



さつまいもサラダ

ホクホクしたさつまいもの美味しさ！
簡単レシピで見た目もカラフル！
パーティやおもてなしにぴったりです。



- 材料(4人分)
- さつまいも(中サイズ)／1本
 - きゅうり／2本
 - ハム／200g～300g
 - レーズン／200g～300g
 - レタス等／適量
 - マヨネーズ／適量
 - からしマヨネーズ／適量
 - 塩・胡椒／少々

●作り方

- ①さつまいもは皮を付けたまま1cm幅のサイコロ切りにして串が通るくらいに蒸して熱を取って冷ましておく。
- ②きゅうりとハムも1cm幅のサイコロ切りにする。きゅうりは少し塩をして水気を絞る。
- ③ボウルにさつまいも・きゅうり・ハム・レーズンを入れる。マヨネーズ・からしマヨネーズ・塩・胡椒をお好みの量を入れ、混ぜ合わせて味を調える。

POINT! ④器にレタスを敷き、さつまいもサラダを盛りつける。
ハムの代わりにツナや炒めたカリカリベーコンでも美味しいです!

よい「さつまいも」の選び方!

傷や黒ずみがなく、皮の色が鮮やかなものを選びましょう。
保存は、低温と乾燥に弱いので、冷蔵庫へは入れず、新聞紙などに包んで暗所で保存しましょう。

芋類の中でもトップクラスのビタミンCが含まれている健康野菜。ビタミンC量はレモンにも負けないほどで、1日で1日に必要な量を摂取できます。

今号の野菜
さつまいも

薩摩芋
(さつまいも) / Sweet potato

立川地区 / 川野 進

キラリ★職業
農業人!!

立川市西砂町でキャベツやブロッコリーをはじめ季節に合わせて多品目の野菜や花苗を栽培。野菜の栽培管理に気を配りながら年間を通して、新鮮で安全・安心な立川市産の美味しい野菜を出荷しています。

川野さんの野菜や花苗は、
ファーマーズセンター「みのーれ立川」・
「みのーれ立川 幸町店」
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!

※写真はイメージです。

みのーれ立川・みどり子各店より
地場産野菜の詰め合わせ

- ①お住まいの地域で多くの女性が農業に携わっていることをご存知ですか?
1.知っていた 2.知らなかった
- ②女性農業者やお住まいの地域の農業を応援したいですか?
1.応援する 2.応援しない
- ③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●②③の回答、④氏名、⑤年齢、⑥性別、⑦職業、⑧住所、⑨電話番号をお書きいただき、下記の宛先までご郵送ください。
※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。

●抽選日と発表
令和3年11月30日(火)必着
※当選者の発表は賞品の発送をもって代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

東京農業広報大使

JA東京みどり代表

金子 倫康 さんの活動報告

東京農業をPRする広報大使を務めます。応援をよろしくお願いいたします!

南新宿 JA東京アグリパークでPR
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」にて、東京農業広報大使に就任した金子倫康さん(JA東京みどり代表)ら3人が、8月31日(野菜の日)に南新宿のJA東京アグリパークで都内産農産物を来店されたお客様に配布し東京農業をPRしました。



JA東京みどり キャンペーン

マイカー購入	マイカーリース	教育	多目的	リフォーム
年2.68% ※0.6%優待	年3.00% ※0.5%優待	年2.40% ※0.5%優待	年2.08% ※0.6%優待	年3.275% ※0.5%優待
年3.40% ※0.6%優待	年2.675% ※0.5%優待			

※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。
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!

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	東大和市泉良橋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	武蔵村山本市町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	東大和市泉良橋4-602	☎042-561-4383
ライオン支店	武蔵村山本市町1-16-1	☎042-562-8111	立川支店	立川市幸町2-36-5	☎042-536-1821	みどり子 昭島店	昭島市玉川町5-16-17	☎042-543-8989
立支店	昭島市谷保6848	☎042-572-2101	西砂支店	立川市西砂町2-36-5	☎042-531-0014	みどり子 村山店	武蔵村山本市町1-2-1	☎042-516-1183
高土見台支店	昭島市高土見台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6848	☎042-572-0078	村山支店	武蔵村山本市町1-2-1	☎042-561-1611	みどり子 幸町店	立川市幸町2-1-5	☎042-538-7227
昭島支店	昭島市前日町3-1	☎042-541-0021	経済センター村山店	武蔵村山本市町1-2-1	☎042-564-7477	みのーれ立川 幸町店	立川市幸町1-14-1	☎042-535-3711
						国立地区農産物直売所	国立市高土見台1-12-9	☎042-505-7037

「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.11
JA TOKYO MIDORI
2021 Autumn

今号の野菜
さつまいも

お待たせいたしました! 「クローバー」第11号。

地域とともに歩む、 JA東京みどり。

頭につく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/JAtokyomidori/

「Clover ~Five-leaf~」 2021 Autumn No.11
発行・企画編集 東京みどり農業協同組合 本店 地域振興部指導課
〒196-0021 東京都昭島市武蔵野2-6-12
☎042-542-3684 https://ja-tokyomidori.or.jp

発行に際して
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 輝いています! 女性農業者

JA東京みどりの管内では、多くの女性が農業に携わっています! 今号では各地区で活躍する5名の女性農業者をご紹介します!



武蔵村山地区

就農して7年目を迎える小林千景さんはフレッシュ&Uターン修生の内野恵さんは、東大和市で父親の専業が運営する農業体験農園「やすしい農園」をサポートしています。約50人の会員に月2、3回のペースで、講習会などを開催し、1年間でトマト、ズッキーニ、ダイコンなどの30品目以上の農産物の栽培指導を行っています。



東大和地区

フレッシュ&Uターン修生の内野恵さんは、東大和市で父親の専業が運営する農業体験農園「やすしい農園」をサポートしています。約50人の会員に月2、3回のペースで、講習会などを開催し、1年間でトマト、ズッキーニ、ダイコンなどの30品目以上の農産物の栽培指導を行っています。



昭島地区

小室育子さんは昭島市大神町で、ご主人の栄治さんとご両親の家族4人で「小室園芸」を営んでいます。年間を通して土作りや生育管理に気を配りながら、コスモス、シクラメン、マーガレット、プリムラなどの鉢物花を栽培し、東京中央卸売市場などに出荷しています。



立川地区

井上真理子さんは立川市柴崎町で、母親のとも子さん、姉の秋子さんの女性3人で農業を営んでいます。昨年度から東京都が推奨する養液栽培システム「東京エコボニック」を採用し、トマトの施設栽培に力を入れています。果菜類を中心に1年間で約40品目の農産物を栽培し、ファーマーズセンター「みのれ立川」などに出荷しています。



国立地区

小山恵美子さんは消費者からの声を大切にし、国立市谷保で農業をできるだけ使用しない「減農薬栽培」に取り組んでいます。ナス、ピーマン、ネギ、サトイモなど季節に合わせた農産物を年間約20品目栽培し、国立地区農産物直売所や市内の飲食店などに安全・安心な「にたち野菜」を出荷しています。



「フレッシュ&Uターン農業後継者セミナー」とは...

都内の農業後継者(学校を卒業し農業を始める予定の方、近年農業に就かれた方、Uターンにより農業に就かれた方など)が農業技術や経営管理などを学べる制度です。

国立地区農産物直売所



〒186-0003 国立市富士見台1-12-9
☎042-505-7037
月～金曜日 14:00～17:00
土・日曜日・祝日・休業
JR南武線谷保駅から徒歩3分

みどりっ子 昭島店 (昭島地区農産物直売所)



〒196-0034 昭島市玉川町5-16-17
☎042-543-8989
月～金曜日 9:00～15:00
土・日曜日・祝日・休業
JR南武線中神駅から徒歩10分

ファーマーズセンター みのれ立川



〒190-0031 立川市砂川町2-1-5
☎042-538-7227
通年 10:00～17:00
年中無休(12/31～1/4除く)
砂川五差路バス停から徒歩2分

みのれ立川 幸町店



〒190-0002 立川市幸町1-14-1
☎042-535-3711
通年 9:30～16:00
年中無休(12/31～1/4除く)
多摩都市モノレール東武動物公園駅から徒歩5分

みどりっ子 村山店 (武蔵村山地区農産物直売所)



〒208-0004 武蔵村山市本町1-14-1
☎042-516-1183
月～金曜日 9:30～15:00
土・日曜日・祝日・休業
武蔵村山市役所前バス停から徒歩1分

みどりっ子 仲原店 (東大和地区農産物直売所)



〒207-0016 東大和市仲原4-11-1
☎042-516-9577
月～金曜日 9:30～15:00
土・日曜日・祝日・休業
西武拝島線東大和市駅から徒歩17分