

# 旬のゴーヤを使った簡単レシピ

## ゴーヤと豚肉の煮つけ

**材料(3人分)**  
 ゴーヤ……1本 砂糖……大さじ3  
 サラダ油……大さじ2 しょう油……大さじ2  
 豚バラ肉……250g 削り節……2パック(6g)  
 酒……100ml シソ……適量  
 水……400ml



**作り方**  
 ① ゴーヤは1cmの厚さに輪切りにする。豚バラ肉は1cm幅の細切りにする。  
 ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、ゴーヤを炒める。全体に油がなじんだら豚バラ肉を加え、酒、水を注ぐ。  
 ③ 煮立ったらあくを取り、砂糖を加えて落しぶたをして5分ほど煮る。  
 ④ しょう油を回し入れ、ふたをせず、さらに5〜10分ほど煮る。  
 ⑤ 煮汁が煮詰まってきたら削り節を加えてさっと絡め、火を止める。  
 ⑥ 皿に盛り、細切りにしたシソのをせる。

**Point** 削り節は苦みを和らげてくれるので、苦みが苦手な方は削り節をたっぷり加えてみてください。

### 生産者の声

御殿場地区 **湯山 貞男** さん

真っすぐ育つように実が小さい時に一つ一つカバーをかけ、日を当ててきれいな濃い緑色になるように不要な葉やつるを摘み取ります。当地区のゴーヤは苦みが少ないので、ジュースにしてもおいしいです。ゴーヤと牛乳、バナナ、はちみつで作る栄養満点のジュースで、厳しい残暑を乗り切りましょう。

**ゴーヤのご購入は** 【御殿場地区】  
**ファーマーズ御殿場**  
 新鮮な農産物や手作り総菜・パン、菓子、「ごてんばこしひかり」を使用したお弁当も人気です。

住所 御殿場市くみ沢5 定休日 水曜日、年始  
 営業時間 9:00~18:00 お問い合わせ 0550-81-1831  
 ※電話注文は受け付けておりません。



JAふじ伊豆とあなたを結ぶ  
**TABLOID**  
 タブロイド版広報紙

JA FUJIZU OFFICIAL MAGAZINE  
 食と農の魅力がぎゅつ  
**ふじ伊豆**

2023  
**9**  
 vol.18

2023年9月1日発行



# 旬 Goya ゴーヤ

独特の苦みがくせになるゴーヤ。御殿場地区では約20年前から出荷し、厳しい出荷基準により、品質は高く評価されています。栽培品種は苦みが少なく、子どもでも食べやすい「ビタCグリーン」で、昨年は約2万7,000本を出荷しました。同地区は冷涼な気候のため収穫時期が長く、8月初旬から10月上旬ごろまで「ファーマーズ御殿場」をはじめ、県内のスーパーなどで販売されています。

旬のゴーヤを使った簡単レシピを裏面でご紹介!

## JA FUJIZU information

JA 富士伊豆・インフォメーション

### ふじのみや資材館(農業資材専門店)のご案内

地域最大級の品ぞろえ  
 プロ用農業資材から家庭菜園用まで農機具や肥料・農薬など約8,000種類の品ぞろえで、皆さまのご来店をお待ちしています。職員によるアドバイスもさせていただきます。

住所 富士宮市外神102-5  
 (ファーマーズマーケット「う宮〜な」西側)  
 ●東名高速富士インターから約20分  
 ●同沼津インターから約40分

営業時間 8:00~16:00  
 定休日 火曜日、年末年始  
 お問い合わせ 0544-58-7164

ふじのみや資材館 Instagram



### イチ推し商品

**マキタ電動草刈機**  
 高出力でしっかり草刈り、低騒音で音を気にせず早朝から作業できます。比較的軽くて振動も少なく体にも優しい! 充電電池はマキタ製品間で互換性があります。

さまざまなマキタ商品をご用意

### 購買窓口営業終了のお知らせ(富士宮地区)

富士宮地区の富士宮北部・白糸・富士根支店の各支店購買窓口は、9月29日(金)午前11時30分(富士根支店は正午まで)で営業を終了いたします。長い間ご愛顧を賜り誠にありがとうございました。今後は「ふじのみや資材館」へのご来店をお待ちしております。

### JAふじ伊豆 創立1周年記念キャンペーン 実施中!

**ご好評につき第二弾**  
 1st Anniversary Campaign

キャンペーン期間 令和5年9月29日(金)まで

プレゼント キャンペーン期間中に下記の対象商品をご契約いただくと、当JAファーマーズマーケットなどで使用できる商品券(1枚200円)をプレゼントします!

対象商品 ①当JA独自商品・スーパー定期貯金(他金融機関からの預け替え資金限定) ※IB定期貯金・投資信託セット型定期貯金は対象外とさせていただきます。  
 ②年金(新規・指定替え) ③年金予約  
 ④農業資金 ⑤住宅関連ローン  
 ⑥教育ローン・マイカーローン ⑦JAカード

商品により、商品券の配布基準、配布枚数が異なります。詳しくはホームページまたはお近くのJA支店にお尋ねください。

### 10/1~ 始まります! インボイス制度

令和5年10月1日から「インボイス制度」(適格請求書等保存方式)が導入されます。同制度は、消費税(仕入税額控除)に関する新しい制度で、事業者間の取引における請求書の発行や保存のルールが大きく変わります。農業現場では、JAの販売事業やファーマーズマーケットなどへの出荷、課税事業者である生産者の農業関連支出などへの影響が考えられます。同制度の概要や特例、農業者の皆さまへの影響などは、当JAホームページの「始まります! インボイス制度」をご覧ください。なお、インボイス制度に関する詳しい内容や最新情報は、最寄りの税務署、または国税庁ホームページ「インボイス制度特設サイト」でご確認ください。

当JAホームページ

国税庁ホームページインボイス制度特設サイト

### 御殿場地区のごてんばこしひかり「このはなの恵み5kg」を抽選で5名様にプレゼントします!

JAふじ伊豆 農産品 プレゼント

【応募方法】応募フォーム、または、はがきに  
 ①郵便番号 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥職業  
 ⑦JAふじ伊豆と本誌へのご意見を明記してください。

【応募フォーム】<https://req.qubo.jp/ja-fujizu/form/tabloid>

【応募先(はがき)】〒410-0822 沼津市下香貫字上障子415-1 JAふじ伊豆 総合企画部 広報課

【締切】令和5年9月30日(土)当日消印有効

※ご応募いただいた皆さまの個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。  
 ※当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



### 目次

特集 JAふじ伊豆の「イチジク」 ~8月から11月が旬! 「いちじくジャム」もおすすめ~

みんなで実践 国消国産 協同の和 JAふじ伊豆 旬のトピックス

●間もなく新米出荷開始 ●生落花生の出番です

おいしいをつくりましょ。  
**JAふじ伊豆**  
 発行・編集 富士伊豆農業協同組合 総合企画部 広報課  
 〒410-0822 静岡県沼津市下香貫字上障子415-1  
 TEL:055(931)4977 FAX:055(931)0810  
<https://www.ja-fujizu.or.jp>  
 タブロイド版広報紙は奇数月の1日に発行しています

ホームページ・SNSでJAふじ伊豆の情報発信中!  
 スマホの読み取り機能で簡単にアクセスできます

ホームページ LINE X(旧Twitter) Facebook YouTube

