

カラダ いきいき!! ぬか漬け チャレンジ!

~ウイルスに負けない身体をつくろう~

米ぬかと塩を混ぜたぬか床に野菜などを漬け込んで保存する『ぬか漬け』には乳酸菌が豊富に含まれていて今話題の『腸活』にもとっても最適です。

今回はぬか漬けのパワーとオススメの漬け方をご紹介します。

ここがイイ!! ぬか床パワー

Point 1 腸内環境の改善

ぬか床に豊富に含まれる植物性乳酸菌は、ヨーグルトなどに含まれる動物性乳酸菌に比べて胃酸にも強い乳酸菌で、腸まで届きやすいため、腸内環境の改善に繋がると言われています。

Point 2 栄養価が高い

ぬか床は再生力をアップさせるビタミンB2やコラーゲンを作るビタミンC、血行促進が期待できるフェルラ酸・フィチン酸・イノシトールなど人間の健康維持につながる成分を数多く含んでいます。



ぬか漬けにチャレンジ!

営農職員 宿谷真子さん・國枝真依さんがぬか漬けにチャレンジ!

材料 ・ぬか床…1kg (熟成ぬか床)
・好みの野菜…お好み



初めてのぬか漬け! 出来るか心配だな~

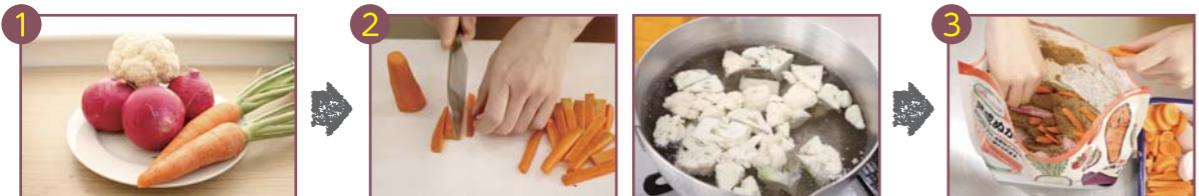
オススメの熟成ぬか床



乳酸菌で発酵させているので、すぐに美味しいぬか漬けを作れます。チャック&マチ付きなので、袋をそのまま漬け容器として利用できます。

1袋(1kg) 598円 ※各グリーンセンター等で販売しています。

レッツぬか漬け!!



今回用意したのは、JAあいち尾東の特産桃かぶ、冬野菜のにんじんと、変わり種でカリフラワー!

野菜の下ごしらえをします。桃かぶは皮をむきくし切りして8等分に、にんじんは1cm幅で輪切りまたは短冊切りに、カリフラワーは一口大に切り30秒ほどゆでます。

ぬか床の中に野菜を漬けます。野菜はぬかで見えなくなる深さまで入れましょう。

完成!!



水で洗ってぬかを落とします。

冷蔵庫で約半日寝かせれば完成です。

塩味が強い場合は水にしばらくつけて塩抜きしてください。

簡単に美味しくできました!

活動報告

かんこーする隊

「農」の営みをかんこー(観光)しながらかんこー(勤考)しよう!

かんこー 第1回

はじめに石黒組合長が「意見を出し合い協力し合って地域農業や農業者を応援し『なくてはならないJA』を皆さんと創り上げていきたい」と挨拶しました。

自己紹介と入隊への意気込み

『食と農について考えたい』『安心・安全な食を子どもに伝えたい』など、隊員一人ひとりの自己紹介とかんこーする隊への意気込みや参加を通じて知りたいことを発表していただき、隊員同士の情報交換と交流を行いました。



協同組合・組合員を学ぶ

JA組織の役割やJAあいち尾東としての取り組みを紹介し総合事業・准組合員の重要性を再認識していただくとともに、准組合員は仲間であり地域農業応援隊であることを説明しました。



産直友の会とは

日進市産直友の会会長の磯畑さんより安全・安心な農作物の定植から出荷までの作業工程や防除管理などについて説明していただきました。また農業を始めたきっかけや生産・出荷にかかる思いをお話いただき、隊員らは「産直所に並ぶ野菜がスーパーで買う野菜とでは味が全然違うことや、安全安心であることが良く分かった」と話していました。



かんこー 第2回

はじめにかんこー第1回受講後に実施した隊員へのアンケート結果により、隊員それぞれの想いを共有していただき地域農業応援意識を高めました。

JAあいち尾東のお米と中部ライスセンター施設見学

JAあいち尾東の安全安心なお米の集荷の取り組み、ライスセンターにおけるお米の出荷までの流れ(荷受け・乾燥・もみすり)を説明し、施設を見学しました。隊員らは大きな機械を見上げながら「徹底した管理のもとで安全安心なお米を出荷しているんですね」と話していました。



女性のアグリスクール視察

女性のアグリスクールの受講の様子を見学し、自己改革の一つである生産者の育成や産直出荷への取り組みについて説明しました。また受講生の話を聞き、隊員らは「産直出荷できるまでしっかりと学ぶことができる場を提供している取り組みはJAとしてとても大切な活動だと思った。来年はぜひ友達とアグリスクールに参加したい」と話していました。



かんこー第3回は11月13日(金)に開催し、東郷支店ふれあい朝市の見学と地元の農畜産物を使った料理教室を開催しました。

