

ふれ愛

16号

2016・6 Vol.16
コミュニティ紙

発行
京都丹の国農業協同組合 本店
〒623-0053 綾部市宮代町前田20
TEL 0773-42-2092



ホームページもご覧ください >>> <http://www.ja-kyotoninokuni.or.jp>

ブログ更新中!

JA京都にのくに

検索

青色防犯パトロール



▲綾部警察署に協力し、下校時の通学路などを巡回

クリーンアップ運動



▲JA女性部員と一緒に管内の美化活動

「彩菜館」農ふれあい教室



▲管内の親子を対象に農業体験を開催

にのくにカップ少年サッカー大会



▲賞品はにのくに米お昼ごはんにはおにぎりを提供

親子の交通安全ミュージカル



▲管内の園児を対象とした参加型ミュージカルの開催

チャリティーバザー



▲チャリティーバザーを開催し、収益金を福祉団体に寄付

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

ご飯を美味しく
食事を楽しむ

野菜のパワーで元気モリモリ

万願寺
甘とう



京のブランド産品でJA京都にのくにの特産物です。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を多く含みます。

玉葱



刺激成分の硫化アリルは血液を固まりにくくして血栓を予防する働きがあります。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ます。

トマト



リコピン、グルタミン酸など栄養豊富で、美肌効果も期待出来ます。

旬の味コーナーにたくさんの感想ありがとうございます!! 身近な旬の野菜を使い、簡単に出来るちょっとおしゃれなメニューを紹介したいと思っています。



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



万願寺甘とうのスティック巻き

材料 (5本分)

万願寺甘とう…5本 かつお油漬フレーク (缶) …1缶 (70g) チーズ…40g 春巻きの皮…5枚 カレー粉…小さじ1/4 片栗粉…小さじ1 塩…小さじ1/4 揚げ油…適量 のり (小麦粉、水 各大さじ1/2) トマトケチャップ…大さじ1 サラダ野菜…50g ミントマト…5粒

作り方

- 1 万願寺甘とうはへたを切り、5mm幅の輪切りにする。かつおフレークは余分な油をしぼり、ほぐす。チーズは5mm角に切る。
- 2 のりを作る。器に規定量の小麦粉と水を入れ、混ぜ合わせる。
- 3 ボウルに①を入れ、カレー粉、片栗粉、塩を加えて混ぜ5等分する。
- 4 春巻きの皮をひし形になるように置き、皮の手前に③を長方形のように形を整えて置ききっちり巻く。
- 5 やや低温で5分ほどこんがり揚げる。(強火だとすぐこげる)
- 6 皿に盛り、サラダ野菜、トマトを添え、トマトケチャップをかける。

エネルギー148kcal 塩分相当量0.7g

参考

京のブランド産品「万願寺甘とう」を春巻きにしました。春巻きの中身は「甘とう!ピッキリ!」(昨年、「農ふれあい教室」の料理体験教室で実習したところ、とても好評でした。是非、作ってみてください!)

新玉葱のリングバーグ



材料 (4人分)

新玉葱…2個
合い挽き肉…160g
パン粉…大さじ3
卵…小1個
塩…小さじ1/4
たれ (砂糖、料理酒、みりん …各大さじ1弱 濃口醤油 …大さじ1.5)
サラダ油…大さじ1
小麦粉…少々
料理酒…大さじ1~2
貝割れ大根…1/2パック
オレンジ…1個

作り方

- 1 玉葱は上下を切り、皮をむき、横半分になり、外側1/3をリング状に残して内側を抜く。(下の根の方から押すとスッと抜ける) 抜いた玉葱はみじん切りにする。
- 2 ボウルに合い挽き肉、パン粉、卵、塩、みじんにした玉葱を入れ、よく練り合わせ4等分に丸める。
- 3 玉葱のリングの内側の面に小麦粉を少々つけ、②の具を詰め形を整える。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、③の肉の面を下に並べ、中火で肉汁が出るまで焼き、返して料理酒を加えふたをして、弱火で焼き、中まで火を通す。
- 5 ④にたれを加えて煮詰め、照りよくからめて皿に盛り、貝割れ大根、オレンジを添える。

エネルギー189kcal 塩分相当量1.3g

ミントマトのハチミツシロップ漬け

〜ミントマトがいっぱい出来たら〜



材料 (作りやすい分量)

ミントマト…200g
ハチミツ…大さじ2
米酢…大さじ2
塩…少々

作り方

- 1 ミントマトはへたを取り、熱湯に入れ、皮がむけてくれば冷水に取り皮をむく。
- 2 容器にトマト、ハチミツ、酢、塩を入れ、皿1枚を重石にし、冷蔵庫で1時間ほど置いて味を馴染ませる。
- 3 汁ごと器に盛る。



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」2016

この機会を逃せば、めったに味わえない!

日時 7月3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~)
ブルーマリンズ(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



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(金曜日はカレーの日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枚お一人様につき、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。

JA京都にのくに 農産物直売所「彩菜館」

第4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》を笑いと感じて元気に」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832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」各店舗にも掲示しております)

※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。

最優秀賞
作り手の ぬくもり伝わる 彩菜館 やすよ様(綾部市)

優秀賞

四季の風 知らせる先に 彩菜館 蒼介様(愛知県)	支へ合う 絆で育つ 我が野菜 村上 つや子様(綾部市)
大切に 育てた野菜 いつ嫁ぐ せつちゃん様(舞鶴市)	おいでやす トレトレ野菜の お出迎え 西田 はじめ様(綾部市)
「見てきれい!!!」 笑顔の娘は 泥だらけ 嫁にはかないで様(舞鶴市)	旬物で 色どりさえる 彩菜館 紺市様(舞鶴市)
	旬野菜 愛情つまった ふるさと便 しずしず様(東京都)

さいさい*くらぶ 募集締切 平成28年6月30日まで 大好評受付中

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29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
9月 どちらか1点
12月御歳暮

「万願寺甘とう」 「丹の国茶」 「丹の国穂まれ」 「紫ずきん」 「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!

会員特典 農家直売品をレジにて5%割引

「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!

クイズコーナー

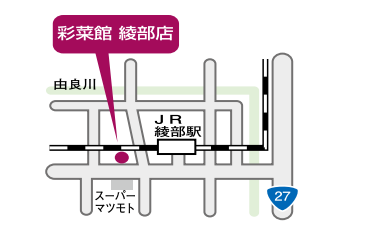


応募方法
※はがき、Eメールでクイズの答え、郵便番号、ご住所、お名前、年齢、職業、性別、電話番号、お便り感想をご記入のうえ、下記へお送りください。正解者の中から抽選で10名様に彩菜館商品券(1,000円分)をプレゼントいたします。

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

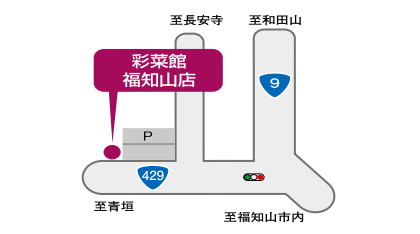
※締め切りは、平成28年6月29日(水)当日消印・発信有効。
※当選の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。
※応募いただいた個人情報、プレゼントの発送、お便りの紙面掲載以外の目的には使用しません。

「彩菜館」綾部店



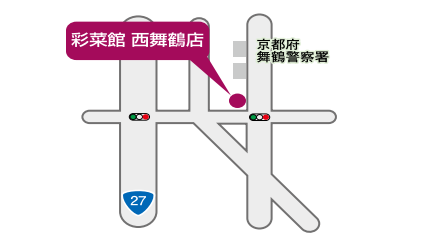
綾部市宮代町前田20番地(JA本店横)
☎0773-43-0831
営業時間/9:00~16:30 駐車場/JA本店駐車場をご利用ください。

「彩菜館」福知山店



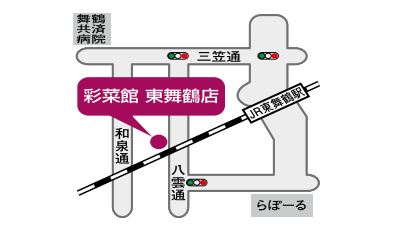
福知山市新庄100-2番地(JA福知山支店隣)
☎0773-22-2444
営業時間/9:00~17:00 駐車場/JA福知山支店の駐車場をご利用ください。

「彩菜館」西舞鶴店



舞鶴市南田辺11-1(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

平成28年産「万願寺甘とう」全国発送開始しました!! (10月末まで)



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 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)

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

※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。