

エダマメとゴボウのオープンサンド

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
 - ゴボウ……………1/2本
- ソース
- マヨネーズ……………大さじ2
 - 粒マスタード……………小さじ2
 - 米酢……………小さじ1/2
 - 塩・こしょう……………適量
- 食パン……………1枚
- バター……………適量
- 生ハム……………1枚
- スモークサーモン……………2枚
- サラダ野菜、レモン……………適量

- 作り方
- 鍋に湯を沸かし、塩・酢(分量外)、3cmほどに切ったゴボウを入れゆでる。
 - 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)。
 - 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。

ナスとエビのチリソース

料理研究家 波多野充子



- 材料(3人分)
- ナス……………2本
 - エビ……………10尾
 - ピーマン……………2個
 - トマト……………1個
 - ニンニク……………1片
 - ショウガ……………少々
 - 細ネギ……………1本
 - ごま油……………大さじ2
 - 豆板じやん……………小さじ1
- 調味水
- ケチャップ……………大さじ1
 - 中華スープのもと……………小さじ1
 - みりん……………大さじ2
 - 塩……………小さじ1/4
 - こしょう……………少々
 - かたくり粉……………小さじ2
 - 水……………1/3カップ

- 作り方
- 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。
 - 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。
 - 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。
 - 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・豆板じやんを炒め、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る。
 - 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。

JA東京中央

JA東京中央と地域をつなぐ広報誌

応援します 豊かな未来

まごころ+C

magokoro * Communication

夏号 Vol.17

Summer



JA東京中央 マスコットキャラクター



JA東京中央 ホームページ更新中!

おかげさまで、ファーマーズマーケットのインスタグラム、フォロー数1000人突破しました!!



ホームページアドレス https://www.ja-tokyochoo.or.jp/

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



原産地はインドのヒマラヤで、日本には中国から6世紀後半に伝えられました。本格的な栽培がスタートしたのは江戸時代から。キュウリの語源は「黄瓜(きゅうり)」で、昔の日本で黄色く熟したキュウリを食用にしていたことから名付けられたそうです。皆さんがいつも食べているのは、熟れる前の未熟果です。

キュウリの成分は95パーセントが水分で、ビタミンCやカリウムが含まれているので、むくみやだるさの解消にも効果的です。成分のほとんどが水分のため、時間が経過して蒸発すると味も食感も極端に落ちるので注意が必要。もぎたてのみずみずしさを味わえるよう新鮮な内にキュウリを味わってください。

楽しみ方・食べ方のコツ

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、また炒め物などにも楽しむことができます。漬物や酢の物にする場合は、調理する前に薄い塩水に漬けておくことで水分が抜けて味が染み込みやすくなります。また、色鮮やかにしたい場合は、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てみましょう。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、生とは異なる弾力のある食感に。

見分け方

- 太さがなるべく均一のもの
- 皮が美しい緑色で持った時に重みがありみずみずしいもの
- 皮に張りがあるイボが尖っており果肉の堅いもの(※イボのない品種もあります)

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、特に低温には弱いので、冷やしすぎは厳禁。長期保存する場合は、スライスして水分を絞って冷凍保存してください。

(株)JA東京中央セレモニーセンター ライフサポート事業

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

(株)JA東京中央セレモニーセンター

本社 〒157-0061 世田谷区北鳥山3-5-6

☎ 0120-090-504

24時間・年中対応

JAのペット葬

火葬・葬儀・納骨

お別れルームが世田谷区北鳥山にオープン

ペットの天国

ペットメモリアル事業部

☎ 0120-50-1059

JAのお部屋の片付け

生前整理から遺品整理まで、その方にふさわしいお片付けをお手伝いします。

Before After

お見積もり無料

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

本店	TEL 03-3308-3181
千歳支店	TEL 03-3308-6661
鳥山支店	TEL 03-3308-6666
芦花支店	TEL 03-3309-5151
船橋支店	TEL 03-3427-5511
田園調布支店	TEL 03-3721-6181
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

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	TEL 03-3708-2887

ファーマーズマーケット千歳鳥山	TEL 03-5313-7711
ファーマーズマーケット二子玉川	TEL 03-3708-1187
ファーマーズマーケット萩窪	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

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

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のでしょうか?

A ①25パーセント ②95パーセント ③100パーセント

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名様にプレゼント



4Kg相当分 1760円分

【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-tokyochoo.or.jp

応募締切 2021年8月9日(月)必着

★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】
- ①ハガキ・電子メール
 - ②クイズの答え ③お名前・年齢 ④郵便番号・住所
 - ⑤電話番号 ⑥職業 ⑦JAに対する要望
- 以上をご記入の上、下記まで応募ください
- 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/ja0081/index

※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、賞品の発送目的の他、今後の誌面作成の参考のため使用させていただきます。それ以外の目的に使用することはありません。また、ご本人の承諾なしに第三者へ提供することはありません。

みんなお待たせ!

JA東京中央の旬を楽しむ 小学生向けワークショップ

体験講座

夏野菜の“ひみつ”を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

安心して参加いただけるよう、新型コロナウイルス感染症の安全対策を実施します。

開催場所

JA東京アグリパーク
JR新宿駅南口より徒歩4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/>

申込みはこちら!

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/>

右のQRコードよりお申込みください。

◎ご連絡事項

- ・参加費は無料です。
- ・各回10組の募集となります(先着順)
- ・募集数を超えた場合には、空き講座の状況をご連絡します。
- ・参加が決定された場合にはご連絡はいたしません。
- ・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)

8月17日(火)~8月21日(土)までオープンしています!
時間/11:00~16:00

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!

地場産夏野菜コーナー

普段は農家の軒先や直売所では購入できない夏野菜をご用意しました。

一緒に作ろう!

講座名: **ウリで夏にシヨウリ(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

楽しいよ~!

講座名: **カボチャでチャチャチャ!**

8月18日(水)
14:00~15:00

【時間】:60分
【内容】:カボチャのかんたん!! 冷製スープ作り

待ってまーす!

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

ワクワクがいっぱい!

講座名: **キュンです、東京フルーツ♡**

8月20日(金)
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

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。

旧山野支店即売会

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
- お問い合わせ先:砧地区生活センター 03-3708-2887

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

身近にあるSDGsの取り組み紹介

詳しくはホームページへ

SDGs

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

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。

12 持続可能な消費生活

T-GAP取得平川農園
平川幸志郎さん

大田区にある平川農園では、園主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。

無農薬で育てたキュウリの整枝作業をする平川幸志郎さん

11 安全安心な都市農産物の生産

13 気候変動に具体的な対策を

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カ所から始まり、現在は21カ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

12 持続可能な消費生活

夏ミカンの皮も実もまるごと使い切る
佐久間夏子さん

世田谷区喜多見に住む佐久間夏子さんは、夏ミカンの皮を使った「なっちゃんピール」と、実を使ったゼリーをファーマーズマーケット二子玉川に出荷し、人気商品となっています。ゼリー作りは、皮を剥いた夏ミカンの実を有効活用しようと、食品ロス防止の観点から今年の5月から始めました。毎週水曜日と日曜日に出荷し、こちらもおいしいと好評です。

自慢の品と佐久間夏子さん