

JALレーク滋賀 通信

Vol.6
2023.10



地元新鮮野菜を
おいしく食べよう!

JALレーク滋賀の
地産地消への取り組み

対象店舗一覧

グリーンファーム石山店

〒大津市石山寺3-7-10
☎077-533-0288
🕒9:30~16:00
📍第2水曜 (12/31~1/6休業)
📺34台

グリーンファーム堅田店

〒大津市真野2-7-41
☎077-572-3817
🕒9:30~17:00
📍第2水曜 (12/31~1/6休業)
📺80台

草津あおばな館

〒草津市下笠町3203
☎077-568-5000
🕒9:00~17:00
📍火曜(祝日の場合は翌日の水曜)、
年末年始
📺57台

田舎の元気や

〒栗東市小野547-3
☎077-552-8318
🕒9:00~17:00
📍年中無休(年始休業)
📺100台

おうみんち 守山店

〒守山市洲本町2785
☎077-585-8318
🕒9:00~17:00
📍第2水曜(5月から8月1月除く)
📺144台

おうみんち 野洲店

〒野洲市小磯原2142-3
☎077-588-3520
🕒8:45~17:00
📍土・日・祝、年末年始
📺16台

おうみんち 中主店

〒野洲市六条1319-1
☎077-589-2376
🕒9:00~17:00
📍日・祝、年末年始
📺17台

JALレーク滋賀の農産物直売所
ぐるっと
地産地消
スタンプラリー

5店舗以上のスタンプを集めて
応募しよう!

応募期間/令和5年10月1日(日)~
令和5年11月30日(木)

「特産加工品詰め合わせセット」または
「びわたんオリジナルグッズ詰め合わせ」が
抽選で各50名様に当たります!



【応募方法】
切り取った応募用紙にJALレーク滋賀の農産物直売所5店舗以上のスタンプを集め、必要事項をご記入の上、各直売所に設置している応募箱へ投函してください。
※当選は賞品の引換券の発送をもって発表にかえさせていただきます。賞品の引き換えは最寄りの直売所をご案内いたします。
※皆さまからいただいた個人情報は、当選者発送の目的以外では使用いたしません。 ※応募はお一人様一回のみとさせていただきます。

応募の際は、必ず下記にご記入ください。

お名前	年齢	歳	電話番号	()
ご住所				
JA直売所を選ぶ理由は?	<input type="checkbox"/> 安全・安心 <input type="checkbox"/> 地域応援 <input type="checkbox"/> 家から近い <input type="checkbox"/> 手頃な値段 <input type="checkbox"/> その他()			
ご希望の賞品	<input type="checkbox"/> 特産加工品詰め合わせセット <input type="checkbox"/> びわたんオリジナルグッズ詰め合わせ			

【お問い合わせ】〒520-0806 滋賀県大津市打出浜14-1
JALレーク滋賀「ぐるっと地産地消スタンプラリー」係 TEL:077-525-4346

安心! 年金のお受け取りは「JALレーク滋賀」で!

年0.15%

詳しくはWEBをご覧ください

JALレーク滋賀の広報誌「ゆいっと」は毎月25日にWEBで配信中!

クイズに答えて公式マスコットキャラクター「びわたん」のオリジナルグッズを当てよう!

くるまの保障は、やっぱりJA!

お見積りキャンペーン

史上最多! 抽選で総計13,800名に当たる!

2023年4月1日~2024年3月31日

「ゆいっと」は、お金の流れを把握し、お金の使い方を学ぶことができます。

お金の流れを把握し、お金の使い方を学ぶことができます。

お金の流れを把握し、お金の使い方を学ぶことができます。

JAレーク滋賀の
地産地消への取り組み

地元新鮮野菜をおいしく食べよう!



ニンジン

カロテン豊富な緑黄色野菜!

β-カロテンの多さは緑黄色野菜の中でもトップクラスで、カロテンの名は英語の「キャロット」に由来しています。皮の近くに多く含まれているので、皮ごといただくか、薄くむいて食べましょう。
赤く細長い「金時にんじん」は数少ない東洋系で、今でも正月料理の彩りに欠かせない食材のひとつです。



キャベツ

季節ごとの味わいも楽しんで

調理用途の広さから人気が高まり、ダイコンに次いで生産量の多い野菜です。1年中、栽培されていますが、季節ごとに特徴があります。冬キャベツは葉がしっかりと巻いていて、甘みがあるので煮込み料理に最適です。



シュンギク

独特の香りが食欲増進に

春に黄色の花を咲かせ、葉の形が菊に似ていることから、シュンギクという名が付けられました。主に関西では「キクナ」とも呼ばれています。
葉の部分は軟らかく、繊維質が少ないため、サラダにするのもおすすめです。茎は、おひたしやみそ汁の具材として使えます。



ブロッコリー

ビタミンの宝庫

β-カロテンとビタミンCが豊富で、含有量はキャベツの4倍といわれています。茹でるよりも、炒めたりレンジで加熱したりすることでビタミン類の損失を抑えることができます。
茎も食べましょう。茎は、厚めに皮をむいて薄く切ってから塩茹でや炒め物にすると、ホクホクしておいしいいただけます。

JAレーク滋賀管内で
生産されている
野菜や果実たち

～秋冬編～



カブ

春の七草の「すずな」

白い球型の小カブが一般的ですが、赤や黄、紫色など、さまざまな色や形、大きさの品種があります。地域に根差す産地も多いのも特徴で、その数は80とも言われます。
根は生でも、みずみずしくして美味しいですし、漬けたり、焼いたり、煮たりすると、食感や甘味が変化して、また違った楽しみがあります。



ハクサイ

みずみずしくて低カロリー

ハクサイは英語で「チャイニーズ・キャベツ」とも言われるように中国原産で、東洋を代表する野菜のひとつです。
あっさりした味わいなので、定番の鍋物や漬物はもちろん、炒めもの、煮物、サラダなど様々な調理法で楽しみましょう。



ネギ

緑の部分は緑黄色野菜

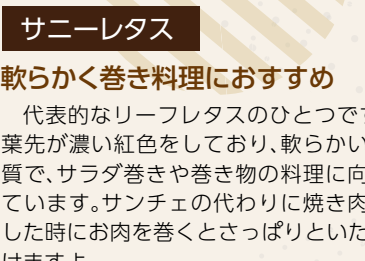
日本には奈良時代に伝わったとされ、古くから全国で栽培されてきた歴史ある野菜です。白い部分を食べる「根ネギ(長ネギ)」と、緑色の葉の部分が多い「葉ネギ(青ネギ)」に分類できます。
根ネギは、加熱すると甘みが増し、とろりとした食感に。葉ネギはβ-カロテンなどのビタミンが豊富なのが魅力です。



ホウレンソウ

緑黄色野菜の代表格 鉄分含有量もトップクラス!

ビタミン、ミネラルを豊富に含む、代表的な緑黄色野菜です。アクがあるため、下茹でするのが基本。熱湯で1~2分茹でたら、冷水にとって素早く冷まし、水気を絞ります。アクが少なく、生食できるサラダホウレンソウもあり、人気を集めています。



サニーレタス

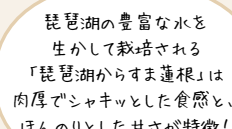
軟らかく巻き料理におすすめ

代表的なリーフレタスのひとつです。葉先が濃い紅色をしており、軟らかい葉質で、サラダ巻きや巻き物の料理に向いています。サンチェの代わりに焼き肉をした時にお肉を巻くとさっぱりいただけますよ。

レンコン

ビタミンCと食物繊維が豊富!

縁起物として正月料理や精進料理に欠かせない食材です。淡白な見た目は想像できないほど、栄養の宝庫で、ビタミンCや食物繊維が豊富です。
切り方や加熱方法でいろいろ食感が楽しめます。シャキシャキ仕上げたいきんぴらは輪切り、ホクホク仕上げたい煮物は乱切りにして、ゆっくり加熱しましょう。



ダイコン

消化酵素がたっぷり

春の七草のひとつ「すずしろ」として知られ、古くから日本人に親しまれてきたため、全国各地には、辛みや形、大きさの異なる個性豊かな当地ダイコンがあります。
葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなるので、先端は薬味や漬物に。葉に近い部分は、辛味が少ないのでサラダなど生食に最適です。中央部分は、おでんやふるふきダイコンなど煮物に向いています。また、葉も栄養に富んでいます。



柿

「kaki」は世界共通語

古くから日本で栽培されてきた果実で、「kaki」として、アジアやヨーロッパでも名前が通用しているほど、国内外問わず人気があります。
渋みのもとタンニンで、アルコールを分解する作用があります。利尿作用のあるカリウムも豊富。二日酔いの朝に柿を食べるとよいと言われるのはそのためです。
熟しすぎた場合は、冷凍するとシャーベットのようになり、おいしくいただけます。



イチゴ

ご当地オリジナル品種も続々

愛らしい見た目と、そのまま食べられる手軽さで人気の果物です。ビタミンCも豊富で、約7粒で1日の必要量が摂れるほど。最近では、生産の多い各果がオリジナル品種を育成し、地域ブランドが次々に誕生しています。滋賀県のオリジナル品種「みおしずく」は2023年冬から本格的に生産・販売が開始されます。

シイタケ

うま味のもとグアニル酸

原木栽培のシイタケは春と秋に多く出回り、春は身が締まっていて凝縮したうま味を、秋は香り高い味わいを楽しめます。
うま味のもとであるグアニル酸は、加熱すると増加し、香りとうま味がアップします。また、昆布やかつお節の出汁と合わせると相乗効果でうま味が増します。



地元産の新鮮な食材を使った 地産地消のレストラン 田舎の元気やレストランをご紹介します!

お得な月替わり定食
▲クリまる定食 1,200円(税込) / 10月は「チキンステーキチーズのせ」

人気の定番メニュー!
▲唐揚げ定食 800円(税込) /

▲ごはん/レストランでは粟東産コシヒカリを使用しています。
※各種定食のご飯とお味噌汁はおかわり無料です!!

〒520-3016 滋賀県栗東市小野547-3 TEL.077-552-8318
(営業時間) レストラン 10:00 ~ 15:00 (L.O.14:30) (休業日) 年中無休(年始休業) ※テーブル/55席、座敷/最大20人

地元産のお米や新鮮野菜を使った「地産地消」のJAのレストランです。定食・種類・丼物など多くのメニューをご用意しております。
となりの農産物直売所では安全・安心な地元農産物を販売しています。皆さまのご来店お待ちしております。
田舎の元気や 店長 井上

田舎の元気や おにぎり亭

県下初のおにぎりドライブスルーで、栗東産コシヒカリを使用し、握りたてのおにぎりを販売しています。ボリューム抜群で季節限定メニューも人気です!

おにぎりの定番食材といえばこれ! 根強い人気メニューです! 150円(税込)~

ボリューム抜群で季節限定メニューも人気です! 皆さまのご来店をお待ちしています!

▲秋の期間限定メニューは 松茸おにぎり 200円(税込) 秋の味覚の王様「松茸」の旨味と芳醇な香りを堪能ください!

〒520-3016 滋賀県栗東市小野547-3 TEL.077-552-8318
(営業時間) 7:00 ~ 14:00 (休業日) 年中無休(年始休業)

JAレーク滋賀 公式LINEアカウント 友だち募集中

田舎の元気やレストランとおにぎり亭で使えるクーポンプレゼント!
すでに友だちの方もQRコードをスキャン!

お友だち登録いただくと
↓
今すぐ使える! /
100円OFF
クーポンプレゼント

※1,000円以上のお支払いに限ります。
※有効期限 / 10月15日(日)まで