



口の中で  
甘さ広がる

Sweet corn

# スイートコーンで 夏バテ防止!

- ＊ JAあいち尾東 スイートコーン特集
- ＊ 甘さ引き立つスイートコーンの簡単レシピ
- ＊ インフォメーション

地元農産物を食べて農業を応援! JAあいち尾東の産直所案内

抽選で堂島ロールで有名なモンシェールと共同開発  
「プチヴェールカステラ」プレゼント!

※詳細は裏面をご覧ください。



いなほちゃん おにぎりくん

## 産直所 JAあいち尾東の産直所案内

スイートコーンをはじめ、産直会員の皆さんが作った新鮮で安全・安心なお米や野菜、果物を毎日販売しています。皆様のご来店をお待ちしています。

- ＊ 瀬戸グリーンセンターとれたて館**  
 〒489-0934 瀬戸市菱野町305  
 ☎ 0561-21-1181  
 ☎ 9:00～18:00  
 年中無休(年始を除く)
- ＊ 尾張旭グリーンセンター**  
 〒488-0801 尾張旭市東大道町原田2482-2  
 ☎ 0561-53-2715  
 ☎ 8:30～18:00(10月～2月は17:00まで)  
 年中無休(年始を除く)
- ＊ 尾張旭産直センター**  
 〒488-0043 尾張旭市北本地ヶ原3-60  
 ☎ 0561-55-0556  
 ☎ 8:30～18:00(10月～2月は17:00まで)  
 年中無休(年始を除く)
- ＊ 豊明フレッシュセンター**  
 〒470-1125 豊明市三崎町中ノ坪5-2  
 ☎ 0562-92-0135  
 ☎ 9:00～17:00  
 年中無休(年始を除く)
- ＊ 豊明西部産直センター**  
 〒470-1154 豊明市新栄町3-328  
 ☎ 0562-97-1755  
 ☎ 9:00～17:00  
 年中無休(年始を除く)
- ＊ 東郷グリーンセンター**  
 〒470-0162 愛知県東郷町大字春木字 仲田49-1  
 ☎ 0561-39-0010  
 ☎ 9:00～17:00  
 年中無休(年始を除く)
- ＊ 日進園芸センター**  
 〒470-0122 日進市蟹甲町池下213-1  
 ☎ 0561-72-0016  
 ☎ 8:30～18:00(10月～3月は17:00まで)  
 年中無休(年始を除く)
- ＊ 長久手グリーンセンター**  
 〒480-1103 長久手市岩作城内53  
 ☎ 0561-63-1210  
 ☎ 9:00～18:00  
 年中無休(年始を除く)

## 金融キャンペーンのご案内

**JAあいち尾東 合併20周年記念 サマーキャンペーン**  
 平成30年6月1日(金)～8月31日(金)

大きな収穫、選べる2つのコース! どちらかをお選びください。

- 1 金利上乗せコース**  
 スーパー定額10万円以上、期間1年以上を契約の方は、下記の金利でお預けいただけます。  
 0.20% (年利) 0.18% (年利)
- 2 ちよリスコース**  
 スーパー定額20万円以上、期間1年以上を契約の方は、下記のちよリスグッズを1個プレゼント!

さらにスピードくじで豪華賞品が当たるチャンス!!  
 平成30年6月1日(金)～8月31日(金) 抽選で年間総額100万円相当の豪華賞品が当たるチャンス!!

ATMでお預けした後もATMで引き出し可能! ATM定期貯金  
 0.18% (年利)

## 01 JAあいち尾東ホームページ随時更新中!

JAあいち尾東の各種相談日や産直市の日程、キャンペーン情報や活動報告などが簡単にご覧いただけます! お得な情報をスピーディにお届けいたしますので、ぜひ一度ご覧ください!



## 02 Facebookはじめました!

Facebook「あいち尾東農業協同組合」で検索!  
<http://www.facebook.com/aichibitou/>

当JAの取り組み、地域ごとのイベントや農産物情報などを、組合員・地域の皆様はじめ、より多くの皆様にお届けいたします! 皆様のフォローやいいねをお待ちしております。

発行 JAあいち尾東 総合企画部 発行日/平成30年7月1日 〒470-0122 愛知県日進市蟹甲町池下213-1 TEL(0561)72-0033 FAX(0561)72-8151  
 次回No.39は平成30年12月1日(土)発行の予定です。

本 店 TEL(0561)72-0033 瀬戸事業本部 TEL(0561)82-8131 豊明事業本部 TEL(0562)92-1341 日進事業本部 TEL(0561)72-0665  
 尾張旭事業本部 TEL(0561)54-3311 東郷事業本部 TEL(0561)39-0551 長久手事業本部 TEL(0561)63-0012

### プレゼント 「堂島ロール」で有名なモンシェールと共同開発! プチヴェールカステラ プレゼント!!

抽選で50名様

締切 平成30年7月17日(火) [当日消印有効]

プチヴェールの粉末を生地に練り込み、濃厚な深みのある味に仕上げました!

郵便はがきに  
 ●コミュニティ誌へのご意見・ご要望  
 ●JAあいち尾東に期待すること、ご意見・ご要望  
 ●JAの自己改革に対するご意見・ご要望  
 ●郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、  
 右上の応募券をはがきに貼って下記まで応募ください。

〒470-0122  
 日進市蟹甲町池下213-1  
 JAあいち尾東 組織広報課  
 「ぐりんぷらざコミュニティ」係

●コミュニティ誌へのご意見・ご要望  
 ●JAあいち尾東に期待すること  
 ●JAの自己改革に対するご意見・ご要望  
 ●郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号

当選者には郵便でお知らせ致します。

※本応募で記入いただいた個人情報は、当選者への連絡および当JAが行っている全ての事業にかかる商品、サービスに関する各種の情報提供に使用し、他の目的には使用いたしません。

## お米情報 JAあいち尾東米のご紹介

7月のお買得銘柄はこしひかり!  
 お米5kg以上お買上げで 配達料無料!

7月の月間奉仕(販売期間 7月1日～31日)

平成29年産 あいち尾東米	店頭通常販売価格(税込)	組合員カードご提示価格(税込)	一般カードご提示価格(税込)
こしひかり			
こしひかり 白米1袋	5kg 2,180円	1,830円	1,930円
	10kg 4,180円	3,480円	3,680円
玄米1袋	20kg 7,580円	6,180円	6,580円
玄米量り売り	1kg 418円	348円	368円

組合員に加入していただくとお安くお買上げいただけます。

※組合員カード・ポイントカードのご提示がない場合は優待価格は適用されません。  
 ※玄米30kg袋は、玄米のままのお渡しとなります。お近くの精米機をご利用ください。  
 ※5kg未満の配達には送料300円を申し受けます。詳しくは各センターまで。

### 白米、玄米の配達を承ります。

玄米  
 お好みの玄米を計り、お好みの精米方法で精米したお米をお届けいたします。(上白米、7分搗き、5分搗き、3分搗き等) 代金は玄米の重量ですので、精米によりお渡しする量は減少します。(日進園芸センターでの取扱いはありません。)

商品のお届け時に代金をお支払いいただきます。当JAの普通貯金口座をお持ちの方は、口座振替でのお支払も可能です。(口座振替依頼書の提出をお願いします)

配達のお問合せは各センター(左上に記載)までお問合せ下さい。

発行 JAあいち尾東 総合企画部 発行日/平成30年7月1日 〒470-0122 愛知県日進市蟹甲町池下213-1 TEL(0561)72-0033 FAX(0561)72-8151  
 次回No.39は平成30年12月1日(土)発行の予定です。

本 店 TEL(0561)72-0033 瀬戸事業本部 TEL(0561)82-8131 豊明事業本部 TEL(0562)92-1341 日進事業本部 TEL(0561)72-0665  
 尾張旭事業本部 TEL(0561)54-3311 東郷事業本部 TEL(0561)39-0551 長久手事業本部 TEL(0561)63-0012

甘さ引き立つ  
スイートコーンの簡単レシピ



とうもろこしとピーマンと  
ロースハムのピリ辛炒飯

辛さで暑さを  
吹き飛ばそう!

- 【材料(1人分)】
- |              |         |       |          |
|--------------|---------|-------|----------|
| とうもろこし       | 1/2本    | サラダ油  | 大さじ1     |
| ピーマン         | 1/2個    | 豆板醤   | 小さじ1     |
| ハム(1cm角にカット) | 2枚      | 醤油    | 小さじ1と1/2 |
| ご飯           | 茶碗1.5杯分 | 塩こしょう | 少々       |

- 【作り方】
- 1 とうもろこしをラップに包み、4分間電子レンジで加熱し、そのまま5分間おいておきます。
  - 2 ①に包丁を入れて実を切り落とし、ピーマンは粗めのみじん切りにします。
  - 3 熱したフライパンに油をひき、ピーマンとハムを中火で1分間炒めます。
  - 4 ③に豆板醤、ご飯、とうもろこしを加え、強火で1分間炒め、醤油と塩こしょうを入れて良く混ぜたら完成です。



とうもろこしとピーマンの  
からしポン酢マヨサラダ

隠し味にポン酢を入れることで  
味に締まりがでます!

- 【材料(2人分)】
- |        |      |           |        |
|--------|------|-----------|--------|
| とうもろこし | 1/2本 | マヨネーズ     | 大さじ1   |
| ピーマン   | 小2個  | ポン酢       | 小さじ1/2 |
|        |      | からし(チューブ) | 適量     |

- 【作り方】
- 1 とうもろこしを約4分間茹で、包丁で実を切り落とします。ピーマンは一口大の乱切りにし、熱湯でさっと茹でます。
  - 2 ①にAを入れ、よく和えたら完成です。



出典:全国農業協同組合中央会HP

# スイートコーン 特集!

今が旬、甘みが強くうまみがギュッと凝縮され、  
夏バテ予防にもなるスイートコーンはいかがですか?

## 01 スイートコーンで 夏バテ防止!

暑さが厳しくなるこの時期は、冷房の効いた室内と外気の温度変化に対応できず、体のダルさや疲れによって夏バテの症状が出てしまう方が多いと思います。そんな夏バテを防止してくれるのが「栄養分の宝庫」と言われているスイートコーン!食欲がないときにもさっぱりとした甘さで食べやすく、汗で流れ出てしまったミネラルを補給することができます。

女性の味方!  
子どもも大好き!



### アスパラギン酸

タンパク質に含まれるアスパラギン酸というアミノ酸は、カリウムやマグネシウム、カルシウムといったミネラルを体中に運び、速効性の疲労回復効果があります。また、大豆や卵、乳製品などを合わせて食べるとより効果があがると言われています。

### ビタミンB群

- **ビタミンB1**  
疲労回復のビタミンとも呼ばれており、糖質の代謝を促します。また、エネルギーをつくる手助けをして、神経や筋肉の機能を正常に保ちます。
- **ビタミンB2**  
三大栄養素でもある糖質・脂質・たんぱく質を体内で分解してエネルギーへ変換する働きがあり、免疫力アップや健康な肌、髪の毛を作ります。不足すると、肌荒れや皮膚炎を起こしやすくなるのでキレイな肌を保つためには必要不可欠な栄養素です。

### リノール酸

体内で合成することができない必須脂肪酸のひとつで、食事から摂取する必要があります。リノール酸には血中コレステロール値や中性脂肪値を抑える働きがあり、高血圧や動脈硬化の抑制、生活習慣病の予防にも優れた効果があるといわれています。

摂取しすぎるとアレルギー症状が悪化したり、肥満の原因にもなるので注意!



★他にもカリウムやマグネシウム、亜鉛、鉄分、リンなど様々な栄養素がバランスよく含まれています。

## 秋限定販売! プレミアムスイートコーン



昨年は販売初日から完売してしまうほどの大盛況!

日進地域では昨年、夏ではなく秋に収穫できるスイートコーンの栽培を始めました。地元農家の加藤金洋さん(写真左)が中心となって栽培を行い、昨年は約600本を出荷しました。今年も9月初旬~10月初旬頃まで日進園芸センターへの出荷を予定しています!皆様もぜひ足を運んでみてください!

Premium sweet corn



採れたて新鮮!

## 鮮度が命の 朝採りスイートコーン!

豊明市 蟹井 伸仁さん

3年前から栽培を始め、現在は60アールの畑で1万6千本を栽培しています。朝4時に収穫、その日のうちに必ず出荷している蟹井さんは「スイートコーンは鮮度が命。収穫してから時間が経つほど風味や甘みが下がってしまう。採れたてを産直所で販売し地域の方により新鮮なものを届けていきたい」と話します。また、スイートコーンは甘みが強く害虫が付きやすいため、日々の害虫対策・管理は注意して行なっています。今後は「豊明市といえばスイートコーンと言われるように品質向上と出荷量の増加を目指していきたい」と栽培に対する思いを話してくれました。蟹井さんのスイートコーンは7月末まで管内の産直所で販売しています。

## 02 スイートコーンとは

とうもろこしの中でも甘みが強い品種の総称で、全ての粒が濃い黄色のゴールデンコーン(黄粒種)や粒が白色をしているシルバーコーン(白粒種)、3対1の割合で黄色と白色が混ざっているバイカラーコーン(バイカラー種)の3種類に分類されます。中でも主流になっているのが2004年から発売されているゴールデンコーンの「ゴールドラッシュ」という品種で、糖度が約18度と高く、粒皮がやわらかいため生のままでも食べることができます。



## 03 おいしいスイートコーンの 選び方

頭の部分についているひげの量が多く、濃い茶色になっていたら甘くて実がぎっしりと詰まったスイートコーンである証拠。また、ふっくらとして張りがあり、皮が鮮やかな緑色をしているものを選びましょう。



ひげの本数と実の数は、実は同じなんです!

## 04 保存方法

冷蔵の場合 保存期間1週間(生で保存の場合3日間)

購入後すぐに茹で、常温で冷まして冷蔵庫で保存します。また、生のまま保存する場合は皮をむかず、新聞紙でくるんで冷蔵庫に入れておきます。

冷凍の場合 保存期間1ヶ月

【方法1】スイートコーンを茹でて輪切りにカットし、ラップでつつんで冷凍庫に入れておきます。

【方法2】茹でた後に粒を包丁などで落とし1粒ずつにばらします。その後水分を取って保存袋に入れ、冷凍庫で保存します。1粒ずつにしておくことで調理時にすぐ使用することができます。

