



JA MINDS FARM®

おうちでおいしく

## 今が旬の夏野菜を食べよう♪

野菜の  
見分け方や  
保存方法など

2・3ページで  
家族で楽しめる  
レシピをご紹介します♪

### ナス

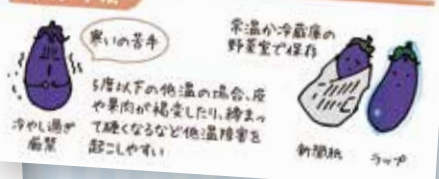
#### 見分け方



#### 保存方法



#### 保存方法



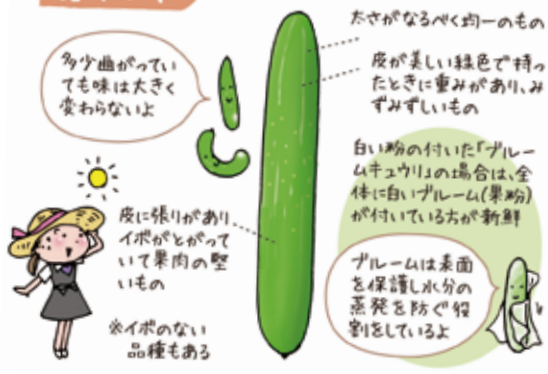
### エダマメ

#### 見分け方

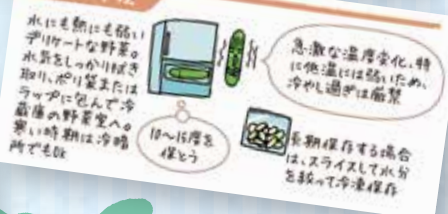


### キュウリ

#### 見分け方



#### 保存方法



### ピーマン

#### 見分け方



#### 保存方法



### トマト

#### 見分け方



#### 保存方法



### 旬の夏野菜カレンダー

種類	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	主な栄養成分とその働き
ナス														皮に含まれるポリフェノールの一種のアントシアニンは、抗酸化力が高く、疲れた身体に効果的な成分です。
キュウリ														利尿効果の高い成分を含んでおり、むくみを取る作用があります。
トマト														リコピンは、がんや動脈硬化症などの生活習慣病の予防に効果が高いと注目されている成分です。
ピーマン														100g中のビタミンC含有量は約80mgで、中くらいの大きさ4個で1日に必要なビタミンCが摂れるといわれています。
エダマメ														大豆を若いうちに収穫したものです。カルシウムが豊富で、カロテン、ビタミンB1、ビタミンCも多いです。
ニンジン														橙色の色素はカロテン、赤色はリコピンで、どちらも抗酸化力が高いため、生活習慣病の予防に効果があります。
ジャガイモ														主成分はデンプンで、カロリーが米の約半分です。高血圧の予防に効果があると目されています。
タマネギ														カルシウム、リンの他、消化を助け、ビタミンB1の吸収をよくする硫化アリルを含んでいます。
オクラ														カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分が豊富です。特有のネバネバには、整腸作用があります。
モロヘイヤ														ビタミンやミネラルが多く、カロテンとカルシウムは特に豊富に含まれ、独特な粘り気は血糖値の上昇を抑えます。



# 野菜ソムリエプロ 夏を乗り切る

## 松尾ゆり子先生のおきレシピ!!

夏野菜をふんだんに使った、簡単レシピをご紹介します♪



松尾 ゆり子先生

Profile: 野菜ソムリエプロの調理師。

企業在籍型職場適応援助者の資格を持ち、特例子会社で指導員として現在勤務。府中市内の白糸台文化センターや紅葉丘文化センターにて、子ども向け料理教室を行っています。野菜ソムリエコミュニティTOKYO事務局メンバーとして、都内で開催される農業祭で配布するレシピの監修や試食講座の講師として参加することも。青森県の十和田市野菜サポーターに任命されて9年目。首都圏で十和田市をはじめ、各地の野菜の試食宣伝販売推進員としても活躍しています。また、学校での調理指導を行うこともあります。

### 野菜ソムリエプロとは?

幅広い専門知識を持ち、野菜・果物の楽しさを、調理の分野でも、わかりやすく生活者に伝えるスペシャリスト。



### ナスの辛子みそ漬け

調理時間  
約5分

材料(4人前)

- ナス……………4本
- ★ 信州味噌……………100g
- ★ 砂糖……………50g
- ★ 練り辛子……………小さじ1



作り方

- 1 ナスはガクを切り落とし、5cmほどの長さの、大きめのくし切りにします。
- 2 厚手のビニール袋にナスと★の材料を入れ、袋の上から軽くもみ、全体が馴染んできたら空気を抜き、常温で2時間以上おきます。
- 3 軽く水洗いをして水気を絞り、器に盛り付けます。  
※夏場は様子を見ながら冷蔵庫へ入れることをおすすめします  
※ナスはお好みで乱切りにしてもOKです!

### 彩り野菜と鶏肉のラタトゥイユ

調理時間  
約40分

材料(4人前)

- にんにく……………2片
- オリーブオイル……………大さじ3
- タマネギ……………1個
- 鶏もも肉……………200g
- スズキニ(緑・黄色)……………各1本
- 塩……………少々
- ナス……………2本
- パプリカ(赤・黄色)……………各1個
- ピーマン……………2個
- カットトマト(缶)……………400g
- ローリエ……………1枚
- チキンブイヨン(固形)……………2個
- 塩・コショウ……………適量
- 粉チーズ……………適量
- お好みの香草……………適量



作り方

- 1 材料は全部1.5cm角に切ります。にんにくはみじん切りにします(粗みじんでもOK! )。
- 2 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて加熱し、香りが出てきたら、タマネギと鶏もも肉を順に炒めます。
- 3 スズキニと塩を少々加え、しんなりするまで炒め、ナス、パプリカ、ピーマンを順に加えて炒めます。
- 4 カットトマト、ローリエ、チキンブイヨンを加え、蓋をして強火にかけ、沸騰したら蓋を外し、時々かき混ぜながら弱火で20分ほど煮ます。
- 5 仕上げに塩・コショウで味を調え、器に盛り付け、粉チーズとお好みの香草を添えます。  
※フレッシュトマトを使用すると、爽やかな酸味も味わえます

### 太っちょキュウリの酢の物

調理時間  
約10分

材料(4人前)

- キュウリ(太いもの)……………500g(3本)
- ★ 酢……………50cc
- ★ 砂糖……………50g
- ★ 塩……………小さじ1
- 山椒の葉……………適量



作り方

- 1 キュウリはピーラーで皮を剥き、スライサーで薄切りにします。
- 2 ボウルにキュウリと★の材料を入れ、軽く混ぜ5分ほどおきます。
- 3 全体をやさしく混ぜ、表面を平らにし、しんなりするまで20分ほどおき、山椒の葉を添えます。  
※大きくなりすぎた規格外の太っちょキュウリは、皮を剥くと爽やかな香りも魅力です。  
他の具材を何も加えない方が果肉のやわらかな舌触りも味わえ、やさしい酢の物に仕上がります♪

### キュウリの皮でもう一品! ざくざく和え物キュウリ

調理時間  
約5分

材料(4人前)

- キュウリの皮……………3本分
- ★ 塩……………適量
- ★ ごま油……………適量

作り方

- 1 「太っちょキュウリの酢の物」で余ったキュウリの皮をざく切りにします。
- 2 切った皮と★を和えて、完成です!



### 豆腐白玉のみたらし団子

調理時間  
約20分

材料(串8本分)

- 白玉粉……………200g
- 絹豆腐……………250g
- ★ 醤油……………大さじ2
- ★ 砂糖……………80g
- ★ 片栗粉……………大さじ1
- ★ 水……………100cc
- 串……………8本



作り方

- 1 白玉粉と絹豆腐をよく混ぜ、耳たぶくらいの固さになるまで練ります。
- 2 24個に分け、丸めて団子を作り、沸騰したお湯に入れ、浮かんできて2分ほどしたら、お湯からあげ、冷水で冷やします。
- 3 鍋に★の材料を入れ、中火で加熱し、みたらしタレを作ります。
- 4 串に2を3個ずつ刺し、お皿に盛り付け、みたらしタレをかけます。



# JAマインズの 野菜ソムリエおすすめ!!

旬の野菜にチャレンジ♪ ご家族で料理を楽しんでみませんか?

野菜ソムリエ  
石垣係長

野菜ソムリエ  
内藤職員



## オクラとマグロのなめろう

調理時間  
約10分

### 材料(2人前)

- オクラ……4本
- 長ネギ……3cm
- ショウガ……1片(15g)
- ミョウガ……1本
- マグロ……150g
- 大葉……2枚
- ★醤油……小さじ1
- ★みりん……小さじ1
- ★味噌……大さじ1
- ★白いりごま……小さじ1



### 作り方

- 1 オクラを軽く洗い、ラップをして600Wの電子レンジで30秒加熱します。粗熱が取れたらヘタを取り、長ネギ、ショウガ、ミョウガとともにみじん切りにします。
- 2 マグロを包丁で粗めにたたきます。①と★の材料を加え、ねばり気が出るまで、さらにたたきます。
- 3 お皿に盛り、大葉で飾り付けて出来上がり♪

## エダマメのふんわり蒸し



調理時間  
約20分

### 材料(2人前)

- エダマメ……100g
- 卵……1個
- 絹豆腐……150g
- 和風だし……小さじ1
- ★みりん……大さじ2
- ★和風だし……小さじ1
- ★片栗粉……小さじ1/2
- ★水……100cc



### 作り方

- 1 エダマメを軽く水洗いし、ラップをかぶせ、500Wの電子レンジで5分加熱します。粗熱が取れたら、さやから出し、粗みじんに切ります。
- 2 卵、絹豆腐、和風だしをボールに入れ、よく混ぜます。なめらかになったら①のエダマメを加えて混ぜ合わせます。
- 3 ②を耐熱皿に入れて上からラップをかけ、500Wの電子レンジで2分加熱します。ひっくり返して器に盛り付けます。
- 4 ★の材料を全て混ぜ合わせ、500Wの電子レンジで2分加熱し、よくかき混ぜてからもう2分加熱します。③の上にかけて完成です!

## ピーマンのゆずこしょう和え



調理時間  
約5分

### 材料(2人前)

- ピーマン……5個
- 鶏ささみ……60g
- 料理酒……少々
- ★醤油……小さじ1
- ★ゆずこしょう……小さじ1
- ★ごま油……大さじ1
- ★白いりごま……小さじ2
- ★塩……少々
- ★粗挽き黒コショウ……少々



### 作り方

- 1 ピーマンを半分に切り、種とヘタを取り除き、3mm幅の細切りにします。
- 2 鶏ささみに料理酒をふり、500Wの電子レンジで2分ほど加熱し、粗熱が取れたらほぐします。
- 3 ★の材料を全て混ぜ、①②と和えて出来上がり!

### ポイント!

- ゆずこしょうとごま油をツナ缶に変えると、お子様でも食べやすい味に♪

## さっぱり! 塩トマト



調理時間  
約5分

### 材料(作りやすい分量)

- トマト……大4個(800g)
- ★オリーブオイル……大さじ3
- ★塩……小さじ1
- ★コショウ……少々
- ★レモン汁……大さじ1

### 使用例



### 作り方

- 1 トマトの皮を剥き、ヘタを包丁でくり抜いて種とゼリー部分を取り、1cm角に切ります。
- 2 ★の材料を全て混ぜ、切ったトマトを入れ、混ぜ合わせます。
- 3 ②を保存容器に入れ、冷蔵庫に1日入れておきます。

### ポイント!

- 冷蔵庫で保管すれば、常備菜として5~6日、保存できます!
- そのまま食べるもよし! オムレツやお肉料理などのソースとしてもお使いいただけます!

## もちもち! タマネギのエビ入り焼売



調理時間  
約15分

### 材料(2人前)

- タマネギ……1個
- むきエビ……100g
- 料理酒……小さじ1
- ★塩……少々
- ★コショウ……少々
- ★ごま油……小さじ1
- ★みりん……小さじ1
- ★片栗粉……大さじ4
- ★鶏ガラスープの素……小さじ1



### 作り方

- 1 タマネギの皮を剥き、みじん切りにします。むきエビは粗みじんに切り、上から料理酒をふりかけます。
- 2 ①に★の材料を加え、よく混ぜ合わせます。
- 3 ②を大さじ山盛り1杯ずつ取り、ラップで茶巾絞りにします。
- 4 ラップで包んだままお皿に並べ、600Wの電子レンジで3分ほど加熱し、タマネギに火が通り、透き通った色になったら出来上がり!!

## ナスとミョウガの揚げびたし

調理時間  
約20分

### 材料(2人前)

- ナス……3本
- ミョウガ……2個
- 揚げ油……適量
- ★だし汁……100cc
- ★酢……大さじ4
- ★醤油……大さじ4
- ★砂糖……大さじ2
- ★赤トウガラシ……適量



### 作り方

- 1 ナスはヘタを取り、ピーラーで縞目剥きにし、ひと口サイズの乱切りにします。ミョウガは縦半分に切ります。
- 2 ★の材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせたら火を止めます。
- 3 揚げ油を180℃に熱し、切ったナスとミョウガを揚げ焼きにし、熱いうちに②へ入れます。冷めたらお皿に盛り付けて完成です!





# お知らせ

参加者募集

## 「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！皆様の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	参加費(税込)
9月	多磨支店 (府中市白糸台1-11-10)	9月16日(水)	11:00	2,200円
10月	狛江支店 (狛江市東和泉1-2-19)	10月14日(水)	10:30	2,200円
11月	西府支店 (府中市分梅町3-65-1)	11月18日(水)	11:00	2,200円

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響によっては、開催延期または中止させていただく場合もございます

## 「親子でアグリ」農業体験参加者募集

JA職員と一緒に「ダイコン等」を栽培・収穫してみませんか？

**対象**：府中・調布・狛江市に在住の幼児および児童とその保護者  
**定員**：各10組～15組  
**参加費**：1名あたり110円(税込)(傷害保険代)  
**日程**：9月上旬から12月上旬の土曜日の午前中(全3回)  
※雨天順延あり

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます  
※新型コロナウイルス感染症拡大の影響によっては、開催を中止させていただく場合もございます

支店名	畑所在地	開催回数	問い合わせ先	募集期日
西府支店	府中市分梅町3-61	全3回	042-360-8911	令和2年8月21日(金)
多磨支店	府中市白糸台1-72	全3回	042-336-1541	令和2年8月14日(金)
調布支店	調布市染地1-16-2	全3回	042-482-0286	令和2年8月14日(金)
神代支店	調布市西つじヶ丘3-5	全3回	042-482-0167	令和2年8月14日(金)
狛江支店	狛江市猪方3-9	全3回	03-3488-3435	令和2年8月17日(月)

## ただ今、貸出農園受付中！

地域の皆様向けに人気の「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。

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	無
ふれあいファーム市川	府中市四谷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	無
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	狛江市駒井町2-21	令和3年12月31日	2,330円～	有
ふれあいファーム猪方	狛江市猪方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

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

## 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

どちらもマインズショップ  
全店で取り扱い中



▲1缶100g(2個入り) 432円(税込)

### Present 災害備蓄用缶詰パン「ふふふパン」100g(2個入り) <2缶>

府中市内の米粉を使用した災害備蓄用缶詰パン「ふふふパン」です。この商品は日本農業新聞の2019年(年間)の「一村逸品大賞」にて、金賞を受賞いたしました。保存期間が5年と非常に長く、贈答用や家庭用備蓄品として使用していただけます。※アレルギー物質(表示推奨品目含む)：小麦・大豆・乳・卵

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選で10名様にお届けします。(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8月31日(月)
応募先	〒183-0033 東京都府中市分梅町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: <a href="https://www.ja-minds.or.jp/">https://www.ja-minds.or.jp/</a>		
●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	<div><div><p>Q1 「マインズマルシェ」2020夏号 Vol.18で一番おもしろかった記事は？</p></div><div><p>Q2 今後「マインズマルシェ」で取り上げてほしい記事は？</p></div><div><p>Q3 「マインズマルシェ」をどちらで知りましたか？</p></div><div><p>Q4 ご意見・ご感想</p></div></div>		



応募  
フォームは  
こちらから

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



新型コロナウイルス感染症拡大の影響によっては、店舗運営が変更となる場合がございます。最新の情報は当JAホームページ等でご確認ください。

### 農業からBANKまで充実のネットワーク

<b>1 本店</b> 府中市分梅町3-65-1 TEL:042-334-6111	<b>8 調布支店</b> 調布市小島町2-48-26 TEL:042-482-0286	<b>15 地域振興総合センター</b> 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
<b>2 西府支店</b> 府中市分梅町3-65-1 TEL:042-360-3411	<b>9 西調布支店</b> 調布市上石原2-32-5 TEL:042-486-4741	<b>16 メモリア</b> 府中市白糸台1-14-14 TEL:042-366-7000
<b>3 中河原支店</b> 府中市住吉町1-84-1 TEL:042-364-8955	<b>10 国領支店</b> 調布市国領町4-44-4 TEL:042-487-1202	
<b>4 多磨支店</b> 府中市白糸台1-11-10 TEL:042-365-2161	<b>11 神代支店</b> 調布市西つじヶ丘3-8-2 TEL:042-482-0166	
<b>5 是政支店</b> 府中市是政3-19-3 TEL:042-363-7361	<b>12 野ヶ谷支店</b> 調布市深大寺東町4-28-1 TEL:042-480-6011	
<b>6 白糸台支店</b> 府中市白糸台5-2-2 TEL:042-367-0515	<b>13 狛江支店</b> 狛江市東和泉1-2-19 TEL:03-3489-4177	
<b>7 紅葉丘支店</b> 府中市紅葉丘3-39-20 TEL:042-369-0761	<b>14 上和泉支店</b> 狛江市和泉本町4-1-4 TEL:03-3488-0225	

### 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、下段に店舗情報を記載しております

**マインズショップ西府店**

TEL:042-360-3416  
府中市分梅町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磨店**

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

**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月は日曜日・祝日を除き9:00～18:00まで  
TEL 03-3488-3435

**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月の土曜日のみ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(祝日の場合翌平日)  
●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

### 府中

コープみらい府中寿町店  
ライフ東府中店

### 調布

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  
コープみらい調布染地店

### 狛江

いなげや狛江東野川店

### その他

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  
ピーコックストア桜新町店  
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夏号 Vol.18

●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7月26日(日) ●発行部数/131,000部  
●編集制作/(株)新聞情報社、(株)アドップ ※本紙内容の無断転載を禁じます