



春キャベツメンチカツ

春キャベツたっぷりのふっくらメンチカツです。
さつくり、ジューシー、お弁当にもGood!
ソースやケチャップでお召し上がりください!



●材料(4人分)

- 春キャベツ/300g
- 合挽き肉/300g
- 玉ねぎ(中玉1個)/150g
- 小麦粉/適量
- 溶き卵/2個(水大さじ2を混ぜる)
- パン粉/約200g
- 揚げ油/適量
- (調味料)
- サラダ油/大さじ1-1/2
- 牛乳/大さじ3
- パン粉/1カップ
- 卵/1個
- ウスターソース/大さじ1
- 塩・胡椒・ナツメグ/少々
- (付け合せ)
- トマト/適量
- ブロッコリー/適量
- ベーコン/適量

●作り方

- ①春キャベツはよく水を切って巾5mmの千切りにする。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、水気をとる。
- ③合挽き肉に春キャベツ、玉ねぎ、調味料をすべて入れ、よく練り混ぜる。
- ④③で混ぜた合挽き肉を12個に分け、厚さ1cmにして形を整える。
- ⑤小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつき、170℃の油で揚げる。(7分程度)
- ⑥付け合せのブロッコリー、ベーコンは茹で、トマトはくし型に切る。お好みのマヨネーズやドレッシングを添えて出来上がり!

よい “春キャベツ”の 選び方!

葉の巻きがふんわりとしていて、
キャベツ自体が軽めなものがよいでしょう。切り口は、割れがなくみずみずしいものが新鮮です。

キャベツのビタミンUは、胃の粘膜を増やし、胃の修復をする働きがあります。
春キャベツは、葉がやわらかく生食に向きます。煮込み料理など調理方法のバリエーションも豊富です!



今号の野菜
春キャベツ

春甘藍
(はるきやべつ) / Spring cabbage

キラリ★職業
農人!!

国立地区 / 鈴木 政久

国立市谷保で天神米をはじめ、ブロッコリーやネギなど季節に合わせた多品目の野菜を栽培。新鮮で安全・安心な「くにたち野菜」を地域の皆様の食卓にお届けいたします。

鈴木さんの野菜は、
「国立地区農産物直売所」で販売しております。



アンケートプレゼント!



10名様に
プレゼント!

※写真は2018年度版
みのれ一立川・みどり子各店より
地場産野菜の詰め合わせ

①学校給食に地場産農産物が使用されていることを知っていましたか?

1. 知っていた 2. 知らなかった

②地元の地場産農産物を食べてみたいですか?

1. 興味があるので食べてみたい 2. 機会があれば食べてみたい 3. どちらでもない 4. あまり食べたくない

③JAのどの事業に興味がありますか?

1. 貯金事業 2. 共済事業 3. 農業事業 4. 農産物 5. その他()※記入をお願いします。

④本誌をご買いただいたご意見・ご感想・ご要望をお願いします。

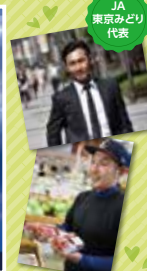
●応募方法
はがきに、①～④の回答、⑤氏名、⑥年齢、⑦性別、⑧職業、⑨住所、⑩電話番号をお書きいただき、下記の宛先までご応募ください。
※アンケートプレゼント商品発送以外の目的では使用いたしません。

●応募締切と発表
令和3年5月31日(月)必着
※当選者の発表と賞品の発送をのりかえさせていただきます。

●応募先
〒196-0021 東京都昭島市武蔵野2-6-12
JA東京みどり 本店
地域振興部指導課
「アンケートプレゼント」係

金子 倫康さんが 東京農業をPRする 「広報大使」に就任!!

昨年の10月14日(水)から12月15日(火)までの2ヶ月間、WEBサイト上で開催されたJA東京グループ「農業男子×総選挙」において、当JA代表の金子倫康さんが18,544票を獲得し「広報大使」に選出されました。



JA東京みどり

JA東京アグリパークで 農産物を販売!

日時 5/18(金)～21(金)
11:00～17:00

5月18日(金)から21日(金)までの4日間、南新宿のJA東京アグリパークで、管内(国立市・昭島市・立川市・武蔵村山市・東大和市)の農産物や加工品などを販売いたします。お近くにお越しの際には是非、お立ち寄りください。



(写真は2018年度の風景です)

店舗所在地一覧

本店	立川市幸町1-14-1	☎042-535-1011	拝島支店	昭島市拝島町1-18-16	☎042-541-1050	東大和支店	東大和市京長橋4-602	☎042-561-4321
地域振興部	昭島市武蔵野2-6-12	☎042-542-3684	経済センター昭島店	昭島市玉川町5-16-17	☎042-543-7406	仲原支店	東大和市仲原4-11-1	☎042-562-2311
経済センター	武蔵村山市本町1-16-1	☎042-562-2310	幸町支店	立川市幸町1-14-1	☎042-535-2211	経済センター東大和店	東大和市京長橋4-602	☎042-561-4383
ライフ支店	武蔵村山市本町1-16-1	☎042-562-8111	立川支店	立川市幸町2-44-3	☎042-536-1821	みどり子 昭島店	昭島市玉川町5-16-17	☎042-543-8899
国立支店	国立市谷保68-48	☎042-572-2101	西砂支店	立川市西砂町2-36-6	☎042-531-0014	みどり子 村山店	武蔵村山市本町1-2-1	☎042-516-1183
富士見台支店	国立市富士見台1-12-8	☎042-572-8151	経済センター立川店	立川市幸町1-14-1	☎042-536-1824	みどり子 仲原店	東大和市仲原4-11-1	☎042-516-9577
経済センター国立店	国立市谷保68-48	☎042-572-0078	村山支店	武蔵村山市本町1-2-1	☎042-561-1611	カーニバル 昭島店	立川市幸町2-1-5	☎042-538-7227
昭島支店	昭島市朝日町3-1	☎042-541-0021	経済センター村山店	武蔵村山市本町1-2-1	☎042-564-7477	みのれ一立川 幸町店	立川市幸町1-14-1	☎042-535-3711
						国立地区農産物直売所	国立市富士見台1-12-9	☎042-505-7037

clover

F i v e - l e a f

「太陽、大地、生命、環境、実り」
JA東京みどりは、五つ葉のクローバーを咲かせます。

No.10
JA TOKYO MIDORI
2021 Spring



お待たせいたしました!
「クローバー」第10号。

地域とともに歩む、 JA東京みどり。



頭に五つ葉のクローバーを付けた「みどりの妖精」です。
五つ葉のクローバーは「赤:太陽、茶:大地、青:生命、緑:環境、黄:実り」を意味します。

JA東京みどり公式
facebook

<https://www.facebook.com/JAtokiomidori/>



JA東京みどり

「Clover ~Five-leaf~」 2021 Spring No. 10

発行・企画編集
〒196-0021 東京都昭島市武蔵野2-6-12
☎042-542-3684 <https://ja-jp.tokiomidori.or.jp>

発行に際して

東京みどり農業協同組合 本店 地域振興部指導課
「JA東京みどりは、地域の皆様に「農業」や「JAの取り組み」等を知っていただくため、本誌を年2回(4月・10月)発行させていただきます。





JA東京みどりは学校給食を応援しています!!

出荷者
(農家)の
取り組み



行政や給食センター等との意見交換会



行政が出荷者(農家)を集めての勉強会



出荷者(農家)が学校に出張授業

JA
東京みどりの
サポート



JAの無い区内の小・中学校へ食材提供



コロナ禍での農畜産物の応援販売

教えて!
みーどりん!!

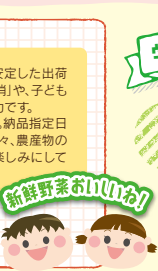


取材レポート



学校給食は農家にとって、定期的な安定した出荷量が見込める出荷先です。また「地産地消」や、子どもたちの「食育」にも貢献できることも魅力です。農産物の生育は天候に左右されます。納品指定日に受注した量の農産物を納めるため日々、農産物の生育状態をチェックし、子どもたちが楽しみにしている学校給食に食材を出荷しています。

ファーマーズセンター「みのれ立川」
運営委員会 会長
豊泉 裕さん



学校給食に出荷される食材の一例

- ジャガイモ ●ダイコン ●キャベツ
- ニンジン ●ほうれん草 ●卵 など



「拜島ねぎ」「うど」「梨」などの地域特産品も学校給食に出荷されています。



※コロナ禍での学校給食の様子

~地産地消!! 子どもたちに学校給食で地場産農畜産物が届くまで~

主な流れ

1 子どもたちがバランスの良い栄養素を摂取できるように管理栄養士・栄養士が学校給食の献立を考案します。

2 考案した献立に基づいて、給食センターや小・中学校が食材提供の依頼を行います。



3 「学校給食に出荷する農家の代表者」や「JA」が農家に地場産農産物の栽培状況などを確認し、出荷調整を行います。

4 農畜産物の出荷を請け負った農家が、給食センターや小・中学校に食材を配達します。



5 配達された地場産農畜産物が、調理され学校給食として子どもたちに提供されます。

いただきます!



おいしい!

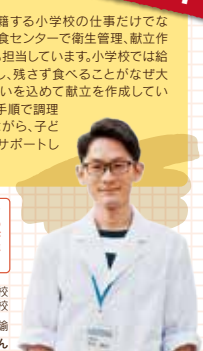


吉村さんは自身が在籍する小学校の仕事だけでなく、武蔵村山市の学校給食センターで衛生管理、献立作成、食材発注、調理なども担当しています。小学校では給食の時間に教室を巡回し、残さず食べることがなぜ大切なのか、どのような思いを込めて献立を作成しているのか、給食をどのような手順で調理しているかなどを伝えながら、子どもたちの健康と成長をサポートしています。

※栄養教諭とは2005年に創設された新しい資格制度で、給食の栄養管理、衛生管理を行いながら、学校の中で食に関する指導を行う教員です。

武蔵村山市立小一貫校
大南学園第七小学校
武蔵村山市 栄養教諭
吉村 康佑さん

取材レポート



JA東京みどりのキャンペーン

年金無料相談も行っております。
詳しくは各支店窓口までお気軽にお問い合わせください。

ブルーベリー収穫体験付定期積金

4/10~5/31

ブルーベリー収穫体験付
楽しく美味しく! しっかり貯めよう!

すこやか

定期貯金 定期積金

定期貯金 年0.02% 定期積金 年0.05%

定期貯金 年0.02% 定期積金 年0.10%

定期貯金・定期積金についておトクな上乗せ金利でお預かりいただけます!

キッズサポート

お子様の夢を応援するサポート

定期貯金 年0.02% 定期積金 年0.05%

定期貯金 年0.02% 定期積金 年0.10%

お子様をサポートする!!

JA住宅ローン

お客様のライフプランニングやニーズにあわせて、さまざまなローンをご用意しています!

0.575% 0.90% 0.95%

JA小ローン

マイカー購入 年2.68% 年2.08% 年2.40%

多目的 年4.00% 年3.40%

リフォーム 年3.275% 年2.675%

JAカード

5%割引に!

JAカードをお申込みし、ご利用いただくことで直売所での買い物が割引になります!

※上記の割引につきましては、予告なく終了する場合がございます。