第44回 緑とのふれあい 堺市農業祭

11月23日（土・祝）午前9時～午後1時　大仙公園 大芝生広場

今年は時間と場所が変わります！

◎JR阪和線「百舌鳥駅」下車徒歩5分
◎南海バス「堺市博物館前」「もず駅前」下車徒歩5分
※駐車場が少ないため、公共交通機関でご来場願います。

中百舌鳥駅近くに臨時駐車場を設置
臨時駐車場から会場までは臨時バス（無料）を運行していますので、ご利用ください。

ぬりえをして応募してね！

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！**
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番１号
JA堺市「ぬりえ」係行

63円
切手を
貼ってね

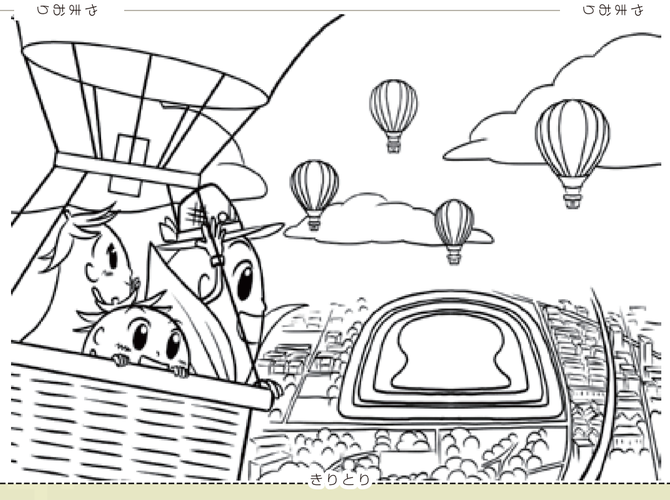
郵便はがき

〒□□□-□□□□

じゅうしょ

フリガナ
なまえ　　男・女　ねんれい

※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：令和元年11月20日（水）（消印有効）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。



ウラ面はのり付けしてね

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.13 JA堺市
■令和元年11月8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／寺下三郎　■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
※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

JA堺市『またきて菜』利用券付定期貯金

《取扱期間》
令和元年12月30日（月）まで

《募集金額》
30億円
（募集総額に到達次第終了）

JA堺市
ホームページ

期間中、ご新規でスーパー定期
（1契約1,000万円未満、期間1年、元利金自動継続型：通帳式）を
50万円以上お預け入れいただいた個人の方に、下記の特典を進呈します

お預入金額50万円を1口として
「またきて菜」利用券 500円 進呈!!
（組合員・組合員外の区別はありません）

※お預入れは通帳式定期貯金（元利金自動継続型）に限らせていただきます。※証書式定期貯金または総合口座定期貯金・ATMでのお取扱いはできません。※お預入時の店頭標準金利を満期日まで適用します。なお、自動継続後は自動継続時の店頭標準金利を当該満期日まで適用します。※お利息に20.315%（国税15.315%、地方税5%）の分離課税がかかります。※満期日前にご解約された場合は、当JA所定の中途解約利率により計算された利息とともに払い戻します。また、お渡しした「またきて菜」利用券相当額をお支払いいただく場合があります。※この貯金は貯金保険の対象であり、同保険の範囲内で保護されます。※金利は金融情勢の変化により、見直しさせていただくことがあります。※「またきて菜」利用券は店頭にてお渡しいたします。なお、使用期限は令和2年3月15日とします。

詳しくは、店頭の商品概要説明書または渉外担当者・各支所窓口にお尋ねください。
（当JAホームページにも掲載しております。）

INVITATION from KOMERU

コメルくんの挑戦状

問題

災害が起きると、水道・電気・ガスなどのライフラインが止まってしまう可能性が…。そんなとき、温かいごはんが食べられたら心強いよね。今では非常食として水やお湯を入れてもどして食べるごはんも作られているよ。昔は糒、今は何と呼ばれているかな？ 下のA・B・Cから選んでね。

答えは下段のQRコードを読み込んでホームページから応募してね。ヒントは、ホームページにあるボクたち食農探検隊の活動記録「それいけ！食農探検隊」の中にあるよ。ぜひ、探してみよう。

A アルファ化米　B ベータ化米
C ガンマ化米

締め切り 11/28(木)

プレゼント

正解者の中から**抽選で3名さまに**
ケーキハウス リバージュ
堺ふるさとお菓子20個セットをプレゼント！
※内容は写真と異なる場合があります

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.13 2019.11
JA堺市
http://www.ja-sakai.or.jp

おこげも楽しめる土鍋で炊くごはんは格別！じっくりと熱が伝わることでお米の持つ本来の甘味や粘りなどのおいしさを引き出します。さらに保温力があり、一度沸騰すると土鍋内では熱湯の対流状態を維持できるため、お米を満遍なく加熱できること、火を消した後も熱を保って蒸らすことができるので、ツヤツヤふっくらとしたご飯に仕上がります。今年も新米のおいしい季節がやってきました。この機会に"堺のお米"で土鍋デビューしてみませんか。

さあ！新米の季節だ！ 堺のお米を食べよう！

土鍋って聞くと
テンション上がるよね～

JA堺市イメージキャラクター
コメルくん

おいしい土鍋ごはんの炊き方

①お米を手早く洗い、ざるにあげて水気を切り、分量の水で浸水させます（夏場は30分、冬場は1時間程度）。浸水は土鍋ではなくボウルなどを使いましょう。（土鍋は水を吸いやすいため、鍋底が割れやすくなったり、うまく炊き上がらなくなることも）。
②土鍋に①のお米と水を入れてふたをし、鍋底から火がはみ出ない程度の強火～中火にかけ、沸騰させます（8～10分程度が目安）。沸騰するとブクブクという音がして、ふたの周りから勢い良く蒸気が立ち上ります。おいしく炊くためにきちんと沸騰させましょう。
③沸騰したら弱火にして、ふきこぼれない状態を保ち、さらに15～20分程度加熱します。
④パチパチという音や蒸気が出ないなどの状態で水気が残っていないことを確認したら、火を止めて10分程度蒸らします。
⑤ふたを取って全体をさっくりと混ぜます。
お米は、炊き上がりの容量が土鍋の容量の6～7割以下になるくらいの分量が目安です（直径約27cmの9号の土鍋で2～3合程度）。

※土鍋での炊飯時間はお米の量が多いほど長くなり、気温や水温、土鍋の形状などによっても前後します。

おこげもうまいっ！

知っ得！お米で災害対策！

◎お米・水・土鍋・カセットコンロがあれば、停電時にもおいしいごはんが食べられます
◎保存は、涼しい場所、温度・湿度が低く日光の当たらないところにしましょう
◎お米は減った分だけ買う備蓄品のローリングストックに！

おにぎりパワー全開！

食べ方次第でダイエットにも役立つ♪
野菜と合わせてバランスよくおいしく健康的に！
消化吸収がゆっくりでエネルギーが持続されるから、腹持ちがいい！
日本が誇るファストフード「おにぎり」で行楽に出かけよう♪

どれも食べたい！
特集!! おにぎり選手権！
チェックしてね！

おにぎり選手権！

おにぎりは、昔から農作業の合間の食事や
日本初の給食として親しまれてきました。
おにぎりの形や具材はさまざま。
さあ！ あなた好みのおにぎりを握ってみませんか？

堺で主に作られているお米『ヒノヒカリ』

11/9(土)～ 新米販売開始

太陽の光を一身に浴びて育った光輝くお米「陽の光（ひ ひかり）」

炊き上がりは、ふっくらツヤがあり、食味は非常によく、程よい粘りとモチモチ感に加え、香りと甘みが調和したバランスのとれたお米です。味がそれほど濃くないため、どんな料理にも合います！また、冷めてもおいしくパサつかずツヤがあるので、おにぎりにも最適♪

農産物直売所「まったきて菜」では、
玄米をその場で精米します！
新鮮で安全・安心な農産物を取り揃えて、
皆さまのお越しをお待ちしております。

ネギの香りが漂う！ ネギみそ焼きおにぎり

JA堺市女性会特製

ひしお味噌

堺産 まったきて菜 販売中！

具材はごはんに混ぜて、
握るだけでもおいしいよ♪

材料（約4個分）

葉ネギ	2本
ひしお味噌	大さじ4
ミックスナッツ	40g
白ゴマ	少々
ゴマ油	大さじ1
ごはん	約400g

作り方

1. ミックスナッツは袋に入れて、軽く叩いて砕く。葉ネギは小口切りにする
2. フライパンで砕いたミックスナッツを乾煎りし、取り出す
3. ゴマ油をひいたフライパンを熱し葉ネギを炒め、ひしお味噌と2を加えて軽く炒める
4. おにぎりの上に3をのせ、白ゴマを振る
5. アルミホイルをひいてトースターで5分ほど焼く

ダブルのカルシウム！ コマツナおにぎり

ゆずからりん

堺産 まったきて菜 販売中！

材料（約6個分）

コマツナ	1袋（3束）
しらす干し	60g
ゴマ油	大さじ1
★薄口しょうゆ	大さじ2
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1と1/2
白ゴマ	大さじ1
ゆずからりん	お好みで
ごはん	約600g

作り方

1. コマツナはみじん切りにする
2. ゴマ油をひいたフライパンを熱し、しらす干しを炒めたら、1を加えてさらに炒める
3. 2に★を加え、水分をとばす
4. ごはんに3と白ゴマ、お好みでゆずからりんを加え混ぜて握る

作り置きしておくと便利！
ふりかけにも♪
「ゆずからりん」がアクセントに♪

子どもたちに人気！ オムおにぎり

堺産トマトたっぷり！

トマトケチャップ

堺産 まったきて菜 販売中！

材料（キッズサイズ約3個分）

タマネギ	1/2個
ニンジン	1/2本
ソーセージ	2本
トマトケチャップ（甘口）	大さじ3
塩こしょう	少々
タマゴ	3個
ごはん	約200g

作り方

1. タマネギとニンジンはみじん切りにし、ソーセージは0.5cm幅の輪切りにする
2. 油を熱したフライパンで1を炒め、ごはんを加えてさらに炒める
3. 2にトマトケチャップを加え、塩こしょうで味付けする
4. 薄焼きタマゴを焼く
5. 3を握り、4で包みお好みでトマトケチャップをのせる

ほっこり秋の味 サツマイモ甘煮おにぎり

秋の味覚を♪
おつまみにも！

材料（約4個分）

サツマイモ	200g
★しょうゆ	大さじ1
★酒	小さじ1
★みりん	大さじ1
★さとう	大さじ1
ゴマ油	大さじ1
白ゴマ・黒ゴマ	各大さじ1
塩	少々
ごはん	約400g

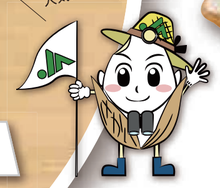
作り方

1. サツマイモを1cm角に切り、水に浸す。水を切り、600Wの電子レンジで2分半加熱する
2. ゴマ油をひいたフライパンを熱し1と★を加え、水気がなくなるまで煮詰める
3. 2に白ゴマ・黒ゴマ・塩を混ぜ合わせる
4. ごはんに3を入れ混ぜて握る

あなたはどれを選ぶ？

Onigiri Choice

JA堺市



シンプル イズ ベスト！ ブロッコリーおにぎり

細かく刻むと野菜が
苦手な方もパクパク！

材料（約4個分）

ブロッコリー	約100g
塩昆布	適量
ごはん	約400g

作り方

1. ブロッコリーを茹で、細かく刻む
2. ごはんに1と塩昆布を混ぜて握る

ハーベストの丘 農産物直売所

まったきて菜 イベント情報

主に堺市内で生産された、新鮮で安全・安心な地場産農産物を販売。生産者と一体となり、出荷農産物のチェックなど品質管理に取り組み、地域に愛される店舗づくりを目指しています。

JA堺市 野菜ソムリエによる試食会

毎月1回 土

9時30分～ ※無くなり次第終了

毎月、旬の堺産農産物「堺のめぐみ」を使った料理の試食会を開催しています。

11/23(土) サトイモ

12/21(土) ハクサイ

毎週 火 切り花半額

売り切りセール！
（一部対象外商品有り）

毎週 木 お米10%引き！

地元産 ヒノヒカリ 新米 11/9(土)～販売開始！

店内で精米したつきたて米をどうぞ!!

毎週 木 第2・4 土日 お魚（塩干物）を販売！

心を込めて一枚一枚丁寧に作っています。ぜひ、どうぞ！

毎週 金 タマゴ10%引き！

新鮮でおいしい産みたて卵！

10周年 創業祭 12/14(土)・15(日)

両日とも300名さま限定
2,000円以上お買い上げのお客さまに
レトルトカレー3パックプレゼント！さらに！
10周年記念としてエコバッグをプレゼント！

両日とも500食限定
堺産農産物「堺のめぐみ」を使った
JA堺市女性会特製"豚汁"を無料配布！

- 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（祝日除く）
  年末年始（12/31～1/4）