



KONNE's Fresh Vegetables  
こんねのやさい



# 青空こんね新聞

今年最後の特集は小さいのに栄養たっぷりお豆さんシリーズです。

## 大豆 Soybeans

肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」とも言われており、特に、成長・発育に必要な必須アミノ酸であるリジンが豊富に含まれているのも特色の一つです。

また大豆には、脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウムなど様々な栄養素が含まれますが、コレステロールを全く含んでいないので自然のバランス栄養食ともいえる食材なのです。

### ～大豆の豆知識～

大豆といえば豆まさに使われる黄色い「黄大豆」をさすことが多いですが、白や黒、赤、緑の大さな豆もあります。また、枝豆は「枝豆」という種類があると思われがちですが、成長途中の大豆なのです。実が枯れてはじける頃に収穫する大豆を、1か月ほど早く収穫したのが枝豆です。

日本が誇る  
バランス  
栄養食!!

青空こんね新聞 Vol.017 / 2017.12.1 発行

## 黒豆

## Black Soybeans

KONNE'S  
厳選  
Vegetables

大豆の一種で表皮にアントシアニンという成分が含まれ、抗酸化作用や視力向上の作用を持ち健康に良いと言われています。栄養素は大豆とほぼ変わらず、コレステロールや中性脂肪の増加が抑えられ、生活習慣病を予防するともいわれています。また、黒豆に特に多く含まれるビタミンB1はエネルギー代謝を盛んにして疲労回復や夏バテに効果がみられます。

### ～黒豆の豆知識～

お正月に食べる「黒豆」には、厄除け・健康・長寿の3つの意味が込められています。

関西→まるくふくらと甘く煮る(しづが寄らないように、長生きできるように)

関東→わざとしづが出来るように煮る(しづが寄るまで長生きできるように)



The beans which are being grown in the field in KONNE which doesn't come are introduced!

## こんねの畑で栽培しているお豆さんをご紹介!

国内には約300種類もあると言われている大豆ですが、栄養価が高いえ味噌・納豆・醤油などといった様々な保存食として大豆製品が欠かせないものとなっています。日本人の食生活に無くてはならない大豆についてご紹介します。

## こんねの畑 大豆プロジェクト始動

Project Start of Soybeans  
by KONNE'S FARM

Requested  
Expectation 2018!!!

こんねの畑で収穫した大豆を活用し今後は様々な加工品に取り組んでいきたいと思います。

その上で今回大豆を使った加工品を求め関西へ視察に行って参りました。どの生産者や加工業者の皆様の並々ならぬ努力と熱意にとても感銘し、私達ももっと努力し良い製品と品質向上を誓って戻って参りました。

これからの取り組みにご期待下さい。



みんなの畑  
こ ん ね  
TOMUTE'S SMILE PROJECT  
Copyright © 2014 TOMUTE NO MORI. All rights reserved.

北海道北見市公園町 166 番 25  
TEL : 0157-32-8715 / FAX : 0157-32-8716  
<http://tomutenomori.or.jp>

南大通り ★こんねの畑 飲み食い処 山小屋 至三輪

■ 水谷整骨院

■ 猫の病院





# こんねNews

The friends of a Farm of KONNE



最近こんねの畑であったあんな事、こんな事をご紹介致します。

## 毎年の片づけ作業もペースアップ!

早いもので今年もあと残り1か月となりました。今現在こんねの畑では、野菜の撤去や資材道具類の片づけを行っています。去年できなかったことが今年できる様になったりと、年々上達していく姿はとても輝いて見えます◎



## 2017年収穫祭無事終了!!!

10/28(土)にとむての森本部前で収穫祭を開催しました。天候にも恵まれ昨年よりもたくさんの方々に足を運んでいただき誠にありがとうございました。短い時間でしたが、お客様と直接お話しすることが出来とても良い時間となりました。



CHIZUKO'S Speciality Recipe

## 「黒豆入りがんもどき」

黒豆を使ったヘルシーで美味しいがんもどきです。そのままでも美味しいですが、これからの時期お鍋に入れても絶品です。



### 黒豆入りがんもどき【材料(4人分)】

#### 〈作り方〉

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| ■木綿豆腐 ……1丁(400g) | ■卵 ………………1個     |
| ■蒸し黒豆 …………70g    | ■塩 ………………小さじ1/2 |
| ■人参 ………………40g    | ■めんつゆ ……………大さじ1 |
| ■乾燥ひじき ……大さじ1    | ■片栗粉 ……………大さじ2  |
| ■長いも ………………50g   | ■揚げ油 ……………適量    |

- ①豆腐はしっかりと水切りをする。
- ②ひじきは水で戻し、水気をきつておく。
- ③人参は短めの千切りにし、長いものはすりおろしておく。
- ④①の豆腐を厚手のビニール袋に入れ、手でよくもみ（なめらかになるまで）黒豆と他の材料を入れてもむ。
- ⑤卵、塩、めんつゆ、片栗粉を入れてさらにもみ、全体が混ざったらスプーンを使って180°Cの揚げ油で少量ずつ揚げていく。
- ⑥皿に盛り、塩を添えて出来上がり。（お好みでポン酢やマヨネーズを！）



KONNE's Fresh Vegetables

こんねのやさいは以下のお店で購入出来ます。



手作り雑果専門店 S A I

〒090-0838 北海道北見市西三輪3丁目746番地27

【営業時間】水～土曜日／10:30～16:00 【電話番号】0157-33-5025

平成29年12月16日(土)をもちまして閉店することとなりました。

facebook



ベーカリーカフェ LOAF

〒090-0015 北海道北見市公園町166-29

【営業時間】10:00～18:00 【定休日】火曜日 【電話番号】0157-22-8772

facebook

