

19号

あなたとJAようていを結ぶ
コミュニティ情報誌



今号は
ようていの
長いも
についてじゃ



高原の
風と水と心の
メッセージ



ようてい山麓の8つのJAが1つになりました

JAようていコミュニティ情報誌 / Yoo!Yoo!Yoooty!

Vol. 019

2022年5月3日

発行 ようてい農業協同組合

虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地の2

電話 0136-21-2311

URL : <https://www.ja-youtei.or.jp/>

シャキシャキ! ネパネパ! ホクホクっ! //

食べ方いろいろ

ようてい 長いも

そのままでもよし、加熱してもよし。さまざまな調理方法で食べることでできる長いもですが、皆さんはどのような食べ方が好きですか?実は、食べ方によって摂取できる栄養素が変わります。

長いもは栄養価が高く、消化のよい健康的な食材として有名ですね!疲労回復に効果的なビタミンB1や抗酸化作用のあるビタミンC、消化を助けてくれる食物繊維やむくみの解消に役立つカリウムなどが特に豊富で、カラダにうれしい栄養素ばかりです。しかし、ビタミンB1やビタミンCは熱に弱いという特徴があるため、消化作用に期待する場合は生のままで食べることをおすすめします!

健康的な食材である長いも。積極的に食事に取り入れていくために、アレンジを加えていろいろな食感や味付けなどバリエーション豊富な調理方法で、おいしく楽しく召し上がってみてはいかがでしょうか?例えば、生のままわざわざ醤油をつけて、ホカホカご飯のうえにとろろと卵の黄身と大葉を少々。カリッと香ばしく揚げて、少しの柚子胡椒や一味をかけてお酒のお供に。輪切りにして少し焼き目をつけて、バターとポン酢で長いもステーキ風に。…想像しただけでお腹がすいてきてしまいますね!

今回はどんな姿にも変身!栄養豊富で食卓も豊かに!そんな「長いも」の特集です。ぜひご覧ください!



シャキシャキ!! ネバネバ!! ホクホク!! 食べ方いろいろ ようてい 長いも

ようてい産の長いも

JAようていでは冬の間、畑に眠らせて春に掘ることから、完熟したおいしい長いもを生産しています! ようてい産の長いもは、長年の改良と適地適作により、肌が白く適度な粘りと甘みがあります。

主な品種: ルスツ1号: 粘りが少なくみずみずしい(とろろがおすすめ☆)
ネバリスター: 粘りが強くすりおろすと重みがある(千切りがおすすめ☆)
生産面積: 50ha / 27戸 (R3実績)
取扱数量: 1,254t (R3実績)
出荷期間



JAようてい
長いも生産組合

川南 陽一 組合長より一言



ようてい山麓の厳しい冬を乗り越えた「春掘り長いも」の季節が来ました。豪雪を耐えて越冬したようてい産の長いもはキレイな白色で旨みが凝縮された濃厚な味が特徴です。この新鮮でキレイなおいしい長いもを全国各地に届けるため、生産者一人ひとりが毎年1年かけて一生懸命栽培・管理しております。新型コロナウイルスが蔓延してから約2年が経過し、未だ終息しない中で不安な生活を送られていると思います。長いもには免疫力を高める効果があるといわれています。ようてい産のおいしい長いもをたくさん食べていただき、新型コロナウイルスに負けないカラダを作りましょう!

おいしく保とう! 長いも 保存のポイント

長いもの劣化サイン

冷蔵・常温保存

①冷蔵保存

夏場など気温が高いとき(室温25℃以上)は冷蔵保存しましょう。乾燥しないように新聞紙で包み、ポリ袋などに入れてから野菜室へ。カットしている場合は、切り口をびったりラップで包むか、切り口に酢水をつけておく、またはキッチンペーパーで全体を包んでからポリ袋へ。
☆保存期間: 丸ごと〜約1か月/カット〜1週間から10日程度

②常温保存

新聞紙で包み、風通しの良い冷暗所に置きましょう。
☆保存期間: 2週間から1か月程度

皮が黒っぽく変色し、カビが生えたりすること。持ったときの感触が柔らかくなり、さらに劣化が進むと溶けたようになるので、その場合は捨てましょう。

冷凍保存

①カットされた長いも

庫内は乾燥しているため、ラップに包んでチャック付きの保存袋に入れましょう。

保存期間
約1か月

②千切りした長いも

千切りしたあと、酢水に漬けましょう。10分おいて水気を取り、小分けしてラップに包み保存袋へ。☆乱切りした長いもは冷凍庫に入れた3時間後に袋の上からほぐすと調理の際に使いやすくなります

③潰した/すりおろした長いも

変色防止にお酢を数滴混ぜてから冷凍庫へ。保存袋に入れる場合は十分に空気を抜きましょう。

よりおいしい

長いもの特徴

すっしり重みがあり適度な太さ

皮がきれいで張りがある

切り口がみずみずしく変色していない

ひげ根が細かく多い

ヤマノイモの歴史

ヤマノイモ属はアフリカやアジアの熱帯、亜熱帯の多雨地域に多く分布しており、世界にはなんと600種類以上もあるといわれています。このうち食用のものを日本では「ヤマノイモ(ヤマイモ)」といい、現地では「yam」などと総称するそうです。

調理の裏技

「調理すると手がかゆくなる」という方必見!
かゆみの原因と対策!

Q かゆみの原因とは?

A お悩み解消方法は3つ!

それは…「シュウ酸カルシウム」

シュウ酸カルシウムは針のような形をした結晶で、長いもの皮をむいたりすりおろすと結晶がばらばらになり、肌に刺さることがかゆみを感じます。

その1 調理用手袋

調理用手袋をしてしまえば、直接触れずに済みますから一番早い方法かもしれません!



その2「お酢」「レモン汁」

お酢やレモン汁などの「酸性」がポイント! シュウ酸カルシウムはアルカリ性なので、酸性の液体とあわせ中和させることでかゆみを抑えることができますよ!



その3 お米

お米は少し意外でしょうか? 実はお米も「酸性」なので、長いものを調理した後にお米を研ぐとかゆみが軽減されます★



ナガイモ レシピ

ナガイモのグラタン



材 料(1人分)

ナガイモ…100g
ジャガイモ…1/2個(写真撮影用に紫のジャガイモ「シャドークイーン」を使用)
CHEDDARチーズ…1枚
生クリーム…1/2カップ

牛乳…1/2カップ
がらスープのもと…小さじ1
塩、こしょう…適宜
刻んだパセリ…少々
バター…適宜

作り方

① ナガイモの半分はすりおろし、半分は短冊に切る。ジャガイモは火を通して一口大に切る。
② フライパンにバターをひき、短冊ナガイモとジャガイモをソテーし牛乳と生クリーム、がらスープのもとを入れ、塩、こしょうで味を調える。
③ グラタン皿に短冊ナガイモとジャガイモを取り出した②を入れ、すりおろしたナガイモを上から掛けCHEDDARチーズを載せ、短冊ナガイモとジャガイモを並べ、トースターなどで焼き出上来り。仕上げにパセリや粉チーズ(材料外)を散らす。

ナガイモのかき揚げ



材 料(1人分)

ナガイモ…30g
アボカド…1/2個
ニンジン…適宜
小麦粉…適宜

天ぷら粉…適宜
サラダ油など…適宜
塩…少々

作り方

① ナガイモを短冊に、アボカドはさいころ状に切る。
② ボウルに(1)とニンジンの葉を入れ、小麦粉を軽くまぶす。
③ 水で溶いた天ぷら粉1/2カップほどで、②を軽く混ぜ合わせ一口大にまとめ、170度に熱した油で返しながらじっくりと揚げます。盛り付けたら塩を振る。付け合わせにミニトマト(材料外)などを添える。

今が旬!★

ようてい産アスパラガスを
ぜひご購入ください!



グリーンアスパラ

- ・1kg Lサイズ (500g×2) ...2,700円 (税込)
- ・1.5kg Lサイズ (500g×2) +Mサイズ (500g)

受注期間 令和4年6月5日まで ...3,700円 (税込)

発送期間 令和4年5月25日頃～令和4年6月17日頃まで



グリーン&ホワイトアスパラセット

- ・1kg グリーンアスパラ700g
- +ホワイトアスパラ300g ...2,800円 (税込)

受注期間 令和4年5月31日まで

発送期間 令和4年5月25日頃～令和4年6月10日頃まで

※宅配料金は上記に含まれておりません。エリア別の宅配料金は㈱Aコープようていにお問い合わせいただくか、ホームページよりご確認ください。

北海道の春の訪れを告げる味覚

春の日差しを一身に浴びてスクスク育ったようてい産の「グリーンアスパラ」とじっくり土の中で育ったようてい産の「ホワイトアスパラ」、同じアスパラでも栽培方法が違う2種類のアスパラガスセットです。生食用の流通が少なく、希少な「ホワイトアスパラ」をこの機会に一度ご賞味ください!

ようてい産の旬の
農産物のご購入はこちらから!



●最寄りのAコープようてい各店舗

●地方発送受注窓口

電話受付時間
平日 9:00~17:00
土曜 9:00~12:00
日曜・祝日 休業

0120-049-748

●JAようていのホームページ「農産物の購入」から
(株)Aコープようていの販売サイト
「産直ネットショップ」へ移動できます



～食と農でつながるサポーター550万人づくり～

准組合員加入

受付けております!



JAようてい出資金

5口5,000円以上して頂くと...

JAようてい給油所で使える割引チケット

(割引総額 **10,500円相当**進呈!)

割引内容

- ・灯油配送1ℓにつき10円割引 (300ℓ上限)
- ・ガソリン、軽油1ℓ給油につき10円割引 (50ℓ上限)
- ・洗車カード3,000円割引 など

JAようてい

本所 虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地2
☎0136-21-2311

黒松内支所	寿都郡黒松内町字黒松内284	☎0136-72-3341
蘭越支所	磯谷郡蘭越町蘭越町104	☎0136-57-5211
二セコ支所	虻田郡二セコ町字本通105	☎0136-44-2331
真狩支所	虻田郡真狩村字真狩45	☎0136-45-2131
留寿都支所	虻田郡留寿都町字留寿都211-2	☎0136-46-3121
喜茂別支所	虻田郡喜茂別町字喜茂別22-57	☎0136-33-2316
京極支所	虻田郡京極町字京極683	☎0136-42-2131
倶知安支所	虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地2	☎0136-22-1137

この機会にぜひ
ご加入下さい!

詳細はお近くの
JAようてい各支所まで
お気軽にお問い合わせ
ください。

JAようてい
公式Instagram
はじめました!



『ようてい管内の農業や地域の魅力をもっと
たくさんの方々に知ってもらいたい!』

『興味を持ってもらい、ようてい管内にあそびに来てもらいたい!』という思いから、公式Instagramを開
設いたしました!農業情報はもちろん、ようてい産農畜
産物についてやレシピ、地域のお店紹介など、ステキな
情報を明るく楽しく発信しております!ぜひ、チェック
&フォローのほどよろしく願いいたします!たくさん
の「いいね」お待ちしております!

アカウント名: JAようてい

ユーザー名: jayoutei_official

こちらから
チェックできます!



正解者の中から5名の方に**プレゼント!**

クイズに答えて
ようていメロン(2玉)をもらおう!

クイズ

下の文の〇〇に当てはまる言葉をお答え下さい。

長いものかゆみ成分の正体は・・・
「シュウ酸〇〇〇〇〇」



応募方法

記入項目①～⑥を必ずご記入の上、はがき、FAX、Eメール、ホ
ムページお問い合わせフォームのいずれからのご応募ください。
はがき: 〒044-0011 倶知安町南1条東2丁目
JAようてい 管理本部企画経営課 行
FAX: (0136) 21-2321
ホームページ: <https://www.ja-youtei.or.jp/>
メッセージ: 右のQRコードを読み取って下さい。

※当選者は発送をもって代えさせていただきます。
(6月上旬発送予定)



QRコード

記入項目

- ①クイズの答え
- ②郵便番号・住所
- ③電話番号
- ④氏名
- ⑤ようてい農協との関係
(正組合員・准組合員・その他)
- ⑥コミュニティ誌への感想・
農協への意見

応募期限
令和4年
5月31日必
まで