

24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
さやえんどう
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 024

2024年10月5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/>

栄養素たくさん!

シャキシャキ!

ようてい
さやえんどう

今回は、副菜にピッタリの「さやえんどう」の特集です。さやえんどうの歴史は古く、紀元前より存在し古代エジプトのツタンカーメン王の墓から出土したともいわれています。日本に伝えたのは江戸時代。明治時代に入り、本格的に栽培が始まったそうです。ようてい管内では、皆様においしいさやえんどうをお届けできるよう、品質管理を徹底しています。スーパー等で“ようてい産”を見つけたときは、ぜひお手にとっていただくと嬉しいです。



YOUTE I
BEANS

栄養素たくさん! シャキシャキ! ようてい ぽがえんどう

YOUTEI
BEANS

ようてい ● さやえんどう

羊蹄山から豊かな伏流水と肥沃な大地から栽培されている栄養豊富な「さやえんどう」は、主に「きぬさや」と「スナップえんどう」の二種類に分かれており、7月上旬～10月上旬まで集荷を行っています。



きぬさや

主な品種：華夏、他
生産面積：4.7ha (R5実績)
取扱数量：10.7t (R5実績)
出荷期間 (品種別)

スナップえんどう

主な品種：グルメ、他
生産面積：3.11ha (R5実績)
取扱数量：25.2t (R5実績)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
きぬさや												
スナップエンドウ												

収穫時期によって名前も食べ方もかわる! えんどう豆の成長について

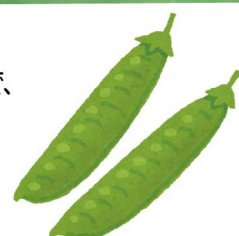
「えんどう豆」の若い葉と茎を食べる緑黄色野菜!

とうみょう
豆苗



中の豆はあまり育っていない状態で、若いさやごと食べるのが

きぬさや



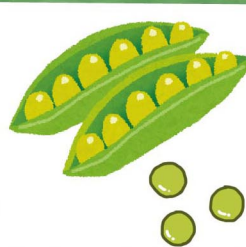
きぬさやよりさらに成長し、豆がふくらんだ状態に成長したもの。きぬさやと同じく、さやごと食べるのが

スナップエンドウ

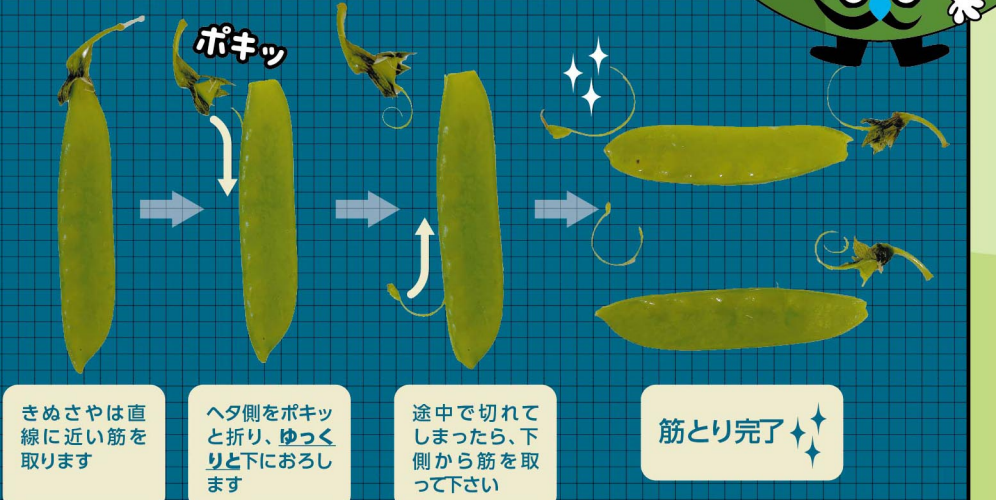


さらに成長し、大きく育った実を食べるのが

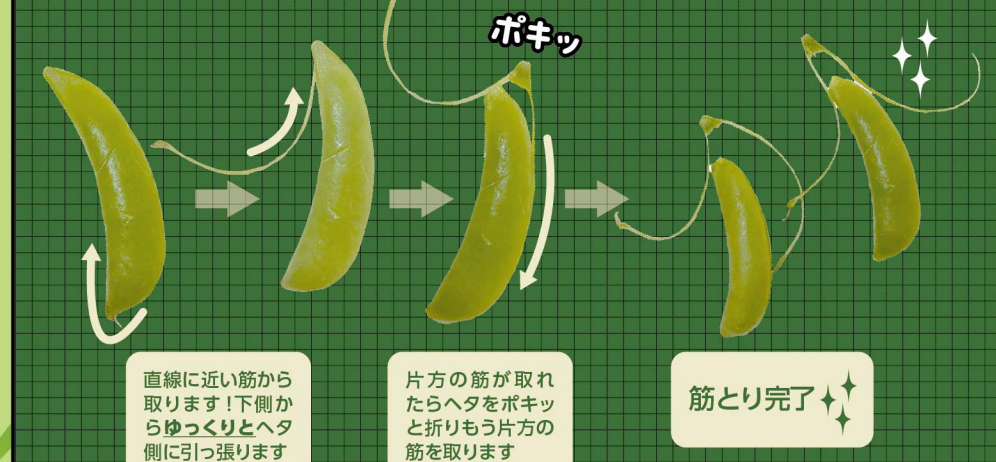
グリーンピース



きぬさやの筋の取り方



スナップエンドウの筋の取り方



豆知識



さやえんどうの保存方法

さやえんどうは乾燥に弱いので、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存が良いそうです。その際、新聞紙で包んでからポリ袋に入れるのもおすすめです。3～4日を目安になるべく早く使い切ってください。

豆知識



スナップエンドウ? スナックエンドウ?

似ている名称ですが、どちらも同じ野菜です。スナップは英語でポキッと折れることを意味しており、スナックは軽食(スナック)のようにサクサクと食べられることが由来です。なお、現在ではスナップエンドウが統一名称となっています。

茹でる際のポイント

スナップエンドウのシャキシャキ感を楽しみたい場合は1分半、柔らかめに仕上げたい場合は2分～2分半程度の茹で時間がおおすすめです。なお、きぬさやの茹で時間は1分程度がおおすすめです。どちらを茹でる場合も「塩」を入れて茹でる! 「茹で上がった後すぐに冷水」で冷やすことがポイント!

豆知識

さやいんげんとの違い



名前の通り、さやえんどうは「えんどう豆」。さやいんげんは「いんげん豆」。どちらも成熟する前の若いさやのことをいいます。また、さやいんげんにとても似ている同じマメ科の植物の「ササゲ」がありますが、品種群が違います。いんげん豆はマメ科インゲン属で、ササゲはマメ科ササゲ属です。豆には栄養がたくさんあります! ぜひ食べ比べてみてください!

ビタミン豊富! さやえんどうの栄養素

βカロテン

さやえんどうに非常に多く含まれているβカロテンは、老化や動脈硬化の予防効果が期待できます。

ビタミンC

お肌を維持するコラーゲンの合成を助けるはたらきがあり、シミの原因であるメラニンの生成を抑える効果も期待できます。

カリウム

余分な塩分を体外へ排出するはたらきでむくみの解消に効果的です。

食物繊維

便通を良くしてくれるはたらきや脂質・糖・ナトリウムを体外に排出する効果が期待できます。

ビタミンK

ビタミンKは、止血効果があるためケガをしたときだけでなく、出産時に正常な止血をする効果も期待できます。また、丈夫な骨を作り、骨粗鬆症の予防にも期待できます。

簡単! きぬさやレシピ

きぬさやの胡麻和え

材料(2人分)
きぬさや…100g
塩…少々
☆調味料
砂糖…大さじ1/2
しょうゆ…大さじ1/2
和風顆粒だし…小さじ1/3
白すりごま…大さじ3

作り方

- 1 きぬさやの筋を取る。
- 2 鍋に湯を沸かし、塩、きぬさやを加える。
- 3 1～2分たったら、冷水にさらして、水気を切る。
- 4 ボウルに☆を入れて混ぜ、きぬさやを加えてあえたら完成!



B E A N S

R E C I P E

簡単! スナップえんどうレシピ

材料
スナップえんどう…適量
塩…少々
マヨネーズ…適量



作り方

- 1 スナップえんどうは両側の筋を取る。
- 2 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩、スナップえんどうを加える。
- 3 煮立って1～2分たったら、冷水にさらす。
- 4 水気を切ったら、マヨネーズをつけてお召し上がりください!

ゆでスナップえんどう

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回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



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

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
ニセコ支所	虻田郡ニセコ町字本通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	虻田郡留寿都村字留寿都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

ようてい産の旬の農産物



ご購入はこちらから！

●最寄りのAマート各店舗

●地方発送受注窓口



0120-049-748

電話受付時間

平日 9:00~17:00

土曜 9:00~12:00

日曜・祝日 休業

●JAようていのホームページ「農産物の購入」

(株)Aコープようてい

「産直ネットショップ」に移動します➡



正解者の中から5名の方にプレゼント！

クイズに答えて
ようてい産農産物
詰め合わせセットをもらおう！

クイズ

下の文の○○○にあてはまる言葉をお答え下さい。

さやえんどうが成長し、大きく育った
実を食べるのが「○○○○○○○○」

応募方法

記入項目①～⑥を必ずご記入の上、はがき、FAX、ホームページお問い合わせフォームのいずれかから応募ください。

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/

お問い合わせフォーム：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。

(11月中旬発送予定)



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6年

10月31日

まで



JAようてい公式 Instagram

地域農業の様子やようてい産食材の情報、
各種イベントのお知らせ、野菜の豆知識、レシピ紹介など
さまざまな情報を明るくたくのしく発信しています！

#羊蹄山 が目印●●
北海道のJAようていです👍
#農業 や #ようてい の
ステキな情報を発信して
いきます👍
#kuromatsunai
#rankoshi #niseko
#makkari #rusutsu
#kimobetsu #kyogoku
#kutchan



Follow me

アカウント名

JAようてい

ユーザー名

jayoutei_official

フォロー&いいね
お待ちしております♪



JAYOUTEI.OFFICIAL