



JA MINDS FARM®

身近な
場所で

サラダ野菜を

育ててみよう!

3ページで
レシピをご紹介します!

身近にあるものなどを利用して、簡単に栽培できる野菜をご紹介します♪
ご家庭で栽培にチャレンジ!

水耕栽培

用意する
もの

- ペットボトル ●カッター ●スポンジまたはペーパータオルなど
 - 種 ●霧吹き ●アルミ箔 ●ハサミ(収穫用)
- リビングなど、省スペースで栽培できます

ブロッコリースプラウト



1 ペットボトルを8cm程度の高さに切り、食器洗い用のスポンジなどをペットボトルの底と同じ大きさに切り抜きます。隙間ができないよう底に敷いたら、その上からひたひたになるくらい水を入れます。



2 まんべんなく種をまいたら、種がしっかりと濡れるまで霧吹きで水を与え、暗い場所に置るか、アルミ箔などで容器に蓋をします。その後は1日1~2回、霧吹きで水を与えてください。



3 4日目の様子! 根がしっかりと張り、すくすくと伸びています。



▲ブロッコリースプラウト(右) カイワレダイコン(左)

10日目の様子。
立派に成長しました!
適度な大きさになったら
ハサミで収穫します。

▶カイワレダイコンには、カラフルな品種もあります。
お料理に合わせて、色の違いを楽しんでみるのも♪



カイワレダイコン



1 ペットボトルを15cm程度の高さに切り、ブロッコリースプラウトと同様にスポンジなどを切り抜き、底に敷いたら水を入れます。



2 種をまき、霧吹きで水を与えます。暗い場所に置るか、アルミ箔などで容器に蓋をします。その後は1日1~2回、霧吹きで水を与えてください。



3 4日目の様子! 茎が伸び、青々とした葉が育っています。

豆苗



1 ペットボトルを15cm程度の高さに切り、ブロッコリースプラウトと同様の行程で種をまき、霧吹きで水を与えます。
※種を1日水にひたして水分を含ませておくと、発芽の促進に繋がります



2 6日目の様子。
芽が出たら、水は毎日取り替えます。
※芽が出るまでは、通気性の良い暗い場所に置るか、アルミ箔などで容器に蓋をします



10日目の様子。
茎がペットボトルのふちを越えるくらいまで伸びたら、根から2cm程度のところをハサミで水平に切り、収穫します。再度水にひたすと、更に1~2回収穫出来ます。
※水は毎日取り替えます

プランター栽培

用意する
もの

- プランター ●鉢底ネットまたは軽石 ●スコップ
- 土(野菜用の培養土【肥料入り】) ●種
- ジョウロ ●ハサミ(収穫用)

ベビーリーフ (ミックス)



1 プランターの底に鉢底ネットなどを敷き、上に土を入れます。種を重ならないようにパラパラと薄くまき、軽く土をかけ、ジョウロで水を与えます。



2 芽が出てきたら、プランターを十分に日が当たる場所に置きます。



3 葉が10cm~12cm程度まで伸びたら、葉の根元から1cm程度のところをハサミで切り、収穫します。芯の新芽を残すと、次々と収穫ができます。

狛江市



まつ ざか すずむ
松坂 進さん

▲(左から) 真知子さん、進さん、妙子さん、新くん、諭さん、頌くん、庵くん、可奈さん

農家であることを誇りに。 今ある大切な農地を次世代に繋げたい

「農業は生きがい。消費者の喜ぶ顔が何よりの励みになる」と語るのは、狛江市でエダマメやシュンギクを中心に年間45品目を栽培する松坂進さんだ。家族で協力しながら農業を営む松坂家では、徹底した農作業の役割分担を行うとともに「意思の疎通」を大切にしている。男性が畑の管理や出荷を、女性が荷造りなどの作業を担当し、各々の進行状況を密に伝え合うことで作業の進捗を把握。世代を越えた日々の何気ない会話などのコミュニケーションが家族の連帯感を更に深め、結果として省力化にも繋がっているという。進さんから諭さんへと受け継がれる農業を愛する心。いずれはお孫さんにも伝えていけたら、と期待している進さん。その背景には、「農地は守っていかないと、後から取り戻せない」という強い想いがある。進さんは農業体験農園の園主も務め、消費者と農業の懸け橋となる役割も担う。先祖代々、家族一丸となって守ってきた農地を次世代に残していくことが楽しみでもあり、大きな目標だ。農業を通して強くなる家族の絆が、今日も都市農業を支えている。

松坂さんの作る農産物は、地域の学校給食にも♪

- 狛江市立藤塚保育園
- 狛江市立緑野小学校
- 狛江市立中学校給食センター



▲ 狛江市特産のエダマメ♪ 6月15日頃からの出荷に向け、定植作業を行っています!



▲ 平成4年から毎年かかさず作っているというお手製の作付表。基礎となる情報をしっかりと可視化することが、安定した収穫量に繋がっています

出荷先

- マインズショップ狛江店
- サミットストア喜多見駅前店
- いなげや狛江東野川店

府中市



むらの かず よし
村野 和義さん

▲(左から) 裕太さん、和義さん、美代子さん

農業は、人の心と 体を作る大切な職業

「美味しく食べて、体の調子を整える。そんな野菜を作っていきたい」と語るのは、府中市で家族3人、ボランティアの方3人とともに農業を営む村野和義さんだ。エダマメやナスなどを中心に、年間22品目を栽培。就農以前は当JAに勤務し、農家や地域の方々を支えるために尽力してきた。前職で得た経験と現在の農家として得ている経験を組み合わせながら、よりお客様のニーズに寄り添った農作物の生産に励んでいる。家族で農業を営む上で心掛けていることは「ミーティングをすること」。食事の時間などをコミュニケーションの場として活用し、役割分担や販売方法について話し合いながら、作業効率や生産性の向上を図っている。今年就農した息子の裕太さん。最近では少しずつ農作業に慣れ、自分で作りたい野菜の話や意見を伝えてくれるという。その姿を見つめる和義さんは「主体的に考えてくれる証拠」と、継承への一歩を実感している。家族みんなで作業することで、励まし合い、めげずに続けられる。3世代がそろって生み出すパワーは無限大だ。



▲ エダマメの定植。愛情いっぱい育てられたエダマメは、6月15日頃から出荷予定です♪



▲ ホウレンソウの出荷準備風景。3人で作業を分担し、効率化に努めています

出荷先

- マインズショップ多磨店
- サミットストア府中若松店
- フーズマーケットさき若松町店
- フーズマーケットさきは政店

調布市



出荷先

- マインズショップ調布サウスゲートビル店
- 伊勢丹立川店
- コープみらい調布染地店
- セブンイレブン調布国領5丁目店
- 家庭料理 こな家
- PANTRY COFFEE
- 喫茶店 キキマール

こ やま やす ひろ
小山 康博さん

▲(左から) 正太郎くん、康博さん、和詩くん、賢太郎さん



Farm Koyama
Instagram



Farm Koyama
Facebook

美味しくて、体に良い野菜を 環境に配慮しながら大切に育てる

「自然の流れに沿って、旬の野菜を旬の時期に」この言葉に農業への想いが詰まっている小山康博さん。コマツナやサラダホウレンソウなど年間40品目の野菜と20品目の花を家族で栽培。サラダで食べられる野菜を多く栽培していることから、必要最低限の農薬の使用に努めている。就農以前は自動車メーカーで開発の仕事に携わり、そこで培った「常に良いものを追求する精神」が、現在も活かされているという。現在、収穫の調整作業※を行う父の賢太郎さん。康博さんの丁寧な作業は父親譲りだ。家族で農業を営む中で心掛けていることは「和と尊重」だという小山家では、日々の食卓も大切な会議の場。収穫した野菜を家族で食べ、意見を伝え合うその背景には、「家族全員が納得したものを消費者に提供したい」という想いがある。また、妻の暁美さんは農作業や子育ての合間に、ドライフラワーを用いた雑貨を製作。農作物の客層とは異なる世代的な需要を受け、更に商品を充実させたいと意気込む。消費者の声に耳を傾け、地域の様々なニーズに応える。そこから生み出される安心感が、地域に笑顔を届けている。

※不要な根や葉を取り除き、土・埃を水洗いで落とし、農作物の品質を揃え出荷できる状態にすること



▲「子どもたちに農業を身近に感じてもらえることは嬉しい」と頬を緩める康博さん。積極的に農作業の手伝いもしてくれるそうです



▲ 毎月第3水曜日は「マルシェの日」! 国領町にある家庭料理店「こな家」さんにて、採れたての野菜や色とりどりの切り花を販売♪ 地域の方々との交流の場にもなっています



家庭料理 こな家
Facebook



育てたサラダ野菜でCooking

1ページでご紹介したサラダ野菜を使ったお手軽な
時短レシピです。ぜひお役立てください♪

ブロッコリースプラウトとサーモンの塩昆布和え

材料(2人前)

ブロッコリースプラウト …… 20g
生サーモン …… 1さく(120g)
塩昆布 …… 大さじ1
ごま油 …… 大さじ1
大葉 …… 1枚
白いりごま …… 適量

調理時間
約10分



作り方

- 1 ブロッコリースプラウトは根元で切り、生サーモンは食べやすい大きさの角切りにします。
- 2 ボールに ① と塩昆布、ごま油を入れ、混ぜます。
- 3 お皿に大葉を添えて ② を盛り付け、白いりごまをかけて出来上がり♪

カラフルなカイワレの生ハムロール

材料(2人前)

カイワレダイコン …… 100g
生ハム …… 6枚
ミニトマト …… お好みで

作り方

- 1 カイワレダイコンを6等分し、生ハムで巻きます。
- 2 お皿に盛り、お好みでミニトマトを付け合せて出来上がり♪

調理時間
約5分



豆苗と鶏ささみの卵スープ

材料(3~4人前)

豆苗 …… 50g
鶏ささみ …… 160g
料理酒 …… 少々
水 …… 600ml
鶏がらスープの素 …… 小さじ2
卵 …… 2個
黒コショウ …… お好みで

調理時間
約10分



作り方

- 1 豆苗は根元を切り、2cm幅に切ります。
- 2 鶏ささみは料理酒をふり、500Wの電子レンジで2分ほど加熱、粗熱が取れたらほぐします。
- 3 鍋に水と鶏がらスープの素を入れ、沸騰してきたら ① と ② を加え、ひと煮立ちさせます。
- 4 弱火にして、溶いた卵を回し入れ、ふわっとかき混ぜ、お好みで黒コショウをかけたら完成!

ベビーリーフサラダ ~桜えびとしらす添え~

材料(2人前)

ベビーリーフ …… 100g
桜えび(釜揚げ) …… 25g
しらす(釜揚げ) …… 25g
★オリーブオイル …… 大さじ1と1/3
★レモン汁 …… 大さじ1
★塩 …… 適量
★黒コショウ …… 適量

調理時間
約10分



作り方

- 1 ベビーリーフをお皿に盛り付け、その上に桜えびとしらすをのせます。
- 2 ★の材料を全て混ぜ、①の上からかけたら完成!

MINDS
レシピ

JAマインズの野菜ソムリエおすすめ!!

野菜ソムリエ/石垣係長がお届けする

サラダハウレンソウとちりめんわさび菜のサラダ

調理時間
約15分

材料(3~4人前)

○サラダハウレンソウ…1/2束 ○バルサミコ酢…大さじ1/2
○ちりめんわさび菜…2枚 ○オリーブオイル…大さじ1
○ルッコラ…1袋 ○砂糖…小さじ1
○水菜…1株 ○醤油…小さじ1
○ミニトマト(赤・黄)…各2個
○アボカド…1/2個
○クリームチーズ…20g

作り方

- 1 それぞれの野菜を食べやすい一口大にカットします。クリームチーズは角切りにします。
- 2 バルサミコ酢、オリーブオイル、砂糖、醤油を混ぜ合わせておきます。
- 3 ①を彩り良くお皿に盛り付け、②を回しかけて出来上がり♪



野菜ソムリエ/富澤職員がお届けする

エダマメミルクプリン

調理時間
約30分

材料(4~5人前)

○エダマメ …… 200g
○牛乳 …… 250ml
○砂糖 …… 大さじ1
○練乳 …… 大さじ3
○生クリーム …… 100cc
○粉ゼラチン …… 5g
○水(ゼラチン用)…大さじ3

作り方

- 1 茹でたエダマメをさやから出して薄皮を剥き、すり鉢などで粒が2mm角になるまですります。
- 2 鍋に牛乳、砂糖を入れて中火にかけ、こげないようにかき混ぜながら、沸騰寸前くらいまで加熱します。
- 3 砂糖が溶けたら火を止め、①と練乳、生クリームを入れ泡立たないようによく混ぜます。
- 4 水でふやかしておいた粉ゼラチンを、鍋に加えてよく混ぜます。
- 5 粗熱が取れたら、容器に分けて注ぎ入れます。
- 6 3時間程度、冷蔵庫で冷やし固めたら完成!



Producer's Recommendation

地場農産物を
使った
オススメの
レストラン



※新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、
臨時休業いたしております。
東京都の方針および状況を見ながら休業
日を変更いたします。詳しくはInstagram
もしくはホームページをご覧ください。



◀フリットミスト
本日の魚介と調布野菜
※日ごとに異なります。



◀調布野菜のニース風サラダ

コンセプトは「町で1番の
ピッツェリア(ピッツァの専
門店)」! しっかりとした本
格イタリアンとワインを楽
しむことができる他、ナポリ
直輸入の薪炭を使って焼き
上げるピッツァは「もちもち、ふわふわ♪」。調布
市産の野菜をふんだんに取り入れたメニュー
も味わえます。アンティーク調に統一された店
内は雰囲気良く、普段のランチから特別なお
食事まで、様々なシーンでご利用いただけます。



釜揚げシラスとカラスミのペペロンチーノ▶

◀マルゲリータ

pizzeria napoletana CANTERA(カンテラ)調布店

住所 調布市小島町2-48-26 調布サウスゲートビル1F

電話 042-444-1503

アクセス 京王線「調布駅」中央口から徒歩1分

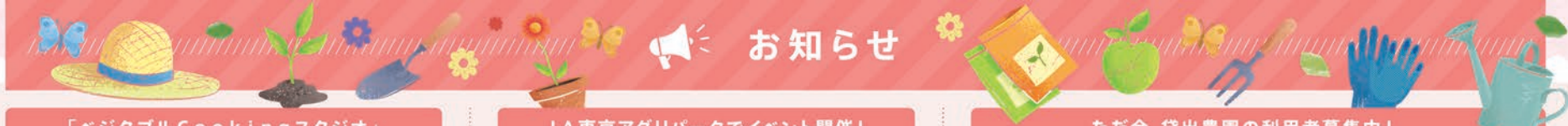
営業時間 【月~金・祝前日】
ランチ 11:00~14:00 (料理L.O.14:00)
ディナー 17:00~23:00 (料理L.O.22:00、ドリンクL.O.22:30)
【土】 11:00~23:00 (料理L.O.22:00、ドリンクL.O.22:30)
【日・祝日】11:00~22:00 (料理L.O.21:00、ドリンクL.O.21:30)
※土・日・祝日の14:00~17:00は「カフェタイム」として営業

定休日 年中無休 駐車場 なし

予約可否 可 (トリエ京王調布に提携駐車場あり。
駐車券を必ずお持ちください)

URL <https://cantera-choufu.owst.jp/>





お知らせ

「ベジタブルCookingスタジオ」

JAマインズでは毎月、野菜ソムリエプロの松尾ゆり子先生をお迎えし、地場野菜を使った美味しいレシピをご紹介します！皆様がご参加をお待ちしております♪料理教室でご紹介したレシピは、当JAのHPで公開中です！お申し込み受付：地域振興部販売課 TEL:042-306-8484 ※<http://green.jointly.hyakuren.org/> からもお申し込み可能です

開催月	開催店舗	開催日	開始時間	定員	参加費(税込)
6月	地域振興総合センター (調布市国領町7-30-11)	6月17日(水)	11:00	12名	2,200円
7月	神代支店 (調布市西つじヶ丘3-8-2)	7月15日(水)	10:30	16名	2,200円
9月	多摩支店 (府中市白糸台1-11-10)	9月16日(水)	11:00	12名	2,200円

※新型コロナウイルスの影響によっては、開催延期または中止の可能性あります

JA東京アグリパークでイベント開催！

令和2年7月7日(火)～11日(土)に管内の地場農畜産物・加工品販売や各種イベントなどを開催します！



時間：11:00～18:30まで
場所：JA東京アグリパーク
(JA東京南新宿ビル1階)
住所：渋谷区代々木2-10-12

詳しくはこちら



<https://agripark.tokyo/>

※新型コロナウイルスの影響によっては、開催延期または中止の可能性あります

ただ今、貸出農園の利用者募集中！

地域の皆様に人気の「貸出農園」♪
お好きな野菜の栽培にトライ！お気軽にお問い合わせください。



地域振興部指導課
TEL:042-334-6072
※詳しくはHPをご覧ください

農園名	場所	使用期限	月額利用料(税込)	空区画
ふれあいファーム戸塚	府中市紅葉丘3-50-3	令和3年12月31日	2,400円	有
ふれあいファーム市川	府中市西谷2-62-5	令和2年12月31日	2,310円	無
ふれあいファーム河内	府中市若松町4-4-7	令和3年12月31日	2,200円	有
ふれあいファーム小嶋	調布市深大寺東町1-13-15	令和4年 1月31日	2,600円～	無
ふれあいファーム井上	調布市富士見町1-30-26	令和2年12月31日	2,580円	有
ふれあいファーム竹田	狛江市駒形町2-21	令和3年12月31日	2,330円～	有
ふれあいファーム雄方	狛江市雄方3-2	令和2年12月31日	3,480円	有
ふれあいファーム石井	狛江市中和泉3-23	令和2年12月31日	2,400円	有

プレゼントインフォメーション

マインズショッパー押しの逸品

マインズショップ
調布サウスゲートビル店で
取り扱い中！



「小山さん特製ドライフラワーセット」

Present 「小山さん特製ドライフラワーセット」

2ページでご紹介した調布市の「小山さん特製ドライフラワーセット」です！一つひとつ心を込めて、丁寧に製作されたドライフラワーは、長持ちでお手入れも不要♪お部屋に彩りを添えてみてはいかがでしょうか？

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選で10名様に届けます。(1家族につき、1お申し込みとさせていただきます)

応募方法 ハガキ、FAX、ホームページの応募フォームでご応募ください。 応募締切 令和2年5月29日(金)
応募先 〒183-0033 東京都府中市分府町3-65-1 JAマインズ本店 広報課「マインズマルシェ」プレゼント係
FAX:042-334-6524 ホームページ:<https://www.ja-minds.or.jp/>
●各々の応募方法にて、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業、アンケートを明記の上、ご応募ください。
●府中・調布・狛江市に在住もしくは在勤の方に限ります。●ご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。

アンケート

「マインズマルシェ」
2020春号Vol.17で
一番おもしろかった
記事は？

- 身近な場所でサラダ野菜を育ててみよう！
- 3世代！家族そろって農家です
- 育てたサラダ野菜でCooking♪
- JAマインズの野菜ソムリエおすすめ！
- 地場農産物を使ったオススメのレストラン
- お知らせ

今後
「マインズマルシェ」
で取り上げて
ほしい記事は？

「マインズマルシェ」
をどちらで
知りましたか？

ご意見・
ご感想

個人情報の
お取り扱いについて

ご記入いただきました個人情報は、JAマインズが責任を持って管理いたします。読者の皆様の住所、氏名、年齢などの個人情報は、当選者へのプレゼント送付と今後の本誌のあり方の参考とするための統計に使用させていただきます。それ以外の目的で使用することはございません。「個人情報の取り扱い」については紙面右記のURLまたは紙面下部のQRコードよりご覧ください。ご同意をいただける方のみご応募ください。

<https://www.ja-minds.or.jp/>

応募
フォームは
こちらから



新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う緊急事態宣言を受け、社会生活を維持するために必要な業務の継続を目的に、店舗営業時間を変更し、業務を限定した店舗運営を行っております。何かとご不便をおかけするかと存じますが、ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

変更期間：令和2年5月6日(水・祝)まで
※終期は状況により変更する場合があります

詳しくは、当JAホームページでご確認ください

QRコードまたは「JAマインズ」で検索

JAマインズ

検索



農業からBANKまで充実のネットワーク

本店 府中市分府町3-65-1 TEL:042-334-6111	調布支店 調布市小島町2-48-26 TEL:042-482-0286
西府支店 府中市分府町3-65-1 TEL:042-360-3411	西調布支店 調布市上石原2-32-5 TEL:042-486-4741
中河原支店 府中市住吉町1-84-1 TEL:042-364-8955	国領支店 調布市国領町4-44-4 TEL:042-487-1202
多摩支店 府中市白糸台1-11-10 TEL:042-365-2161	神代支店 調布市西つじヶ丘3-8-2 TEL:042-482-0166
是政支店 府中市是政3-19-3 TEL:042-363-7361	野ヶ谷支店 調布市深大寺東町4-28-1 TEL:042-480-6011
白糸台支店 府中市白糸台5-2-2 TEL:042-367-0515	狛江支店 狛江市東和泉1-2-19 TEL:03-3489-4177
紅葉丘支店 府中市紅葉丘3-39-20 TEL:042-369-0761	上和泉支店 狛江市和泉本町4-1-4 TEL:03-3488-0225

地域振興総合センター

調布市国領町7-30-11
資産管理課・環境対策課
TEL:042-486-1569
受託管理課(計算センター)
TEL:042-486-1544
調布支店(経済指導部門)
TEL:042-486-1585

メモリア

府中市白糸台1-14-14
TEL:042-366-7000



新鮮地場農畜産物は ココで買えます！ 地場農畜産物取扱店舗案内 — あなたのそばのマインズショッパー一覧 —

直売所施設 は地場農畜産物のみの
取り扱いとなります。

●家庭菜園でお使いいただける園芸用品から、種苗・肥料・農機具等の販売まで、なんでもマインズショップへご相談ください。

※連絡先・休業日・営業時間が異なる園芸店舗は、下記に店舗情報を記載しております
※通常営業時間および休業日を記載しております。詳しくは記載の連絡先へお問い合わせください

マインズショップ神代店



TEL:042-482-0167
調布市西つじヶ丘3-8-2
●休業日 日・祝日(年末年始休業日あり)
●営業時間 9:00～17:00
(土は正午まで)
※コイン精米機あり(持ち込み可)
※地場農畜産物は神代農産物直売所
でお買い求めください

マインズショップ狛江店



TEL:03-3488-3428
狛江市東和泉1-2-19
●休業日 年中無休(年末年始休業日あり)
●営業時間 9:00～17:00
※6・7・8月および12月は
日曜・祝日を除き
9:00～18:00まで
TEL 03-3488-3435

マインズショップ西府店



TEL:042-360-3416
府中市分府町3-65-1
●休業日 日・祝日(年末年始休業日あり)
●営業時間 9:00～17:00
TEL 042-360-3441

マインズショップ多摩店



TEL:042-336-1541
府中市白糸台1-11-10
●休業日 日・祝日(年末年始休業日あり)
●営業時間 9:00～17:00
(土は正午まで)
※コイン精米機あり(持ち込み可)

マインズショップ調布店



TEL:042-486-1585
調布市国領町7-30-11
●休業日 日・祝日(年末年始休業日あり)
●営業時間 9:00～17:00
※コイン精米機あり(持ち込み可)

マインズショップ調布サウスゲートビル店



TEL:042-482-0077
調布市小島町2-48-26
●休業日 日・祝日(年末年始休業日あり)
●営業時間 9:00～18:00

府中特産品直売所



TEL:080-1221-4298
府中市寿町1-1 旧府中グリーンプラザ分館1階
●休業日 水・土・日・祝日(年末年始休業日あり)
●営業時間 13:00～17:00
※6・7・8月の土曜のみ
13:00～17:00
※旧府中グリーンプラザ分館が休館日の
場合は併せて休業となります

府中市郷土の森観光物産館



TEL:042-302-4000
府中市是政6-32-10
●休業日 月・祝日(場合により変更あり)
(年末年始休業日あり)
●営業時間 10:00～18:00(季節により変更あり)
※府中市郷土の森観光物産館に準ずる

神代農産物直売所



TEL:042-482-0167
調布市西つじヶ丘3-8-2
●休業日 日・祝日(年末年始休業日あり)
●営業時間 13:00～16:00(月～金)
10:30～12:00(土)
※売り切れ次第閉店

下記のスーパーなどでも買えます

- コブみらい府中寿町店
- ライフ府中店
- クイーンズ伊勢丹仙川店
- キッチンコート西調布店
- いなげや調布仙川店
- コブみらい調布染地店
- いなげや狛江東野川店
- クイーンズ伊勢丹武蔵境店
- クイーンズ伊勢丹品川店
- サミットストア喜多見駅前店
- ピーコックスアサ新町店
- 伊勢丹立川店



JAマインズ

耕そう、大地と地域の未来。

JAマインズ 公式Facebook

<https://www.ja-minds.or.jp/>



地域情報紙「マインズマルシェ」2020春号 Vol.17

●発行/マインズ農業協同組合 本店 総合企画室 広報課 TEL:042-334-6135
●発行日/令和2年4月26日(日) ●発行部数/132,000部
●編集制作/(株)新聞情報社、(株)アドップ
●協力/都築農園
※本紙内容の無断転載を禁じます