

あおば

No. 84
Spring 2018

特集

平成30年度 新入職員紹介
食べて応援！ 都市農業

新連載

きじまりゅうた
あおばの台所



01 NEWS

JA東京あおば 合併20周年記念式典

2月20日(火)、明治記念館で、平成29年4月にJA東京あおばが合併20周年を迎えたことを記念し、「JA東京あおば合併20周年記念式典」を開催しました。

会場には、支部長、各部長ならびに歴代役員経験者など、JAをこれまで支えてくださった皆さま、約250名にご臨席いただきました。

合併20周年記念式典・祝賀会



式典では、榎本高一組合長が合併20周年の感謝と今後の抱負を述べ、JA東京中央会須藤正敏会長をはじめご来賓の方々に祝辞を頂戴しました。その後、ディナーショーで和やかなひとときを過ごしました。

03 NEWS

平成29年度 JA東京あおば 教育文化活動セミナー

2月7日(水)、石神井支店でJA東京あおば教育文化活動セミナーを開催し、役員や青壮年女性部員など約330名が参加しました。基調講演では、家の光講師の板野光雄氏に「正念場を迎え

たJAと教育文化活動の重要性」というテーマで講演いただきました。講演を聞き、JAや都市農業を取り巻く環境、また教育文化活動への理解を参加者一同深めることができました。



02 NEWS

全国家の光 大会へ出場 大泉地区女性部 小川さん

2月14日(水)、15日(木)に横浜市で開催された第60回全国家の光大会の都道府県代表体験発表大会で、大泉地区女性部の小川さんが「記事活用部」で、東京都代表として「輪をめぐりに込めて」を発表しました。小川さんは「家の光」2015年5月号のハンドメイド記事を元にアレンジした「てぬぐいcaféキャップ」を即売会で販売し、熊本地震への義援金募集活動を行う等日頃の女性部活動を堂々と発表しました。



04 NEWS

手づくり看板全国コンクール 「産地から最速」JA全農賞受賞



2月27日(火)、JA東京あおば青壮年組織協議会は、2017年度「JA青年組織手づくり看板全国コンクール」で、「JA全農賞」を受賞しました。同コンクールは、「農業のある地域づくりの大切さに関する地域住民へのアピール」というテーマで開かれ、今年度は、全国より

69作品(看板部門58点、アート部門11点)の応募がありました。

同協議会の作品は、生産者から消費者へ野菜をリレーのバトンに見立てて描き、その背景には都心のビル群、手前には畑を描き、「産地から最速」という言葉で農地と消費者との近さを表現しました。審査員からは、都市農業ならではの特徴や強みを地域住民へ訴えかけている点が評価されました。

06 NEWS

女性組織協議会 練馬こぶしハーフマラソンで すずしろ汁ふるまう

3月25日(日)、JA東京あおば女性組織協議会は、練馬区主催の「練馬こぶしハーフマラソン2018」にて、ダイコンをふんだんに使った「すずしろ汁」をふるまいました。



07 NEWS

小麦作付収穫体験 麦踏み



2月17日(土)、練馬区とJA東京あおばは、練馬区高松の圃場で小麦の作付収穫体験事業の2回目の活動となる麦踏み体験を開催し、参加者16名が並んで一斉に麦を踏みました。麦踏みは、根の成長や増加を促進させるために行います。少しずつ横にずれながら、麦を踏んでいくという重労働です。参加者は、「小麦が育つのが楽しみ」と笑顔で話していました。

05 NEWS

第67回 関東東海 花の展覧会

2月2日(金)～4日(日)まで、池袋サンシャインシティ文化会館で「第67回関東東海花の展覧会」が開催されました。今年は、特別展示として「TOKYOの花と緑、四季から提案する新たな「コト」」をテーマに、四季を通して感じる東京の魅力を、生活に寄り添う4つのスタイルで表現。開会式には会長を務める小池百合子東京都知事も出席し、会場を



食べて応援!! 都市農業

vol.1

J A東京あおばでは、地場産農産物の魅力を伝えるために、プライベートブランド商品を開発しています。今回は、第1弾として7品を紹介いたします。

23区内ナンバーワンの収穫量を誇る練馬区産キャベツを使っています



練馬区産のキャベツと小麦粉を使ったシューマイです。食べると口の中にキャベツの甘みが広がり、食感も楽しめます。蒸すだけでなく、電子レンジで温めて食べられます。しっかりと味付けされているので、お弁当にもぴったりです。(10個入り 580円)

NEW! 電子レンジOK しゅうまい
練馬のキャベツ焼売



練馬野菜ぎょうざ



驚くほどにジューシーで、発売以来大人気の商品です。JA東京あおばの即売会や農業祭、イベントでも販売しています。練馬大根ドレッシングとの相性も抜群です。(12個入り 390円)



練馬のキャベツ巻いちやいました



その名の通り、キャベツをたっぷり使ったロールキャベツです。スープも付いているので、お鍋で温めるだけで本格的な味が楽しめます。一緒にニンジンやジャガイモを煮込むのもおすすめです。(4個入りスープ付で 580円)

ゆずぽん酢しょうゆ

練馬大根おろしにユズを加えたポン酢です。ユズの風味がやさしく、飽きのこない味わいです。お鍋や焼肉、サラダのドレッシングなど幅広くお楽しみいただけます。(290ml 580円)



NEW! わせ
志村みの早生大根ドレッシング

板橋区内で復活栽培されて7年。まだまだ貴重な、江戸東京野菜「志村みの早生大根」を使った、こだわりのノンオイルドレッシングです。(190ml 410円)



練馬大根ドレッシング

江戸東京野菜「練馬大根」のすりおろしがたっぷり入っています。サラダだけでなく、餃子、しゃぶしゃぶ、焼肉まで幅広くお使いいただけます。(大:290ml 500円/小:190ml 390円)



プライベートブランド商品のお買い求めは、JA東京あおば農産物販売所で

問い合わせ先

JA東京あおば 地域振興部
TEL:03(5910)3066
HP: <http://www.ja-tokyoaoba.or.jp/>



NEW!

練馬大根みそ

練馬大根の角切りが入ったにんにく風味のやわらかい味噌です。野菜ディップや温野菜のソースにぴったりです。(100g 350円)



J A東京あおばがプライベートブランド商品を開発する理由

J A東京あおばでは、新鮮で安全・安心な生産者自慢の地場産農産物を、より多くの方々に手軽に、美味しく味わってほしいという想いから、2006年よりPB(プライベートブランド)商品の開発に取り組んでいます。

生産者やJA担当者のアイディアを生かし、練馬区を代表する「キャベツ」、江戸東京野菜の「練馬大根」と、志村みの早生大根、日本最古のビール麦とされる「練馬金子ゴルドン」等々、生産者たちの様々な想いや地域の歴史が詰まったオリジナル商品を企画し、現在までに13種類を各農産物販売所で販売しています。

J Aでは、今年度(最終年度)を迎える第7次中期経営計画「第1の柱「地域農業戦略」」で、江戸東京野菜の普及・推進、野菜の地域ブランド化、PB商品の開発を具体的実践事項に掲げており、今もなお新たな商品を企画しています。また、提携JAの特産物を使った商品開発にも取り組んでいます。農産物販売所にお立ち寄りの際はぜひ、手に取ってみてください!

美味しいドレッシングで地元の野菜をたっぷり食べてほしい



／ RECIPE
1

豚肉と春キャベツの卵おかか炒め

キャベツは電子レンジで加熱しておくことで炒めても焦げにくい



材料(2人分)

豚こま切れ肉… 150g	A	サラダ油… 小さじ1
卵…………… 2個		塩…………… 少々
春キャベツ… 200g	B	塩…………… 少々
長ネギ………… 1/2本		小麦粉………… 小さじ2
削り節………… 3g	C	しょうゆ………… 小さじ2
サラダ油………… 小さじ1		酒…………… 小さじ2

作り方

- ① キャベツを4～5cm角に切り、耐熱皿に載せてAを絡め、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ② 長ネギは5mm幅の斜め切りにする。卵は溶きほぐす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、十分温まったら溶き卵を流し入れ、大きくかき混ぜて卵がふわっと固まったらいったん取り出す。
- ④ 空いたフライパンに豚肉を入れ、箸でほぐしたら、Bを振り混ぜ、中火で炒める。
- ⑤ 豚肉の色が変わったら、長ネギとキャベツを順に入れてさっと炒め合わせ、Cを加える。
- ⑥ 汁気を飛ばしながら炒め、卵を戻し入れ、削り節を振って器にもる。

材料(2人分)

ジャガイモ…小2個(計250g)	酢……………大さじ1/2
タマネギ……………小1/4個	サラダ油…大さじ1/2
春キャベツ……………100g	A カレー粉…小さじ1/4
福神漬け……………20g	塩……………少々
塩……………少々	こしょう……………少々
	B マヨネーズ…大さじ2
	カレー粉…小さじ1/2

作り方

- ① ジャガイモを皮ごとよく洗い、1つずつラップで包み、途中で上下を返しながら合計4分ほど電子レンジで加熱する。
- ② 繊維と垂直に薄切りにしたタマネギを、Aを混ぜたボウルに入れて和える。
- ③ キャベツは3cm角に切り、塩を入れた熱湯でゆでる。しんなりしたら、水にとり、水気をしっかりと絞る。
- ④ ①のジャガイモに竹串がすっと刺さるくらい、やわらかくなったら取り出し、冷めないうちに皮をむく。②のボウルに入れ、フォークなどでザックリとジャガイモをつぶす。
- ⑤ ジャガイモが冷めたら、③のキャベツ、福神漬けとBを入れて混ぜて器にもる。
- ⑥ 盛り付けたらカレー粉をふりかける(分量外)。

／ RECIPE
2

春キャベツ入りカレーポテサラ

ゆでたキャベツを加えてヘルシー&食べごたえ満点



はじめまして

こんにちは! きじまりゅうたです。これまで料理のイベント等で、日本全国のJAを回ってきましたが、昨年7月に「JA東京あおば家の光クッキング・フェスタ」に呼んでいたのがきっかけで、JA東京あおばの皆さまと美味しい食材の魅力に惚れてしまった、地元出身の

料理研究家です。

東京に住みながら地元の食材を地産地消できるってとってもステキなことだと思います。

手軽だけど、美味しい野菜がより美味しく食べられるようなレシピを紹介しますので、よろしくお願いいたします!



あきじまりゅうたの台所



Vol.
1
春キャベツ

PROFILE

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。母の料理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がすきました!」、「あさイチ」、「きょうの料理」など多数メディアに出演中。

新連載



丁寧にサトイモを洗う佐久間さん



畝ごとに違う作物が育つ畑



直売所で人気の採れたての赤ダイコン



区内では珍しい水田もある



夏に収穫できるカラフルなトマト



農の現場
都市農業の未来を探る

85

畑は野菜の宝箱
年間50種類以上の
豊富な野菜

練馬区／佐久間さん

春

の収穫を待つ露地栽培のイチゴ、収穫間近のキウイフルーツ、たわわに実るミカンの木、台風にも負けずすくくと立つネギ、赤く色づくピーツの葉。佐久間さんの畑を歩いていると、まるで「宝さがし」をしているようだ。

「何品目栽培しているかって？とにかくたくさん。たくさんあるよ。トマトだけでも13種類あるよ」と笑顔で話す佐久間さんは、高校を卒業後就職し、そのキャリアは40年。江戸時代から代々続く農家の16代目だ。住宅街に囲まれた農地で、年間40〜50種類の野菜や果樹を育てている。

以前は、春にはキャベツ、冬にはダイコンやカリフラワーを生産し、市場に出荷しており、他の作物は自家用に栽培する程度だった。しかし、3年前に多品目を栽培し、JAの直売所へ出荷する体制に切り替えた。

「市場出荷の値段はセリで決まり、相場は天気しだいのようなもの。それに、少

品目栽培は、忙しい時期にも波がある。多品目を栽培し、小売りにすることで、年間を通して労力も収入も平均化ができるから、切り替えたんだよ」ときっかけを教えてくれた。現在は、作った野菜や果物を、年間を通じてふれあいの里と練馬地区アグリセンターに出荷している。特に力を入れているのはウリ系統で、佐久間さんが育てるスイカはとて甘くて美味しいと直売所でも好評だ。

「直売所でPRするには、自分自身の存在を知ってもらうことだと思う。ラベルには名前が書いてあるので、自分の野菜を選んでもらえるように、年間を通して、コンスタントに出荷するのが最善かな」と話す。

新しい作物に研究の余念が無い佐久間さんの情報源は、インターネット。種苗会社のサイトをこまめにチェックし、興味を引いたものがあれば試験栽培を行う。練馬の土地や気候、育て方に合うかどうかを実験して良いものを選別していく。

「これまでの全ての道が農業をやるためだったかな」と振り返る佐久間さん。若いころは、農閑期に建築業や自動車整備の仕事に就いていた。その経験も納屋を建てたり、農機具を動かしたりと役に立っているという。「農家は園芸の技術だけではなく、様々なスキルが必要だ。『百姓』というぐらいだから、百ぐらい必要なんじゃないかな」と話す佐久間さんの畑から目が離せない。

ガーデニング入門

75

今からでも間に合います

種から栽培してみませんか

「わかば」の美しい時季になりました。そよ風が心地よく感じられます。
今年、どのような農作物の栽培に取り組みますか？



加温ハウスでの苗生産

うずうずしてきたのではありませんか？間もなくです、野菜や花などの苗が農産物販売所に並ぶのは。

夏果菜類（トマト、キュウリ、ナスなど）は、遅霜や降電に用心し、5月になってから植えつけられ順調に育ちます。苗は、生産者が定植日等を調整して育てました。生育に適した、丈夫な苗がJAには出荷されています。

最近、野菜の種類が多彩になっていきます。従来の品種にない色合いや果形、特異な利用法のものなど興味深い品種があります。残念ながら、苗が販売されていないものも多

いので、そういった場合、タネから育てることになります。今からでも間に合う品種があります。タネからの栽培に挑戦してみたいかがでしょう。

オクラとゴーヤが間に合います

ゴーヤには、長さや太さ、色の異なる品種があります。苦みの程度も異なります。夏、炒め物の定番です。オクラは、果形が五角形ではなく丸、緑色ではなく赤いさやが実る品種があります。採り遅れて、長い、大きな実になっても、柔らかく、使い勝手が良いです。5月上旬は、露地に、ゴーヤと



オクラを播種する時期です。農作物を栽培するには、土づくり、施肥、畝づくり、播種、苗の定植、生育管理、収穫、後片付けなどの作業をこなさなくてはなりません。どの作業も欠かすことはできません。それぞれに適期と、おさえるべきポイントがあります。タネから栽培に取り組むと

き、理解しておく点を、タネの知識としてご紹介します。

1 タネの入った絵袋の表裏を見る

JAや種苗店で販売される絵袋には、栽培に関する重要な情報が記載されています。

栽培適地（地域区分、標高、適期）、品種の形質（早晩性、草型）、栽培の注意点、標準発芽率（種類ごとに標準発芽率は定められている）などが表示されています。表面に描かれた品種の特徴とともに確認してください。

容器にタネを厚まきし、緑化させて、スプラウトとして利用する場合は、種子消毒剤を



JAでは様々なタネを販売しています

塗布していないタネを使用します。用いる容器や種子等は、丁寧に洗浄します。食中毒を起こさないようご用心ください。

2 タネの寿命について

保管条件によって異なりますが、タネには寿命があります。

ネギ類は1〜2年と短いようです（ネギ、ニラなど）。古いタネは使わないようにします。アブラナ科類は、2〜3年を目安にします（キャベツ、ダイコンなど）。

夏果菜類は比較的長命で3〜4年です（トマト、ナスなど）。

タネも呼吸をしています。余ったタネは、温度や湿度を低くして保管します。ビニール袋等に密封し、冷蔵庫の野菜室に保管するのが良い方法です。

3 発芽条件

発芽する条件として、温度、水分、光が関係します。15〜20℃程度の温度を好むのは、ハウレンソウやニラなどです。20〜30℃程度の温度を好むのは、夏果菜類、ゴーヤ、オクラなどです。

タネは、播種前に吸水させると、発芽が早くなります。時間は、種類により異なります。水に浸漬させるのではなく、水道水で湿らせたティッシュペーパーなどで包み、吸水の程度を調整します。

吸水させたタネは、陰干しをしてから播種すると、タネ同士がくっついてしまい、団子状態で発芽するのを予防できます。写真は、ゴーヤとオクラのタ



オクラのタネ



ゴーヤのタネ

ネを拡大して撮影したものです。硬い殻に覆われています。亀の甲羅やアルマジロが丸くなったように見えませんか。種皮が硬そうです。水を吸うことに時間がかかるタネです。このような種子を硬実種子と呼んでいます。硬実種子は、タネの表面に傷をつけると吸水が進み、発芽が容易になります。



お天気カレンダー チューリップ

一般財団法人日本気象協会 檜山靖洋

咲いた、咲いた、チューリップの花が。春らんまん、チューリップが咲く季節になりました。チューリップといえ、富山県が有名で、チューリップ祭りも行われます。全国の気象台では、さまざまな植物の開花を観測していますが、チューリップの開花を観測しているのは富山の気象台だけです。

チューリップは暖かいと花が開きます。気温が10度を超えると開き始め、暖かくなるに連れて花を広げ、20度くらいになると大きく開

きます。花が大きく開いているときは、気温が20度くらいまで上がったと分かり、花が開じてきたら10度以下まで下がってきたと判断することもできますね。いわば自然の温度計です。

そんなチューリップを見にピクニックに出かけるのも、この時期ならではの楽しみですね。

お弁当には、鶏のチューリップ唐揚げを持って行きましょう。

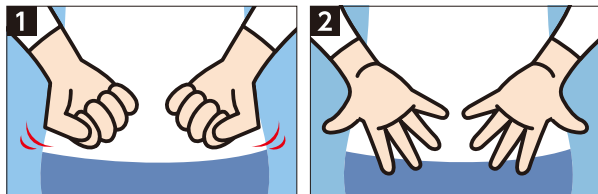


手軽に健康 手指体操

手指体操で脳の老化を防ぎましょう!

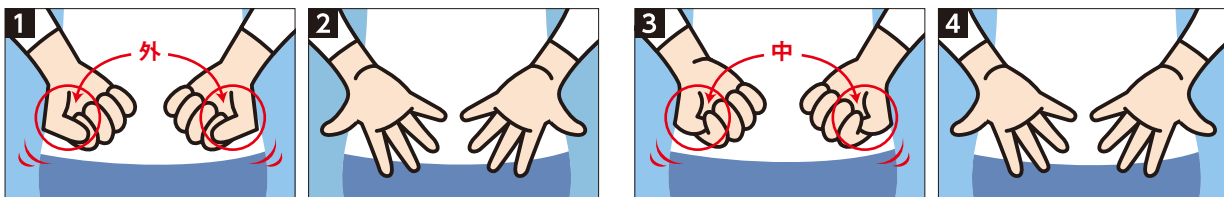
健康生活研究所長 ● 堤 喜久雄

ステップ1



最初に手を握り(グー)、次に指先を全て伸ばす(パー)。これを繰り返します。

ステップ2



親指の位置を意識し、変化をつけます。親指を外にして握り、そして開く。…………… ▶ 次に親指を中にして握り、そして開く。これをスムーズに繰り返しましょう。

人間の脳の優れたところは左右の動きを使い分けられること。手指体操は、手指の動きを左右で変えるだけでなく、スピードの変化や声を使うなどバリエーションは無限大。短期的な記憶の連続となり、やればやるほど脳が元気になって健康寿命を延ばすことにもつながります。

大事なことは実践と継続です。手指体操は手軽で簡単。道具も不要です。時間も数分でOKです。コミュニケーションの手段として、農作業前の準備運動として、就寝前のひとときなど、日常生活に取り入れて楽しみながら毎日続けてみましょう。

最初はゆっくりで構いませんが、秒針の速さを目安にしましょう。時間は一つの体操を1回につき3分を目安に。どの指も元よく指先までしっかり伸びますか。第二の脳といわれる手を動かして血行促進を図ります。

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・祭日の場合は各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

東京協同サービス(株) 平和台支店

税務相談

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



所在地 練馬区早宮2-17-50 平和台STビルII

☎03-3931-6051

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

石神井支店

税務相談

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

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



所在地 練馬区石神井町5-11-7

☎03-3995-4121

大泉支店

税務相談

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

ランドマーク税理士法人
毎週木曜日/13時30分~15時30分



所在地 練馬区大泉学園町2-12-17

☎03-3925-3111

今年もイベントスタート!

TOPICS

4月

21日土~22日日
9:00-17:00

春の植木市(高島平緑地噴水公園)
所:板橋区高島平2-34

27日金~5/3日木
10:00-17:00

夏野菜苗即売会(ふれあいの里)
(5/1㊟は定休日となります)

29日日
8:00-13:00

野菜苗の即売会(とれたて村石神井)

28日土~29日日
10:00-16:00

夏野菜苗・花・植木・野菜の即売会(こぐれ村)

今年は、
家庭菜園に
挑戦して
みませんか?

5月

9日水~13日日
10:00-17:00

母の日応援セール(ふれあいの里)

11日金~13日日
9:00-17:00

春の植木市(高島平緑地噴水公園)
所:板橋区高島平2-34

21日月~25日金
8:30-17:00

さつきフェスティバル(板橋区役所本庁舎 北館)
所:板橋区板橋2-66-1

16日水~20日日
10:00-17:00

皐月展示共進会(ふれあいの里)

26日土~27日日
10:00-16:00

花・植木・野菜・赤飯の即売会(こぐれ村)

6月

8日金~10日日
9:00-16:30

とれたて村感謝祭(とれたて村石神井)

23日土~24日日
10:00-17:00

お客様が選ぶ農産物品評会(ふれあいの里)

23日土~24日日
9:00-15:00

すず夏ちゃんまつり(板橋地区アグリセンター)

初夏の
イベント
盛りだくさん!

Access

ファーマーズショップ「こぐれ村」



住所 練馬区大泉学園町2-12-17
電話 03-3925-3113

アクセス ● 西武池袋線
大泉学園駅北口より
徒歩約15分

板橋地区アグリセンター



住所 板橋区四葉2-8-3
電話 03-3930-0186

アクセス ● 東武東上線成増駅
北口より国際興業バス赤02赤
羽駅西口行に乗り、「四葉町」
下車すぐ(乗車時間約11分)

とれたて村石神井

住所 練馬区石神井町5-11-7
電話 03-3995-3132

アクセス ● 西武池袋線石神井
公園駅中央改札口を出て、南口
より西武バス石22、荻13・14荻
窪駅行に乗り、「JA東京あお
ば」下車すぐ(乗車時間約5分)



総合園芸センター「ふれあいの里」

住所 練馬区桜台3-35-18
電話 03-3991-8711

アクセス ● 東京メトロ
有楽町線氷川台駅2番
出口より徒歩約5分

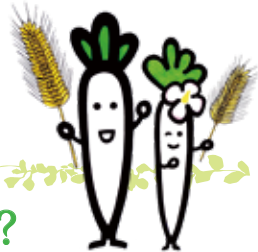


※イベント等の日程は変更になる場合がございます。

プレゼント PRESENT

クロスワード パズル

出題：ニコリ



① 二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

1	6		10		16	18
		C				
2			11	14		
					B	
		9				
3	7			15		19
	8		12			
4					17	
5			13			A

タテのカギ

- 1 稲の種をまいて育てる場所
- 4 ミツバやパクチーは___科の植物です
- 6 進物に付けます
- 7 煮ても生でもおろしてもおいしい野菜
- 9 寒冷の反対語
- 10 この箱の___は何か当ててみて!
- 12 給与から税金や社会保険料などを引いた残り
- 14 日本で作った物のこと
- 16 床の間に飾る物の一つ
- 17 かまぼこの土台になります
- 18 ___は身を助ける
- 19 工事が終わって建築物が出来上がる

ヨコのカギ

- 1 春の野に咲く黄色い花
- 2 タカに似た大きな鳥
- 3 『考える人』を作った彫刻家
- 4 試合中のボクサーに指示を出したり手当てをしたり
- 5 肥料の三要素は窒素、___酸、カリウムです
- 8 足の速い人のこと。神様の名前です
- 9 神社や寺で引きます
- 11 went は go の___です
- 13 映像が___的に見える3D映画
- 15 春の山を薄いピンク色に染める花
- 16 光が当たると反対側にできます
- 17 旧国名の一つ。現在の三重県の大部分

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

- ①各支店の窓口ポストに投函
- ②62円切手を貼って郵送

イラスト・絵手紙也大募集!



「きじまりゅうたの食材2つで うまいっ! 146品」

15
名様



発行:学研プラス

今回は、きじま先生の最新刊「きじまりゅうたの食材2つでうまいっ! 146品」です。野菜プラスもう1食材で作れるおかずが、146品紹介されています。使う食材が少ないと、買い物もラク、下ごしらえの手間がはぶけてラク、食材も使い切りやすい!野菜が必ず入るので、栄養のバランスがとりやすいと、いいことづくめのレシピ満載の一冊です。

応募締め切り

5月31日(木) 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

お詫び (訂正)

広報誌83号のP14～P15に掲載いたしました、小松菜レシピの記事で、市場に出回る全てのコマツナが江戸東京野菜であるという印象を与える表現がございましたことをお詫び申し上げます。

江戸東京野菜に登録されている小松菜は、「後関晩生 (ごせきばんせい) 小松菜」と「城南小松菜」の2品種となっており、伝統小松菜として区別されています。

前号の 答え

A B C D E
フ ク ブ ク ロ

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!

表紙の写真

夏ミカン

今回の表紙は、夏ミカンです。夏ミカンは、もともと秋に実がなる果物で、酢の代用品として使われていたのですが、そのまま取らずに初夏頃までおくと、酸味が和らぎミカンのようにおいしく食べられることが分かり、夏ミカンと呼ばれるようになったそうです。いまでは品種改良が進んで、さらに甘い夏ミカンが出来るようになり、時期も春先に定着しました。



読者のひろば

はくさいは
おいてもおいても
はっぱだけ

from.O.Kさん

〒石神井支店



今年はいぬ年、4人目の孫が生まれます。
楽しみにしています。

from.T.Kさん

〒桜台支店

地元の歴史など毎回読みたいですね。

from.ゆうりんさん

〒赤塚支店

とれたての野菜は日持ちが良くて
おいしいです。

from.A.Tさん

〒中村橋支店

練馬区もまだまだ畑があることを
実感しました。毎回楽しみにして
おります。

from.T.Aさん

〒豊玉支店

農の現場、トマトが甘くておいしいです。練馬大根もそう
ですが、やはり地でもとれる野菜を増やして生活に食卓
に取り入れたいと思っています。

from.M.Eさん

〒東大泉支店

雪解けに
バラの新芽を
見つけ出す

from.S.Mさん

〒桜台支店

光さす
雲間の初日
母と拝む

from.Ainaさん

〒富士見台支店



きんかんや
水仙みおろし
春を待つ

from.ヒコキさん

〒関町支店

練馬大根引っこ抜き
競技大会、みなさん
とても楽しそうですね。

from.U.Kさん

〒田柄支店

新年の七福神巡りを始めて、約10年。毎年
違う場所に行っています。仲間がだんだん
増えて多い時は10人。あと10年は全員で続
けられるといいねと言っています。だから、
近場は将来にとってあります。

from.K.Kさん

〒高松支店

四季の写(移)り変わりか、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

待ちに待った春が来ました。今年
の冬は本当に寒くて、「金柑の実まで
霜げたのを初めて見た」と農家の方
に伺いました。(※霜が降り、寒さや霜な

どで凍って傷むという意味)
不慣れな新生活を始めた方、花粉
症の方、いろんな悩みはありますが、
直売所で賑わい始めた春野菜を食
べて、身体から元気になってあげてく
ださいね。

今年度の「あおば」は料理ページ
を新しくしました。きじまりゅうた先生に
旬の野菜レシピをたくさんご紹介いた
だく予定です。乞うご期待ください!
(広報委員・上甲)

