

管内の農業情報・料理レシピ・家庭菜園などなど・・・

広報誌 “知って応援” 都市農業

JA東京あおば

あおば

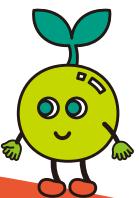
No.104

Spring 2023



JA東京あおば HP

2023年
春号



あおば

〔特集〕

准組合員アンケート結果について
新入職員紹介

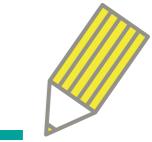
（大人気）

きじまりゅうた

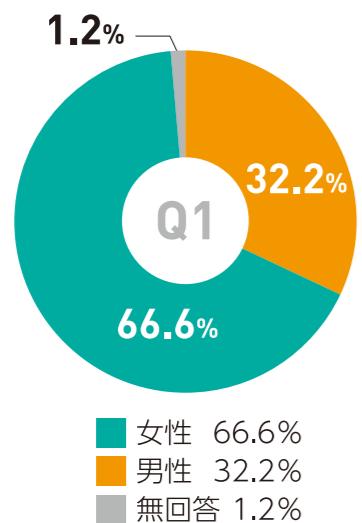
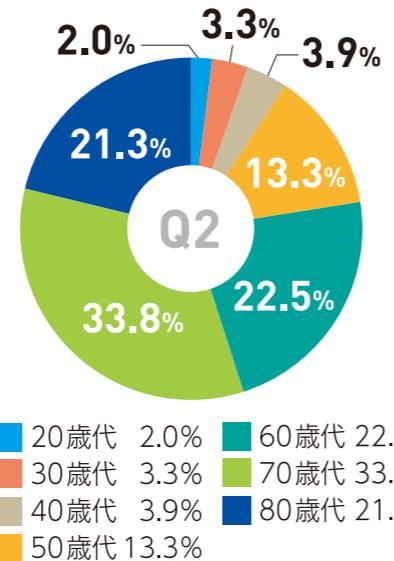
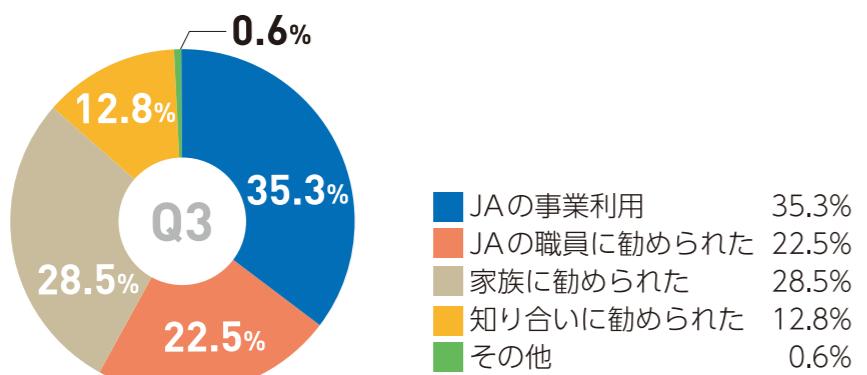
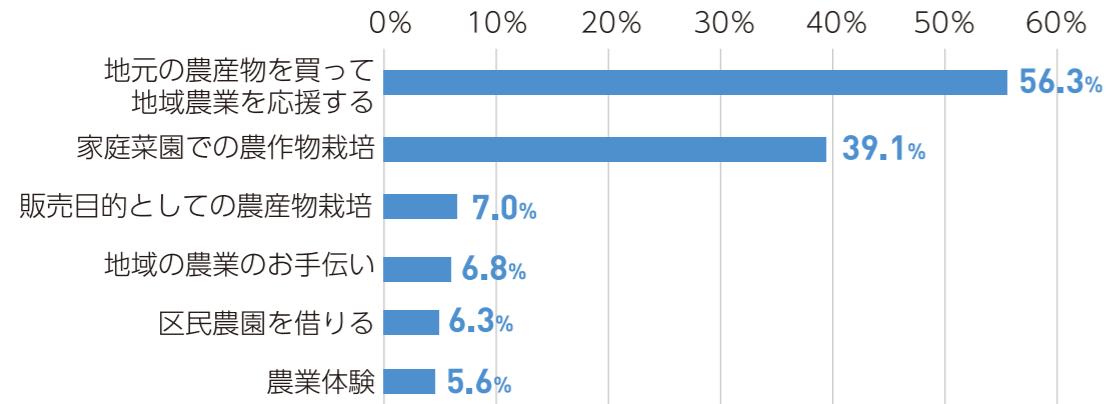
あおばの台所



あおば No.104 令和5年4月発行 東京あおば農業協同組合 〒179-0075 東京都練馬区高松5-23-27 tel.03-5372-1311 ©広報誌「あおば」で取得した個人情報は、広報活動以外の目的では使用いたしません。 〇本誌内容の無断転載を禁じます。



回答結果

Q1 あなたの性別をご回答ください。**Q2** あなたの年齢(何歳代)を回答ください。**Q3** あなたが組合員になられた理由をご回答ください。**Q4** あなたが農業と関わっている・関わりたい項目にチェックを入れてください(複数回答可)。

准組合員アンケート結果について

●准組合員は、「食と農を支える」協同組合の仲間です

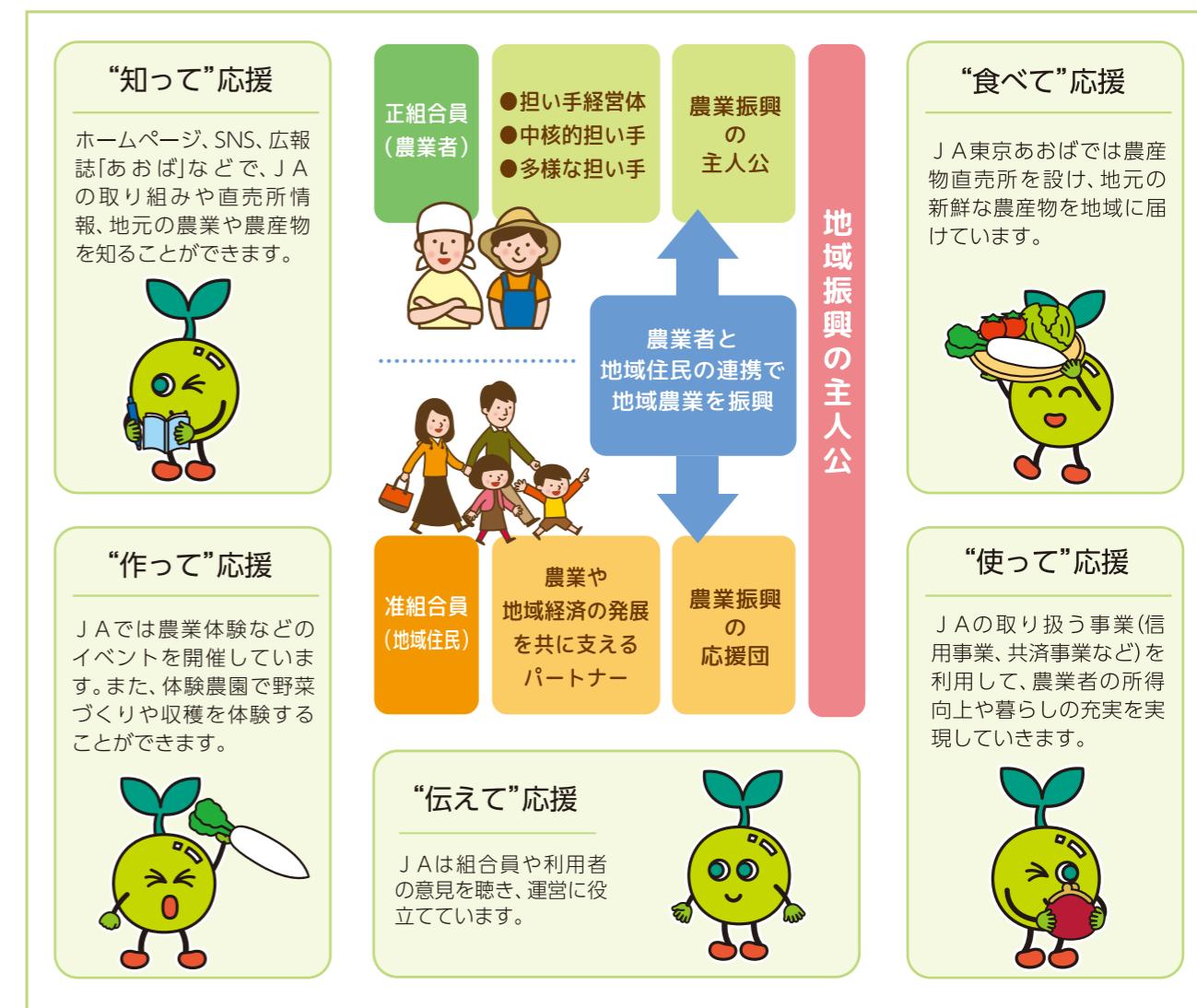
JA東京あおばでは、准組合員の皆さまを農業や地域を支える重要な仲間と位置づけ、「農業振興の応援団」・「地域振興の主人公」と位置づけるように提起をしており、昨年度当JAでは准組合員の皆さまを対象に広報誌や窓口でアンケートを実施いたしました。実施したアンケート結果についてご報告いたします。

実施期間 令和4年10月15日～12月30日

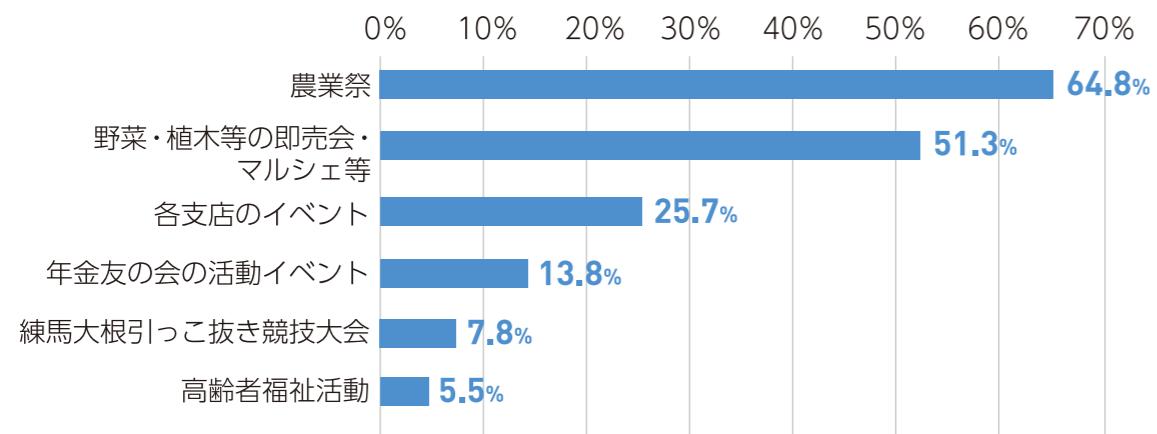
実施方法 広報誌「あおば」10月号誌面からの専用WEBフォーム、支店窓口でのアンケート配布

回答数 521件 (Web回答: 33件 / 支店から用紙回収: 488件)

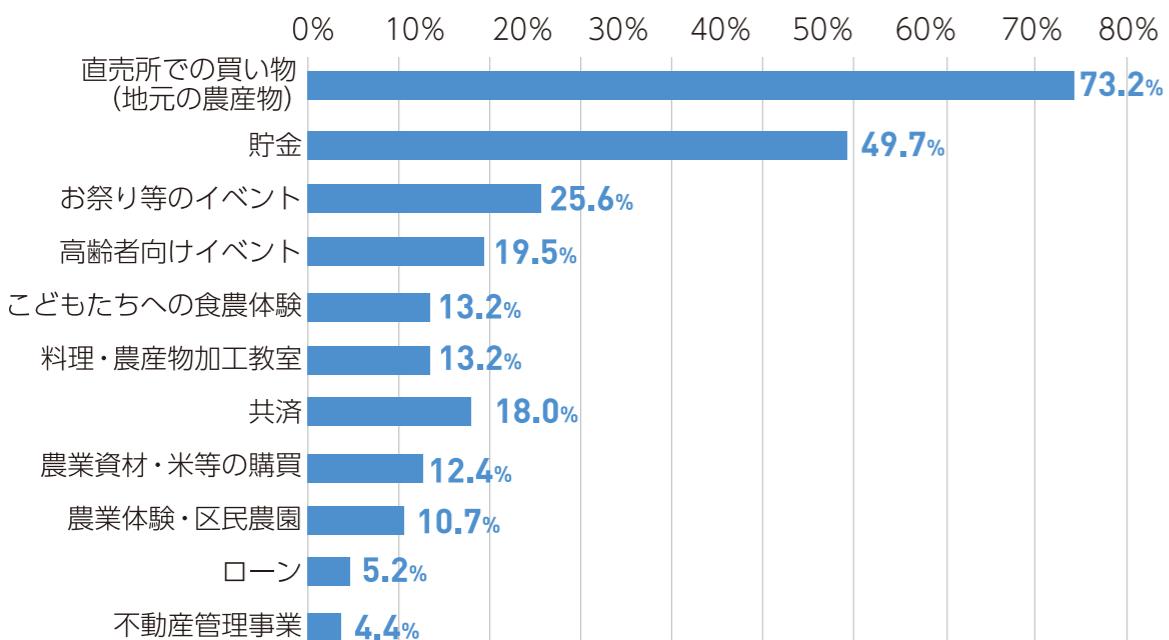
質問内容

Q1 性別**Q2** 年齢**Q3** 組合員になった理由**Q4** 農業と関わっているまたは関わりたい項目**Q5** 利用している事業**Q6** 今後利用したいJA東京あおばの事業**Q7** 広報誌「あおば」について**Q8** 各種SNSについて**Q9** 今後、参加したいJA東京あおばのイベント・活動**Q10** 今後、JA東京あおばの期待する事業・活動

Q9 今後、参加したいと思うJA東京あおばのイベント等をご回答ください(複数回答可)。

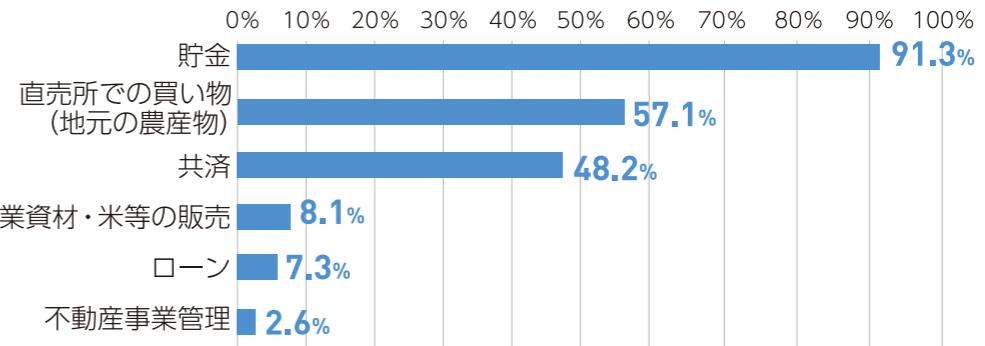


Q10 今後、JA東京あおばに期待する事業・活動をご回答ください(複数回答可)。

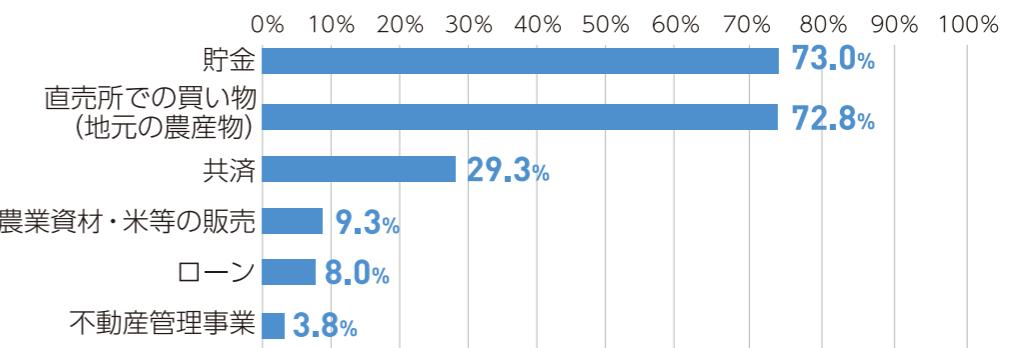


今後、JA東京あおばの事業活動に皆さまの
ご意見・ご要望を反映させてまいります。
アンケートにご協力いただいた准組合員の皆さん、
ありがとうございました。

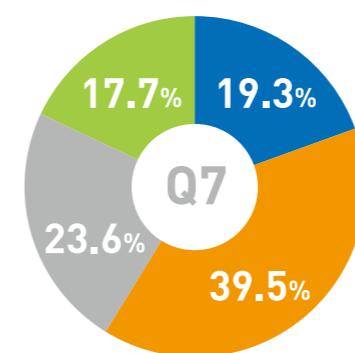
Q5 現在、あなたが利用されているJAの事業をご回答ください(複数回答可)。



Q6 今後、あなたが利用したいと思うJAの事業をご回答ください(複数回答可)。

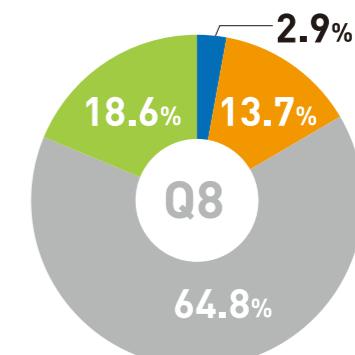


Q7 JA東京あおばの広報誌「あおば」
をご存じですか？



- 毎回読んでいる 19.3%
- 時々読んでいる 39.5%
- 読んでいない 23.6%
- 知らない 17.7%

Q8 JA東京あおば各種SNSについて



- フォローしている 2.9%
- 知っているが活用していない 13.7%
- 知らない 64.8%
- SNSの見方がわからない 18.6%

小さい頃からの夢

「農家」として生きる

農の現場

都市農業の未来を探る

105

練馬区下石神井

いしづか
ひかり
石塚 光さん



収穫を待つ人気のニンニク



最後は手掘りで行う長芋の収穫作業



荷造りも丁寧に行う



野菜無人販売機も充実



直売所で販売時にはカットする



練馬区下石神井の閑静な住宅街に囲まれた畑の中に、突如現れる大きな「穴」。地表には、沢山の支柱と枯れたツルがあるものの、一見何があるのかわからない。直径3メートルにも及ぶ大きな穴の断面をよくよく観察すると、ひげ根を伸ばし長芋が力強く地中に伸びている。

「少し前までは、全て手掘りで収穫していたが、大型機械を導入したおかげで3倍以上は作業が早くなつた」と笑顔で話すのは、石塚光さん。就農して13年目となる38歳の若手農業者だ。卒業後、デザイン関係の仕事に就くも、その後退職。父から「農業やつてみるか?」と声をかけられたのをきっかけに家を継いだ。「昔から、将来の夢は『農家』だった。長男ということもあるが、手伝いもよくしていたので、自然な流れだつた」と話す。現在は、年間約30種類の野菜や花卉を家族3人で管理し、JAの直売所や庭先で販売している。

石塚さんは、祖父の代からはじめた長芋の栽培に力を入れている。約1,500株を毎年栽培。長芋は、種イモを植え付け、半月から1か月くらいで芽がでてくる。芽が出るとツルは大きく伸びるために、しっかりととした支柱が必要だ。練馬区の気候に合わせて、夏場の水やりを多めにすることと、追肥のタイミングが良い長芋を育てるポイントだという。「新鮮な長芋で作るところかけご飯はやっぱり最高」と話す石塚さんの長芋は、直売所や庭先販売でも人気だ。

「今後は、マルシェ等にも参加して売り先を増やしていくたい」という石塚さんは、昨年、石神井地区の青壮年部に加入した。「青壮年部には、同世代の仲間が多く刺激を受けることが多い。仕事でもプライベートでも気の置けない関係で楽しく活動に参加できている。農家は、結構孤独な仕事なので、横のつながりの大変さを実感している」と話す。

「練馬の魅力は、住宅街の中にも、歩くと出会える農地がまだまだ残っていること。代々受け継がれてきた農地を守り、その先もできるだけ長く農地を地域に残していきたい」という石塚さんの活躍に今後も目が離せない。

家庭菜園（家庭菜園）

てんけいりょう

天恵緑汁とボカシ肥料

天恵緑汁（てんけいりょくじゅう）

天恵緑汁の作り方



Vol.4



天然微生物を取り込む方法の一
つに「天恵緑汁」があります。ま
さに今頃、芽吹いたヨモギの新芽
と黒砂糖を漬け込むと1週間後に
黒褐色の液体が取れます。それは
天然微生物、ヨモギのエキス、黒
砂糖のミネラルが混ざった酵素液
です。とても良い香りがします。

天恵緑汁はどう使うのかとい
うと500倍に薄めて週一ぐらいに
散水すると野菜や花などだけでな
くその周囲が善玉菌優勢環境にな
ります。元気に育ちます。ウ
リ科野菜に必ず出るうどんこ病の
発病もかなり遅らせることができます。
またボカシ肥料作りの時の発酵の
素としても使うことができます。

すぐには植物に吸収されない有機質も予め微生
物で発酵させておくと植物が早く吸収できるよう
になります。ボカシは発酵させるという意味です。
発酵させて市販されているものもあります。自分で
発酵させるには、私の場合はその発酵の素として天
恵緑汁を使っています。
よく使う原材料は米糠と骨粉蟹殻入り油粕です。
その他魚粉を加えることもあります。



ヨモギの半分の重さの粉末黒砂糖を
混ぜる

包丁で切り刻む

早朝ヨモギの新芽を摘む



ペットボトルに
入れて保存

容器を倒し液を抜き取る

重石を乗せる

瓶などに押し込む

肥料は2種類ある

ボカシ肥料

肥料には化学肥料と有
機肥料があります。化学
肥料は成分そのものなの
ですぐに効きます。有機
肥料は生物由来のもので
そのままでは植物は吸え
ません。どんなものがあ
るかというと、米糠、油
粕、骨粉、魚粉、鶏糞、草
木灰、有機石灰などが有
機肥料です。それらを微
生物が分解して無機質な
状態にしたもののが植物に
吸収されます。

畑の土づくりに関する
と、化学肥料は微生物の
餌にはならないので、土
づくりはできません。土
はどんどん瘦せていきま
す。一方、有機質肥料は
そのままでは植物は吸え
ません。どんなものがあ
るかというと、米糠、油
粕、骨粉、魚粉、鶏糞、草
木灰、有機石灰などが有
機肥料です。それらを微
生物により分解される
ので、その過程で土が肥
えます。また、生物由来
の土に混ぜれば2～3日
にもなりにくいという利
点があります。

ボカシ肥料の作り方と保存

米糠5kg、骨粉蟹殻入り油粕5kg、
粉末黒砂糖300g、天恵緑汁
100ml、水4～5lをよく混ぜ合
わせます。水分量は握って固まり、突
けば崩れるくらいが理想です。それ
を密閉容器に入れて嫌気性発酵させ
ます。春から夏は2週間ぐらいで發
酵し良い香りになります。空気に触
れる表面部分には白い酵母のカビが
出来ます。そのまま使えます。長期保存
するには防虫網を被せてサラサラに
なるまで1～2週間水分を飛ばし乾
燥させると微生物は休眠し何年も保
存できます。土に混ぜれば2～3日
で微生物が活性化します。



サラサラに乾燥して長期保存



防虫網をかけて乾燥

表面に白いカビは出来上がり

ボカシ原料の例



ボカシ肥料の使い方と効果

元肥としては1m²あたり
200～300gと草木灰
100gと堆肥3kgを入れま
す。追肥としては適宜株元や通
路にまきます。有機肥料で育つ
野菜の葉は明るい緑色になる
のが特徴です。腐りにくく貯蔵性
のある美味しい野菜ができる
ます。微生物が活動する土は年々
肥沃になります。

ふくだ 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



きじまりゆうた

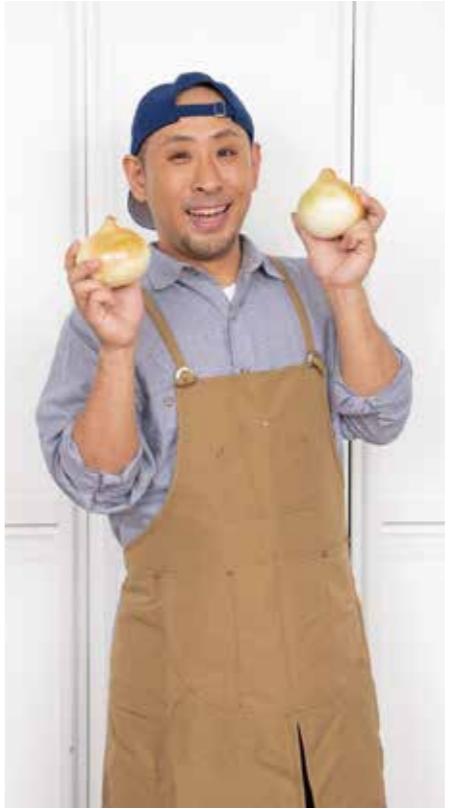


この季節ならでは 新玉ねぎ料理

こんにちは！きじまりゆうたです。

今回は、新玉ねぎのレシピをご紹介いたします。新玉ねぎは、みずみずしくて肉質がやわらかく、辛みが少ないのが特徴です。今は、煮込むことで甘みが引き立つボトフと、さっぱり箸休めにもぴったりなインドのお漬物のレシピのご紹介です。

直売所に出荷されている旬の新玉ねぎをご家庭でもぜひ！



『RECIPE』 02 新玉ねぎのアチャール

材料 2人分

| | |
|---------|--------|
| 新玉ねぎ | 大2個 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 酢 | 大さじ3 |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| A 砂糖 | 小さじ1/2 |
| カレー粉 | 小さじ1 |
| 一味唐辛子 | 小さじ1/4 |

作り方

- 玉ねぎを縦半分に切って繊維と平行に5mm幅の薄切りにし、塩を混ぜて15分ほど置いて水気を軽く絞る。
- 袋に入れてAを加えて混ぜる。
※すぐに食べても美味しいですが、1日～2日ぐらい寝かせて食べても美味しいです。

『RECIPE』 01 新玉ねぎとスペアリブのポトフ

材料 2人分

| | |
|----------|-------|
| 新玉ねぎ | 小2個 |
| スペアリブ | 300g |
| ニンニク | 1片 |
| スナップエンドウ | 8本 |
| A 水 | 600ml |
| ローリエ | 2枚 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 粗挽き黒こしょう | 少々 |
| マスタード | 適量 |

作り方

- 鍋に熱湯を沸かしてスペアリブをいれて3分ほど茹でて茹でこぼし、流水でサッと洗う。
- 玉ねぎは根本を浅くくり抜き、逆側に十字の切り目を半分の高さまで入れる。ニンニクは皮を剥く。
- スナップエンドウは筋を取り。
- 鍋に、スペアリブと玉ねぎとニンニクをいれてAを加えて、火にかける。煮たら弱火にしてフタをして20分ほど煮る。
- スナップエンドウをいれて1分ほど蒸煮にし、器に盛り、マスタードを添える。



食べて応援!! 都市農業

J A 東京あおばの農産物直売所に行こう!!

A 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
営業時間：10:00～17:00
休業日：日曜日・祝日

伊藤 信和 店長
店名は、「板橋区の花」の「ニリンソウ」が由来です。店舗内には、板橋区と練馬区の生産者から直送される採れたてでおいしい旬の野菜を販売しています。



E

練馬地区アグリセンター



住所：練馬区春日町1-17-34
電話：03-3999-7851
営業時間：9:00～16:30
休業日：土曜日・日曜日・祝日

岩井 則幸 センター長
地場産の旬の新鮮野菜や、食料品の他、玄米の店頭販売も行っております。PB商品や加工品等もございます！



F

総合園芸センター「ふれあいの里」



園畑 厚子 店長
季節の花や鉢花も充実。農産物販売コーナーでは、地元の野菜を販売しています。園芸資材のお取り扱いもございますので、ご来店お待ちしております。



鈴木 義人 センター長
6月と11月には、伝統野菜の「志村みの早生大根」を販売するほか、季節ごとに珍しい野菜も店頭に並びます。精米コーナーも設置しております！



住所：板橋区四葉2-8-3
電話：03-3930-0186
営業時間：9:00～16:30
休業日：土曜日・日曜日・祝日

B 板橋地区アグリセンター



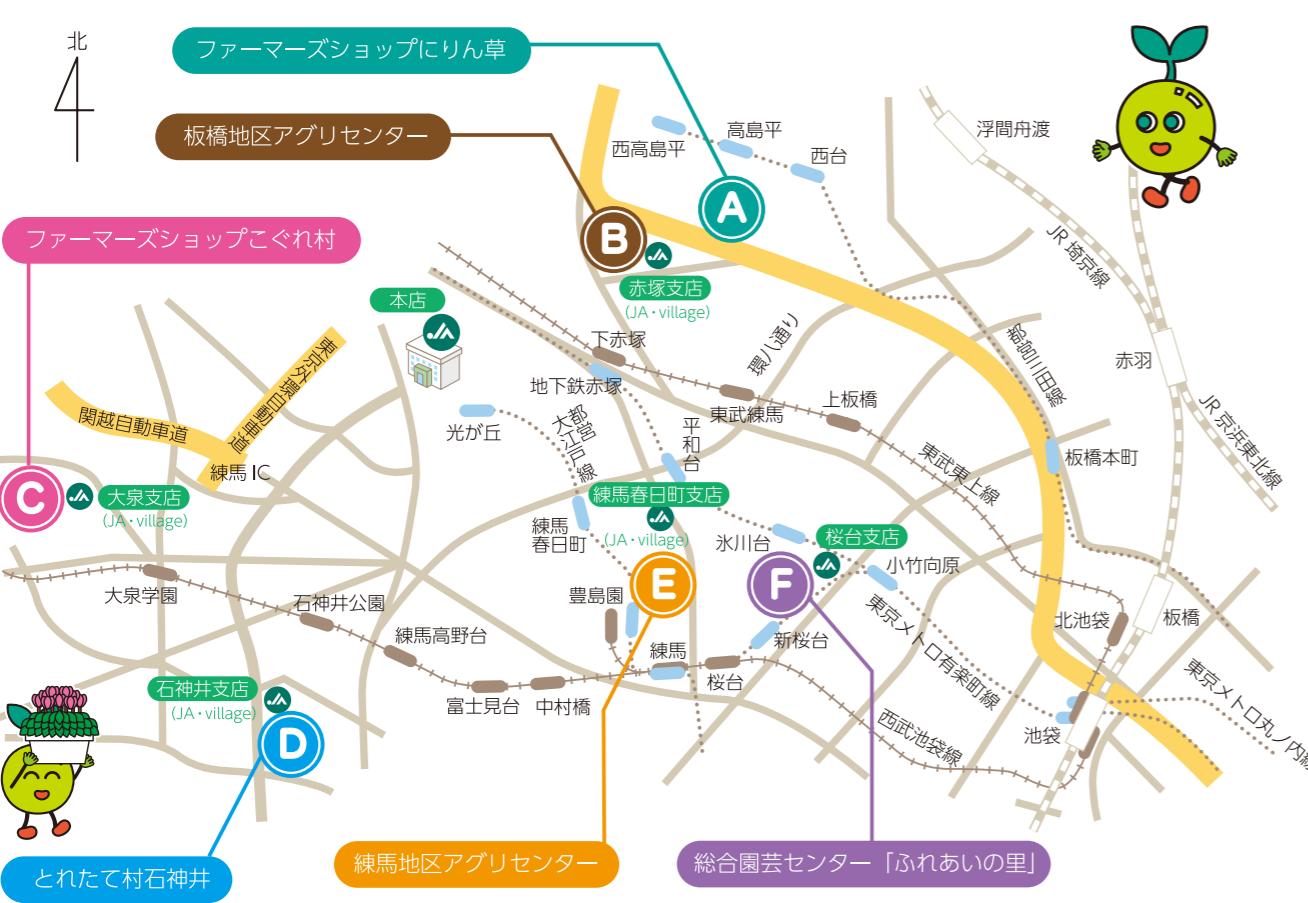
Vol.9

C 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
営業時間：10:00～17:00
休業日：水曜日

飯森 伸哉 店長
東京23区内で、初めて誕生した農産物販売所です。採れたての野菜、花の他、生産者さんオリジナルの加工品も販売しております。



D とれたて村石神井

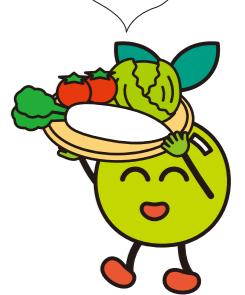


住所：練馬区石神井町5-11-7
電話：03-3995-3132
営業時間：9:00～16:30
休業日：祝日

うの 海野 優 店長
石神井公園近くにある「とれたて村石神井」は、地元の生産者が丹精こめて栽培した豊富な種類の農産物や季節の切花などを販売しています。



ご来店お待ちしております





TOPICS

高松みらいのはたけOPEN!

「農の景観を区民とともに育て・守る畠」をコンセプトとして整備が進んでいた「高松みらいのはたけ」が、3月20日(月)にオープンしました。前日には、オープニングイベントが行われ、多くの方にご参加いただきました。今後は、農と親しむ拠点として、誰もが気軽に参加できる収穫体験などのイベントを開催していきます。



体を動かすためのヒント

手軽に体操

疲労回復・解消方法はありますか？



日本体育大学准教授 伊藤由美子

— レツ、トライ！ 腰をねじる運動+その場足踏み —



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。

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



TEL.03-3930-0115

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



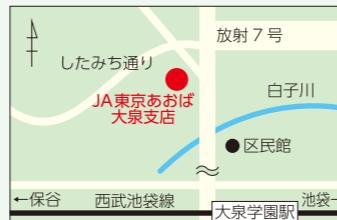
所在地] 練馬区春日町1-17-34 TEL.03-3999-1451

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・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



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 TEL.03-3925-3111

貯金感謝デー・年金感謝デー再開

JA東京あおばでは、新型コロナウィルスの影響により、「年金感謝デー」および「貯金感謝デー」を中止しておりましたが、令和5年度4月より各感謝デーを再開させていただきます。なお、「貯金感謝デー」については、「奇数月」の開催に変更いたしますので、ご承知おきください。

日頃の感謝をこめて「野菜」や「花」などをプレゼントいたします。

貯金感謝デー

配布条件 ●定期積金・積立定期 ●ご契約期間：3年以上
●お預入れ金額：10,000円以上

奇数月の18日に開催 休日の場合「翌営業日」

年金感謝デー

配布条件 当組合にて年金を受給されているお客様。

偶数月の15日に開催 休日の場合「前営業日」

JA東京あおばホームページリニューアル



JA東京あおばは、3月30日(木)、当JAのホームページをリニューアルしました。CI策定に伴い、コーポレートカラーを全面に使用したデザインとなっています。また、スマートフォンからも見やすいデザインとなっており、目的の情報にたどり着きやすいシンプルなホームページとなっています。直売所の情報やキャンペーンの情報、都市農業の魅力を随時発信してまいりますので、ぜひご覧くださいようお願いします。

JA東京あおば

<https://www.ja-tokyoaoba.or.jp> ▶



読んで、アンケートに答えてすてきなプレゼントをもらおう !!

皆さまのご意見・ご要望をお聞かせください。

プレゼント応募締め切り

5月31日(水)必着

専用応募ハガキに答えを記入

各支店の窓口ポストに応募用紙投函(無料)

63円切手を貼って郵送

専用webフォームからも応募できます ➡ ➡



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ご感想、地域の話題、楽しいお話し句など、自由にお書き添えのうえご応募ください。なお、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10名様にプレゼントを発送させていただきます。

[個人情報等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

煎茶 夕鶴&紫鳳 セット



10名様

PB商品販売再開

PB商品の販売を再開しております！

「練馬野菜ぎょうざ」は、パッケージ新たに販売を再開しております。

各直売所でぜひお買い求めください。

練馬野菜ぎょうざ

10個 650円(税込)

練馬野菜ぎょうざ

30個1,250円(税込)



直売所の最新情報は
Instagram でも発信中 !!



JA東京あおば
(jatokyoaoba)



とれたて村石神井
(toretatemurasyakujii_aoba)



練馬地区
アグリセンター
(nerima_agri_aoba)



総合園芸センター
ふれあいの里
(fureainosato_aoba)



板橋地区
アグリセンター
(itabashi_agri_aoba)



ファーマーズショップ
にりん草
(nirinsou_aoba)



ファーマーズショップ
こぐれ村
(koguremura_aoba)



読者のひろば

練馬大根引っ抜き、楽しそう！ 参加してみたいです。
きじまりゅうたさんのレシピ、材料（調味料含む）が手軽で、
すぐに作れてファンです！

from M.Hさん

桜台支店

にりん草を利用していますが、野菜が新鮮でおいしいです。最近は種類も多く、花もあり楽しいです。大実キンカンおいしいです。

from I.Kさん

赤塚支店

新店舗に移転後、はじめて伺ったのですが、落ち着きがありとても良いお店でした。職員の方にもとても親切に対応していただきました。

from O.Mさん

関町支店

いつも色々とお世話になっております。今後ともよろしくお願ひいたします。

from N.Hさん

大泉支店

今年はウサギ年。野菜を食べることが開運につながるそうです！ 地元の新鮮野菜を沢山食べましょう !!

from 関町のコアラさん

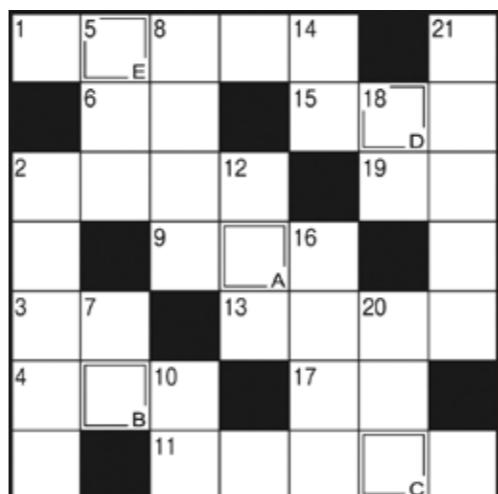
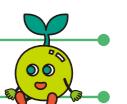
毎号楽しく拝読させていただいております。

from T.Kさん

赤塚支店

クロスワードに挑戦 !

Q 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？



ヨコのカギ

- 唱歌『花』に歌われている川
- 写真などを撮影するための施設
- ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
- クジラより小さめです
- 4月なのに冷えるなあ、——の戻りかな
- 書類の何も書かれていない部分
- 新1年生の皆さん、ご——おめでとう！
- 爬虫(はちゅう)類は変温動物、哺乳類は——動物
- 1, 3, 5, 7, 9……
- 日本人の主食です
- 船を着けます

タテのカギ

- 野球のBSOのS
- 敵ではありません
- 正しい答えに付けるマーク
- 遠くて近きは——の仲
- シオマネキもこの仲間です
- 得意なもの。漢字で書くと十八番
- 体温計を挟みます
- 空弁(そらべん)が売られている所
- 田畠を耕す道具の1つ
- ギリシャ文字の最後の字。
- Q、ωと書きます
- 選抜高等学校野球大会の会場です

編集後記

3月にマスク着用が個人の判断に任されるようになりましたが、5月には5類移行するなど、新型コロナウイルス感染症の対策の緩和が進んでいます。基本的な感染防止の取り組みは引き続き必要となりますですが、お花見なども再び楽しめるようになりました。各種イベントがコロナ禍以前のように開催され、多くの皆さまとお会いできるのが楽しみです。また、そうしたイベントをきっかけに多くの方がこの広報誌「あおば」を手に取ってくださいと考っています。そのためにも、より魅力的な広報誌をめざしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

(加藤)

前号の答え

A B C D



発表
選
に者
かは
え
さ
せ
て
い
だ
發
送
ま
つ
て

あた
りく
がさ
とん
うの
ごご
ざ應
いと
たの
だ發
まを
もつ
て

出題●ニコリ