



JA京都
にのくに

女性部 新規会員 募集!!

JA京都にのくに女性部では様々な活動を通じて、地域の仲間づくりに力を入れています。一緒に学び、楽しい時間をつくりませんか?

JA女性部の活動



支部の活動 地域で集まって料理・手芸・園芸・営農指導・健康づくり...など自分たちのやりたいことを出し合って、活動しています。
サークル活動 お手玉・社交ダンス・パッチワーク・ヨガ・手芸・料理・フラダンス・3B体操・習字など

※年齢・既婚未婚を問わず、どなたでも加入できます。
※お申込み先はお近くの女性部員かJAの支店まで
※会費:年間500円

もっと自分らしくキラキラ輝きたい!!

JA京都にのくにでは、地域にお住まいの女性を対象に、趣味、文化、福祉など年間11回の多彩なカリキュラムによる、くらしの充実を提供することを目的とした「女性大学」を開校しています。

●メールでもお申し込みできます。
メールアドレス recette@ja-kyotoninokuni.or.jp
※携帯電話等をご利用の方は下のQRコードよりメールを作成いただけます(ご使用の機種によっては読み取れない場合もございます)下の申し込み項目をご入力の上、メールにて返信ください。



申し込み項目: ①お名前(よみがなも記入してください) ②郵便番号③住所④電話番号⑤メールアドレス⑥生年月日⑦託児の有無⑧託児有の場合・お子様の名前・年齢 ⑨応募のきっかけ

フレッシュミズ・カレッジ5期生 プラチナ・カレッジ3期生 先行予約受付中!!

期間/平成28年5月～平成29年3月
開校日/平成28年5月中旬
会場/JA京都にのくに本店(綾部市宮代町前田20・スーパーマツモト様前)
対象者/JA京都にのくに管内にお住まいの女性(フレッシュミズ49歳まで、プラチナ50歳～65歳まで)
募集定員/各大学先着30名様(定員になり次第締め切らせていただきます)
入校料/3,500円/1年分
(組合員・女性部員ではない方は、出資金1,000円以上・女性部会費500円が別途必要です)
※カリキュラムにより別途材料費を頂戴します
講座内容/米粉のお菓子作り・陶芸・アロマクラフト作り・健康教室・寄せ植え・プリザーブドフラワー・料理講習・セミナーなどを計画しています。

お問い合わせ先/お近くのJA京都にのくに各支店または、企画管理部 くらしの活動推進課
TEL:0773(42)5566 FAX:0773(42)8606 e-mail:recette@ja-kyotoninokuni.or.jp
※講座内容は変更になる場合があります。 ※お申し込みの方には後日詳しい案内をお送りします。

託児所(無料)を開設いたします! お気軽にご利用ください。



旬の味

ご飯をおいしく 食事を楽しく

《野菜のパワーで元気モリモリ》

大根

春の七草の「すずしろ」は大根の事。ビタミンCとデンプンを分解するアミラーゼと言う酵素を含んでいる。「大根おろし」など、生で食べると、その効果が生かせる。おもちの食べ過ぎに「大根おろし」が良いと言われるのは、アミラーゼがおもちの消化を助けるから。葉は緑黄色野菜で、ビタミン類やカルシウムを多く含むので、捨てずに食べたい！大根の消費量は、野菜の中で常に1位で日本人の食生活にかかせない野菜。

水菜

水菜は「京菜」と言う別名のとおり京野菜の一つ。くせのない味でどんな料理にも使える。葉の分けつが旺盛で「干筋」と言われるほどに増えるのが特徴。大株の物は、葉がしっかりと、厚みがあるので、鍋物や、漬け物に。小株の物は、シャキシャキとして歯切れが良く、柔らかいのでサラダやおひたしに。さっぱりして淡泊な味だが、カルシウム、カロテンなどの栄養素も豊富。



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

大根ご飯 / ちょっと懐かしい味をごちそうご飯に！



材料 (4人分~5人分)
米…3合、薄口醤油…大さじ1、料理酒…大さじ3、昆布茶…小さじ2、大根…250g (皮をむいて)、ちりめんじゃこ…大さじ3、大根葉…60g、梅干し…2個

作り方

- 1 米は研ぎ、料理酒、薄口醤油、昆布茶を加えて、普通の水加減で30分置く。
- 2 大根は皮をむき、1cm角のサイコロに切る。梅干しは種を取り、細かく刻む。大根の葉は塩茹でし、水分を絞り、細かく刻む。
- 3 ①に大根、ちりめんじゃこ、梅干しを加えて炊く。
- 4 炊き上がれば、大根葉を散らし全体をざっくり混ぜ器に盛る。

エネルギー439kcal 塩分相当量2.0g

水菜とポテトチップスとカリカリじゃこのサラダ



材料 (4人分)
水菜…2株 (120g程度)、ちりめんじゃこ…大さじ4、ポテトチップス…30g、醤油ドレッシング (市販) …大さじ1.5

作り方

- 1 水菜はきれいに洗い2cm長さに切り、さっと水にはなし、水切りする。ちりめんじゃこはフライパンでからいりにする。ポテトチップスは大きめに砕く。
- 2 水菜とちりめんじゃこを醤油ドレッシングで和え、ポテトチップスを加えて、ざっくり混ぜ器に盛る。

エネルギー57kcal 塩分相当量0.9g

JA京都にのくには、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。

チャリティバザー収益金を寄付



10月24日に夢彦フェアで開催したバザーの収益金を管内各市に寄付



賞品はにのくに米！ごはんを食べてナイスシュート！



JA共済アンパンマン交通安全キャラバンを開催

今年も着々と醸造が進んでいます！ 特別純米酒「丹の国穂まれ」

昨年、JA京都にのくにオリジナルの日本酒「丹の国穂まれ」が誕生しました。

飲み口が滑らかで、甘さと辛さの両方の特性を併せ持った良質の特別純米酒は、男性だけでなく女性からも「飲みやすくくて美味しい」と大好評。

管内で栽培された酒米“五百万石”を使用した「丹の国穂まれ」は、今年も綾部市の酒造メーカー、若宮酒造様で丹精込めて醸造いただいております。新酒は12月下旬頃に仕上がる予定です。

新年のお祝いや、大切な人への贈り物にぜひご利用下さい。

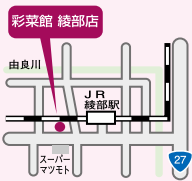
お買い求めはJA各購買店舗 (酒販売免許取得店舗) まで。



今年も農家手作りの「しめ縄飾り」や「餅」など、お正月商品を多数取り揃えてお待ちしております！

「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

「年末売り出し」 12月27日(日)~30日(水)
「七草がゆの振る舞い」 1月7日(木)

「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。

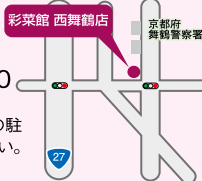


イベント情報

「年末売り出し」 12月26日(土)~30日(水)
「七草がゆの振る舞い」 1月7日(木)

「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。

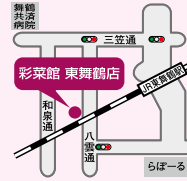


イベント情報

「年末売り出し」 12月26日(土)~30日(水)
「七草がゆの振る舞い」 1月7日(木)

「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

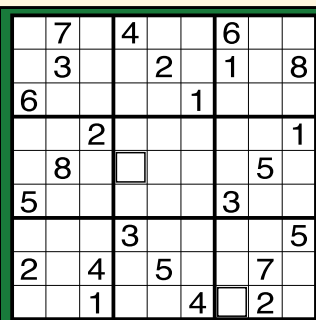
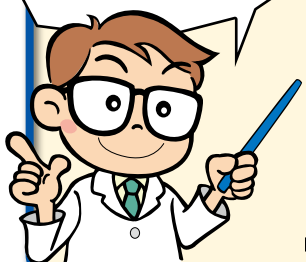


イベント情報

「クリスマスイベント」 12月23日(水)
「年末売り出し」 12月23日(水)~30日(水)
「七草がゆの振る舞い」 1月7日(木)

「彩菜館」年末年始の休業日：12月31日(木)~1月6日(水) (福知山店は6日から営業)

解けるかな？



ルール

- 1 空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- 2 タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3x3のブロックそれぞれに、9マスあるブロックが9つのいずれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

クイズコーナー

Q ニ重樺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12月28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