

あおば

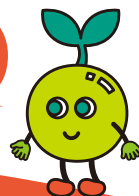
No.109

Summer 2024



JA東京あおば HP

2024年
夏号



【特別企画】 【特集】

第27回 通常総代会開催

JA全青協会長就任特別企画
都市農業と青壮年部の魅力とは

酒井会長×久保組合長

〈大人気〉
きじまりゅうた
あおばの台所



01
NEWS

令和6年度

事業推進大会開催

5月9日(木)、光が丘IMA・IMAホールに「令和5年度JA女性組織リーダーセミナー(JA女性組織活動体験発表大会)」で最優秀賞を受賞した『わ』に想いをのせ今年度は初の2部制とし、第1部は、本大会の竹内康郎副会長(板橋地区)が開会を宣言し、井口良男会長(石神井地区)があいさつを述べました。その後、担当役員より各事業方針・目標を説明しました。森田明男副会長(練馬地区)が大会決議文を読み上げ、満場一致で承認されました。最後に、酒井利博副会長(大泉地区)が第1部閉会を宣言しました。

第2部では、石神井地区青壮年部の山下武志さんが、JA東京青壮年組織協議会主催の「2023年度リーダーセミナー:JA青年の主張発表大会」で最優秀賞を受賞した「未来へのバトン」を発表しました。次に、大泉地区女性部の加藤優子さんが、

02
NEWSJA全青協会長に酒井雅博さん
(大泉地区)就任

5月16日(木)、全国農協青年組織協議会(以下、JA全青協)第71回通常総会が開かれ、大泉地区の酒井雅博さんが、令和6年度のJA全青協会長に就任しました。同会は、全国46都道府県の青年組織を会員とし、会員は約5万人。酒井さんはこれまで、JA東京青壮年組

03
NEWS

伝統の植木市 今年もにぎわう

4月19日(金)〜21日(日)と5月10日(金)〜12日(日)の6日間、板橋地区園芸部会は板橋区主催の「春の植木市」に参加しました。イベントは40年以上続く同区の恒例行事。会場の高島平噴水緑地広場には、色鮮やかな花や植木が並び、農業に親しみ都市農業をPRする機会となりました。期間中は多くの来場者でにぎわいを見せ、特に、自宅でも気軽に

04
NEWS

照姫まつりでよさこい披露

4月21日(日)、都立石神井公園と周辺で行われた第37回照姫まつりの野外ステージで、大泉地区女性部よさこいサークル「すずしろ」が、よさこいを披露しました。同サークルは、2015年に発足し、講師のもと毎月2〜3回の練習に励んでいます。当日は、農業をテーマにしたサークルのオリジナル曲「みのり風」と「笑顔花」の2曲を披露し、よさこいならではの華やかな衣装と明るい音楽で会場を和ませました。

05
NEWS

石神井地区青壮年部・営農研管内視察を実施

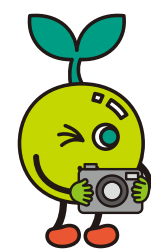
6月4日(火)、石神井地区青壮年部と、そ菜部営農研究会は合同で、管内視察研修を開き、部会員9人が参加しました。2組織は例年、営農技術の向上や情報交換などを目的に研修を合同で開いており、今回は部員の圃

06
NEWS

板橋地区女性部 キヤップを集めて子どもたちにワクチンを

5月20日(月)、板橋地区女性部は板橋地区アグリセンターと「にりん草」で、ペットボトルキヤップを30個以上持参した来店客にゴーヤー苗を配布しました。同部では、SDGs活動としてペットボトルキヤップを集め、世界の子どもたちにワクチンを届けようという活

動を年間を通して行っています。キヤップは830個でポリオワクチン1人分相当になり、関係機関を通じて発展途上国の子どもたちに寄付されます。年に一度、日ごろの感謝を込めて5月頃にゴーヤー苗の配布を行っています。



07 NEWS

さつきフェスティバル 区役所本庁舎で開催

5月12日(日)～17日(金)までの6日間、JA東京あおばと板橋区は共催で区本庁舎を会場に「さつきフェスティバル」を開催しました。板橋地区の組合員らが育てた色鮮やかなサツキの一般公開、販売のほか、初夏の植物寄せ植え教室や新鮮な地場産農産物の販売も行われました。

区の担当者は「今年



09 NEWS

新入職員研修で
組合員の気持ち学ぶ

令和6年度新入職員11人を対象に入組から約1か月間、新入職員研修を行いました。4月11日(木)には、組合員や地域住民との交流を通じて、組合員の農業や農産物に対する思いや苦労などを知り、農業への理解を深めてもらうことを目的とした直売所研修を「ふれあいの里」で行いました。当日は、

08 NEWS

区立高松みらいのはたけで人気の農業体験

「農の景観を区民とともに育て・守る畑」をコンセプトにJA東京あおばが練馬区から委託され管理を行っている「練馬区立高松みらいのはたけ」は地域住民を中心に人気となっています。同園では、種まきや間引き、収穫といった農作業を体験できる栽培体験コースを

野菜なら食べられると思う。食育に大切な場」と体験を楽しむ声が聞かれました。同はたけで行われるイベントは、同区が運営するアプリ「とれたてねりま」やSNS、園内掲示板などで周知しています。



10 NEWS

大泉新鮮直売組合20年ぶりに
北海道常呂町へ視察研修

6月3日(月)～5日(水)、大泉新鮮直売組合は北海道常呂町(と

ころちよう)への視察研修を実施し、組合員17人が参加しました。同組合は発足30年の節目を迎え、兼ねてより親交のあった常呂町を20年ぶりに訪れました。



11 NEWS

令和5年度各種優績者表彰

5月29日(水)に「令和6年度JAバンク東京推進大会」が、6月4日(火)には「令和5年度LA/スマイルサポーター優績者表彰式」が開かれました。日頃からの組合員・利用者皆さまのご理解とご協力により、当JAが優績貸出JA賞を受賞したほか、多くの職員が優績者に選ばれる栄誉に輝きました。役職員一同より感謝申し上げます。



〈信用事業〉		農業融資部門優秀店舗	
大泉支店		優績渉外担当者	
松岡 賢(赤塚支店)		加藤 裕哉(赤塚支店)	
榎本 学(練馬春日町支店)		高石 良太(大泉支店)	
稲井 亮介(練馬春日町支店)		優績窓口担当者	
宮部 真琴(石神井支店)		由良 優菜(桜台支店)	
滝 真美子(赤塚支店)		加藤 楓(中村橋支店)	
豊田 八東(赤塚支店)		優績融資担当者	
林 明範(大泉支店)		豊田 八東(赤塚支店)	
芦刈 耕太(田柄支店)		林 明範(大泉支店)	
〈共済事業〉		推進総合・自動車新規部門	
松下 慶勝(田柄支店)		生命万一新規部門	
豊田 晃司(練馬春日町支店)		年金共済・ニューパートナー部門	
守屋 駿(板橋支店)		自動車新規部門	
小泉 璃久(大泉支店)		ニューパートナー部門	
高石 良太(大泉支店)		建更新規部門	
水上 敬太(桜台支店)		敬称略	

※令和6年6月1日現在の所属を記載



第27回 通常総代会報告・決議事項(概要)

報告事項

- (1) 第27期貸借対照表、損益計算書及び注記表の報告について
- (2) 第9次中期経営計画(農業振興計画含む)―令和4年度～令和6年度―
「未来へつなぐ協同の輪」の取り組み報告について
- (3) 「JAバンク基本方針」の変更について



決議事項

- 第1号議案 ▶ 令和5年度事業報告及び第27期剰余金処分案の承認について
- 第2号議案 ▶ 令和6年度事業計画設定について
- 第3号議案 ▶ 定款の一部変更について
- 第4号議案 ▶ 定款附属書総代選挙規程の一部変更について
- 第5号議案 ▶ 令和6年度理事及び監事の報酬等の額の決定について

損益の状況について

事業総利益	▶ 54億1,196万円
事業管理費	▶ 45億8,663万円
事業利益	▶ 8億2,532万円
税引前当期利益	▶ 11億6,499万円
当期剰余金	▶ 10億2,849万円

事業報告について

貯金残高	▶ 5,029億 135万円
貸出金残高	▶ 1,631億6,803万円
長期共済保有高	▶ 7,467億3,640万円
購買品供給高	▶ 2億8,154万円
販売品取扱高	▶ 4億8,782万円
宅地等供給事業取扱高	▶ 128億8,618万円

組合員の状況について

正組合員	2,655人 (うち女性785人)
准組合員	24,556人

役員定数について

役員定数変更については、これまで支部長会議、組合員座談会、各部会代表者の方の協議を経て検討してまいりました。

現 状	▶ 令和7年6月 改選時より
役員数 34人 (理事28人、監事6人)	役員数 30人(理事24人、監事6人) ・新たな推薦会議の設置 ・選出ブロックの見直し ・女性役員登用 各地区1人以上(努力目標)



6月27日(木)午後2時から光が丘IMA・IMAホールで、第27回通常総代会を開催しました。
相原和彦副組合長が開会を宣言した後、久保秀一組合長があいさつしました。続いて、議長に選任された大泉地区第17区支部の白石好孝氏があいさつし、議案の審議に移りました。
担当役員と監事より、各提出議案について説明が行われ、議案は令和5年度事業報告、令和6年度事業計画、定款の一部変更など多岐に及びましたが、慎重な審議の結果、すべての議案が可決されました。
最後に、鈴木裕専務の閉会のあいさつをもって、通常総代会は終了しました。

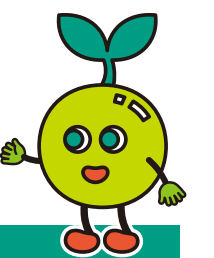
JA 東京あおばのご案内は映像でもご覧いただけます

JA東京あおばHPに令和5年度の事業報告をまとめた「2024 JA東京あおばレポート」を公開しております。また、事業活動や経営概況の映像を作成し、YouTubeで公開しております。ぜひご覧ください。

※WEBへの接続の際に生じる通信料は、ご覧になられる方のご負担となります。あらかじめご了承ください。

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

第
27
回
通
常
総
代
会
開
催



重点施策		成果指標・計画値			
都市農業の振興【農業者の所得増大】		令和4年度	令和5年度		令和6年度
マルシェ等農産物販売会の支援		実績	計画	実績	計画
対象者：青壮年部員等	想定：売上増加効果	10回 (支援29回)	10回	3回 (支援27回)	17回
3年間合計：30回	1団体売上 15万円／回				
肥料・農薬を除く生産資材共同購入の実施		実績	計画	実績	計画
対象者：農業者	想定：コスト低減効果	4品目 (平均11.4% 低減)	3品目	10品目 (平均15.3% 低減)	4品目
3年間合計：10品目	1品目あたり平均10%低減				
買取販売方式の導入		実績	計画	実績	計画
対象者：直売所出荷者	想定：売上増加効果	令和3年度対比 17.2% 増加	令和3年度対比 20.0% 増加	令和3年度対比 29.0% 増加	令和3年度対比 30.0% 増加
令和3年度対比30%増加	直売所販売品売上高 令和3年度対比30%増加				
組合員とのつながり強化【対話：訪問活動】		令和4年度	令和5年度		令和6年度
組合員（正・准）との対話運動の展開		実績	計画	実績	計画
組合員（正・准）加入運動の実施	3年後：組合員総数29,000人	27,316人	28,600人	27,211人	29,000人
支部長会議の開催	毎年4月、6月、10月、2月	16回、386人	16回、450人	16回、397人	20回、450人
組合員座談会の開催	毎年7～8月、1～2月	16回、261人	8回、200人	15回、365人	12回、200人
農業者訪問活動	対象農家：550戸（令和3年度基準）	502戸	全戸	449戸	全戸
人づくり・人財育成【組合員・職員教育】		令和4年度	令和5年度		令和6年度
次世代の組合員リーダーの育成		実績	計画	実績	計画
J A東京あおばカレッジの開講・運営	3年間合計：12回	4回	6回	6回	2回
組合員から頼りにされる専門性の高い職員の育成		実績	計画	実績	計画
F P 2級	3年後：渉外担当者取得率80%	21.5%	60.0%	35.3%	80.0%
相続アドバイザー2級	3年間合計：20人	0人	12人	1人	19人
営農指導員	3年後：新規取得6人	2人	2人	3人	2人
宅地建物取引士	3年後：新規取得6人	4人	2人	0人	2人
経営基盤の確立・強化		令和4年度	令和5年度		令和6年度
支店再編方針に基づく第1期・2期支店再編計画の実践		実績	計画	実績	計画
令和6年度	14支店を9支店へ集約	13支店	13→10支店	10支店	10→9支店
売れる直売所に向けた運営体制強化		実績	計画	実績	計画
令和6年度	令和3年度対比（3年後：10%増加）	6.4%減少	6.0%増加	4.6%減少	10.0%増加
農業資金をはじめとした各種事業資金等の積極的な展開		実績	計画	実績	計画
令和6年度	融資残高の伸長（3年後：1,660億円）	1,576億円	1,620億円	1,631億円	1,660億円
組合員・地域の皆さまのニーズに応じた、金融商品の提供		実績	計画	実績	計画
令和6年度	貯金残高の伸長（3年後：5,050億円）	5,112億円	5,130億円	5,029億円	5,050億円
対話・意思反映		令和4年度	令和5年度		令和6年度
項目		実績	計画	実績	計画
支部長会議（回数、出席人数）		16回 386人	16回 450人	16回 397人	20回 450人
組合員座談会（回数、出席人数）		16回 261人	8回 200人	15回 365人	15回 200人
准組合員向け広報誌・ホームページを活用したアンケート (回数、意見提出人数)		1回 521人	1回 250人	1回 920人	1回 250人

JA東京あおばの自己改革工程表

JA東京あおばは、これまで、組合員の意見・要望を反映した中期経営計画を策定し、「農業者の所得増大」「施設及び事業改革」「人づくり・人財育成」を基本とする実践に全力で取り組んできました。

これまで、自己改革の取り組みについては、平成30年に実施した「JAの自己改革に関する組合員調査」等において、多くの正組合員の皆さまから、一定の評価と自己改革に一層期待すると声をいただくことができました。

また、多くの准組合員の皆さまからは、総合事業の必要性や地域農業を応援したいとの声をいただいております。

JA東京あおばでは、こうした組合員の皆さまからの声に応え、正・准組合員が一体となった事業運営を実現するため、准組合員については、「正組合員と共に、農業や地域経済の発展を共に支える組合員」として、地域の農業振興を応援する准組合員の加入促進を実施してまいります。

JA東京あおばが、地域になくてはならない存在であり続けるため、組合員・地域の皆さまから「頼りにされる職員」の育成に取り組み、組合員との徹底した対話・訪問活動を通じた関係性（リレーションシップ）の構築を行いながら、総合事業の強みを活かして「JA東京あおばの自己改革」に取り組んでまいります。

自己改革を実践するための具体的な方針

1. 「都市農業の振興」

第9次中期経営計画の第1の柱 農業振興計画の実践を基軸に、組合員と共に都市農業を振興し、農業・農地を次世代につなげ、都市農業の多様な機能を発揮し続けていくために、次世代対策ならびに担い手育成支援に引き続き取り組みます。

2. 「組合員とのつながり強化」

組合員の意思を事業や活動に反映させるため、訪問活動や組合員組織活動等さまざまな接点を通じ、組合の事業活動に対し、意見・要望を聴き取ります。そのうえで、改善・実行を繰り返し組合員と共に歩む事業運営を行います。

3. 「人づくり・人財育成」

組合員の多様なニーズに応え、「何かあったらすぐJA」と頼りにされる専門性の高い職員の育成に取り組みます。また、職員が働くよるこび、仕事のやりがいを通じて成長できる職場づくりに取り組み、当JAの価値観である4つの満足（4Sモデル）の向上を図ります。

4. 「経営基盤の強化」

組合員の高齢化や相続等により農地・農家は減少しており、組合員数減少への対策は喫緊の課題です。都市農業の振興を図るとともに、組合員の資産を次世代へつなぎ、組合員の事業や資産が後継者・担い手に円滑に承継されるよう資産保全有効活用提案・事業承継支援に取り組めます。



大切さを地域に伝えたいとおっしゃっていましたね。
 酒井：畑と消費者が近いからこそ感じてもらうことができるんです。これはものすごいアドバンテージだと思います。

青壮年部について
 久保：青壮年部の魅力についていろいろありますよね。
 酒井：都市農業の地域では、同じ年代の農家と出会う機会が少ないです。そんな環境でも仲間ができるのが青壮年部の魅力だと思います。

す。自分も就農当時、加入するとすぐに仲間として受け入れてくれて、心強いというか、安心しました。
 久保：皆さんそう言いますよね。農業はひとりで行うことが多いので、悩みや苦勞を共有したり相談できる場がなかなかないですよ。私も青壮年部の一員ですが、そうした時には青壮年部は心強いです。
 酒井：そうですね。自分の畑で完結するのもいいですが、大勢だからこそできることがあると思います。できることが広がるし、規模も大きくなる。都青協委員長時代には、こんな大手企業から?!といったコラボオファーもありました。青壮年部のパワーってすごいですよね。新しいことに取り組んだり、挑戦するのは正直大変です。でも、自分の頑張りが他の部員に伝わると助けてくれることもありました。そうしたこともありました。そうしたことを1人でも多くの若手農家に体験してほしいです。就農したばかりの方、もっと農業

を頑張りたいけど未加入という方は、ぜひ青壮年部に入ってほしい。就農当初は不安も苦勞も多いと思いますが、青壮年部に入ればそういったことが解消されるはずです！
 久保：未加入の方にも魅力が伝わったと思います。
 酒井：外から見ているのと実際に活動する楽しさは違います。楽しさは人それぞれなので、自分なりの楽しさを見つけて、農家ライフを充実したものにしたいですね。皆さん日々の農作業だけでも忙しいと思いますが、いざとなると意外と何とかなるものです。忙しいという以上



都市農業の魅力について話しているうちに、2人とも自然と笑顔に

に、貴重な経験ができていますし、何より大切な仲間ができました。
 久保：会長としての1年間、忙しさもさらに増すと思いますが、楽しみですね。
 酒井：会長任期は1年ですが、80歳まで農業をやる考えるとあと40年。身につけたことなどは、もちろん地元にも還元したいと思っています。
 久保：これからの都市農業がより楽しみになりますね！
 酒井：そのためにも頑張ります！

※JA全青協とは：日本農業の担い手として、JAをよりどころに地域農業の振興を図り、JA運動の先駆者として実践する自主的な組織。



令和6年度JA全青協会長 就任特別企画
 対談 都市農業と

青壮年部の魅力とは

JA 全青協 会長
 (大泉地区 青壮年部所属)

酒井 雅博 さん

JA 東京あおば

久保 秀一 組合長

久保組合長(写真右)：JA全青協会長ご就任、誠にありがとうございます。これまでも全国の盟友と活動する機会や、実際に全国各地へ行って現場を目にする機会も多かったと思います。そうした中で、地元農業の魅力はどこにあると感じますか？
 酒井会長(写真左)：都市農業は生産量では産地に太刀打ちできませんが、消費者が隣に住んでいるというところは一番の魅力であり強みだと感じています。

久保：畑で作業していると声をかけてもらえるほど身近ですよ。
 酒井：私も良く見られているなと感じます(笑)。だからこそ、もっと安全・安心な農産物を作らなければと心がけるようになっていっていると思います。農作業中や庭先直売所で地域の方と話すことは、農業の理解にもつながっているはずです。
 久保：地域の方との会話は、都市農業にとって大切ですよ。会長立候補時の決意表明にも、農業の大変さ・

全国では約175万戸(2020年時点)の農家が営農をしています。その中でも若手農業者らが集う「全国農協青年組織協議会(以下、JA全青協※)」には、約5万人の会員(盟友)が所属しており、農業政策から各地域での若手農業者の活動支援までさまざまな活動を行っています。
 そんなJA全青協の令和6年度の会長に、当JA大泉地区の酒井雅博さん(38)が就任されました。今回は、酒井さんが感じる都市農業の魅力や青壮年組織に対する思いを当JA久保秀一組合長との対談を通してご紹介します。

酒井さんの主な経歴

大学卒業後、5年間のサラリーマン生活
 平成26年4月 さかい農園就農 大泉地区青壮年部入部
 平成30年4月 JA都青協 理事
 平成31年4月 JA都青協 副委員長
 令和3年4月 JA都青協 委員長
 令和4年5月 JA全青協 監事
 令和5年5月 JA全青協 副会長・JA都青協 顧問
 令和6年5月 JA全青協 会長(5月16日就任)

就任記者会見に臨む酒井さん(5月17日、JAビル)



就任祝賀会の様子
 約100人の盟友や関係者が集まりました。(6月18日、明治記念館)

青壮年部に入りませんか？

JA東京あおば青壮年部は、板橋地区、練馬地区、石神井地区、大泉地区でそれぞれ活動しており、部員数合計256人(令和6年3月末時点)。農政活動や営農・税務の勉強会、農業体験イベントやマルシェなど幅広い活動を行っています。各活動は部員同士での情報交換や仲間づくりに役立っています。これから就農される方、就農を迷っている方など「先輩農家に話を聞きたい・参加してみたい」という方は、お気軽に部員やJA職員にご相談ください。当JAのHPでは新規就農者の皆さま向けの情報を公開しています。(右QRコード)

JA東京あおば青壮年組織協議会事務局(地域振興部)
 電話03-5910-3066 (平日9時~17時)



対談終了後は、お互いに農業者として栽培技術の話で盛り上がりました！



こだわりの土作りによるシクラメン栽培



さまざまな場所のマルシェに参加



坂道で活躍する運搬機



苗の管理作業も一緒に行う小川夫妻



品評会で入賞した見事なハボタン



花の魅力を
自分も楽しみながら
広めていきたい

農の現場

都市農業の未来を探る

110

練馬区大泉町

小川 収さん

美佐子さん

練馬区大泉を流れる白子川、その兩岸は急な斜面に挟まれている。その斜面の一角に農業用ハウスが傾斜に合わせて所狭しと建っていて、通りから見えるハウスには、色とりどりの草花の鉢が並んでいる。ここは、小川農園。小川収さん（69）・美佐子さん（65）夫妻を中心に美佐子さんのお母さんと援農ボランティアさんが、シクラメンやパンジー、ハボタンなど年間を通して約50種類の花き類を生産している。販売先はJ A ファーマーズショップこぐれ村や市場への出荷を中心に、庭先やマルシェまで幅広い。

小川家は美佐子さんの生家。学生時代から就農するという思いを持ちながら、生け花などにも通い、花への造詣を深めてきた。収さんは結婚を機に就農。結婚前は足立区西新井の魚屋で一番番頭を務めていた。就農した年の夏は、それ以降も経験したことの無い暑さで、ハウス内での作業で10kg以上痩せたのだと笑いながら当時の苦労を語ってくれた。現在は日々の肥培管理を2人で行いながら、出荷に向けた荷造りは美佐子さんが、出荷搬入は収さんがメインに行っている。

小川夫妻が花を育てるなかで特に大切にしていることが2つある。1つ目は「花の魅力を人々に伝える」と楽しんでもらいたい」ということ。美佐子さんはガーデンコーディネーターやグリーンアドバイザーの資格を持ち、寄せ植えなどに力を入れている。地元的女性農業者らで組織する「ねりまde女子マルシェ」のメンバーでもあり、イベントでは寄せ植え体験コーナーでインストラクターも務め、直接その魅力を伝えている。「品種それぞれの特徴を知ること、環境やライフスタイルに合わせて花を長く楽しむことができる。花があると笑顔になるでしょ」と美佐子さん。「自分たち花農家は毎日花に囲まれているから幸せだ」と収さんも冗談交じりに話してくれた。

2つ目は「花の品評会に出品すること」。お母さんの時代から品評会には力を入れており、今でも賞に入らない年は無いくらいだ。「品評会に備えることは結果的に良い花の生産に繋がっている。自分たちが育てたものに評価をいただけるということはとても嬉しい」と過去の品評会の写真を見せながら話す夫妻は終始笑顔で、仲の良さまで伝わってきた。

そんな明るい小川夫妻でも苦労していることがある。それは、冒頭登場した小川農園の立地。「花農家は土や資材を運んで、さらに、生育に合わせて鉢も移動させないといけない。以前は人力で運んでいたが、今は運搬車が大活躍！」と苦労をも笑って話してくれた。

小川夫妻は年齢を重ねていくなかで「これからはマルシェや直売を中心に、お客さんと直接話をしながら、花の特徴や魅力を知ってもらい、寄せ植えやガーデニングを楽しんでもらえる機会をもっと増やしていきたい」とこれからの展望を話してくれた。笑顔あふれる小川農園で育てられた色とりどりの草花は、これからも地域に笑顔を咲かせていく。



「RECIPE」
作りおき

焼きピーマンの マリネ

材料2人分

ピーマン・・・大きめのもの4〜6個(300g)
オリーブオイル・・・適量

A 水・・・大さじ4
酢・・・大さじ2
はちみつ・・・大さじ2
塩・・・小さじ1/2

作り方

- ① ピーマンを中火で予熱したグリルで5分ほどかけて全体をじっくり焼く。
- ② 火を止めてグリルの中にいれたまま3分ほど置いて余熱で火を通す。
- ③ 容器でAを混ぜて、ピーマンをいれ、箸で数か所に穴を開けて1時間以上おく。
- ④ 食べやすく切ってから器に盛ってオリーブオイルをかける。

これまでご紹介したレシピを
JA東京あおばのホームページ
に掲載しています。▶▶▶



プロフィール

豊島区(JA東京あおば管内)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。

栄養豊富なピーマン！

こんにちは！きじまりゅうたです。

今回は、夏の定番野菜「ピーマン」。ピーマンの特徴でもある苦味が苦手という方もいらっしゃると思いますが、最近では苦味の少ない品種も開発されているようです。直売所にはいろいろな品種のピーマンが並んでいるので、お気に入りを見つけるのも楽しいかもしれませんよ！

今回ご紹介する「肉詰めピーマン」の作り方には、剥がれにくくするポイントが詰まっています！栄養豊富なピーマンを使ったレシピ、ぜひお試しください。



KIJIMA RYUTAS
RECIPES

きじまりゅうた
あおばの台所



VOL.25
ピーマン

「RECIPE」
メイン

剥がれない肉詰めピーマン

材料2人分

あいびき肉・・・250g
ピーマン・・・小さめのもの3〜4個(150g)
卵・・・1個
塩・・・適量
小麦粉・・・適量
サラダ油・・・大さじ1/2

A 塩・・・小さじ1/4 B パン粉・・・大さじ4
胡椒・・・少々 牛乳・・・大さじ2

C トマトジュース・・・大さじ3
ケチャップ・・・大さじ3
ウスターソース・・・大さじ1と1/2

作り方

- ① ピーマンを半分に切ってヘタとタネを除く。鍋に熱湯を沸かして塩をいれ、ピーマンを1分半ほど茹でる。
- ② 取り出して断面を下にして粗熱を取る。
- ③ あいびき肉とAを練り、粘りが出たらBと卵を混ぜる。
- ④ 袋にピーマンと小麦粉をいれてまぶしつける。
- ⑤ 肉ダネを等分してピーマンの内側に押し付けるように詰める。
- ⑥ フライパンに油をひいて、肉の面を下にして並べてフタをして火にかける。
- ⑦ 焼ける音がしてきたら弱めの中火で6〜7分蒸し焼きにする。
- ⑧ 肉に火が通ったら器に盛る。
- ⑨ 空いたフライパンでCを煮立ててソースを作り、肉詰めにかける。



秋野菜の育苗

今が種まき時期

秋から冬に収穫するアブラナ科の野菜、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、芽夏もろこしの育苗なので、ひよろひよろと徒長ともうさせないようにするなど苦勞もあります。育苗には植え付けるまで地面で育てる「地床育苗」とポットで育苗する方法があります。

※徒長：茎が細く葉の間隔が長く間のびした状態



キャベツやブロッコリーを植える

地床育苗

地床育苗は畑の一部を平らに整地して、地面に種を約1cm間隔ですじまきし、覆土おおい鎮圧おしします。芽が出たら隣同士がぶつからないように間引き、徒長を防ぎます。また、周囲に草を生やさないように時々中耕ちゅうこうしたり、ボカシ肥料※を追肥したりします。地床育苗の良いところは、根域が制限されたポット育苗に比べ苗が老化する心配がないことです。そのため、ある程度大きくしてからでも植えることができ、植え付け時期の幅が広がるのも良い点です。植え付け2〜3日前にフォークなどを苗の脇に差し込んで土を起こす「根切り」という作業をすることで、新根が発生し活着もよくなります。しかし、発芽直後は何かと虫に食われることも多いのは事実です。

※ボカシ肥料：米ぬかや油かす、鶏糞などの有機質肥料を主な原料とし、それらを微生物により分解、発酵させてつくる肥料



苗を抜いて本植える



植える2〜3日前にフォークをさして軽く起こし根切りをすると新根が出て活着しやすくなる



芽出し苗を地面に植えて地床育苗に切り替える

ポット育苗

ポット育苗は、12cmポットに土を入れ、種を20〜30粒ばらまきして5mmぐらい覆土をのせ、鎮圧します。毎日水をやりながら発芽を待ちます。アブラナ科は2〜3日で発芽します。本葉が出てきたら6cmか7・5cmポットに1本ずつ移植して、土の上にボカシ肥料を振ります。苗の根の下半分を切ると新根が出やすくなります。そのまま本葉4〜5枚まで育苗して畑に植えます。ポットの下から白い根が見える頃が移植の適期です。



12cmポットに種をばらまき



本葉が見えるまで芽出し

セルトレー育苗

たくさん穴が空いたセルトレーに、1粒ずつ種をまく方法もあります。セルの容積が小さいため乾きやすく、うっかり水やりを忘れると枯れることもあるので注意が必要です。セルトレー育苗は、そのまま畑に植えられるメリットもあります。



セルトレー育苗

私は折衷方式（まとめ）

私の方法はそれぞれの良いところを合わせた折衷方式です。畑では虫害などで



初期の苗立ちが悪い心配がありますが、そこはポット育苗で芽を出させ、本葉が1〜2枚の頃になったら畑に苗床を作り、苗を5cm間隔ぐらいで1列に植えていきます。列の間隔は10cmぐらいにします。間引くこともなく種も無駄になりません。その後は地床育苗になります。私の育苗床はハウス内なので、そのままでも良いのですが、露地の場合は必ず防虫網トンネルをかけるないとモンシロチョウが産卵してアオムシが食害します。育苗途中は草が生えないように列間を中耕しながらボカシ肥料を振って管理します。植え付け2〜3日前になったらフォークを差し込んで根切り作業をしておきます。植え付けの時には新根がは始めているので移植してもよく活着します。また、地床育苗なので大きめの苗に育っても老化せず移植適期の幅が広がります。

ふくだ とし 福田 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。



地床育苗は大苗でも植えられる



根張りが良い地床育苗の苗



JA東京あおば関連のイベント情報

板橋ふれあい農園会 夏野菜マルシェ

(主催：板橋区)

日程 7月17日(水)・18日(木)
11:30～

会場 板橋区役所本庁舎
北館1階



区役所マルシェ

(主催：練馬区)

日程 7月18日(木) 10:00～
出店 JA東京あおば大泉新鮮直売組合

日程 8月 1日(木) 10:00～
出店 JA東京あおばブルーベリー研究会

会場 練馬区役所本庁舎
1階アトリウム



ジャンボカボチャ大会

※農産物の販売はございません

日程 7月18日(木)

会場 田柄支店



※写真は昨年のもので
※各イベントは、天候や作物の生育状況により延期や中止をする場合がございます。



ブルーベリー
摘み取り農園
開園中！

JA東京あおば管内には30園のブルーベリー摘み取り農園があります。毎年6月末から8月までを期間に開園しています。栽培面積は23区内最大級。小さなお子様から幅広い年齢の方にお楽しみいただけると毎年人気となっています。ブルーベリー摘み取り農園の情報については、当JAホームページに公開していますので、詳しくはそちらをご覧ください。その他、JA東京あおばのイベント情報もこちらをご確認ください。▶▶▶



無料
予約制

税務・法律相談のご案内

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。
なお、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。

各店舗の情報など、
詳しいご案内は
こちら▶▶▶



資産管理部 新事務所開設のご案内

JA東京あおばでは、資産管理業務全般(資産に係る相談・不動産売買・資産有効活用等)にわたり対応するため、令和4年4月に資産管理部を新設し業務を行ってまいりました。

そうしたなか、組合員皆さまの利便性向上および資産管理事業のさらなる利用促進のため、今年4月に石神井地区・大泉地区の活動拠点として、大泉支店内に新事務所を開設し業務を開始しております。皆さまからのご用命、ご利用をお待ちしております。

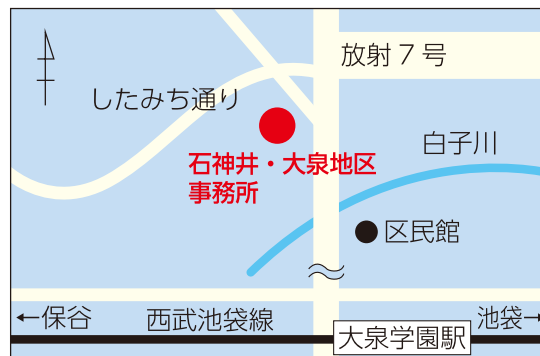
新設

石神井地区・大泉地区(大泉支店内)

住所 練馬区大泉学園町2-12-17

電話 03-5935-6421

営業日時 平日(水曜日除く) 土曜日9:00～17:00



変わらず営業中

板橋地区・練馬地区(練馬春日町支店併設)

住所 練馬区春日町1-17-34

電話 03-5848-3291

営業日時 平日(水曜日除く) 土曜日9:00～17:00



新鮮地場産農産物や

JAのプライベートブランド商品も買える！ **JA東京あおばの農産物直売施設**

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



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

営業時間 9:00～16:30

休業日 土曜日・日曜日・祝日



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



JA東京あおば直売所で買える！

人気のプライベートブランド商品
JA東京あおば管内では、地元の農産物にこだわったオリジナルの商品を開発しています。

練馬大根ドレッシング
(290ml入り／500円)

練馬大根のすりおろしがたっぷり入っています！サラダはもちろん、餃子やしゃぶしゃぶ、焼肉まで幅広くお使いいただけます！



金子ゴールドンビール麦茶
(10g×20袋入り／280円)

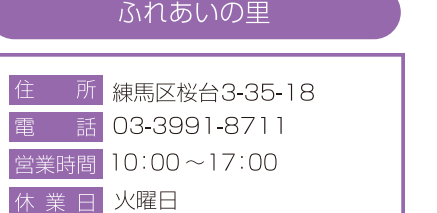
日本初のビール麦を使ったビール麦茶。「ビール」とついています、アルコールは入っていないので、お子さまも安心して飲めます。夏はもちろん冬はホットでも。ビール麦ならではの香りが特徴です。



八房唐辛子味噌
(130g／460円)

甘じょっぱい味噌に練馬大根のおろしを加え、かつて東京で多く栽培されていた「八房唐辛子」をたっぷり入れたピリッと辛いおかず味噌。生野菜によく合います！

※価格は税込み表示です。
※在庫状況は、各店舗へお問い合わせください。



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



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



ふれあいの里

住所 練馬区桜台3-35-18

電話 03-3991-8711

営業時間 10:00～17:00

休業日 火曜日



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。
※クロスワードの解答は任意です。



プレゼント応募締め切り8月30日(金)必着

読者プレゼント

- 1 各支店の窓口ポストに応募用紙投函(無料)
- 2 63円切手を貼って郵送
- 3 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・J Aと本誌へのご意見やご感想、地域の話題、楽しいお話、俳句など、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5名様にプレゼントいたします。

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広報活動の目的以外では使用いたしません。



follow me

直売所の最新情報は
Instagramでも発信中!!

とれたて村石神井
(toretatemurasyakujii_aoba)



ふれあいの里
(fureainosato_aoba)



JA東京あおば
(jatokyoaoba)



板橋地区
アグリセンター
(itabashi_agri_aoba)



練馬地区
アグリセンター
(nerima_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)



編集後記

今年も暑い夏がやってきました。夏に長期休暇を取り、お出掛けを計画されている方も多いのではないのでしょうか。子どもたちにとっては待ちに待った夏休みかもしれません。私も子どもたちと一緒に多くの思い出を作りたいと思っています。

さて、夏といえば心配なのが熱中症です。地球温暖化の影響もあり近年の紫外線は強く感じます。皆さまも農作業や外出の際、こまめな水分補給や休憩を心がけてください。また、室内でも油断大敵です。適切な室温を保ち、夏バテをしないようお過ごしください。

話は変わりますが、昨今の特殊詐欺は非常に巧妙化しております。少しでも不審に感じたり、詐欺かどうか分からない場合でもご遠慮なく当JAへご相談ください。

(広報委員 下飼手)

プレゼント

桜しば漬の素 75g(15g×5袋) なす漬の素 240g(30g×8袋)



5名様 JA東京あおばPB商品
金子ゴールデンビール麦茶
(10g×20袋)

在庫状況により一部商品が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

読者のひろば



from すみっこむすめさん

練馬春日町支店

新入職員さんのハッ
ラッ・爽やかさんが
新鮮で清々しいで
す。頑張って!!

from チコさん

中村橋支店

さわやかな
花のちりゆく
花すだれ
from サンたん

大泉支店

貯金感謝デー、年金
感謝デーでの新鮮な
野菜のプレゼントを
毎月楽しみです。ま
た、福田先生の家庭
菜園も楽しみです。

from T.Tさん

関町支店

わが家には畑がないのでプランター
で育てられる野菜を教えてください。

from R.Kさん

石神井支店



from バーバラさん

石神井支店

いつも窓口の方が親切に
対応していただき感謝し
ております。

from R.Mさん

大泉支店

春らんまん
カタクリの花の
立ち姿
from RUNTANさん

田柄支店

窓口の方がていねいに説明
してくれて、思わず定期貯
金を作りました。

from K.Sさん

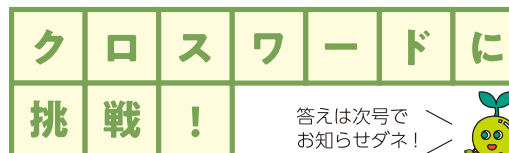
桜台支店

竿長し
いきごむ父の
鮎解禁
from ATさん

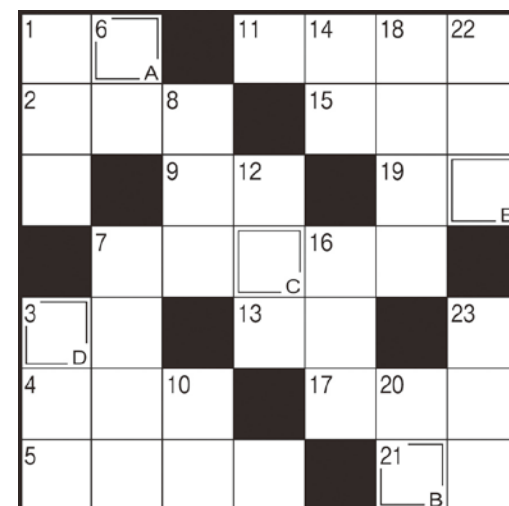
石神井支店

阜月雨
早苗植え付け
泥笑顔
from TMさん

赤塚支店



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?



ヨコのカギ

- 1 七夕の短冊を付ける植物
- 2 鳥が羽ばたかせるもの
- 3 東北地方で牛のこと
- 4 だしじゃことも呼ばれます
- 5 ひ孫の子どもです
- 7 ロンドンの——空港は英国最大の国際空港です
- 9 ポンポンと地面で突いて遊びます
- 11 高校球児が試合をするときに履きます
- 13 ピザにあるものは傾いていることで有名です
- 15 シャンプーの後で使う人もいます
- 17 侍が腰に差していたもの
- 19 ——ふり構わずがむしゃらに取り組んだ
- 21 漢字などに付ける小さな文字

タテのカギ

出題●ニコリ

- 1 小説を書く人をこう呼ぶことも
- 3 貼り合わせて合板を作ります
- 6 アジやイワシと並んでよく食べられる青魚
- 7 天の川を渡って織り姫に会いに行きます
- 8 春がスプリングなら夏は
- 10 目で見える範囲のこと
- 12 手首のこと。——バンド
- 14 2024年の夏季五輪が行われる都市
- 16 渡り——を——通って隣の校舎へ行った
- 18 アウターの反対語
- 20 ウイスキーはこの中で熟成します
- 22 病気の治療や予防に使われます
- 23 打ち上げ——、線香——

前号の答え
A ピ B ク C ニ D ッ E ク



たくさんのご応募
ありがとうございました。

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。

大泉



青壮年部 活動紹介

大泉地区青壮年部の
活動をご紹介!!



こんにちは！大泉地区青壮年部です。現在86人の盟友が活動しています。大泉地区青壮年部では、盟友が企画するイベントへのマルシェの出店、JA東京あおば農業祭では大泉産キャベツを使用した練馬キャベツ焼きそばの販売、都市農業に関する研修会開催など、さまざまな活動を行っています。昨年は、こぐれ村のグランドオープンに合わせ、部員が手塩にかけて育てた農産物を使った野菜の宝船を制作し、地域の皆さまにご好評をいただきました。



地域活性化のために頑張りたい！子どもたちに農業の魅力を伝えたい！など、さまざまな思いを持った部員が青壮年部にはいます。青壮年部活動や都市農業に興味を持っていただけた方はこの機会にぜひ、事務局へお気軽にお声がけください。一緒に都市農業を盛り上げましょう!!

問い合わせ先

JA東京あおば青壮年組織協議会事務局(地域振興部農業振興課)
電話 :03-5910-3066 (平日 9 時～ 17 時)



女性部活動紹介

練馬地区

こんにちは！練馬地区女性部は今年で創立68年と歴史ある部会です。部員は95人。「手芸」「絵手紙」「フラワーアレンジメント」の3つの目的別グループがあり、部員が得意分野の先生となって教えあい、楽しく活動しています。陶房で一点物を制作する「陶芸教室」や、年1回の「文化展」を開催(今年の文化展は10月下旬に開催予定)。文化展では、部員自らが制作した作品を皆で飾り付けて展示、日頃の活動の発表の場となっています。ほかにも「研修旅行」や「新年会」、他地区女性部と一緒に農業祭で販売する「田舎まんじゅう作り」など、年間を通してさまざまな活動をしています。部員はどれでも好きな活動に参加OK！皆で集まればいろいろなお話や、情報交換などでリフレッシュできます！ぜひ練馬地区女性部に加入して楽しい体験を一緒にしましょう！

問い合わせ先

JA東京あおば女性組織協議会事務局(地域振興部農業振興課)
電話 :03-5910-3066 (平日 9 時～ 17 時)

学ぼう。遊ぼう。
楽しもう。

新メンバー大募集!!

JA東京あおば女性部

