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.5 2015.6

JA堺市
http://www.ja-sakai.or.jp

コメルくん

豊富なリコピンやビタミンCで健康に

旬の味覚

トマト
Tomato

栄養と効能

見た目が鮮やかなトマトは、栄養も驚くほど豊富で、リコピンやビタミンCを多く含んでいます。栄養が豊富なことからヨーロッパには、「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざがあります。

日本では、主に生で食べられているため、甘さに重点を置いて品種改良され、大玉トマトが主流となっていますが、世界のトマトは甘さのみならず、旨味や香り・食感・酸味・見た目を楽しませてくれる品種が数多く作られています。

鮮やかトマトは栄養が豊富

日本人には、トマトは赤いというイメージが強いですが、世界を見渡すと、黒や桃色、緑、白、オレンジ、黄色、2色混合などのバリエーションがあります。

真っ赤なトマトにはリコピンが多く含まれています。リコピンとはカロテノイドの一種で活性酸素を消す抗酸化力が強いことが特徴です。また、血糖値を下げる、動脈硬化予防、美白効果、ダイエット効果などがあります。

トマトには胃をすっきりさせるクエン酸やリンゴ酸、コハク酸も含まれており、血圧を下げる作用のあるカリウムも含まれています。栄養面で優れているので生だけではなくジュースや水煮、ケチャップなどの加工品でも摂ることができます。

ビタミンCもたっぷり含まれており、1個で1日に必要とする量の約半分が摂れ、美容効果や二日酔い予防、風邪予防などに役立つと言われています。また、ビタミンCは熱に弱いのですがトマトのビタミンCは料理と一緒に煮込んでも十分摂取できます。

撮影：大井一範

オクラとトマトの煮びたし

調理時間／15分
※冷やす時間は除く

トマトのお料理レシピ

● 材料(2人分)

- オクラ …… 1袋(100g)
- トマト …… 1個(150g)
- A
  - だし …… 100ml
  - しょうゆ …… 大さじ1/2
  - みりん …… 大さじ1
  - 塩 …… 小さじ1/8
- 削りかつお(パック) …… 1/2袋

［作り方］ 1人分41kcal

1. オクラはがくを削り、塩少々(材料外)を擦り付けます。
2. 鍋に湯を沸かし、トマトを湯むきします。続けて同じ湯でオクラをさっとゆでます。
3. トマトとオクラを一口大に切ります。
4. Aを鍋に合わせて火にかけます。煮立ったら、オクラ、トマトを加えて、すぐに火を止めます。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やします。
5. 器に盛り、削りかつおを散らします。

ベターホームのお料理教室

宝くじ付き定期貯金

予告!! 平成27年7月1日(水)より発売 8月31日(月)まで

年末ジャンボ!JAンボ!定期貯金

キャンペーン期間中、スーパー定期貯金（3年、元金継続型）を新規でお預けいただいた方に、11月発売の年末ジャンボ宝くじを3年間贈呈します。

貯金の種類	通帳式スーパー定期貯金（元金継続型）3年もの
金利	店頭表示金利
ご利用いただける方	個人のお客さま　個人名義のみの、お取扱いとなります
お預入金額	組合員(家族を含む)：1口　80万円で5枚贈呈 組合員以外　：1口100万円で5枚贈呈 新規に組合員加入される場合は100万円以上の定期貯金預入の方を対象とさせていただきます
募集金額	100億円　募集金額に到達次第終了いたします。

預けて当てよう！大きな夢を！

詳しくは渉外担当者・各支所窓口にお尋ねください。

JAバンク サマーキャンペーン

7/31(金)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!

スーパー定期貯金 20万円コース（1年以上）

ちょきんぎょ SOU・SOU オリジナル トートバッグ
長めの持ち手で肩掛けも可能!

サイズ：約40×34×12cm
※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）

ちょきんぎょキッチンマット【泉州マット匠織】
暑い季節はサラッと快適!

サイズ：約45×120cm
※写真はイメージです。

ぬり絵をして応募してね!

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1-1
JA堺市「ぬり絵」係行

52円切手を貼ってね

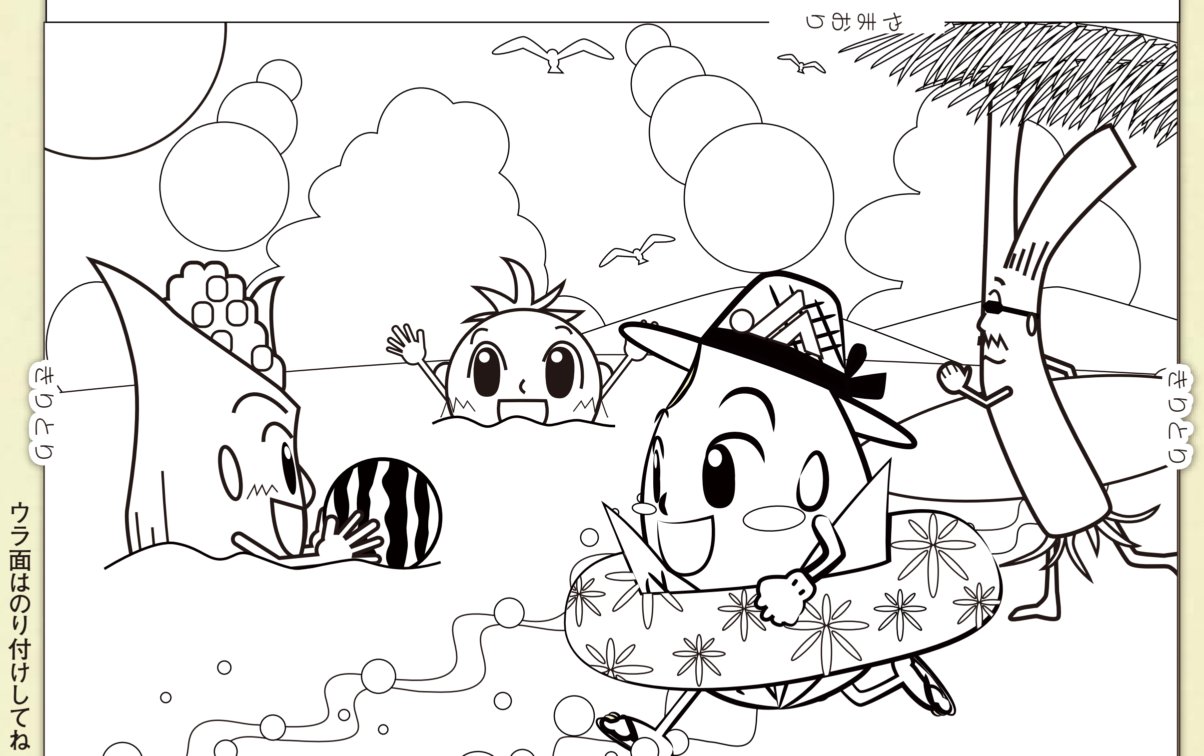
郵便はがき

〒□□□-□□□□

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：平成27年7月10日(金)〔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

JA堺市オリジナル!

のびのび育もコメルくん体操

一緒におどろうよ

スマホで動画を見てネ!

1. アプリの各ストアで「junaio（ジュナイオ）」junaio Augmented Reality Browser を検索してください。
2. アプリをダウンロードしたら下のQRコードをスキャンしてね。
3. 上のコメルくんをスマートフォンでかざすと動画が見られるよ!

コメルくん体操用QRコード

動作環境 ◎「junaio Augmented Reality Browser」は、iOS4.0以上の「iPhone」「iPad」「iPod touch」、「Android™」（2.2以上）の端末専用アプリです。◎インターネット接続および位置情報サービスはオンにしてください。◎通信状況によっては、コンテンツの表示に時間がかかる場合があります。
※「junaio Augmented Reality Browser」は、Metaio Inc.が提供するさまざまな拡張現実を体験できるARブラウザです。 ※iPhoneはApple Inc.の商標です。iPhone商標はアイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。 ※Android™はGoogle Inc.の商標です。 ※Android™のバージョン・機種によって対応できないものもあります。ご了承ください。

＊AR閲覧可能期間：2015年7月31日まで

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」

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、平成27年度は、タオルブランド「泉州タオル」の『マフラータオル（2色セット）』をプレゼント!

コメルくんの柄入り!

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.5 JA堺市
■平成27年6月12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

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

まったき菜

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。

6/27(土) 9:30〜

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」のキュウリ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！

JA堺市では堺市と連携し、地産地消の取り組みの一つとして堺産農産物のブランド化をめざし、大阪エコ農産物「泉州さかい育ち(注1)」や堺産農産物「堺のめぐみ(注2)」の普及に努めています。

農薬・化学肥料を5割以上削減！ 大阪エコ農産物 泉州さかい育ち

注1：従来の栽培に比べ、農薬と化学肥料の使用量を半分以下に抑えて栽培するなど、厳しい基準を満たした農産物。

maguMI 堺のめぐみ

注2：生産農家が使用した農薬などを生産履歴簿に記入し、農薬の使用状況が適正であると確認された安全・安心な農産物。

6月末までの毎週月・金曜日は 1,500円以上お買い上げの方全員に ハーベストの丘入園特別割引券をプレゼント！

Sale! 毎週木曜日は お米 10%引き!!

切り花 半額 毎週火曜日は 売り切りセール！ (一部対象外商品有り)

6/2(火)・9(火)・16(火)・23(火)・30(火)

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。

※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。

野菜たっぷり

親子で料理を作ろう！

もうすぐ、子どもたちにとって待ちに待った夏休み！料理を通じて親子でコミュニケーションをとってみませんか？みんな大好きなカレーを栄養たっぷりな夏野菜で、色鮮やかにアレンジしてみましょう。

野菜たっぷり！お子様に人気のメニューご紹介！

MEMO

料理を始める前に！

- 長い髪は、ゴムでしばるなどし、髪の毛が落ちないようにする。
- 爪は短く切る。
- エプロンをつける。
- 手は、きれいに洗う。

Check!

包丁の正しい持ち方にチャレンジ

人指し指と親指でつばの辺りを持ち、手のひらで柄を包むように持ちます。
食材を軽く押さえて指先を曲げてネコの手にし、材料を軽く押さえ少しずつずらしながら切ります。

立ち位置

まな板の正面に立ち、利き手側足を一歩引いて立ちます。子どもの手元がよく見えるように背後にまわって立ち、手を貸してあげましょう。食材は体の中心に置きます。

野菜がいっぱい入ったカレーとピンク色のごはんがマッチ！

夏野菜のコロコロカレー

材料(4人分)

- タマネギ(小)…1個
- パプリカ…1個
- カボチャ…200g
- ベーコン…2枚
- サラダ油…大さじ1
- ズッキーニ…1/2本
- ナス…1本
- ニンニク…1かけ
- カレールー…6皿分

作り方

1. タマネギ、ズッキーニ、パプリカは1cm角に切り、ナスとカボチャは2cm角に切る。
2. ニンニクはみじん切りにし、ベーコンは5mm幅に切る。
3. なべに2とサラダ油を入れて熱し、弱火でいためる。香りが立ったら、1の野菜を加えていためる。
4. 3に水850mlを加え、煮たったら中火にして5分ほど煮る。
5. カレールーを割り入れ、混ぜながら5分ほど煮る。

トマトジュースごはん

材料(4人分)

- 米…3合
- トマトジュース(無塩)…300ml

作り方

1. 米は洗って水けを切り、炊飯器に入れる。
2. トマトジュース、水350mlを加えて30分置き、ふつうに炊く。

出典：『ちゃぐりん』(2014年8月号) 夏はやっぱりチャグリンカレー

ボクはコマツナを洗うよ！

コマツナのハニーババロア

材料(4個分)

- コマツナ…1/2株(150g)
- A… ・牛乳…1/4カップ ・ハチミツ…大さじ2
- 牛乳…2カップ ・粉ゼラチン…小さじ2
- 卵…1個 ・生クリーム…1/4カップ
- B… ・カルピス(原液) ・牛乳 ・生クリーム…各大さじ1と1/3
- 塩…少々 ・砂糖…30g

作り方

1. コマツナは3分ほど塩ゆでし、水に取って絞り、2cmの長さに切る。
2. ミキサーに1とAを入れて、攪拌(かくはん)し、なめらかにする。
3. 鍋に牛乳と粉ゼラチンを混ぜ合わせ、5分ほどおいてから火にかけ、ゼラチンを溶かす。
4. ボウルに卵と砂糖を混ぜ、3を加えてさらに混ぜ、氷水に当ててとろりとさせる。
5. 2と生クリームを加えて混ぜ、器に流して冷蔵庫で冷やし固める。
6. Bを混ぜてソースを作り、5にかける。

青菜の香りと生クリームのコクとバランスが絶妙！

出典：『JA家の光 クッキング・フェスタ オリジナル人気料理112選』(家の光 2011年7月号別冊付録)

INVITATION from KOMERU

コメルくんの挑戦状

問題

ビワを食べたことがあるかな？中に大きな種が入っていて、どうにかしたいと思わないかな。最近では種なしビワも作られているんだ。いつか、食べてみたいね。そんなビワの旬は5月から6月の初夏だけれど、花はいつ咲いているのか？下のA・B・Cから選んでもらいたい。

ヒントは、JA堺市ホームページの『それいけ！食農探検隊』の活動記録の中にあるよ。ぜひ、探してみよう。

A 3月から4月に一斉に咲く　B 11月から翌年2月に少しずつ咲く
C 目立たないが一年中咲いている

プレゼント

コメルくんぬいぐるみ 5名さま
コメルくんグッズ 30名さま

応募方法

官製はがきに①クイズの答え、②一番良かった記事、③本誌へのご意見やご要望、④住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入の上、右の応募券を貼付して、応募してください。締切は7月10日(金)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。

〈ハガキ記入例〉

表面：52　593-8301　堺市西区上野芝町2丁目1番1号　JA堺市「コメルくんの挑戦状」係行

裏面：❶答え ❷一番良かった記事 ❸ご意見やご要望 ❹住所・氏名 年齢・職業 電話番号　応募券

Let's Try！ Application Ticket コメルくんの挑戦状 応募券

COLUMN 知って、ナッ得！

お米の歴史学

"田んぼと畑の現実"

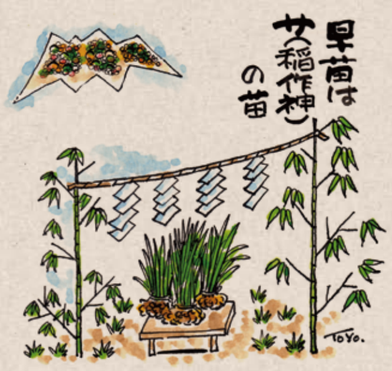
国士舘大学21世紀アジア学部教授 原田信男

石高制というシステムは、あくまで米が前提でしたが、実際に米のできる田んぼを作るのは実に大変なことでした。

高度経済成長期以降の東京近郊では、その衛星都市化が著しく進行し、多くの田んぼが大型工場や大規模住宅へと変貌しましたが、それまで関東平野には広大な水田が広がっていました。しかし、そうした景観は、かなり新しい時代の産物なのです。

文明開化の流れを受けて、明治時代には近代ヨーロッパ流の大堤防工事によって、利根川など大河川の両脇に、切れ目のない堤防が延々と築かれるようになりました。水害の被害が抑えられたことで、田んぼが徐々に増加していったのです。

しかし、水を防ぐことはできても水を抜かなければ水田にはなりません。近代に入っても、まだ関東平野にはくぼ地も多く、大量の水があふれていました。こうした湿地帯には、掘上田(ほりあげでん)が多く、これには島畑が伴っていました。これを良質な水田に変えるためには、土地改良事業によって排水設備を整えて、水を抜くという大工事が必要でした。水田の造成が広く実現を見たのは、実に戦後のことです。つまり近世までの関東平野には、田んぼが少なく、畑の方が多いというデータが18世紀前半の『町歩下組帳』という帳簿から得られます。

これは関東平野に限らず、大河川を擁する平野部では共通する状況でした。特に近世においては、むしろ関東でも台地や山地に恵まれた安房や上総あるいは伊豆などの方が、谷戸を利用した田んぼが多く、畑よりも上回っていました。従って全国的に見ても山がちな地方の方が、田んぼが多いというのが現実でした。

しかし、水平な田んぼを広く確保するには、膨大な労力が必要でした。やはり斜面をそのまま利用できる畑を作る方が楽で、山間部に田んぼが多いといっても、それは少しばかり上回っていたにすぎません。