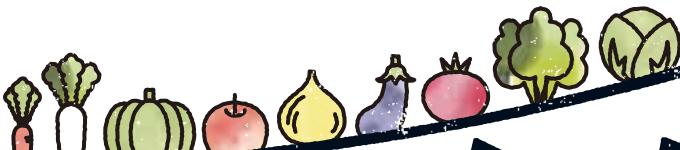


あおば



No. 94
Autumn 2020

特集

五穀豊穣 野菜宝船

食べて応援!!

都市農業「柿」

JJAの自己改革に関する

組合員アンケート集計結果報告

お
知
ら
せ

農業男子×総選挙





野菜宝船特集

今年は、毎年光が丘公園で開催していたJA東京あおば農業祭が中止となり皆さまにお会いできなのが大変残念です。このページでは、管内の各地区青壯年部部長が自慢の宝船に

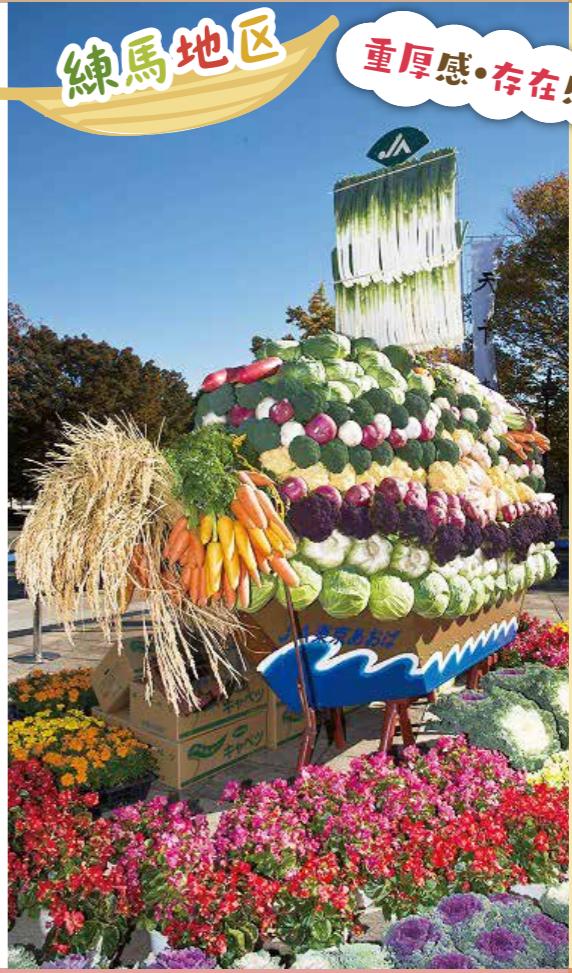
J A 東京あおば
青壯年組織協議会



重厚感・存在感

練馬地区

特徴 每年20種類前後の野菜を使い、練馬地区青壮年部と花卉園芸部会の共同で制作しています。宝船制作の為に複数の青壮年部員が紫キャベツ、紫カリフラワー、オレンジカリフラワーなどの色物野菜を生産し、宝船に彩りを加えています。また重厚感のある宝船を制作する為、通常12月頃に出荷される



JA東京あおば
練馬地区青壯年部
部長 小澤さん

特徴 石神井地区の宝船制作は、石神井地区青年部、石神井地区花卉部会の部員とJA職員が作業を分担して行っています。宝船本体は、キヤベツ、ダイコン、ニンジン、ブロッコリー、ハクサイ、ネギなど秋から冬に収穫できるメ

ジャーな野菜で作り上げ、宝船の周りはハボタソン、パンジーといった秋冬に咲く花で飾りつけています。制作当日にアイデアを出しながら、臨機応変に手早く楽しみながら制作しています。



A portrait photograph of a man with glasses, identified as Yamada-san, the branch manager of the Kishimine area of the JA Tokyo Aoba branch.

宝船は五穀豊穣を願つて、30年以上前の旧大泉農協の頃に作り始めました。JA東京あおば農業祭と毎年行われる「こぐれ村秋の収穫祭」の目玉として、現在は青壮年部だけでなく大泉地区五部会で協力しながら作り上げています。作り方は代々受け継がれており、毎年秋の収穫祭で見頃を迎えます。

特徴 板橋地区の宝船の魅力
は、とにかく大きくて迫
力満点なところです。毎

板橋地区の宝船の魅力は、とにかく大きくて迫力満点なところです。毎年11月に板橋区と協力して行われる「大農業イベン

ト「板橋農業まつり」では、板橋地区青壮年部の部員が宝船を制作しています。当日のオープニングパレードでは15種類の農産物で宝船を作り上げ、重量約1.5トンの「野菜宝船」を地元の小学生が引

きながら、通りを練り歩きます。展示のみではなく、移動するのも板橋地区の宝船の魅力の一つです。板橋地区では、年に2回の業祭と板橋農業まつりの2大農業イベントで宝船を制作することもあります。令和2年度は板橋区赤塚支所前で制作予定です。



板橋地區

1.5t 動きます

A portrait of a man with dark hair, wearing a light-colored polo shirt. To the right of the image, there is Japanese text: JA東板橋部長.

JA東京あおば
板橋地区青壯年部
部長 稲本さん

「秋の収穫祭」の日玉と
、現在は青壯年部だ
なく大泉地区五部会
協力しながら作り上げ
ます。作り方は代々受け
継がれており、野
菜のサイズや色を丁
寧にそろえて高く積
み、赤・白・緑のコント
ラストが美しいです。
柿やズイキで装飾し、
海の波をイメージし
た花苗で囲み、地元の
小学生のために米を
作っている橋戸水田の
稻穂と、てっ�んに金
の鳳凰を奉つていま



JA東京あおば
大泉地区青壮年部
部長 山口さん



栄養たっぷり秋の果物柿

食べて応援!! 都市農業

vol.6

季節は食欲の秋を迎えました。この時期は、農家さんの家にたわわに実った柿の木を目にする方も多いでしょう。今回は、地場産の美味しい柿を特集します。



秋を迎え練馬区・板橋区では、柿の栽培が最盛期を迎えます。収穫期は10月中旬から11月。硬めでカリカリとした食感が特徴の「次郎」、柔らかく甘みのある果汁が特徴の「富有」、大玉でサクサクとした食感が特徴の「太秋」などの品種が栽培されています。

柿には栄養が豊富に含まれており、「柿が赤くなれば、医者が青くなる」ということわざがあるほどです。特に果物の中でもトップクラスのビタミンCが含まれています。ちなみに、レモンよりもビタミンCが豊富で、柿を1個食べれば1日の推奨量が摂れてしまいます。柿にそんな栄養があつたと知らなかつた方もいるのではないでしょうか。ぜひこれから時期、摘み取り園や庭先直売所、JA農産物販売所へ秋一押しの味覚を求め、お出かけください。



莊埜園（そうのえん）

「次郎」と「富有」の2種類の摘み取りを楽しむことができます。樹齢60年を超える木もあり、剪定・摘果など1本ずつ手をかけながら、大切に育てています。摘み取った柿を宅急便で送ることもできます。他にも「東京紅」「東京御所」などの市場にあまり出回らない品種も直売しています。ぜひ同園に来園し、いろいろな柿の風味や食感の違いを味わってみてください。

問い合わせ先
03-3923-7700

料金
12時～日没 *雨天休業

開園時間
11月～12月上旬毎日
(無くなり次第終了)

品種
次郎、富有、太秋、東京御所、東京紅など

料金
量り売り

莊埜銀一

練馬区大泉町1-50
不要(混雑時入場制限)

莊埜銀一

練馬区大泉町1-50
不要(混雑時入場制限)

本橋農園

20年前に植え付けた「次郎」をメインに、庭先で販売しています。剪定や摘蓄、摘果などを家族で行なながら、大きくておいしい柿が実るように栽培しています。

毎年この時期を楽しみに買いに来てくれるお客様の「おいしい」という声が励みになります。

10月末からの販売予定ですので、ぜひ庭先にお越しください。

問い合わせ先
03-3923-7700

販売時間
10時～11月中旬
(無くなり次第終了)

品種
次郎など

本橋朋和

練馬区下石神井1-3-18

本橋朋和

練馬区下石神井1-3-18

庭先直売所情報(敬称略)

農園名/生産者名	所在地	問い合わせ先	その他販売場所	品種
莊埜園／莊埜 銀一	練馬区大泉町1-50	03-3923-7700	JA東京あおばファーマーズショップこぐれ村	次郎、富有、太秋、東京御所、東京紅など
内堀 良明	練馬区西大泉4-19、4-21	090-1809-6957	—	次郎、富有、新秋、太秋
高田 実	練馬区西大泉5-33-30	—	—	次郎
加藤農園／加藤 義松	練馬区南大泉3-15-3	03-3922-1852	—	次郎
井口 和喜	練馬区南大泉1-15	—	—	前川早生次郎
稻垣 誠二郎	練馬区南大泉4-43-12	090-2164-6981	—	次郎
内堀 正之	練馬区西大泉4-19-28	090-1734-4908	JA東京あおば総合園芸センターふれあいの里、とれたて村石神井、ファーマーズショップこぐれ村	次郎
本橋 朋和	練馬区下石神井1-3-18	—	—	次郎など

JA東京あおば農産物販売所でも販売!!

直売所名	住 所	電話番号	営業時間*	休業日
板橋地区アグリセンター	板橋区四葉2-8-3	03-3930-0186	9:00～16:00	土曜日・日曜日・祝日
ファーマーズショップ にりん草	板橋区高島平3-12-21	03-3975-2189	10:00～16:00	日曜日・祝日
練馬地区アグリセンター	練馬区春日町1-17-34	03-3999-7851	9:00～16:00	土曜日・日曜日・祝日
総合園芸センター ふれあいの里	練馬区桜台3-35-18	03-3991-8711	10:00～16:00	火曜日
とれたて村石神井	練馬区石神井町5-11-7	03-3995-3132	9:00～16:00	祝日
ファーマーズショップ こぐれ村	練馬区大泉学園町2-12-17	03-3925-3113	10:00～16:00	水曜日

*新型コロナウイルス感染拡大防止の為、営業時間の変更がある場合があります。

板橋区では美味しい柿を毎年栽培しています。今も板橋地区果樹部会で柿の共同防除を行っています。共同防除とは、お互いの家を順番に回り、柿の殺虫と殺菌を行なうことで、20年以上前から毎年会員同士が協力しあって行なっています。柿はへたの隙間から実の部分に虫が侵入すると、柿の出来上がりに大きな影響があります。そのため、殺虫と殺菌は重要な作業になります。

住宅地に囲まれたなで農薬散布するのは、気を使う作業ですが、それぞの生産者が力を合わせ、消費者においしいと喜んでもらえる柿を作っています。ぜひJA東京あおばの「ファーマーズショップにりん草」で板橋産の柿をお買い求めください。

田中さん
板橋地区果樹部会会長

美味しい柿を育てるために 板橋地区果樹部会 柿の共同防除

JAの自己改革に関する組合員アンケート集計結果報告

JA東京あおばは、「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」を柱に自己改革に取り組んでいます。この度、JAグループで、その自己改革に対する評価をお伺いするため、平成31年1月～令和元年12月に組合員アンケートを実施しました。ご多忙のところ、アンケートにご協力いただいた皆様には、心よりお礼申し上げます。調査結果の主だった内容をご報告いたします。

- これからも、組合員の皆さんと地域住民の皆さんに必要とされるJAを目指し、事業を展開してまいりますので、自己改革の取り組みをご理解いただき、さらなるご協力をお願い申し上げます。

調査の概要

- 調査目的 JAグループでは、JA自ら、自己改革への評価などに関する正組合員・准組合員の意思を的確に把握し、正組合員・准組合員の対話強化の契機とし、正組合員・准組合員との一層関係強化に取り組むために「JAの自己改革に関する組合員アンケート」を実施しました。
- 調査実施期間 平成31年1月～令和元年12月
- 調査対象者 JA東京あおば、全ての正組合員・准組合員
- 調査手法 JA職員訪問時に配布、郵送による回答

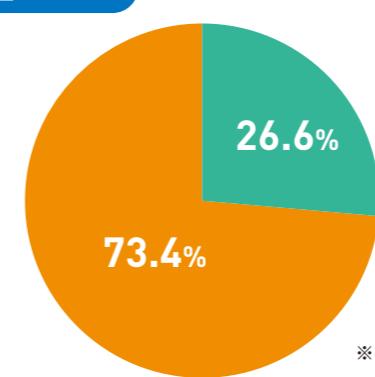


アンケート回答状況

JA東京あおば	配布数	有効回答数	回収率
正組合員	2,718	2,005	73.7%
准組合員	27,862	5,515	19.7%

回答者の属性

組合員資格

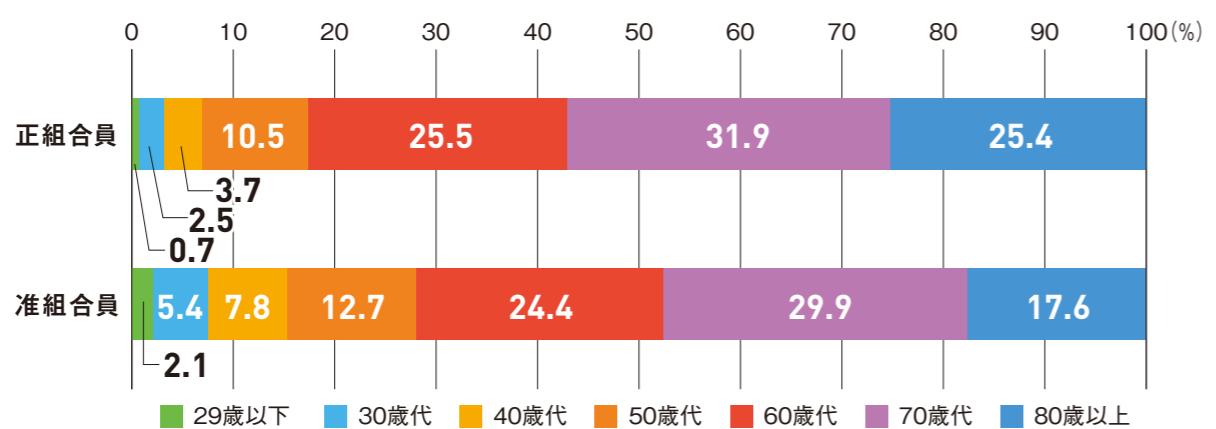


※有効回答総数 7,520の内訳

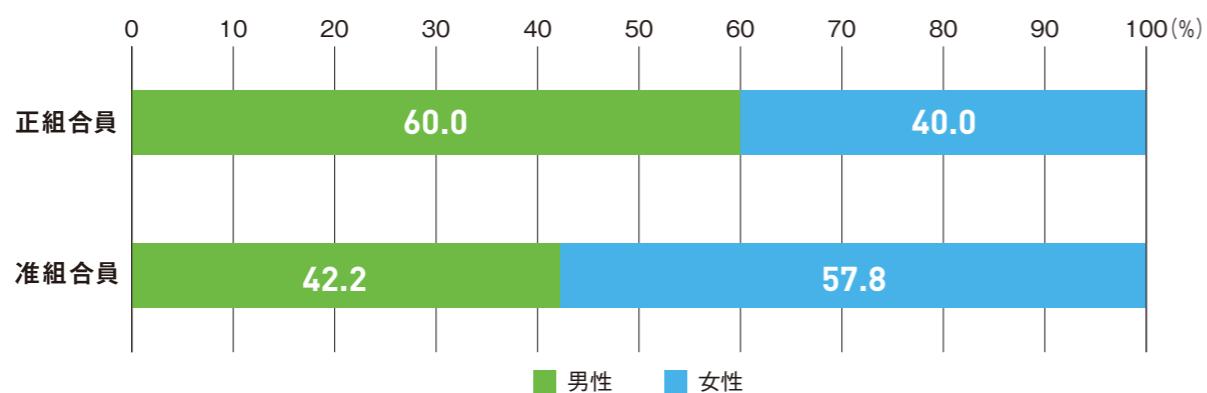


年齢別分布

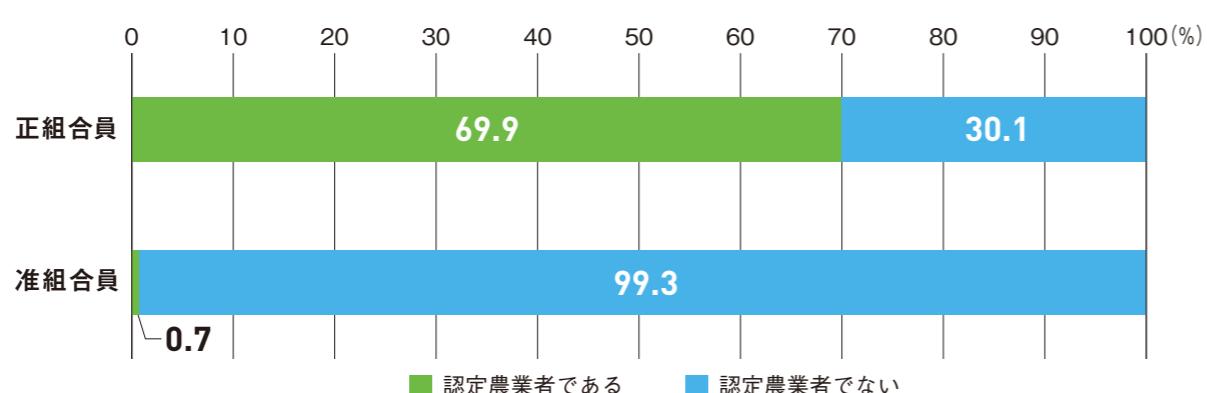
	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
正組合員	0.7%	2.5%	3.7%	10.5%	25.5%	31.9%	25.4%
准組合員	2.1%	5.4%	7.8%	12.7%	24.4%	29.9%	17.6%



性別分布



認定農業者



※集計については、小数点第2位を四捨五入しているため、内容の合計が全体の計に一致しないことがあります。

正組合員

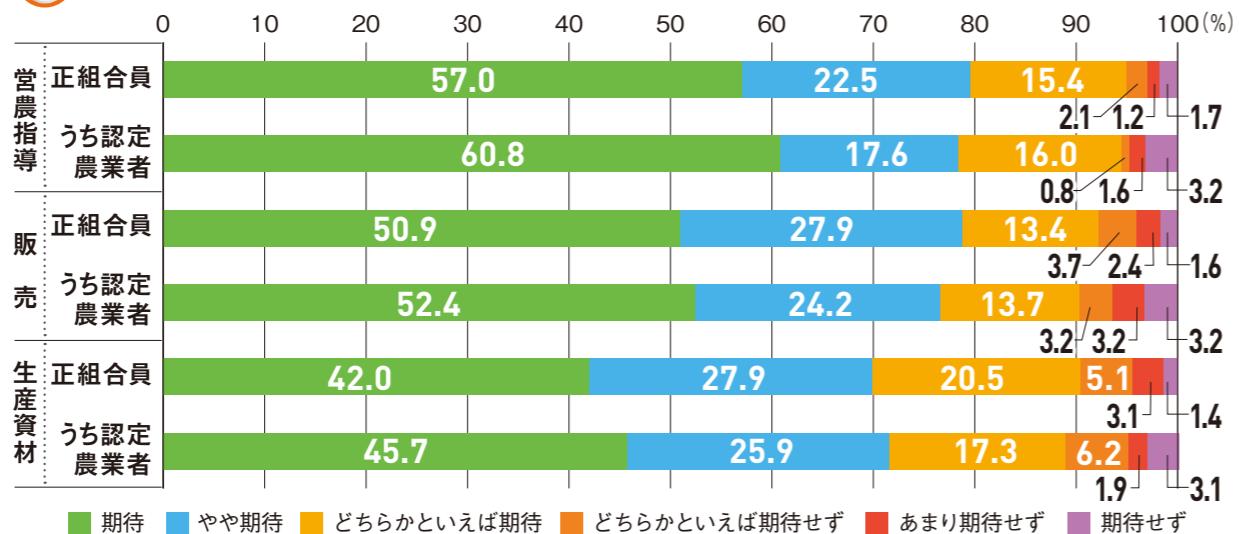
アンケート結果② 営農関連事業への期待度・満足度

問2

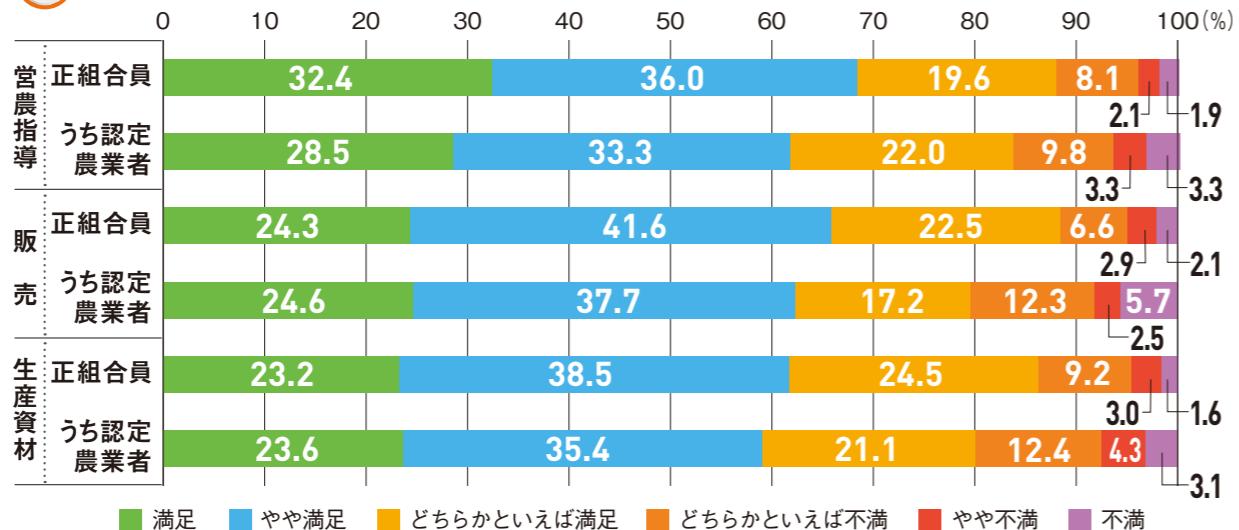
営農事業、農畜産物販売事業、生産資材購買事業についてそれぞれ、利用状況、期待度、満足度、3年前と比較してどう変化したのかをお伺いしました。

- ▶期待度は、全ての事業において、正組合員全体で、約7～8割が「期待」「やや期待」と回答しました。また、「どちらかといえば、期待」を加えると約9割となっています。
- ▶満足度は、全ての事業において、正組合員全体で、約6割が「満足」「やや満足」と回答しました。また、「どちらかといえば、満足」を加えると、約8割となっています。
- ▶改善度では、全ての事業において、正組合員全体で、約6割が「改善した」「改善しつつある」、約2割が「もともと良い」と回答しました。

Q JA東京あおばへの期待度について



Q JA東京あおばへの満足度について



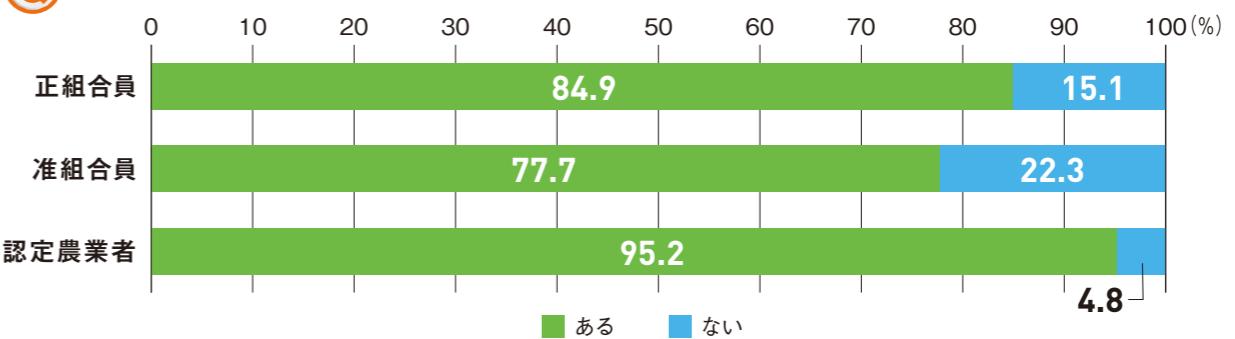
アンケート結果① JAの必要性、総合事業の継続について

問1

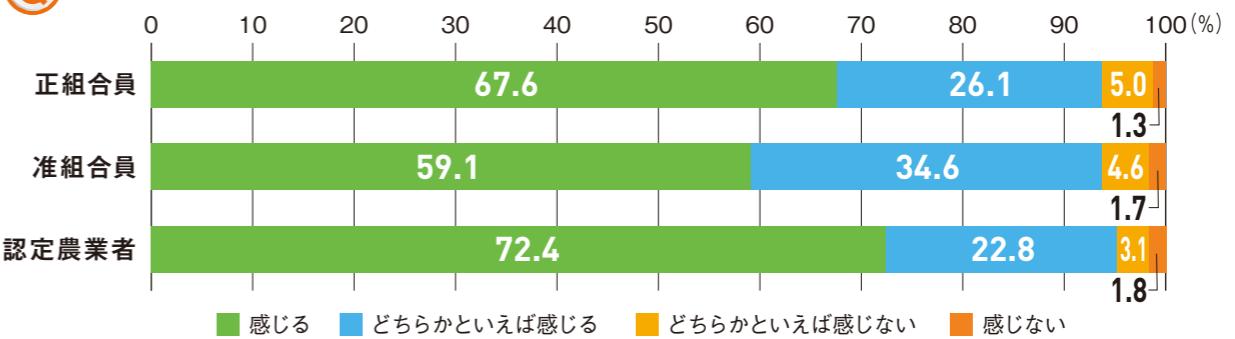
「JA事業を利用したことがありますか」、「JAは、地域農業やくらしにとって必要な存在だとお感じになりますか?」、「JAの総合事業について、どのようにお考えになりますか?」とお伺いしました。

- ▶「JAの必要性」については、正・准組合員で93.7%が「必要な存在」「どちらかといえば、必要な存在」との回答がありました。
- ▶「JAの総合事業の継続」については、正組合員では、92.3%、准組合員では92.7%が「総合事業は継続すべき」「どちらかといえば総合事業は継続すべき」と回答がありました。

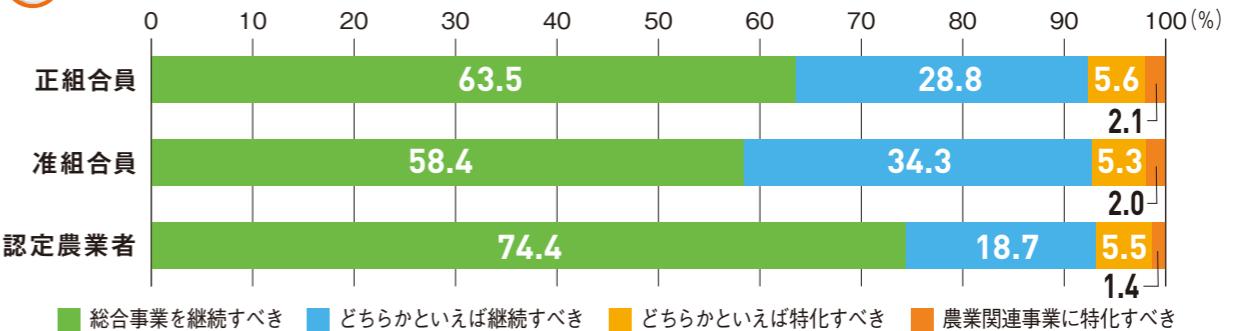
Q あなたはJAの事業を利用したことがありますか?



Q JAは地域農業やくらしにとって必要な存在だとお感じになりますか?



Q JAの総合事業について、どのようにお考えになりますか?



アンケート結果④

JAの地域農業の振興や地域づくり応援、准組合員の事業利用の制限について

問4

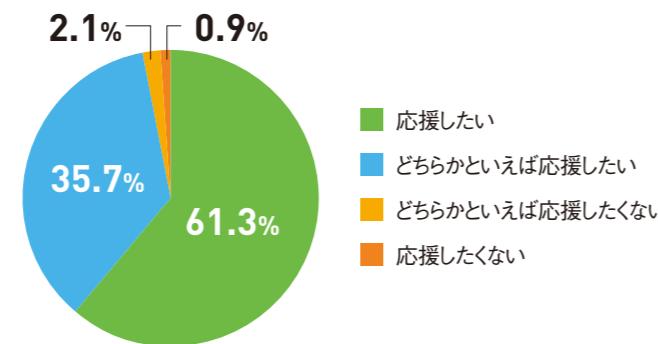
「JAの事業を利用したり、地域の農畜産物を食べること、農業体験などを通じて、JAの地域農業の振興や地域づくり活動を応援したいと思いますか?」「准組合員のJA事業利用は、正組合員(農業者)にとっても必要だと思いますか?」「准組合員のJA事業利用は、正組合員(農業者)が利用する農業関連事業の改善を阻害していると思いますか?」「准組合員のJA事業の利用が制限されることについてどうお考えですか?」とお伺いしました。

▶JAの農業の振興や地域づくり活動について、准組合員の97%が「応援したい」、「どちらかといえば、応援したい」と回答しました。

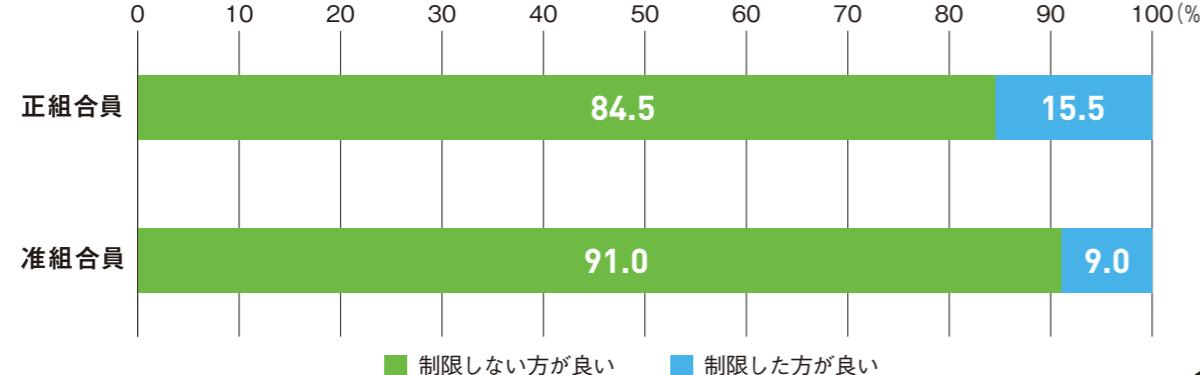
▶准組合員の事業の利用の制限について、正組合員の84.5%、准組合員の91.0%が「制限しない方がよい」と回答しました。

Q JAの事業を利用したり、地域の農産物を食べること、農業体験などを通じて、JAの地域農業の振興や地域づくり活動を応援したいと思いますか?

准組合員



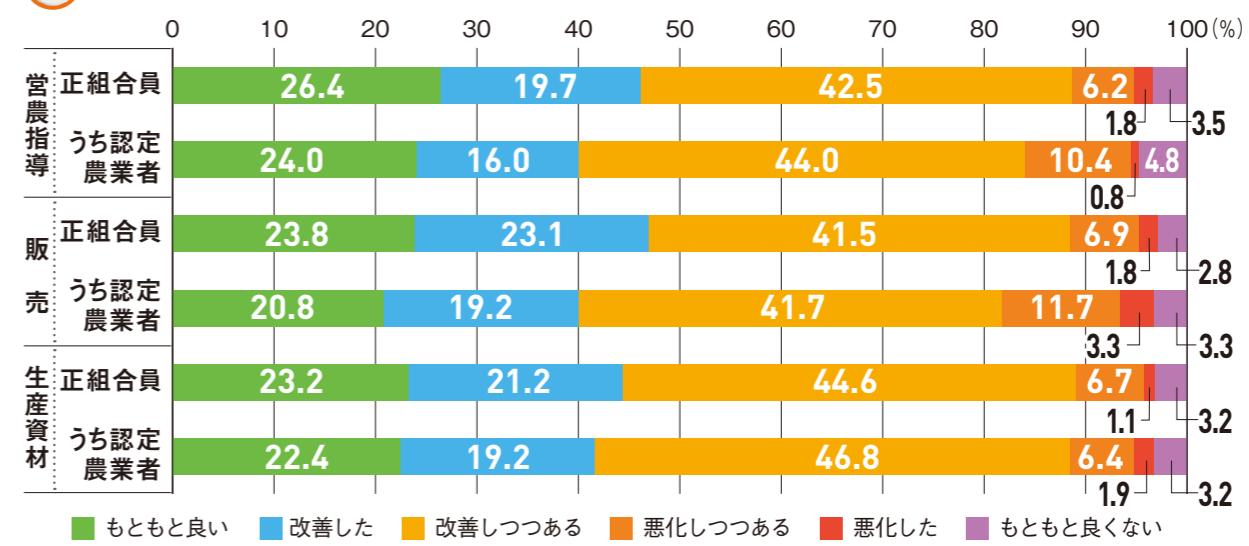
Q 准組合員のJA事業の利用が制限されることについてどうお考えですか?



アンケートの全回答は、ホームページからもご覧いただけます。▶▶▶



Q 3年前と比べて、利便性、サービス、メリットなど事業内容がどう変わりましたか?



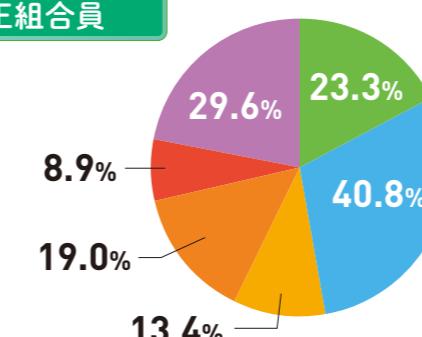
アンケート結果③ 自己改革の認知度

問3

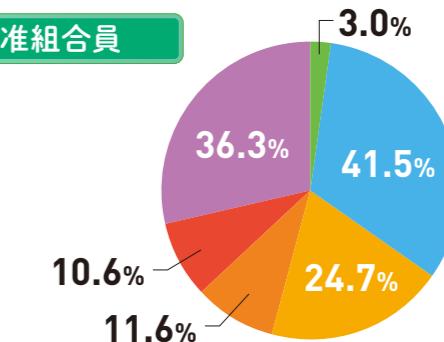
あなたのJAは、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」などを目標とした自己改革に取り組んでいます。こうしたJAの取り組みをご存じですか?(複数回答可)

- ①総代会、座談会、生産部会の会合などで知った
- ②パンフレット、広報誌、新聞、テレビ、ホームページなどで知った
- ③イベントや直売所で知った
- ④JA役職員から直接聞いて知った
- ⑤その他の方法で知った
- ⑥知らなかった

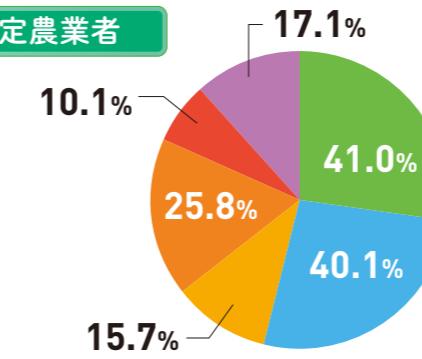
正組合員



准組合員



認定農業者



- 総(代)会などで知った
- パンフレットなどで知った
- イベントなどで知った
- JA役職員から聞いた
- その他の方法で聞いた
- 知らなかった

01 NEWS

都市農地守り 農業振興へ

7月8日(水)、JA東京あおばと東京都練馬区は、区内の都市農業の振興や都市農地の保全に関する基本協定書と連携協定書を練馬区役所で締結しました。

JAと区は昨年11月、「世界都市農業サミット」を協力して開催されました。基本協定書では、世界都市農業サミットなどを踏まえた農業振興策や都市農地の保全に係る施策の検討・推進に関する事項などを明記し、連携協定書では、「特定生産緑地の指定推進に関する事項」や「生産緑地の貸借の円滑化に関する事項」などを連携協力して取り組むことが明記されました。今後その他の連携事項でも協定書を結び互いの強みを発揮して都市農業の振興に努めています。



04 NEWS

東京都GAP認証を取得

7月、JA東京あおば管内の東京都GAP認証者が6名となりました。東京都GAPとは、東京の農業者が持続可能な農業を目指し、併せてオリンピックパラリンピック東京2020大会への食材提供を可能にするため、農産物の

生産、出荷における食品安全、環境保全、労働安全等の観点から、東京都が定めた管理基準に基づく適正な取組を都が認証する制度です。農産物の栽培に係る基本的な点検の遂行や、作業場・作業員に対する日常的な衛生管理、廃棄物の適切な処分方法の徹底や省エネエネルギー対策への取り組みなど、認証されるには88(野菜の場合)の項目をクリアする必要があります。

7月に東京都GAP認証を取得した、大泉新鮮直売組合の田中組合長は「少し手間はかかるかも知れないが、食品安全や生産効率の向上、地球環境の保全など、多面的なメリットがたくさんある。多くの生産者がこの制度に取り組んだ方が良いと思う」と話しました。同年1月には、田中組合長をはじめ大泉地区で6名の生産者が、全国基準となっているJGAP認証も、団体認証の形式で取得しました。



02 NEWS

軽トラマルシエ開催

7月22日(水)、JA東京あおば石神井地区青壮年部員「どこでもマルシェ」は同JA右神井公園支店跡地で軽トラマ

ルシェを開催しました。来場者は「農家から直売」の朝採れの夏野菜を販売しました。来場者は「農家から直売野菜を購入でき、おすすめの食べ方なども聞けて良かった」と満足した様子でした。



03 NEWS

ねり丸キャベツ期間限定ランチパックに

JA東京あおば野菜流通協議会が生産した「ねり丸キャベツ」を使った「ランチパック ねり丸キャベツ入りコロッケお好み焼き風味」を7月1日(水)から31日(金)まで期間限定で販売しました。同JAと山崎製パン株が協力して生産した本商品は、4年前の「練馬産キャベツのコ



04 NEWS

生産者と協力 豊島区で「雑司ヶ谷ナス」PR

7月、JA東京あおば管内の東京都GAP認証者が6名となりました。東京の農業者が持続可能な農業を目指し、併せてオリンピックパラリンピック東京2020大会への食材提供を可能にするため、農産物の

生産、出荷における食品安全、環境保全、労働安全等の観点から、東京都が定めた管理基準に基づく適正な取組を都が認証する制度です。農産物の栽培に係る基本的な点検の遂行や、作業場・作業員に対する日常的な衛生管理、廃棄物の適切な処分方法の徹底や省エネエネルギー対策への取り組みなど、認証されるには88(野菜の場合)の項目をクリアする必要があります。

7月に東京都GAP認証を取得した、大泉新鮮直売組合の田中組合長は「少し手間はかかるかも知れないが、食品安全や生産効率の向上、地球環境の保全など、多面的なメリットがたくさんある。多くの生産者がこの制度に取り組んだ方が良いと思う」と話しました。同年1月には、田中組合長をはじめ大泉地区で6名の生産者が、全国基準となっているJGAP認証も、団体認証の形式で取得しました。

05 NEWS

生産者と協力 豊島区で「雑司ヶ谷ナス」PR

7月18日(土)、JA東京あおばは豊島区雑司が谷の大鳥神社で開催された「雑司ヶ谷ナスと鎮守の市」に出店しました。同イベントは地域の活性化を目的とし、今年で3回目を迎えました。イベント当日は管内の生産者13人への協力依頼を通じて、江戸時代より伝わる伝統野菜「雑司ヶ谷ナス」を124袋出品しました。購入者はリピーターが多く、JAが神社に奉納した同ナスの鉢を珍しそうに写真に収める来場者もいました。また同会場では、練馬区大泉を中心、「美味しいを届ける!」をテーマに

生産、出荷における食品安全、環境保全、労働安全等の観点から、東京都が定めた管理基準に基づく適正な取組を都が認証する制度です。農産物の栽培に係る基本的な点検の遂行や、作業場・作業員に対する日常的な衛生管理、廃棄物の適切な処分方法の徹底や省エネエネルギー対策への取り組みなど、認証されるには88(野菜の場合)の項目をクリアする必要があります。

7月に東京都GAP認証を取得した、大泉新鮮直売組合の田中組合長は「少し手間はかかるかも知れないが、食品安全や生産効率の向上、地球環境の保全など、多面的なメリットがたくさんある。多くの生産者がこの制度に取り組んだ方が良いと思う」と話しました。同年1月には、田中組合長をはじめ大泉地区で6名の生産者が、全国基準となっているJGAP認証も、団体認証の形式で取得しました。

06 NEWS

栽培管理システム「栽培くん」職員向け操作講習会実施

8月14日(金)、JA東京グループで普及推進を行っている栽培管理システム「栽培くん」の職員向け操作講習会を実施しました。当日はJA全農東京都本部の職員を講師として招き、直売所担当職員など17人が参加しました。システム

管理者向けの操作方法や入力操作をする際の注意点などを学びました。消費者へ安全・安心な農畜産物を届けるために、栽培履歴の記帳が重要です。JA東京あおばでは今後も同システムの普及に努めています。



11 NEWS 小麦のうどん打ち体験を開催

7月19日(日)、JA東京あおば石神井支店で小麦のうどん打ち体験事業を開催しました。農の魅力や都市農業に対する理解を深めるための本事業では、小麦の種まき、麦踏み、収穫までの農作業を体験できます。今年度は新型コロナウイルス感染症予防の為、収穫体験は中止となりましたが、最終回となるうどん打ち体験には、11人が参加しました。参加者は足踏みや延ばしといった慣れない作業に悪戦苦闘しながらも、楽しく作り方を学びました。



7月20日(月)、練馬区大泉町の農業者である白石さんの圃場で練馬大根の採種作業が行われました。区内農業者や区職員、JA職員ら15人が参加しました。種は、練馬大根伝来種保存委託事業に参加する白石さん、渡戸さん、五十嵐さん3人の圃場で採れました。当月はさやから種を取り出す作業が行われ、収量は昨年よりも少ない約400グラムでした。今回採れた種は練



12 NEWS 青壮年組織協議会と役員が意見交換

8月5日(水)、JA東京あおば青年組織協議会は本店にてJA常勤役員との意見交換会を開きました。同協議会の瀧島伸彦会長と各地区の部長ら4人とJAの酒井利博組合長ら常勤役員6人が出席しました。

意見交換会は、3月に行われた同協議会役員交代に伴う顔合わせも兼ねたもので、本来であれば5月頃に実施の予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で延期していました。青壮年部員からは新型コロナウイルスの影響や日々の営農についての悩みやJA職員との関わり方など、さまざまな意見が出ました。

瀧島会長は「新型コロナウイルスの影響で思うように活動できないが、青壮年組織協議会としてできることを前向きに考えたい」と話しました。JA役員は「こんな時だからこそ必要な情報を組合員へ素早く届ける工夫が必要だと感じている」と話しました。

10 NEWS 練馬大根保存、伝承へ 圃場で採種作業

10 NEWS



8月7日(金)、果樹組織協議会は第23回JA東京あおば農業祭の一環事業である果樹栽培技術共進会を開催しました。今年はブドウが対象で、JA管内9圃場で審査が行われました。厳正なる審査の結果、宮部さんが特賞に選ばれました。審査員は「梅雨入り以降の長雨によって各圃場、防除作業に苦労している様子だった。上位入賞者の圃場はその点がしっかりと管理されていた」と審査講評を行いました。同JA管内で栽培されたブドウは8月中旬から、各農園の庭先販売所やJA直売所等で販売されました。



6月29日(月)～7月11日(土)の期間限定で、農産物販売所「こぐれ村」にて野菜や米のセット販売を行いました。「こぐれ村から夏の贈り物」として、採れたて新鮮な夏野菜6～7種類を詰め合せた「夏野菜セット」に、長野コシヒカリ3キロを追加しました。例年7月上用意しました。

旬に開催していた「夏の収穫祭」が新型コロナウイルス感染拡大の影響で中止となり、すでにイベント用に作付された夏野菜の新たな販路として企画しました。夏野菜セットは先着200名様限定で、自宅用に購入する近隣住民だけでなく地方への発送もあり、売り上げは好調でした。

07 NEWS 果樹栽培技術共進会 みやべぶどう園特賞

07 NEWS

08 NEWS

こぐれ村 夏野菜セット好評 贈り物にも



09 NEWS

22点の重さ競う ジャンボカボチャ

07 NEWS

きじまりゅうた/あおばの台所



Vol. 10
ニンジン



今が旬!

栄養たっぷりのニンジン

みなさんこんにちはーきじまりゅうたです。ニンジンの旬の時期はご存知ですか?実はこれから時期10月から12月、秋から冬にかけてだといわれています。

今回はこれから旬を迎えるニンジンを使ったレシピをご紹介します。

ニンジンは栄養素が豊富で、βカロテンが多く含まれ、体内でビタミンAに変換され、健康効果が期待できます。今回ご紹介する料理は、ニラとチーズがニンジンのうま味を引き立てるチヂミと、素材の味をシンプルに生かしたドレッシングで

す。ぜひお試しください。



RECIPES
2

ニンジンドレッシングのサラダ

材料(2人分)

ニンジン	1本(200g)
ニンニク	1片
レタス	適量
ピーマン	適量
酢	大さじ5
オリーブオイル	大さじ3
醤油	大さじ1
はちみつ	大さじ1
塩	小さじ1
粗挽き黒こしょう	少々

作り方

- ニンジンの皮をむいて、薄切りにする。
- ニンジンとニンニクとAをいれてミキサーにかけ、ドレッシングを作る。
- レタスとピーマンは食べやすく切ってボウルにいれ、ドレッシングを適量加えて混ぜる。

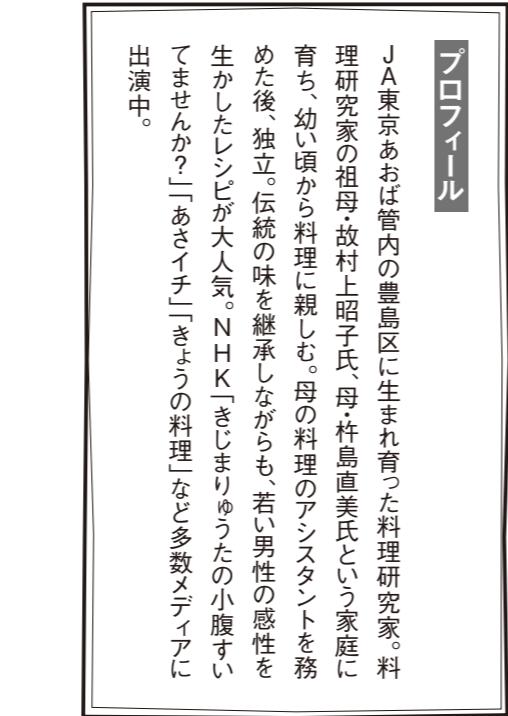
RECIPES 1 ニンジンとニラのチーズチヂミ

材料(2人分)

ニンジン	1本(200g)
ニラ	1/2束
桜えび	大さじ2
ピザ用チーズ	30g
ごま油	適量
A 卵	1個分
水	50ml
小麦粉	50g
片栗粉	10g
鶏がらスープの素	大さじ1/2
B 醤油	大さじ1と1/2
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

作り方

- ボウルにAを混ぜておく。
- ニンジンの皮をむき、スライサーで千切りにする。ニラは長さ4cmに切る。
- Aにニンジンとニラと桜えびを混ぜて生地を作る。
- フライパンに油をいれて火にかけ、生地を流し入れ、全体にチーズを散らす。
- 底面に焼色がついたら裏返し、そのまま4~5分ほど焼く。
- Bを混ぜてタレを作る。
- 焼き上がったら食べやすく切り、タレを添える。



プロフィール

J A 東京あおば管内の豊島区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。母の料理のアシスタンントを務めた後、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。

地域とともに歩いていきたい



住宅街に6棟並ぶハウスは圧巻



畑の隅ののぼり旗



とれたてのみずみずしさが最高

アスパラは1日15センチメートルも成長する



練馬区大泉町／白石さん

— 東京うまれ 東京そだち

ご近所のみなさん こんにちは —

アスパラのイラストとともに、優しく語りかけられているようなウエブサイトには、「とれたて発送」「東京都練馬区産」と魅力的な言葉が並んでいる。

練馬区大泉町で農家を営む白石さんは、江戸時代から約350年続く「白石農園」の後継者。

青果卸のせり人を経て4年前に就農した。

白石農園の農地面積は140アール。多品目の野菜とブルーベリーの栽培のほか、農業体験農園の運営、学校給食への野菜の提供などを行っている。

白石さんは、昨年、ハウス6棟(1,728m²)を建設し、アスパラ3,000株を植え付けた。

アスパラは反収が大きいだけでなく、日々の収穫や調整の時間はかかるものの、管理作業は比較的少ない。

そこに白石さんは、目をつけた。「採れたてのアスパラは、本当に美味しい。畑の立地を活かして『鮮度』を売りに勝負ができるかもしれない。それに、出荷作業の手軽さは、地域貢献に使えるのではないか」と。準備に際し、営農技術に関しては、せり人の時から付き合いのある栃木県内のアスパラ部会のメンバーから教わった。

白石さんは、人手がかかるサイズ分け、計量、封入作業やラベル貼りといったアスパラの出荷作業を区内の福祉施設に委託。そして、利用者のけがや事故を防ぎ、安全に作業できるようにと専用の選別機を、アスパラの鮮度を保つため大型の冷蔵庫の導入を計画し、その資金調達のためにスパラ部会のメンバーから教わった。

白石さんは、人手がかかるサイズ分け、計量、封入作業やラベル貼りといったアスパラの出荷作業を区内の福祉施設に委託。そして、利用者のけがや事故を防ぎ、安全に作業できるようにと専用の選別機を、アスパラの鮮度を保つため大型の冷蔵庫の導入を計画し、その資金調達のためにスパラ部会のメンバーから教わった。

クラウドファンディングを利用した。

クラウドファンディングとは、専用のインターネットサイトを通じて「やりたいこと」を呼びかけ、共感した人から広く資金を集めることで、不特定多数の人にダイレクトに企画の意図や「想い」が届けられる。結果、白石さんの元には目標以上の400件という応援メッセージと資金が届いた。

「都市農業は重要だと、行政がバックアップしてくれるているありがたさを感じる一方で、都市農業は、地域の人に本当に必要とされているのだろうかと考えていた。何というか実感がないというか。そこで、クラウドファンディングを行うことで、どれくらいの人が応援してくれているのかを知りたかった。実際にやってみて、想像以上に、多くの人、しかもその大半が練馬区民の方で……これから農業を営んでいく自信につながった」と笑顔で話す。

アスパラは一度植えると同じ株から10年は収穫ができる作物。作付けから2年目以降は、春に萌芽した若茎を20日間収穫し、一度休み、残った3~4本を立莖させる。上部が展開して、光合成が進み、根の糖度が一定以上になると、新芽が根元から出てくるので、初夏から秋口まで長く収穫できる。「収穫については、1日も休めない。端から端までハウス全体を見回り、見逃さないように、飽きないように作業していくのが大変といえば大変」という白石さんの今後の目標は、収量を上げ、農業収入を増やし、福祉施設への工賃の還元率を高めること。「地域の中で支えられる側にも支える側にもなって、将来にわたって持続可能な都市農業の形を作つていいたい」という熱い想いを胸に秘め、白石さんは、今日も畑に立つ。

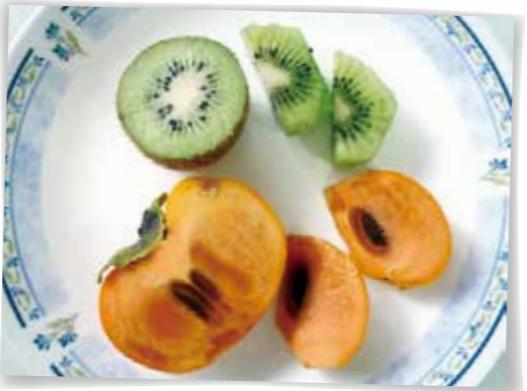
甘柿と渋柿

カキの渋み成分はタンニン(ポリフェノール)で、これは甘柿にも渋柿にも含まれます。では、なぜ甘柿は渋くないのでしょうか。それはタンニンが不溶性(水に溶けない)となり、口の中で渋みとして感じないからです。種子ができると、種から出る植物ホルモンによりタンニンが凝固し、ゴマ(果肉の黒い小さい斑点)の様になります。

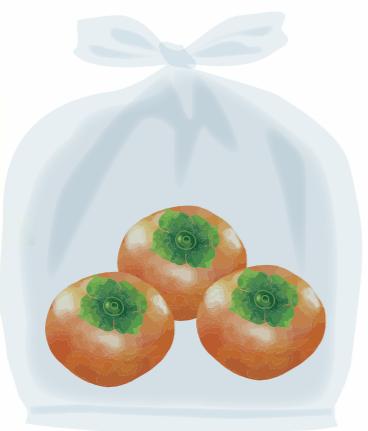
甘柿は完全甘柿と不完全甘柿の2群に分類されます。完全甘柿は種子の有無に関わらず渋なく、「富有」「次郎」「東京紅」、最近人気の「太秋」などがあります。不完全甘柿は種子が多く入り、ゴマがたくさんできると甘くなるもので、「禪寺丸」「筆柿」「西村早生」などです。

渋柿は市販されるものは産地で渋抜きされてい

るので、安心して食べられます。「平核無」「刀根早生」は脱渋柿の代表で、種なしで食べやすく、肉質緻密、程よい甘さで消費者に好評です。栽培面積も「富有」に次いで第2位、3位です。最近の品種では「太月」「太天」があります。



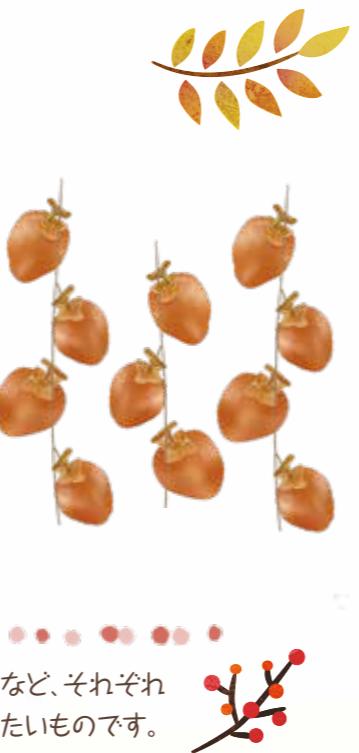
渋ぬき(脱渋)



産地や集荷業者は炭酸ガスを使用し、大量に品質良く脱渋します。家庭での渋抜き方法はいくつかありますが、アルコールを使う方法が手軽でしょう。用意するものは焼酎(35度)やウイスキーなどと厚手で大きめのビニール袋です。①渋柿をビニール袋の中にヘタを上にして並べる。ヘタに用意した焼酎やウイスキーを数滴たらす。ヘタ部をサッと浸漬してもよい。②ビニールの口を密閉し、冷暗所に置く。③数日~10日ほどで渋味が無くなり、まろやかな甘味になる。④長く置くと肉質が軟化するので、好みで適宜取り出す。

干し柿

一般的には渋柿の脱渋法ですが、甘柿でも作ることはできます。①ヘタと小枝を残し果皮をむく。②大きな鍋に湯を沸かし、サッと湯がく。③ひもで数個を連続して結び、軒下などに吊るす。④カビが生えないよう、風通しの良い場所に2~3週間吊るす。⑤干し柿の表面に白い粉のようなのが見えることがあります。これは果肉の糖分が析出したもので甘く美味しい証明です。⑥干し柿づくりは気温が充分下がった時期に始め、通風や日当たりを確保し、雨に濡らさないことが肝要です。⑦干し柿は常温保存より冷蔵、冷凍保存の方が長持ちします。



秋の果物と言えば柿です。甘柿、脱渋した生果、保存して長く味わえる干し柿など、それぞれ食味、食感、食べ方などさまざまです。日本の秋の味覚を楽しみ味わい尽くしたいものです。

身边な果物を おいしく“いただきます”

園芸ノート



爽やかな秋風に紅色の柿の実がゆれる情景は日本の秋の原風景の一つです。

近頃では、秋風も柿の樹もめっきり少なくなりましたが、貴重ある枝ぶりの老木には感心させられます。練馬区と板橋区を合わせた柿栽培面積は10.1haで果樹部門第1位です(平成30年産 東京都)。



カキノキ (カキノキ科カキ属)

カキは我が国在来の植物で、昔から各地で作られている在来品種が多数あります。明治時代に選抜育種された「富有」と「次郎」は流通量が多く、甘柿の優良品種として知られています。

東京オリジナル品種として「東京御所」「東京紅」があります。どちらも東京都農業試験場(現農林総合研究センター)で育成された完全甘柿です。農林水産省の品種登録は失効しているので誰でも栽培でき、自家増殖も可能です。名称使用義務(種苗法)があります。



東京都農林総合研究センターで農園芸作物の試験研究に従事。現在はJA東京あおば地域振興部で農業相談員を務める。
技術士(農業部門)



J A 東京あおば
地域振興部
筆者プロフィール

木曾 雅昭

みんなのエールが、
東京農業の力になる

お待たせしました！

「JA東京グループ農業男子×総選挙」開催！

J A 東京あおば代表 高橋徹さんに投票しよう！

農業男子×総選挙とは？

新型コロナウイルスの影響で、今年5月の開催を延期していました「JA東京グループ 農業男子×総選挙」(JA東京中央会主催)を10月から開催いたします。これは、東京都内の14JAでそれぞれ選抜された若手農業者の中から、東京を代表する「農業男子」を皆さんに選んでいただく企画です。投票の結果、上位の農業男子には東京農業のPRに貢献していただきます！

当JAからは高橋徹さんが代表として出場します！

1000枚以上撮影した写真の中から、普段見せない表情やポーズの写真を厳選してご紹介。農作業をしている「ON」のシーンはもちろん、私服姿などの貴重な「OFF」ショットも大公開します。

JA東京あおば代表の
高橋徹さん

1アドレス1日1回
最大63回投票可能！！

投票は1アドレスにつき1日1回で、期間中最大63回の投票ができます。高橋徹さんの応援をどうぞよろしくお願ひします！

投票について

- 投票期間: 2020年10月14日(水)19:00～12月15日(火)23:59
- 投票結果発表: 12月下旬(予定)

詳しくは「農業男子×総選挙」特設サイトをご覧ください
公式サイトURL <https://www.agriboy-senkyo.jp/>

投票いただいた方の中から、東京の旬が毎月届く「農業男子×農産物セット(全14回)」や、JA直売所で旬の農産物が買える「農協全国商品券」が抽選で当たります(合計500名様)。

※プレゼント当選者の発表は、投票の際に登録されたメールアドレスにてご連絡いたします。

手軽に健康 手指体操

指の曲げ伸ばしで
頭も体もすっきり

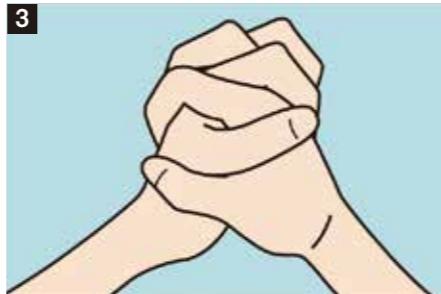
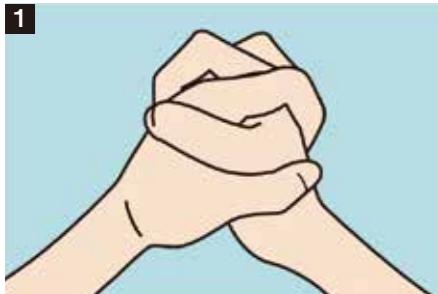
健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

10月になれば朝晩は涼しく過ごしやすくなります。頭もさえ、まさに「灯火親しむべし」季節。頭も体もすっきりとさせる体操をご紹介します。

両の手のひらを合わせ、指を絡ませたり伸ばしたりすることで脳へ刺激を与え、手の甲のつぼ刺激になります。また、手のひらを合わせることで体温、滑らかさや硬さ、湿り気や乾燥具合など、普段、意識を向けてないような皮膚の感触を味わってみることをお勧めします。実は、この動作は安心感や心身を整える働きがあるともいわれます。

自分の内面のケアも行える、シンプルですが奥の深い体操でもあります。秋の夜長、手指体操で頭すっきり、心身稳やかなひととき。

手指の触れ合う感触も味わう



左手の親指が手前に来るよう握ります。指先に力を込める手の甲のつぼ刺激になります。5秒ほどかけて息を吐きながら、じんわりと力を入れます。

手の力を抜いて指を伸ばし、手のひら、指先を合わせます。このとき触れ合う手指の感触も味わってみましょう。これも5秒ほど。

右手の親指が手前に来るよう両手を握ります。1と同様に5秒ほどかけて息を吐きながら、じんわりと力を入れて。1～3の体操を繰り返します。

税務・法律相談のご案内

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

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

深沢綜合法律事務所
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

深沢綜合法律事務所
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

☎03-3925-3111

第23回JA東京あおば農業祭 開催中止のご案内

平素よりJA東京あおば各事業をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。この度、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、11月21日(土)・22日(日)に都立光が丘公園にて開催を予定していた「第23回JA東京あおば農業祭」について、開催を

中止とさせて頂くこととなりました。

開催を楽しみにされていた皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますこと、誠に心苦しく存じますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

今後ともJA東京あおばをよろしくお願ひいたします。

恒例行事中止のお知らせ

10月

- 第49回板橋区民まつり
- 練馬産業見本市
- 秋の感謝セール(総合園芸センターふれあいの里)
- とれたて村感謝祭(とれたて村石神井)

12月以降の行事開催につきましては、JA東京あおばHPで随時お知らせ致します。

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

11月

- 第49回東京都農業祭
- こぐれ村 秋の収穫祭(こぐれ村)
- 第43回板橋農業まつり



第14回 練馬大根引っこ抜き競技大会

「練馬と言えば、練馬大根」と言われるほど全国的にも知名度の高い練馬大根。

今年も練馬区とJAが共催で、「第14回 練馬大根引っこ抜き競技大会」を開催します。

*新型コロナウイルス感染拡大防止の為、競技大会中止・大会内容の変更となる場合がございますので、ご了承ください。

10月21日(水)9時より募集開始!

応募方法

- ①練馬区報(10/21刊)
- ②JA東京あおばHPを
ご覧ください

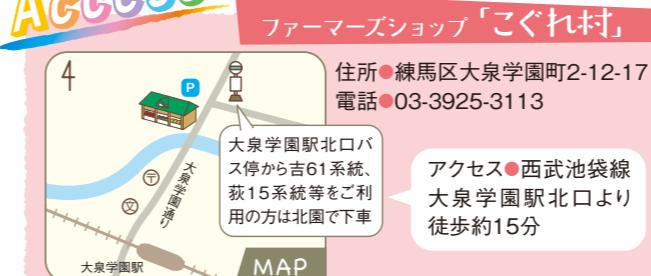


HP: <https://www.ja-tokyoaoba.or.jp/>



JA東京あおば農産物直売所 元気に営業中!!

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

大泉学園駅北口バス停から吉61系統、荻15系統等をご利用の方は北園で下車
アクセス 西武池袋線 大泉学園駅北口より徒歩約15分



ファーマーズショップ「にりん草」

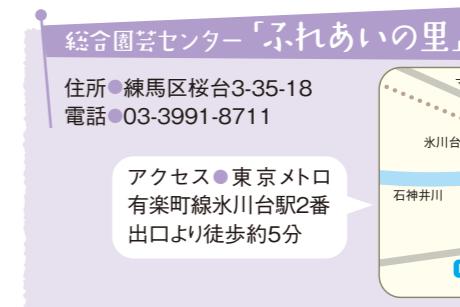
住所 板橋区高島平3-12-21
電話 03-3975-2189

アクセス 都営三田線
高島平駅西口より徒歩約5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荻窪駅行に乗車、「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

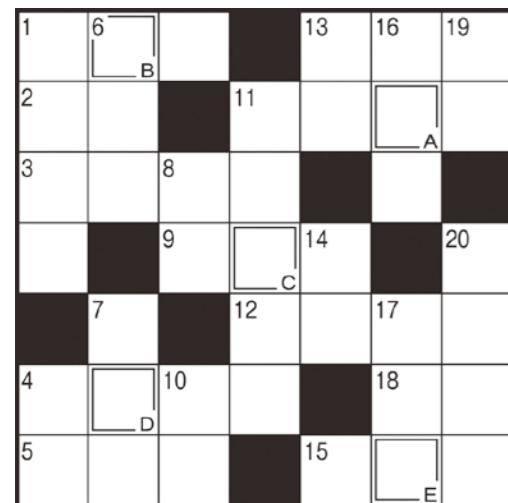


クロスワードパズルに答えて プレゼントを当てよう!

PRESENT 応募締め切り》》12月7日(月)必着

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?

☆答えは次号でお知らせします



タテのカギ

- 1 本のこと。電子——
- 4 釣った魚を入れておく籠
- 6 今日の——ディッシュはステーキです
- 7 漢字では秋刀魚と書く青魚
- 8 ここからば餅が落ちてたらラッキー?
- 10 牛の頭に生えています
- 11 この下駄箱は——だから動かせません
- 13 ドリルで開けるもの
- 14 焼き肉を漬けたりかば焼きに塗ったり
- 16 うわさが広まるときにつきやすい
- 17 10月10日は目の——デーです
- 19 やばではありません
- 20 腰をひねるようにして踊るダンス

ヨコのカギ

- 1 匂いマツタケ、味——。おいしいきのこです
- 2 日が暮れてすぐの頃
- 3 晴れた日にはかなりやすい家事
- 4 ——油を付けて日本髪を整えた
- 5 世界遺産の一つ、——古道
- 9 千葉県にある市。大きな国際空港があります
- 11 運動会の競技の一つ
- 12 配偶者のことです
- 13 徳川家の家紋に使われている植物
- 15 眠ったまま話します
- 18 ベンチもこれの一種

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

ハガキ附属のQRコードより
応募することも可能!



各支店の窓口ポスト
に投函(無料)
63円切手を貼って
郵送



15
名様
プレゼント
即席みそ汁
ちゃちゃんと ちゃんと 4種類セット
(伊予の麦みそ・米みそ・伊予の合わせみそ・赤だし)



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

Information

JA東京あおばSNS随時更新中!



https://www.instagram.com/jatokyoaoba/



https://www.facebook.com/jatokyoaoba/



https://twitter.com/jatokyoaoba/



大泉町の白石さんの
赤玉ねぎ



農の現場で特集した白石さん家の赤玉ねぎです。普通の玉ねぎよりも辛味が少なく、みずみずしさを感じるためサラダで食べるのがおすすめです。ぜひお近くのJA農産物販売所で見かけた際はお買い求めください。

前号の
答え A B C D E
サン グ ラス



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!



いつも旬の野菜をありがとうございます。

(K.Nさん 練馬春日町支店)

コロナウイルスでどこにもいけません。旅行も食事も買い物もいけません。いつになら旅行にいけるのかな。騒ぎで、みんな大変ですね。がんばって家に居ます。

(N.Hさん 中村橋支店)

練馬に移ってから一番有りがたく嬉しい

のは、近くの農家で、栄養たっぷり朝採れ新鮮野菜を求められることです。また梅干し、干し柿、トウモロコシの冷凍保存法等教えて頂き、コロナで家にいるなかで、農家の皆様には心から感謝です。ありがとうございます。

(K.Cさん 平和台支店)

早春には筍が特にあります。

(N.Cさん 関町支店)

今年もブルーベリーの季節になり、嬉しいです。去年はジャムづくりを頑張り友人に練馬産ブルーベリージャムを宣伝してとても喜ばれました。広報誌あおば読みやすくて大好きです。

(S.Rさん 富士見台支店)

野菜の生産性向上(病気対策、土、環境)に関する記事をお願いします。

(T.Tさん 大泉支店)

ブルーベリーが美味しく実り、夏らしい季節がきて、地域の方々が笑顔でいられるよう支え合っていきたいですね!

(K.Rさん 大泉支店)

毎年夏休みには、孫達とブルーベリーの摘み取りに行きます。たくさん摘んでジャムにしています。楽しめます。

(H.Hさん 石神井支店)

完熟トマト、大きくなりすぎたキュウリも嬉しい。工夫して料理するのも楽しい。おいしい仕上がりになると、にっこり笑顔になります。

(S.Tさん 東大泉支店)

広報誌の元気くん・元気ちゃんのお子様、お孫さんのお元気な写真を見せて頂くのがとても楽しめます。

(M.Mさん 東大泉支店)

感謝の集いを毎年楽しみにしています。今年はコロナ禍の為に中止になり、とても残念でたまりません。

(M.Cさん 関町支店)

無人の直売所が近くにあるので朝散歩の帰りに寄ります。枝豆がおいしいです。

(H.Tさん 西大泉支店)

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

今年は長梅雨や豪雨、記録的猛暑など極端な天候が続き、体調管理に苦労された方が多かったのではないでしょうか。

また、2月頃から日本でも感染拡大して

いる新型コロナウイルスの影響が現在でも続いている。当組合においても農業祭や各地区のイベント、即売会等が相次いで中止となり、皆さまとお会いすることがなかなか出来ず残念な限りです。

しかしながら、新型コロナウイルスの感

染拡大が収束した際には、順次イベント等を再開してまいりたいと思いますので、コロナ禍を頑張って乗り越えていきましょう! なお、直売所は現在も元気に営業中です。ご来店お待ちしております。

(広報委員 長岡)