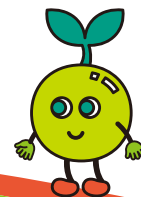


# あおば

JA東京あおば

No.101

Summer 2022



【特集】

第25回通常総代会開催  
第9次中期経営計画について

〈新連載〉  
家庭菜園くフクダ流く

〈大人気〉  
きじまりゅうた あおばの台所



# 第25回通常総代会開催



6月23日(木)午前10時から、練馬文化センター大ホールにて、第25回通常総代会を開催しました。

久保秀一副組合長が開会を宣言した後、酒井利博組合長が挨拶しました。続いて、議長に選任された練馬地区大松支部の田中敏夫氏が挨拶し、議案の審議に移りました。

担当理事・監事より各提出議案について説明が行なわれ、議案は令和3年度事業報告、第2期支店再編計画、第9次中期経営計画(農業振興計画含む)―令和4年度―令和6年度―など多岐に及びましたが、慎重な審議の結果、すべての議案が可決されました。

閉会にあたり、鈴木裕専務の閉会の挨拶をもつて、通常総代会は終了いたしました。



## 新役員紹介



組合員の皆さまにおかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

平素よりJA各事業に対する格別なご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

当JA管内でも、都市農地貸借法の施行に伴い、生産緑地の貸借契約が締結されるなど、将来にわたり健全に都市農地が保全されることが期待されます。都市農業を守るためにも、円滑に生産緑地の貸借が行なえる体制づくりに今後とも務めていく所存でございます。

令和4年度は、「未来

へつなぐ協同の輪」をメインテーマに、①「持続可能な都市農業の確立」②「対話運動を通じた組合員とのつながり強化」③「経営基盤の強化・人財育成」の3つの戦略を柱とする「第9次中期経営計画(農業振興計画含む)―令和4年度―令和6年度―」の初年度です。任期満了に伴い改選となった新執行体制のもと、掲げた計画は必ず実践するをコンセプトにJA役職員が一丸となつて取り組んでまいりますので、組合員並びに地域の皆さまには、今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます、挨拶とさせていただきます。

令和4年6月  
東京あおば農業協同組合  
代表理事組合長  
久保 秀一

### 理事

|          |                                                   |
|----------|---------------------------------------------------|
| 代表理事組合長  | 久保 秀一(板橋地区)                                       |
| 代表理事副組合長 | 相原 和彦(練馬地区)                                       |
| 代表理事専務   | 鈴木 裕(実務精通役員)                                      |
| 常務理事     | 新堀 桂三(信用・共済事業本部担当)                                |
| 常務理事     | 鈴木 正明(地域振興事業本部担当)                                 |
| 理事本部長    | 古川 栄(総合企画本部担当)                                    |
| 板橋地区     | 浅井 由久<br>木下 正<br>木村 博之<br>木村 孝之<br>小原 孝之<br>小山 貴代 |
| 石神井地区    | 井口 一宏<br>大山 暁司<br>小川 和徳<br>富岡 誠一<br>増島 誠一<br>本橋 勇 |
| 練馬地区     | 石手 啓夫<br>神田 靖仁<br>宮本 正裕<br>吉田 和生<br>吉野 美智代        |
| 大泉地区     | 加藤 晴久<br>木村 隆昭<br>高田 実<br>高橋 八重子<br>山口 幸治<br>山口 卓 |

### 監事

|                                              |             |
|----------------------------------------------|-------------|
| 代表 監事                                        | 関口 繁夫(練馬地区) |
| 常勤 監事                                        | 高橋 隆        |
| 板橋地区                                         | 内田 忠男       |
| 石神井地区                                        | 宇多川 俊明      |
| 大泉地区                                         | 田中 好雄       |
| 員外 監事                                        | 戸部 秀明       |
| なお、今回の退任役員は次のとおりです。<br>長い間 組合の発展にご尽力いただきました。 |             |
| 酒井 利博(前代表理事組合長)                              | 高橋 康代(前理事)  |
| 島田 健一(前常務理事)                                 | 星川 茂喜(前理事)  |
| 加藤 茂(前理事)                                    | 星野 茂(前理事)   |
| 櫻井 祐次(前理事)                                   | 安井 芳一(前理事)  |
| 杉森 健二(前理事)                                   | 吉田 茂雄(前理事)  |
| 高橋 輝行(前理事)                                   | 本橋 政春(前監事)  |
| 高橋 正悦(前理事)                                   |             |

## 東京協同サービス株式会社

6月23日(木)、当JAの子会社である東京協同サービス株式会社の第25期株主総会で役員改選を行い、次のとおりに決定いたしました。今後ともJA東京あおば共々よろしくお願い申し上げます。

代表取締役社長 本橋 昭典  
代表取締役専務 須田 裕之

## 決議事項第2号議案 第2期支店再編計画について

第17回通常総代会で承認された「支店再編方針」、第23回通常総代会で承認された「収支構造改革」に基づき、施設に係るコスト削減・効率的な支店運営・安定的な財務基盤の構築に取り組むため、下記のとおり支店再編を行ないます。

### 支店再編の基準(3つの視点)

①物理的な制限(施設の老朽化)、②財務分析(収益力)、③商圈分析(マーケティング)

| 第2期支店再編計画 |            |            |
|-----------|------------|------------|
| 再編対象支店名   | 支店再編計画     | 再編時期       |
| 富士見台支店    | 石神井支店へ統合   | 令和5年1月末までに |
| 高松支店      | 練馬春日町支店へ統合 | 令和5年8月末までに |
| 東大泉支店     | 大泉支店へ統合    | 令和6年2月末までに |
| 桜台支店      | 平和台支店へ統合   | 令和7年2月末までに |

※なお、平和台支店は、令和6年12月を目途に移転・新築いたします。

### Q1 なぜ、支店を再編しなければならないのでしょうか？

**A1** 第17回通常総代会(平成26年6月26日)で支店再編方針が決議されました。支店再編の基本方針において、今後10年を目途に、現在の17支店(平成26年同時点)を拠点となる支店を中心に10支店程度に統合・再配置することを決定しました。  
その背景として、施設の老朽化による建替えや事業継続のための管理費は増加傾向にあることが挙げられます。さらに、当時は想定していなかった日銀による超低金利(マイナス金利)政策が導入されたことにより金融機関の収益は激減しており、組合活動を維持していくためには①施設コストの見直し、②財務基盤の強化の加速化が喫緊の課題です。(JAバンク東京信連からも支店の統廃合を前倒しで行なうよう指導されています)

### Q2 支店が再編された場合、通帳やキャッシュカードはどうなるのでしょうか？

**A2** キャッシュカードは、現在のものをご利用いただけますのでご安心ください。通帳は、ATMでは引き続きご利用いただけます。窓口をご利用の際は、新通帳に繰越いたします。その際、お客様の手間は一切ございませんのでご安心ください。

### Q3 現在、年金をJAで受け取っています。支店の再編でどうなるのでしょうか？

**A3** 現在と変わらずお受け取りいただけますのでご安心ください。

### Q4 共済の契約をしています。支店再編によってどうなるのでしょうか？

**A4** 現在と変わらずご利用いただけますのでご安心ください。

### Q5 統合される支店のATMは残るのでしょうか？

**A5** ATMは当面の間、存置します。ただし、利用状況等を定期的に検証し、存置について判断してまいります。



## 第25回 通常総代会報告決議事項(概要)

### 損益の状況について

|         |    |            |
|---------|----|------------|
| 事業総利益   | ▶▶ | 51億2,477万円 |
| 事業管理費   | ▶▶ | 44億2,361万円 |
| 事業利益    | ▶▶ | 7億116万円    |
| 税引前当期利益 | ▶▶ | 10億578万円   |
| 当期剰余金   | ▶▶ | 8億1,965万円  |

### 報告事項

- 第25期貸借対照表、損益計算書及び注記表の報告について
- 第8次中期経営計画(農業振興計画含む)―令和元年度～令和3年度―「未来へ続く都市農業の確立」「自己改革の実践とさらなる健全経営の構築」の取り組み報告について
- 「JAバンク基本方針」の変更について

### 事業報告について

|         |    |               |
|---------|----|---------------|
| 貯金残高    | ▶▶ | 5,095億1,247万円 |
| 貸出金残高   | ▶▶ | 1,554億6,421万円 |
| 長期共済保有高 | ▶▶ | 7,469億2,605万円 |
| 購買品取扱高  | ▶▶ | 3億7,820万円     |
| 販売品取扱高  | ▶▶ | 5億792万円       |

### 決議事項

- 第1号議案  
▶令和3年度事業報告及び第25期剰余金処分案の承認について
- 第2号議案  
▶第2期支店再編計画の承認について
- 第3号議案  
▶第9次中期経営計画(農業振興計画含む)―令和4年度～令和6年度―について
- 第4号議案  
▶令和4年度事業計画設定について
- 第5号議案  
▶定款の一部変更について
- 第6号議案  
▶宅地等供給事業実施規程の一部変更について
- 第7号議案  
▶令和4年度理事及び監事の報酬等の額の決定について
- 第8号議案  
▶役員退職慰労金の支給について
- 第9号議案  
▶役員選任について

### 自己資本比率の状況

JA東京あおばでは、多様化するリスクに対応するとともに、組合員や利用者ニーズに応えるため、財務基盤強化を経営の重要課題として取り組んでいます。

単体自己資本比率▶▶ 16.83%

### 組合員の状況について

|      |    |                      |
|------|----|----------------------|
| 正組合員 | ▶▶ | 2,567人<br>(うち女性657人) |
| 准組合員 | ▶▶ | 25,605人              |

JA東京あおばのご案内は映像でもご覧いただけます

JA東京あおばでは、事業活動や経営概況の映像を作成し、Youtubeで公開しております。ぜひご覧ください。  
※WEBへの接続の際に生じる通信料は、ご覧になられる方のご負担となります。  
あらかじめご了承ください。

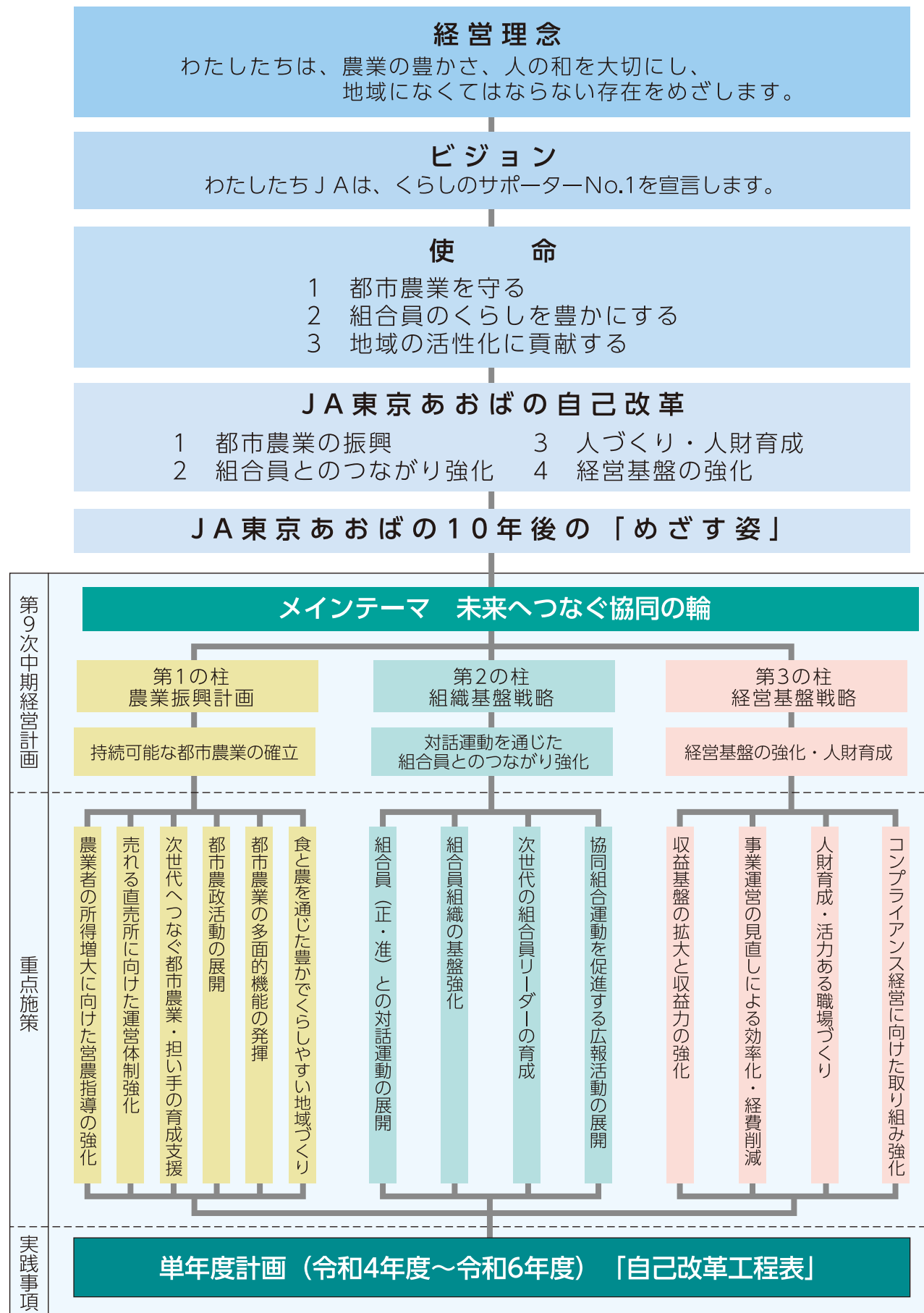


<https://www.ja-tokyoaoba.or.jp/movie/>





### 3. 第9次中期経営計画(農業振興計画含む) 体系図



### 第9次中期経営計画(農業振興計画含む)（令和4年度～令和6年度）

JA東京あおばの10年後の「めざす姿」を明確化したうえで、青壮年部・女性部の代表者より意見を聴取し、いただいたご意見等をふまえた計画を策定しました。また、これまでのJA東京あおばの取り組みを整理し、継続・強化・改善したうえで、第9次中期経営計画(農業振興計画含む)を策定しています。

#### 1. JA東京あおばの10年後の「めざす姿」

##### 1. 都市農業を守る

組合員と共に都市農業を振興し、農業・農地を次世代につなげ、都市農業の多様な機能が発揮されている姿

##### 2. 組合員のくらしを豊かにする

職員一人ひとりが組合員の多様なニーズ・相談にこたえ、総合事業を通じた相談機能を発揮することで、組合員のくらしを豊かにしている姿

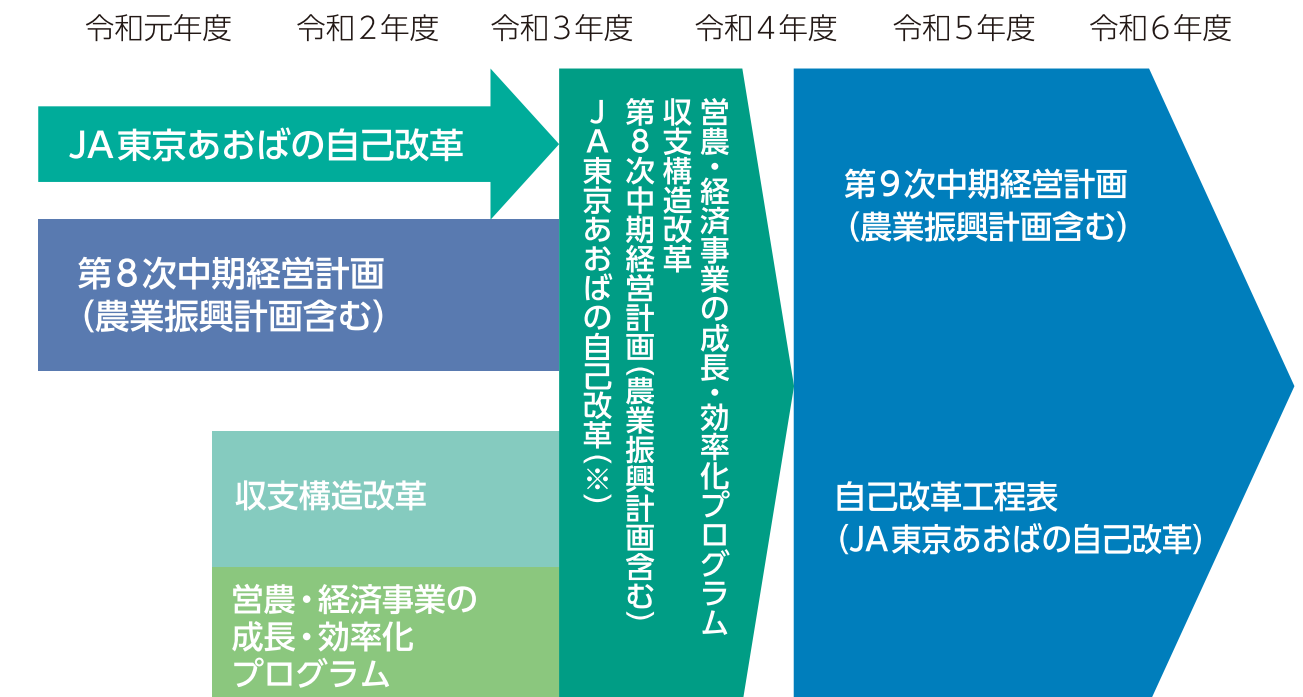
##### 3. 地域の活性化に貢献する

総合事業を通じて、食と農を基軸とした教育文化活動を実践し、都市農業のファンが増えることで、地域の活性化に貢献している姿

##### 4. 持続可能な経営基盤の強化

収益基盤の拡大、収益力の強化、業務の効率化を図り、さらなるガバナンス・内部統制の強化をすすめたことで、持続可能な経営基盤が確立している姿

#### 2. 第9次中期経営計画(農業振興計画含む)の位置づけ



※JA東京あおばの自己改革、第8次中期経営計画(農業振興計画含む)、収支構造改革および営農・経済事業の成長・効率化プログラムでの取り組み内容を、継続・強化・改善し、新たに取り組むことを整理したうえで、第9次中期経営計画に盛り込みます。



01 NEWS

## 令和4年度事業推進大会

4月21日(木)、練馬文  
化センターにて、令和4  
年度事業推進大会を開催  
しました。

本大会の井口良男副会  
長が開会を宣言し、竹内  
康郎会長が挨拶を述べま  
した。続く、酒井利博組合  
長の挨拶の後、収支構造  
改革について鈴木裕専  
務、地域振興事業につい  
ては新堀桂三常務、信用・  
共済事業については島田

健一常務が、各事業目標  
を説明しました。加藤和  
雄副会長が大会決議文を  
読み上げ、満場一致で承  
認されました。また、第2  
期NEXT AOBAPJ  
(プロジェクト)メンバ  
ーがCI(コーポラティ  
ブアイデンティティ)策定  
について報告しました。

最後に、森田明男副会  
長が閉会を宣言して大会  
は終了しました。



03 NEWS

練馬地区果樹園芸部会  
ジョイント仕立て  
カキの接ぎ木講習実施

練馬地区果樹園芸部  
会は4月8日(金)、管  
内の畑でカキのジョイ  
ント仕立て栽培接ぎ木  
講習会を開きました。

トを説明しました。  
導入するメリットは、  
管理作業の簡易化や省力  
化を図ることができ、少  
ない薬液で十分な防除効  
果が発揮できる点にあり  
ます。同部篠田善郎部会  
長は、「試験場などでジョ  
イント仕立てを見たこと  
はあったが、接ぎ木の実  
演を見られてとても勉強  
になった」と話しました。



02 NEWS

## 板橋地区女性部グリーンカーテンにゴーヤ苗配布

板橋地区女性部はSD  
GS活動としてペットボ  
トルのキャップを集め、世  
界の子どもたちにワタチ  
ンを届けようという活動  
を行なっています。ペット  
ボトルキャップ約2kg分  
が1人分のポリオワクチ  
ンとして届けることがで  
きます。

4月中旬にゴーヤの種  
をまき、5月18日(水)に板

橋地区アグリセンター及  
びファーマーズショッ  
プにりん草にて同女性部代  
表が、ペットボトルキャッ  
プを20個以上集めて持参  
した来店者に1家族2苗  
を配布しました。当日は、  
約100人が来店し、キャ  
ップは17.3kg分が集ま  
りました。

来店者は、「育てるのが  
楽しみ。大事に育てて、た

くさん収穫したい」と意気  
込んでいました。  
同部春日重美部長は、  
「苗の育成をお願いした女  
性部員が工夫を凝らして、  
立派な苗に育てあげてく  
れました。美味しいゴーヤ  
が実ってくれるはずです」  
と笑顔で話しました。

04 NEWS

大泉地区  
青壮年部研修会開催

大泉地区青壮年部  
は、4月19日(火)ホテ  
ルカデンツア東京で研  
修会を開きました。部  
員・JA職員ら約40人  
が参加し、昨年度行な  
われたJA青年組織P  
R動画コンテストの受  
賞動画の上映と講演会  
を行いました。

ベジアナ・農ジャー  
ナリストとして活躍す  
る小谷あゆみさんが  
「億農ライフで都市  
農業の価値を上げる」  
と題し講演しました。

都市農業の存在を多く  
の地域住民に知って重  
要性や、都市ならではの  
「農」の持つ多様な価  
値を訴えました。



06 NEWS

## ローズガーデンマルシェ開催

5月28日(土)・29  
日(日)の2日間、練  
馬区「四季の香ロ  
ズガーデン」で開か  
れた「Spring  
FESTIVAL」  
に参加しました。「J  
A産直マルシェ」と  
して、即売会を開催  
し、管内で生産され  
た野菜や農産物加工  
品を販売しました。

サニレタスやニン  
ジンなど旬の野菜を  
そろえ、多くの地域

住民でにぎわいました。  
来場者は「葉付きのニン  
ジンはスーパーではなか  
なか売っていないので、手  
に入ってうれしい。バラを  
見に訪れたが、新鮮な野菜  
も買えてよかった」と笑顔  
で話しました。



07 NEWS

小麦収穫 千歯こきで  
脱穀に挑戦!

6月5日(日)練  
馬区高松にある農  
の風景公園(仮称)  
で、「小麦収穫体験」  
を行ない、384人  
が参加しました。

小麦を鎌やハサ  
ミで刈り取る体験、  
生産者からの小麦  
の説明、小麦畑の中  
での写真撮影、地場  
産野菜やJAのP  
B(プライベート  
ブランド)商品の販売  
などを行ないまし  
た。NPO法人自然  
工房めばえの協力  
のもと「千歯こき」  
を使った脱穀体験  
コーナーも多くの  
参加者で賑わいを  
見せました。

コンバインでの  
収穫も実演し、会場  
は大いに盛り上が  
りを見せました。親  
子での参加者は「初  
めての体験で楽し  
かった。小麦はチク  
チクしていたが、収  
穫できてよかった」  
と笑顔で話しまし  
た。収穫した小麦  
は、練馬区立の小中  
学校の給食等に活  
用する予定です。  
同公園は、「農の  
景観を区民とともに  
育て・守る畑」をコ  
ンセプトとした練馬  
区立の畑で、令和5  
年3月にオープンす  
る予定です。



05 NEWS

## 大泉新鮮直売組合視察研修実施

大泉新鮮直売組合  
は、5月26日(木)に、  
3年ぶりの視察研修  
を実施し、13人が参  
加しました。視察先  
は、JA東京むさし  
小平ファーマーズ・  
マーケット、東京都  
農林総合研究センタ  
ー、JAあきがわ「秋  
川ファーマーズセン  
ター」の3カ所。

視察先の2つの直売

所では、各店舗の特  
徴説明を受け、地域  
に応じた店舗の運営  
を学び、東京都農林  
総合研究センターで  
は、最新の農業、品  
種の説明を受けなが  
ら圃場を見学しまし  
た。参加者は、「視察地  
の長所を今後のこぐ  
れ村の運営に役立て  
たい」と話しました。





# 菜園の土づくり

私は長年J A東京あおば管内の貸し農園（ファミリー農園）を借りていました。2019年で閉園となりましたが、16㎡の限られた区画でいかにたくさん野菜を収穫するかと創意工夫を重ねながら試行錯誤を繰り返してきました。その経験談をこれから語らせていただきます。初回となる7月号では、野菜づくりの基本となる「土づくり」を取り上げます。

ふくだとし  
福田 俊



プロフィール

1972年 東京農工大学農学科卒  
2005年 協和種苗(株)退職  
2011～2022年 東京農業大学グリーンアカデミー講師。サラリーマン時代より貸し農園での野菜づくりを研究  
2012年～「日本農業新聞」で「フクダ流」を連載中

## 部分深耕天地返し

野菜づくりの基本は土づくりです。特に最初に行うと効果的な作業が天地返しです。天地返しとは、地面の表層土と深層土を入れ替えることです。表層には草の種や病害虫が含まれています。それらを地下に埋め、深層土で新たに栽培を始めるのです。もう一つ良い点があります。ほとんどの畑には耕盤層と呼ばれる硬い層があります。耕盤層をぶち抜くと、排水が良くなり野菜の根がよく伸びます。

畑全面を天地返しすることは大変な労力がかかりますが、部分的な深耕でも十分な効果があります。具体的には幅2mを基準としてその半分の表層15cmぐらいを片側にレーキで寄せます。続いて幅2mの中央にスコップ幅でスコップの長さの深さ（約1m）の穴を掘ります。最初に掘る表層は表層土の山側に積みます。次の層からは反対側に土を積み上げていきます。途中数十cmの耕盤層をぶち抜きながら約1m掘り進みます。



ファミリー農園での部分深耕天地返し（2010年3月）



部分深耕天地返し

ます。練馬区では深層土は関東ローム層の赤土です。片側に表層土の黒い山、もう片側には深層土の赤土の山ができます。2つの山が同じぐらいになったら、表層土を掘った穴に落とし込みます。途中よく踏み固めながら埋めていきます。表層土を積んだ後、深層土の山を広げます。結果的に天地返しできたことになります。この天地返しは最初の年だけでその後は不要です。

## 堆肥と有機質肥料を入れる

深層土には草の種や病害虫がないだけでなく、肥料分もなく、有用な微生物もいません。堆肥は1㎡あたり3～5kg、肥料は有機質肥料を発酵させたボカシ肥料を300g、草木灰100gを全面散布して深さ10cmぐらいに混ぜ合わせます。



ボカシ肥料全面散布



草木灰全面散布



肥料を表層に混合



ボカシ肥料全面散布

## 有機質肥料がいい

化学肥料は成分そのもので野菜はすぐに吸収し早く大きくなりますが、土づくりのための微生物の餌にはなりません。有機質肥料は微生物が分解してからでないと野菜は吸収できませんが、元々生体由来なので、成分がバランスよく含まれているため養分欠乏の心配がありません。私がよく使う有機質肥料は、米糠、魚粉、油粕です。そのまま畑に入れても良いのですが、微生物が分解するまで野菜が吸収できないので、それを早めるため天然微生物が生きている天恵緑汁（ヨモギとその半分量の粉末黒砂糖を漬けた液体）と水を加え、有機質肥料を発酵させたボカシ肥料を作ります。それにプラスして草木灰を使います。

100%有機質肥料では畑は年々肥えて、連作障害もありません。有機質肥料で作った野菜はおいしく、葉の色は淡く、貯蔵性がある腐りにくいという特徴があります。



乾燥させると貯蔵できるボカシ肥料

## 野菜残渣は畑に還元

収穫した野菜の残渣は畑に還します。収穫して食べない部分は畑の外へは持ち出さず、全て畑に戻します。吸った養分を戻して循環させることも土づくりになります。根菜類以外の野菜はできるだけ根を残して収穫します。根にはそれぞれの野菜ごとに共生している微生物がいます。根を残すことでそれらの生息環境を壊しません。根はやがて朽ち果てますがその後に次の野菜の根が伸びていきます。



木材チップをカブトムシに食わせて作った堆肥



残渣を通路に還元



剪定枝などを燃やして作った草木灰





キュウリの手入れをする榎本さん



ファンが多い”榎本さん作カリフラワー”



近隣の方ご用達の野菜無人販売機



採れたての枝つきエダマメ



練馬大根引っこ抜き競技大会の会場となった榎本さんの畑



地域の人が  
もっと農に  
触れる機会を  
増やしていきたい

## 農の現場

都市農業の未来を探る

102

練馬区南田中

榎本孝之さん

えのもと たかゆき

練馬区南田中の榎本孝之さん(44)は、榎本家の農地を継ぐ四代目。現在約70アールの畑で農業を営む。大学卒業後、広告代理店に勤務し、「長男として、いつか農業を継がなくてはいけない」と自覚するも、広告業界の面白さに没頭し、充実した日々を送る中で、なかなか就農を決断できなかった。しかし、当時の先輩から、「農業はやりたくても、誰にでもできる仕事ではない。その機会を大切にしたいほうがよい」と背中を押され、4年前に就農した。

榎本さんはカリフラワーをはじめ、ブロッコリー、キャベツ、エダマメを主軸に、多品目を栽培し、J A直売所」とれたて村石神井」に出荷している。なかでも、「榎本さん家といえば、カリフラワー」と言われるほど、カリフラワーの栽培技術は高く、第23回J A東京あおば農業祭農園芸畜産物品評会では、優秀賞も受賞している。また、2年前に庭先に野菜無人販売機を設置した。導入に際し、「これまでの庭先で行っていた販売方法と違い、コミュニケーションがとれなくなり、お客様が減るのではないか」と懸念もあったという。実際に導入してみると、コロナ禍で思うように遠出が出来ず、地元の良さを再認識し、庭先販売を訪れる方が増え、販売量が増加したという。

榎本さんは、父親から農業技術を教わっている。また、東京都とJ A東京中央会が主催する「フレッシユ&Uターン農業後継者セミナー」にも参加し、さらなる技術向上に磨きをかけている。石神井地区青壮年部員として、「どこでもマルシェ」に参加し、仲間との交流も積極的に行っている。部会には、30代から就農している若手の仲間が多い。農作業は力仕事ということもあり、「自分ももっと早くから就農しておけばよかったなあ」と思うこともあるという。「青壮年部の仲間から、農業技術に関して、親身なアドバイスを受けていることに感謝している」と笑顔で話す。「今年から、部会の仲間におすすめられ、新たに落花生の栽培を始めた。これからもいろいろな作物にチャレンジしたい」と意気込む。

毎年、近くの保育園の園児のために、畑や野菜の見学、ジャガイモやサツマイモ掘り体験の場として畑を提供し、食農教育にも貢献している。また、昨年は恒例のJ A東京あおばと練馬区が共催するイベント「練馬大根引っこ抜き競技大会」の会場にもなり、多くの区民が農に触れる場となった。

「まだまだ修行中の身。父親と母親が元気なうちにできるだけ農業の技術を習得し、特に父親が得意とするカリフラワーの栽培技術を受け継ぎたい」と話す榎本さんに将来の夢や目標を尋ねた。「東京に農地があること、新鮮な野菜が買えることを多くの人に知ってほしい。前職の広告代理店の経験を活かし、将来的には、販路拡大を目指し、効率的な販売方法を構築したい。収穫体験や体験農園など、もっと地域の方が農に触れる機会を増やしていきたい」と熱く語った。





#### プロフィール

豊島区（J A東京あおば管内）に生まれ育った料理研究家。料理研究家の祖母・故村上昭子氏、母・杵島直美氏という家庭に育ち、幼い頃から料理に親しむ。母のアシスタントを務めた後、独立。伝統の味を継承しながらも、若い男性の感性を生かしたレシピが大人気。NHK「きじまりゅうたの小腹すいてませんか？」「あさイチ」きょうの料理」など多数メディアに出演中。

鮮度抜群のトウモロコシをもっと美味しく！

みなさん、こんにちは！きじまりゅうたです。今回は、採れたてが格別に美味しいトウモロコシを使ったレシピをご紹介します。カリッと揚げたトウモロコシは甘味が増して一段とうまみが増します。（揚げるときに、破裂しやすいので気を付けてください！）新鮮な「ヒゲ」も一緒に揚げて、見た目も楽しい一皿に。もう一品は、カレー粉のスパイスがトウモロコシの甘みを引き立てて、夏の暑い季節にぴったりの作り置きがきく副菜です。ぜひお試しください。



KIJIMA RYUTAS  
RECIPES

きじまりゅうた  
あおばの台所



VOL. 17

トウモロコシ

#### RECIPE

02

## トウモロコシの カレーそば

### 材料2人分

トウモロコシ……………1本  
鶏ももひき肉……………150g

A [しょう油……………大さじ1と1/2  
酒……………大さじ1  
カレー粉……………小さじ1  
おろしショウガ……………少々

### 作り方

- ① トウモロコシは実をそぎ取る。
- ② 小鍋に鶏ももひき肉とAを入れてしっかりと  
かき混ぜて火にかける。
- ③ 時々混ぜながら加熱し、ひき肉がパラッとし  
てきたらトウモロコシを入れ、トウモロコシ  
に火が通るまで2分程煮る。
- ④ 器に盛り付け、好みでカレー粉(分量外)をか  
ける。

★冷蔵庫で3～4日保存可能

#### RECIPE

01

## 豚肉とトウモロコシ&ヒゲのから揚げ

### 材料2人分

トウモロコシ……………1本  
豚ロース薄切り……………100g  
片栗粉……………適量

A [しょう油……………大さじ1  
酒……………大さじ1/2

B [塩……………小さじ1/4  
あらびき黒胡椒……………少々

C [片栗粉……………大さじ1  
水……………大さじ1/2

### 作り方

- ① トウモロコシは6～8cmの長さに切って  
から、くしがたに4等分に切って袋に入れ、  
Aを絡めておく。
- ② 豚肉は広げてBを振る。
- ③ トウモロコシに片栗粉をまぶし付け、中温  
に熱した油にいれて3分程揚げ、油をきる。
- ④ 豚肉に片栗粉をまぶして、高温に熱した同  
じ油で2分程揚げて油をきる。
- ⑤ トウモロコシのヒゲを5cmの長さに切り、  
ボウルに入れて、Cを混ぜて薄く色づくま  
で揚げる。
- ⑥ 油を切って皿に盛る。

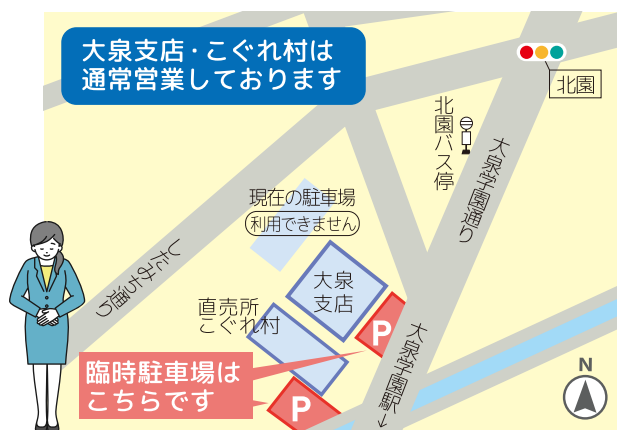




## 大泉支店新築工事並びにファーマーズショップこぐれ村増改修工事のご案内

初夏の候、組合員・利用者の皆さまにおかれましては、益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。平素は当JAの事業・活動に際し、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

7月より、大泉支店新築工事並びにファーマーズショップこぐれ村の改修工事を進めております。工事期間中は、ご不便とご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



### 大泉支店

工期：令和4年7月中旬～令和5年11月末日

### ファーマーズショップこぐれ村

工期：令和4年6月中旬～令和5年7月末日

問い合わせ JA東京あおば総務部まで

電話 03-5372-1311

営業時間 9:00～17:00(土・日・祝休み)

## 税務・法律相談のご案内

お気軽にご相談ください

無料  
予約制

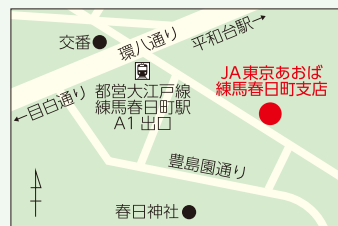
ご予約は各相談日の前営業日の午後3時までとさせていただきます。  
※相談日が祝・祭日の場合は、店舗にお問い合わせください。

### 練馬春日町支店

税務相談  
ランドマーク税理士法人  
毎週木曜日／9時～12時

法律相談  
深沢総合法律事務所  
毎月第2金曜日／9時～12時

所在地 練馬区春日町1-17-34 TEL.03-3999-1451



### 赤塚支店

税務相談  
ランドマーク税理士法人  
毎月第1・第3火曜日／10時～16時

法律相談  
深沢総合法律事務所  
毎月第2木曜日／13時～16時

所在地 板橋区四葉2-8-3



TEL.03-3930-0115

### 石神井支店

税務相談  
鈴木一郎公認会計士事務所  
毎月第2火曜日／13時～16時

ランドマーク税理士法人  
毎月第3水曜日／13時30分～15時30分

法律相談  
深沢総合法律事務所  
毎月第2月曜日／13時～16時

所在地 練馬区石神井町5-11-7 TEL.03-3995-4121



### 東京協同サービス(株) 平和台支店

税務相談  
鈴木一郎公認会計士事務所  
毎月第1・第4土曜日／9時～16時

所在地 練馬区早宮2-17-50 平和台S TビルII



TEL.03-3931-6051

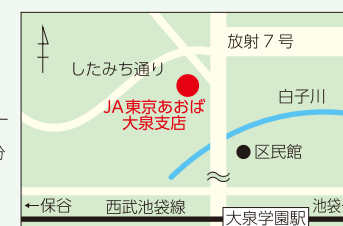
### 大泉支店

税務相談  
鈴木一郎公認会計士事務所  
毎月第2火曜日／9時～12時

ランドマーク税理士法人  
毎週木曜日／13時30分～15時30分

法律相談  
深沢総合法律事務所  
毎月第3火曜日／9時～16時

所在地 練馬区大泉学園町2-12-17 TEL.03-3925-3111



## 身近に見！新鮮！庭先お買い物MAP

**3 直売所名 井口農園**  
住所 練馬区南大泉3-17-10  
時間(目安) 午前9時から品物がなくなるまで  
おすすめ商品 インゲン、エダマメ、オクラ、キュウリ、スイートコーン、トマト、ナスなど  
おすすめポイント 朝どり、新鮮な多品目の野菜が並んでいます

**1 直売所名 加藤農園**  
住所 練馬区南大泉3-15-3  
時間(目安) 午前9時から品物がなくなるまで  
おすすめ商品 カキ、ブルーベリー  
おすすめポイント 最盛期には、対面販売をしています

**2 直売所名 加藤トマトファーム**  
住所 練馬区南大泉3-17  
時間(目安) 午前8時30分から品物がなくなるまで  
おすすめ商品 トマト  
おすすめポイント コクと甘みのあるトマトは絶品です

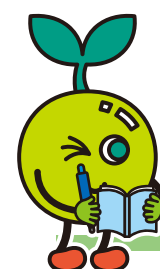
**4 直売所名 相田園芸**  
住所 南大泉2-19-5  
時間(目安) 準備でき次第、品物がなくなるまで  
おすすめ商品 練馬大根、ナス、ピーマン、キュウリ、ハボタン  
おすすめポイント 季節の花苗、野菜苗を販売しています

**5 直売所名 井口農園(旬感倶楽部)**  
住所 練馬区南大泉1-15  
時間(目安) 午前9時から品物がなくなるまで  
おすすめ商品 エダマメ、ブルーベリー、キャベツ、オクラ、カブ、ネギ、ナス、ニンジンなど多品目  
おすすめポイント たくさんの種類の野菜を販売していて、ブルーベリーの収穫体験もできます

水分補給忘れずにダネ!!

JA東京あおば管内には、農家自身が運営する多数の庭先直売所が存在し、野菜や果物はもちろん、お花や多肉植物など様々な農産物を販売しています。本企画ではそんな庭先直売所を紹介していきますので、ぜひ身近に感じてお出かけください。

### イベント情報



7/24 日 カデンツァ夏まつり

場所 ホテルカデンツァ東京

7/26 火 ブルーベリー PR イベント

場所 練馬区役所(本庁舎1階アトリウム)

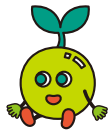
7/31 日 雑司が谷マルシェ

場所 雑司が谷大鳥神社(豊島区雑司が谷)

詳細は、JA東京あおばホームページをご覧ください。

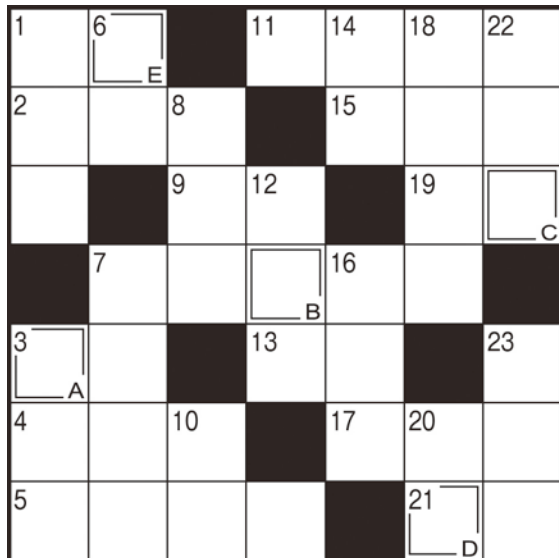


# クロスワードに挑戦!



答えは次号でお知らせだね!

Q 二重マスの文字を A ~ E の順に並べてできる言葉は何でしょうか?



出題●ニコリ

応募締め切り 8月31日(水)必着

## ヨコのカギ

- 7月の第3月曜日は——の日 国民の祝日です
- お遍路さんが巡ります
- ムチとの使い分けが大切
- 開くと花が咲きます
- そうめんをゆでている途中に入れる人もいます
- 泳げない人の強い味方
- 夏の土用の——の日にはウナギを食べると良いといわれます
- 輪島や呼子のものがある
- 蚕の繭から作る繊維
- 鉄がさびるのはこの化学変化によるものです
- 京都の夏を彩る——祭
- 酔うとこの猛獣になる人も
- 1-1=

## タテのカギ

- 前の反対側
- 梅雨が明ければ夏本番——が増します
- 神社で神事に奉仕する女性
- 土用干しをする漬物
- 窒素(78%)、酸素(21%)などが含まれます
- 音を聞き取る器官
- 波——を上げて船が進む
- 七夕飾りや短冊をつるします
- カブトムシが集まる木の一つ
- 歌謡曲などの前奏のこと
- 唱歌『夏の思い出』の歌詞に出てくる地名
- 継続は——なり
- 列車を走らせるために敷きます

## 応募方法

- 63円ハガキ、63円切手を貼って郵送

※応募用紙をご利用の場合、ハガキ(ご用意ください)からはがれないよう、しっかりとのり付けしてください。

## 応募宛先

〒179-0075 東京都練馬区高松5-23-27  
JA東京あおば 広報誌「あおば」係行

- 各支店の窓口ポストに応募用紙投函(無料)



- 専用webフォームより応募



## 応募要項

氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号・取引支店名・JAと本誌へのご意見や感想、地域の話題、楽しいお話、俳句など、自由にお書き添えのうえご応募ください。なお、代名はペンネーム、匿名を可としますが、本名の明記を必ずお願いします。

抽選で5名様にプレゼントを発送させていただきます。

## 個人情報の取り扱いについて

ご応募いただきました応募用紙等の個人情報・記載内容は、当JA広報活動目的以外では使用いたしません。

## プレゼント

(750g)

(1kg)

5名様

信州味噌  
食べ頃 白仕込み味噌&  
食べ頃 仕込み味噌減塩



# 読者のひろば

練馬は畑が多く新鮮な野菜が食べられて幸せです。近くの農家のタクアンもおいしいです。

from K.Hさん

田柄支店

JAさんには大変お世話になっております。ありがとうございます。

from N.Fさん

大泉支店

いつも新鮮な野菜、苗を購入しています。これからも宜しくお願いします。

from マメマメさん

桜台支店

直売所に、キャベツ・とうもろこし・枝豆・白菜・大根、それぞれが並ぶ時期カレンダー みたいなものがあると嬉しいです。

from るみひめさん

石神井支店

25周年と100号、おめでとうございます。この区切りの良い年の新入職員の皆も、がんばってください。若い人たちの一生懸命な姿を見るのは何より喜ばしい事です。

from プリマベールさん

練馬春日町支店

いつも直売所巡りで、美味しい農産物をいただいています。

from S.Aさん

大泉支店

これからの季節、採れたての新鮮夏野菜が店頭に並ぶので楽しみです。

From キヨさん

赤塚支店

もうすぐ還暦、初々しい新人さん店頭でお会いできる日が楽しみです。

from ちゃんさん

赤塚支店

## 前号の答え

A B C D E  
ヤ エ ザ ク ラ



発当選に者かはえづらせていたのだ送きまです。って

あたりくがさんうのござんましました。

## 編集後記

東京は観測史上最も早い梅雨明けとなり、これから本格的な夏を迎えます。5月には浅草の三社祭が3年ぶりに開催され、新潟長岡の花火大会も3年ぶりの開催が決定するなど、未だ新型コロナウイルスの影響を受ける中で、全国的にも有名なイベントが復活する明るいニュースが流れ始めています。基本的な感染対策は引き続き徹底しながら、今年の夏は旅行やイベントを楽しみたいものです。

引き続き厳しい暑さが予想されますので、カリウム・水分・塩分を豊富に含むキュウリの塩漬けなど、夏野菜を効果的に補給し、熱中症には十分注意しましょう。

(広報委員 福田)

JA東京あおばSNSでは日々身近な農業の情報などを発信中! フォローをお願いします!!

Instagram  
JA東京あおば  
(jatokyaoaba)  
https://www.instagram.com/jatokyaoaba/



Instagram  
JA東京あおばこぐれ村  
(koguremura\_aoba)  
https://www.instagram.com/koguremura\_aoba/



広報誌 あおば 101号 応募用紙

|              |                                |   |   |   |
|--------------|--------------------------------|---|---|---|
| ふりがな         |                                | オ |   |   |
| お名前          |                                |   |   |   |
| ペンネーム        | ※ペンネームでの掲載を希望される方は、こちらにご記入ください |   |   |   |
| ご住所          | 〒                              |   |   |   |
| お電話          |                                |   |   |   |
| お取引支店名       |                                |   |   |   |
| 組合員資格        | 正組合員 ・ 准組合員 ・ 組合員以外            |   |   |   |
| クロスワードパズル解答欄 |                                |   |   |   |
| A            | B                              | C | D | E |
|              |                                |   |   |   |

JA東京あおばの事業へのご意見・ご感想をお寄せ下さい。そのほか、地域の話題や楽しいお話、俳句などのご投稿もこちらへどうぞ。

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

皆さまのお声を励みに、「あおば」を編集しております。この応募用紙に記載していただいた内容は、広報活動以外の目的では使用いたしません。