

旬のカリフラワーを使った簡単レシピ

カリフラワーの肉巻き

- 材料(2~3人分)**
- カリフラワー.....1株
 - 豚肉(薄切り).....200g
 - 油.....小さじ2
 - 塩.....適量
 - コショウ.....少々



- 作り方**
- カリフラワーを丸ごと茎の部分を下にして沸騰したお湯に入れ、1~2分ゆでる。裏返した後、さらに1~2分ゆでる。(少し硬めがおすすめです)
 - ゆでたカリフラワーに包丁で切り込みを入れ、小房に分ける。
 - ②に豚肉を巻き、油をひいたフライパンに並べる。
 - ③に塩とコショウをふり、フライパンを中火にかける。
 - 片面に焼き目が付いたら裏返し、豚肉に火が通ったら完成。

ゆで方のPoint

- 丸ごとゆでることでうまみを閉じ込めることができます。
- ゆでる時にレモン汁や酢を少々加えると白く、小麦粉を加えるとふっくら仕上がります。

生産者の声

富士地区
ときた けんたろう まもる
時田 健太郎さん(左)・守さん(右)親子

「富士の箱入り娘」はその名の通り、生産者が一株一株手塩にかけて育てています。日焼けを防ぐため、葉を折って花蕾を包み込む作業を行い、真っ白に輝くカリフラワーに仕上げます。ずっしりと身が締まって甘みがあり、ゆでて食べるのはもちろん、炒めても揚げても煮込んでおいしいです。

「富士の箱入り娘」のご購入は **【富士地区】**

大淵ふる里村	ポケットファームかじま
住所 富士市大淵2880	住所 富士市水戸島187-1
営業時間 9:00~12:00	営業時間 9:00~12:00
お問い合わせ 0545-35-5158	お問い合わせ 0545-61-3080 (富士支店)
岩本山産直市	
住所 富士市松岡2392-1	※電話注文は受け付けておりません。
営業時間 14:00~17:30(10月~3月)	▲定休日などの詳細はこちら
お問い合わせ 0545-67-0130 (岩松営農経済センター)	

2023年11月1日発行

旬 Cauliflower

カリフラワー

富士地区では約70年前に水稻の裏作としてカリフラワーの栽培が始まり、10数年前からは中山間地でもお茶の複合作物として生産されています。富士市産の高品質なカリフラワーを「富士の箱入り娘」と名付けてブランド化し、現在は標高差を生かして出荷時期をずらすことで11月から3月までの長期間にわたり、出荷しています。

純白で美しく、甘みとコクが自慢の「富士の箱入り娘」

JA FUJIZU information

JA 富士伊豆・インフォメーション

JAふじ伊豆 ファーマーズマーケット

大収穫祭

■ファーマーズマーケットで買い物をして、JAふじ伊豆の特産品を当てよう!

対象の店舗で税込1,500円以上お買い上げ(農業資材は除く)の方に抽選券をお渡します。ご応募いただいた方の中から抽選で**200名様**に、**当JA特産品をプレゼント!**

開催期間 **11月22日(水)~12月12日(火)**

賞品 JAふじ伊豆の特産品

応募方法 抽選券に必要事項をご記入の上、ファーマーズマーケット店頭に応募箱に投函してください。

※お一人さま何回でもご応募いただけます。

冬ギフトのご案内

伊豆の国いちご「紅ほっぺ」・「きらび香」初登場

当JAがおすすめする農畜産物や加工品など、100種類以上の商品をラインアップ! 感謝を込めて大切な方への贈り物やご自宅でのご利用など、ぜひ地元の逸品をご堪能ください。

申込期間 **12月5日(火)まで** ※商品により期間が異なります。

発送 ご入金確認後、11月下旬以降順次発送します。

お問い合わせ 購買課ギフト担当窓口 電話0120-243-832(平日9時~17時) または、お近くのJA各支店、営農経済センターまで

冬ギフトのカタログはこちら

一部掲載商品はネットショッピング「JAタウン」でもご注文いただけます(JAタウンでの価格は送料別)

農業祭・農協祭のご案内

11月から管内8地区で農業祭・農協祭を開催します。各地区特長あるイベントを企画しています。

「おいしい」と「わくわく」を探しにぜひ足をお運びください。皆さまのご来場をお待ちしています。

開催日程は当JAホームページをご覧ください。

JAふじ伊豆が剣道大会を後援

少年少女剣士に特産品贈る

静岡第一テレビ主催「第11回富士山杯争奪少年少女剣道大会」が8月27日、御殿場市で行われました。

全国から選抜の88チームが参加。当JAは同大会の主旨に賛同し、青少年健全育成支援のため後援となり、当JA特産「ごてんばこしひかり」のトップブランド「このはなの恵み」を副賞として提供しました。表彰式では梶野組合長が上位3チームに目録を贈呈しました。同大会の様子を収めた番組は9月に放送されました。

副賞の目録を手渡す梶野組合長

JAふじ伊豆 農産品プレゼント

カリフラワー「富士の箱入り娘」入り「野菜の詰め合わせ」を抽選で5名様にプレゼントします!

【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-fujizuz/form/tabloid>

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

【締切】令和5年11月30日(木)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。
※写真はイメージです。

旬のカリフラワーを使った簡単レシピを裏面でご紹介!

箱詰めの仕方やお届け規格を確認する生産者とJA職員