ほうれん草のキッシュ

外はサクサク!
中はふわふわしっとり!

材料(直径18cm位のタルト型／1台分)
- 冷凍パイシート(市販)／2枚(200g)
- ほうれん草／1/2把　●ベーコン／4枚
- マッシュルーム(スライス)／1缶
- 玉ねぎ／小1個　●バター／大さじ1
- ピザ用チーズ・粉チーズ／適量

〈Ⓐ〉
- 卵／3個　●生クリーム／1/2カップ
- 塩・こしょう／少々

作り方

❶パイシートは室温で約10分おいて半解凍にして、3mmの厚さに伸ばして型に敷き詰める。縁を指で軽く押さえて余分は落とす。パイシートにフォークで底に穴を空けておく。

❷❶にアルミホイルをのせ、300g位の重し(お米や金属のプレートなど)をして200℃のオーブンで10～12分焼く。

❸玉ねぎは薄切り、茹でたほうれん草とベーコンは2～3cm巾に切り揃える。

❹フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを炒め、ほうれん草・ベーコン・マッシュルームを加えさらに炒める。

❺ボウルにⒶを混ぜ合わせ、❹も入れ混ぜ合わせる。仮焼きしたパイシートの上に流し入れ、チーズと粉チーズを散らす。

❻180℃のオーブンで約25分位焼く。

今号の野菜 ほうれん草

菠薐草(ほうれんそう) / Spinach

緑黄色野菜を代表する健康野菜です。栄養価が高く消化も良いので、健康不良の方にもぴったり。生食用以外のものは茹でてから用いるようにしましょう。

よい"ほうれん草"の選び方!

葉の色が濃く、葉先までピンとして、みずみずしいものを選びましょう。

キラリ★職業 農業人!!

昭島地区 ／ 加島　克利

昭島市宮沢町でほうれん草・のらほう菜・大根・トマトなど、季節に合わせ多種類の野菜を栽培。
新鮮で安全・安心な昭島産野菜はとても美味しいので、地域の方々に食べてもらえるよう努力しています。

加島さんの野菜は、「みどりっ子昭島店」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～れ立川・みどりっ子各店より
地場産野菜の詰め合わせ

Ⓐ JA東京みどり農畜産物直売所に行ったことはありますか?
1.ある　2.ない　3.行ってみたい

Ⓑ JA東京みどりオリジナル商品(うど・拝島ねぎドレッシング／みそ、冷凍餃子)を購入したことはありますか?
1.ある　2.ない
3.購入したことはないが食べたことはある

Ⓒ本誌をご覧いただいたご意見・ご感想・ご要望をお願いします。

●応募方法
はがきに、Ⓐ・Ⓑ・Ⓒの回答、❶氏名、❷年齢、❸性別、❹職業、❺住所、❻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
平成30年5月31日(木)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 指導課
「アンケートプレゼント」係

あなたも! JA東京みどり女性部の仲間になりませんか?

女性部に加入するとこんないいことがあります!!

- **講習会への参加**　講演会・手芸教室・体操教室など
- **仲間作り行事**　研修旅行・交流会・新年会など
- **イベントへの参加**　農業祭・納涼踊り大会・健康教室など
- **その他**　婦人健診など

農業祭・産業祭

研修旅行

Q 私の家、農家じゃないけど大丈夫?
A もちろん大丈夫です!
組合員の家族や地域にお住まいの方などなたでも気軽に加入することができます。

お問合せ先 ： 本店指導課　042-542-3684

信用事業
●JA貯金
地域の皆様に身近で、より便利なメインバンクとなるように、おサイフがわりに便利な総合口座をはじめ、お客様のニーズに合わせたさまざまな貯蓄メニューをご用意しています。

●JAローン
住宅購入やリフォーム、お子さまの教育や車の購入など、お客様のライフプランニングやニーズに合わせて、さまざまなローンをご用意しています。

共済事業
JA共済は、いざというときに困らないよう、みんなで協力して命や財産を守る「助け合い」の制度です。「ひと・いえ・くるま」の総合保障で、組合員・地域の皆様の暮らしのパートナーでありたいと考えています。

- ●ひとの共済
- ●いえの共済
- ●くるまの共済
- ●介護共済
- ●一時払介護共済

購買事業
組合員のニーズと事業環境の変化に対応し、生産資材・生活物資等の購買品を供給しています。

- ●生産資材販売
- ●食品販売

指導事業
農業者と地域住民の交流の場として農業祭や生産部会による研修会等を開催しています。

販売事業
食の安全を第一に考え、安心してひとつひとつの商品をお選びいただけるような体制づくりを確立し、安全・安心な地元野菜と手作り加工品の販売活動を行っております。
また、消費者の皆様から厚い信頼を得られるように高品質な農産物の供給につとめ、豊かな食生活を実現するためのサポートをいたします。

●農産物直売所

資産管理事業
当JAの資産管理課では、組合員の皆様の大切な資産を守るため、信頼と安心を心掛けお手伝いいたします。
「農と住の調和したまちづくり」を目途とし、さまざまなご相談に対応いたします。

利用事業
●葬祭事業
大切なご家族との別れ…どう対処したらいいのか…。
悲しみの中、葬儀の準備を粛々と執り行うことは大変な事です。
私たちJAでは、故人さまの旅立ちが最良になるよう、組合員さま、ご家族さまの悼惜の念を同様に持つべき姿勢で取り組んでまいります。
また、葬儀に対する不安や、心配を少しでも解消できるようサポートさせていただきます。
組合員以外の方も、ご相談ください。

店舗所在地一覧

本店	昭島市武蔵野2-6-12	042-542-3221
ライフ支援課	昭島市武蔵野2-6-12	042-542-4455
経済センター	武蔵村山市本町1-16-1	042-562-2310
ファーマーズセンターみの～れ立川	立川市砂川町2-1-5	042-538-7227
国立支店	国立市谷保6848	042-572-2101
富士見台支店	国立市富士見台1-12-8	042-572-8151
経済センター国立店	国立市谷保6848	042-572-0078
昭島支店	昭島市朝日町5-3-1	042-541-0021
拝島支店	昭島市拝島町1-18-16	042-541-1050
経済センター昭島店	昭島市玉川町5-16-17	042-543-7406
みどりっ子昭島店	昭島市玉川町5-16-17	042-543-8989
立川支店	立川市砂川町2-44-3	042-536-1821
幸町支店	立川市幸町1-14-1	042-535-2211
西砂支店	立川市一番町2-36-5	042-531-0014
経済センター立川店	立川市砂川町2-44-3	042-536-1824
村山支店	武蔵村山市本町1-2-1	042-561-1611
学園支店	武蔵村山市学園3-63-1	042-561-0975
経済センター村山店	武蔵村山市本町1-2-1	042-564-7477
みどりっ子村山店	武蔵村山市本町1-2-1	042-516-1183
東大和支店	東大和市奈良橋4-602	042-561-4321
仲原支店	東大和市仲原4-11-1	042-562-2311
経済センター東大和店	東大和市奈良橋4-602	042-561-4383
みどりっ子仲原店	東大和市仲原4-11-1	042-516-9577

Clover

Five-leaf

「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.04
JA TOKYO MIDORI
2018 Spring

今号の野菜 ほうれん草

お待たせいたしました!「クローバー」第4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 キャラクター みーどりん

JA東京みどり

「Clover ～Five-leaf～」 2018 Spring　No.4

発行・企画編集
東京みどり農業協同組合
〒196-0021 東京都昭島市武蔵野2-6-12
042-542-3221　http://tokyomidori.jatokyo.or.jp

発行に際して
JA東京みどりでは、地域のみなさまに「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
農畜産物直売所
特集

「地元のおいしい野菜を食べよう!」

JA東京みどりの直売所では、新鮮で安全・安心な農畜産物をご提供しています。

富士見台支店
駐車場内に

国立地区農産物直売所
オープンに向けて準備中!!

〒190-0031 立川市砂川町2-1-5
☎042-538-7227
夏季(4/1〜10/31)／10:00〜18:00
冬季(11/1〜3/31)／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

ファーマーズセンター みの〜れ立川

キャベツレシピ 手軽で手早く出来る!!

キャベツの簡単サラダ

●材料(3〜4人分)
●キャベツ／1/4個　●卵／3〜4個
●お好みのドレッシング／適量
●マヨネーズ／適量　●ケチャップ／適量
●塩・こしょう／少々

●作り方
❶キャベツを千切りにして、器に入れドレッシングをかけてキャベツをしんなりさせる。
❷フライパンに油を熱し、卵をそのまま落とし火を少し通す。塩・こしょうをしてボロボロになるまで良く混ぜ合わせる。
❸キャベツの上にマヨネーズ・ケチャップをかける。その上に炒り卵を盛りつける。

みの〜れ立川 準川職員の 今がイチ 野菜

よい"キャベツ"の選び方
葉がしっかり巻いて重く感じるものが良品です。また、切り口がみずみずしく、割れたりしていないものを選びましょう。

みの〜れCafe

ファーマーズセンター みの〜れ立川 内
「みの〜れCafe」は、地場産の食材を使ったメニューが揃っています!

東京牛乳ソフトクリーム

毎週、月曜日!
通常価格 ¥300(税込)
▼
¥200(税込)

"毎日限定生産の東京牛乳"を使用した濃厚でおいしいソフトクリーム!

MENU
●立川ブランド「柔豚」の特製肉うどん
●野菜のビタミンサラダ
●大地の恵みのスムージー
●野菜のビタミンホットサンド
●地場産玉子のホットサンド
●コーヒー、ゼリー、パパロア他

※季節によりメニューの変更があります。

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青梅線中神駅から徒歩10分

にんじんレシピ 熱々クリーミー!

にんじんスープ

●材料(4〜5人分)
●にんじん／4〜5本　●玉ねぎ／1個
●クリームコーン／1缶　●牛乳／400cc
●生クリーム／200cc　●パセリ／少々
●サラダ油／大さじ1　●水／適量
●塩・こしょう／少々

●作り方
❶にんじんは皮をむき、いちょう切りに、玉ねぎは千切りにする。
❷鍋にサラダ油を熱し、にんじん・玉ねぎを入れ良く火を通し、しんなりしたら材料がかぶる位に水を入れ、良く煮る。
❸火から鍋をおろし、少し冷めてからミキサーに入れ、コーンクリームも加えミキシングする。
❹材料を鍋に戻し、火にかけ、牛乳・生クリームを加え塩・こしょうで味を調える。
❺器に盛り付け、パセリのみじん切りをトッピングする。

昭島支店 小林職員の 今がイチ 野菜

よい"にんじん"の選び方
表面に割れなどがなく、なめらかでハリやツヤのあるものを選びましょう。葉の切り口は細いものの方が、芯も細いので肉質がやわらかく、味わいもよく感じられます。

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1-2-1
☎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

小松菜レシピ 手軽で簡単おいしい!

小松菜と卵の炒め物

●材料(4人分)
●小松菜／1束　●卵／2個
●塩・こしょう／少々　●醤油／大さじ2
●ごま油／適宜

●作り方
❶小松菜は根元を切り落とし、食べやすい大きさに切って、水洗いする。
❷フライパンにごま油を熱し、溶きほぐした卵を入れ、混ぜながら火を通す。半熟になったら取り出す。
❸同じフライパンにごま油を熱し、小松菜を炒め、しんなりしたら❷の卵を戻して混ぜ合わせる。醤油を加えて塩・こしょうで味を調える。

☆炒める際に針しょうがを入れても美味しく出来ます。

村山支店 内野職員の 今がイチ 野菜

よい"小松菜"の選び方
葉の緑が濃く、葉先までピンとしたみずみずしいものが良いです。株は、大ぶりでしっかりしており、葉にハリとみずみずしさがあるものを選びましょう。

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

大根レシピ ご飯にピッタリ!

大根の漬け物

●材料
●大根／3kg　●ニンニク／1片
●赤唐辛子／1本
〈漬け汁の調味料Ⓐ〉●砂糖／400〜500g
●醤油／3カップ　●酢／1カップ
●塩／適量

●作り方
❶大根は皮をむき、いちょう切りに切り揃える。塩をまぶし水で洗い、ざるに上げ水気を取る。
❷鍋に漬け汁の調味料Ⓐを入れ、とろ火で煮立たせる。煮立ってきたら、大根を入れ良く混ぜ合わせる。
❸火を止めて、鍋を振りながら何回も混ぜ合わせる。
❹粗熱を取りタッパーに入れて、冷蔵庫に保管する。(出来上がりも美味しいが、2〜3日後でも味が浸みて美味しい!)

仲原支店 加藤職員の 今がイチ 野菜

よい"大根"の選び方
ヒゲ根が少なく、ハリとツヤがあり、ずっしりと重いもの。根元の部分が黒ずんでいたり、ヒビが入っていないものを選びましょう。

みの〜れ立川・みどりっ子で「JAカード」を使用すると…
▶▶▶ご請求時に5%割引!!
対象期間：平成30年4月1日〜平成31年3月31日

5月より 毎月 第3土曜日

ローン相談会開催中!

住宅の新規購入やローン見直しをご検討中の方お待ちしております!
マイカー・教育ローンのご相談も大歓迎!
ご来店いただいたお客様へ記念品をプレゼントいたします!

開催日程・店舗・時間等につきましてはホームページをご確認ください。
(月により開催店舗は異なります)

あなたもJA東京みどりの組合員になりませんか!

組合員になるとさまざまな特典があります!

加入方法
組合員には「正組合員」と「准組合員」の2種類があります。
「正組合員」 農業を仕事にしている人
「准組合員」 農業者以外の人でJAに出資金を支払い手続きした人
「准組合員」は、地域を支える農業協同組合の仲間です。また、組合員でない方もJAの事業や施設を利用することができますので、お気軽にご来店ください!!

一定の条件がございますので、詳しくは各支店窓口へお問い合わせください。

JA東京みどり
自己改革特集

JA東京みどりでは、組合員をはじめ地域の方々にも必要とされるJAを目指し「自己改革」に取り組んでいます。

ファーマーズマーケットを拠点とする販売力強化

集客力アップに繋がるイベントを開催するとともに、ホームページやメールマガジン等を有効活用し利用者への情報発信を行っています。

地域ブランド・6次産業化・特産品への取り組み

JA東京みどりオリジナル商品として、江戸東京野菜の「東京うど」と「拝島ねぎ」を使ったドレッシングとみそ、地場産キャベツと豚肉を使った冷凍餃子の販売を行っています。

学校給食への取り組み

JAや農地のない(少ない)新宿区や中野区などにある学校給食用の食材の供給に取り組んでいます。

都市農業の多面的機能を発揮した理解の醸成

食農教育応援事業として小学生を対象にした稲作体験のほか、地域住民同士や農業者との交流の場となるよう、立川市において1年を通して体験農園を主催しています。

災害時に農地を利用できる災害協定の締結を推進しています。現在、立川市、武蔵村山市、東大和市で災害協定を締結しています。

食料・農業・地域・JAの理解醸成に向けた取り組み

広報誌・日本農業新聞・ホームページを活用し組合員やJAの情報を発信しています。
また、管内の小学校等からの要請に基づき、組合員農家やJA職員による野菜栽培に関する出前授業を行っています。

営農指導機能の強化

営農指導員による巡回指導の実施と野菜栽培講習会を開催しています。

地域の農業を応援しよう!

農を通じたサービスの提供

JA東京みどりで年金を受給しているお客様に地場産の農畜産物をプレゼントする取り組みを行っています。

都市農業を支える地域住民との関わり強化

農畜産物直売所の利用者を対象とした親子料理教室の開催や、収穫体験付定期積金の募集を行っています。

組合員学習を通じたJA帰属意識の促進

将来のJAや地域農業を担う人材育成を目的に、組合員教養事業「みどりカレッジ」に取り組んでいます。

JA東京みどりのキャンペーン

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。

年金無料相談会も随時開催しております。お気軽にご相談ください!

お子様をサポートする!!

JA東京みどりが大切なお子様の夢をしっかりサポート!子育てを応援いたします!!

定期貯金・定期積金についてお得な上乗せ金利でお預かりいたします!

JA東京みどりで年金を受け取ると特典がいっぱい!!

年金ご来店感謝DAY
年金受給日から1週間までにご来店いただくと地場産野菜などをプレゼント!

平成29年度は絶景の日本平ホテルで昼食会をしました

年金友の会日帰り旅行
お手頃な旅行代金で日帰り旅行にご参加いただけます!

さらに!ご家族・お友達をご紹介いただくと…
ご紹介者様と新たにJA東京みどりで年金受給を開始された方の双方に旬の地場産野菜などをプレゼント!

※写真はイメージです