



## しっとりサラダ

彩り鮮やか! 旬のトマトがごろっと入ったしっとりした食べやすいサラダです。



### ●材料(4~5人分)

- トマト／1~2個 ●玉ねぎ／1/2個
- キュウリ／1本 ●かまぼこ／1本
- サニーレタス／1/2個 ●わかめ／適量
- サラダ油／大さじ5 ●酢／大さじ2
- 塩／小さじ1 ●マスタード・こしょう・砂糖／少々

### ●作り方

- ①キュウリはすりこぎ等で軽くたたいてから手で裂いておく。玉ねぎは繊維にそって薄くスライス。トマトはくし切り、かまぼこは1cmくらいの棒状に切る。わかめは戻してから食べやすい大きさに切り、サニーレタスは手でちぎっておく。
- ②大きめのボウルにドレッシングの調味料を入れ、さつと混ぜ合わせる。
- ③キュウリ→玉ねぎ→トマト→かまぼこ→わかめ→サニーレタスの順に混ぜ合わせる。
- ④冷蔵庫に2~3時間入れておき、器に盛り付ける。

## よい“トマト”の選び方!

ヘタが新鮮で、皮にハリがあり、ずっしりと重く、裂果のないものを選びましょう。ヘタと反対側の先端が星のように放射線状の筋が出ているものは実が充実している証です。

トマトの赤い色はリコピンという色素で、成人病予防、老化防止の効果があります。煮込み料理に使うときは、皮と種は事前に取り除きましょう。

今号の野菜  
トマト

トマト(とまと) / Tomato

キラリ★職業  
農業人!!

### 立川地区 / 内野 英樹

立川市一番町でトマトやキュウリなどの果菜類を栽培。日々、栽培方法や管理方法を研究しながら、新鮮で安全・安心な野菜を出荷しています。

内野さんの野菜は、  
ファーマーズセンター「みの〜れ立川」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・みどり子各店より 地場産野菜の詰め合わせ

●今号に掲載している“管内で生産される主な農産物”を知っていましたか?

1. 全農産物を知っている
2. なんとなく知っている
3. 知らなかった

●今号に掲載している、天神米・花卉・トマト・小松菜・東京旗山茶を購入したことがありますか?

1. 全て購入したことがある
2. いくつか購入したことがある
3. 購入したことがない

●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、①A・②B・③C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の使用いたしません。

●応募締切と発表  
令和元年5月31日(金) 必着  
※当選者の発表は賞品の発送をもって代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

●農産物直売所

●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わからない...  
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、ご家族さまの悔悟の念を同じく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。

●指導事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業

●共済事業

●購買事業

●販売事業

●資産管理事業

●利用事業

●信用事業



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