JAバンク サマーキャンペーン 7/31(水)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ひとつプレゼント！

※数に限りがありますのでお早めに！

お得な金利「サンキュー定期貯金」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
2段クーラーバッグ
上下段にアルミ蒸着付き！

サイズ：約22 ×24 ×14㎝ ※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
さわやかマリンケット
吸水性、速乾性に優れた
ソフトマイクロファイバー使用

サイズ：約140 ×200㎝ ※写真はイメージです。

エコパートナー エコ定期積金

ふるさと堺の緑を次世代に残そう

店頭表示利回り ×2倍

毎年3月末日の本定期積金掛込残高の0.01%を堺市緑の保全基金に寄付します（寄付金はJA堺市が寄付するもので、お客さまのご負担はございません）。

- ご利用いただける方：個人および法人（団体を含む）
- 毎回の掛け金：掛け金1回あたり1,000 円以上50,000円以内とする（1個人、1団体上限額50,000円）。
- ご契約期間：1年、2年、3年の3種類
- お利息に対する税金は個人のお客さまが20.315%の分離課税となり、法人のお客さまが総合課税となります。
- 中途解約時、また満期日以降の利息は解約日における普通貯金利率により計算いたします。
- ご契約時にエコパートナー宣言カードにご署名をいただき、JA堺市と連名で「エコパートナー宣言」をしていただきます。
- 毎年3月末日の本定期積金掛込残高（複数年契約の場合は単年度毎の掛込残高）の0.01%を寄付金として堺市を通じて堺市緑の保全基金に寄付します（寄付金はJA堺市が寄付するもので、お客さまのご負担はございません）。

詳しくは渉外担当者・各支所窓口にお尋ねください。JA堺市ホームページにも掲載しております。

関西エコオフィス宣言しました！

JA堺市は、適正冷暖房温度の設定や節電の励行など、身近な所から省エネルギーなどの取り組みを実施し、地球温暖化防止活動の裾野を広げていく「関西エコオフィス運動」に取り組んでいます。

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名様にプレゼント!!

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人の方に「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

堺ふるさと御菓子19個セット
セット内容：
利休の里3個／香の菓（果物）2個
香の菓（紅茶）2個／がた栗舎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

問題

微生物と聞いてどんな印象を持たれますか？ 微生物にもいろいろあり、人間は長い歴史の中で良い物を発酵で作ってくれる微生物を選り分け、その微生物が活躍できる環境を整えることで、生活を豊かにしてきたのです。日本人には欠かせない味噌や納豆、調味料にもなるお酒やお酢、そして、腸の調子を整えるヨーグルトなどは、それぞれの物を作る微生物が発酵しているのです。では、糖類を発酵してお酒のアルコールを作る微生物とは何でしょう？ 下記の中から、選んでください。ヒントは、JA堺市ホームページの食農教育コーナーにあります。

A 麹菌　B 酵母　C 乳酸菌

締　切　日：平成25年6月28日（金）
当選者発表：平成25年7月9日（火） JA堺市ホームページにて

年金をお受け取りの皆さまに「お誕生日のプレゼント」

今年度は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、あらゆるシーンに役立つ、機能性豊かな「JA堺市オリジナル多用おわん」をペアでプレゼント！

食器：洗浄機
電子レンジ
冷凍庫もOK！

夏は冷たく、冬は温かくご利用いただけます。

黒色と
赤色のペア

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	生活センター	tel.072-270-5454	農産物直売所	tel.072-296-9926

vol.1 JA堺市
■平成25年6月14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

みんな見て菜

Sakai "食農" information free magazine

vol.1 2013.6
JA堺市
http://www.ja-sakai.or.jp

暑い夏の強い味方。おいしく食べて食欲増進!!

夏の味覚

キュウリ Cucumber

一年中出回っているキュウリですが、旬は6～8月。気温の上昇とともに黄色い花が咲き、その後次々と実を付けていきます。普段目にする緑色の「キュウリ」は、実が熟す前の未熟果を収穫したもの。キュウリは熟すと皮が堅く黄色くなるので、黄色いウリ「黄瓜（きうり）」が語源ともいわれています。

栄養と効能

みずみずしい歯触りが涼しげなキュウリは、血圧を下げる効果や利尿作用のあるカリウムが多く、食物繊維も含みます。夏野菜として体を冷やす働きもあり、暑い日には効果的です。

みずみずしさと、歯切れの良さが食欲を誘います。

キュウリの選び方は、緑色が濃く、イボがとがって張りがあるものが新鮮。曲がり加減は味に影響しませんが、太さは一定のものを選びましょう。キュウリは生で食べることがほとんどですが、水分が多いのでサラダやあえ物など調味料とあえると水っぽくなって味が薄まりがちです。切ってから塩を振って少し置き、絞ってから使うと、余分な水分が抜けて水っぽくならず、味も染み込みやすくなります。そのまま、たたきキュウリやスティックにして食べるときは、先に板ずりするのがお勧め。まな板にキュウリを置き、1本につき塩小さじ1/4程度をまぶし、両手の手のひらで押さえながら転がします。表面のイボが取れて皮の色が鮮やかになり、味も染み込みやすくなります。また意外ですが、炒めても歯応えが残り、青臭さが抜けるので美味。このときも、塩を振っておくと余分な水分が出て味がなじみやすくなります。食感を生かし、さっと手早く炒めましょう。

撮影：大井一範

キュウリとイカのイタリアン炒め

調理時間／10分

キュウリのお料理レシピ

世界一カロリーの低い果実とギネスブックに掲載 !!

● 材 料（2人分）

キュウリ	1本	ニンニク	1片（10g）
塩	小さじ1/4	バジルの葉	8枚
イカ（ロールイカなど）	80g	オリーブ油	大さじ1
A 白ワイン	小さじ1	B 白ワイン	大さじ1/2
A 塩・こしょう	各少々	B 塩・こしょう	各少々

［ 作り方 ］ 1人分110kcal

1. キュウリは長めの乱切りにし、塩小さじ1/4を振って約5分置きます。水気を絞ります。
2. イカは表面に格子状の切り込みを入れ、キュウリと同じくらいの大きさに切ります。Aを振り、下味を付けます。
3. ニンニクはみじん切り、バジルは粗く刻みます。
4. フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、弱火で炒めます。香りが出たら、キュウリ、イカを加え、強火で炒めます。キュウリが少ししんなりしたらBを加え、バジルを加えてすぐに火を止めます。

ベターホームのお料理教室

ハーベストの丘 農産物直売所

またきて菜

安全・安心・新鮮、生産者の顔が見える

〝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。

6/22(土) 9:30〜

JA堺市 ジュニア野菜ソムリエ オススメ

6/22(土) 6/23(日)

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

今後の試食会は……
- 7月27日 キュウリ
- 8月24日 タマネギ
- 9月21日 ナス
- 10月26日 ミズナ
- 11月23日 シュンギク

- 隠岐の島フェア（岩ガキ・サザエ飯の販売）
- 包丁販売 包丁研ぎ（1本900円〜）

- 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！

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 コメ 10%引き!!

- 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 旬の野菜たち おいしく飲んで栄養満点!!

手作り野菜ジュースに挑戦

栄養満点の野菜をおいしく楽しめる手作りジュースに挑戦しましょう。野菜が苦手な人にも飲みやすく、組み合わせる野菜によっては健康増進や美容効果も期待できます。日々の食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

プロフィール　日本野菜ソムリエ協会　野菜ソムリエ　KAORUさん

FMラジオ局で報道キャスターを務める傍ら、野菜ソムリエの資格を取得。全国で第1号の野菜ソムリエとなる。現在は、日本野菜ソムリエ協会の講師として野菜ソムリエの育成に力を注ぐほか、TV・ラジオ・雑誌などで活躍。調味料ジュニアマイスター、ベジフルビューティーセルフアドバイザーなどの資格も生かして、レシピ開発や講演なども行っている。主な著書に『干し野菜手帖』『野菜たっぷり!サンドイッチレシピ』（いずれも誠文堂新光社）。東京駅グランスタダイニング内ジュースバー『百果百菜』のレシピもプロデュースしている。
〜オフィシャルブログ〜野菜ソムリエKAORU★ベジフルブログ★　http://ameblo.jp/yasaisomurie-kaoru/

※記載の材料はすべて1杯分（1人分）です。

●効能● 美肌・老化防止 風邪予防

ジューサー使用

1 ニンジン&ミカンのストレートジュース

鮮やかなオレンジ色が美容をサポート

■材料／ニンジン（1本）＋ミカン（2個）＋レモン（少々）

ニンジンに豊富に含まれるカロテンは強い抗酸化作用があって、活性酸素を抑制する働きがあるといわれ、肌細胞の再生を促して美肌をサポートし、老化防止や免疫力向上にも役立ちます。さらにカロテン、ビタミンCが豊富なミカンと組み合わせることで、相乗効果が期待でき、甘酸っぱくてフルーティーな香り・味で飲みやすさもアップ。レモンを加えることでニンジン特有の風味が和らぎ、苦手な方でもおいしく飲めます。ミカンはお好みのかんきつ類に代えても美味。

※ニンジンは皮ごと使用。

●効能● 骨&歯の強化 骨粗しょう症予防 精神安定

ミキサー使用

2 小松菜バナナミルク

朝食にもお薦めのパワーアップドリンク

■材料／小松菜（30g）＋バナナ（1/2本）＋牛乳（150cc）＋黒ごま（少々）

小松菜は栄養価の高い緑色野菜で、カルシウムの含有量が特に多いことで有名。あくが少ないので生で食べても、ジュースの素材としてもお薦めの葉野菜です。カルシウムは骨を丈夫にし、イライラを抑える働きがあります。カルシウム豊富な牛乳と合わせることで相乗効果も期待できます。バナナは消化吸収の良いエネルギー源で、精神安定や脳の活性化にも役立ちます。牛乳とバナナがベースなので、野菜が苦手な人や子どもでも飲みやすい、クリーミーでまろやかな甘さです。

ミキサー使用

●効能● 消化促進 疲労回復 滋養強壮

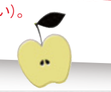
3 とろりんごのバニラシェイク

ナガイモのとろみを生かした新食感

■材料／ナガイモ（40g）＋リンゴ（1/4個）＋バニラアイス（50g）＋豆乳（100cc）

ナガイモの粘り成分ムチンは胃などの粘膜を保護し、消化を助ける効果があります。消化酵素のジアスターゼ、アミラーゼなども豊富です。これらの酵素は熱に弱いため、ジュースのような生食が理想的。古くからスタミナ食材とされるナガイモと、医者いらずといわれるほどの栄養価の高さを誇るリンゴとの組み合わせで、疲労回復や滋養強壮に効果があります。さらに豆乳で良質のタンパク質や大豆イソフラボンが摂取でき、体力アップや老化防止に役立ちます。変色しやすいから作り置きは避けて。

※リンゴは見た目・食感を重視し、皮をむいて使用（ポリフェノールをたっぷり含むため、栄養重視ならば皮ごと使用してもよい）。



●効能● むくみ解消 高血圧予防 ストレス緩和

ジューサー使用

4 セロリ&グレープフルーツのフレッシュジュース

爽やかな香りと風味でデトックス

■材料／セロリ（50g）＋グレープフルーツ（1/2個）＋蜂蜜（少々）

セロリやグレープフルーツには利尿作用があるカリウムが豊富に含まれ、むくみの解消や高血圧予防に効果的。セロリの香り成分には精神を安定させる作用が、グレープフルーツの香り成分には代謝促進やリフレッシュ効果があるといわれ、どちらもストレス緩和につながります。セロリの青臭さが苦手な人も多いのですが、かんきつ類と合わせると独特の風味が和らいで飲みやすくなります。グレープフルーツは品種により風味が異なるため、甘めがお好みならルビー種、酸味や苦味がお好みならホワイト種を。

COLUMN 知って、ナッ得！

お米の歴史学 〝米と麦〟

国士舘大学21世紀アジア学部教授 原田信男

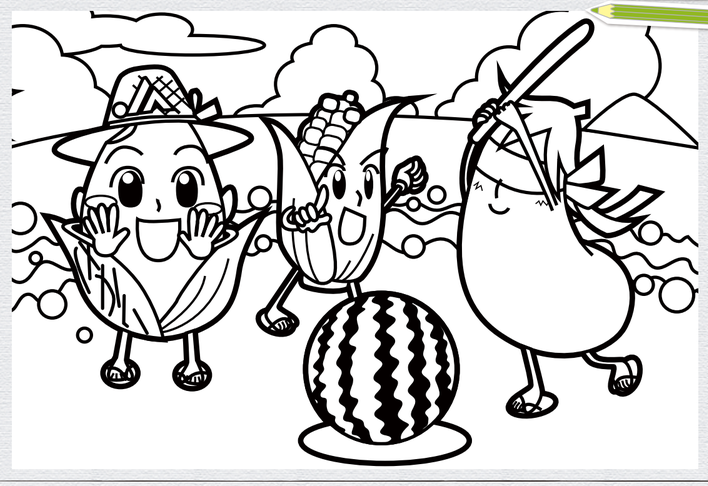
畑での穀物といえば真っ先に麦が思い浮かぶでしょう。もっとも現在の日本では、小麦を栽培する農家が極端に少なく、自給率はたったの14%（2008年度）で、ほとんどを輸入に頼っているような状態です。しかし、うどんなどの麺類や、パンやお菓子には欠かせない食材で、米の文化に匹敵する麦の文化というものが存在します。

米は温暖湿潤な気候を好みますが、逆に麦は乾燥寒冷な所が栽培に適しています。もちろん水はなければなりませんし、畑にも灌漑（かんがい）が求められますが、米のように大量には必要とはしません。米の原産地が中国の揚子江下流域辺りだと考えられているのに対して、麦はトルコ東部、チグリス・ユーフラテスという両河川の源流付近が生まれ故郷で、1万年以上も前のことだと考えられています。

また米は脱穀が簡単で、それをそのままゆでたり炊いたりする粒食という食べ方が一般的ですが、麦は殻というか表皮を剥ぐことが極めて難しいという問題があります。このため表皮と果肉を一緒につぶして粉にしてから、これを篩（ふるい）にかけて皮を取り除くという作業が必要となります。つまり、この段階ですでに粉になっていますから、これに水を加えて練ったものを調理して食べることになります。

いわゆる粉食ですが、水で練ったものをそのまま焼いたのがインドなどで食べられているナンです。これにイースト菌を加え発酵させて焼けばパンとなります。また小麦には、弾性のあるグルテンが含まれています。この粘り気がパンの生地作りの他、麺という製品に適していることから、パンと麺という麦の文化を生んだのです。

ちびっこぬりえ

やってみよう！

好きな色をぬって楽しく遊ぼう！ かっこいいキャラクターになるかな？