康に欠かせない食材です。

ゴーヤーの塩こんぶ和え
材料(2人分): ゴーヤー 1/2本、塩こんぶ 10g、醤油 大さじ1、おろし生姜 少々、おろしニンニク 少々、ごま油 少々
① ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタをキレイに取り除き、薄くスライスする。② 塩こんぶは湯で洗ってよく絞る。③ 醤油、おろし生姜、おろしニンニク、ごま油を加えて混ぜ合わせる。④ スライスしたゴーヤーに塩こんぶを加えて混ぜ合わせる。

ゴーヤーのカレー炒め
材料(2人分): ゴーヤー 1/2本、カレー粉 大さじ1、油 大さじ2、塩 少々、おろし生姜 少々、おろしニンニク 少々、ごま油 少々
① ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタをキレイに取り除き、薄くスライスする。② 油を熱し、おろし生姜、おろしニンニクを炒める。③ カレー粉を加えて炒め、香りが出るまで炒める。④ スライスしたゴーヤーを加えて炒め、塩を加えて味を調える。⑤ ごま油を加えて仕上げ、おろし生姜、おろしニンニクを加えて混ぜ合わせる。



ゴーヤーチンプルー
材料(2人分): ゴーヤー 1/2本、チンプルー 100g、塩こんぶ 10g、醤油 大さじ1、おろし生姜 少々、おろしニンニク 少々、ごま油 少々
① ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタをキレイに取り除き、薄くスライスする。② チンプルーは湯で洗ってよく絞る。③ 醤油、おろし生姜、おろしニンニク、ごま油を加えて混ぜ合わせる。④ スライスしたゴーヤー、絞ったチンプルー、塩こんぶを加えて混ぜ合わせる。

ゴーヤーとトマトの塩こんぶサラダ
材料(2人分): ゴーヤー 1/2本、トマト 1個、塩こんぶ 10g、醤油 大さじ1、おろし生姜 少々、おろしニンニク 少々、ごま油 少々
① ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタをキレイに取り除き、薄くスライスする。② トマトは湯で洗ってよく絞る。③ 醤油、おろし生姜、おろしニンニク、ごま油を加えて混ぜ合わせる。④ スライスしたゴーヤー、絞ったトマト、塩こんぶを加えて混ぜ合わせる。

【ピーマン】

happy table presents
鹿児島産 ござしまのピーマン
栄養豊富なピーマンは、苦味と酸味が特徴です。苦味は、ビタミンCの吸収を促進し、免疫力を高めます。また、酸味は、胃液の分泌を促し、消化を助けます。ピーマンは、夏野菜の代表格として、健康に欠かせない食材です。

ピーマンのカレー風味炒め
材料(2人分): ピーマン 1個、カレー粉 大さじ1、油 大さじ2、塩 少々、おろし生姜 少々、おろしニンニク 少々、ごま油 少々
① ピーマンは縦半分に切り、種とワタをキレイに取り除き、薄くスライスする。② 油を熱し、おろし生姜、おろしニンニクを炒める。③ カレー粉を加えて炒め、香りが出るまで炒める。④ スライスしたピーマンを加えて炒め、塩を加えて味を調える。⑤ ごま油を加えて仕上げ、おろし生姜、おろしニンニクを加えて混ぜ合わせる。

ピーマンのちれこんぶ和え
材料(2人分): ピーマン 1個、ちれこんぶ 10g、醤油 大さじ1、おろし生姜 少々、おろしニンニク 少々、ごま油 少々
① ピーマンは縦半分に切り、種とワタをキレイに取り除き、薄くスライスする。② ちれこんぶは湯で洗ってよく絞る。③ 醤油、おろし生姜、おろしニンニク、ごま油を加えて混ぜ合わせる。④ スライスしたピーマンにちれこんぶを加えて混ぜ合わせる。

【さつまいも】

happy table presents
鹿児島産 さつまいも
栄養豊富なさつまいもは、甘味と繊維が特徴です。甘味は、エネルギーを補給し、繊維は、腸の動きを促し、便秘を予防します。さつまいもは、秋野菜の代表格として、健康に欠かせない食材です。

さつまいものシナプス炒め
材料(2人分): さつまいも 1個、シナプス 100g、油 大さじ2、塩 少々、おろし生姜 少々、おろしニンニク 少々、ごま油 少々
① さつまいもは縦半分に切り、種とワタをキレイに取り除き、薄くスライスする。② シナプスは湯で洗ってよく絞る。③ 油を熱し、おろし生姜、おろしニンニクを炒める。④ さつまいも、絞ったシナプスを加えて炒め、塩を加えて味を調える。⑤ ごま油を加えて仕上げ、おろし生姜、おろしニンニクを加えて混ぜ合わせる。

さつまいもの甘煮
材料(2人分): さつまいも 1個、砂糖 大さじ2、水 大さじ2、おろし生姜 少々、おろしニンニク 少々、ごま油 少々
① さつまいもは縦半分に切り、種とワタをキレイに取り除き、薄くスライスする。② 砂糖、水、おろし生姜、おろしニンニクを加えて煮る。③ 煮汁が少なくなったら、おろし生姜、おろしニンニクを加えて煮る。④ 煮汁がほとんどなくなったら、ごま油を加えて仕上げ、おろし生姜、おろしニンニクを加えて混ぜ合わせる。

さつまいものサラダ
材料(2人分): さつまいも 1個、トマト 1個、塩こんぶ 10g、醤油 大さじ1、おろし生姜 少々、おろしニンニク 少々、ごま油 少々
① さつまいもは縦半分に切り、種とワタをキレイに取り除き、薄くスライスする。② トマトは湯で洗ってよく絞る。③ 醤油、おろし生姜、おろしニンニク、ごま油を加えて混ぜ合わせる。④ スライスしたさつまいも、絞ったトマト、塩こんぶを加えて混ぜ合わせる。

さつまいものクリームチーズお好み焼き
材料(2人分): さつまいも 1個、クリームチーズ 100g、小麦粉 大さじ1、おろし生姜 少々、おろしニンニク 少々、ごま油 少々
① さつまいもは縦半分に切り、種とワタをキレイに取り除き、薄くスライスする。② クリームチーズ、小麦粉、おろし生姜、おろしニンニクを加えて混ぜ合わせる。③ スライスしたさつまいもを加えて混ぜ合わせる。④ 油を熱し、混ぜ合わせた生地を焼く。⑤ 焼けたら、おろし生姜、おろしニンニクを加えて混ぜ合わせる。

鹿児島産 紅はるか
しっとり甘み じっくり甘み
栄養豊富な紅はるかは、甘味と繊維が特徴です。甘味は、エネルギーを補給し、繊維は、腸の動きを促し、便秘を予防します。紅はるかは、秋野菜の代表格として、健康に欠かせない食材です。

鹿児島産 安納紅
甘さの極み
栄養豊富な安納紅は、甘味と繊維が特徴です。甘味は、エネルギーを補給し、繊維は、腸の動きを促し、便秘を予防します。安納紅は、秋野菜の代表格として、健康に欠かせない食材です。

さつまいも キンピラ
材料(2人分): さつまいも 1個、キンピラ 100g、塩こんぶ 10g、醤油 大さじ1、おろし生姜 少々、おろしニンニク 少々、ごま油 少々
① さつまいもは縦半分に切り、種とワタをキレイに取り除き、薄くスライスする。② キンピラは湯で洗ってよく絞る。③ 醤油、おろし生姜、おろしニンニク、ごま油を加えて混ぜ合わせる。④ スライスしたさつまいも、絞ったキンピラ、塩こんぶを加えて混ぜ合わせる。

さつまいも レモン煮
材料(2人分): さつまいも 1個、レモン汁 大さじ2、水 大さじ2、おろし生姜 少々、おろしニンニク 少々、ごま油 少々
① さつまいもは縦半分に切り、種とワタをキレイに取り除き、薄くスライスする。② レモン汁、水、おろし生姜、おろしニンニクを加えて煮る。③ 煮汁が少なくなったら、おろし生姜、おろしニンニクを加えて煮る。④ 煮汁がほとんどなくなったら、ごま油を加えて仕上げ、おろし生姜、おろしニンニクを加えて混ぜ合わせる。



【ばれいしょ】



【白ねぎ】



【いちご】



【冬春なす】

happy table

かごしま野菜 料理レシピ

ラタトゥイコ

材料①

1. 鹿兒島の野菜は、旬の味と栄養を味わうことができます。新鮮な野菜を使用し、旬の味と栄養を味わうことができます。
2. 野菜は、洗ってよく水を拭き取り、乾燥させてください。
3. 野菜は、一口大にカットしてください。
4. オリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、野菜を加えて炒め、トマトを加えて煮込みます。
5. 煮込みが完了したら、塩とコショウで味を調整してください。

あみのりの 菜味和え

材料①

1. あみのりの菜は、旬の味と栄養を味わうことができます。新鮮な野菜を使用し、旬の味と栄養を味わうことができます。
2. 野菜は、洗ってよく水を拭き取り、乾燥させてください。
3. 野菜は、一口大にカットしてください。
4. オリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、野菜を加えて炒め、調味料を加えて煮込みます。
5. 煮込みが完了したら、塩とコショウで味を調整してください。

あみのりの 味噌炒め

材料①

1. あみのりの菜は、旬の味と栄養を味わうことができます。新鮮な野菜を使用し、旬の味と栄養を味わうことができます。
2. 野菜は、洗ってよく水を拭き取り、乾燥させてください。
3. 野菜は、一口大にカットしてください。
4. オリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、野菜を加えて炒め、味噌を加えて炒め、調味料を加えて煮込みます。
5. 煮込みが完了したら、塩とコショウで味を調整してください。

鹿児島県産 なす

鹿児島産の「なす」は、色が鮮やかで、高糖質で甘みがあり、ビタミンE、ビタミンC、カリウム、鉄分、食物繊維が豊富です。旬の味と栄養を味わうことができます。

材料①

1. なすは、洗ってよく水を拭き取り、乾燥させてください。
2. なすは、一口大にカットしてください。
3. オリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、なすを加えて炒め、調味料を加えて煮込みます。
4. 煮込みが完了したら、塩とコショウで味を調整してください。

なすの照り焼き

材料①

1. なすは、洗ってよく水を拭き取り、乾燥させてください。
2. なすは、一口大にカットしてください。
3. オリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、なすを加えて炒め、調味料を加えて煮込みます。
4. 煮込みが完了したら、塩とコショウで味を調整してください。

なすのペロンチーノ

材料①

1. なすは、洗ってよく水を拭き取り、乾燥させてください。
2. なすは、一口大にカットしてください。
3. オリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、なすを加えて炒め、調味料を加えて煮込みます。
4. 煮込みが完了したら、塩とコショウで味を調整してください。

【らっきょう】

鹿児島県産 らっきょう

材料①

1. らっきょうは、旬の味と栄養を味わうことができます。新鮮な野菜を使用し、旬の味と栄養を味わうことができます。
2. らっきょうは、洗ってよく水を拭き取り、乾燥させてください。
3. らっきょうは、一口大にカットしてください。
4. オリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、らっきょうを加えて炒め、調味料を加えて煮込みます。
5. 煮込みが完了したら、塩とコショウで味を調整してください。

らっきょうのサラダ

材料①

1. らっきょうは、洗ってよく水を拭き取り、乾燥させてください。
2. らっきょうは、一口大にカットしてください。
3. オリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、らっきょうを加えて炒め、調味料を加えて煮込みます。
4. 煮込みが完了したら、塩とコショウで味を調整してください。

鹿児島県産 らっきょう

材料①

1. らっきょうは、旬の味と栄養を味わうことができます。新鮮な野菜を使用し、旬の味と栄養を味わうことができます。
2. らっきょうは、洗ってよく水を拭き取り、乾燥させてください。
3. らっきょうは、一口大にカットしてください。
4. オリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、らっきょうを加えて炒め、調味料を加えて煮込みます。
5. 煮込みが完了したら、塩とコショウで味を調整してください。

らっきょう肉だんご

材料①

1. らっきょうは、洗ってよく水を拭き取り、乾燥させてください。
2. らっきょうは、一口大にカットしてください。
3. オリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、らっきょうを加えて炒め、調味料を加えて煮込みます。
4. 煮込みが完了したら、塩とコショウで味を調整してください。

らっきょうのサラダ

材料①

1. らっきょうは、洗ってよく水を拭き取り、乾燥させてください。
2. らっきょうは、一口大にカットしてください。
3. オリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、らっきょうを加えて炒め、調味料を加えて煮込みます。
4. 煮込みが完了したら、塩とコショウで味を調整してください。

【軟弱野菜】

happy table

かごしま野菜 料理レシピ

小松菜とシーフードの トロツと中華炒め

材料①

1. 小松菜は、洗ってよく水を拭き取り、乾燥させてください。
2. シーフードは、一口大にカットしてください。
3. オリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、小松菜とシーフードを加えて炒め、調味料を加えて煮込みます。
4. 煮込みが完了したら、塩とコショウで味を調整してください。

水菜とサラダほうれん草の 簡単サラダ

材料①

1. 水菜とサラダほうれん草は、洗ってよく水を拭き取り、乾燥させてください。
2. 水菜とサラダほうれん草は、一口大にカットしてください。
3. オリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、水菜とサラダほうれん草を加えて炒め、調味料を加えて煮込みます。
4. 煮込みが完了したら、塩とコショウで味を調整してください。

チンゲン菜と ツナの煮物

材料①

1. チンゲン菜とツナは、洗ってよく水を拭き取り、乾燥させてください。
2. チンゲン菜とツナは、一口大にカットしてください。
3. オリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、チンゲン菜とツナを加えて炒め、調味料を加えて煮込みます。
4. 煮込みが完了したら、塩とコショウで味を調整してください。

【新ごぼう】

「夏にだけ!」爽やかな新ごぼうの 子どもにぴったりな野菜!

材料①

1. 新ごぼうは、洗ってよく水を拭き取り、乾燥させてください。
2. 新ごぼうは、一口大にカットしてください。
3. オリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、新ごぼうを加えて炒め、調味料を加えて煮込みます。
4. 煮込みが完了したら、塩とコショウで味を調整してください。

新ごぼうのおつまみ揚げ

材料①

1. 新ごぼうは、洗ってよく水を拭き取り、乾燥させてください。
2. 新ごぼうは、一口大にカットしてください。
3. オリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、新ごぼうを加えて炒め、調味料を加えて煮込みます。
4. 煮込みが完了したら、塩とコショウで味を調整してください。

新ごぼうのツナサラダ

材料①

1. 新ごぼうは、洗ってよく水を拭き取り、乾燥させてください。
2. 新ごぼうは、一口大にカットしてください。
3. オリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、新ごぼうを加えて炒め、調味料を加えて煮込みます。
4. 煮込みが完了したら、塩とコショウで味を調整してください。

【アスパラガス】



【春やさい×鹿児島黒牛】



○ミニのぼり

【きゅうり】



【新ごぼう・サラダごぼう】

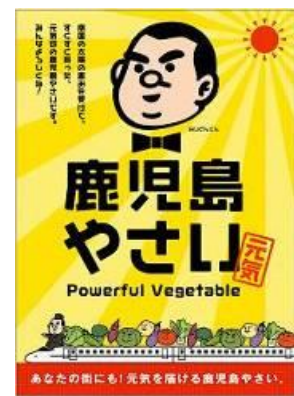


【かぼちゃ】



○ポスター

【共通】



【ピーマン】



【かぼちゃ】



【さつまいも】



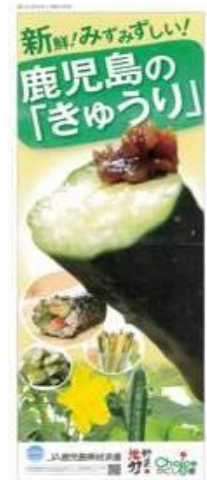
【ばれいしょ】



【いちご】



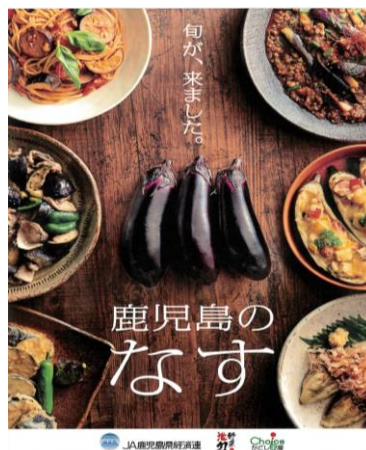
【きゅうり】



【白ねぎ】



【冬春なす】



【豆類】



【ゴーヤー】

【共通】

○いちご保冷バッグ ○台巻き



3. コラボレーション

【オクラ・さつまいも・ごぼう】

【かぼちゃ】 ~ハウス食品~

~ハウス食品~



【ゴーヤー・なす】 ~キューピー~

【さつまいも】 ~キューピー~

ゴーヤーとなすのごま仕立て

JJA鹿児島県産資源 × kewpie

材料(4人分)

ゴーヤー	1/2本
なす	1本
ハム	3枚
塩	適量
キューピー 深煎りごまドレッシング	適量

メニュー特徴

夏野菜を手軽においしく召し上げられるメニューです。ゴーヤーの苦みと深煎りごまドレッシングがよく合います。

作り方 (調理時間10分)

1. ゴーヤーは縦半分切り、ワタと種を取り、2mm幅に切る。塩水にさらし、熱湯でゆでて水にとり、水気をきる。
2. なすは縦半分切ってさらに斜め薄切りにして塩でもみ、水で洗って水気をしぼる。
3. ハムは縦半分切り、さらに1cm幅に切る。
4. ①~③を合わせてさっと混ぜて器に盛りつけ、ドレッシングをたっぷりかける。

1人分 約100kcal
食塩相当量 約0.4g

QP00009118

揚げない！ 大学芋

材料(2人分) kewpie

さつまいも	小1本
A はちみつ	大さじ1
A しよ汁	小さじ1/2
白ごま	小さじ1
キューピー マヨネーズ	大さじ1

作り方 (調理時間20分)

1. さつまいもは皮つきのまま縦切りにし、水にさらす。ぬれたまま耐熱器に入れラップをかけ、レンジ(500W)で約4分加熱する。
2. フライパンにマヨネーズを入れて火にかけ、①を入れて焼き色がつくまで炒める。
3. ②の火を止めて混ぜ合わせたAを加え、全体からめ、白ごまをふる。

1人分 約240kcal
食塩相当量 約0.4g

QP00013764

【白ねぎ】～オタフクソース～

【いちご】～ハウス食品～

白ねぎと海鮮のさっくりチヂミ

<2人分> **材料**

白ねぎ (5mm幅小口切り) 1本(100g)
 シーフードミックス(2cm) 100g
 チヂミこだわりセット 2人前 1袋
 玉子 1個、ごま油 大さじ1、水 200ml

作り方

1. ボウルに水 (200ml) を入れ、チヂミミックス粉 (1袋)、卵1個を入れ混ぜ合わせる。生地は白ねぎ (100g) シーフードミックス (100g) を入れる。
2. 約200℃に加熱したホットプレートに油をひき、生地を厚みを約5mm程度に薄く広げる。
3. 約1分焼き、蓋をして約2分、生地を押さえながら両面をパリッと焼く。仕上げにごま油を表面に塗りしっとりなじませて風味をついたら、チヂミのたれをかけて出来上がり。

JA鹿兒島県経済連 **パタコ**

販売店で買った「白ねぎ」

お楽しみのお時間でどうぞ。豪華盛り合わせもどうぞ。

いちごパフェ

いちごパフェ

いちごパフェ

フラワーイチゴのホットケーキ

いちごパフェ

いちごパフェ

4. 県内メディア宣伝

○MBC テレビたわわのわ



10/7(日)さつまいも
 1/13(日)きゅうり
 1/20(日)白ねぎ

5. 県外メディア宣伝

○おあじはいかが

【8月号 さつまいも】

おいしいおあじの作りおき COOKING

さつまいものハニーレモン煮

九州の農産物にある鹿児島県は、豊かな自然に恵まれた温暖な地域。今は他県に先駆けて「ピーマン」が旬です。

鹿児島県の「さつまいも」で野菜たっぷり作りおき

九州の農産物にある鹿児島県は、豊かな自然に恵まれた温暖な地域。今は他県に先駆けて「ピーマン」が旬です。

材料 (作りおき1食分)
 さつまいも……1本(皮を剥いた)
 水………4カップ
 蜂蜜………大さじ3
 A レモン(皮を薄く切った)………3枚
 レモン汁……大さじ1

冷庫で2~3日保存OK

- 1 さつまいもは皮を剥き、半分程度に切ります。水にさらして水気をきる。
- 2 鍋に①を入れて沸かす。沸いたら水を加え、中火で煮ます。人肌まで冷まして、水気をきる。
- 3 ②の鍋に③を加えて沸かす。沸いたら、中火で煮ます。少し冷まして、水気をきる。

ポイント (作りおきに注意してください!)

Q1 作りおきをするときは、冷蔵庫で保存してください。
 Q2 作りおきをするときは、冷蔵庫で保存してください。
 Q3 作りおきをするときは、冷蔵庫で保存してください。

JA鹿児島県経済 鹿児島県の野菜についての情報は おいどん志 検索

【10月号 ピーマン】

おいしいおあじの作りおき COOKING

ピーマンのみそダレ

九州の農産物にある鹿児島県は、豊かな自然に恵まれた温暖な地域。今は他県に先駆けて「ピーマン」が旬です。

鹿児島県の「ピーマン」で野菜たっぷり作りおき

九州の農産物にある鹿児島県は、豊かな自然に恵まれた温暖な地域。今は他県に先駆けて「ピーマン」が旬です。

材料 (作りおき1食分)
 ピーマン………4個
 A 味噌………大さじ1
 いりごま………適量

冷庫で2~3日保存OK

- 1 ピーマンは縦半分に切り、種をとり、水にさらして水気をきる。
- 2 Aを混ぜ合わせて①に塗り、オーブンで焼く。焼いたら、水気をきる。

ポイント (作りおきに注意してください!)

Q1 作りおきをするときは、冷蔵庫で保存してください。
 Q2 作りおきをするときは、冷蔵庫で保存してください。
 Q3 作りおきをするときは、冷蔵庫で保存してください。

JA鹿児島県経済 鹿児島県の野菜についての情報は おいどん志 検索

【11月号 きゅうり】

おいしいおあじの作りおき COOKING

きゅうりとしそのレモン炒め

九州の農産物にある鹿児島県は、豊かな自然に恵まれた温暖な地域。今は他県に先駆けて「きゅうり」が旬です。

鹿児島県の「きゅうり」で野菜たっぷり作りおき

九州の農産物にある鹿児島県は、豊かな自然に恵まれた温暖な地域。今は他県に先駆けて「きゅうり」が旬です。

材料 (作りおき1食分)
 きゅうり………3本
 しその葉………3枚
 レモン汁、醤油(各3割減)、オリーブオイル………各小さじ1
 粒ごま(炒ったもの)………適量

冷庫で3~4日保存OK

- 1 きゅうりは半分程度に切り、水にさらして水気をきる。
- 2 しその葉はせん切りにする。
- 3 ①②を合わせ、Aを加えて炒める。

ポイント (作りおきに注意してください!)

Q1 作りおきをするときは、冷蔵庫で保存してください。
 Q2 作りおきをするときは、冷蔵庫で保存してください。
 Q3 作りおきをするときは、冷蔵庫で保存してください。

JA鹿児島県経済 鹿児島県の野菜についての情報は おいどん志 検索

【12月号 新ごぼう】

おいしいおあじの作りおき COOKING

新ごぼうのピリ辛にんにくしょうゆ炒め

九州の農産物にある鹿児島県は、豊かな自然に恵まれた温暖な地域。今は他県に先駆けて「新ごぼう」が旬です。

鹿児島県の「新ごぼう」で野菜たっぷり作りおき

九州の農産物にある鹿児島県は、豊かな自然に恵まれた温暖な地域。今は他県に先駆けて「新ごぼう」が旬です。

材料 (作りおき1食分)
 新ごぼう………2本(300g)
 にんにく………1片
 唐辛子(炒り切った)………小さじ1
 A しょうゆ………大さじ2
 粒ごま………大さじ1

冷庫で3~4日保存OK

- 1 新ごぼうは皮を剥き、せん切りにする。水にさらして水気をきる。
- 2 フライパンに①、にんにく、唐辛子を投入して中火で炒める。しょうゆ②③を加えて炒める。
- 3 Aを加えて炒める。

ポイント (作りおきに注意してください!)

Q1 作りおきをするときは、冷蔵庫で保存してください。
 Q2 作りおきをするときは、冷蔵庫で保存してください。
 Q3 作りおきをするときは、冷蔵庫で保存してください。

JA鹿児島県経済 鹿児島県の野菜についての情報は おいどん志 検索

【1月号 スナップえんどう】

おいしい野菜は南から

鹿児島県のスナップえんどうで「だけ」レシピ

九州の農産物にある鹿児島県は、豊かな自然に恵まれた温暖な地域。今は他県に先駆けて「スナップえんどう」が旬です。

スナップえんどうと油揚げのだし煮

九州の農産物にある鹿児島県は、豊かな自然に恵まれた温暖な地域。今は他県に先駆けて「スナップえんどう」が旬です。

材料 (作りおき1食分)
 スナップえんどう………200g
 油揚げ………1枚
 A だし汁………1カップ
 水………1/2カップ

冷庫で5日ほど保存OK

- 1 スナップえんどうは皮を剥き、半分程度に切ります。
- 2 ①を鍋に入れて、中火で煮ます。沸いたら、水を加えて5分ほど煮ます。火を止め、しばらく置いて水気をきる。

ポイント (作りおきに注意してください!)

Q1 作りおきをするときは、冷蔵庫で保存してください。
 Q2 作りおきをするときは、冷蔵庫で保存してください。
 Q3 作りおきをするときは、冷蔵庫で保存してください。

JA鹿児島県経済 鹿児島県の野菜についての情報は おいどん志 検索

【2月号 ばれいしょ】

おいしい野菜は南から

鹿児島県の新ばれいしょで「だけ」レシピ

九州の農産物にある鹿児島県は、豊かな自然に恵まれた温暖な地域。今は他県に先駆けて「新ばれいしょ」が旬です。

スパイシーオーロラポテト

九州の農産物にある鹿児島県は、豊かな自然に恵まれた温暖な地域。今は他県に先駆けて「新ばれいしょ」が旬です。

材料 (作りおき1食分)
 新ばれいしょ………2個
 A トマトソース………適量
 カレー粉………小さじ1

冷庫で5日ほど保存OK

- 1 新ばれいしょは皮を剥き、半分程度に切ります。
- 2 ①を鍋に入れて、中火で煮ます。沸いたら、水を加えて5分ほど煮ます。火を止め、しばらく置いて水気をきる。

ポイント (作りおきに注意してください!)

Q1 作りおきをするときは、冷蔵庫で保存してください。
 Q2 作りおきをするときは、冷蔵庫で保存してください。
 Q3 作りおきをするときは、冷蔵庫で保存してください。

JA鹿児島県経済 鹿児島県の野菜についての情報は おいどん志 検索

○産経新聞 10.11 掲載



○ラジオ日本「野菜ソムリエ KAORU の旬を楽しむベジライフ」

新ごぼう、スナップえんどう、ピーマン、桜島大根、さつまいも、キヌサヤえんどう

○JR 博多駅コンコース内 デジタルポスター

【夏】

【秋】



【冬】

【春】

