あおば

No.83
Winter 2018

特集

- 新年のご挨拶／臨時総代会開催
- ギネス世界記録®達成

みんなのよい食プロジェクト
食は日本の未来。JAグループ

JA東京あおば
http://www.ja-tokyoaoba.or.jp
20th anniversary

新年あけましておめでとうございます

代表理事組合長　榎本 高一

組合員ならびに地域の皆さまにおかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、昨年中はJA東京あおばの各事業ならびに活動に対しまして、一方ならぬご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年は、九州北部地方での豪雨災害や台風など、自然災害に見舞われ、全国でも農林水産関係に甚大な被害が発生しました。JA東京あおばでは、引き続き支援のための活動を行うとともに、一日も早い復興・復旧を祈念しております。

さて、JA東京あおばは、昨年4月に皆さまから支えられ20周年を迎えることができました。記念事業として若手職員が中心メンバーのプロジェクト「NEXT AOBA PJ」発案の「JA東京あおば家の光クッキング・フェスタ」と「練馬大根引っこ抜き世界記録に挑戦」を成功裏に終えることができました。また、20周年を記念し、感謝の集いでは、日本歌謡界随一の実力を誇る演歌歌手の五木ひろしさんと八代亜紀さんをお招きしたジョイントコンサートを行い、多くの皆さまにご来場いただきました。これもひとえに組合員・地域の皆さまのご支援の賜物と感謝申し上げます。

昨年は、政府による農協改革の加速、マイナス金利政策など、農業・JAを取り巻く環境がより一層厳しさを増すなか、その一方で、都市農業振興基本計画が策定され、また、生産緑地法の改正により、生産緑地の下限面積が緩和されるなど都市農業の重要性や農地の保全に関心が高まってきています。

このような中、都市農業を振興し、組合員の皆さま、地域の皆さまとともに、10年後、20年後も元気なJA東京あおばであり続けるために、3つの自己改革「農業者の所得増大に向けた改革」「施設及び事業改革」「人づくり人財育成改革」を実践していかなければなりません。また平成30年度に最終年度を迎える第7次中期経営計画を役職員一丸となって取り組み、経営理念に掲げる「地域になくてはならない存在」をめざし、引き続き事業・活動に邁進してまいりますので、今後ともご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

結びに平成30年が組合員ならびに地域の皆さまにとって輝かしい1年になりますことをご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

臨時総代会開催

下記のとおり、臨時総代会を開催し、定款第２８条及び定款付属書役員選任規定により役員３名の補欠選任を行いました。任期は、定款第３４条の規定により、退任した役員の残任期間となります。

日時 平成29年12月15日（金）午前10時　**場所** 練馬春日町支店　**第１号議案** 役員選任について

代表理事専務
氏名
鈴木 裕

所信表明

農業・農協を取り巻く環境が大きく変化をしている中で、JA東京あおばの自己改革を実践していくとともに、健全で透明性の高い経営と組合員並びに地域に必要とされるJAをめざして努力してまいります。

常務理事
氏名
新堀 桂三

所信表明

農業の豊かさを大切に・人の和を大切に・地域になくてはならない存在へ、この素晴らしい当組合の経営理念を心に刻み、職責を全うする所存でございます。

常勤監事
氏名
髙橋 隆

所信表明

組合の健全性を確保し、組合員および社会からの信頼に応える良質なガバナンス体制を確立するために、常に公正不偏の態度を保持し、監査品質の向上等に向けた自己研鑽に努め、監事の職務を遂行してまいります。

※なお、並木德一（前常務理事）は平成29年5月31日、櫻井秀昭（前代表理事専務）は平成29年9月30日、大塚猛（前常勤監事）は平成29年12月15日に退任いたしました。（敬称略）

JA東京アグリパークへ出店

～JA東京グループの情報発信基地～

JA東京アグリパーク
The Agriculture promotion facility, JA TOKYO

住所●東京都渋谷区代々木2-10-12
JA東京南新宿ビル1F
電話●03-3370-3001
定休日●11:00~19:00

JA東京あおばは、12月5日（火）～9日（土）の5日間、JA東京アグリパークで「都市農業の魅力【業】発見!!板橋・練馬の農力」としてイベントを開催しました。

JA東京アグリパークは、平成29年4月に、南新宿ビルにオープンし、農業の振興を図るため、都民（国民）に対し、農業の魅力や重要性とともに、JA東京グループをはじめとするJAの取り組みを発信していくことをコンセプトとし、都内JAや他団体が食と農に関連するイベントを開催しています。

練馬大根入りの「あおばのおでんセット」、板橋・練馬のスイーツ、練馬のキャベツ焼売をはじめプライベートブランド商品を販売しました。また、練馬大根を昔ながらの方法で干し、通行人の目を引いていました。

JA東京あおば20周年記念事業＆練馬区独立70周年記念事業

ギネス世界記録®達成

練馬大根で「同時に大根を抜いた最多人数」

492人

会場は大いに盛り上がりを見せました

しっかりと根元を持つことがポイント

JA東京あおばと練馬区は、2017年12月3日、練馬区南大泉の畑で、JA東京あおば20周年記念事業および練馬区独立70周年記念事業としてギネス世界記録「同時に大根を抜いた最多人数」に挑戦しました。最低達成人数250人を大幅に上回る492人が練馬大根を引き抜くことに成功し、見事ギネス世界記録を樹立しました。

同イベントは、2016年10月に立ち上げたJA若手職員を中心とした20周年記念プロジェクト「NEXT AOBA PJ」による企画案の中から、全職員アンケートを実施した結果1位となった企画で、「JAらしさ」「参加できる」「記憶に残る・記録に残る」がキーコンセプトです。同日に開催された第11回練馬大根引っこ抜き競技大会開催前に行いました。

冒頭、圃場主の井口さんから、「練馬大根の種は貴重で、伝統を地元の農家が守り続けてきたことを知ってほしい。今年は、秋の長雨で生育が少し遅れたが、この日を迎えることができてほっとしている。楽しんで練馬大根を抜いてほしい」と話がありました。練馬大根の抜き方のコツも教えてもらい、参加者は真剣に耳を傾けていました。

“世界一”の認定証と榎本組合長

公式認定員より認定証が授与されました

折らないように抜けるかドキドキ

いよいよ、記録挑戦の時間がせまり、認定されるためのルールが公式認定員から説明されました。達成するための条件は、「3分以内に250人以上が練馬大根を折らずに引き抜くこと」「挑戦中は他の人を手伝ってはいけない」などです。挑戦ルールの説明を受け、会場は少し緊張した雰囲気に。

「3・2・1・GO！」と開始の合図があり、参加者は一斉に練馬大根を丁寧に引き抜きました。「抜いた大根が折れていないか」などの厳正な審査の結果、見事492人でギネス世界記録を樹立。会場は盛大な拍手で包まれました。参加者からは「楽しかった。練馬大根を引き抜くことができて安心した」と笑顔がこぼれました。

記録概要

1. 記録名●「同時に大根を抜いた最多人数」
2. 挑戦者●JA東京あおば&練馬区
3. 達成日●2017年12月3日
4. 記　録●492人（挑戦者496人）
5. 会　場●練馬区南大泉の畑

01 NEWS 平成29年 農業関係各功労賞 受章祝賀会開催

12月26日(火)に、ホテルカデンツァ光が丘で農業関係各功労章受章祝賀会を開催いたしました。

受章された皆さま、おめでとうございます。今後ますますのご活躍を祈念いたします。

02 NEWS 第20回JA東京あおば 農業祭開催

11月18日(土)、19日(日)、都立光が丘公園で「耕そう 大地と地域のみらい ～次代へつなぐ あおばの絆～」をテーマに、第20回JA東京あおば農業祭を開催し、2日間で約10万人が来場しました。

農園芸畜産物品評会には1050点が出品され、石神井地区の井之口さんが生産したキャベツが東京都知事賞を受賞しました。

メインステージや地場産農産物の即売も大いに盛り上がり、実りの秋に感謝する2日間となりました。

03 NEWS 第11回練馬大根引っこ抜き 競技大会

「練馬大根引っこ抜き競技大会」も、今回で第11回目となりました。会場となった大泉の井口さんの畑には、582名の参加者が集合。JA東京あおば20周年記念事業として、開催前にギネス世界記録にも挑戦しました。

結果、「選手権の部」では、男性の部1位は千葉拓史さんで21本、女性の部1位は紫村ちどりさんで18本、「グループ参加の部」では千葉眞左子さんのグループで96.5㎝(大会最長)でした。おめでとうございます！

04 NEWS お客様が選ぶ 秋の農産物 品評会

総合園芸センターふれあいの里で、10月28日(土)、29日(日)秋の農産物品評会・お客様が選ぶ品評会が行われました。台風22号接近につき開催が心配されましたが、野菜は152点、花は69点もの品物が集まりました。

お客様が選ぶ品評会では、来店したお客様100名が審査委員となり、野菜、花を審査します。

特賞、優秀賞、優良賞と札がつけられ、どの出品物が入賞したか見て回る人もいました。

29日(日)午後1時より品評会出店物を販売、約30分で完売しました。

05 NEWS 第40回 板橋農業まつり

都市農業の新しい価値を板橋から。そして、未来へ

主催：板橋区

11月11日(土)、12日(日)、赤塚体育館通り周辺で、板橋区が主催する「第40回板橋農業まつり」が開催され、2日間で約9万2千人が訪れました。

坂本健区長は、開会式の挨拶の中で、都市農業の重要性について述べ、あらためて区民へ理解を求めました。オープニングパレードでは、板橋地区宝船製作実行委員が地場産の農産物で作った宝船を、地元の小学生が縄を引いて運び、多くの沿道の方から拍手が送られました。

地場産農産物の即売や、女性部による田舎まんじゅうの販売、植木市、共進会も行われ、会場は賑わいを見せていました。

06 NEWS こぐれ村 秋の収穫祭

11月11日(土)、12日(日)、こぐれ村で「秋の収穫祭」を開催しました。季節の花苗・地場産野菜や、餅つき・饅頭・赤飯の販売に加え、今年はJA東京あおば20周年を記念して各部会様々な企画を行いました。シンボルとして毎年恒例の宝船に加え、「花の観覧車」と「野菜の塔」を制作、青壮年部は地場産野菜の焼きそば、女性部は練馬大根を使ったすずしろ汁を販売しました。

老舗和菓子屋のあわ屋惣兵衛による焼き団子、JAながの・JA栗っこの農産物販売も加わり、会場は大変盛り上がりました。2日目の「宝分け」も大好評でした。

07 NEWS 都市農業の日 野菜と花を 乗せて疾走！ デコトラ

11月2日(木)、3日(金)第46回東京都農業祭が明治神宮で開催されました。初日に、青壮年組織協議会の会員が丹精込めて手作りしたデコトラ(花や野菜で飾った軽トラ)が、代々木門から原宿門にかけてパレードを行い、都市農業とJA東京あおばをPRしました。

てくてく！ あおば お散歩MAP ～石神井公園周辺～

今回は、石神井公園周辺を散策します。春には桜、秋には紅葉が楽しめます。
ゆったりとした時間が流れる水辺をお散歩してみてはいかがでしょうか。

石神井松の風文化公園

所 練馬区石神井台1-33-44
開 9:00～18:00（管理棟の営業時間）
休 年末年始（12月29日～1月3日）

松の風文化公園は、みどり豊かな自然の中でスポーツと文化活動が両方できる練馬区内初の施設です。庭球場や多目的広場があります。

石神井城跡

所 練馬区石神井台1-18

石神井城跡は、三宝寺池の南にある石神井川の谷との間の台地にあります。東京都指定の史跡です。豊島氏の城館であった石神井城跡は、鎌倉時代中期～末期頃の築城と考えられ、1477年（文明9年）、豊島勘解由左衛門尉（としまかげゆさえもんのじょう）が城主の時に、太田道灌によって攻め落とされました。その後、廃城となりましたが、城の中心部分にあたる主郭の土塁と空堀は今も残っています。

都立石神井公園

所 練馬区石神井台1-26-1

石神井公園は、石神井池と三宝寺池のふたつの池から成り、ボートやスワンも楽しめます。池の周りは開放的な雰囲気で、森林浴や散歩、スケッチなどが楽しめます。

三宝寺

所 練馬区石神井台1-15-6

三宝寺は、真言宗智山派の寺院で、1394年（応永元年）創建で、道場寺と隣り合っています。文化財の山門や、新しい木造の根本大塔などがあります。鐘楼は、屋根の前後に軒唐破風（のきからはふ）があり、彫刻も立派です。敷地内にある八十八ヶ所お砂踏み霊場は、四国八十八ヶ所霊場の各札所の砂を集めた霊場で、その砂を踏むことで実際に遍路をしたのと同じ利益があるというものです。

旧内田家住宅

所 練馬区石神井町5-13、区立池淵史跡公園内
開 9:00～18:00
休 月曜日（月曜日が祝休日の場合は翌平日）、年末年始、臨時休館日
観覧料 無料

明治20年代初頭の建築と推定される旧内田家住宅は、2010年に移築復元されました。部分的な改造はありますが、建築当初の構造を良好にとどめており、区内に現存する数少ない伝統的茅葺（かやぶき）屋根の民家建築です。

石神井川

石神井川は、小平市を源流域とし、流路約25kmの、荒川水系の一級河川です。川岸が遊歩道になっており、随所にベンチも設けられています。

農の現場
都市農業の未来を探る
83

地域の人に美味しい野菜を届けたい

練馬区／**山下**さん

葉のついたニンジンはマルシェでも大人気

手入れのいき届いた雑草の無い畑

毎朝近所の人でにぎわう庭先販売

午前10時半。先ほどまで、さまざまな野菜がぎっしりと入った「野菜販売機」はもうすでに売り切れ状態。「ギンナンはまだかしら」「ブロッコリーはもう少し先ですか」「とても大きなおミカンですね！」と買い物に来た近隣の住民でにぎわう庭先販売所で、にこやかに対応するのは山下武志さん。

6年前に、10年間勤めた会社を辞め就農。週休2日制のサラリーマン時代と全く異なる働き方に最初は戸惑いもあり、体力的にもきつかったという山下さん。「子どもの頃から、父が苦労しているのを見てきたので、就農するつもりはなく違う職業を選んだが、徐々に代々続く農地を守り、残していきたいという気持ちに変わった」。

現在は、両親と共に約65アールの畑で、夏はトマトやエダマメ、冬はキャベツやハクサイなど、年間約35種類を栽培している。特に力を入れているトマトはつり栽培で行っており、3月に定植し12月末まで収穫する。

山下さんが、やりがいを感じるのは、丹精込めて育てた野菜が上手く育ち「おいしい」と言ってもらえた時だ。「消費者との距離がとても近いので、自分が大切に管理し育てた野菜を、おいしいと言ってもらえたときは本当にうれしい」。販売方法は、主に庭先販売だが、石神井地区青壮年部員が主体となって開く「どこでもマルシェ」や練馬区が主催する「ねりマルシェ」等にも積極的に出店し、都市農業をPRしている。

「お客さんに美味しい野菜を教えてもらって栽培をはじめることもある。自分が食べておいしいと思った野菜にも挑戦しています」と話す山下さんは、バターナッツや赤ダイコン、落花生など、新しい品種にも毎年挑戦している。買いに来る人に喜んでもらえるように、多品目の栽培にこだわっている。

今後の夢について聞いてみると、「これからも、地域の人に旬のもの、新鮮で取れたてのおいしい野菜をこの畑から届け続けたい」と答えが返ってきた。山下さんの育てる野菜には、そんな思いがぎゅっとつまっている。

農の現場
都市農業の未来を探る
84

はじまったばかりの「挑戦」トマトの養液栽培

練馬区／**加藤**さん

新しいハウスの中はまるで研究施設のよう

可愛い看板で集客をねらう

収穫されたトマトは庭先・直売所へ

秋の長雨が続くなか、久しぶりに顔を見せた太陽。住宅街の中に、「加藤農園の完熟トマト」と掲げられた可愛らしい看板と真新しいビニールハウスが輝く。作業の手を止めて、ハウスに迎え入れてくれたのは、加藤義貴さん。

ハウスの中で手掛けているのは、トマトの養液栽培。中玉のフルティカと大玉のサンロードの2品種を計1900本育てている。加藤さんの養液栽培は、ココヤシ培地を使い、水に溶かした「液肥」でトマトを育てる方法。液肥は機械で自動的に送られ、さらに温度、二酸化炭素をコントロールし、生育状態を管理する。ハウスの中は、さながら研究施設のようだ。

「初めてのことばかりで、たくさん勉強することがある。実際に育ててみて、重要なのは水の管理だと感じている。台風の後の天候、日中の寒暖差にも生育が左右されるので、毎日の観察が欠かせない」と加藤さんは言う。

小さい頃から農に触れて育った加藤さんは、大学卒業後、6年間JAに勤め、1年半前に家業を継ぐために就農。父親と一緒に体験農園の運営や果樹の栽培も行うなか、「限られた面積で収益を上げるためにどうしたらよいか」と思案を重ねた結果、トマトの養液栽培にたどりついた。

露地栽培を行っていた農地をハウスに転向することを決め、準備に半年かけ、9月に定植。10月下旬から翌年6月末までの出荷を予定している。「甘み」だけでなく「酸味」「旨味」のあるトマト作りをめざす。「庭先や直売所は近いから、皮が薄くておいしいトマトにも挑戦できる」と笑顔で話す。

秋の長雨も影響し、予定日よりも少し遅くなった待望の初収穫。真っ赤なトマトは、JAの直売所に出荷された。「同じトマトの養液栽培を行っている生産者仲間も身近にいるので、相談できる環境でありがたい。まだまだこれから」と、力強く話す加藤さんの始まったばかりの「挑戦」から目が離せない。

ガーデニング入門 74

もうすぐ春が来る！

キウイフルーツの管理作業

キウイフルーツ（以下キウイと記載）は、温帯性気候に適した蔓性落葉果樹です。マタタビ属に分類されています。原産地は中国ですが、ニュージーランドで果樹として改良されました。日本にも同属の「サルナシ」、「マタタビ」などは自生していますが、果実は小さく、果樹として栽培する産地は少ないです。

キウイは他の果樹と比べ、病害虫の発生は少なく、管理に手間もかからず、果実がたくさん結実します。作りやすい果樹として、庭先や鉢植え栽培に取り組んでいる方も多いです。とはいえ、放任では果実の収穫は望めません。

1月から2月上旬に行う剪定は、果実をたくさん収穫するために重要な作業です。その肝所を紹介します。

品種：ヘイワード

剪定

1 剪定作業の適期

葉が落ち、枝だけになったキウイは、剪定作業が容易にできます。樹形や枝の位置を正確に確認することができ、どこを切るかの判断がしやすいからです。

この時期は、樹が休眠状態なので、枝を切っても、養分を含んだ樹液が流れ出すことがありません。2月下旬になると、休眠が明け、樹液は流れるようになります。枝を切ると、樹液があふれ出し、止まりづらくなります。年明けの、できるだけ早い時期に実施してください。

指導・監修
JA東京あおば地域振興部
渡辺 耕造

平成22年3月まで東京都農林水産部に勤務。現在はJA東京あおばの営農相談員を務める。

2 結果習性

剪定作業は、花や果実が付く規則（結果習性）に沿ってすることが大切です。

果実のなる芽は、暖かくなってから伸びた新枝にできます。そこで、切り戻しをする枝は、前年に伸びた枝を切り詰めます。今年の伸びる芽を含め、70㎝程度の長さの枝にするとよいです。

3 枝の配置

少し離れた位置から棚を見て下さい。切り詰めた枝が立ち並んでいます。枝の数が多過ぎませんか。見渡せる枝の全てに果実が実ったら、実の数が多過ぎます。多いと、ひとつひとつの果実が小さくなります。

キウイの枝は、生育が旺盛です。切り詰めた枝の芽が動き出し、葉がつくと、じきに、ごった返した棚になってしまいます。枝の上側にある、勢いの強い芽は、早めにかき落とします。

棚下に戻り、空を見上げてください。適度な空間が確保できるように、枝を間引きます。枝を誘引し直します。青空を、100㎝角程度の千鳥状に区切り、その中に枝を配置します。

4月上旬になると芽が動き始めます。JA東京あおば地域では、5月上中旬に開花期を迎えます。11月上旬には、ニュージーランドの国鳥「キーウイ」に似た果実が鈴なりに実ります。

品種の特性と注意点

キウイは、果実のなる雌木と花粉を作り出す雄木が別々の雌雄異株です。栽培には両株が必要です。

雌花には、雄しべに似た器官がありますが、花粉を作り出す役割は果たしていません。（※雌花写真のオレンジ色線で囲んだ部分）

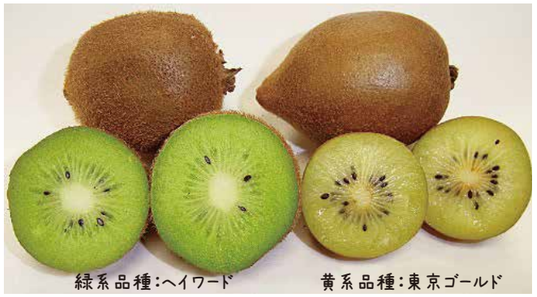
葉の脇から出る花芽には2～3個の花蕾ができます。一番大きな花蕾を残し、摘み取ります。

雄花には、膨らんだ子房がありません。雄花は摘蕾をせず、できるだけ多く咲かせます。（※受粉率を上げるため）

栽培品種は、果肉が緑色の「ヘイワード」が主流でした。最近は、黄色や紅色の果肉のものも栽培されるようになりました。

東京ゴールドは、東京都農林総合研究センターと生産者が共同で育成した品種です。

緑系と黄紅系では開花時期が異なります。品種により異なる雄木を導入する必要があります。



緑系品種：ヘイワード　黄系品種：東京ゴールド

お天気カレンダー

大根役者と言わないで

一般財団法人日本気象協会
檜山靖洋

ダイコンが旬を迎える季節です。ダイコンといえば、野菜の代表選手の一つでもあります。冬の間の重要な栄養源にもなります。

冬の天気といえば、太平洋側では空気が乾燥した晴れの日が多くなります。この天気をもたらすのが、等圧線が縦に並ぶ、冬型の気圧配置です。シベリアの寒気が冷たい高気圧を作り、大陸に停滞します。この高気圧から冷たい風が吹き出すため、日本列島は寒くなります。日本海側は、日本海から湿った空気が供給され雪が降りますが、太平洋側には雪を降らせた後の乾いた寒風が吹き、晴れる日が多くなります。

この乾いた寒風にさらされ、冬の日差しに当てられ、乾燥させて作るのが干し大根です。この干し大根で作ったたくあんを常備しておくと便利でおいしいですよね。冬のダイコンは「大根役者」ではなく、立派な干両役者です。

ホテルカデンツァ光が丘のシェフが教える！

江戸東京野菜

小松菜レシピ

江戸東京野菜「小松菜」

今回は、東京ではお雑煮に使われることも多く、「冬野菜の定番」ともいえる江戸東京野菜「小松菜」を使ったレシピを教えていただきます。

小松菜の名前の由来

食卓ではすっかりお馴染みの野菜ですが、その歴史は江戸時代までたどることができます。八代将軍・徳川吉宗が鷹狩りに出かけた際に「小松川村」で食べた青菜のすまし汁をいたく気に入り、提供した亀戸香取神社の神主に、「この青菜は何という名前か」「特に名はございません」「それでは〝小松菜〟と呼ぶが良い」となったとされています。現在、江戸東京野菜に数えられている小松菜は、「後関晩生（ごせきばんせい）小松菜」と「城南小松菜」の2品種あり、徳川吉宗がその味に感動した小松菜は、後関晩生小松菜と言われています。

小松菜の特徴

小松菜は、通年手に入る食材ですが、12月～2月に旬を迎えます。栄養価が極めて高く、カルシウムはホウレンソウの5倍、カロテンもビタミンCも豊富に含んでいます。味にクセがなく、おひたし、炒めもの、煮物など料理に幅広く利用できる緑黄色野菜の優等生です。旬になると、霜が降りて甘くなり美味しくなります。東京都の小松菜の生産量は全国でも上位に位置していて、2015年時点で全国4位の生産量となっています。JA東京あおばの管内でも多くの農家で栽培されていますので、ぜひ旬の小松菜をご賞味ください。

ホテルカデンツァ光が丘

東京都練馬区高松5-8 J. CITY
☎03-5372-4411

都営大江戸線光が丘駅から徒歩10分。大型複合施設"J.CITY"に直結するおしゃれな都市型ホテルです。建物内には4つのレストランがあり、地場産の旬の農産物を使用したメニューを味わうことができます。

PROFILE

ホテルカデンツァ光が丘 ベーカリーボンパルファン

谷藤 孝一 製菓長

1967年 北海道函館市に生まれる
1985年 山崎製パン株式会社入社 洋菓子課 配属
1987年 赤坂プリンスホテル入社 製菓部 配属
1992年 ジャパンケーキショー 大型工芸菓子 銀賞受賞
1993年 第一ホテル光が丘入社 ベーカー調理 配属
2003年 学校法人織田学園 織田製菓専門学校 教員
2005年 ホテルカデンツァ光が丘 入社 製菓長就任
2011年 日本エスコフィエ協会「ディシプル」に昇格

米本 隆治 ブーランジェ

1979年 文京区に生まれる
1998年 赤坂プリンスホテル入社 製菓部 配属
2012年 イタリアンレストラン Cucina Italiana "HARU" 勤務
2012年 ホテルカデンツァ光が丘 入社 ベーカー調理 配属

[KOMATSUNA RECIPE]

01 練馬産小松菜、アマニのブレッド

材料（6個分）

フランスパン専用粉	212.5g
ライ麦粉（中挽）	37.5g
塩	5.5g
インスタントドライイースト	1g
水	175g
ローストアマニ	10g
小松菜	1/2束
オリーブオイル、パルメザンチーズ	適量

作り方

1. 粉類、塩、ドライイースト、ローストアマニ、水をボウルに入れ、混ぜ捏ね上げる。（捏上温度24℃）
2. 小松菜は水洗いし、水気をふき取り4等分にする。
3. 1次発酵を取りながら20分おきにパンチを4回行う。（この時に②を4回に分けて混ぜる）
4. 冷蔵庫で一晩休ませる。
5. 休ませた生地を常温で1時間復温させ6等分に分割する。
6. 天板に乗せて、温度28℃、湿度75%にて45分最終発酵を取る。
7. 表面にオリーブオイル、パルメザンチーズを適量ふり、220℃で18～20分焼成する。（スチームを入れる）

※パンチは、生地に新しい空気を取り入れ、生地を活性化させるために行う。中に包み込むように軽く行う。

02 ねりまフロランタン ～練馬産ハチミツと練馬産小松菜～

材料

パートサブレ（下）		ヌガティーヌ（上）	
無塩バター	380g	無塩バター	160g
粉糖	200g	生クリーム	160g
塩	4g	グラニュー糖	180g
小松菜ピューレ	80g	ハチミツ	60g
卵黄（L）	2個	水飴	40g
薄力粉	510g	黒ごま	95g
抹茶	20g	白ごま	95g

作り方

パートサブレ（下）

下準備
- A. 小松菜は茹でてジューサーにかけ、ピューレ状にしてザル等に移し、余分な水分を切っておく。
- B. 粉糖はふるい、塩を加えてよく混ぜる。
- C. 薄力粉と抹茶を合わせてふるう。

1. バターをクリーム状にする。
2. 下準備Bを①に加え、粉気がなくなるまで混ぜる。
3. 下準備Aを②に加え混ぜる。
4. ③に卵黄を加えて混ぜる。
5. ④に下準備Cを加え、粉気がなくなるまで混ぜる。
6. ⑤をラップで包み、2cm厚の角型に整え、1 時間程度冷蔵庫で休ませる。
7. ⑥に手粉（分量外）を両面につけ、麺棒で縦28cm、横35cmの長方形に成形しベーキングシートを敷いた鉄板に移し、フォークを使って空気穴を十数か所開ける。
8. 190℃のオーブンで25～30分下焼きする。

ヌガティーヌ（上）

下準備
- D. バターを1cm厚程度にカットしておく。
- E. 黒ごまと白ごまをよく混ぜておく。

1. 厚手の鍋に下準備D、生クリーム、グラニュー糖、ハチミツ、水飴を入れ115℃まで煮詰める。
2. ①に下準備Eを加えよく混ぜて下焼きしたパートサブレにのせ、均等な厚さにのばす。
3. 200℃のオーブンで20分焼く。
4. 粗熱をとった③を裏返し、温かいうちにカットして冷ます。

いつでもどこでも 手軽に体操

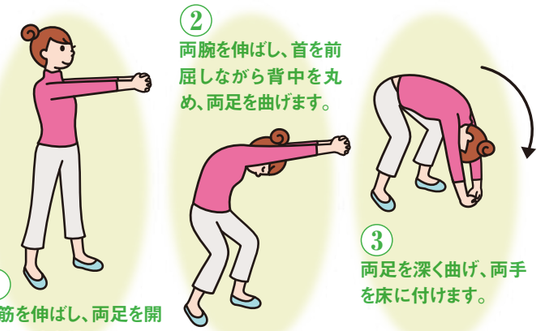
いろいろな部位を同時に

やって実感 部位別基本体操

日本体育大学運動方法体操研究室教授●荒木達雄

今回は伸ばす動作と曲げる動作を組み合わせ、前後にいろいろな部位を同時に動かします。胸や首、腕、背腹、脚を曲げ伸ばしすることで、気分がリフレッシュすること請け合いです。アドバイスに従って反動をつけずに行いましょう。

A 首(前屈)、背腹(前屈)、腕(伸ばす)、脚(屈伸)

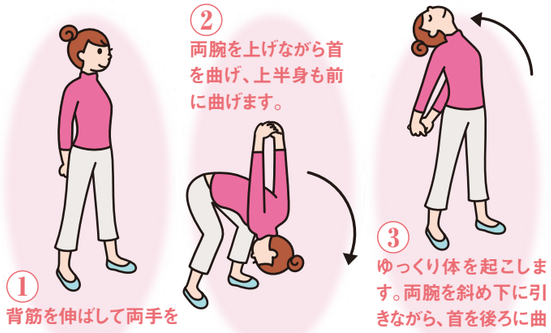


① 背筋を伸ばし、両足を開いて両手を組みます。

② 両腕を伸ばし、首を前屈しながら背中を丸め、両足を曲げます。

③ 両足を深く曲げ、両手を床に付けます。

B 脚(屈伸)、背腹(前屈・後屈)、首(屈伸)、腕(伸ばす)、胸(伸展)



① 背筋を伸ばして両手を腰の後ろで組みます。

② 両腕を上げながら首を曲げ、上半身も前に曲げます。

③ ゆっくり体を起こします。両腕を斜め下に引きながら、首を後ろに曲げて胸を反らせます。

アドバイス ▶ できるだけ、ゆっくりと体を前後に曲げます。

法律・税務無料相談実施中!!

◆ご相談ご希望の方は下記支店にご予約をお願いいたします。

東京協同サービス㈱本店

税務相談日

ランドマーク税理士法人
毎週木曜日/9時～12時

公認会計士・税理士　鈴木一郎事務所
毎月第1・第4土曜日/9時～16時

法律相談日

深沢綜合法律事務所
毎月第2金曜日/9時～12時

所在地 練馬区春日町1-17-34
☎03-3999-1451
(練馬春日町支店内)

石神井支店

税務相談日

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

公認会計士・税理士　鈴木一郎事務所
毎月第2火曜日/13時～16時

法律相談日

深沢綜合法律事務所
毎月第2月曜日/13時～16時

所在地 練馬区石神井町5-11-7
☎03-3995-4121

大泉支店

税務相談日

ランドマーク税理士法人
毎週木曜日/13時30分～15時30分

公認会計士・税理士　鈴木一郎事務所
毎月第2火曜日/9時～12時

法律相談日

深沢綜合法律事務所
毎月10日/9時～16時
※土・日・祝日の場合は翌営業日

所在地 練馬区大泉学園町2-12-17
☎03-3925-3111

赤塚支店

税務相談日

ランドマーク税理士法人
毎月第1・第3火曜日/10時～16時

法律相談日

深沢綜合法律事務所
毎月第2木曜日/13時～16時

所在地 板橋区四葉2-8-3
☎03-3930-0115

気になる情報を発信!

TOPICS

板橋地区 「志村みの早生大根」試食会開催

12月10日(日)、JA東京あおば赤塚支店、板橋地区アグリセンターで、江戸東京野菜である「志村みの早生大根」を使った試食会を開催しました。女性部部員10名が100食分の大根とじゃこの混ぜご飯・地元の野菜が沢山入った豚汁・エーコープ商品のらっきょう酢・桜しば漬けの素で簡単に漬けた漬物を地域住民約100名に振る舞いました。

来店者からは、「おいしかった自分でも作ってみます」との喜びの声がありました。志村みの早生大根のPRにつながりました。

練馬地区 東京で南国の風「青パパイヤ」収穫

JA東京あおば練馬地区アグリセンターは、10月下旬、「青パパイヤ」の収穫を行いました。「青パパイヤ」は、東南アジアや沖縄では古くから栽培されている野菜です。同センターに出荷する生産者から「JAの近くを通った人の目を引くようにしてみてはどうか」との提案を受け栽培を行いました。来店者からは「パパイヤの木を初めてみた」「練馬で南国の雰囲気を感じる」という声が聞こえました。

石神井地区 石神井地区青壮年部・そ菜部営農研究会合同視察研修

10月20日(金)、石神井地区青壮年部・そ菜部営農研究会は、合同視察研修を行い、15名が参加しました。千葉県にある雪印種苗株式会社、千葉営農研究農場を訪れ、圃場見学やエダマメ、スイートコーン等の抑制栽培を視察しました。

大泉地区 大泉地区女性部　共生の会茶話会

大泉地区女性部は、11月30日(木)、こぐれ村で、茶話会を開催しました。地域のお年寄り40名が参加しました。同女性部の小川美佐子さんが講師となり、クリスマスアレンジの寄せ植えを作りました。また、女性部による手作り料理を楽しんだ他、カラオケやビンゴ大会を行い、盛り上がりを見せました。

東京協同サービス 東京協同サービス株式会社 創立30周年

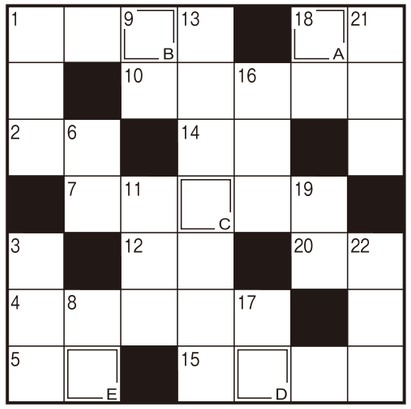
東京協同サービス(株)は、昨年10月に、オーナー・JA組合員の皆さまのおかげで創立30周年を迎えることができました。11月28日(火)明治記念館で、オーナー・関係者出席のもと、記念式典と祝賀会を行いました。祝賀会は、コロッケものまねスーパーライブ等、終始華やかな雰囲気で、大盛況のうちに閉会となりました。今後とも皆さまのご愛顧の程、よろしくお願いいたします。

プレゼント PRESENT

クロスワードパズル

出題：ニコリ

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？



タテのカギ

1 画数を意識して付ける人もいます
3 歯を抜くときにかけます
6 乗り物を使わない移動手段
8 マグロの身のうち脂の多い部分
9 木偏に南と書くと
11 読みかけの本に挟む物
13 運転席の横にあります。自動車を止めておくときに引きます
16 手荒れ防止に____クリームを塗った
17 損の反対語
18 秒と時の間
19 「領収書の宛名は?」「____様でお願いします」
21 芸能人のサイン____が飾られた店
22 雨交じりの雪のこと

ヨコのカギ

1 セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ……といえば
2 平成30年は戊戌（つちのえいぬ）です
4 通りのこと。メイン____
5 白黒写真からは伝わらないもの
7 レーズンと呼ばれることも
10 米と水を入れてセットします
12 男性の方がよく使う一人称
14 ベトナムの通貨単位
15 襟が緩んだり帯がほどけたり
18 竹の幹にできる区切り
20 彼女は満面の____を浮かべた

クイズに答えてプレゼントを当てよう！
郵便ハガキでもOK
☆答えは次号でお知らせします

専用応募ハガキの使い方
- 各支店の窓口ポストに投函
- 62円切手を貼って郵送

イラスト・絵手紙も大募集！

「ソフトせん（コーンポタージュ風味）」

15名様

景品

今回は、親しい方へのご贈答用や手土産としても好評な、国産米を使用した「ソフトせん（コーンポタージュ風味）」です。コーンポタージュ風味でくせになる美味しさです。

応募締め切り 2月28日(水)必着

応募あて先
〒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

表紙の写真 練馬の加藤さん家の ハクサイ

83号の表紙は、取れたてのハクサイです。新鮮なハクサイは、葉がとてもパリッとしていて撮影しがいがありました！写真に撮った後は、おいしくいただきました。

Information

ファーマーズショップ「にりん草」移転のお知らせ

ファーマーズショップ「にりん草」の改築に伴い、平成30年1月11日（木）より、仮店舗で営業しております。

旧住所：板橋区高島平3-12-20

新住所：板橋区高島平3-12-17

電話：03（3975）2189
営業時間：10:00～17:00
休業日：日曜日・祝日

前号の答え

A B C D E
シ ユ ウ ブ ン

当選者はプレゼントの発送をもって発表にかえさせていただきます。

たくさんのご応募ありがとうございました！

読者のひろば

とれたて野菜が甘くて美味しくて大好きです。
from.T.Yさん
〒赤塚支店

上野の赤ちゃんパンダの名前募集に応募して「上々（シャンシャン）」と名付けました。字は違いますが、音が同じということで、動物園から赤ちゃんパンダのミニアルバムが送られてきました。とても嬉しかったです。早く逢いに行きたいです。
from.N.Nさん
〒板橋支店

ツワブキ（石蕗）の「困難に負けない」という花言葉は、日陰でも、常に緑の葉っぱを茂らせている丈夫な性質に由来するという事でした。何か、自分に言われた様な気がして背筋をぴんと伸ばしながら、作品を作りました。
from.上野和子さん
〒練馬春日町支店

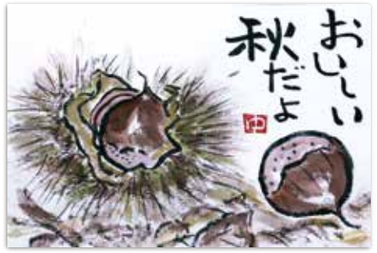
私の小さい頃の話です。子どもが生まれると実のなる木を庭先に植え、女の子だとキリの木を植えました。キリの木は成長が早かったので、嫁ぐ娘にと（タンスとして）、若い親の愛情を感じます。大切に育てられたんですね。もう両親はいません。
from.吉田愛子さん
〒練馬春日町支店

満月に
サンマをみつめる
白いネコ

from.S.Kさん
〒石神井支店

ダウン着る
秋はいづこに
いったやら

from.美登利さん
〒西大泉支店



御飯に甘露煮と秋を楽しんでいます。私の大好きな季節です!!
from.柚木シズさん
〒高松支店

四季の写（移）り変わりが、畑に有り、収穫の終わった後の整地された畑に次は何の野菜が芽づくのか楽しみです。
from.M.Mさん
〒練馬春日町支店

皆さまのお声を励みに、広報誌「あおば」を編集しております。イラスト・絵手紙・俳句なども大募集！
皆さまからのお便りを心よりお待ちしております！

編集後記

新年明けましておめでとうございます。年末年始は皆さまいかがお過ごしになりましたでしょうか。

さて、今年の抱負はもうお決まりになりましたか?

私は昨年から、シクラメンを育てています。もともと、花や草木とは無縁の生活を送っていましたが、いざ育ててみるといつのまにか日課となり、日々の成長が小さな楽しみとなっています。本誌のガーデニング入門も参考にしながら、今年は新しい花にも挑戦しようと思います。

それでは、今年も皆さまにとって素敵な一年でありますように。また、2018年もJA東京あおばをよろしくお願い致します。

（広報委員・相原）