INSTAGRAM START! 「またきて菜」の最新情報をゲット！

公式インスタグラム始めました！

フォローしてね♪

農産物直売所「またきて菜」のイベント情報や旬の野菜や果物・特産品などの最新情報を発信中！本日の目玉商品などのお買い得情報は必見です。

QRコードを読み込むか@ja_sakaishi_matakitena で検索してね！

※ご利用にはアプリのダウンロード、アカウントの作成が必要です。

INFORMATION

スマホアプリ登場!!

あなたにおすすめの「旬」な情報をお届け

JA旬みっけ!?

今すぐ無料でアプリをはじめよう！

旬の情報をどこでもチェック

お近くの JA・ファーマーズマーケットを登録すると、あなたにぴったりのお得な情報を、続々配信。気になったニュースは「みっけ」しておけば、いつでも読み返せるからとっても便利！

旬の食材をいつでもチェック

100 種類を超える野菜・果物が収録された『旬の食材辞典』には、毎日の食事に役立つ情報がたくさん！ボタン1つでその時に旬な食材の、様々な情報がわかります。

PRESENT

ハーベストの丘農産物直売所「またきて菜」で販売し、今号でおすすめ商品としてご紹介した「タマネギノンオイルドレッシング」「トマトノンオイルドレッシング」「堺の玉葱すーぷ」をまとめて10名さまにプレゼントいたします。下記の必要事項をご記入のうえご応募ください。

63円切手

郵便はがき

〒593-8301
大阪府堺市西区上野芝町
2丁1番1号
JA堺市総務部企画広報課
「みんな見て菜」係

- 郵便番号
- 住所
- 氏名
- 電話番号
- 年齢・性別
- 良かったコーナー（複数回答可）
- その他ご意見・ご感想

① 特集 小松菜と春菊　② 小松菜・春菊鍋レシピ
③ 農産物直売所「またきて菜」紹介　④ イベント紹介
⑤ おすすめ商品情報　⑥ インスタグラム情報
⑦「JA旬みっけ！」の紹介　⑧ JA堺市からのプレゼント
⑨ コメルくんの挑戦状　など

※当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。
※ご希望の方は左記の要領で、郵便ハガキもしくは私製ハガキに63円切手を貼って、ご応募ください。
※写真はイメージです。実際の商品とは異なる場合があります。
※個人情報の取り扱いについては下記をご覧ください。

締切 / 令和2年11月27日(金)

JA堺市から抽選で10名さまに

Present!

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

みんな見て菜 MINNA MITENA

発　行／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　　発行日／2020年11月15日（不定期）

【個人情報について】
取り扱う個人情報につきましては、法令などに基づき適切な管理をいたします。プレゼントへの応募でご提供いただいた情報は、抽選および発送に利用させていただきます。また個人情報を含まない統計的な資料の作成に使用する場合があります。上記の目的範囲内で個人情報の取り扱いを外部の第三者に委託することがあります。この場合、個人情報の漏えい等がないよう、適切な指導管理を行います。

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 MINNA MITENA

VOL. 14
2020 NOVEMBER

JA堺市

あなたの人生に彩りをJA堺市から
http://www.ja-sakai.or.jp

堺のめぐみ

お鍋の季節の必需品!! 香り豊かな絶品野菜！

春菊

ミネラル豊富！

鍋のおともに！

クセになる独特の香り！

これからの鍋の季節には外せない春菊。大阪府は年間出荷量で全国1位、2位を争うほどで、中でも堺市はトップクラスの一大生産地！大阪府とJAグループが選定する「なにわ特産品」には春菊も含まれ、地元に親しまれている野菜です。

減農薬がおいしさのもと

今回取材させて頂いたのはJA堺市管内の生産者(株)しものファーム。
しものファームでは秒単位で調整できる自動灌水装置を導入していますが、春菊は特に発芽までの水管理が難しい。会長が毎日の天候や状態を見て長年の経験を基に調節し、子育て以上に手間をかけて育てています（笑）。
新鮮な状態でお届けするために根っこを付けた状態で株ごと出荷したり、冷蔵車で運ぶなど鮮度管理に気を付けています。
選ぶ時のポイントは根っこが白いもの。新鮮な証拠です。関東と比べて香りも控えめで葉も柔らかく、農薬を減らしたことで苦みも減り食べやすくなっています。最近では鍋料理だけでなくサラダなども人気のようなので、おいしい旬の時季にぜひ色々試してみてください。

わたしたちがつくっています！

しものファーム代表の霜野さん(右)と最若手の上原さん(左)。「次世代に誇れる農業を」との代表の熱い想いに若い世代が集まっている。

堺のめぐみ

楽しみ方は無限大 !! 健康の味方、栄養満点の絶品野菜！

小松菜

ほうれん草の3倍のカルシウム！

栄養たっぷり！

肉厚な葉っぱ！

輸送技術が発達していない頃、大消費都市の大阪中心部に新鮮なまま運べることから葉物野菜の生産が盛んになった堺市。大阪府とJAグループが選定する「なにわ特産品」のひとつとして「大阪こまつな」があり、大阪府の中でも堺市が小松菜生産量ナンバーワンを誇っています。

地域の方の健康のために

JA堺市管内でもトップクラスの小松菜の生産量を誇るしものファーム。安心・安全・おいしい野菜を地域の方に届けたいという思いから、40年に渡り環境保全型農業を行ってきました。水は地下水、土はミネラル豊富な海砂を、肥料やたい肥は有機成分のものを使用し、農薬を通常の半分まで減らすことで身体が喜ぶおいしい野菜ができあがります。しものファームの小松菜は甘味があり、柔らかく、歯切れが良いので離乳食の赤ちゃんからお年寄りまで食べやすいと評判です。まずは堺の方に喜んでいただきたいと地産地消に取り組んでおり、堺市の給食の小松菜シェアはしものファームが約8割を占めています。

おいしいよ！いっぱい食べて！

200種の中から選び抜かれた、かわいらしい卵型の葉の「ひとみ」という品種。濃い緑は栄養がしっかり行き届いている証拠。

野菜ソムリエ 三好さん考案！

三好緑さんプロフィール：〝心とカラダが喜ぶ食卓〟をモットーに食材の持ち味を活かした、見て楽しく、食べておいしい、シンプルで簡単な料理を提案する料理研究家。管理栄養士。岡山県在住。

春菊　小松菜

堺市の「地場産野菜」を使った絶品鍋レシピ2選!!

2 ひとつの鍋で二度おいしい食べ方

お好きな材料を追加して『タマネギノンオイルドレッシング』をつけダレにして食べてみよう！新たな味が楽しめますよ♪

春菊たっぷり餅巾着鍋（4人前）

材料

- 春菊…1～2束
- 白菜…1/6玉
- 生シイタケ…4個
- すし揚げ…4枚　餅…2個
- 鶏肉(一口大)…250g
- かまぼこ…1本

鍋つゆ

- 水…1000cc
- 和風顆粒だし…小さじ2
- しょうゆ…大さじ3
- 塩…小さじ1/2
- 酒・みりん…各大さじ2

作り方

①すし揚げは袋状に開き、半分に切った餅を入れる。つまようじで口をとじ餅巾着を作る。
②春菊と白菜は食べやすい大きさに切り、かまぼこは8㎜幅に切る。生シイタケは飾り切りにする。
③鍋に鍋つゆの材料を全て入れて沸騰させ、春菊以外の材料を入れて煮る。最後に春菊を加えて一煮立ちしたら完成。

JA堺市ホームページ「またきて菜キッチン」も見てね♪
http://www.ja-sakai.or.jp

小松菜と水餃子のスタミナ中華鍋（4人前）

材料

- 小松菜…1束
- 水餃子…12個
- 豚肉(一口大)…200g
- キャベツ…4枚
- シメジ…1袋
- 花型人参…適量

鍋つゆ

- 水…1000cc
- 中華顆粒だし…小さじ2
- しょうゆ…大さじ2
- 塩…小さじ1/2
- ニンニク、生姜…各1片
- ごま油…適量

作り方

①小松菜は6㎝幅に切り、キャベツはざく切り、シメジは小房にわける。
②ニンニクと生姜は薄切りにする。
③鍋にごま油以外の鍋つゆの材料を入れて沸騰させ、①と豚肉、水餃子、花型人参を入れて煮る。
④仕上げにごま油を回し入れて完成。お好みで鷹の爪を入れて下さい。

堺のめぐみとは？

SAKAI 堺のめぐみ

「堺のめぐみ」とは、堺市内で栽培・収穫された農産物で、生産農家が農業取締法に従って使用した農薬などを生産履歴簿に記入し、その農薬使用状況が適正であると確認された安全・安心な農産物です。

ハーベストの丘 農産物直売所 またきて菜 おすすめ商品情報

「またきて菜」で手に入る！

JA堺市オリジナル商品！

堺の玉葱すーぷ

堺産のタマネギが凝縮された粉末タイプのスープ。
お湯をかけて頂くのはもちろん、料理のアレンジにも活用できます。

350円(税込)

コメルくんのノンオイルドレッシング

タマネギ&トマト

タマネギノンオイルドレッシング

細かく刻んだタマネギの食感と、さっぱりとした甘味が料理のおいしさを引き立ててくれます。

330円(税込)

トマトノンオイルドレッシング

まるでトマトをそのまま食べているような濃厚な甘味とほのかな酸味が特徴のドレッシングです。

350円(税込)

ハーベストの丘 農産物直売所 またきて菜

ココで買えるよ!!

「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、地域に愛される店舗づくりを目指しています。

EVENT INFOMATION

お得なイベント開催中

ハーベストの丘農産物直売所「またきて菜」ではお得なイベントを開催中。
みずみずしい野菜や生花、おいしいお米などをお得な価格でお買い求めください！

- 毎週火曜日：切り花半額（売り切りセール！）※一部対象外の商品あり
- 毎週木曜日：おこめ10％引き／お魚（塩干物）販売 ※第2・第4土日にも販売しております
- 毎週金曜日：たまご 豆腐 麺類 10％引き ※売り切れ次第終了

※年間を通して除外日あり。イベントの予定は変更になる場合があります。詳しくはJA堺市のホームページ等でご確認ください。