

JA京都にのくにには、地域の皆さまと一緒に 地域に愛され、親しまれる、ふれあい重視の 社会貢献活動を展開しています。



JA京都にのくに20周年
～未来につなぐ、確かな絆～

クリーンウォーク



▲JA女性部員と一緒に地域の美化活動

さいさい*キッズフェスタ



▲地域の親子を対象にしたイベント

「彩菜館」農ふれあい教室



▲親子で楽しめる体験型農業教室

特殊詐欺被害防止啓発



▲移動購買車「むつみ号」で被害防止の呼びかけ

親と子の交通安全ミュージカル



▲地域の園児を対象とした参加型ミュージカル

にのくにカップサッカー大会



▲賞品はにのくに米!お昼ごはんにはおにぎりを提供

野菜のパワーで元気モリモリ!

旬の味

万願寺甘とう…京のブランド産品。万願寺甘とうは、トウガラシの仲間、ピーマン、パプリカと同じように辛みがないのが特徴。抗酸化作用の高いビタミンA、C、Eを多く含む。

玉葱…肉や魚の臭みを消してうまみを引き出す香味野菜。黄玉葱を早取りしたものを「新玉葱」と言う。収穫して1週間ほどで普通の黄玉葱の味になる。刺激成分の硫化アリルは血液サラサラ効果がある。脳卒中や動脈硬化の予防になり、コレステロール値が上がるのを防ぐ効果もあると言われている。

トマト…鮮やかな色が食欲をそそる西洋野菜。赤色の色素リコピンは、高い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化に予防効果がある。油で調理すると抗酸化パワーがアップする。美肌効果も期待出来る。

みょうが…独特の香りとわずかに辛みがある香草野菜。夏に茎の根元に薄黄色の花をつける。「花みょうが」「みょうがの子」とも言う。花が咲いてしまうと、おいしくない。丸く太り、硬く締まったものが良い。あくがあるので、切ってから水につけてあく抜きをする。

①みょうがのお寿司

爽やかなみょうがの香りと歯ざわりが食欲をそそります。暑くなるこの季節にぴったり!!

材料(4~5人分)

1人分のエネルギー…264kcal 食塩相当量…1.4g

米…2カップ 昆布…5cm角1枚 みょうが…5個 ちりめんじゃこ…70g
土生姜…1/2片 白炒りゴマ…大さじ1 三つ葉…4~5枚
合わせ酢…米酢大さじ4、砂糖 大さじ2、塩 小さじ2/3

作り方

- 1 米はとぎ、2メモリまで水を入れ、昆布を乗せて30分程置き炊く。
- 2 炊き上がれば昆布を取りだし、ボウルに移し、合わせ酢を回しかけ、寿司飯を作る。
- 3 みょうがは小口切りにし、さっと水にはなし、水気を切る。土生姜はみじん切りにする。三つ葉はさっと茹で、結び三つ葉にする。
- 4 寿司飯に、みょうが、ちりめんじゃこ、土生姜、白炒りゴマを加えて混ぜ、皿に盛り、三つ葉を飾る。



②焼きサバの玉葱とトマトのドレッシングかけ

この季節にしか食べられない新玉葱を使って、オリジナルのドレッシングを作ってみましょう。家庭にある材料でOK。いつもの焼きサバがご馳走に変身!!鶏の胸肉にかけても美味しい!!

材料(4人分)

1人分のエネルギー…275kcal 食塩相当量…1.7g

甘塩サバ…4切れ トマト…1個 新玉葱…1/4個 米酢…大さじ2
塩…小さじ1/4 オリーブオイル…大さじ1 砂糖…小さじ1

作り方

- 1 甘塩サバは焼く。
- 2 トマトは皮をむき、1cm角に切る。玉葱はみじん切りにする。
- 3 米酢、塩、オリーブオイル、砂糖とトマト、玉葱を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- 4 焼きサバにかける。



③万願寺甘とうとカラフルピーマンのゴマドレ

色とりどりで、見た目にも可愛い!!大好きなゴマドレッシングで和えましたが、②の手作りドレッシングも合いますよ。

1人分のエネルギー…125kcal 食塩相当量…0.6g

材料(4人分)

万願寺甘とう…4本
カラフルピーマン(赤、黄、オレンジ)…小各1個
豚もも薄切り…150g ゴマドレッシング…大さじ4

作り方

- 1 万願寺甘とうはへたを取り、半分に開き1cm角に切る。カラフルピーマンは種を取り1cm角に切る。
- 2 甘とうとピーマンと一緒に塩ゆでし、さっと水に取り水気を絞る。
- 3 豚もも肉は2cm幅に切り熱湯に入れ、火が通れば水に取り水気を絞る。
- 4 ゴマドレッシングで和える。



【レシピ考案】坂本 裕美子
・JA京都にのくに女性部
料理サークル講師
・栄養士



500食限定!
「金曜日はカレーの日」プロジェクト

元海上自衛隊シェフが作る 「ほんまもんの舞鶴海軍カレー」2017

この機会を逃せば、めったに味わえない!

日時 7月9日(日) 午前10時～午後2時(予定)

場所 「彩菜館」東舞鶴店(舞鶴市浜町10-1)

舞鶴海軍カレーの販売(350円/食)

特産
「万願寺甘とう」
入り

特別栽培米
「丹の国穂まれ」
使用

その他

金カレPJ参加店出店/金カレクイズ/
チャタマンショー(午前10時30分頃～)/
「ブルーマリンス」(吹奏楽団・午前11時30分頃～)/
万願寺甘とう部会によるイベント



主催: JA京都にのくに「彩菜館」東舞鶴運営協議会
協力: 舞鶴水交会、舞鶴市、舞鶴商工会議所(全曜日はカレーの日PJ事務局)、舞鶴万願寺甘とう部会
※天候等により内容を変更・中止する場合があります

舞鶴海軍カレー50円割引券

舞鶴海軍カレーをご購入の際、この割引券をご提示いただければ、1枚で一人様につき、50円割引させていただきます。

割引券1枚で2名様まで割引させていただきます。

舞鶴海軍カレー以外の商品には利用できません。

平成29年7月9日の舞鶴海軍カレーの購入時のみ使用いただけます。

JA京都にのくに 農産物直売所「彩菜館」

第5回
「彩菜館」“農”川柳コンテスト結果発表!

JA京都にのくにでは、「農」を笑いと感動で元気に」を合言葉に、「農」をテーマにした川柳を募集しました。

全国から1,162点の応募をいただき、当JAの役職員、「彩菜館」運営協議会(出荷者組織)で最優秀作品1点、優秀作品を7点、選出しました。(入賞作品については、当JAのHP、または「彩菜館」各店舗にも掲示しています)

※川柳・雅号(ペンネーム)はすべて、応募者の表記通りです。
※作品の著作権は、JA京都にのくにに帰属しています。無断での転載使用はご遠慮ください。

最優秀賞

おい 美味しさに
あんしんそ 安心添えて
さいさいかん 彩菜館
まいまい様(舞鶴市)

優秀賞

いばく 食卓と	さんち 産地のかけはし	さいさいかん 彩菜館	いばく 彩りの	さい み 菜に魅せられ	かんがよ 館通い
はなやさい 花野菜	まがわ 笑顔も満載	さいさいかん 彩菜館	いばく 彩りの	やさいつど 野菜集いし	やかた 館かな
まごたち 孫達の	まがわ 笑顔はじける	つち 土いじり	いばく 旬の味	さいさいかん 彩菜館で	おもてなし
		マコ様(奈良県)	いばく 美味しいの	うれ 嬉しい一言	ころ 心の肥料
					はなまる様(愛知県)

さいさい*くらぶ

大変お得な「さいさい*くらぶ(“農”応援コース)」締切間近!!

「彩菜館」が責任を持って発送します!
御中元・御歳暮に大変便利です!

募集締切 平成29年 6月30日まで

大好評 受付中

加入要件 地域の農業を応援いただける個人 年会費 1万円 会期 平成30年3月31日まで

管内特産物を指定住所に年3回送付(総額1万円相当)!

7月御中元
どちらか
1点

「万願寺甘とう」 「丹の国茶」

9月
どちらか
1点

「丹の国穂まれ」 「紫ずきん」

12月御歳暮

「彩菜館の野菜・加工品」

※写真はイメージです。 ※1万円相当とは、品代、箱代、送料、消費税を含んだ金額です。

親子にお得な「キッズコース」もあります!

お申込み、お問合せはお近くの「彩菜館」まで!

「彩菜館」通販サイトにて 万願寺甘とうの通販が始まりました!

地元農家が丹精込めて栽培した「万願寺甘とう」を、
お知り合いへの贈答品・御中元にどうぞ!

インターネットからのお申し込み 検索
<http://ja-kyotoninokuni.or.jp>



秀品 化粧箱入り 150g×8袋

2,980円
【消費税込】(送料・箱代含む)



秀品 出荷箱入り 1kg パラ

2,360円
【消費税込】(送料・箱代含む)



秀品 出荷箱入り 2kg パラ

3,900円
【消費税込】(送料・箱代含む)

京のブランド産品第1号の「万願寺甘とう」は、「煮てよし」「焼いてよし」「揚げてよし」の万能野菜。肉厚でタネが少ないので丸ごと素焼きや天ぷらにして美味しい。見た目はジャイアントで横綱級なのに、中身は甘くて、柔らかくて、やさしくて、繊細です。

※天候不良・広域的な病害虫の発生・その他理由により、生産量が著しく低下した場合は、別途設定させていただきます。
※代引き手数料については「彩菜館」窓口にお問い合わせください。
※店頭での引き渡しも対応させていただきます。詳しくは「彩菜館」窓口にお問い合わせください。

「彩菜館」綾部店



綾部市宮代町前田20番地(JA本店横)

☎0773-43-0831 営業時間/9:00~16:30
駐車場/JA本店駐車場をご利用ください。

「彩菜館」福知山店



福知山市新庄100-2番地(JA福知山支店隣)

☎0773-22-2444 営業時間/9:00~17:00
駐車場/JA福知山支店の駐車場をご利用ください。

「彩菜館」西舞鶴店



舞鶴市南田辺11-1番地(JA舞鶴西支店隣)

☎0773-75-9330 営業時間/9:00~16:30
駐車場/JA舞鶴西支店の駐車場をご利用ください。

「彩菜館」東舞鶴店



舞鶴市字浜町10-1番地

☎0773-65-3131 営業時間/9:00~16:30
駐車場/完備

クイズコーナー

二重枠に入った数字の合計はいくつ?



ルール

- 空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロックそれぞれに、1から9までの数字が1つずつ入ります。

出題: ニコリ

応募方法

※はがき、Eメールでクイズの答え、郵便番号、ご住所、お名前、年齢、職業、性別、電話番号、お便り・感想をご記入のうえ、下記へお送りください。正解者の中から抽選で10名様に彩菜館商品券(1,000円分)をプレゼントいたします。

はがき 〒623-0053 綾部市宮代町前田20
JA京都にのくに 企画管理部「ふれ愛」係あて
Eメール ninokuni@ja-kyotoninokuni.or.jp

※締め切りは、平成29年6月30日(金)当日消印・発信有効。
※当選の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。
※応募いただいた個人情報は、プレゼントの発送、お便りの紙面掲載以外の目的には使用しません。