エダマメとゴボウのオープンサンド・ナスとエビのチリソース

茨城県笠間市にある 「キッチン晴人(ハレジン)」

オーナーシェフ永井智一

■材料(1人分) エダマメ……大さじ4

マヨネーズ ……大さじ2 粒マスタード ……小さじ2 作り方

-----1/2本

スモークサーモン……2枚



米酢 ·············小さじ 1/2 ●鍋に湯を沸かし、塩・酢(分量外)、3cm ほどに切ったゴ

2ゆで上げたゴボウが温かいうちに、塩 (分量外)ゆでし、 皮をむいたエダマメと一緒にソースの材料と混ぜ合わせる (エダマメは最後に使う分を適量残しておく)。

③食パンを焼いて半分に切りバターを塗り、②とサラダ野 菜・スモークサーモン・生ハムをトッピングし、最後に残・ したエダマメを散らしレモンを添えて出来上がり。



ナス2本 エビ10尾 ショウガ・

ごま油……大さじ2

豆板じゃん …小さじ1

ケチャップ……大さじ1 中華スープのもと…小さじ1 こしょう… かたくり粉……小さじ2

波多野充子

●エビは背側を切り開き、背わた を取る。分量外の酒・塩・かた くり粉をもみ込む。

2ナス・ピーマン・トマトは大きめ のざく切り。ネギの青い部分は 小口切り。ネギの白い部分・ショ ウガ・ニンニクはみじん切り。

3調味水を混ぜ合わせる。

₫温めたフライパンにごま油小さじ 2 程度を敷き、エビを炒めて取 り出す。

⑤フライパンに残りのごま油を入 れ、ニンニク・ショウガ・ネギ のみじん切り・豆板じゃんを炒 め、香りが出たらナスを炒める。 ナスがしんなりしたらピーマン・ トマト・調味水を加え、全体を 大きく混ぜ合わせながら炒め

⑥とろみが出たら火を止め、器に 盛り付けて青ネギを添える。

•/A JA東京中央

応援します 豊かな未来

JA東京中央は「農」をもとに 組合員・地域のみなさまと ふれあいを深め、

地域社会への貢献を目指します。





magokoro * Communication





JA東京中央 マスコットキャラクター

大田区・世田谷区・杉並区・中野区の

ファーマーズマーケットのインスタグラム、 フォロワー数 1000人突破

https://www.ja-tokyochuo.or.jp/







JA東京中央と地域をつなぐ広報誌

水分だけじゃない!

カリッとした食感で夏の暑さを乗り切ろう

キュウリはそのまま食べても おいしいですし、定番の漬物や酢の物 塩を振ってからまな板の上で転がし(板ずり)、 素早く熱湯にくぐらせましょう。スライスして 天日で5~6時間ほど干すと、特有の青臭さ や苦みが和らぎ、生とは異なる弾力

JAのお葬式

直葬・一日葬・家族葬・一般葬

世田谷区・杉並区・中野区・大田区・品川区の ご葬儀はお気軽にご相談ください。

人に、地域に、よりそう心一 (株)JA東京中央セレモニーセンター

本社 〒157-0061 世田谷区北烏山3-5-6 **50** 0120-090-504

JAのペット葬

細ネギ …

お別れルームが ペットの天国

5 0120-50-1059

ふさわしいお片付けをお手伝いします。







お客様サポートセンター TEL.03-5315-1717

東京中央農業協同組合

TEL 03-3308-3181

TEL 03-3308-6661

TEL 03-3308-6666

プレゼントクイズ

Q キュウリは、何パーセントが 水分でできているでしょうか?

①25パーセント ②95パーセント ③100パーセント

広募締切 2021年8月9日(月)必着 全農のおこめギフト券

全国のJA、スーパー、 デパート及び米販売店で使えます

正解者の中から抽選で 10名様にプレゼン(

4Kg

★当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます

【応募方法】 ◎ハガキ・電子メール

①クイズの答え ②お名前・年齢 ③郵便番号・住所 ⑥JAに対する要望 以上をご記入の上、下記までご応募ください

◎ホームページ JA東京中央ホームページのお問い合わせページか らタイトルのプレゼントクイズをお選びになり、必要 事項をご記入の上送信してください。 https://ja-system-server.com/contact/

【応募先】 〒157-0063 東京都世田谷区粕谷3-1-1 JA東京中央 本店 組織広報室 プレゼントクイズ係 E-mail kouhou-oubo@ja-tokyochuo.or.jp

※ご応募の際、ご記入いただきました住所・氏名などの個人情報は、賞品の発送の目的の他、今後の誌面作成の参

考のため使用させていただく場合があります。それ以外の目的に使用することはありません。また、ご本人の承諾な

ia0081/index



本店

千歳支店

烏山支店

芦花支店 TEL 03-3309-5151 TEL 03-3427-5511 船橋支店 TEL 03-3721-6181 田園調布支店 矢口支店 TEL 03-3759-8501 馬込支店 TEL 03-3775-1321 砧支店 TEL 03-3416-0101 鎌田支店 TEL 03-3709-1573 城西支店 TEL 03-3392-7271 高井戸支店 TEL 03-3331-5181 井荻支店 TEL 03-3395-3361

杉並中野支店 TEL 03-3399-8983 船橋支店は令和3年9月10日(金)をもちまして営業を終了し、 千歳支店に統合いたします。

ハウジング千歳店 TEL 03-3308-6011 ハウジング馬込店 TEL 03-3777-5181 ハウジング砧店 TEL 03-3416-7965 千歳生活センター TEL 03-3308-6622 砧地区生活センター ファーマーズマーケット千歳烏山 TEL 03-5313-7711

ファーマーズマーケット荻窪 TEL 03-5349-8791 (株)JA東京中央セレモニーセンター TEL 03-5315-1717

店舗・施設・ATMのご案内

ファーマーズマーケット二子玉川

https://www.ja-tokyochuo.or.jp/store/



TEL 03-3708-1187

みずみずしいもの 皮に張りがあってイボが尖っており果肉の

見分け方

皮が美しい緑色で持った時に重みがあり

太さがなるべく均一のもの

堅いもの(※イボのない品種もあります) は、スライスして水分を絞って冷凍保存してくだ

料理學し() ✓ ステップアップ

保存方法

●キュウリは水にも熱にも弱いデリケートな野菜の

ため、水分をしっかり拭き取り、ポリ袋またはラッ

プに包んで冷蔵庫の野菜室へ。寒い時期は冷暗

所でもOKです。急激な温度変化、特に低温には

弱いため、冷やしすぎは厳禁、長期保存する場合

■材料(4人分) ダイコン……80g 水…………500ml てんさい糖 ニンジン······80g 塩···· ······5g (なければ砂糖)······50g キュウリ……80g ニンニク………1 片 ·····80g ショウガ………1 片 パプリカ(赤)……1/2 個 米酢………200ml 粒こしょう(黒)……2g セロリ··········1/2本 白ワインビネガー···150ml 粒こしょう(ピンク)······2g オクラ············4本 水···············250ml ローリエ············2枚 ミョウガ···········2本 塩···············10g タカノツメ··········2本

●オクラは塩もみをし、がくの部分をむく。他の野菜は食べ やすい大きさに切る。

2下漬け水に野菜を漬け、一晩冷蔵庫に入れる。

③ピクルス水の材料を鍋に入れ、一度沸かした後冷ます。

◆②をざるに上げ、キッチンペーパーなどでよく水気を取る。 ⑤清潔な容器に④の野菜を入れ、冷めたピクルス水を全体 が漬かるようにたっぷりと注ぐ。

⑥ふたをして冷蔵庫に入れて半日以上漬け込む。

夏の野菜は種類も豊富で色が鮮やかです。野菜を使い切れそう もないときは、ピクルスを作ってみましょう。日持ちは約1週間。 日に日に味や色が変化していくのも楽しみの一つです。お酢は 2 種類を組み合わせるとさらに味わい深くなります。容器は清 潔なガラス瓶を用意しましょう。





相当分

しに第三者へ提供することはありません。

1760円分

🕡 JA東京中央と地域をつなぐ広報誌 「まごころ+C jo 次号は10月中旬の発行を予定しております。 お楽しみに! 🐞



JA東京中央 まごころ+C 2021年 夏号 Vol.17 JA東京中央 まごころ+C 2021年 夏号 Vol.17

JA東京中央の旬を楽しむ小学生向けワ みれない。お待たせ!

夏野菜の"ひみつ"を開催場所 クイズで勉強しよう!!

対象:小学生とその保護者(各回10組程度)

8月17日(火)・18日(水) 19日(木)・20日(金) の4日間



東京アグリパーク JR新宿駅南口より徒歩 🚣 分

渋谷区代々木 2-10-12 JA東京南新宿ビル1F

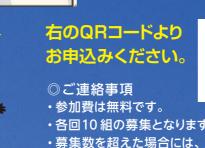
・ホームページ アドレス https://agripark.tokyo/





JA 東京中央のホームページから お申込みください。

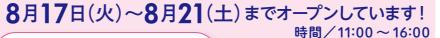
https://www.ja-tokyochuo.or.jp/



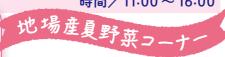
- ・当日は開始時間の10分前までにご集合ください。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、 中止となる場合があります

◎ ワークショップに関する問い合わせ先 東京中央農業協同組合 本店 組織広報室 TEL: 03-5314-3535 (平日9:00~17:00)



世田谷区·杉並区· 中野区・大田区で採れた 旬の野菜を 新宿で即売します!



普段は農家の軒先や 直売所でしか購入できない





とれたての夏野菜 花の即売会

枝豆・トウモロコシ・トマト・キュウリ・ナス・ピーマン等・花壇苗・切り花等 ご来店お待ちしております!

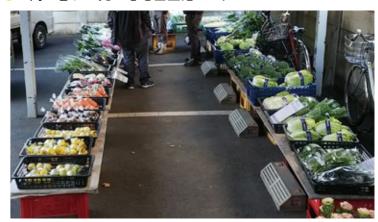
※当日の出荷状況によって、内容が変更する場合がございますので、ご了承ください

令和 3年6月7日(月)~7月29日(木)

上記日程中、毎週月・木曜日(15:00~)にオープンします。 売り切れ次第終了

※7月22日(木)は祝日の為お休みさせていただきます。

- ●場 所:旧山野支店駐車場 世田谷区砧 4-4-7



いおぎマルシェ

令和 3年6月23日(水)·7月7日(水)·7月20日(火)· 7月29日(木) 10:00~

売り切れ次第終了

- 場 所:井荻支店 杉並区今川1-17-15
- ●お問い合わせ先:井荻支店 03-3395-3361



講座名: ウリで夏にショウリ(勝利)!!

8月17日(火) 14:00~15:00

【時間】:60分

【内容】:2種類のスムージーを作ってみよう



講座名:メロンにメロメロ♡

8月19日(木) 14:00~15:00

【時間】:60分

【内容】:メロンを使った実験、フルーツポンチ作り





講座名:オポチャでチャチャチャーク

講座名:キュンです、東京フルーツ♡

8月20日(金) 14:00~15:00

8月18日(水)

【時間】:60分

14:00~15:00

【時間】: 60分

【内容】:東京都の果樹園紹介、

今話題のフルーツサンド作り

【内容】:カボチャのかんたん!! 冷製スープ作り





身近にあるSDGsの取り組み紹介



詳しくはホームページへ

SUSTAINABLE GALS DEVELOPMENT GALS

SDGs とは「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」の 略称です。JA 東京中央では「食と農を基軸とした地域に根ざした協同組合」として、 組合員の皆さんの声に応えながら、自己改革への取り組みを通じて、持続可能な地 域農業・地域社会づくりに取り組んできました。ここでは、身近にあるSDGsの 取り組みをご紹介します。

T-GAP取得平川農園 平川幸志郎さん



の平川幸志郎さんが無農薬にこだわ り、約30種類の野菜を育てています。 令和3年3月に、東京都GAPをトマ トで取得した平川さん。 平成 12年 12 月には東京都エコ農産物認証制度で 化学合成農薬と化学肥料を全く使わ ない「東京エコ 100」の認証を受け ており、農産物に対する安全と、生 産環境に対する安全を消費者に向け てPRしています。

大田区にある平川農園では、園主





防災兼用 農業井戸の設置

杉並区は都の「都市農地保全支援プロジェクト」を利用し てJA東京中央と協力し、農家の畑に防災兼用農業井戸を設 置しています。このプロジェクトは、都市農地が持つ防災や 環境保全などの役割を十分生かすとともに、地域住民に配慮



した基盤を整備し、貴重な 都市農地を保全することが 目的。井戸の設置は2014年 の7ヵ所から始まり、現在は 21ヵ所にまで増えています。

平成 30 年に井戸を設置した牧野繁男さんと動作確認

夏ミカンの皮も実もまるごと使い切る 佐久間夏子さん



自慢の品と佐久間夏子さん

