

農家の母ちゃん直伝

北斗市野菜

かんたんレシピ

おいしい
野菜の
食べ方

田園都市
「北斗市」



北海道新
幹線駅
のある街

産地情報などは
こちらから!

新函館農業協同組合ホームページ



北斗市野菜生産出荷組合



JA新はこだて 大野基幹支店

北海道北斗市本町1丁目1番21号

TEL:0138-77-7772(直通) FAX:0138-77-7888(大野支店共通)

函館育ちブランドとは？

消費者の皆様が安心して食べていただけるよう、
農協と生産者が一体となって、
「安全」「安心」「安定」を実現した農産物だけに認められた
ブランドです。



3つのお約束

消費者の皆様のことを考え、生産、出荷をさせていただきます。

- 1. あんぜん** 栽培履歴の記帳義務(トレーサビリティ)・残留農薬の定期検査を実施しております。
- 2. あんしん** 組合で生産出荷基準を設定し、品質検査後に出荷しています。
- 3. あんてい** 最も旬な味を堪能してもらえるよう出荷期間を決め、毎日同じ品質で安定供給を可能にするために、日々栽培に関する研修会などを実施しております。



| | |
|------------------------|-----------------------|
| ●ねぎとささ身のごま油かけ……………1 | ●いちごジャム……………7 |
| ●ねぎみそ……………1 | ●いちご大福……………7 |
| ●ねぎのベーコン巻き……………2 | ●にんじんとえのきのきんぴら……………8 |
| ●とまとと玉ねぎのサラダ……………2 | ●にんじんとりんごのサラダ……………8 |
| ●とまとと卵の炒め物……………3 | ●白かぶのレモン風サラダ……………9 |
| ●とまととツナの和えメン……………3 | ●白かぶの甘酢漬け……………9 |
| ●ほうれんそうのポターージュ……………4 | ●レタスの中華風炒め……………10 |
| ●ほうれんそうと松前漬の和え物……………4 | ●レタスとわかめの卵スープ……………10 |
| ●きゅうりとタコの酢の物……………5 | ●ながいものなめ苜和え……………11 |
| ●きゅうりの春巻き……………5 | ●うどとこんにゃくのきんぴら……………11 |
| ●はくさいとバラ肉のはさみ蒸し鍋……………6 | ●スイートかぼちゃ……………12 |
| ●ロールはくさい……………6 | ●かぼちゃの春巻き……………12 |

長ねぎ

出荷時期
ハウス物…6月～7月
露地物…7月下旬～11月

ねぎとささ身のごま油かけ



GREEN ONION

材 料

| | |
|-----------|---------|
| ①長ねぎ | 1本 |
| ②鶏ささ身 | 2本 |
| ③酒 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| ④酢 | 大さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| こしょう、豆板醤 | 少々 |
| ⑤サラダ油、ごま油 | 各大さじ1/2 |

作り方

- ①耐熱容器にささ身を入れ、③をかけ、長ねぎの青い部分5cmをざく切りにして散らす。ラップをふんわりかけて、電子レンジに2分かける。粗熱を取って細く裂く。
- ②長ねぎを5cmの長さに切り、芯を除き、周囲の白い部分を千切りにする。青い部分少量も千切りにし、冷水にさらし、シャキッとしたり水けをきる。
- ③器に①を盛り、②をのせ、混ぜた④をかける。小鍋にサラダ油とごま油を熱し、アツアツになったら、長ねぎの上からかけ、混ぜ合わせて食べる。

ねぎみそ



GREEN ONION

材 料

| | |
|--------------|------|
| ①長ねぎ | 大2本 |
| ②ひき肉 | 60g |
| ③しょうが | 少々 |
| ④にんにく | 1かけ |
| ⑤砂糖 | 大さじ2 |
| ⑥みそ | 大さじ4 |
| ⑦はちみつ、ごま油、七味 | 少々 |

作り方

- ①長ねぎをみじん切りにし、ひき肉と合わせてフライパンで炒める。
- ②しょうが、にんにく、砂糖、みそ、はちみつを加えて炒める。
- ③①と②を混ぜ合わせ、ごま油と七味で味を調える。

長ねぎ

出荷時期
ハウス物…6月～7月
露地物…7月下旬～11月

ねぎのベーコン巻き



GREEN ONION

材 料

| | |
|-------|-----|
| ①長ねぎ | 1本 |
| ②ベーコン | 半切り |

作り方

- ①長ねぎをベーコンの幅に切る。
- ②長ねぎをベーコンで巻いて、爪楊枝で刺す。
- ③オーブントースターで焼き色が付くまで焼く。



とまと

出荷時期
半促成(りんか)…5月末～7月末
夏 秋(麗 夏)…7月中旬～11月

とまとと玉ねぎのサラダ



TOMATO

材 料

| | |
|----------|--------|
| ①とまと | 2個 |
| ②玉ねぎ | 1/4個 |
| ③塩 | 小さじ1/3 |
| ④酢 | 小さじ2 |
| ⑤オリーブオイル | 大さじ1 |
| はちみつ | 小さじ1 |

作り方

- ①玉ねぎを薄切りにして、塩を振ってもみ、酢であえる。
- ②とまとは熱湯をかけて氷水に取り、湯むきして輪切りにする。
- ③器に盛って、塩少々をふり、①のをせ、あわせた⑤をかける。

とまと

出荷時期
半促成(りんか)…5月末～7月末
夏 秋(麗 夏)…7月中旬～11月

とまとと卵の炒め物



TOMATO

材 料

| | |
|-------|------|
| ①とまと | 2個 |
| ②卵 | 4個 |
| ③ニンニク | 1かけ |
| ④片栗粉 | 小さじ1 |
| ⑤こしょう | 少々 |

作り方

- ①卵をよく溶きほくしておく。
- ②とまとは一口大に切り、ニンニクはたたきつぶす。
- ③フライパンに油を入れて熱し、①を入れて大きめに固める。
- ④とまとを加えて角が取れるまで炒める。
- ⑤粗塩で調味してニンニクを加え、香りが出たら水溶き片栗粉でとろみをつけ、こしょうで香りをつける。

とまととツナの和えメン



TOMATO

材 料

| | |
|--------|------|
| ①とまと | 1個 |
| ②そうめん | 1束 |
| ③ツナ缶 | 50g |
| ④ポン酢 | 小さじ2 |
| ⑤オリーブ油 | 大さじ1 |
| ⑥バジルの葉 | 少々 |

作り方

- ①とまとはヘタをくりぬいて、皮に十字の切り目を入れ、沸騰したお湯に入れて皮がはじけたら水に取り皮をむく。
- ②ツナを細かく刻んで①と一緒にボウルに入れる。④、⑤を加えて混ぜ合わせる。
- ③そうめんを茹で、水で洗って水気をきり、オリーブ油で和える。
- ④②に③を加えて和える。器に盛り、刻んだバジルの葉をのせる。

ほうれんそう

出荷時期 通年

ほうれんそうのポタージュ



SPINACH

材 料

| | |
|---------|--------|
| ①ほうれんそう | 1束 |
| ②バター | 大さじ1/2 |
| ③薄力粉 | 大さじ1/2 |
| ④牛乳 | 1カップ |
| 水 | 1/2カップ |
| 顆粒コンソメ | 小さじ1/2 |
| ⑤塩、こしょう | 各少々 |

作り方

- ①ほうれんそうはざく切りにする。
- ②鍋にバターを熱して①を炒め、しんなりしたら薄力粉をふって混ぜ、④を加えて煮立てる。
- ③②をミキサーにかけてなめらかにし、塩、こしょうで味をととのえる。

ほうれんそうと松前漬の和え物



SPINACH

材 料

| | |
|---------|----------|
| ①ほうれんそう | 1束 |
| ②松前漬 | 1瓶(160g) |

作り方

- ①ほうれんそうを茹で、茹であがったら一口大に切り分ける。
- ②①と松前漬をボールに入れ、混ぜ合わせる。



きゅうり

出荷時期 8月下旬～11月

きゅうりとタコの酢の物



CUCUMBER

材 料

| | |
|----------|------|
| ①きゅうり | 3本 |
| ②茹でタコ(足) | 3本 |
| ③酢 | 50cc |
| ④砂糖 | 大さじ1 |
| ⑤しょうゆ | 大さじ1 |
| ⑥ごま油 | 大さじ1 |

作り方

- ① 茹でタコを酢に10分ほど漬け、乱切りにする。
- ② きゅうりも同じく乱切りにする。
- ③ ①と②に砂糖、しょうゆ、ごま油を混ぜ合わせる。



きゅうりの春巻き



CUCUMBER

材 料

| | |
|--------------|----|
| ①きゅうり | 1本 |
| ②春巻きの皮 | 適量 |
| ③しょうが、塩、こしょう | 少々 |

作り方

- ① きゅうり、生しょうがを千切りにし、塩・こしょうで味付けをする。
- ② 春巻きの皮で①を巻き、油できつね色になるまで揚げる。



はくさい

出荷時期 4月下旬～6月

はくさいとバラ肉のはさみ蒸し鍋



CHINESE CABBAGE

材 料

| | |
|--------|------|
| ①はくさい | 1/2 |
| ②豚バラ肉 | 500g |
| ③昆布 | 少々 |
| ④味の素顆粒 | 少々 |

作り方

- ①はくさいを豚バラ肉と同じくらいの大さに切る。
- ①と豚バラ肉を交互に挟む。
- ③と④でだしを取った鍋に②を入れる。
- ④強火で煮立て、肉に火が通ったら出上来上がり。
- ⑤ポン酢などにつける美味しいです。

ロールはくさい



CHINESE CABBAGE

材 料

| | |
|----------|----------|
| ①はくさい | 4枚 |
| ②豚ひき肉 | 150g |
| ③卵 | 1/4個 |
| ④小麦粉 | 少々 |
| ⑤酒 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| しょうがしぼり汁 | 少々 |
| 塩、こしょう | 少々 |
| ⑥だし汁 | 1と1/2カップ |
| しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| みりん | 大さじ1 |

作り方

- ①豚ひき肉と⑤を混ぜて2等分にする。
- ②はくさい2枚分の端を組みにして広げ、小麦粉をふり、①をのせて巻く。
- ③鍋に⑥を煮立て、②を入れ、10分ほど煮る。肉に火が通ったら出上来上がり。

いちごジャム



STRAWBERRY

材 料

| | |
|---------|------|
| ①いちご | 500g |
| ②グラニュー糖 | 150g |
| ③レモン汁 | 大さじ1 |

作り方

- ①いちごをきれいに洗い、ヘタを落とす。
- ②洗ったいちごと②、③を入れ、混ぜ合わせて少し寝かせる。
- ③②を中火にかけ、ふつふつ沸騰してきたら弱火にする。
- ④アクを小まめに取り除きながら20分くらい煮込む。
- ⑤とろみが出てきて重たい感じになってきたら火を止め、粗熱が取れるまで冷ます。
- ⑥粗熱が取れたら、容器に移し、冷蔵庫で冷やす。

いちご大福



STRAWBERRY

材 料

| | |
|------|---------|
| ①いちご | おおきめ15粒 |
| ②あんこ | 150g |
| ③白玉粉 | 200g |
| ④砂糖 | 60g |
| ⑤水 | 250cc |
| ⑥片栗粉 | 適量 |

作り方

- ①いちごをきれいに洗い、ヘタを落とし、水けを拭いてあんこで包む。
- ②③、④、⑤をよく混ぜ合わせ、耐熱容器に入れラップをし、600Wレンジで3分半加熱。
- ③レンジから取り出したら、再びよく混ぜ合わせ、再度レンジで1分半ほど加熱。
- ④スプーンなどで⑥をいちごの数に分け、片栗粉をまぶし、円盤型にする。
- ⑤①をいちごのてっぺんから下に伸ばすように包む。

にんじんとえのきのきんぴら



CARROT

材 料

| | |
|------------------------|----|
| ① にんじん | 1本 |
| ② えのき茸 | 1袋 |
| ③ サラダ油 | 少々 |
| ④ 砂糖、しょうゆ、みりん とうがらし | 少々 |

作り方

- ① にんじんを棒切りにし、油で炒める。
- ② ① にえのき茸を入れ、もう一度炒める。
- ③ ④ を混ぜ合わせ、味を整えて出来上がり。

にんじんとりんごのサラダ



CARROT

材 料

| | |
|--------|------|
| ① にんじん | 1本 |
| ② りんご | 1/4個 |
| ③ 米酢 | 大さじ1 |
| ④ レモン汁 | 大さじ1 |
| ⑤ ごま油 | 大さじ3 |
| ⑥ 砂糖 | 小さじ1 |
| ⑦ 塩 | 少々 |

作り方

- ① りんごを細切りにして塩水に5～10分つけ、水けを拭く。
- ② にんじんはスライサーで千切りにして塩を少々をふり、5分程度おき、水で洗って水けを拭く。
- ③ ボウルに①と②、残りの材料を入れて和える。
(一晩おくと味がなじみます。)

白かぶ

出荷時期 4月～6月

白かぶのレモン風サラダ



WHITE TURNIP

材 料

| | |
|-------|----|
| ①白かぶ | 1個 |
| ②レモン | 1個 |
| ③塩 | 少々 |
| ④酢 | 少々 |
| ⑤砂糖 | 少々 |
| ⑥サラダ油 | 少々 |

作り方

- ①白かぶは皮をむいて銀杏切りにし、葉は一口大に切り、塩をふっておく。
- ②レモンを半分は銀杏切り、残り半分は搾り用にとっておく。
- ③ボールに酢・砂糖・サラダ油を少しずつ入れ、①と②を入れて混ぜ合わせる。

白かぶの甘酢漬け



WHITE TURNIP

材 料

| | |
|------|-------|
| ①白かぶ | 4個 |
| ②塩 | 30g |
| ③砂糖 | 200g |
| ④酢 | 100cc |

作り方

- ①白かぶは皮をむき、好みの厚さに切る。
- ②①と②、③、④をすべて合わせてジッパー付の袋に入れる。
- ③一晩常温で、その後冷蔵庫で漬ける。



レタスの中華風炒め



LETTUCE

材 料

| | |
|-----------|------|
| ①レタス | 1/2個 |
| ②オイスターソース | 大さじ1 |
| 酒 | 小さじ2 |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| 黒こしょう | 少々 |
| ③ごま油 | 大さじ1 |
| ④水溶き片栗粉 | 少々 |

作り方

- ①②を合わせる。
- ②レタスを1枚ずつに分け、沸騰したお湯でしんなりするまでさっとゆで、ザルにあげる。
- フライパンにごま油を熱し、②を入れ、強火で焼きつけるようにして、上下をひっくり返す。
- 火を弱めて①を回し入れ、さっと混ぜる。水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

レタスとわかめの卵スープ



LETTUCE

材 料

| | |
|--------|------|
| ①レタス | 1/2個 |
| ②乾燥わかめ | 2～3g |
| ③卵 | 1個 |
| ④だし汁 | 200g |
| ⑤みそ | 小さじ2 |

作り方

- ①鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めて、みそを溶き入れる。
- ②レタスを一口大にちぎりながら加え、乾燥わかめも加える。
- ③ひと煮立ちしたら、卵を落とし好みの硬さになるまで煮こむ。

ながいも (洋菜) 出荷時期 10月～12月

ながいものなめ茸和え



CHINESE YAM

材 料

| | |
|-------|------|
| ①ながいも | 1/2本 |
| ②なめ茸 | 100g |

作り方

- ①モロヘイヤを茹で、茹であがったら一口大に切る。
- ②①となめ茸を和える。



うどん (洋菜) 出荷時期 12月～4月

うどんとこんにゃくのきんぴら



UDO

材 料

| | |
|--------|--------|
| ①うどん | 240g |
| ②こんにゃく | 1枚 |
| ③塩、酢 | 少々 |
| ④ごま油 | 適量 |
| ⑤赤唐辛子 | 少々 |
| ⑥酒 | 1/2カップ |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ3 |

作り方

- ①うどんは5cmくらいの長さ切って皮をむき、縦に細切りにして酢水につける。
- ②こんにゃくは1cm幅の短冊切りにして、手綱こんにゃくにする。塩もみしてさっと茹でて水にさらす。
- ③フライパンにごま油を入れ、水気をきいた②を強火で炒め、⑥を加える。
- ④⑤が半分くらいに煮詰まったら①を加え、煮汁がなくなるまで炒め煮し、味をみてしょうゆで調え、火を弱めて糸状に切った赤唐辛子を加える。

かぼちゃ

出荷時期 7月下旬～10月

スイートかぼちゃ



PUMPKIN

材 料

| | |
|-----------|------|
| ①かぼちゃ | 中1個 |
| ②砂糖 | 200g |
| ③バター | 60g |
| ④たまご | 2個 |
| ⑤パニラエッセンス | 少々 |

作り方

- ①かぼちゃの種を取り、茹でやすい大きさに切り、鍋に入れ茹でる。
- ②①の皮を取り、ボールに入れ、②～⑤と合わせ、滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ③クッキングシートを敷いた型に入れ、中火で20分、弱火で約10分焼く。

かぼちゃの春巻き



PUMPKIN

材 料

| | |
|--------|------|
| ①かぼちゃ | 1/2個 |
| ②春巻きの皮 | 適量 |
| ③マヨネーズ | 適量 |

作り方

- ①かぼちゃを適当な大きさに切り、レンジで8分加熱する。
- ②①をつぶして、マヨネーズと和える。
- ③②を春巻きの皮に巻いて、フライパンで少し多めの油で焼く。





北海道新幹線
平成28年(2016)
3月開業

北斗市とは?



函館市の隣に位置し、人口約47,000人の農業と水産業が中心の田園都市です。

近年「函館市のベットタウン」として、人口の増加と共に大型商業施設や工業団地も次々と形成されてきております。

平成28(2016)年3月26日に北海道新幹線が開業。「新函館北斗駅」が設置され、新たな交通の基点として道南地域発展の一翼を担っています。

北斗市の青果物の主力作物は「ねぎ」「とまと」「きゅうり」。面積、収穫量共に道内有数の産地です。

また、「北海道水田発祥の地」として知られ、平成13年には高級ブランド米「ふっくりんこ」の生産が始まり、「米の食味ランキング」では、平成26年産から3年連続で最高評価の特Aランクを獲得しています。



新鮮の旬の直販所

ファーマーズマーケット あぐりへい屋

北斗市東前62番地(国道227号線沿い)

営業時間/9:30~16:00(4月~12月)、9:30~15:00(1月~3月)

定休日/月曜日、年末年始 TEL:0138-77-7779