



### 使用済み切手収集運動



▲ 収集した使用済み切手を綾部・福知山・舞鶴市の社会福祉協議会に寄付

### にのくにカップ少年サッカー大会



▲ 賞品はにのくに米! ごはんを食べてナイスシュート!

### 親子の交通安全ミュージカル



▲ 管内の園児を対象に参加型のミュージカルを開催

### JA共済アンパンマン交通安全キャラバン



▲ アンパンマンと一緒に楽しく交通安全のお勉強

### 青色防犯パトロール



▲ 下校時の通学路や公共施設をパトロール

### 地域行事への参加



▲ 大江町毛原の棚田田植え体験会に参加

JA京都にのくにには、地域の皆様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。

## 旬の味

《野菜のパワーで元気モリモリ》

ご飯を美味しく  
食事を楽しく

JA京都にのくに  
特産物!!

### 万願寺甘とう

万願寺甘とうは、トウガラシの仲間ですが、ピーマン、パプリカと同じように辛みがないのが特徴です。抗酸化作用の高いビタミンA、C、Eを含みます。

### なす

果実のほとんどが水分で低カロリーの野菜。皮の紫色に、高い抗酸化作用のあるナスニンというポリフェノールの一種を含み、細胞の老化を抑える。果肉はスポンジ状で油をたくさん吸うので高カロリーになることもあるので気をつけて!

### かぼちゃ

甘みがあって柔らかく、煮物、天ぷら、スープや菓子など色々な料理に使えます。ビタミンCや体内でビタミンAに変わるカロテンの宝庫。果実の黄色はカロテンの色素。ビタミンAは粘膜や皮膚の抵抗力を高め、ビタミンCは風邪などの予防に効果を発揮します。



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

### 万願寺甘とうたっぷりのドライカレー



材料 (4人分~5人分)  
万願寺甘とう…10本、合い挽き肉…250g、トマト…2個、にんにく…1かけ、サラダ油…大さじ1、カレー粉…大さじ1/2、トマトケチャップ…大さじ2、ウスターソース…大さじ1、濃口醤油…大さじ1、砂糖…大さじ1

作り方  
① 万願寺甘とうはへたを切り、縦半分になり(幅の広い物はさらに半分)に切る。  
② にんにくは皮をむき、すりおろす。  
③ トマトは皮をむき、1cm角に切る。  
④ フライパンにサラダ油を熱し、中火でミンチを炒め、色が変われば、にんにく、万願寺甘とうを加えて混ぜ、甘とうがしんなりしてきたら、カレー粉を加えてさらに混ぜる。  
⑤ ④にトマトケチャップ、ソース、醤油、砂糖で味付けをし、トマトを加えて混ぜ合わせる。(水分が多い場合は強火にして水分をとばす)  
エネルギー184kcal 塩分相当量1.1g

写真は、にんじんライス、ペットボトルの底部分を型として盛り付け、ミニトマトを飾ったものです。昨年、JA京都にのくに主催の「ふれあい教室」の料理体験教室で実習したところ「万願寺甘とう」がとても美味しいと、好評でした。是非、作ってみてください!

材料 (4人分~5人分)  
米…2合、コンソメの素…10g、にんじん…1本、ミニトマト…4~5個

作り方  
① 米はといて2目盛りの所まで水を入れ30分ほど置く。  
② にんじんはすりおろす。  
③ ①ににんじん、コンソメを加えて混ぜ炊く。  
④ 炊ければ、4~5等分し、型で抜いて皿に盛り、ドライカレーを周りにかけ、ミニトマトを添える。

### 旬野菜のミネストローネ



材料 (4人分~5人分)  
かぼちゃ…1/8個、玉葱…1/2個、なす…1個、パプリカ(赤)…1個、トマト…1個、にんにく…1かけ、コンソメの素…1個、オリーブオイル…大さじ1、粉チーズ…少々、水…500ml、塩、こしょう…少々

作り方  
① にんにくはみじん切りにする。その他の野菜は1cm角に切る。  
② 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくをこがさないように炒め、香りが出れば、かぼちゃ、玉葱、なす、パプリカの順に炒める。  
③ ②にコンソメ、水を加えて煮る。あくがでれば取り、弱火で柔らかくなるまで10~12分煮る。次にトマトを加え、塩、こしょうで味を整える。  
④ 器に盛り、粉チーズをふる。

ミネストローネとは、イタリアの代表的な実炊きスープの事を言います。夏の日差しをいっぱい浴びた色々な野菜を、コロコロに切って作ってください。ズッキーニやセロリもOK! ベーコンやハムを入れると味がコクがでます。野菜の栄養をまるごといただきます!

エネルギー57kcal 塩分相当量0.9g

### 焼きなすともずくの爽やか和え



材料 (4人分)  
なす…4本、味付けもずく(70g入り)…2個、青じそ…2枚、土生姜…少々、ミニトマト…2個

作り方  
① なすはよく揉んで実と皮がはずれやすきしてから、フライパンで中火で返ししながら15分ほど焼き、皮をむき、食べやすい大きさに切る。(形をくずさないように)  
② 土生姜はすりおろす。トマト、青じそは縦半分にする。  
③ 器にもずくを入れ、①のなすを盛り、その上に青じそを置き、生姜とトマトを添える。  
エネルギー37kcal 塩分相当量0.8g

# JA京都にのくに 農産物直売所「彩菜館」情報!

## 第3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391点の応募をいただき、当JAの役員、「彩菜館」運営協議会(出荷者組織)で最優秀作品を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」各店舗に掲示しております)

最優秀賞

花・野菜 彩菜館で 季節知る

とみえ様(綾部市)

※川柳・雅号(ペンネーム)の表記はすべて、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。

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」2015

この機会を逃せば、めったに味わえない!

日時 7月5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)

特別栽培米「丹の国穂まれ」使用 特産「万願寺甘とう」入り



その他  
金カレPJ参加店出店/金カレクイズ  
チャットマンショー(午前10時30分頃~)/  
ブルーマリンス(吹奏楽・午前11時30分頃~)/  
万願寺甘とう部会によるイベント  
(下部参照)



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。

主催: JA京都にのくに、「彩菜館」東舞鶴運営協議会  
協力: 舞鶴水交會、舞鶴市、舞鶴商工会議所(金曜日はカレーの日PJ事務局)

※天候等により内容を変更・中止する場合があります  
京都府「京もの祭~ええもん市~」連携イベント

JA京都にのくに 農産物直売所「彩菜館」

## 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!!

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28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」

会員特典 農家直売品をレジにて5%割引

親子にお得な「キッズコース」もあります!

※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。

お申込み、お問合せはお近くの「彩菜館」まで!

「彩菜館」が責任を持って発送しますので、御中元・御歳暮に大変便利です。



解けるかな?



ルール

(1)空いているマスに、1から9までの数字を入れかえ、縦横斜め(対角線)に同じ数字を入れません。  
(2)7列(9列)、ヨロ列(9列)、太線で囲まれた3x3のブロックそれぞれに、1から9までの数字が1ずつ入ります。

クイズコーナー  
Q 二重枠に入った数字の合計はいくつ?

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

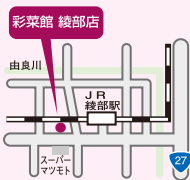
※締め切りは、平成27年6月22日(月)当日消印・発信有効。 ※当選の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。  
※応募いただいた個人情報は、プレゼントの発送、お便りの紙面掲載以外の目的には使用しません。

出題: ニコリ



### 「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。



イベント情報

「新茶まつり」 6月13日(土)

### 「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。



イベント情報

「さなぶり祭り」 6月13日(土)

### 「彩菜館」西舞鶴店

舞鶴市南田辺 (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。

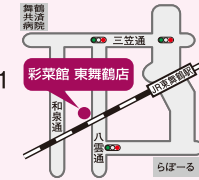


イベント情報

「さのぼり祭り」 6月20日(土)

### 「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



イベント情報

「舞鶴海軍カレー」 7月5日(日)

上記イベント内同時開催  
万願寺甘とう部会による  
万願寺甘とう(優150g袋)プレゼント! (各店先着200袋、福知山店は100袋)  
※「彩菜館」にてイベント当日1,000円以上お買い上げの方  
(イベント毎に対象とならない商品がありますので、詳細は当日イベントスタッフにご確認ください)

あまつくんうちわのプレゼント、試食など

京都府「京もの祭~ええもん市~」連携イベント



平成27年産「万願寺甘とう」全国発送開始しました!! (10月末まで)

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!

お申し込みはお近くの「彩菜館」窓口まで



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 バラ  
2,360円  
【消費税込】(送料・箱代含む)



秀品 出荷箱入り  
2kg バラ  
3,900円  
【消費税込】(送料・箱代含む)

※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。

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

JA京都にのくに 検索