

JAあつぎ コミュニティ

2018.8.23 No.35 夏季特別号

発行 厚木市農業協同組合
厚木市水引2-9-2 TEL.046(221)1666(代)

JAあつぎ 検索



厚木市・清川村の新鮮な
野菜を食べて、地域の農業を
みんなで応援しましょう!



8月31日は…野菜の日!!

地場の野菜・果物をもっと食べましょう!

野菜・果物にはさまざまな成分・栄養が含まれています。
地場農産物を食べて、みんな元気に!

知ってますか? 野菜のチカラ

地場農産物

1

新鮮・長持ち

遠くから運ばれてきたものと比べて、新鮮で味もよく、長持ちします。

地場農産物

2

高い栄養価

店頭に並ぶまでの時間が短く、栄養素の残存率が高くなります。

地場農産物

3

環境に優しい

輸送にかかるエネルギーが少ないため、環境にやさしいです。

地場農産物

4

毎日の健康に

1日に野菜350g・果物200g程度の摂取が推奨されています。健康のため毎日野菜をたっぷり食べましょう。

肥満予防

食事の最初に野菜を食べると満腹感が得られ、食べすぎを防ぎ、肥満予防にも役立ちます。

夏の身体を冷やす

夏野菜は水分を含むものが多いため、暑い時に生で食べると、ほてった身体を冷やしてくれる作用があります。



見て、食べて、楽しもう野菜のチカラ♪



JAあつぎ
ベジスクール

お部屋を野菜で彩ろう♪
ベジハーバリウム&
簡単野菜作りに挑戦!

お部屋のインテリアとして飾れる野菜を使ったハーバリウムと簡単野菜作りに挑戦します。野菜ってこんなにおしゃれになる…驚きの活用法を学びましょう。また、野菜をお家で育て、食べてそのおいしさを実感しましょう!当日、店内レジにて2,000円以上お買い上げいただいた方、無料で体験できます!

●開催日時/8月30日(木) 第1回 10時15分～
第2回 11時30分～

※各回定員15人(当日先着順)

●開催場所/JAあつぎ農産物直売所「夢末市」本店
研修交流室(厚木市温水255)

野菜を身近に
感じよう!

野菜のフотスポット&
PRブースが登場!!

大きな野菜のフотスポットがやってきます!野菜や農業に関するPRブースの設置のほか、1,000円以上お買い上げいただいた方で、小学生以下の家族がいる方は、「ミニトマトすくい」が1回できます。また、Instagramに投稿してくれた方には、抽選で素敵な賞品をプレゼント!投稿の方法は、会場の案内をチェック!

●開催日時/9月1日(土) 午前9時30分～午後2時

●開催場所/JAあつぎ農産物直売所「夢末市」本店
(厚木市温水255)



ハイ
チーズ!

みんなは
いくつ
すくえるかな?

地場農産物の
魅力たっぷり!

“DaidoCoひなた”の
野菜教室

火を使わずに農産物が持つ酵素や栄養層を効果的に摂取できる「ローフード」を学びます!色合いもきれいで、新たな野菜の魅力に出会えるはず♪

●開催日時/9月3日(月) 午前10時～午後1時

●開催場所/JAあつぎ本所4階クッキングスタジオ
DaidoCoひなた(厚木市水引2-9-2)

●参加費/1,000円(税込)

●定員/先着24人(最少催行人数10人)

●講師/JAあつぎふるさと先生 山口和美氏

●持ち物/エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具

●申込先/8月31日(金)までに下記まで申し込みください

JAあつぎ総合企画部 企画課 ☎046-221-1512

※キャンセル料:1営業日前⇒参加費の50% 当日:参加費全額

クッキングスタジオ
DaidoCoひなた



野菜本来の
おいしさが存分に
味わえます!

あなたもチャレンジ家庭菜園 パクチー好きのあなたに朗報! 家庭で簡単にできる パクチー栽培♪

一昔前までは、独特の香りで敬遠される方もいましたが、最近人気急上昇しているパクチー。エジプト原産のセリ科一年草で、中国料理の香菜(シャンツァイ)、種は西洋料理のコリアンダー(コエンドロ)と同じ植物です。

最近、スーパーなどでも生野菜として春から初夏頃まで販売されていますが、真夏以降はほとんど見かけません。そこで、家庭で簡単に種から育てる方法をご紹介します。

作り方

はじめに、種子を購入したら、ヤスリで少し種子を傷つけます。鉢に4~5cm間隔で3~4粒ずつまき、水やりをしましょう。約2カ月で収穫できます。また、イチゴパックに薄めのスポンジを入れて、水耕栽培も可能です。根がスポンジから出たら、水を浅めに張るのがポイント。週1回は水をかえましょう。夏に発芽させるには直射日光の当たる所を避け、発芽後も窓越しの日光に当て、水温上昇に気をつけましょう。冬の種まきは暖かい室内で行ってください。これだけで、1年中、新鮮なパクチーが食べられます。ぜひ挑戦してみてください。



新鮮野菜で楽しくクッキング 梨の豚肉ロールフライ

材料(4人分)

- ・梨..... 1個
- ・豚ロース..... 300g(16枚程度)
- ・小麦粉..... 適量
- ・水..... 適量
- ・パン粉..... 適量
- ・トマト..... 小1個
- ・ウスターソース..... 大さじ1
- ・ベビーリーフ..... 適量(盛り付け用)
- ・塩・コショウ..... 適量



作り方

- ① トマトを粗みじんに切り、ウスターソースと混ぜる
- ② 梨を16等分のくし切りにする
- ③ 小麦粉を水で溶き、衣をつくる
- ④ 豚肉に塩・コショウで下味をつけ、梨に豚肉を1枚ずつ巻きつける
- ⑤ ④を③にくぐらせ、パン粉をしっかりとつけて油で揚げる
- ⑥ ベビーリーフを皿に盛り、⑤と①をお皿に盛りつけて完成

point! 豚肉を巻いてすぐに揚げると、梨の水分が出ずきれいに揚げられます。

イベント情報

第49回 厚木市農業まつり味覚祭

かながわブランドに登録されている
地場産の梨・ぶどうが並びます!



期間 8月25日(土) 夢末市本店
午前9時30分~午後3時(無くなり次第終了)

夢末市本店・相川店・ グリーンセンターイベント

期間 8月24日(金)~26日(日)

- ◆ 地場産野菜・果物などが当たるサイコロ抽選会 (25日/夢末市本店のみ)
- ◆ 梨・ぶどうの限定ジェラート販売(夢末市本店のみ)
- ◆ 農産物の特売(午前10時~午後1時30分の2回実施)
- ◆ 茨城県産「コシヒカリ」を特別価格で販売
- ◆ 地元水産業者による「まぐろ」販売 (25・26日/夢末市本店のみ)



夢末市本店には
ゆめみちゃんも
遊びに来るよ!

農地は、地域にとって 大切な場所です



農地は、野菜を育てる生産現場であるとともに、農産物の販売を介した人とのつながりや子どもたちの農業体験の場など、私たちの生活にさまざまな豊かさをもたらしてくれます。また、災害時に逃げ込む一次避難場所としても役割を發揮しています。農地の役割を知り、農地を守るためにできることを考えてみましょう。

JAあつぎの直売所ガイド



夢末市 本店 厚木市温水255番地
TEL 046-290-0141

営業時間 午前9時30分~午後6時
休業日 毎月第3水曜日(3月・9月は第2水曜日
12月・1月は除く)および1月1日~4日

本店のジェラートコーナーは4月~10月は午前10時~午後5時、11月~3月は午前10時~午後4時となります。



夢末市 相川店 厚木市酒井1422-1(相川支所構内)
TEL 046-228-1504

営業時間 午前9時30分~午後6時
休業日 毎月第3水曜日(3月・9月は第2水曜日
12月・1月は除く)および1月1日~4日



グリーンセンター 厚木市及川11161-1
TEL 046-241-6150

営業時間 午前9時~午後6時(3月~9月) ※精米機は午後5時30分まで
午前9時~午後5時(10月~2月) ※精米機は午後4時30分まで
休業日 年中無休(年末年始12月31日~1月6日を除く)

イベント情報など詳しい内容はJAあつぎホームページから夢末市のページでご確認ください

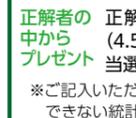
JAあつぎ 検索

プレゼントクイズ

どなたでもご応募いただけます

問題 8月31日は何の日?

ヒント コミュニティ誌の表面に注目
応募方法 ハガキまたはFAX、電子メールにて①~⑦の項目を記載しご応募ください。
締め切り 平成30年9月21日(金)必着
ハガキ 右記の通り
FAX 046-223-8814
電子メール kouhou@at.kn-ja.or.jp



QRコードを読み取ると電子メールのアドレスが表示されます。
正解者のプレゼント 正解者の中から抽選で10名の方に「新米・あつぎせせらぎ米(4.5kg)」をプレゼント。
当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※ご記入いただいた個人情報は、抽選、賞品発送に利用するほか、個人を特定できない統計情報として、マーケティング等に利用させていただきます。



スマホをかざすと動画が見られる!

無料アプリのダウンロードはこちらから



1. 「APP Store」または「Google play」から専用アプリ「AR EGG」をダウンロードしてください。

2. 「AR EGG」を起動し、右のチャンネル用QRコードにかざしてください。



3. 左の の写真をスマホでかざすと動画が見れます。

※一部端末では正常に動作しない場合がございます。
※アプリのダウンロードや動画再生にかかるパケット通信料はご自身の負担となります。