JAバンク サマーキャンペーン 7/31(木)まで

キャンペーン期間中、スーパー定期貯金（1年以上、元利金継続型）を新規でご契約の方に、ちょきんぎょグッズをお1つプレゼント!
※数に限りがありますのでお早めに!

お得な特定金利定期貯金「轍わだち」もよろしくお願いします!
詳しくは渉外担当者・各支所窓口にお尋ねください。

スーパー定期貯金 20万円コース（1年以上）

ちょきんぎょボディーバッグ
ライトが当たると反射光を放つ
リフレクター付きのワンショルダーバッグ!
グリーンとピンクの2色展開

サイズ：約W260×H420×D110㎜　素材：ポリエステル
ペットボトル収納ポケット・リフレクター・小物収納ポケット付き

※写真はイメージです。

スーパー定期貯金 100万円コース（1年以上）

ちょきんぎょレジャーチェア&テーブル
アウトドアやレジャー、BBQ、ビーチで大活躍!
ドリンクホルダー付き折りたたみ机とイスのセット。
持ち運びや収納に便利なバッグ付き

サイズ：テーブル（使用時）約48×48×37㎝
　　：チェア（使用時）約36×36×60㎝
素材　：ポリエステル、スチール
重量　：テーブル945g/チェア1002g/袋181g/合計約2.2kg

ぬり絵クイズに答えて応募してね!

QRコードを読み取ってコメルくんの待ち受け画像をダウンロードしよう!

JA堺市イメージキャラクター コメルくん

ご応募いただいた方の中から、抽選で10名さまに**500円分の図書カードをプレゼント!**
JA堺市ホームページからも受付。応募作品は、先着50名さまに限りJA堺市ホームページへ掲載します。お近くのJA堺市の支所窓口へお持ちいただいても結構です。

きりとり

〒593-8301
大阪府堺市西区上野芝町2丁1-1
JA堺市「ぬり絵クイズ」係

52円切手を貼ってね

コメルくんたちは田んぼでなにをしているでしょうか?
❶ いねかり　❷ たうえ　❸ くさむしり

〒□□□-□□□□

じゅうしょ

フリガナ
なまえ　　男・女　　ねんれい　　クイズのこたえ

※応募の際の個人情報は賞品の発送のみに使用します。
締め切り：平成26年7月31日（木）（消印有効）当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

きりとり

ウラ面はのり付けしてね

JA堺市イメージキャラクター コメルくん よろしくネ!

プロフィール
誕生日／11月1日
出身地／堺市の田んぼ
好きな食べ物／おにぎり
特技／おいしく炊かれること
性格／誰とでも仲良しになれる
キャッチコピー／地球を守る　堺を守る　田んぼは地域の働きもん

名前の由来
〝愛や力を込める〟と〝米〟をかけ、丹精込めてお米などの農産物を作っている人の願いや未来へのたくさんの希望を込めて。

メッセージ
堺市のお米は、大阪府下で収穫高が一番ってご存知ですか? 栄養満点のお米は、古くから日本人の食生活と切っても切れない大切な存在。そしてどんなおかずともよく合います。つまり、たくさんの仲間がいるのです。お米を食べていつまでも元気に、たくさんの仲間と絆を深めていく。そんなイメージでJA堺市のキャラクターを作りました。

のびのび育む コメルくん体操

JA堺市オリジナル!
食育体操&食農教育あそび歌DVD
『のびのび育む コメルくん体操』を作成しました。各支所窓口で貸し出しています。視聴されたい方は、最寄りの支所へお問い合わせください。

中央支所	tel.072-238-3107	中部南支所	tel.072-241-2785	百舌鳥支所	tel.072-252-2528	五箇荘支所	tel.072-252-0403
浜寺支所	tel.072-262-0122	深井支所	tel.072-278-0112	八田荘支所	tel.072-271-1541	東百舌鳥支所	tel.072-237-5461
津久野支所	tel.072-271-5821	北八下支所	tel.072-252-0054	南八下支所	tel.072-285-0129	日置荘支所	tel.072-285-0023
久世支所	tel.072-278-0122	東陶器支所	tel.072-237-5101	西陶器支所	tel.072-236-5481	上神谷支所	tel.072-297-0521
福泉支所	tel.072-273-4051	美木多支所	tel.072-297-0621	登美丘支所	tel.072-235-1551	金岡支所	tel.072-252-0027
鳳支所	tel.072-263-6112	営農センター	tel.072-234-1900	農産物直売所	tel.072-296-9926		

vol.3　JA堺市
■平成26年6月13日発行（不定期）
■発行所／堺市農業協同組合 〒593-8301 大阪府堺市西区上野芝町2丁1番1号 tel.072-278-3333（代表）
■代表者／玉山和英　■編集／総務部企画広報課　■印刷所／株式会社初芝文庫印刷部
http://www.ja-sakai.or.jp
JA堺市のホームページはこちらから

あなたの暮らしをJA堺市と豊かにしませんか

みんな見て菜

Sakai “食農” information free magazine

vol.3　2014.6
JA堺市
http://www.ja-sakai.or.jp

JA堺市イメージキャラクター
コメルくん

おつまみや料理の彩りに

旬の味覚

エダマメ

Green soybeans

栄養と効能

タンパク質の他、大豆には含まれないビタミンAやCが豊富。代謝に関わるビタミンB1、便秘や生活習慣病の予防に役立つ食物繊維、血圧を下げる働きがあるといわれるカリウムも含まれています。夏バテしやすい時期には、積極的に取りたい野菜の1つです。

初夏から秋にかけて、旬を迎えるエダマメ。冷凍品であれば一年中手に入りますが、ぜひ夏には取れ立てのエダマメを味わいたいものです。

エダマメは大豆の若い実で、青い状態で枝付きのまま刈り取ることから「枝成り豆＝エダマメ」と呼ばれるようになったといわれています。

鮮やかな緑色で料理の彩りや食感のアクセントに

エダマメを選ぶときは、さやの緑色が濃く、粒がしっかり入っているものを。枝付きの場合は、枝の間隔が短く、さやが密生しているものが上質です。鮮度が落ちやすいので、買ったその日のうちにゆでましょう。難しい場合は、枝付きは枝からさやを取り、ポリ袋に入れて、野菜室で保存し、できるだけ早くゆでます。

エダマメをおいしく食べるには、ゆでる前の下処理がポイント。ゆでる前に豆100gに対し、塩小さじ1/3の割合で塩もみすると、産毛が取れて、色よく仕上がります。ゆでるときは、塩が付いたまま、熱湯でふたをせずに5分程度ゆで、ざるに取り、熱いうちに塩を振ります。

手間は掛かりますが、さやの両端をはさみで少し切り落とすと、塩味が染み込みやすく、食べやすくなります。

緑色が鮮やかなので、まぜご飯やあえ物、サラダなどに加えると、料理の彩りや食感のアクセントにもなります。

冷凍するときは、塩ゆでしてから、保存袋に入れて冷凍庫で保存します。自然解凍して食べられるので、まとめてゆでておくと便利です。

撮影：大井一範

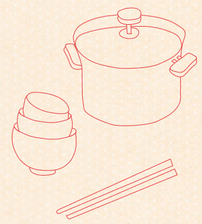
エダマメの梅ご飯

調理時間／20分
※浸水・炊飯時間は除く

エダマメのお料理レシピ

材料（4人分）

米	米用カップ2（300g）	
水	400ml	
梅干し	1個（20g）	
A	酒	大さじ1
	塩	小さじ1/4
	しょうゆ	小さじ1
エダマメ（さや付き）	150g	
いりごま（白）	大さじ2	



［作り方］　1人分316kcal

❶ 米をといで炊飯器に入れ、分量の水に30分以上漬けます。Aの調味料と梅干しを丸ごと加えて混ぜ、ご飯を炊きます。

❷ エダマメは塩小さじ1/3（材料外）をよくもみ込んでから、熱湯で4～5分ゆでます。さやから豆を取り出します。

❸ ご飯が炊き上がったら、梅干しの種を除いて果肉をちぎり、ご飯に混ぜます。食べる直前にエダマメといりごまを加えて、全体に混ぜます（おむすびにもお薦めです）。

ベターホームのお料理教室

安全・安心・新鮮 生産者の顔が見える

ハーベストの丘 農産物直売所 またきて菜

人と野菜の集会所

〝地産地消〟と〝身近に感じてもらえる関係〟をコンセプトに、主に堺市内で生産された旬の野菜や果物などを販売。生産者の名前と顔写真を掲示し、地域に愛される店づくりをめざしています。

6/21(土) 9:30～

6/21(土) 6/22(日)

JA堺市 ジュニア野菜ソムリエ オススメ

堺産農産物
「堺のめぐみ」の
ジャガイモ料理の
試食会を実施。

無くなり次第終了

塩干物・揚げたてコロッケなどを販売

ほくほく！ジューワー！

今後の試食会は……

- 7月26日 キュウリ
- 8月23日 タマネギ
- 9月27日 ナス
- 10月25日 ミズナ
- 11月22日 サツマイモ

生産者の顔写真

新鮮野菜が並ぶ

堺のめぐみ・大阪エコ農産物コーナー

SALE! 毎週木曜日は お米 10%引き!!

ハーベストの丘農産物直売所〝またきて菜〟ホームページはこちら

大阪府堺市南区鉢ヶ峯寺2036-1
TEL／072-296-9926
営業時間／9:30～17:30
定休日／毎週水曜日
年末年始（12/31～1/4）
年によっては営業開始日が異なります。

アクセスしてみてね

※ハーベストの丘農産物直売所〝またきて菜〟は、JA堺市が堺市の指定管理者として管理運営を行っています。

健康特集 覚えておきたい！

旬の夏野菜でプチ保存食を作ろう

今が旬の夏野菜を使って、手軽に保存食を作ってみませんか？冷蔵庫で保存しておけば、3日間くらいはおいしく食べられる「プチ保存食」のレシピをご紹介します。出来上がりをそのまま食べるもよし、料理のつけ合わせにするもよしの便利な常備菜の数々です。

プロフィール

レシピ提供 料理研究家・杵島（きしま） 直美（なおみ）さん

1954年東京生まれ。料理研究家である母・村上昭子さんのマネジャー兼アシスタントとして料理の世界に入り、独立。テレビや雑誌・新聞、料理教室の講師など多方面で活躍。基本を踏まえながら、新しい素材や調理法を取り入れて、時代に合った作りやすいレシピを数多く提案している。

よく使う野菜の保存法をご紹介！

1 さわやか浅漬け

材料（作りやすい分量）
- カブ…中3個
- ダイコン…4cm
- キュウリ…2本（合わせて500g）
- 塩…大さじ1/2

作り方 調理時間15分／漬け時間 1時間

1 カブは皮をむき、縦半分に切ってから2～3mm幅に切る。ダイコンは皮をむき、2～3mm幅の短冊切りにする。キュウリは4cm長さの短冊切りにする。
2 ボウルに1を入れて塩を振って野菜に絡め、5分ほど置いて野菜がしんなりしたら、重しとして平皿を3～4枚重ねて載せ、1時間ほど漬ける。

保存期間 冷蔵庫で2日間 ふた付きの容器に入れて保存する

MEMO
- 塩を振ってからもむと野菜の繊維が壊れてしまうため、塩を絡めしばらく置いて、野菜がしんなりしたら重しをかけて漬けます。
- 汁気を軽く切って器に盛りそのまま食べるだけでなく、マヨネーズを掛けたりドレッシングであえてサラダ風にしてもいいでしょう。

2 夏野菜のカレーマリネ

材料（作りやすい分量）
- ズッキーニ…1本
- カボチャ…200g
- ニンジン…5cm
- マリネ液／塩…小さじ1、砂糖…小さじ1、ワインビネガー…大さじ1・1/2、オリーブオイル…大さじ1・1/2、カレー粉…小さじ2

作り方 調理時間15分／漬け時間 2時間

1 ズッキーニは皮をしま目にむいて縦半分に切り、種と綿をスプーンでかき取ってから長さを半分に切って放射状に8等分に切る。カボチャも種と綿を取り除いて4～5mm幅のくし形に切る。ニンジンは5mm厚さの輪切りにし、あれば星型で抜く。
2 鍋に湯を沸かして、1の野菜を少し硬めにゆでてゆで汁を切る。
3 バットにマリネ液の材料を合わせて2の野菜を並べ入れ、平皿を重し代わりに載せる。途中上下を返して2時間ほど漬ける。

MEMO
- 塩ゆでしたトウモロコシ、サッとゆでたキノコ類などで作ってもおいしくできます。

保存期間 冷蔵庫で3日間 ふた付きの容器に入れて保存する

3 ラタトゥイユ

保存期間 冷蔵庫で3～4日間 ふた付きの容器に入れて保存する

材料（作りやすい分量）
- ニンニク…1片
- タマネギ…1/2個
- ズッキーニ…1本
- 完熟トマト…2個
- ナス…2個
- トマトピューレ…大さじ1
- 塩…小さじ1
- オリーブオイル…大さじ3

作り方 調理時間50分

1 ニンニクはみじん切りにし、タマネギは皮をむいて1cm角に切る。ズッキーニは縦半分に切ってから1cm角に切る。トマトは皮を湯むきして1cm幅の輪切りにして種を取り除いてから、1cm角に切る。ナスも縦に1cm幅に切ってから1cm角に切る。
2 鍋にオリーブオイルと、ニンニク、タマネギを入れてゆっくり炒める。
3 ニンニクの香りがして、タマネギがしんなりしてきたら、ズッキーニを加えて炒め、塩の1/3量を振り、ふたをしてごく弱火にして10分ほど蒸し煮にする。
4 トマトを加えて炒め、塩の1/3量を振り、ふたをして10分煮る。
5 ナスを加えて炒め、残りの塩の半量を振る。トマトピューレを加えてさらに10分煮て、残りの塩を振る。

MEMO
- ラタトゥイユとは、水分を加えずに蒸し煮にする、南仏の野菜料理です。
- 火の通りにくいものから順に入れ、その都度塩を振っていくと、野菜のうま味と甘味が十分に引き出されます。
- クラッカーやトーストに載せて食べるのもOK。冷製パスタのソースにも向いています。

4 夏野菜のピクルス

保存期間 冷蔵庫で1週間ほど ふた付きの容器に入れて保存する

材料（作りやすい分量）
- セロリ…1本
- キュウリ…2本
- プチトマト…10個
- 谷中ショウガ…1束（なければ新ショウガ）
- ミョウガ…3個
- ピクルス液／酢…2カップ、水…2/3カップ、砂糖…60g、塩…小さじ2、黒粒コショウ…15～20粒、ローリエ…2枚、赤唐辛子…2本

作り方 調理時間 20分／漬け時間 2時間以上

1 ほうろうの鍋に酢と水、砂糖、塩を入れて混ぜてから火にかけ、砂糖が煮溶けたら、コショウとローリエ、唐辛子を加えて冷ましておく。
2 セロリは筋を取り除き、3cm長さに切り、太いところは縦半分に切る。キュウリも3cm長さに切ってセロリとともにボウルに入れ小さじ1/2の塩（分量外）をまぶして10分置き、しんなりしたら水気をふき取る。トマトはへたの部分を横に少し切り取る。
3 谷中ショウガは茎を4～5cm残して切り落とし、縦半分に切る。ミョウガも縦半分に切る。
4 小鍋に湯を沸かして3を入れて、30秒ほどゆでてざるにあげる。
5 広口びんに2と4の野菜を詰めて1のピクルス液を注ぎ、ふたをして2時間以上漬ける。

MEMO
- くし形切りにしてサッとゆでたニンジンやカボチャを加えてもいいでしょう。

COLUMN

知って、ナッ得！

お米の歴史学

“乾田と湿田”

国士舘大学21世紀アジア学部教授 原田信男

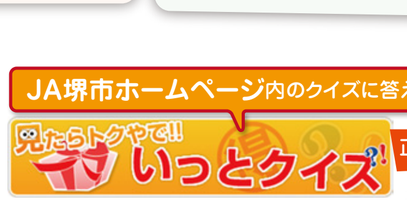
田んぼには、乾田と湿田の2種類があります。現在では、ほとんどが乾田で、これであれば、暖かい地方は冬に裏作、つまり二毛作が可能となります。しかし水の豊かな日本では、古くは湿田の方が多かったのです。湿田は、乾田のように敷床がなく、底に泥がたまっているような田んぼのことで、比較的良好な場合でも、膝くらいまでは泥に浸かります。条件が悪ければ腰あるいは胸の近くまで、体が沈むこともあります。

このため田舟や田げたというものが考案されたので、田植えなどの際に、これらを使わないと農作業がはかどらないのです。かつて田んぼには、かなりの水があふれており、こうしたところでは、暖かくても裏作は不可能でした。しかし泥が多いということは、そこに微生物など小さな生き物が多く、それらを食べ物とする魚もたくさんいて、その糞（ふん）や死骸が良質な無料の肥料となっていたのです。

ただ、水害時には水腐れとなることから、田んぼとしての安定度は、乾田の方が高かったことはいうまでもありません。それ故可能なことなら、湿田を乾田に変えたかったことは事実です。しかし水を大量に抜く作業は、実に大工事でした。そのため前近代では、湿田の乾田化は難しい問題でした。

これに本格的に取り組んだのは、明治以降のことで、西洋風の土木工事技術を用いて、大規模な土地改良が進みました。特に腰や胸の近くまで泥に埋まるような所では、その乾田化が実現したのは、実に戦後のことです。

JA堺市ホームページ内のクイズに答えてプレゼントをもらおう!!



見たらトクやで!! いっとクイズ

正解者3名さまにプレゼント!!

JA堺市ホームページの食農教育コーナーを参考にクイズに答えてください。正解者の中から抽選で、3名の方に「ケーキハウス リバージュ 堺ふるさと御菓子19個セット」をプレゼントします。賞品の内容は、右の写真をご覧ください。答えが分かったら、JA堺市ホームページの応募フォームから、どしどしご応募ください。

JA堺市 検索

問題

ジャガイモは南アメリカのアンデス山脈生まれで、きびしい環境でも良く育って多くの実りを与えてくれるんだ。ただし、収穫したイモは新聞紙か紙袋で包んで、暗くて涼しくて風通しの良い場所で保存しなくてはいけないよ。湿気から守ることが理由の一つだけれど、光に当ててしまうと食べられなくなるんだ。では、光に当たって食べられなくなったジャガイモは何色になるかな？下のA・B・Cから選んでね。

ヒントは、ホームページの食農教育コーナーにあるよ。探してみてね。

A 赤　B 緑　C 黒

締　切　日：平成26年6月27日（金）
当選者発表：平成26年7月9日（水）JA堺市ホームページにて

堺ふるさと御菓子19個セット

セット内容：
利休の里3個／香の葉（果物）2個
香の葉（紅茶）2個／がた栗含3個
晶子の里3個／南蛮行列3個
須恵器の里3個の合計19個詰め

年金をお受け取りの皆さまに 「お誕生日のプレゼント」

平成26年度は、JA堺市で年金をお受け取りの皆さまに『お誕生日のプレゼント』として、『レンジのポット茶器』をプレゼント!