

佐渡は くだものの島!

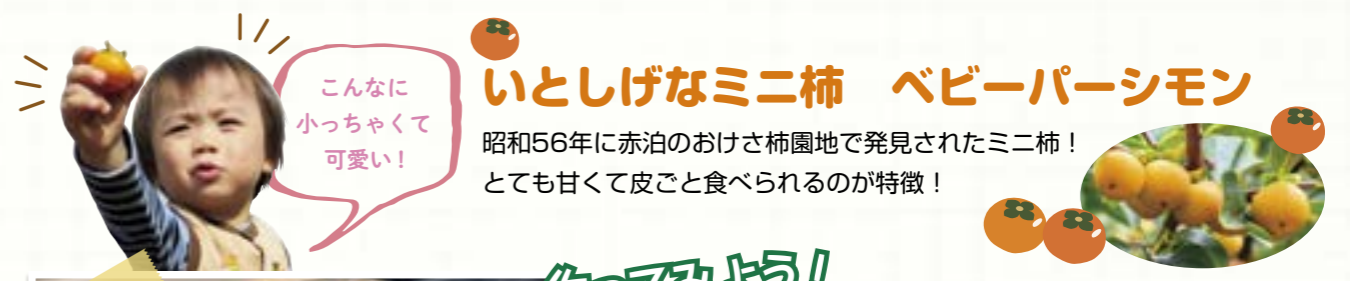
JA佐渡
コミュニティ誌

http://www.ja-sado-niigata.or.jp
JA佐渡 検索

Vol.06
2020 秋号
TAKE FREE



今日は
何を食べていいの?



いとしげなミニ柿 ベビーパーシモン

昭和56年に赤泊のおけさ柿園地で発見されたミニ柿!
とても甘くて皮ごと食べられるのが特徴!

作ってみよう! BPP(ベビーパーシモンプリン)



- 【材料】(3人分)
- 完熟ミニ柿：9～10個(※普通サイズの柿の場合完熟柿：1個)180g
 - 牛乳：90g ●砂糖：お好みで少量
 - バニラエッセンス：2～3滴 ●タピオカ：お好みで
 - トッピング(ホイップクリーム、切り抜いた柿、ミント等)：お好みで

- 作り方
- ① ミニ柿または柿の皮を剥き、正味約180gとなる様に量る。
 - ② ミキサーに①、牛乳、バニラエッセンスを入れ、ペースト状に混ぜ合わせる。味をみて甘みが足りなければ、砂糖を少量加える。
 - ③ 容器に②を流し入れて、お好みでタピオカを加える。ラップをして冷蔵庫で4～6時間ほど冷やし固める。
 - ④ 柔らかめに固まったら冷蔵庫から取り出し、お好みでトッピングを飾れば出来上がり。

ワンポイント

- 柿は必ず完熟した柿を使いましょう。完熟していない固い柿だと、牛乳と混ぜてもプリン状に固まりにくいです。
- 皮を剥いた柿と牛乳の分量を、2対1にしっかりと合わせるのがうまく固まらせるコツです。多すぎても少なすぎても固まりません。
- 固まりにくい場合は、冷蔵庫で1晩置いてしっかりと冷やしてきましょう!



産地直送! 地方発送承ります!

佐渡の旬の食材で自分だけのギフトを贈りませんか?

詳しくは店内スタッフにお気軽にお問い合わせ下さい!

よらんか舎で販売中/
エコープ金井店・よらんか舎
全商品対応可能!
自分で選んだ商品を
詰めて贈ろう!

特別包装箱(有料/税別)
大 200円 中 200円 小 150円
※商品及び発送先に応じた送料になります。

発送にぜひお使い下さい!

JA 佐渡を知ろう!

様々な情報を発信中!



Facebook
佐渡のたんぽにっき



LINE
JA佐渡営農情報@jasadoeinou



Twitter
JA佐渡@jasadokouho



You Tube
JA 佐渡広報

登録お待ちしております!

佐渡は日本の縮図！りんごもみかんも育つ島

佐渡のくだもの

皆さんは自分たちの住む地域に
どんなくだものがあるかご存知ですか？
直売所やエコープなどでお買い物するとき、
地物を見つけたら生産地区もみてみよう！

春夏秋冬食べ方のすゝめ

おいしくたのしくくだものを食べてカラダ元気！
ミネラルや各種ビタミンなど栄養がぎゅっとつまっています！

春 酸味があって爽やかなくだものが多い春のオススメの食べ方
○しゅわっとフルーツポンチ
カットしたくだものとお団子を盛りつけたらサイダーをそそいで完成！

夏 水分が多く栄養価の高くくだものが多い夏のオススメの食べ方
○くだものそのままアイスバー
桃やメロンなどくし切りにして棒で刺して冷凍庫で冷やすだけ！
くだもの甘みがちょうどいい暑い日に食べて夏を乗り切ろう！

秋 「実りの秋」体の調子を整えてくれるくだものが多い秋のオススメの食べ方
○温まるくだものトースト
りんご、梨を薄めにスライスしたり、いちじくやぶどうをパンの上に！
トーストで温めてホイップをプラス！お好みでシナモンを振って召し上がれ♪

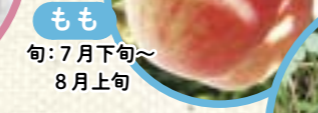
冬 ビタミンCが豊富に含まれるくだものが多い冬のオススメの食べ方
○くだものホットドリンク
りんご、みかん、キウイフルーツなどをジャムにしてホットミルクに溶くだけ。
牛乳の美味しい冬、カルシウムと一緒にビタミンを取ろう！

	相川	両津	金井	佐和田	新穂	畑野	真野	赤泊	羽茂	小木
いちご			🍓		🍓		🍓	🍓	🍓	
さくらんぼ		🍒	🍒	🍒	🍒	🍒		🍒		
もも・ネクタリン										
ブルーベリー		🫐								
スイカ							🍈			
メロン			🍈	🍈	🍈	🍈	🍈			
いちじく	🍌			🍌			🍌			🍌
ぶどう(シャインマスカット)	🍇	🍇	🍇	🍇	🍇	🍇		🍇		
梨		🍐	🍐	🍐	🍐	🍐	🍐			
柿	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊
りんご		🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏			
洋ナシ			🍐				🍐			
みかん								🍊		🍊
キウイフルーツ		🥝			🥝	🥝				

春

夏

冬



佐渡ではいろんなくだものが
育てられてるね！



買うならここ！JA佐渡の直売所

①新鮮空間 よらんか舎
しんせんくうかん
○佐渡島全域から取れたての新鮮な農産物を販売！季節に合わせたイベントも開催しています。店内で販売するたい焼き(販売日限定)と佐渡乳業ソフトクリームも大好評です。

基本情報
電話番号 0259-63-3538
営業時間 9:00~19:30(5/21~8/20は20:00まで)
定休日 1月1日

②菜菜きて屋まの
せいせい
JA 佐渡真野支店すぐ横
○“せいせい”は佐渡弁で「何度でも」や「足繁く」という意味！新鮮な野菜・くだものを取り揃えています。

基本情報
電話番号 0259-55-4151
営業時間 9:00~18:00(冬期は17:30まで)
定休日 日曜と年末年始

地産地消

旬な食べ物をより新鮮なうちに！地場農産物を食べて身近に感じよう！
食と農について親近感を得るとともに、生産と消費の関わりや伝統的な食文化について、理解を深める絶好のチャンス！

