

まるまる!

ゴロゴロ!

スイカ まっぴり!!

令和の夏はスイカで乗り切ろう!!

- 日本の夏の風物詩! スイカ特集
- スイカ丸ごと簡単レシピ
- インフォメーション

知っていますか? わたしたちと地域農業

抽選でJAあいち尾東管内のいちごを使ったパウンドケーキプレゼント!

JAあいち尾東



Information



地域
農業

知っていますか?

わたしたちと地域農業



わたしたちの地域に広がる畑や水田、果樹園などにはこんな働きがあり、人々が暮らしやすい地域をつくっています。



環境を守る
はたらき

環境を整え、多様な
生き物を守ります



防災に役立つ
はたらき

避難所を提供し、食料や
水などを蓄えます
家事や洪水をやわらげます



交流を生む
はたらき

身近な農業体験を通して
地域住民同士や農家との
交流を生み出します



食を学ぶはたらき

地域の農作物を学んだり、
食べたりすることで、
農や食を学ぶことができます



地域の食料をつくるはたらき

地域の人々に新鮮な農作物を
提供し、まちおこしにつなげます

地元農産物を食べて地域農業を守ろう!

産直所

JAあいち尾東の産直所

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

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)

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)

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

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

東郷グリーンセンター
〒470-0162 愛知郡東郷町大字春木字
仲田49-1
☎ 0561-39-0010
☎ 9:00～17:00

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)

長久手グリーンセンター
〒480-1103 長久手市岩作城の内53
☎ 0561-63-1210
☎ 9:00～18:00

※全店年中無休 (年始を除く)

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頂けます!



02 Facebook/Instagramはじめました!

Facebook「あいち尾東農業協同組合」公式ページ <http://www.facebook.com/aichibitout/>
Instagram「JAあいち尾東」で検索!

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。

プレ
ゼント

日進市の洋菓子店「イエローパンプキン」とのコラボスイーツ!
**いちごのパウンドケーキを
プレゼント!**

抽選で
50
名様

JAあいち尾東では6次産業として地元農産物の加工品開発に取り組んでいます。パウンドケーキにはJAあいち尾東で加工したドライいちごを使っています。

締切 **令和元年7月22日(月)** [当日消印有効]

いちごの旨みをぎゅっと凝縮した
ドライいちごがたっぷり!



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**下記までご応募ください。

当選者には後日当選通知を郵送いたします。

62円
切手

〒470-0122

日進市蟹甲町池下213-1
JAあいち尾東 総合企画課

「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



※本応募で記入いただいた個人情報、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あいち尾東米のご案内

7月のお買得銘柄はこしひかり!

お米5kg以上お買い上げで管内配達無料!!

7月の月間奉仕 (販売期間 7月1日～31日)

平成30年産 あいち尾東米		店頭通常販売価格		組合員カード ご提示価格	一般カード ご提示価格
	白米1袋	5kg	2,200円	1,850円	1,950円
		10kg	4,200円	3,500円	3,700円
	玄米1袋	30kg	10,500円	8,400円	9,000円
	玄米量り売り	1kg	390円	320円	340円
表示価格は税込価格で表示しております。					

※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。
※日進園芸センターでは玄米量り売りは取り扱っておりません。2kg袋・5kg袋・10kg袋をご用意しております。
※お近くの精米機をご利用ください。
※5kg未満の配達には配送料300円を申し受けます。(当JA管内限定) 詳しくは各グリーンセンターまで。

発行 JAあいち尾東 総合企画部 発行日/令和元年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.41は令和元年12月1日(日)発行の予定です。

本 店 TEL (0561) 72-0033 瀬戸基幹支店 TEL (0561) 82-8131 豊明基幹支店 TEL (0562) 92-1341 日進基幹支店 TEL (0561) 72-0665
尾張旭基幹支店 TEL (0561) 54-3311 東郷基幹支店 TEL (0561) 39-0551 長久手基幹支店 TEL (0561) 63-0012

スイカを丸ごと食べつくそう!

1玉まるっと食べきれの簡単レシピをご紹介します!



スイカのフルーツポンチ

<材料>

スイカ	350g
塩	少々
サイダー	500ml〜
ミントの葉	お好み
お好みのフルーツ	適量

<作り方>

- (1) スイカをくり抜き器にいれます。
- (2) フルーツ、塩を(1)に入れサイダーを注ぎ、お好みでミントを添えて完成です。



スイカとチーズのフレッシュサラダ

<材料>【2人分】

スイカ	200g
モッツアレラチーズ	100g
ブラックオリーブまたはオリーブ	4〜5個
ベビーリーフ	40g
オリーブオイル	大さじ1
レモン汁、はちみつ	各小さじ2
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ1
塩	少々

<作り方>

- (1) スイカは果肉を一口大に切って種を取ります。
- (2) モッツアレラチーズをスイカより少し小さめに切ります。
- (3) オリーブ1個を2〜3つに切ります。
- (4) ボウルにAの材料を混ぜ合わせます。
- (5) (1)〜(4)とベビーリーフを混ぜ合わせ器に盛りつけ、完成です。



スイカのジュース

<材料>

スイカ	300g
塩	少々
A レモン汁	大さじ1
はちみつ	お好み

<作り方>

- (1) スイカは果肉を一口大に切って種を除き、冷凍します。
- (2) (1)とAをミキサーにかけて滑らかにし、グラスに注いだら完成です。



スイカの漬物

<材料>

スイカの白い部分	1/6個分
味噌	80g
ヨーグルト(プレーン)	160g

<作り方>

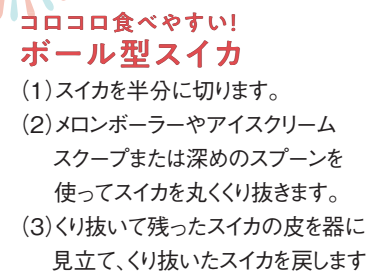
- (1) 味噌とヨーグルトを混ぜ合わせます。
- (2) (1)に適当に切ったスイカの白い部分を1日漬け込みます。
- (3) 食べやすい大きさに切り、器に盛り付けたら完成です。

簡単可愛い!スイカの色々な切り方!



子ども大喜び! アイスキャンディー風

- (1) スイカを1/4に切ります。
- (2) 三角形になるように垂直に切ります。
- (3) 持ち手部分以外の皮を切ります。

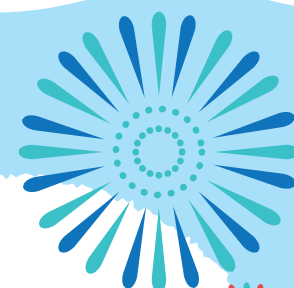


コロコロ食べやすい! ボール型スイカ

- (1) スイカを半分に切ります。
- (2) メロンボーラーやアイスクリームスクープまたは深めのスプーンを使ってスイカを丸くくり抜きます。
- (3) くり抜いて残ったスイカの皮を器に見立て、くり抜いたスイカを戻します。



皮も食べられる!!



スイカまつり!!

~令和の夏はスイカで乗り切ろう!!~

暑くなると無性に食べたい日本の夏の風物詩スイカは、シャキシャキとした食感とさっぱりとした甘さが魅力。そんなスイカには夏のカラダに嬉しい栄養素がいっぱいです。

夏バテ予防に!

スイカにはミネラルの一種であるカリウムが100gあたりおよそ120mg含まれています。カリウムは汗と一緒に体外に排出されやすく、不足すると食欲不振や筋力の低下、気力減退などの症状があらわれ、夏バテにつながります。夏こそカリウムをしっかりと補給しましょう。



むくみ解消でスッキリなカラダに!

スイカに多く含まれるカリウムは、体内に蓄積された老廃物や余分な水分を体外に排出し、体内の水分バランスを整え、むくみ解消の手助けをしてくれます。



スイカの『パワー』!!

スイカに含まれる効果と栄養素

美肌GET!

スイカには肌の潤いやハリを保つコラーゲンの生成や、シミ、ソバカスの原因になるメラニン色素の抑制・還元働きに働いてくれるビタミンCが豊富に含まれています。また肌の新陳代謝を促すビタミンA、肌細胞の老化を招く活性酸素を除去するリコピンも含まれており、身体の中から美肌へと導いてくれます。



ダイエットにも効果的!

スイカは全体の約90%が水分で、100gあたり37kcalと非常に低カロリー。水分量が豊富であるとともに食物繊維が含まれることから満腹感を得やすく、食べ過ぎや無駄な間食予防にピッタリ。

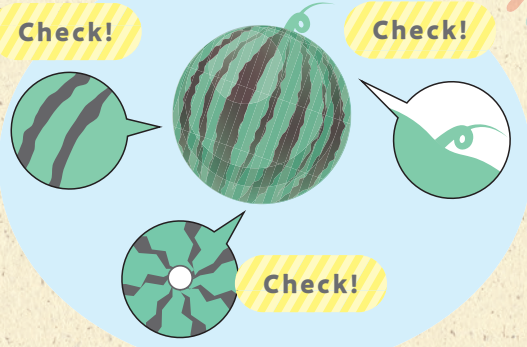


東郷グリーンセンター産直まつり (スイカ試食会) の開催

農家さんの豆知識

おいしいスイカの選び方と保存方法

- 縞模様の境目がくっきりとしているもの
- ツルの付け根が凹んでいるもの
- 下側のお尻(ヘソ部分)が一円玉くらいの大きさのもの



スイカは冷やしすぎると甘味が弱まってしまう。一玉の場合は直射日光が当たらず風通しの良い涼しい場所に置いておくのがベスト。カットスイカの場合はラップをかけて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。



(左から)スイカ農家の近藤きみ子さん、近藤かま子さん、近藤浩司さん



腰を屈めながらの作業は一苦勞

農家さんのお話

東郷町では地元農家さんが「祭りばやし」「ブラックジャック」などの品種を栽培し、JAあいち尾東の産直所へ出荷しています。1つの苗から2個の実を収穫できるように葉の枚数を数えながらツルを残します。スイカ栽培で一番難しいのは収穫のタイミング。何十年と栽培していても見た目だけでは収穫時期は分からないそうで、近藤さんたちは、花が咲いてからの日数を計算し、叩く音やツルの枯れ具合などで収穫時期を見極めていきます。全てを手作業で行うスイカ栽培はとても大変ですが「手間はかかるけれど、楽しみに待っている人たちのことを思いながら毎年栽培しています。スイカは7月中旬から8月いっぱいまで東郷グリーンセンター・豊明フレッシュセンターで販売しています。

祭りばやし
色鮮やかな外皮にくっきりと縞模様が入っています。果肉は繊維が少なくシャキッとした食感で甘みが強い品種です。

ブラックジャック
外皮の縞模様が無く真っ黒な種なしスイカです。糖度も高く果肉がしっかりとれています。

開催日時 7月20日(土)・21日(日)
9:00~12:00

開催場所 東郷グリーンセンター(裏面参照)

近藤さんらが丹精込めて育てたスイカもずらりと並びます! 試食会やお子様限定イベントなども企画しております。皆様のご来場お待ちしております。

お盆スイカも生産中! 夏のお届け物にいかがですか?

