

# JAの活動に あなたも参加しませんか？



JA京都にのくに 20周年

～未来につなぐ、確かな絆～



野菜作りに  
興味がある方  
集まれ!!

## 野菜作りの基礎講座「野菜の学校」受講生募集!

JA京都にのくにでは、農業を新たに始められる方、基礎から農業を学びたい方を対象に「野菜の学校」の受講生を募集します。管内3か所(綾部市・福知山市・舞鶴市)で開講しますので、この機会に是非お申し込みください。



お申し込み・お問い合わせ先(事務局): 平日午前8時30分～午後5時

綾部校 綾部市にお住まいの方

TEL 0773-42-9185 FAX 0773-42-7348  
JA京都にのくに 綾部中部営農経済センター

福知山校 福知山市(下豊富・中六人部・三和町・夜久野町・大江町)にお住まいの方

TEL 0773-22-2444 FAX 0773-22-5261  
JA京都にのくに 福知山営農経済センター

舞鶴校 舞鶴市にお住まいの方

TEL 0773-75-3173 FAX 0773-75-3049  
JA京都にのくに 舞鶴西営農経済センター

※JA京都にのくにのホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。

実施期間 平成29年4月～平成30年3月(月2回程度・計24回予定) 内容 野菜作りの基礎講座及び圃場実習 募集人員 各校25名程度(応募者多数の場合は抽選となります)

会場 各校の実習圃場及び講義会場 応募資格 75歳以下のJA京都にのくに組合員(または組合員になっていた方)

年会費 10,000円(教材費等別)

説明会 日時 平成29年3月14日(火)午後2:00～

場所 綾部会場/JA京都にのくに本店 3階中会議室(綾部市宮代町前田20)  
福知山会場/JA京都にのくに福知山支店 2階会議室(福知山市字新庄100-2)  
舞鶴会場/JA京都にのくに舞鶴西支店 3階会議室(舞鶴市南田辺11-1)

※受講を希望される方は、平成29年2月13日(月)～24日(金)までに、お電話にて各事務局までお申し込みください。上記説明会終了後、入学受付を行います。



### 野菜のパワーで元気モリモリ!

## 旬の味

#### 【今が旬の注目食材】

**にのくに特産 丹波大納言小豆**  
小豆は、その赤い色に魔よけの力があると言われ、昔から行事や儀式に使われてきました。昔は、脚気の薬として重宝されていたほどビタミンB1が豊富なうえ、血液中の総コレステロール値を下げる効果があるサポニンという機能性成分を含んでいます。

**大根**  
大根の根は淡色野菜、葉は緑黄色野菜。根には、デンプンを分解するアミラーゼという酵素が含まれるので、食べ過ぎによる胃の不調を解消してくれます。栄養満点の葉は、カルシウム、ビタミンA、ビタミンCたっぷりなので、煮浸しや炒め物にして味わって!

#### 炊飯器で炊く簡単赤飯

1人分のエネルギー…282kcal  
食塩相当量…0.8g

##### 材料(4～5人分)

もち米…2合 小豆…100g(2/3カップ) 塩…小さじ1弱  
ごま塩…少々

##### 作り方

- ① もち米は洗い、ザルにあげて30分以上おく。
- ② 小豆は洗い、ザルにあげ、水気を切る。
- ③ 鍋に小豆が十分に浸る水を入れて強火にかけ、4～5分グラグラ煮る。煮汁が茶色になればザルにあげ(洗切り)、小豆にさっと水をかける。
- ④ 鍋に小豆をもどし、水3カップを入れ、小豆が踊らない程度の火加減で20分ほど煮る(噛んでくちゅつとなる感じまで)。
- ⑤ 小豆と煮汁を分け、煮汁は冷ます。
- ⑥ 釜にもち米を入れ、⑤の煮汁をおこわの目盛りまで入れる(煮汁が足りない場合は水を加える。炊飯器におこわの目盛りが無い場合は、2合の白飯のラインよりやや少な目に)。
- ⑦ ⑥に塩を加えてひと混ぜし、小豆を載せて均一にし、炊く。
- ⑧ 炊き上がれば、ざっくり混ぜ、器に盛り、ごま塩を振る。



#### 豚肉の大根ロール

1人分のエネルギー…183kcal  
食塩相当量…0.7g

##### 材料(4人分)

大根…1/4本(200g) 豚バラ薄切り…6～7枚 小麦粉…小さじ1/2  
米油…小さじ2 大根の葉…適量  
たれ(みりん…小さじ1、料理酒…小さじ1、濃口醤油…小さじ1、水…大さじ1、和風だしの素…小さじ1/3)  
のり(小麦粉…小さじ1/2、水…大さじ1/2)

##### 作り方

- ① 大根は皮をむき、5cm長さに切り、縦横4等分、16切れの棒状にする。
- ② 鍋に水を入れ、①の大根を入れ、塩茹でする。水に取り、冷まして水分を拭き取る。
- ③ ボールにたれを作る。
- ④ 器に小麦粉と水を入れ、混ぜ合わせてのりを作る。
- ⑤ 大根の葉は塩茹でし、細かく刻む。
- ⑥ 豚肉はひろげて、1枚を2～3等分に切り、薄く小麦粉を振り、②の大根を端から巻いて、巻き終わりにのりをつける。他の大根も同じように巻く。
- ⑦ フライパンに油をひき、のりで留めた面が下にくるように並べて焼く(重ならないように)。
- ⑧ 肉の色が変われば、返して焼き、全面に焼き色がつけば、たれを加えてからめる。
- ⑨ 皿に盛り、大根の葉を添える。

#### 【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







## 第6期『フレッシュミズ・カレッジ』 生徒募集!! 第4期『プラチナ・カレッジ』

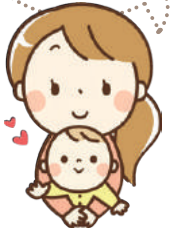
JA京都にのくに 女性大学

JA京都にのくに女性大学は29年度入学の生徒を募集しています。何か趣味を見つけたい、自分の時間を有効に使いたい、そんな方にお勧めのカリキュラムを幅広い分野で構成。新しい仲間づくりを応援します。

- 期 間** 平成29年5月～平成30年3月 **開校日** 平成29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・スーパーマツモト前)
- 対 象 者** JA京都にのくに管内に在住の女性(フレッシュミズ49歳まで、プラチナ50歳から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** 料理・陶芸・寄せ植え・セミナー・健康教室・プリザーブドフラワーなど計画しています。



フレッシュミズ・カレッジは **託児所(無料)** を開設いたします! お気軽に ご利用ください。



お問い合わせ先

JA京都にのくに 暮らしの活動推進課 TEL 0773-42-5566 FAX 0773-42-8606 E-mail recette@ja-kyotoninokuni.or.jp

※お申込みの方には後日詳しい案内をお送り致します。



## JA京都にのくに年金友の会 会員募集中!! (夢彦ドリーム倶楽部)

JA京都にのくに年金友の会では、「会員相互の親睦と融和を図り、明るく豊かな郷土を築き、地域社会に貢献すること」を目的として、約12,000名の会員の皆様と活動しております。

- 加入資格** JA京都にのくに管内の年金受給者で、JA京都にのくにを年金受取窓口指定された方及び支部長が入会を承認した方。
- 主な活動内容**
  - 【旅行企画】 地域の方々との親睦を深めるバラエティーにあふれる旅行を企画・開催しております。
  - 【スポーツ大会などの開催】 ゲートボール大会・グラウンドゴルフ大会・ゴルフコンペ等スポーツ大会・囲碁大会を開催し、生涯スポーツ・趣味を通じた健康な身体作りをサポートします。
  - 【年金友の会会員のつどい】 毎年3月に歌謡ショー・演芸などを楽しんでいただく「年金友の会会員のつどい」を開催しております。

お問い合わせ先

最寄りのJA京都にのくに各支店までお気軽にお問い合わせください



## JA京都にのくに 農産物直売所

日頃のご愛顧に感謝して

# 「彩菜館」合同大感謝祭!!

日頃のご愛顧に感謝を込めて各店舗でイベントを開催します!ぜひ、お立ち寄りください。

にのくに茶をプレゼント!

各店先着200個(福知山店は100個)  
「彩菜館」で1,000円(税込)以上お買い上げの方

「にのくに米10kg」の特売!  
通常価格 3,780円が **3,680円** (税込)

地元コシヒカリ100%  
各イベント開催日のみ

開催日

<p><b>綾部店</b></p> <p>平成29年2月25日(土) 午前9:00～</p> <p>由良川 JR綾部駅 スーパーマツモト</p> <p>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。</p>	<p><b>福知山店</b></p> <p>平成29年3月4日(土) 午前9:00～</p> <p>至長安寺 至和田山 至青垣 至福知山市内</p> <p>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。</p>	<p><b>西舞鶴店</b></p> <p>平成29年2月26日(日) 午前9:00～</p> <p>京都府舞鶴警察署</p> <p>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。</p>	<p><b>東舞鶴店</b></p> <p>平成29年2月25日(土) 午前9:00～</p> <p>舞鶴共済病院 三笠通 和泉通 八雲通 らぼーる</p> <p>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</p>
---	---	---	---

その他、各店舗ごとのイベントも開催いたします!

## さいさい\* キッズフェスタ

- ～親子で学ぶ、食と農の教室～
- 日時** 3月20日(月・祝)  
午前9時30分～午後2時
- 場所** JA京都にのくに本店
- 参加無料**  
小学生以下のお子様がいる親子はどなたでも参加できます
- 開催内容**
  - 介助犬 はたらくワンランド
  - 綿菓子作り体験(1人1回)
  - 米粉どら焼き作り体験
  - 野菜種まき体験
  - もちつき体験
  - 「彩菜館」なるほどスタンプラリー(地元農産物が当たる!)
- 農機試乗体験
- 軽食ブース(有料)
- 他にもイベントが盛りだくさん!!

事務局(お問い合わせ先)/JA京都にのくに 営農経済部  
TEL:0773-42-1814

## 「彩菜館」“農”川柳コンテスト 作品大募集

- ～“農”を笑いと感動で元気に～
- 最優秀作品には『丹の国穂まれ』を贈呈します
- ※優秀作品(7点)には 彩菜館利用券500円分を贈呈します
- テーマ** テーマは「農」です。「彩菜館」、農産物、農家、地域農業などを題材に、季語にこだわることなく「五・七・五」のリズムに乗せて、自由に表現してください。
- 募集期間** 平成29年2月15日(水)～4月30日(日) 多くの応募をお待ちしています
- 応募方法等は、「彩菜館」、JA支店、JAホームページでご確認ください