

信州産を買って、食べて、みんなで応援！

2025年度の「おいしい信州ふーど」キャンペーンでは、県民の皆さんと一緒に県内で生産された農畜水産物を「買って 食べて 応援する」取り組みを進めます。物価高騰などによって農畜水産物の生産コストが増し、販売価格が上がっていますが、県産品を選んで購入することが生産者を支えます。今月は、料理に彩りを添える名脇役の「ブロッコリー」を紹介します！（JA全農長野「信州野菜ガイドブック」を基に制作）

毎月第3日曜日を含む
金・土・日曜は
地産地消を推進する
「信州を味わう日」

旬ちゃん

おいしくて栄養たっぷり! ブロッコリー

特徴

ブロッコリーは、タンパク質やビタミン、ミネラルが豊富。そのうえ、味にくせがないため子供も食べやすく、料理に彩りを添えてくれます。また、長野県では気温が上昇する5月下旬ごろから出荷が始まります。そのため、気温15〜20度の涼涼な気候を好むブロッコリーの鮮度が落ちないよう、氷を詰めた容器に入れて出荷しています。少し紫がかったブロッコリーを見ることがありますが、これはポリフェノールという成分の一種で「アントシアニン」という色素によるもの。味に影響はありません。

おいしい選び方

小さいつぼみが隙間なく密集しており、緑色が濃いものがオススメ。こんもりと真ん中が盛り上がっているものを選びましょう。

おいしく食べるコツ

少し塩を入れ、2分ほどゆでるとキレイな緑色になります。茎の部分もやわらかくなり、おいしく食べられます。ゆで過ぎにはご注意ください。やわらかくなりすぎるだけでなく、ビタミンCも失われてしまいます。ゆでた後、冷水にさらすと水っぽくなるのでやめましょう。

保存方法

かためにゆでて水気を切り、ラップなどに包んで冷蔵庫で保存すれば2〜3日はおいしく食べられます。冷凍保存もできます。

長野県での主な生産地

佐久地域・上伊那地域・諏訪地域

©JA 全農長野

長野県

佐久地域・上伊那地域・諏訪地域

親子で楽しむ! 市場&直売所見学ツアー

「おいしい信州ふーど」キャンペーン推進委員会は、卸売市場で競りや大型冷蔵庫を、道の駅で農場や加工施設などを間近で見て学べる「市場&直売所見学ツアー」を松本市で開催します。夏休みに、各施設の役割や地産地消の大切さについて学びを深めましょう！

○日程

8月1日(金)
午前6時集合、正午解散(予定)

○参加料

無 料 ※朝食代金、直売所での買い物代金は各自負担

○行程

信州スカイパーク1号駐車場(陸上競技場近く)(午前6時)
→信州スカイパークの紹介→松本市公設地方卸売市場(松本市笹賀)で市場見学、市場内の食堂で朝食→道の駅今井恵みの里(同市今井)で農場と加工施設見学、直売所で買い物→信州スカイパーク1号駐車場(正午)

○定員

30人

○対象者

県内在住の小学生と保護者
※親子連れに限らず、ご興味のある方はどなたでも参加可能です。
複数名で応募の場合は、必ずグループ単位でお申し込みください。

○応募方法

右の二次元コードからお申し込みください。
※申し込みは先着順です。定員に達した場合は締め切ります。

○申込期限

7月25日(金) 午後5時まで

松本市公設地方卸売市場での競り見学

道の駅今井恵みの里 体験農場でのリンゴ収穫体験

「おいしい信州ふーど」キャンペーンをわたしたちも応援します！

北信JAでは
花の栽培者を
募集しています！

トルコギキョウ

検索

ジャクヤク

検索

スモークツリー

検索

JAグリーン長野 JAグリーン長野 営農販売部営農指導課 Tel.026-292-0930 担当者／笠井・堀野

JA中野市 JA中野市 営農部園芸課 Tel.0269-23-3933 担当者／山田・小野

JAながの JAながの 本所営農部指導企画課 Tel.026-224-3703 担当者／宮坂

参加チーム
募集中!!

長野県
親子クッキング
コンテスト2025

テーマ「わが家のおいしいごはん」

応募締切
2025年 9月30日火

応募チームにはもちろん図書カード
(500円相当)1枚をプレゼント!

地元の食材を使ったご家庭のおす
め料理を、ぜひご紹介ください!!
◎詳細は、右記コードより♪
https://nagano-cc.jp/

■主催／長野県ガス協会:上田ガス株、松本ガス株、諏訪ガス株、大町ガス株、信州ガス株、株エナキス、長野都市ガス株 ■共催／一般社団法人 長野県LPガス協会
■後援／長野県、長野県教育委員会、おいしい信州ふーどキャンペーン推進委員会、長野県栄養士会、信濃毎日新聞社、NHK長野放送局、SBC信越放送、NBS長野放送、TSBテレビ信州、abn長野朝日放送、朝長野県Aコープ

まごころ宅配

長野県Aコープでは、新たな「悩まない・慌てない・バランス整う・おうちご飯をもっと美味しく」をコンセプトに「Aコープまごころ宅配」を開始しました。Aコープまごころ宅配は、●おまかせコース●いきいきコース●選択コースの3種類からご利用様のニーズに沿ってお選びいただけます。買い物が大変だと思われるご高齢の方、共働きで買い物に時間を当てられない世代の方、ぜひ「Aコープまごころ宅配」をご利用くださいませ。

お問い合わせ ■(株)長野県Aコープ まごころ宅配センター
千曲市大字雨宮317 TEL.026-214-7817

株式会社 長野県Aコープ

信州蕎麦

ご注文お待ちしております。

御中元
年越しそば
新そば

山本食品株式会社

0120-107-328

https://yamamoto-foods.jp/

信州で暮らす。
信州を食べる。

この土地の「食」を
もっと豊かにしたい

春夏秋冬、移りゆく季節ごとに
多彩な表情を見せる信州の風土。
昼夜の寒暖差は激しく、
起伏に富みつつも豊かな恵みをもたらす土壌。
私たちの食卓を彩る豊かな青果物はすべて、
「土」から生まれ出ずるのです。

「地産地消」を考えたとき、
信州ほどそれにふさわしい土地はありません。
きれいな空気と水、
寒暖の差が大きい豊かな風土から生まれた、
高品質な野菜や果物などに恵まれています。

一方で地産地消とははや、
単に地元でつくられたものを地元で食べることに留まりません。
地域のニーズや生産者の思いなどを背負いながら、
消費者と生産者を結びつける取り組みでもあります。

そこでわれわれ即会社にできることがあります。
中立的な立場で、安定的な流通を担いつつ、
付加価値創造の提案を通じて、
「地産地消」をもっと前に進めたい。
売り場と産地をもっと繋ぎたい。
今後のR&Cながの青果にご期待ください。

R&C ながの青果

https://rcns.jp/