







お願い申し上げます。

JA東京あおばでは、2019年1月より、全ての組合員を対象として「JAの

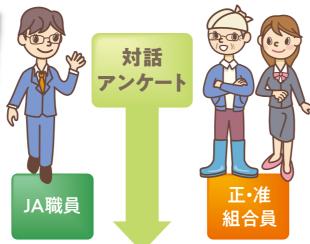
自己改革に関する組合員アンケート」を実施しますので、ご協力の程を

お願いいたします。

組合員の声を聴き取り、組織・事業運営に生かすことが目的です。皆さま からいただいた評価をもとに、アンケートの結果を踏まえて、より一層皆さまの 期待に応え、魅力ある地域の農業やくらしを支える存在となれるよう、さらなる 自己改革に取り組んで参りますので、よろしくお願いいたします。



1月中旬から、組合員資格をお持ちの方にアンケー トを郵送させていただいております。お手数をおかけい たしますが、同封の返信用封用にアンケート用紙を入 れて郵便ポストに投函いただくか、JA東京あおばの渉 外担当者にお渡しくださいますようお願いいたします。



組合員の声を踏まえて 更なる改革を実践

本アンケートに関するお問い合わせ先

総務部または最寄りの支店まで 電話:03-5372-1311(午前9時~午後5時)

健やかに新年を迎えられ 海道での強い地震など全国 西日本に上陸した台風、北 本を襲った豪雨、9月にも 生した地震、7月には西日 厚く御礼申し上げます。 ぬご理解とご協力を賜り 動に対しまして、一方なら たこととお喜び申し上げ 皆さまにおかれましては、 あおばの各事業ならびに活 昨年は、6月に大阪で発 また、昨年中はJA東京

> 安全と被災地の一日も早 げますとともに、皆さまの ました。被災された皆さま 最終年度となりました、平 い復興・復旧を祈念してお には心よりお見舞い申し上 第7次中期経営計画の

合員ならびに地域の

サミットが開かれます。 馬区主催で世界都市農業 そして、今年11月には練

2015年の都市農業振興

基本法、16年の同基本計

貸借法が施行されました。

成30年は、9月に都市農地

環境整備が行われました。

用する法制度、税制面での

このような、都市農業の 要性や農地の保全に関

併せ都市農地を保全し活

画。17年の生産緑地改正と

拓く」ことを宣言しまし 「東京農業とJAの未来を とにJA東京グループは 力強化」の2つの方針をも 農業の確立」とそれを支え テーマに、「未来へ続く東京 大会では「持続可能性」を る「未来を担うJAの経営 A東京大会が開催され、 また、12月には第 32

動に邁進してまいりますの めざし、引き続き事業・活 なくてはならない存在」を に貢献する』を使命とし、 かにする』『地域の活性化 る』『組合員のくらしを豊 おばは『都市農業を守 が高まる中、

東京 で、今後ともご愛顧のほど

ますことをご祈念申し上 とって輝かしい1年になり 員ならびに地域の皆さまに よろしくお願い申し上げ 結びに平成31年が組合

げ、新年のご挨拶とさせて いただきます。



代表理事組合長 榎本 高一



者

組

認定農業者訪 問

四その他、

JAに期待することや

日頃思っていることなどをお聞

かせください。

含む)に反映させることが目的です。

を聞き、平成31年度からの第8次中期経営計画(農業振興計画

認定農業者を対象に常勤理事が全戸訪問しました。

JA東京あおばの自己改革の取り組みについて、

組合員の声

平成30年8月から10月末まで、

板橋地区販売農家、

練馬地区

JAからの質問項目

農業所得の増大に向けて、 ことなどお聞かせください。 期待することや日頃思っている いる販売事業全般で、 在JA東京あおばが取り組んで J A に 現

購買事業について、資材価格の 役員選任について、農協法の改 引下げ、 をお聞かせください。 ど取り組んでいますが、ご意見 正に伴い、理事の過半を認定 農機担当者の増員な

【直売所について】

- ●直売所の担当者が優秀で助かって
- い手数料を見直してはしい
- ♡直売所の荷がないときなど、SN えてほしい る直売所から調達する、 Sで出荷を依頼する、在庫のあ

一、販売事業

お預かりしたご意見(抜粋)

- ♥直売所があって助かっている。 いる。
- い販売品を買い取りしてほしい

選にあたり、ご意見をお聞かせ

ことになりましたが、

来年の改

農業者など経営のプロを入れる

など、JAと連携していきたい

料(広報誌あおば10月号別冊)と当

₿専門的な職員の配置をお願いした ♥JA共済、支払いが早くて助かった。

第2回組合員座談会

で、全15支店で第2回組合員座談 会を開催しました。 平成30年9月20日から10月末ま

第1回組合員座談会意見集約資

・レンタル農機の更新もお願いしたい

⇒農機レンタルは助かっている。

り利用料金表など周知すべきでは。

施設は必要(常設)ではないか

いせめてタイヤ交換だけでもできる

補足説明を行いました。 資料に、職員が説明、 該支店の第1回座談会の会議録を 常勤役員が

組んでおります 合員の皆さまに報告できるよう取り を考えているものなどを整理し、組 もの、第8次中期経営計画に反映 見の中で、検討中のもの、実施した 第1回座談会でお預かりしたご意

【営業日・時間に関するもの】

♥担当者を増員してくれて助かって

【農機について】

♡連休が続く場合の営業日を検討 間が早いので見直してほしい。 してほしい。年中無休にしてほし 土日営業してほしい。 閉店時

二.購買事業

【資材について】

- ♥共同購入は助かっている。
- ●価格の見直しを仕入れ先も含め 在庫が少ない。 て検討してほしい。商品の種類や

♥認定農業者を過半入れることにつ

三. 役員改選

新商品の情報を提供してほしい。

いるので、よいと思う。

♥職員が自宅まで注文を取りに来 てくれて助かっている。価格が高い



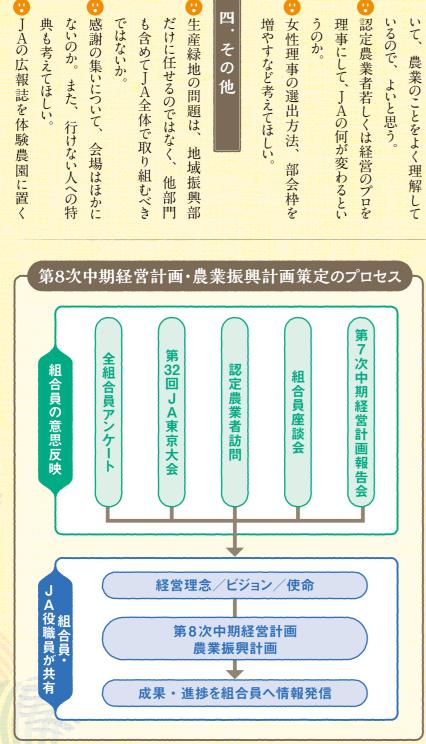
・生産緑地の問題は、地域振興部 だけに任せるのではなく、 も含めてJA全体で取り組むべき 他部門

四、その他

増やすなど考えてほしい。

感謝の集いについて、会場はほかに 典も考えてほしい。 ないのか。また、行けない人への特

Aの広報誌を体験農園に置く



を追

12月2日、 練馬区立野町井口良男











抜けた!! 喜びもひとしお

ばは、 根。それを引き抜くスピードや抜いた 過言ではない抜きにくさ!悪戦苦闘 これまでの大会の中で一番といっても 技大会」を開催しました。 さんの畑で、練馬区とJA東京あお する参加者。中には一本も抜くこと 大根の長さを競うこの大会。今年は、 抜きにくいことで知られる練馬大 「第12回練馬大根引つこ抜き競

引き抜かれた練馬大根

区内小•中学校99校 練馬 約46,000人のもと

などとして児童・生徒のもとへ届けられ

各小・中学校の給食室に運ばれます。

給食の時間に「練馬スパゲティ」

されいに洗われた大根は、翌日の早朝

に運ばれます。

センターで、

ラックの荷台に積まれ、JAのアグリセ 大会当日、抜かれた大根は、どんどん





供たちが笑顔を見せていました。

では、「練馬スパゲティ美味しい!!」と子

取材に訪れた練馬区立石神井小学校

主に「練馬スパゲティ」として献立に。

まざまな献立になりますが、練馬大根は

で一斉給食が行われています。これら区

日的に、年に2回「キャベツ」と「練馬大根」

触れ、食への感謝の気持ちを育むことを

業などへの理解を深め、

生産者の苦労に

練馬区内では、地域の自然や文化・産

内産野菜は、各学校の栄養士が考えたさ



須馬スプケティレシピ

かれた大根は、

いったいどこへ向かうので

こ抜き競技大会。さて、

当日会場で抜

入いに盛り上がりを見せる練馬大根引っ

熱戦が繰り広げられ、

会場は

練馬スプゲ

0

変身!!

で技

た練馬大根

材料(4人分)	
スパゲティ300g	調 味 砂糖・・・・大さじ1と2/3 料 塩・・・・・小さじ4/5 しょうゆ・・・・大さじ1と2/3
オリーブ油小さじ1	味 砂糖大さじ1と2/3
バター小さじ2	料 塩小さじ4/5
大根400g	^ └ しょうゆ大さじ1と2/3
オイルツナ缶160g	刻みのり適宜

作り方

- ☆ 事前に大根をすりおろす。ツナ缶は油をきっておく。
- 前 調味料 A とおろした大根を火にかけて煮込む。
- 2 ①の味がなじんだら、ツナ缶を加え、さらに煮込む。
- 3 スパゲティは、塩(分量外)を加えたたっぷりの湯で茹でる。 ②のスパゲティが茹であがったら、バターとオリーブ油を まぶしておく。
- ⑤ ④に②をかけ、最後に刻みのりを飾る。 (練馬区HPより)



者542人が競技を楽しみました。 ができない人も続出するなか、参加

O1 NEWS 平成30年 5会開催 各功労

た。受章者は、左記のとおりです。受章された業関係各功労章受章祝賀会を開催いたしまし乳月26日(水)、ホテルカデンツァ光が丘で農 皆さま、おめでとうございます。 のご活躍を祈念いたします。 今後ますます





間で約10万人が来場しました。 京あおば農業祭を開催し、2日 絆~」をテーマに、第21回JA東域のみらい~次代つなぐ あおばの 光が丘公園で「耕そう11月17日(土)、18日 大地と地

の秋に感謝する2日間になり の販売も大いに盛り上がり、実り 賞しました。 メインステージや地場産農産物



O3 NEWS

板橋農業まつ

IJ

つなげよう! あすの板橋を育む農の輪

りや板橋区立赤塚小(日)に赤塚体育館通 開催されました。 学校など4会場で、板 橋の秋の風物詩「第41 板橋農業まつり」が 百(土)、

校の鼓笛隊を先頭に、 初日のオープニングパ ドでは、赤塚小学

> 生産者がパレードを行 船」が登場。地元の また、「志村みの早 人と地元の

は賑わいを見せてい 共進会も行 じゅうの販売、植木市、 女性部による田舎まん 場産農産物の即売や 生大根」をはじめ、地 われ、会場





こぐれ村 秋の収穫祭

04 NEWS



壮年部の餅つき・焼きそば・フランクフル 花苗・地場産野菜の特価販売に加え、青 んにゃく・焼き芋販売が会場を盛り上 ト、女性部の田舎まんじゅう 「秋の収穫祭」を開催しました。季節の 月10日(土)、11日(日)、こぐれ村で

盛り ところの特設ブース販売などが収穫祭を る抽選会、JA栗っこ、JAながの、JAはJAプライベート商品の詰合せが当た 他にも、チラシを持参いただいた方に 上げました。

した。

花の観覧車は日曜午後に解体し、宝分 けとして多くのお客様に災害義援金を 収穫祭のシンボルである野菜の宝船と





板橋支店 秋夏祭開催!



祭」を開催しました。 て農産物即売会「秋夏 (日)、板橋支店で初め 10月27日(土)、28日

を見せたイベントとな まんじゅうも好評で 秋晴れの中盛り上がり 区女性部の手作り田舎 完売しました。板橋地 生大根」も開店10分で 東京野菜「志村みの早 Rしながらの販売とな 地が残っていることをP ました。板橋区内に農 多くの来店者で賑わ など、売れ行きは上 りました。 りました。また、江 橋区内産。カキ・ブロッフ 野菜・果物は、全て板 - ・ニンジン・カボチャ

たしかに畑があったな 残っているの? 地域の方が並び、「板橋 区内の農地はどこ 開店前から、多く



AOBA NEWS NETWORK

12月7日(金)

9日(日)に

NEWS NETWORK OBA

06 NEWS 「とれたて村石神井」は、 とれたて村石神井 5周年 部 祭

O7 NEWS

世界都市農業サミット

練主 馬催 区・・

AOBA NEWS NETWORK

5周年を迎えることができ 開催しました。皆さまのおか とれたて村5周年感謝祭を 12月に移転オープンして以来 げを持ちまして、平成25年 期間中は、店舗外のブース





多くの方にご来店いただき、 た。連日寒い日が続くなか 田舎饅頭・赤飯、焼き団子・焼 るおやき、おかめの会による (お米)」、木島平村役場によ 大盛況で終了しました。 き芋などの販売を行いま A栗っこの「いくよちゃん

指します 客様に愛される直売所を目 野菜を提供する場としてお 神井は、安全・安心な地場産







楽しめる「国際交流の集 開催に向けて、プレイベン 界都市農業サミッ (日)の3日間、来年の「世 が開催されました。 初日は、世界の文化が 11月23日(金)~25日

シェ」や「農」をテーマに を販売する「ねりマル 産のとれたての野菜など 式」などが行われ、JA東 ミット」、2日目は、練馬 い」と「歌姫JAZZサ e農コンテスト表彰 -クショー、「みんな

開かれました。 京あおばは焼き芋やプラ 販売しました。3 トブランド商品を

紹介や意見交換を実施 て、各都市の都市農業の 都市農業サミットに向け ションを行い、来年の世界 関係者とパネルディスカッ 内各農地の視察やイベン 究者の4名が参加し、 ドンから行政担当者・研 菜の収穫体験イベントが どで、「練馬大根」や秋野 トに参加したほか、農業 トには、ニューヨーク・ロン 土支田の生産者の圃場な また、今回のプレイベン

お客様が選ぶ秋 ふれあ の里

しました

(日)、「お客様が選ぶ秋の農の里で、10月27日(土)、28日 産物品評会」が行われまし 総合園芸センタ ふれあい

客様100名が審査委員と なり、野菜、花を審査しま 品評会では、来店したお

> いました。 入賞したかを見て回る人も 札がつけられ、どの農産物が 特賞、優秀賞、優良賞と

売され、約30分で完売しま会に出品された農産物が販 28日(日)の午後には、品評





辰産物品評会

主催:板橋区



橋区健康生きがい部・健康推進課とJA・

生大根料理講習会」が開催されました。板

板橋産野菜で板め

12月13日(木)、

赤塚支店2階会議室で

しレシピ&志村みの早

09 NEWS

板橋産野菜で料理講習会

板橋地区女性部のコラボレー

ーション企画と

して、初めて開催され、区内在住の6人が



ク

に出店

10 NEWS

が目的です。また、参加者は、板橋区内の 増加と食の大切さへの理解につなげること

おいしい板めしレシピ」に掲載されている

板橋区産の野菜を使って、食育レシピ本

シピの料理講習会を行

い、野菜摂取量の

大根の違いや食味についても学びました。 農業の現状、「志村みの早生大根」と青首



連するイベントを開催しています 東京アグリパークは、平成29年にオープ として、イベントを開催しました。JA ンし、都内J 橋・練馬の花や野菜が盛りだくさん~」 JA東京アグリパー JA東京あおばの農産物販売!! 12月11日(火)~15日(土)の5日間 Aや他団体が食と農に関 ク(南新宿ビル)で 板

練馬産キャベツ入りメンチカツのランチ クの販売、プライベー ーバリウム」体験教室も行いま ルに浸した新感覚 -商品

11 NEWS (平成28年度~平成30年度 報告会開 次中期経営計画

年部員・女性部員が出席 営計画の最終年度を迎 職員·地域振興委員·青壮 報告会を開催し、JA役 おば第7次中期経営計画 階会議室で、JA東京あ 度上期までの進捗報告を え、各部長から平 しました。第7次中期経 12月14日(金)、本店5 成30年

ご意見、第32回JA東京 農業者訪問での皆さまの 経営計画の内容を精査 を組合員の皆さまに情報 営計画(農業振興計画含 大会、全組合員アンケ む)を策定し、成果・進捗 し、組合員座談会や認定 を受け、第8次中期 Aでは、第7次中期



AOBA NEWS NETWORK

(X)

関町北小

イエローハット

練馬関町

郵便局

関町北

五丁目緑地

都立石神井高

(X) 影町小

関町風の道公園

V

(4)

天祖若宮八幡宮

丽 練馬区関町北3-34-32

奈良時代に、関塞守護神として奉斎され、慶長年間に村民 の氏神となったと伝えられる若宮八幡と、村の鎮守として番 神さまと呼ばれていた天祖神社が合わされ、昭和四十九年 に天祖若宮八幡宮となりました。8,000平方メートルの境





新青梅街道

東伏貝駅



今回は、西武新宿線武蔵関駅周辺を散歩します。

上石神井 団地

石神井川

●最勝寺

石神井西山

関保健相談所

関町交番前

●アルペン

公園や神社などのんびりとお出かけしてみてはいかがでしょうか

オザキフラクーパーク

- 丽 練馬区石神井台4-6-32
- **20:00~20:00** (冬季:11月中旬~2月末~19:00)
- 休 1月1日·2日、2月第1火曜日

首都圏最大級のガーデンセンター。 約3,000坪の敷地に、年間約10万種 の植物、園芸用品が並びます。植物、

園芸用品以外にも、 観賞魚、日用品、100 円ショップ、スーパーを 併設しています。

西武新宿線

●法融寺







拼設:GROWERS CAFE

営 平日 11:00-21:00(LO20:00) 土·日·祝 10:00-21:00(L020:00)

※ラストオーダーの時間はオザキフラワーパークの閉店 時間とリンクします(冬季:閉店20:00·L019:00)



オザキフラワーパーク内にあ るカフェでは、野菜たっぷり のメニューを味わうことがで







城西ゴルフセンター

真そば 尾崎庵

- **丽** 練馬区関町南3-2-23
- 2 11:00~15:00(L.0.14:45) 17:00~21:00(L.O.20:45)
- 休 水曜日

●かんかん地蔵

内には石臼があり、厳選したそば粉を 使ったそばが食べられます。店内は家 庭的で落ち着く雰囲気で、ランチタイ ムは多くの地元住民でにぎわいます。





武蔵関公園

丽 練馬区武蔵関北3-45-1

遊歩道に囲まれたひょうたん型の大 きな池のある公園です。池ではボート に乗ることができ、また色々な野鳥を 見ることができたりと、自然を感じるこ とのできる公園です。

公園の約半分の面 積を占める大きなひょ うたん型の池には、 「葦(あし)の島」と「松 の島」という2つの島 があります。ボートから 楽しむのも良いかもし れません。









丽 練馬区石神井台7-10

関町病院

青梅街道

かつての農村で盛んだった庚申信仰の人たちに よって建てられた「庚申塔」。練馬区内には約130 の庚申塔が残されています。武蔵関駅の北、石神 井川をわたり庚申橋北交差点の東に位置してい ます。一番高い場所にお堂があり、「猿田彦大神」 「小関庚申講」の提灯がぶら下がっています。

JA東京あおば関町支店

小関ふれあい公園

245

スギ薬局

武蔵関駅前

郵便局

武蔵門即

②闡中





寒冷秒の支柱を立てる



電動リヤカーで畑から直送



開店直後の庭先販売所



大根を収穫する鈴木さん



元気いっぱいに作業する



も自然なことでした。進学先も『座学よ

も実習ができるところ』を基準に選び

しくな』で任せられるので、本当に助かる」

鈴木さんは、父と母の3人で農業を営

。作業を一から教えなくても『あれよろ

「そうだなぁ。即戦力なのは間違いな

ると70~80種の野菜は全てが露地栽培だ。

広い畑でトラクターを運転するのは、5

販売所は、練馬区南大泉の鈴木さん家の畑。

同時に多くの地域住民で賑う庭先 れたての新鮮な野菜が並び、開店と

練馬区/鈴木さん

んでいる。

庭先販売所を開店。午後は農作業に精を 出す。このサイクルを何十年と繰り返す 午前中に荷造りをし、12時ちょうどに

お父さんナスね、私はトマト、鈴木さんはキュ はもう、家族なので『あうんの呼吸』かしら。 を作り3人で分担しているという。「そこ 農作業は、ホワイトボー ・ドにやることリス

客さまは、目利きが厳しくて、その期待に 応えるものを作りたいなと思っています」 は新たな2品種を育て、味で選抜してい と鈴木さんは意気込む。 メが好きというのもありますが。近所のお しい品種3種類に絞る。そしてまた翌年 練馬区の農地は、減少の一途をたどり、農 。「エダマメ農家になりたいくらい、エダマ 。毎年5品種を育て、家族会議で美味

3人からは、「採れたての美味しいものを 者を目指そうか。花の栽培にも力を入れ む。思い思いにこれからのことを話す家族 く鈴木家には新しい風が吹き、夢も膨ら たい。鈴木さんの就農を機に、350年続 の畑の周辺では、庭先で直売する農家が減っ 家の経営形態も多様化している。鈴木さん てきたという。しかし、採れたての野菜が手 に入る庭先販売所のファンはたくさんいる。 ビニールハウスを建てようか。認定農業

スタイルで、常連客も開店を待ち望む。

特に力を入れているのは、エダマメの栽 ^。なんて、協力しているわ」と母は話す。

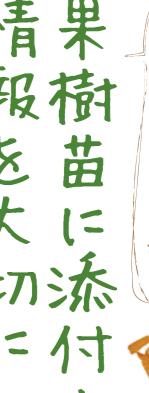
作りたい」「喜ぶ地域の人の顔が見たい」

という想いがあふれている。

350年の



棓 7 7 1 1 ま せ ん か



3

?

(株式会社

檜山靖洋 ハレックス) お天気カレンダ



収穫できるようになるまで 花が咲くようになり、実を ことわざがあります。 ユズの大……18年」という 果樹は、種を播いてから 「モモクリ3年、カキ8年

大変です。

立方mで100㎏の重

新雪のサラサラ雪でも

ないといけません。寒い冬に 冬には雪下ろしを頻繁にし

日本海側の山沿いでは

なり雪が多い年はいっそう

り下がった苗、ユズやレモンが 樹苗が販売されていまし 種苗店には、実をつけた果 晩秋のころ、JAの直売所や なったものもありました。ど 赤く熟したカキが幾つも釣 た。70~802程度の樹高で、

にもなります。

10 m四方の

になると最大500k 立方mの雪でも、ざらめ雪 ともに重さが増し、同じ1 がかかります。雪は時間と 屋根の家には10トンの重さ さがあります。10m四方の



長い年月がかかることを意 味する言伝えです。 ところが、どうでしょう。

なります。力士1人の体重 屋根の上に50トンの重さに

50㎏とすると、普通

ませんか。ビニールテープが (許諾者以外が増殖・譲渡 販売することは種苗法で 禁じられています。) が短くなり

太さや樹皮の色が異なってい 実がなっている幹(穂木)の さい。土に近い幹(台木)と、 多いのです(挿木苗もあ 木という細工をしたものが 実は、このような苗、接ぎ 苗の地際に注目してくだ 根が十分に生育した台木 う処理を行った場所です。 合わせ1本の苗にしていま に、果実が生る穂木を接ぎ か。その部分が接ぎ木とい 巻かれた部分はありません 接ぎ木処理をすると、種

してでしょう。

花までの年数、果実がなる を播いて育てた苗に比べ、開 までの年数

す。 0) を大量に作 を持った苗 と同じ特性 ます。穂木 強い台木と る増殖技術 __ 病気に つで

味しい実の 持つ、 所をあわせ 実がなる穂 美味しい果 れぞれの長 すると、そ 木を利用

がとう 課金 1枚189~22回にもなる耐大和様で、無度は 素質を下変しいです。集サタップリであず みずしく、きっぱりとした甘さでとっても 担いしいです。生食はもちろん物工用にも

和用できなか。 大物権人の場合 要の第念外日の当る場所であれば充分生育 とす。既然は毎年1月~2月頃、乾燥雑島 人、油のす。化成座町、カリ便料を遊舎し て与えます。

★鈍種丸の場合 B-10可称に応生士5、開業士3、91の割合で 施える。看別は1日1回、東は割り、今は適 1回計士の吉温が使いたのを見計って本を与 えます。

CONTON VECT SYSTERISTINGS.

きます。 せることはできません。 キの穂木を接ぎ、実をなら 穫するようなことも可能で 幾つもの品種をならせて収 接ぎ木すると、1本の木に た品種の接ぎ穂を、幾つも なる苗を育成することもで 。ただし、リンゴの樹にカ 1本の木に、異なっ

どを明確に表示すること で行われます。 店頭へ掲示するなどの方法 苗にタグや説明書を添付、 特性を確認することが容易 法」が施行されました。苗の などを目的とした「種苗 で、品種の区別を容易に行 になりました。特性表示は、 い、流通の適正化を図ること -成29年、種苗の特性な

品種」であること、品種登録 録されている品種には「登録 培法なども書かれていま す。その他にも、種苗法で登 です。簡単な品種特性や栽 のほか定められた事項など では台木の名称。生産地、そ 種類や品種名。接ぎ木苗 表示される内容は、果樹

> ば、果実がついていない時期 殖させることを禁止する注 権利者の許可を得ないで増 でも、柑橘類の品種は簡単 意書きなどが表示されま に区別できます。 す。タグが付けられてい

渡ります。種から育成した 保管してください。 理方法が異なります。情報 種などの特性により栽培管 苗か接ぎ木苗、挿木苗、品 が記載されたタグは貴重で 。失くさないよう大切に 果樹の栽培は長い年月に



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

> にする必要があります。 のため、雪下ろしを小まめ 壊する恐れもあります。こ 屋根や柱にかかり、家が倒 のと同じです。この重さが の家の屋根の上に300 人以上の力士が乗っている

伴いますので、必ず複数の をして行いましょう。 トをかぶるなどの安全対策 へで、命綱を着け、ヘルメッ 雪下ろし作業は危険を



(2) たくあん入り台湾風卵焼き



材料(2人分)

たくあん 1 0 0 g
細ねぎ3本
卵3個
ごま油 大さじ 1/2
A しょうゆ小さじ1 こしょう 少々
~ こしょう 少々
ごま油 (焼き用) 大さじ 1/2

- ①細ねぎは3cm長さに、たくあ んは5mm幅の半月かいちょ う切りにする。
- ②卵を解きほぐしてAを混ぜる。
- ③フライパン(24cmがおすす め) にごま油を入れて火にか けて温まったら、たくあんと ネギをいれてしんなりするま で2分ほど炒める。
- ④②の卵液を注ぎ大きくかき 混ぜる。
- ⑤焼き色がついたら裏返し、 ごま油 (焼き用)を足して、 全体がカリッとするまで炒め て取り出す。

(3) たくあんと切り干し大根のきんぴら

材料(2人分)

たくあん100g
切り干し大根 5 0 g
輪切り唐辛子1本分
ごま油小さじ1
「水······ 1 0 0 ml
水 100ml A しょうゆ 大さじ1 酒 大さじ1
酒大さじ1

- ①切り干し大根をサッと洗い、ま な板の上で1分ほどおく。柔ら かくなったら5cm程度のざく切 りにする。たくあんは5mm幅の 細切りにする。
- ②小鍋にごま油と唐辛子をいれて 火にかけ、香りが立ったらたく あんと切り干し大根を入れてほ ぐしながら炒める。
- ③Aを加えて汁気を飛ばしながら 6~7分ほど炒め煮にする。





· オイスターソース...... 大さじ1

②白菜の軸とたくあんを7~8mm角のあらみじん切り

③フライパンに油を入れる。白菜をいれて塩を振り、 しんなりしたらたくあんを入れて2~3分炒め、納 豆とAを加えて炒める。

④③を器にもり、白菜の葉を添え、葉で巻いて食べる。

るレシピで、ご飯にあうのはもちろんのこ 紹介いたします。定番のお漬物として、その ポリポリとした食感と歯ごたえを楽しめ お酒のおつまみにもぴったりです。

今回は、「たくあん」を使ったレシピをご

料理にもアレンジ色



19 料理撮影●松久幸太郎

20

います。

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

風邪のひき始めに

つぼ刺激

寒い季節は空気が乾燥して風邪をひきやすくなります。今回は、せきや喉の痛 みなど呼吸器系の症状を和らげ、風邪に効果的といわれるつぼを使った体操を ご紹介します。

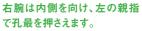
腕の内側にある、孔最と呼ばれるつぼを、反対側の親指で強めに押しながら、 手をグーパー繰り返しながら動かします。ちなみに、風邪のときに孔最を押すと痛み が感じられることもあります。

パーは指先まで伸ばします。秒針程度の速さで始め、慣れてきたら少しずつ速 くしてみましょう。「イチ、ニ、イチ、ニ」と声を出しながらリズミカルに行うと良いでしょう。

応用として、グーのときの親指を、内側と外側の交互に出し入れしながら動かす と、より刺激が入ります。風邪のひき始めに、ぜひやってみましょう。

つぼを押しながらグーパーグーパー







右手のこぶしを握りながら (グー)、右腕を軽く曲げます。



す(パー)。

(2)(3)の動きを20秒ほど繰り返します。左手も同様に行います。

孔 最 孔最は肘の内側から5~6cm分下

税務・法律相談の

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 **203-3999-1451**

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|| **203-3931-6051**

赤塚支店

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 **203-3930-0115**

石神井支店

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 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

深沢綜合法律事務所 毎月第2月曜日/13時~16時

石神井警察署 JA東京あおは

所在地 練馬区石神井町5-11-7 **203-3995-4121**

大泉支店

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

ランドマーク税理士法人 每週木曜日/13時30分~15時30分

法律相談 深沢綜合法律事務所

毎月第3火曜日/9時~16時



203-3925-3111

1瓶580円(稅込) (330ml)

金子ゴールデンビール

日本初のビール麦「金子ゴールデン」 は、明治時代に練馬区篤農家が育成

しました。一度は廃れてしまった麦を栽

培・復活に取り組み、8年前に商品化さ

まろやかで、ほんのりとした甘みを感

じることもでき、きめ細かい泡が特徴で

す。瓶内で2次発酵するため、5年も熟

成させるとまた違った味わいになりま

す。歴史あるビールを楽しんでいただ

れました。

ければと思います。

|A東京あおば 各地区アグリセンター・農産物販売所

店舗一覧はこちら https://www.ja-tokyoaoba.or.jp/info/farmstand.php

練馬大根おろし入り

地場産の「練馬大根」とトウガラシ

を活用したオリジナル商品「練馬大根

おろし入り焼肉のたれ」が、平成30年

大根のうま味を凝縮したしょうゆ

ベースのおろしだれで、トウガラシの後

味がくせになります。ニンニク風味が

食欲をそそり、肉だけでなく魚や野菜

1本540円(稅込) (290ml)

お酒は20歳になってから

11月に新発売となりました。

などとも相性は抜群です。

焼肉のたれ

■ JA東京あおば 地域振興部

03-5910-3066(平日9時~17時)



を当てよう!

応募締め切り>>> 2月28日(木)必着

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? ☆答ネは次号で

- 障子よりは破れにくそうな建具
- 3 彼は____東西の文学に詳しい
- 素振り中のバットが切るもの
- テンサイなどから作られる調味料
- 漫談家が巧みな____で場を沸かせた カキやタイラギ、トコブシなど
- _考查。____手当
- 13 寒い日には氷が張ることも
- 15 平成31年の十二支は
- 17 闘鶏に使われる鳥。漢字で書くと軍鶏
- 19 農具や収穫物を入れておく建物
- 20 壁の____から風が吹き込んだ
- 21 旅客機に乗ってためる人もいます

- 輪郭を描いた紙に目や鼻などのパーツを 並べて遊びます
- 2 1、2、3や一、二、三など
- 3 『春の海』や『六段の調(しらべ)』を 奏でる楽器
- 4 小銭入れに入れる物
- 6 鹿児島産焼酎の原料の多くはこれ
- 8 空からちらちらと降ってきます
- 10 山田太郎さんだったらT·Y
- 12 怒ると頭に生えるかも
- 14 車窓を流れていくもの
- 16 剣道で使う武具
- 18 ご来光を見るために登る人もいます

❷ 専用応募ハガキに クイズの答えを記入 ※郵便ハガキでもOK



イラスト・絵手紙も大募集

❷ 各支店の窓ロポスト に投函(無料) **②62円切手を貼って**



〒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

🕜 プレゼント 練馬大根を使った 「焼き肉のたれ」 「練馬大根みそ セット

Information

第5回臨時総代会開催

下記のとおり、臨時総代会を開催し、全 ての議案を可決したことをご報告いた します。

1.日時 平成30年10月17日(水) 午前10時

2.場所 練馬区春日町1丁目17番34号 練馬春日町支店 大会議室

3.会議の目的事項

【決議事項】

第1号議案 員外監事の選任(増員)に ついて

平成30年度員外監事1名の 報酬等の額の決定について





チには欠かせない食材「ビーツ」で す。珍しい野菜ですが、JA東京あお ばの「ふれあいの里」に出荷されてい ます。



させていただきます。





散張ヤ

歩道紙キイ

う 毛

れの

from.Y.Tth

練馬春日町支店





農業祭を毎年楽しみにしています!!毎

回、新鮮なお野菜を親戚や友人にプ

レゼントして喜ばれています。野菜の宝

船はみごとです!!

銀最平

杏後成 落のの

12

from. K. Yth

一石神井支店

つ秋

from.A.Kさん 〒練馬春日町支店

from.S.Jさん

一中村橋支店

手指体操は面白 いですね

from.H.Mth 一田柄支店



11月11日(日)、第41 回板橋農業まつりで 見事な野菜舟を見ま Lt=o from.O. Tさん 一板橋支店

銭湯めぐりにはまっています。各 銭湯付近の農家の畑の野菜 を購入するのも楽しい日課で すが、やはりJAの新鮮野菜が 大好きです。 from.O.Hさん

一平和台支店

散色秋 りづ日 くよ 積 葉 ŋ る 2

> from. T. Sth 一大泉支店

秋になり、週末は催物が 続いています。天 候が良く 気持ちが晴れ晴れで嬉し いです。 from.O.Rさん **一**赤塚支店

里芋ポテトサラダをさっそく作ってみました。 母(91才)に食べさせてあげたら、大変よ ろこんでいました。これからもあおばの台所 を楽しみにしています。 from.M.Eさん

一東大泉支店

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

寒い日が続きますが、皆さまいかがお 過ごしでしょうか。例年と比べて急に寒くいです。 なり体調を崩されている方も多いと思い

食事です。

大根・人参・白菜・かぶ・ねぎ・カリフラ ますが、健康でいるために大切なのは ワー・ほうれん草、ブロッコリー、小松菜、

チンゲンサイなど栄養価の高い野菜は 中でも冬の野菜は風邪予防に必要な JA東京あおばの農産物販売所でも販 ビタミンAとビタミンCを含んだ野菜が多 売しています。鍋やおでんなど体の温ま る料理で寒い冬を乗り切りましょう!

(広報委員・関口)