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. 17

2024 JANUARY

JA堺市

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

INFORMATION

JA堺市 がんばる朝市開催中！

地元で採れた安全・安心な農産物を販売しています。ぜひご来店ください。

取り扱い品目拡大！

朝市で買える！安全・安心なブランド農産物！

堺のめぐみとは、堺市内で栽培、収穫された農産物で、生産農家が農薬取締法に従って使用した農薬などを生産履歴記帳簿に記入し、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。

百舌鳥支所朝市

堺市北区百舌鳥赤畑町5-743-4

毎週火曜日 9:00〜10:00（売り切れ次第終了）

主催 JA堺市百舌鳥支部 農産物直売所運営委員会

久世支所朝市

堺市中区平井 122-2

毎週火曜日 9:00〜10:00（売り切れ次第終了）

主催 JA堺市久世支部 農産物直売所運営委員会

東百舌鳥支所朝市

堺市中区新家町 253-1

毎月最終火曜日 9:00〜10:00（売り切れ次第終了）

主催 JA堺市東百舌鳥支部 農産物直売所運営委員会

登美丘支所朝市

堺市東区高松 240-3

毎週水曜日 9:00〜10:00（売り切れ次第終了）

主催 JA堺市登美丘支部 農産物直売所運営委員会

※状況により開始時間を早める場合があります。

INSTAGRAM 「またきて菜」の最新情報をゲット！

公式インスタグラムで旬の情報発信中！

農産物直売所「またきて菜」のイベント情報や旬の野菜・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！

フォローしてね♪

※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。

PRESENT

ハーベストの丘農産物直売所「またきて菜」で販売している「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」「コメルくんの焼肉ソース」「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

郵便ハガキ

〒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 堺に香るイチゴの季節到来！ ②通なイチゴの食べ方
③ イチゴ品種紹介 ④ 簡単イチゴレシピ
⑤ イチゴ農園の紹介 ⑥ 農産物直売所「またきて菜」紹介
⑦ JA堺市がんばる朝市紹介 ⑧ インスタグラム情報
⑨ JA堺市からのプレゼント ⑩ コメルくんの挑戦状

※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6年1月25日（木） ※消印有効

JA堺市から抽選で10名さまに Present!

Q 今号もコメルくんから挑戦状が届きました！正解者の中から抽選で3名さまに素敵なプレゼントをご用意しています。どしどしご応募ください！

世の中には様々なお茶がある。広い意味ではマテ茶、麦茶、クワの葉茶などもあるが、狭い意味ではチャノキの葉を加工した緑茶、紅茶、ウーロン茶などになる。これらは加工する手順とタイミングが異なるだけで多種多様なお茶になるんだ。含まれる栄養も変化している。では、緑茶、紅茶、ウーロン茶の中でビタミンCが最も少ないのは何だろうか？下のA・B・Cから選んでもらいたい。

A 緑茶　B 紅茶　C ウーロン茶

コメルくんの Challenge! 挑戦状

締切 令和6年1月30日（火）

正解者の中から抽選で3名さまにプレゼント

ケーキハウス リバージュ 堺ふるさとお菓子詰合せ
※内容は写真と異なる場合があります

答えは右下の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。

このボタンを探してね

アクセスはこちらから！

https://www.ja-sakai.or.jp

※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／2024年1月13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。

堺に香るイチゴの季節到来！

ここは堺市中区陶器北にある、山本英樹さん・まゆみさん夫妻運営の「いつき農園」。甘くて爽やかな香りに満ちたビニールハウス内では、『紅ほっぺ』『おいCベリー』『よつぼし』『やよいひめ』など、それぞれ特徴の異なる4品種・約7000株のイチゴが大切に育てられています。

今冬で3回目の収穫を迎える同農園のこだわりは、有機肥料を用い、化学肥料や農薬を最小限に抑えて「安全・安心」をめざしている点。その品質の高さが口コミで広がり、販売日にはハウス前に多くの人が列をなすほか、スイーツショップからの注文も相次いでいるそう。おすすめの食べ方は、その日の朝に摘まれた完熟イチゴを、新鮮なうちにそのままパクッ。甘さ・酸味・香り・食感……品種ごとの個性を丸ごと味わい尽くしましょう。

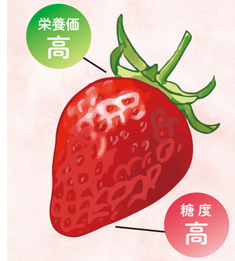
幸せを運ぶ〝真っ赤な宝石〟あま～いイチゴを頬張って

12月～翌年5月ごろまで収穫可能な同農園のイチゴは、山本さん夫妻が苗から育成したもの。前シーズンの収穫分と並行して苗を育て始め、苗や葉の傷につながる高湿度、虫害・病気などに細心の注意を払いながら見守り続けます。受粉を助けるミツバチの力で形よく実り、ハウス内に降り注ぐたっぷりの陽射しを受けて鮮やかな赤に染まったら、いよいよ収穫の時を迎えます。

「完熟採り」をするため、起床時間は午前3時頃。真っ暗な中、ヘッドライトの明かりを頼りに収穫を進めます。その際、ライトを浴びてピカッと光る粒がまさに食べごろなんだとか。山本さんは「光を当てるとツヤツヤときらめいて『私を採って』ってイチゴ自身が教えてくれるんですよ」と言います。一方で「3年経っても、まだまだイチゴはわからないことだらけ」とも。そんな奥深いイチゴの世界に、日々体当たりで挑んでいます。

「香り高く、そこにあるだけで幸せになれますね」と、収穫したイチゴを前にニッコリ笑顔のまゆみさん。キラキラ輝く「真っ赤な宝石」は、まもなく皆さんのもとに運ばれます。

味も栄養も余すことなく!! 〝通〟なイチゴの食べ方とは？



真っ赤に染まった食べごろのイチゴ。皆さんはどのように食べていますか？ 「ヘタをつまんで口に運び、甘くておいしい先っぽから食べる」。実はその食べ方、ちょっともったいないかもしれません。

イチゴはご存知のとおり、濃い赤に色づいた先っぽが最も甘い部分。しかし栄養が最も多いのがヘタ周辺の果肉なのです。まずはヘタを取り除く際、なるべく周りの実がついてこないよう、削り取る部分は最小限に抑えましょう。ヘタ取り専用の器具もあるのだとか。

準備が整ったら、ひとまず先っぽは我慢して、ヘタ側からお口へ。イチゴのフレッシュな香りを楽しみながら食べ進め、最後に甘い先っぽ部分をゆっくり味わいます。これなら栄養も香りも味も、余すところなく最後まで、イチゴの魅力を堪能し尽くすことができます。

なおイチゴは、収穫後に保管しておくと赤味は強まるものの、甘く熟していく「追熟」はしません。そのため、完熟採りされたものをその日のうちに食べ切るのが最もおいしくいただく秘訣です。

完熟イチゴを収穫当日に、ヘタ側からパクッ。この“通”な食べ方なら、今シーズンの「イチゴ生活」がさらに充実すること間違いなし!!ぜひお試しください。

今回取材した いつき農園のイチゴはここと「またきて菜」で買えます！

いつき農園 Itsuki farm

〒599-8242 堺市中区陶器北2308（育苗ハウス）・2327（本舗ハウス）
•営業日／火・木・土・日曜日（防除等により急きょ休業になる場合があります）
•営業時間／11:00～12:00

ご予約・お問い合わせは
☎ 090-5061-1603
（販売日当日のご予約はできません）

Instagramにて出荷・出店情報発信中！

個性ゆたかな4品種！ イチゴ品種紹介

いつき農園で取り扱っている主な品種を紹介！

※記載している糖度と酸度は当農園基準の5段階での数値となります。一般的な糖度の数値と異なります。

やよいひめ
糖度4 酸度4

大果で果実が硬く、日持ち、輸送性に優れており、淡紅色で、甘みと酸味のバランスに優れた品種。

よつぼし
糖度4 酸度4

円錐形で、甘味、酸味、風味、色合いの四拍子が揃った種子繁殖型の新しい品種。

おいCベリー
糖度5 酸度4

円錐形のツヤがある濃赤色で、果実も硬く、糖度が高く、甘みを強く感じる品種。

紅ほっぺ
糖度4 酸度2

長円錐形で大果で、甘みが強く、コクがあり果汁の多い、全国的に栽培されているポピュラーな定番品種。

今が旬！堺の農産物

ハーベストの丘 農産物直売所
またきて菜

堺市南区鉢ヶ峯寺2036-1
072-296-9926
営 9:30～16:30
休 水曜日

農家直送の豊かな味覚が盛りだくさんの農産物直売所「またきて菜」。冬が旬のホウレンソウやコマツナをはじめ、鍋物に大活躍のハクサイやシュンギク、主菜にも副菜にもなるキャベツなど葉物野菜のほか、煮ても焼いてもおいしいダイコンなどが充実しています。

果物は2月ごろからいつき農園のイチゴをはじめ、採れたての甘い堺産のイチゴが登場予定。また、人気の別所産ミカンにも注目を。2月初旬にはハッサクなども店頭に並びます。この時季しか味わえない「堺の味」との出会いをお楽しみに！

家族で作ろう！ 簡単イチゴレシピ

Recipe

ドレッシングにもイチゴを使用した鮮やかでおいしい一品です！

いちごとタマネギのサラダ

タマネギの栄養を逃したくない場合は皿やボウルに広げて30分～1時間程度空気にさらします。

材料（4人分）

【サラダ】
- イチゴ……小4～5粒
- タマネギ……大1個
- むきえび……6～8尾
- ベビーリーフ……40g
- ナッツ（くるみやアーモンド）……10粒
- 料理酒……大さじ1
- 水……大さじ2
- 酢（辛み抜き用）……適量

【ドレッシング】
- イチゴ……小3～4粒
- エクストラバージン オリーブオイル……大さじ1
- 出汁しょうゆ（2倍希釈の場合）……大さじ1
- 酢……大さじ1と1/2
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々

作り方

1. タマネギを薄くスライスし、たっぷりの酢水（水300mlに対して小さじ1の酢）に10分ほどさらして辛みを抜く。
2. むきえびは気になるようであれば背わたをとり、料理酒と水で色が変わるまで茹で焼きして冷ましておく。
3. イチゴを食べやすいサイズに切り、ナッツは小さめに砕いておく。
4. タマネギの辛みを確認し、皿に水気を切ったタマネギ、ベビーリーフ、むきえび、イチゴ、ナッツを盛り付ける。
5. Aのイチゴをフォークの背でつぶしながら、残りのAの材料を混ぜてドレッシングをつくる。
6. ④に⑤のドレッシングをかけて完成！

材料を入れて揉むだけ！自分でつくると一段とおいしい！

手づくり いちごシャーベット

材料（4人分）
- イチゴ……80g（小5～6粒）
- 砂糖……30g
- プレーンヨーグルト（無糖）……200g
- 練乳……30g
- イチゴ、ハーブ（飾り用）……適量

ラップにくるんで丸く形を整えるとお店のような仕上がりに！

作り方

1. イチゴと砂糖をジッパーつきの保存袋に入れ、手でよく揉んでつぶす。
2. ①にヨーグルトと練乳を加え、揉みながら全体を混ぜ、空気をしっかり抜いたらジッパーをとじる。
3. ②を冷凍庫に平らに入れ、1時間経ったら冷凍庫から出して、よく揉んで再び冷凍庫へ入れる。
4. さらに1時間経ったら、もう一度冷凍庫から出してよく揉む。
5. ④の形を整えて器に盛り、イチゴやハーブを飾れば完成！