



地域・人・未来 ~人と地域のための「くらしの拠点」でありつづけたい~

2023
7
vol.292

旬の野菜を美味しく食べよう!
[クローズアップ]瀬戸市 イノウエファーム 井上高志さん
P2
P4
P6

JAあいち尾東
<https://www.jaab.or.jp>



P10 JAとくらし
P12 地域農業応援団!食育キッチン
P14 出向く営農レポート

友だち登録
キャンペーン
実施中!



差出有効期間
令和6年3月
31日まで
(切手不要)

4700190

201

日進市蟹甲町池下213-1

J.A.あいち尾東
総務企画部総合企画課 行

（キリトリ線）



（キリトリ線）

知得情報

JAカードのおトクな情報のご案内です♪

9月・10月にはJAカード限定でさらにおトクに直売所をご利用いただけるキャンペーンを実施いたします。期間中にご利用いただくと、ご利用時金額合計の10%相当分をポイント還元!現在実施している5%割引と合わせると最大15%相当おトクに!
他にも特典が盛り沢山なJAカードを、この機会に是非お申込みください!
詳しくは専門担当者・お近くの支店へお気軽にお問い合わせください。



※特典については、予告なく終了や内容の変更を行う場合がございます。
※割引特典はレジでのお支払い時には割引にはなりません。JAカードご利用代金ご請求時に割引いたします。

りんぶらざ
ホームページ <https://www.jaab.or.jp>
vol.292
2023.7.1発行

発行／JAあいち尾東 総務企画部総合企画課
〒470-0122 愛知県日進市蟹甲町池下213-1
TEL.0561-56-0080 FAX.0561-72-8151

ご意見・ご要望をお聞かせください

●あなたの組合員区分にチェックしてください。

正組合員

准組合員

●広報誌の感想・取り上げてほしい企画、JAで開催してほしいイベント等

●JAが取り組んでいる自己改革に対するご意見

●南部地域新店舗の愛称大募集! こちらにご記入ください。※詳細はP6

△パズルの正解者の中から抽選で10名様に△

長久手市
長久手製茶工場の
お茶セット をプレゼント!



今月号の当選者は令和5年9月号
にて発表させていただきます。

※写真はイメージです

（キリトリ線）

（山折り）

（山折り）

各コーナーへの応募方法

●郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号及び
各コーナーの必要項目を必ず明記の上、下記
の宛先までお送りください。

〒470-0122
日進市蟹甲町池下213-1
JAあいち尾東
総務企画部 総合企画課

●必要項目

みんなのお便り

みなさまからのイラスト・絵手紙などを募集

●作品タイトル

読者の文芸コーナー

川柳などを募集。ハガキでお送りください。

- 川柳・短歌・俳句の種類
- 川柳については投句したい号の課題に対する
川柳をお一人様3句以上(課題はP22の読者の
文芸コーナーに記載)

●締切 毎月5日まで

ご応募いただいた方の個人情報はクイズの抽選及び
本広報誌作成の目的以外には使用しません。



旬の野菜を美味しく食べよう!

今が旬! 夏野菜を使用した食育ソムリエレシピと生産者をご紹介します。レシピはYouTube「いなほちゃんねる」で動画でも紹介しています。ぜひQRコードを読み込んでみてください!

ナスのトマトソースドッグ



冷蔵庫で
2時間程度冷やすと
とても美味しいります!

瀬戸グリーンセンター

松村和子

1人分 85kcal

レシピ動画は
こちらから



材料(2人分)

ナス…2本
玉ねぎ…1/2個
トマト…中玉2個
にんにく…1かけ
オリーブオイル
…適量
塩…適量
コショウ…適量
コンソメ…大さじ1
しそ(青じそ)…6枚

- 玉ねぎはみじん切り、トマトは細かく切ります。
- にんにくを薄く切り、フライパンに入れてオリーブオイルで炒めたら、①の玉ねぎ、トマトを入れて炒めます。
- 玉ねぎが飴色になったら、塩・コショウを入れて味を整えて火を止めます。
- ナスを洗って切り込みを入れ、ピーラーでストライプ状に皮をむきます。
- フライパンにオリーブオイルをひいてナスを入れ、オリーブオイルをナスに絡めて焼き目をつけます。
- 少し水を入れ、蓋をして蒸し焼きにし、コンソメを入れます。
- ナスがしなりしたら皿に移し、切り込みの部分に②のトマトソースを入れます。
- 青じそを散らして完成です。

レシピ動画は
こちらから



材料(4人分)
ピーマン…8個
かぼちゃ…400g
ミニトマト…12個
ごま油…大さじ2
水…200cc
めんつゆ(濃縮3倍)…大さじ4
みりん…大さじ2
すりおろししょうが…小さじ2
かつおぶし…適量

1人分 196kcal

冷やしても
美味しいです。

ピーマン丸ごと焼きびたし

豊明西部産直センター
食育ソムリエ

小林直子



レシピ動画は
こちらから



- ピーマンはヘタや種は取らずにそのまま竹串などで数か所穴をあけます。
- かぼちゃはひと口大に切ります。
- フライパンを熱してごま油を入れ、1のピーマンと2のかぼちゃ、ミニトマトを入れて全体に焼き目がつくまで転がしながら中火で焼きます。
- 水・めんつゆ・みりん・すりおろししょうがを加えてふたをして、5分程度弱火で煮ます。
- 野菜全体がしなりたら火を止めて皿に盛りつけ、かつおぶしをかけて完成です。



私がピーマンの生産者です

販売先 ● 豊明フレッシュセンター
● 豊明西部産直センター

ピーマンの栽培をはじめて8年目の近藤さん。
7月~9月頃まで出荷する予定です。

近藤さんはジャンボピーマンの「とんがりパワー」という品種を栽培しています。大きさはなんと約25cm、重さは通常のピーマンの約3~4倍もあります。肉厚で甘みがあり、肉詰めなどに使用すると1つで満腹になってしまふほどボリュームのあるピーマンです。今回紹介したピーマン丸ごと焼きびたしもぜひジャンボピーマンで作ってみてください!



レシピ動画は
こちらから



ミニトマトのカプレーゼ風

日進園芸センター
食育ソムリエ
杉浦理恵子



- ミニトマトは上1/4を切り中身をくり抜き、玉ねぎは細かく切り汁気を切ります。
- ハムを細かく切ります。
- くり抜いたミニトマトの中身、玉ねぎ、ハムを入れてマヨネーズで和えます。
- くり抜いたミニトマトに詰め、クリームチーズをスプーンでのせて切ったミニトマト1/4をふたにしてつまようじで刺して完成です。

私がミニトマトの生産者です



ミニトマトの栽培を始めて10年目の長尾さん。

6月上旬~9月頃まで出荷予定です。長尾さんはもともと家庭菜園をしていましたが、アグリスクールを受講したこときっかけで出荷を始めました。多品目・少量栽培で年間を通して約90種類の作物を育てています。ミニトマトは「アイコ」「チェリーメイト」という品種を栽培しています。アイコは、細長い形が特徴で果肉がしっかりとしていて肉厚です。黄色と赤色でカラフルなので食卓を彩ってくれます。

販売先 ● 日進園芸センター

材料(2人分)
ミニトマト…6個
ハム…1枚
クリームチーズ…20g
マヨネーズ…適量
玉ねぎ…1/4個

1人分 74kcal

お好みで
オリーブオイルを
かけてください。



- ★のオリーブオイル・めんつゆ・砂糖・ポン酢をボウルの中に混ぜ合わせます。オリーブオイルは少しづつ加えるようにします。
- ズッキーニは輪切り、トマトはヘタを取り食べやすい大きさに切ります。
- フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、ズッキーニを3~4分焼きます。
- ③のズッキーニをフライパンの端に寄せて、トマトを入れます。火が通ったら全体に塩コショウを入れます。
- ①で混ぜ合わせた調味料が入ったボウルに油を切ったツナと④を入れて優しく混ぜ合わせたら完成です。

材料(2人分)

ズッキーニ…1/2個(150g)
トマト…小1個(150g)
★オリーブオイル…小さじ2
★めんつゆ…小さじ2
★砂糖…小さじ1/2
★ポン酢…小さじ2
オリーブオイル…小さじ1
ツナ缶…1缶
塩コショウ…少々

お好みで
黒こしょうを振っても
美味しいです!

ズッキーニとトマトのマリネ風

長久手グリーンセンター
食育ソムリエ
藤本麗子

レシピ動画は
こちらから



1人分 187kcal

私がズッキーニの生産者です



販売先

● 長久手グリーンセンター ● 濑戸グリーンセンターとれたて館
● 尾張旭グリーンセンターひまわりマルシェ ● 日進園芸センター





365日農業に取り組む

瀬戸市 イノウエファーム 井上高志さん（46歳）



察に行くなど、勉強を重ね熱心に取り組んでいます。

また、小麦の他にもキャベツを中心に戸栽培を行っています。キャベツはその気候にあつた品種を選び、定植時期をずらして調整することで、年間を通じて栽培しています。「晴れの日はもちろん、雨の日も休むことなく3・6・5日農作業に取り組んでいる。育てるものがある限りは自分も体を壊さないように気を付けなければ」と笑顔を見せます。栽培した野菜は、出荷する他にも、出荷できなかつた規格外の野菜を活かすと圃場に直売所を開き、近所の方に販売しています。

自分が農業を行う他にも「より多くの人に農業に興味を持つてもらいたい」と、市内の小学校にバケツ稻の出前授業や養護学校の芋ほり体験、大学の外部講師として栽培授業を行うなどさまざまなボランティア活動に取り組んでいます。「農業を通じてみんなの喜ぶ顔を見ることがやりがいになる。人のために役立つことができるはとても嬉しい」と情の厚い井上さん。

「現在は地域の農家さんに助けてもらったり、たくさん交流させてもらっています。将来は自分がそんな存在になれたらいいな」と素敵な笑顔で話してくれました。



5月下旬の
麦の圃場



今回紹介するのは、イノウエファームの井上高志さん。瀬戸市内の40ヶ所合わせて約3ヘクタールの圃場で主に小麦・キャベツを栽培しており、瀬戸グリーンセンターや学校給食に出荷しています。

車などの乗り物に興味のある井上さんは、昔からトラクターなどの農業機械を操作する農家に憧れを感じていました。実際に農業に触れたのは8年前、「農業をやってみないか」と声をかけられたことをきっかけに手伝いながら学びました。4年前からJAや市役所に相談しながら自分の畠で栽培をはじめ、本格的に農業に取り組んでいます。

瀬戸市内では数少ない小麦の生産者である井上さん。国産小麦の消費拡大を目指して3年前から生産をはじめました。11月下旬に種まきを行い、6月上旬に刈り取りを行います。まだ栽培をはじめて間もないこともあり、種まきに合わせて当JA出資法人である㈱尾東農産に視

地元の農業を応援します！

ひとうまれ定期貯金

JAあいち尾東は地元の農業を応援しています

地域農業応援定期貯金

スーパー定期 10万円以上、期間1年 をご契約の方は、以下の金利でお預かりします。
ご契約いただいた定期貯金総額の0.002%に相当する金額を当農協が農業者等の応援に使用します。
(ご契約者様のご負担はございません)

窓口・涉外受付

地域農業応援コース 令和5年 6.12[月]~7.31[月]

一般 年	0.01% (税引後 年0.007%)	JAあいち尾東 LINEの友だち登録はコチラ
年	0.03% (税引後 年0.023%)	※JAあいち尾東LINE公式アカウントのトーク画面を受付担当者にお見せください。

ご契約金額200万円ごとに
ふれあい商品券1,000円分プレゼント！

※1契約上限5,000円まで ※愛知県下の経営店舗(グリーンセンター等)ご利用いただける商品券です。
※ふれあい商品券は総額1,000円分となります。(到達次第終了となります)

ATM受付

金利コース 令和5年 6.12[月]~8.31[木]

年	0.08% (税引後 年0.063%)
---	-------------------------------

金利上乗せお預け入れ条件 ●新規資金でスーパー定期(自動継続)期間1年をご契約の個人の方とさせて顶きます。●継続後の金利は継続日当日の金利とさせて頂きます。●お預け入れ金額10万円以上 ●貯金保険の対象です。お一人様あたり決済用貯金を除く貯金保険の対象となる貯金等元本1,000万円までとの利息が保護されます。●お利息に20.315%(国税15.315%+復興特別所得税0.315%を含む)・地方税5%の分離課税がかかります。●金利情勢等の変化により、期間中であっても取扱いを変更または、中止することがあります。●中途で解約した場合、お渡ししたふれあい商品券の金額相当を返金していただく場合がございます。

くわしくはホームページまたは各支店の窓口・涉外担当者まで
<http://www.jaab.or.jp>

JAあいち尾東
人と地域のための「くらしの拠点」でありつづけたい～

瀬戸支店 ☎0561-82-8131 尾張旭東支店 ☎0561-53-2004 春木支店 ☎0561-38-1132 長久手支店 ☎0561-63-0012
山口支店 ☎0561-82-3457 本地ヶ原支店 ☎0561-53-5878 日進支店 ☎0561-72-0665 浅田支店 ☎0561-62-4511
水野支店 ☎0561-48-1128 明治支店 ☎0562-92-1341 米野木支店 ☎0561-73-6117
品野支店 ☎0561-41-1125 豊明支店 ☎0562-97-1385 岩崎支店 ☎0561-73-5831 長久手西支店 ☎0561-62-4511
尾張旭支店 ☎0561-54-3311 東郷支店 ☎0561-39-0552

特集

南部地域新店舗

令和6年4月にオープン！

愛称大募集!!

令和6年4月に豊明(豊明フレッシュセンター・豊明西部産直センター)・東郷(東郷グリーンセンター)地域の店舗を集約し、南部地域に新店舗がオープンします。
そこで、地域の皆様から愛され親しみやすい店舗となるよう、愛称を募集します！

県内にある産直所の例

- 瀬戸グリーンセンターとれたて館 JAあいち尾東
- 尾張旭グリーンセンターひまわりマルシェ JAあいち尾東
- ファーマーズマーケットぐうびひろば JA尾張中央
- アグリマルシェはるひ JA西春日井

応募内容

応募資格 組合員および組合員家族とし、応募は1人1件

応募方法

- 当月号ぐりんぱらざ裏面応募はがきより応募
- あいち尾東ホームページの専用フォームより応募

応募期間 令和5年6月15日(木)~令和5年9月15日(金)

入賞および景品 大賞「1点」
愛称として採用し、ふれあい商品券10,000円分プレゼント
※同一愛称が複数の場合、大賞は抽選とします。
その際、抽選から外れた大賞と同じ案の応募者には、1,000円分のふれあい商品券を贈呈します。

結果発表 ホームページ及びぐりんぱらざ3月号にて発表

その他 採用された愛称に関する一切の権利はJAあいち尾東に帰属するものとします。
応募に係る個人情報は今回の愛称募集の目的以外には使用しません。

応募はこちらから!

お問い合わせ

営農部営農企画課 (0561) 75-0721

5月29日 日進市長へ要望書を提出

令和6年度末以降に開駅を予定している「日進道の駅」を販路の一つとして農産物の売り場とする要望書を日進市長へ提出しました。

農業者の高齢化・後継者不足や、開発に伴う農地の減少などの農業環境の中、当JAでは出向く営農担当者による栽培指導や女性のアグリスクール、栽培講習会等の担い手育成に取り組み、産直出荷の増加や学校給食・インショップ等の販売強化および販路拡大に取り組んでいます。

当JAは、更なる販路の拡大を目指し、農業者の所得向上・地域農業の維持発展に取り組んでまいります。



JAあいち尾東の様々なニュースをお届けします！

5月8日 調理実習、嗜好品についての介護予防教室開催

生活相談課は、組合員の健康管理活動の一環として4月24日から瀬戸支店で介護予防教室食習慣見直しコースを開催しています。

2回目となった5月8日には12人が参加し、JA愛知厚生連管理栄養士が講師を務め、食習慣と嗜好品について学び、調理実習を行いました。嗜好品に適したカロリーや栄養素を考え、玄米を使用した200kcalの五平餅を作り、その後、嗜好品と食事の違いについて改めて振り返りました。参加者は「玄米がもちもちしていて美味しいかった。嗜好品として食べるにはちょうどいい量。簡単に作れるので早速家でも作ってみたい」と話しました。



初心者
向け

秋冬野菜栽培講習会 のお知らせ



いよいよ秋冬野菜栽培の準備に取り掛かる季節が近づきました。
今年も秋冬野菜（ねぎ、たまねぎ、キャベツ等）の栽培のポイントについて
初心者向けの講習会（座学）を下記日程で開催します。

地区	日 時	会 場	定 員
日進会場	8月5日(土) 午前10時から午前11時30分	中部ライスセンター 2階	30名
豊明会場	8月6日(日) 午前9時から午前11時	南部営農センター 2階	20名
東郷会場	8月6日(日) 午前9時から午前11時	南部営農センター東郷事務所 研修室	20名
瀬戸会場	8月11日(金・祝) 午前9時から午前11時	瀬戸支店 2階	30名
尾張旭会場	8月11日(金・祝) 午前9時から午前11時	尾張旭支店 2階	30名
長久手会場	8月12日(土) 午前9時から午前11時	長久手支店 2階	30名

お申し込みはホームページ(<http://www.jaab.or.jp>)もしくはお近くの営農センターまたは支店窓口にお願いいたします。

申込期間：令和5年7月3日(月)～7月28日(金)

※各会場とも定員になり次第締め切りとなります。お早めにお申し込みください。



予想であり、非常に気を遣う時期である。この時期にしっかり管理をして、収穫を迎えることを目的としています。同グループは、10月頃から次郎柿の収穫が始まり、市場に共同出荷をしています。

5月13日 親子で学ぶ農業塾開校

管内4会場で食農教育の一環として、今年も親子で学ぶ農業塾を開校しました。

5月13日に開催した日進会場では7組の親子が参加しました。はじめに作業のポイントや苗の説明を行い、子どもたちは葉の絵を描きながら、それぞれ苗の特徴や違いを観察しました。

その後、営農職員の指導のもとミニトマト・ピーマン・ナス・オクラ・ズッキーニの苗を植え、支柱を立てる作業を行いました。

参加した母親は「子どもたちに野菜ができるか知つてほしくて参加した」と話し、子どもは「水やりをしっかりやりたい。収穫が楽しみ」と笑顔で話しました。今後は芽かき作業等の栽培管理を行い、7月頃から収穫予定です。



5月11日 柿の摘蓄指導会を実施

南部営農センターは摘蓄指導会を実施し、柿の生産者グループ『徳田柿組合』のメンバーを中心に生産者10人が参加しました。摘蓄は果実を大玉にすることや果実同士が養分を奪い合うことで起こる生理落果の防止、貯蔵養分を新梢へ促すことが目的です。始めに尾張農林水産事務所農業改良普及課の職員から資料を用いた摘蓄方法や防除についての説明がありました。その後生産者の園場へ出向き、生産者同士で生育状況の確認や摘蓄作業を実践しながら現地指導を実施しました。参加した生産者は「5月は平年より降水量が多い」と話しました。



本日は、災害がおこった際に活用できる防災食の調理方法についてご紹介します！

包丁不使用防災食！

ポリ袋でさば缶卵とじ

作り方



玉ねぎは皮をむいて、一枚ずつはがし、食べやすい大きさにはさみで切れます。えのきは4cmくらいの長さに切れます。



ポリ袋に水と玉ねぎ、えのき、さば缶を汁ごと入れ、袋の空気を抜いてほどける程度に口を縛ります。



鍋に湯を沸かし、②の袋を鍋肌につかないようにして入れ、15分煮ます。このとき、卵をよく溶いておきます。

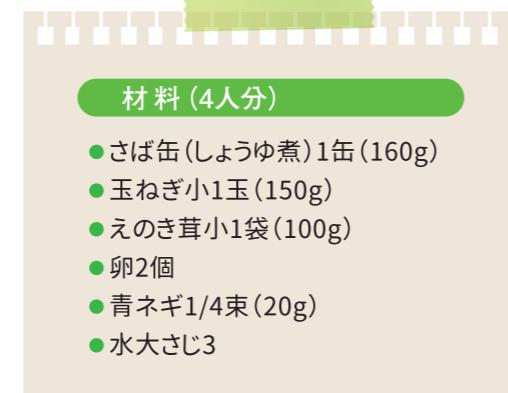


玉ねぎが透き通ってきたら袋の口をあけ、卵を入れて再度口を縛って10分煮ます。

5 青ネギをはさみで切って入れたら完成です。

コツ・ポイント

- 火を入れるとひとたまりになってしまうので、食べる前に袋の上から軽くほぐしておくと食べやすいです。
- 4人分を1袋でもできますが、1~2人分ずつ小分けに作ると火の通りが早くできます。



「JA愛知厚生連のキッチン」には、他にも防災食や健康レシピがたくさん掲載されています。是非QRコードからご検索ください！

JA愛知厚生連のキッチン



JAあいち尾東では、10月にJA愛知厚生連の方を講師に招き、防災パッキング料理教室を開催します。パッキング料理とは、今回ご紹介したようにポリ袋を使用した料理で、必要最低限の水で調理ができます。さば缶の卵とじや切干大根のサラダ、乾パンチョコバーなどを作る予定です。

8月号にて、詳細をご案内させていただきますので、お楽しみに！

JAあいち尾東 女性部

女性部とは

JAをよりどころとして「食べ物」「農業」「くらし」に関心のある女性が集まり活動する組織です。管内の6市町それぞれに支部があり、農業まつりや地域イベントへの参加など地域の伝統・文化の継承に強く力を発揮しています。女性部員1人ひとりが主役になり、教室活動なども企画し、地域の人と人のつながりを深めています。農家でない人も、年齢は問わずだれでも気軽に参加できます。お友達との入部も大歓迎です！

各支部年会費は300円になります。

JAとくらし

JA to Kurashi

女性部やプチBelleの活動、不動産・資産活用の情報・セミナーの案内など組合員の皆様の「くらし」に関する情報をご案内します。

主な年間の教室活動

●料理教室



地域の食材を多く使用し、ご家庭でも簡単に作れるレシピを紹介しています。

●米粉パン教室



管内でとれたお米を使用した米粉を使い、総菜パンとデザートパンの2種類を作ります。

●家の光活用教室



雑誌『家の光』に掲載されている手芸や料理を作ります。

一般体験教室開催日

女性部に興味がある方はお気軽にご参加ください！

●瀬戸支部

健康講話
8月30日(水)10:00~

●尾張旭支部

シフォンケーキ作り
8月29日(火)10:00/13:30

●長久手支部

梨タルト作り
8月30日(水)10:00~

●日進支部

焼肉のたれ作り
9月11日(月)10:00~

●東郷支部

五平餅作り
8月18日(金)10:00/13:30

●豊明支部

ぶどうとメロンのタルト作り
8月23日(水)10:00~

※開催案内の詳細は各支店の窓口やグリーンセンター等にポスターを掲示しています。

参加希望の方は、事前に各基幹支店のふれあい係にて申込みください。

ご不明な点等ございましたら、ご気軽に下記までご連絡ください。

※女性部への加入は瀬戸市・尾張旭市・豊明市・東郷町・日進市・長久手市にお住いの女性に限ります。

※女性部はお住まいの支部への加入となります。

女性部では新しい仲間を随時募集しております。加入手続きにつきましては各基幹支店のふれあい係が窓口となります。お問合わせは生活相談課まで気軽に電話ください！

JAあいち尾東 生活相談課 TEL:0561-75-0710(平日9時~17時)





きゅうりの生ハム巻き

1人分 193kcal

日進園芸
センター
食育ソムリエ
杉浦 理恵子

材料(2人分)

- きゅうり…1本
- 生ハム…4~5枚
- クリームチーズ…20g

作り方

- きゅうりを皮むき器で縦にスライスし、ラップを引いた上に縦に並べます。
- 1のきゅうりの上に生ハムをひろげて並べ、その上にクリームチーズをのせてのり巻きのように巻きます。
- 3cm~5cmくらいに切って、皿に盛り付けたら完成です。

1人分 71kcal

今月の
食材メモ②

きゅうりはカロリーが低く、100gあたり13kcalしかありません。カリウムやマグネシウム、ビタミンといった栄養素を多く含みむくみ予防や美肌効果が期待できます。きゅうりは低温で保存すると傷みやすくなるので、10°C~13°Cの環境で保存するのが最適です。水分や乾燥から守ることもポイントです。



豚肉の大葉巻き

材料(2人分)

- 豚ももスライス…6枚
- とろけるチーズ…2枚
- 大葉…6枚
- 塩、こしょう…少々
- 米粉…少々

A ケチャップ…大さじ1
ウスターソース…大さじ1

作り方

- とろけるチーズは3等分に切り、大葉は軸を切っておきます。
- 豚肉をひろげ軸を切った大葉をのせ、さらにチーズをのせて巻きます。
- 2に塩こしょうをふり、米粉をまぶし、フライパンに油をひいて焼きます。
- 焼き色がついたらAを入れ、からめたら完成です。

今月の
食材メモ③

大葉は栄養価の高い野菜で、中でもカルシウム、βカロテン、ビタミンB2の多さはトップクラスです。免疫力アップや貧血予防、疲労回復に役立つとされています。新鮮で美味しい大葉を選ぶポイントとして、鮮やかな緑色が確認しましょう。黒ずんでいたり、黒い斑点が出ているものは鮮度が落ちている証拠です。葉の裏側までしっかりとチェックしてください。

大葉

1人分 222kcal



材料(2人分)

- いんげん…50g
- めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ1
- すりごま…大さじ1
- 卵…3個
- しょうゆ…小さじ1
- 砂糖…大さじ1
- サラダ油又はごま油

作り方

- いんげんはやわらかめにゆでて5ミリくらいに切ります。
- 切ったいんげんにめんつゆとすりごまを混ぜて、しばらく置きます。
- 卵にしょうゆ、砂糖を加えよく混ぜ合わせます。
- 3にいんげんを入れて混ぜます。
- たまご焼き器に油をひき、4を3回くらいに分けて巻きながら焼いたら完成です。

今月の
食材メモ①

いんげんは緑黄色野菜で、アミノ酸やミネラル、ビタミン、食物繊維などの栄養素が含まれています。中でも、βカロテンが多く含まれてあり、皮膚や粘膜の健康維持、免疫力アップに役立ちます。太さが均一で豆の形がはっきり浮き出ておらず、色鮮やかなものを選びましょう。



いんげん入りたまご焼き

食育ソムリエ直伝!
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介します!

食卓に旬をとり入れてみませんか?



日進園芸
センター
食育ソムリエ
吉永 豊子

食育ソムリエのレシピ
をご紹介しています。
ぜひご覧ください!



Youtube



Instagram

店舗情報

日進園芸センター

〒470-0122 日進市蟹甲町池下213-1
TEL0561-72-0016
[営業時間] 8:30~18:00
毎週水曜定休、正月、棚卸休み





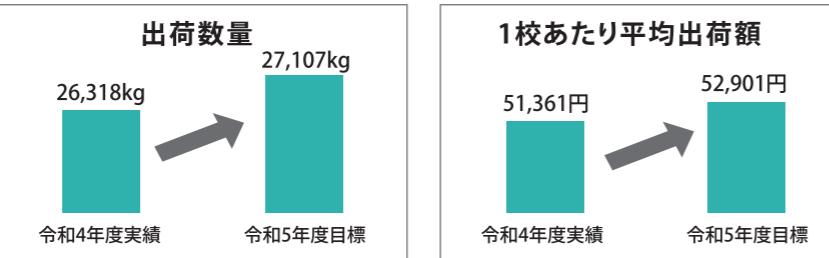
誰でもわかる JAあいち尾東の 自己改革

農業者の所得向上をはじめとする組合員の豊かな暮らしを目指した自己改革の取り組みについて、令和4年度の成果をお伝えします。

学校給食への出荷に向けた作付け提案・指導による売り上げ増加

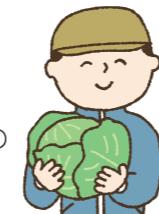
販路を確立・拡大するために学校給食への出荷に取り組んでいます。

令和4年度においては、ねぎ・たまねぎ・キャベツを中心に出荷に向けた作付け提案・防除等の指導をしました。



生産コスト低減への取り組み

組合員への優待価格及び産直会員等への生産資材の予約販売を実施し、生産コストの低減に取り組んでいます。また、毎月の月間奉仕品をLINEにて配信しています。



予約販売の取り組み事例

●ひとまきくん	約9.6%引き下げ
通常(当用)価格	予約販売価格
5,093円	4,607円



※令和5年3月31日現在の価格

組合員優待価格事例

●尾東園芸化成	約8.7%引き下げ
通常(当用)価格	組合員カード会員価格
4,158円	3,798円



※令和5年6月20日現在の価格

令和5年7月の月間奉仕品

7月は以下の3点の資材がお得にご購入いただけます。

●ハイポネックス原液	約4%引き下げ
通常(当用)価格	奉仕価格
730円	698円



●天然貝化石(有機石灰)	約21%引き下げ
通常(当用)価格	奉仕価格
880円	698円



●野菜うまし	約11%引き下げ
通常(当用)価格	奉仕価格
1,100円	980円



新規友だち登録キャンペーン実施中!
産直施設で使える
200円クーポン配信しています。

LINEはこちらから

店舗イベントカレンダー
はこちらから



JAあいち尾東の自己改革に対する
ご意見をお待ちしております。

→ <https://www.jaab.or.jp>



【組合員限定】
JAあいち尾東の自己改革に対する
ご意見およびロードマップ

このボタンを
クリック

出向く宮農レポート

~女性のアグリスクールの仲間と卒業後も共に~

令和4年度に『女性のアグリスクール』を卒業された山田珠代さん、山田ひとみさん、足立明子さん、小島千賀子さんの4名が共同で栽培管理している圃場を訪問しました。

現在は、トマト、ナス、ピーマン、サトイモなど約6種類の野菜を栽培し、瀬戸グリーンセンターに出荷しています。トマトやピーマンについては、アグリスクールで学んだこともあり、順調に生育しています。サトイモを観察すると、葉の食害が見られました。原因はセスジズズメ(チョウ目害虫)の幼虫による食害で、特徴は後ろに角のようなものが一本出ています。

幼虫は成長ごとに色が変わり、8cm程まで成長します。成長に伴い被害も大きくなるため、プレオフロアブルによる防除指導を行いました。



山田さん、足立さん、小島さんにインタビューしてみました!!

Q アグリスクールに参加してどうでしたか

A とても楽しかったです。今この圃場で農業ができるのも、女性のアグリスクールの仲間と始めることができたから。一人だったらなかなか踏み出せなかったと思います。

また、アグリスクールで中級にあがり、最初に「出荷する」と聞いた時は自分の作った作物を売り物にすることに対して少しハドルの高さを感じましたが、実際に出荷してみると自分の出荷したもののが売れたことの喜びや、他の生産者の出荷物を参考しながら値段を自分で決めたりすることがとても楽しかったです。自分が一生懸命育てた農作物が売れるることは、とても励みになります。

自分で栽培から出荷することで、野菜を作ることの大変さや、農家さんの苦労を実感しました。

Q これからの目標はありますか

A 「まずはやってみよう」をモットーに、わからないことはアグリスクールの仲間やJA職員に相談しながら、成功や失敗を繰り返していきたいです。アグリスクールで学びましたが、失敗することも大切です。失敗したことを次の年に活かせるよう、頑張ります!





野菜もの 知り百科

ササゲ(マメ科ササゲ属)

ていて栽培方法も同じですが、ササゲはマメ科ササゲ属で原産地はアフリカ、インゲンはインゲンマメ属で原産地は中南米です。ササゲの花は下を向いて咲き、インゲンの花は上を向いて咲きます。ササゲはインゲンよりも暑さと乾燥に強いので、盛夏に重宝されてきた野菜です。

ササゲの語源は、さやが最初は上を向いて、ささげ物をする手に似ているからという説が有力です。漢字では豆が少し角張っているので「大角豆」と書きますが、豆はそんなに大きくななく、小豆と同じくらいの大きさの品種が多いです。

小豆もササゲ属で、あんこや汁粉などに利用されます。小豆は煮ると皮が破れやすく、腹が切れるとは切腹に通じ、江戸時代の武士には忌み嫌われ、赤飯には皮が破れないササ

ササゲは平安時代に渡来して長い間栽培されてきましたが、野菜のササゲはスーパーでは見かけなくなりました。つるあり種を緑のカーテンで栽培すれば、食べることもでき、省エネにもなります。

関東地方では赤飯には小豆よりも豊富で整腸作用があり、レステロール値を低下させます。大豆であるエダマメは野菜、どちらのと同じです。

野菜のササゲの品種には、さやの長さが90cmにもなる「三尺ササゲ」や、豆が16個入る「十六ササゲ」などがあります。インゲンと同様につるあり種とつるなし種、丸さや種と平さや種があります。

調理方法もインゲンと同じで、煮物、炒め物、あえ物、みそ汁の具など幅広く利用します。野菜としてはタンパク質が多く、ビタミン類や食物纖維もリササゲを入れることの方が多いです。

Q. ナスやピーマンの実の成りが悪くなるのはなぜ

A. 営農職員の回答

実をつけても形が悪い、花が咲いても実の形が悪いなどの症状は、野菜が必要とする水や養分(肥料)が不足していることが考えられます。長く収穫するには肥料や水が切れないように管理することが必要です。土が乾いたらこまめに水やりを行い、ゆっくり長く効くIB化成肥料を与えることをオススメします。樹が小さくたくさん実がついてしまった場合は、少し小ぶりで収穫したり、摘果を行って樹勢を保つことも、長く収穫を続けるポイントです。



Q. トマトの青枯症状(しおれて枯れてしまった)の対処方法は?

A. 矢部先生の回答

連作障害の一つで、青枯病※の可能性が高いです。発病した株は直ちに抜き取り、圃場に溜め置かないようにしましょう。また、発病株の枝、葉、根や、処分に使用した刃物は、エチルアルコール等で消毒を行い刃物から二次被害がないようにしましょう。発病した畑は、夏作終了後に夏期高温期の石灰窒素を利用した土壤消毒や、さらに透明フィルムによる太陽熱土壤消毒※などを行いましょう。接ぎ木苗の利用や畑を変えることも青枯病対策に有効です。

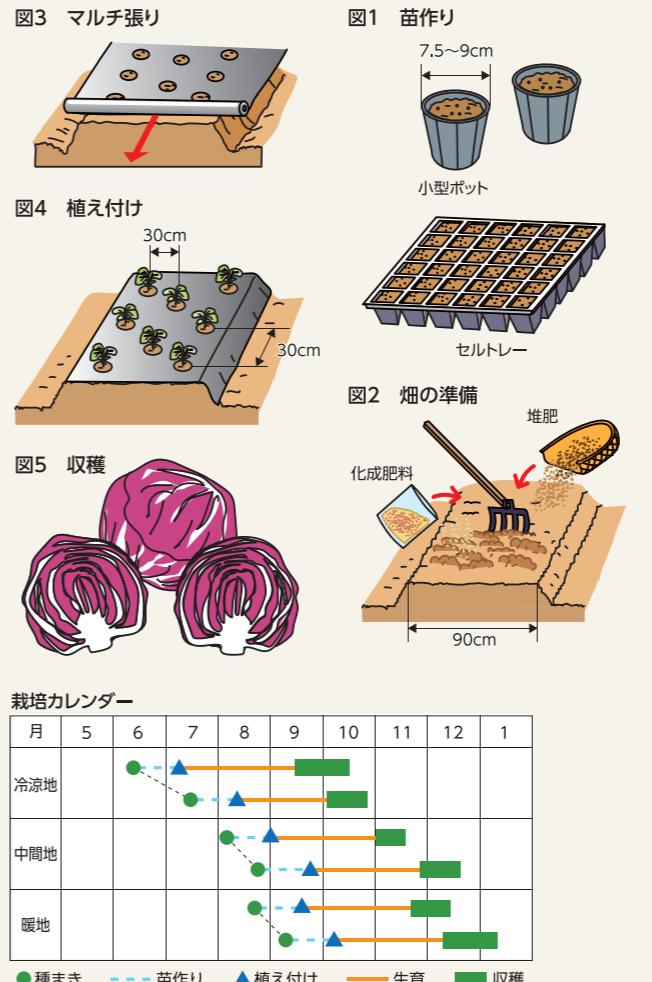
※青枯病…細菌による病害で、はじめに葉の一部が日に萎れ、夜間には回復するという症状が表れます。その後、株全体が青い葉のまま急激に萎れて数日後には枯死し、次々と発病株が増えています。

※太陽熱消毒…気温が最も高くなる夏季の休作期に土壤表面をビニールフィルム等で被覆し、太陽熱によって45~50℃の高温状態を約1か月持続させて土壤中の病原菌やヤンチュウ、土壤昆虫、雑草の種子などを死滅させる方法です。

詳しい内容、その他営農に関する疑問があれば、各営農センターにご相談ください。また、矢部先生による営農相談も実施しております。詳しくはP21をご確認ください。



●園芸研究家 成松次郎



赤キヤベツに似ていますが、レタスの仲間で結球レタスを小ぶりにした形です。特有の苦みと鮮やかな赤紫で、サラダに彩りを添えます。発芽と成長の適温は15～20度なので、夏と冬の生育は困難です。中間地では種まき適期は8月で、収穫期は11、12月です。

【品種】「ゲネチア」(トキタ種苗)、「ノーセント」(タキイ種苗)などがあります。

【苗作り】小型ポットかセルトレーラーに1穴当たりに4、5粒ずつ種をまき、種まき後は新聞紙をかけ、強い日差しを避けるようにします(図)。

たっぷり灌水(かんすい)します。本葉2枚までに1本になるよう間に開引きます。本葉3、4枚までしつかりした苗を作ります。育苗中は、日よけのトンネルやよしすをかけて強い日差しを避けます。

株間30cmに植え付けます(図4)。
【追肥】1回目は植え付けの2、3週間後、2回目は球が巻き始めた頃に、それぞれ1平方m当たり30g程度の化成肥料を施し、株元に土を寄せておきます。マルチ栽培では1回目はマルチ穴に、2回目は栽培の両側に施し、土を寄せておきます。



日進園芸センター
竹内 友基

営農職員によるオススメ!
ウルトラ防虫サンサンネット~

野菜や果物を栽培する際、注意することに「食害」があります。「食害」は文字通り、害虫鳥によって食べられてしまうことです。苦労して育てたものが食害されると、非常に残すよね。

そこでオススメする商品が「ウルトラ防虫サンサンネット」という家庭園芸用の防虫網です。

この商品は全国の農家で広く利用されている網の性能と効果をそのまま家庭園芸用に改良されたもので、防虫・防鳥によって減農薬・無農薬栽培の手助けをします。また、方眼網はきにカットして利用することができます。更に、網目状になっているため網の上から水をあ

ハニカルの支柱や止め具を用いて、ウルトラ防虫サンサンネットを設置すると効果的に虫や鳥等から野菜や果物を守ることができます。是非お試しください。

キャンペーン期間 | 8月31日(木)まで



夏の除草剤キャンペーン

抜いても刈ってもすぐに生えてくる雑草、出来れば大変な
草刈り作業は減らしたい…
そんな時には除草剤の散布が効果を発揮します!

組合員限定の
お値打ち価格!

ラウンドアップ®マックスロード



移行性が強く雑草の茎葉から吸収され、より確実に根まで枯ります。※農耕地や非農耕地(駐車場、庭など)に使用できます。

違いは活性成分の吸収力!

- 敷設1時間後の雨に強い
- 低温時に強い
- 朝霧にも強い
- 乾燥した天気でも、確かな効果を発揮
- 曇った日が続いても、確かな効果を発揮
- 夕暮れでも、確かな効果を発揮

土への高い安全性～自然物へと分解

規 格	500ml	1L	5.5L
通 常 価 格	2,387円	4,488円	14,553円
組合員価格	2,255円	4,224円	13,717円

(豊明西部産直センターは取り寄せ)

バスター



根までは枯らないので、水稻畠畔や傾斜地の除草に最適。接触型のため、雑草の茎葉に十分かかるように散布してください。

バスターは発売から30年以上 ロングセラーにはわけがあります!

- 多くの作物に登録があります!
- 人、作物、土、自然環境に優しい農薬
- 幅広い種類の雑草に効果が高い
- 効果の発現が速く、抑草期間が長い

規 格	500ml	1L	5.5L
通 常 価 格	2,959円	5,555円	22,440円
組合員価格	2,783円	5,247円	21,164円

(豊明西部産直センターは取り寄せ)

取扱
店舗

瀬戸グリーンセンター、尾張旭グリーンセンター、長久手グリーンセンター、日進園芸センター、南部営農センター、
豊明西部産直センター、東郷グリーンセンター

※組合員カードをお忘れなくご持参下さい

リバウンドとの対決 ～増えた体重を減らすカギ～

豊田厚生病院 保健師 石原 清美

そろそろ夏休み。ご馳走をいただく機会が楽しみな今日この頃です。

長期休み明けに健康診断にお越し頂く方は、声をそろえて「お休みに食べすぎた」と仰います。クリスマスに年末年始、GW…年中ハードルは続きます。徐々に蓄積した内臓脂肪は、血糖値やコレステロールを上げたり、血圧を上げたり…やがて心筋梗塞や脳卒中といった大きな病気を招きます。

そうなる前に、体重をコントロールしたいものです。
リバウンドしない減らし方の重要なカギは「ペース」です。



ハイスピードに要注意

「毎日1食抜いて1か月で5kg減った!」
心躍るかもしれません。しかし、脳は焦ります。

「令和の大飢饉か!?」

脳は身体の急激な変化を生命の危機と判断します。頼まなくとも今の体重を維持しようと一生懸命ですから、急に食事量が減るとエネルギー消費を抑えます。運動の効果も期待通りに出なくなります。

勢い良く痩せて楽しくなったあなたは、食べる量を減らし続けます。

しかし急激な下り坂は平たんな道に変わります。

毎日体重計に乗っても変わらない「停滞期」です。

「頑張っているのに…我慢も限界。食べてしまえ!」

この時、エネルギー消費を抑え、満腹中枢を鈍らさせていっぱい食べさせて…と、脳は大飢饉に備えていましたから、いつも以上に脂肪を蓄えやすい状態です。

あっという間に5kg戻って…更にそこから3kg増える…なんてことになりかねません。



めざすは「さざ波コントロール」

1か月あたり、今の体重の5%を越えるペースは脳を驚かせます。

80kgの人なら4kg、60kgの人で3kgは減らしすぎです。

脳に「本当はこれぐらいの食事量でいいんだよ」とささやくぐらいの、ゆっくりペースでいきましょう。夕飯のお米を半分にする、お酒を半分にするなど。

1食抜き、○○だけ食べる、などの方法を避けるのが賢明です。

年間を通して、さざ波のような体重増減で維持できる方法をぜひ習得してみて下さい。

おしさせ 産直市情報

7月	●品野支店 ●米野木支店 ●東郷支店 ●長久手西支店	6日(木) 6日(木) 14日(金) 毎週水曜日	9:00~11:30 9:00~12:00 9:00~12:00 9:30~11:30
8月	●品野支店 ●米野木支店 ●東郷支店・豊明栄支店 ●長久手西支店	7日(月) 7日(月) 15日(火) 毎週水曜日	9:00~11:30 9:00~12:00 9:00~12:00 9:30~11:30

※8月16日(水)の長久手西支店の産直市につきましては、お休みさせていただきます。
※新型コロナウイルスの状況等により中止となる場合があります。

おしさせ 7月の金融キャンペーン

びとうまれ定期貯金	
7月31日(月)まで	●地域農業応援コース(窓口、涉外受付)
8月31日(木)まで	●金利コース(ATM受付)

- 退職金専用定期貯金「さくら定期」
- 子育て応援定期積金「ファミリー積金ほほえみ」
- 子育て応援定期貯金「ファミリー定期ほほえみ」
- 相続定期貯金「想子想愛」
- 年金受給者向け定期積金「JAゆうゆう定積」
- 年金受給者向け定期貯金「もみじ定期」
- 年金友の会会員ご紹介プレゼント
- JA投信ハイブリッドプラン
- JAネットマイカーローン
- JAネット教育ローン
- JAネットリフォームローン
- JA住宅ローン「とくとくプラン」
- 賃貸建物資金特別プラン
- JAネットバンク定期貯金
- 投資信託キャンペーン

おしさせ 理事会だより

開催日:令和5年5月29日(月)

第1号議案 令和5年度事業計画の修正について
 第2号議案 総代会附議案について
 第3号議案 役員賠償責任保険契約の締結(更新)について
 第4号議案 職員夏季賞与について
 第5号議案 会計監査人の報酬額について
 第6号議案 役員引継書について
 第7号議案 総代選挙における各管理者、立会人の選任について
 第8号議案 内部統制システム基本方針の改定について
 第9号議案 大口信用供与等の承認について
 第10号議案 余裕金運用規程の一部改正について
 第11号議案 利用事業規程に係る料金の改正について
 第12号議案 (株)尾東北部農産事業計画の修正について
 以上の議案について承認可決されました。

おしさせ 営農相談窓口

農業に関するご質問やご相談にお答えします。

相談日 月曜日～金曜日 9:00～17:00

休業日 土日祝

詳しくは各センターへお問い合わせください。

北部営農センター(瀬戸・尾張旭・長久手地域) 0561-63-3360
 中部営農センター(日進地域) 0561-72-0062
 南部営農センター(豊明地域) 0562-92-3892
 南部営農センター東郷事務所(東郷地域) 0561-39-1775

おしさせ 営農相談員矢部先生のきまぐれ営農相談

- 7月1日(土)・7月22日(土)・8月5日(土)
瀬戸グリーンセンター
- 7月8日(土)・7月23日(日)・8月12日(土)
長久手グリーンセンター
- 7月9日(日)・7月15日(土)・8月13日(日)
日進園芸センター
- 7月2日(日)・7月16日(日)・8月6日(日)



※都合によりお休みの場合もございます。
※新型コロナウイルスの状況等により中止となる場合があります。

おしさせ 7月の店舗イベント情報

瀬戸グリーンセンターとれたて館
 ●七夕セール 7日(金)～9日(日)
 ●クーポン割引 10日(月)～31日(月)

尾張旭グリーンセンターひまわりマルシェ
 ●周年セール 14日(金)～17日(月)
 ●クーポンセール 28日(金)～30日(日)

長久手グリーンセンター
 ●七タクーポンセール 7日(金)～9日(日)
 ●スタミナクーポンセール 21日(金)～23日(日)
 ●土用の丑の日セール 29日(土)～30日(日)

日進園芸センター
 ●夏本番フルーツ祭り園芸サマーフェスティバル 21日(金)～23日(日)

東郷グリーンセンター
 ●産直まつり 8日(土)～9日(日)
 ●海の日セール 14日(金)～17日(月)
 ●サマークーポンセール 21日(金)～23日(日)

※7月にはすいか祭りを行う予定です。改めてインスタグラム・ホームページでご案内します。

豊明フレッシュセンター・西部産直センター
 ●産直まつり 8日(土)～9日(日)
 ●フルーツフェア 21日(金)～23日(日)

※新型コロナウイルスの状況等により中止となる場合があります。

おしさせ 7月12日(水)一部店舗で臨時営業します!

- 対象店舗**
- 瀬戸グリーンセンターとれたて館
 - 尾張旭グリーンセンターひまわりマルシェ
 - 長久手グリーンセンター

※豊明フレッシュセンターは通常営業

おしさせ 相談会・相談日のお知らせ(7月1日～8月15日)

無料相談をご活用ください!

年金相談

社会保険労務士が年金の受給手続きや受給予定額などご相談に応じます。

- 7月**
- 5日(水) 東郷支店
 - 11日(火) 日進支店
 - 13日(木) 豊明支店
 - 18日(火) 長久手支店
 - 21日(金) 瀬戸支店
 - 24日(月) 尾張旭支店
- 8月**
- 8日(火) 日進支店
 - 9日(水) 東郷支店

- 7月**
- 2日(水) 豊明支店
 - 4日(金) 尾張旭支店・岩崎支店
 - 8日(火) 瀬戸支店
 - 10日(木) 長久手支店
 - 15日(火) 山口支店・品野支店

JAバンク・JA共済休日相談会

各種ローンや共済、資産運用についてご相談にお答えします。

- 7月8日(土) 各基幹支店
 ●8月12日(土) 各基幹支店

ホームページ内  をクリック
 またはこちらのQRコードからご予約下さい



ご予約・お問い合わせ

- | | | | |
|--------|------------------|-------------|------------------|
| ●瀬戸支店 | TEL(0561)82-8131 | ●長久手支店 | TEL(0561)63-0012 |
| ●尾張旭支店 | TEL(0561)54-3311 | ●春木支店 | TEL(0561)38-1132 |
| ●豊明支店 | TEL(0562)92-1341 | ●北部資産管理センター | TEL(0561)65-0031 |
| ●東郷支店 | TEL(0561)39-0551 | ●中部資産管理センター | TEL(0561)75-0720 |
| ●日進支店 | TEL(0561)72-0665 | ●南部資産管理センター | TEL(0562)92-1343 |

※新型コロナウイルスの状況等により中止となる場合があります。

ご予約の状況等によりご希望に沿えない場合がございます。

