

JAの活動に、 あなたも参加してみませんか？



野菜作りの基礎講座「野菜の学校」受講生募集！

3会場で
開催

JA京都にのくには、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)で開校し、より近い会場で受講していただけます。農業に関心をお持ちの皆様と一緒に、安全・安心な農作物を育てることで、楽しみながら農業所得の増大につなげていきます。この機会にぜひ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
〒623-0053 綾部市宮代町前田20
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
〒620-0926 福知山市字新庄100-2
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
〒624-0853 舞鶴市引土60-1
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30年4月～平成31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だける方)

年会費 10,000円(教材費等別)

説明会 **日時** 平成30年3月8日(木)午後2:00～

場所 綾部会場/全農京都北部物流センター(2階会議室)
福知山会場/JA京都にのくに福知山支店(2階会議室)
舞鶴会場/JA京都にのくに舞鶴西支店(3階会議室)



※受講及び説明会につきましては、平成30年2月23日(金)までに、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



ブロッコリーのクリーム煮

1人分のエネルギー…139kcal
食塩相当量…1.0g

材料(5人分)
ブロッコリー…1株(200g) 水…2カップ 牛乳…3カップ
コンソメの素…1粒 小麦粉…大さじ2.5 塩…小さじ1/2
粉チーズ…大さじ1 こしょう…少々

作り方

- ブロッコリーは小さめの小房に分ける。
- 鍋に水とコンソメの素を入れ、沸騰したらブロッコリーと塩を入れる。
- 牛乳と小麦粉を混ぜ合わせる。
- ブロッコリーが柔らかくなったら③を加えて弱火でトロリとするまで煮込み、半量の粉チーズとこしょうを加える。
- 器に盛り、残りの粉チーズを振る。

クリーム煮が簡単に!

市販のルーを使用しなくても、小麦粉と牛乳があればクリーム煮は簡単にできます。味付けはコンソメと塩、こしょうだけ。ブロッコリーのほか、しめじなどのきのこでもおいしくいただけます。



さば缶ときのこの炊き込みご飯

1人分のエネルギー…266kcal
食塩相当量…0.6g

材料(5人分)

米…2カップ さば缶(水煮)…1/2缶(80g)
土生姜…1/4片 油揚げ…1/4枚(10g)
人参…1/4本(25g) しめじ…1/2パック(50g)
麵つゆ…大さじ1 和風出しの素…小さじ1 料理酒…大さじ1

作り方

- 米は洗って、2目盛りまで水を入れて30分置く。
- 人参は2cmの長さで細切り、油揚げは横半分に分けて細切り、土生姜は千切りにする。しめじは石づきの部分を切り、小房に分け、2cmの長さに切る。さば缶は軽く身をほぐす(汁も使うので捨てないで!)
- ①に調味料を加えて混ぜ、②を入れて軽く混ぜ炊く。



今、注目のさば缶(水煮)を使って

血管の老化を防ぐと今、注目されているのがエイコサペンタエンサン(EPA)を多く含む青魚のスーパーパワー! それを手軽に、おいしく摂れるのが、さば缶(水煮)です。野菜と一緒に炊き込みご飯にすれば、魚臭さも気になりません。ぜひ、作ってみてください!

大根とリンゴのナムル

1人分のエネルギー…49kcal
食塩相当量…0.5g

材料(5人分)

大根…200g リンゴ…1/2個(100g)
ドレッシング(砂糖…小さじ2、ゴマ油…小さじ2、白すりゴマ…大さじ2、
米酢…大さじ2、塩…少々)

作り方

- 大根は皮をむき、5cmの長さの千切りに。塩小さじ1/2(分量外)を振って20分ほど置き、しんなりしたらよくもんで水気を絞る(塩辛い場合はさっと水洗いする)。リンゴは半分は皮付きのまま、半分は皮をむいて千切りにし、さっと塩水に浸ける。
- ボールにドレッシングを作り、①を加えて和え、冷蔵庫に入れる。
- 食べる直前に盛りつける(貝割れ大根を散らすと彩りがきれいです)。

野菜の数だけ楽しめるナムル

ナムルは韓国料理の野菜の和え物のこと。野菜の数だけナムルがあると言われて、山菜や野草にもよく合います。一般には茹でた野菜を使い、醤油、ゴマ油、おろしにんにく、粉唐辛子、煎りゴマなどで味をつけます。





女性で楽しく
仲間づくり
趣味づくり

第7期『フレッシュミズ・カレッジ』 第5期『プラチナ・カレッジ』 生徒募集!!

JA京都にのくに 女性大学

JA京都にのくに女性大学では30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30年5月～平成31年3月 月1回 全11回開催 **開 校 日** 平成30年5月中旬
- 時 間 帯** 午前中の2時間程度 10時～12時頃まで
- 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、組合員加入(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。無料講座も多数あります。
- 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・カレッジでは
託児所(無料)を
開設いたします!
お気軽に
ご利用ください。



49歳までが対象の
フレッシュミズ・カレッジ



50歳から65歳までが対象の
プラチナ・カレッジ

お問い合わせ先 近隣の JA 京都にのくに 各支店 または JA 京都にのくに 暮らしの活動推進課 TEL 0773-42-5566 FAX 0773-42-8606

お申し込みはメールで recette@ja-kyotoninokuni.or.jp

- 必要事項** ①お名前(ふりがな)②生年月日③郵便番号④住所⑤電話番号⑥応募のきっかけ
⑦託児希望の有無⑧託児希望ありの場合、お子様の名前・生年月日

※QRコードによりメールをお送りいただけます(機種によっては読み取れない場合がございます)。必要事項をご入力の上、メールにてお申し込みください。 ※お申し込みいただいた方には後日詳しい案内をお送りします。



年金を受給する
シニアで
ワイワイ

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10,900名の会員の皆様と活動しております。



主な
活動内容

旅行企画
地域の方々と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。

各種特典の提供
会員限定の有利な定期貯金や、素敵なお誕生日プレゼントの進呈を行っております。

お問い合わせ・加入申し込みは最寄りのJA京都にのくに各支店まで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。

特別栽培米コシヒカリ
丹の国穂まれ2合を
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!**

地元コシヒカリ100%
各イベント開催日のみ



開催日

綾部店

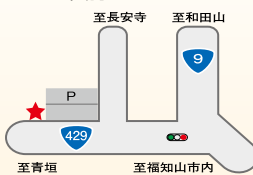
平成30年3月3日(土)
午前9:00～



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。

福知山店

平成30年3月3日(土)
午前9:00～



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。

西舞鶴店

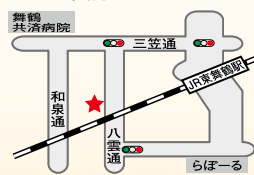
平成30年2月24日(土)
午前9:00～



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。

東舞鶴店

平成30年3月3日(土)
午前9:00～



舞鶴市市浜町10-1番地
☎0773-65-3131
営業時間/9:00～16:30
駐 車 場/完備

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18日(日)
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!!

※内容は予告なく変更する場合があります

詳しくは「彩菜館」でお問い合わせください

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」
(米5kg・酒720ml)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

テーマは「農」です。
「彩菜館」、農産物、農家、地域農業などを題材に、
季節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30年2月17日(土)～4月30日(月・祝)
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