



JA MINDS FARM®

府中・調布・狛江
の3市を管内とする農協です。

Vol.21

2021 春

今が旬の

春野菜を食べよう

新鮮野菜の見分け方や保存方法など

2・3ページで
ご家族で楽しめる
レシピをご紹介します

ルッコラ

見分け方

香りが良く、茎や葉がピンとして張りがある。葉の色が鮮やかで、みずみずしい。



お好みで選ぼう

水耕栽培
葉が軟らかく香りや風味が穏やか

露地物
野生的な風味で成長に促って香りが強くなる

NG

鮮度が落ちている葉が黄色っぽい。切り口が変色している。

保存方法

冷蔵庫の野菜室へ乾燥防止。少し湿らせたパーペータオル・新聞紙にふんわり包み、ポリ袋や保存袋に。

香りや風味が損なわれるので、早めに使おう。

根元を下にして立てて貯蔵を繰り返す。

保存方法

れぎれの場合はポリ袋に入れて、カットしたらラップで包んで冷蔵庫の野菜室で保存する。



寒い時期はれぎれであれば冷蔵所の保存もOK（乾燥しないように必ず新聞紙に包むこと）。

カットすると断面が変色して傷みや味が落ちるので、使う日持ちするよう一番外側の葉を捨てずに、残りの葉を捨てて乾燥防止にOK。

キャベツ

見分け方

葉が鮮やかな緑色で張りつつやがある。



乾燥によるおれやむしりなどがなく、みずみずしい。

切り口のサイズは500円玉より小さい方がよいといわれている。

NG

切り口が白くて変色がなく、みずみずしいものが新鮮。

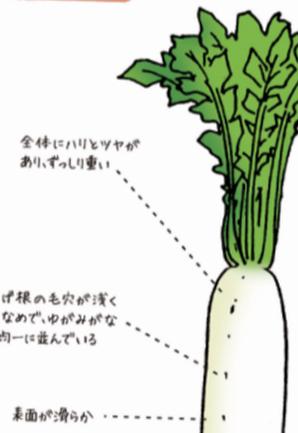
冬キャベツは、収穫時期を過ぎて葉が硬い場合がある。

春キャベツは葉の巻きが緩く、見た目より重たいものが良い。

冬キャベツはしっかりと葉が巻かれて、ずっしりと重みがあるものが良い。

ダイコン

見分け方



全体にハリとツヤがあり、ずっしり重い。

葉の色が鮮やかで変色がなく、葉先までピンとしてみずみずしい。

NG

根の毛穴が深く、少なめで、ゆがみがなく均一に並んでいる。

表面が滑らか。

葉が切られている場合は、切り落とし部分が乾燥せず、葉の隙間から新しい葉が生えていない（葉が生えているものは鮮度が落ちている）。

根元の部分が黒ずんでいたり、ヒビが入っていない。

カットされたものは断面がみずみずしく、空気が入っていない。

キヌサヤ

見分け方

さやが美しい緑色で、黄色っぽく変色していない。



みずみずしく、張りつつやがある。鮮度GOOD!

NG

スナップエンドウは豆が大きすぎて美味の豆の大きさがそろっているものが◎。

さやの中の豆の形が小さい。

先端の白いヒゲがピンとして変色していない。

保存方法

冷蔵庫の野菜室へ乾燥防止。軽く湿らせたパーペータオルや新聞紙に包んでラップで包むか保存袋に入れる。

冷凍保存。長期保存したい場合は冷凍がお勧め（1ヶ月以内）。

茹でて、硬めにゆで、水気をよく拭き取って、からい取り、保存袋などに入れて保存。

モヤシ

見分け方

適度に太さがあり、全体に白い。

NG

全体に、緑色になっている。

全体に張りつつやがある。

水っぽくしんなりしている。

透明感がある。

変色している。折れている。

保存方法

基本的には使う日に買って、できるだけ早く食べ切る。

冷蔵保存。野菜室より温度の低いチルド室の方が日持ちする。

袋のまままたは保存容器に入れて全体が濡れ、上から水を流して、毎日交換の水に浸すと約1週間日持ちする。

冷凍保存。生のまま保存するより、すぐ調理して作り置きがおすすめ。

鮮度劣化とともにビタミンCなどの栄養や食感が落ちてしまう。

冷凍保存すれば1ヶ月日持ちする。炒め物や汁物などに利用。

購入した袋のまままたは、凍って水気を切り、冷凍保存袋に入れて、空気を抜いて保存。

旬の野菜カレンダー

品目	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	主な栄養成分や働き
キャベツ														胃腸の働きを助けるといわれるビタミンUが含まれています。
ホウレンソウ														緑黄色野菜の代表格で、カロテンや鉄分を多く含み、葉酸、ビタミンCも含まれています。
小松菜														カルシウムを多く含み、ホウレンソウの5倍といわれています。骨の形成に関わる、たんぱく質を活性化させるビタミンKも多く含んでいます。
キュウリ														カリウムを多く含み、血圧の低下や脳卒中の予防につながるといわれています。水分を多く含むため、利尿作用も期待できます。
トマト														抗酸化作用があるリコピンを含み、がんや動脈硬化などの生活習慣病予防に期待できます。
ダイコン														でんぷんを分解する消化酵素のジアスターゼ(アミラーゼ)が豊富です。ダイコンの葉には、カルシウムが豊富に含まれています。
カブ														葉にはカロテンのほか、ビタミンB1・B2やビタミンC、葉酸が多く含まれています。

※旬の時期は、あくまで目安となりますので、気候や環境によって変化することがあります。

野菜ソムリエプロ

春を満喫♪

松尾ゆり子先生のとっておきレシピ!!

春野菜を使った美味しいレシピのご紹介♪



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、指導員として特例子会社に勤めています。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をしています。青森県の十和田市野菜サポーターに任命されて10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。最近、新しい販促ツールであるバーチャル接客員としても、意欲的に活動しています。

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です。



キャベツのネギ肉味噌包み

調理時間
約20分

材料(4人前)

- 長ネギ …… 1本
- ショウガ …… 1片
- ごま油 …… 大さじ1
- 豚ひき肉 …… 100g
- ★ 赤味噌 …… 50g
- ★ 砂糖 …… 20g
- ★ 料理酒 …… 大さじ1
- 一味唐辛子 …… 適量
- 白いりごま …… 大さじ1
- キャベツ …… お好みの量



作り方

- 1 長ネギは粗みじん切り、ショウガはみじん切りにします。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、ショウガを入れて中火で炒めます。香りが出てきたら、豚ひき肉を入れて炒めます。
- 3 豚ひき肉の色が白っぽく変わったら、長ネギを加えて中火でさらに炒めます。
- 4 ★の材料を3に加えて中火でよく炒め、仕上げに一味唐辛子と白いりごまを入れます。
- 5 キャベツを大きめに切り分け、4とともにお皿に盛り付けて完成です。

※キャベツにネギ肉味噌を包んで食べます

ポイント 長ネギの青い部分が多いと柔らかく、白い部分が多いと硬めの「ネギ肉味噌」になります。ご飯と一緒に包んで食べても美味しいです♪

トマトのブルスケッタ

調理時間
約10分

材料(6切れ分)

- トマト(中) …… 2個
- バジル …… 5枚
- モッツアレラチーズ …… 2ピース
- ★ オリーブオイル …… 大さじ1
- ★ 塩 …… 少々
- ★ 粗挽き黒コショウ …… 少々
- フランスパン …… 6切れ
- オリーブオイル …… 適量
- にんにく …… 1片



作り方

- 1 トマトは半分にとって、種とゼリー部分を取り、1cm角に切ります。ザルとキッチンペーパーを使い、トマトの水気をしっかり取ります。バジルは手でちぎり、モッツアレラチーズは1cm角に切ります。
- 2 ボウルに1と★の材料を入れて軽く混ぜ合わせ、冷蔵庫で十分に冷やします。
- 3 フランスパンを3分ほどトーストし、オリーブオイルを塗り、半分に切ったにんにくの切り口をこすり付けます。
- 4 3のフランスパンの上に2を盛り付けて完成です。

ポイント あっさりしたトマトの場合は、にんにくを②に少し加えると、風味が出て味がグッと引き締まります。

小松菜とツナの和え物

調理時間
約5分

材料(4人前)

- 小松菜 …… 1束
- ニンジン …… 4cm
- ★ 醤油 …… 大さじ1
- ★ 砂糖 …… 小さじ2
- ★ 酢 …… 小さじ2弱
- ★ 白いりごま …… 大さじ1
- ツナ缶(油漬け) …… 1缶



作り方

- 1 小松菜を沸騰したお湯で1分ほど茹で、冷水中で冷やし、水気をきつく絞ってから、4cmの長さに切ります。
- 2 ニンジンは皮付きのまま5mm幅の細切りにし、沸騰したお湯で1分ほど茹で、ザルでお湯を切ります。
- 3 ボウルに★の材料と油を切ったツナを入れて軽く混ぜ、1、2を加えてさらに混ぜます。お皿に盛り付けて完成です。

やさしい味わいで、お子様にもおすすめです♪

キヌサヤのおひたし

調理時間
約20分

材料(4人前)

- キヌサヤ …… 100g
- だし汁 …… 400cc
- 油揚げ …… 1枚
- 塩 …… 小さじ1
- 醤油 …… 少々
- 白いりごま …… 大さじ1



作り方

- 1 キヌサヤの筋を取り、沸騰したお湯で好みの硬さに茹で、冷水中で冷やしザルに移して水気を取ります。
- 2 鍋にだし汁と1cm幅に切った油揚げを入れ、中火で3分ほど煮てから火を止め、塩と醤油で薄めに味付けをします。
- 3 2に1を入れて10分ほど漬け込み、お皿に盛り付け、白いりごまをちらして完成です。

漬け汁は多めの分量になっているため、200gまでのキヌサヤをおひたしに出来ます。



MINDS
レシピ

JAマインズの野菜ソムリエおすすめ!!

美味しい春野菜にチャレンジ♪ご家族で楽しく料理を作ってみよう!!

スナップエンドウとモッツアレラチーズのイタリア風和え

調理時間
約15分

材料(2~3人前)

- スナップエンドウ …… 10本
- カラーピーマン(赤・黄・オレンジ) …… 各1/2個
- ミニトマト …… 6個
- モッツアレラチーズ …… 30g
- バジル …… 10枚程度
- オリーブオイル …… 大さじ1と1/2
- ハーブソルト …… 適量
- レモン汁 …… お好みで



作り方

- 1 筋を取ったスナップエンドウを耐熱皿に入れ、上からふわっとラップをかけて、800Wの電子レンジで1分30秒加熱してから冷水中で冷やし、水気を取ります。
- 2 ヘタと種を取ったカラーピーマンを1cm幅に切り、ミニトマトを半分に切ります。
- 3 モッツアレラチーズをひと口大に切り、ボウルに①②とともに移します。
- 4 ③にバジルを入れ、オリーブオイルとハーブソルト、お好みでレモン汁を加え、混ぜ合わせ、お皿に盛り付けて出来上がり!

※カラーピーマンは、パプリカでも代用できます

ダイコンの和風ステーキ

調理時間
約15分

材料(2人前)

- ダイコン(中) …… 12cm
- ダイコンの葉の軸 …… 3本分
- ごま油 …… 小さじ1
- サラダ油 …… 大さじ1
- ★ めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ2
- ★ みりん …… 大さじ1



作り方

- 1 ダイコンを2cm幅の輪切りにし、皮を剥きます。耐熱皿に重ならないように並べて、ラップをかけて、600Wの電子レンジで7分ほど加熱します。
- 2 ダイコンの葉の軸を粗みじん切りにします。フライパンにごま油を入れて熱し、しんなりするまで炒めたら、お皿に取り出します。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を両面に焼き目が付くまで焼きます。
- 4 ③に★の材料を入れ、弱火で2分ほど加熱します。
- 5 ④をお皿に盛り付け、②を上にかけて完成です!

ルッコラと豆乳のペンネ

調理時間
約30分

材料(3人前)

- 豆乳(無調整) …… 500ml
- コンソメ(固形) …… 1個
- タマネギ …… 1/2玉
- ソーセージ …… 5本
- ピザ用チーズ …… お好みの量
- ペンネ …… 300g
- ルッコラ …… 10本
- 粗挽き黒コショウ …… 少々
- ピンクペッパー …… お好みで



作り方

- 1 鍋に豆乳とコンソメを入れ、中火で温めます。5mm幅のくし切りにしたタマネギと斜め切りにしたソーセージ、ピザ用チーズを入れ、沸騰しないよう注意しながら温めます。
- 2 別の鍋に分量外の熱湯と塩を入れ、ペンネを袋に記載された作り方に従って茹でます。
- 3 が茹で上がったら、ザルでお湯を切りお皿に盛ります。
- 4 ③に①と10cm位に切ったルッコラを盛り付け、粗挽き黒コショウとお好みでピンクペッパーをちらして、出来上がり!

モヤシの春色ナムル

調理時間
約5分

材料(4人前)

- モヤシ …… 200g
- キュウリ …… 1/2本
- ハム …… 2枚
- ★ ごま油 …… 大さじ2
- ★ 塩 …… 小さじ1/2



作り方

- 1 モヤシを沸騰したお湯で1分ほど茹でます。
- 2 ①をザルにあげて冷まし、水気をよく絞ります。
- 3 キュウリとハムを5mm幅の細切りにします。
- 4 ②③と★の材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせ、お皿に盛り付けて完成です!

親子でCooking お子様と料理をする際には、ケガをしないように、お気を付けてください

Producer's Recommendation

地場農産物を使った
おすすめの
レストラン



キッズ定食:
550円(税込)



つむぐ定食(日替わり):
1,320円(税込)

季節の定食:
1,320円(税込)

つむぐ弁当(日替わり):
1,045円(税込)



閑静な住宅街の一軒家で昼はカフェ、夜は時々バーを夫婦二人で営んでいます。併設するギャラリーでは、作家さんの器や手作りの工芸品などを展示販売しているほか、イベントやワークショップの場所としてもお使いいただけます。

アプリのご登録をいただいた方には、オーガニックティ、もしくはオーガニックハーブティーをプレゼントいたします(初回限定・店内およびテイクアウト)



食べると暮らしのお店「つむぐ食堂」

住所 狛江市岩戸南4-1-8
電話 03-3480-3361
アクセス 小田急小田原線「喜多見駅」「狛江駅」から徒歩15分
営業時間 【ランチ】11:00~16:30(L.O.16:00)
【ディナー】18:00~22:30(L.O.22:00) ※不定期
【お弁当の日】毎週 火曜日 11:00~16:30(L.O.16:00)
※お弁当は前日の12:00までにご予約ください

定休日 月・水・木・日 駐車場 無 (近隣にコインパーキング有)

予約可否 可 HP <https://tsumugushokudo.life/>

Instagram Facebook

アプリ 「つむぐ食堂」オリジナルアプリ

※新型コロナウイルス感染症拡大等により、営業時間・定休日が記載と異なる場合がございます。ご来店前に店舗へご確認ください

ポピー花摘み体験を開催

ピンクやオレンジなど色とりどりのポピーの花が、来場者の皆様をお迎える「JAマインズポピー花摘み体験」は、今年で5年目の開催となります。現地では、地域ボランティアの方々が、花摘みのコツなどをレクチャーします。身近な畑で花摘みを、ぜひお楽しみください。

開催期間：
令和3年4月3日(土)～
5月16日(日)までの水・土・日・祝日
開催場所：
府中市南町1-19-5



※詳細はこちらから



※新型コロナウイルス感染症の情勢により、開催日の変更や中止する場合がございます

新茶キャンペーン実施中!

新茶の季節がやってきました!
今年もお茶の名産地から、様々な品種を取り揃えております。
マインズショップで、自分の好みに合うお茶を探してみれば、いかがでしょうか?



キャンペーン締切日：令和3年5月31日(月)

ただ今、貸出農園受付中!

地域の皆様に人気の「貸出農園」です!
お好きな野菜や花を育ててみませんか? お気軽にお問い合わせください。

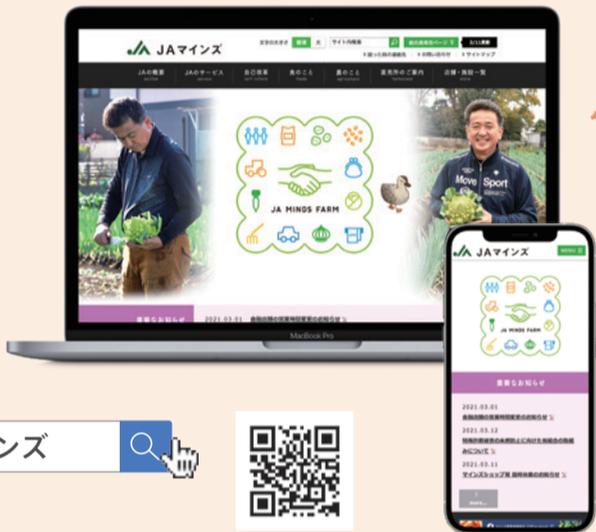
農園名	場所	使用期限	月額利用料(税込)	空区画 (令和3年4月5日現在)
ふれあいファーム戸塚	府中市紅葉丘3-50-3	令和3年12月31日	2,400円	無
ふれあいファーム市川	府中市四谷2-62-5	令和4年12月31日	2,310円	有
ふれあいファーム河内	府中市若松町3-32-5	令和4年12月31日	2,200円	有
ふれあいファーム小嶋	調布市深大寺東町1-13-15	令和4年1月31日	2,600円～	無
ふれあいファーム井上	調布市富士見町1-30-26	令和4年12月31日	2,580円	有
ふれあいファーム竹田	狛江市駒井町2-21	令和3年12月31日	2,330円～	有
ふれあいファーム猪方	狛江市猪方3-2	令和4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4年12月31日	2,400円	無

お申し込み受付：地域振興部 指導課 TEL:042-334-6072 ※詳しくはHPをご覧ください

JAマインズ公式ホームページのご案内

JAマインズの最新情報を公式ホームページでチェック!

JAマインズの公式ホームページでは、各事業のご案内をはじめ、マインズショップの情報や農とふれあう「貸出農園」、「アグリ体験塾」、「JA自己改革」の取り組みなど、当JAの様々な情報を掲載しております。3月下旬より、新たに設けました「マインズショップだより」では、地域の特色を活かした旬の農畜産物や各店一押しの商品を紹介しております。また、当ホームページでは、地域情報紙「マインズマルシェ」や広報誌「まいんず」の最新号をはじめ、バックナンバーもご覧いただくことができます。組合員参加型のホームページを目指し、最新情報を皆様にお伝えしております。



マインズショップの旬な情報を掲載!! 「マインズショップだより」

地場農畜産物の情報のほか、人気のエコープ商品やイベント情報などを更新しております!



最新情報は
こちらから

公式ホームページ

JAマインズ

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



直売所の店舗情報は
こちらから



マインズマルシェ プレゼントインフォメーション

旬の農畜産物や取扱商品が買える!

マインズショップ各店のほか、「農協全国商品券レインボー取扱店」ステッカーが貼ってある全国のJA店舗やJGC系統指定代行店(JAギフト加盟店)などで、ご利用いただけます!



Present 農協全国商品券 1,000円分(500円券×2枚)

全国のJA店舗などご利用できる農協全国商品券です。こだわりの地場農畜産物をはじめ、気になっていたあの商品も、マインズショップ各店で買い求めいただけます! ※額面より小さい金額でのご利用の場合、お釣銭のお返しは出来ません ※現金との交換はいたしていません

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選で10名様にプレゼントいたします。(1家族につき、1回のお申し込みとさせていただきます)

応募方法 ハガキ、または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3年5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
ホームページ: <https://www.ja-minds.or.jp/magazine/marche/>

●各応募方法にて、郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・職業を明記の上、アンケートにお答えいただき、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。



応募
フォームは
HPから

アンケート	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	
「マインズマルシェ」2021春号Vol.21で一番面白かった記事は?	1. 今が旬の春野菜を食べよう! 2. 松尾ゆり子先生のとっておきレシピ!! 3. JAマインズの野菜ソムリエおすすめ!! 4. 地場農産物を使ったオススメのレストラン 5. お知らせ 6. JAマインズ公式ホームページのご案内	「マインズマルシェ」で、今後取り上げてほしい企画・記事は?	「マインズマルシェ」をどちらで知りましたか? 1.新聞折り込み 2.店頭 3.ホームページ 4.チラシ 5.その他	Q3で「1.新聞折り込み」とお答えいただいた方のご購読されている新聞は?	1.毎日新聞 2.産経新聞 3.日本経済新聞 4.読売新聞 5.朝日新聞	ご意見・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・年齢等の個人情報は、ご当選者へのプレゼント送付と今後の本紙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ありません。「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コードよりご覧いただき、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/>

農業からBANKまで充実のネットワーク

本店 府中市分梅町3-65-1 TEL:042-334-6111	調布支店 調布市小島町2-48-26 TEL:042-482-0286	地域振興総合センター 調布市国領町7-30-11 資産相談課 資産管理課 (資産管理センター) TEL:042-486-1569 受託管理課 (計算センター) TEL:042-486-1544
西府支店 府中市分梅町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	調布支店 (経済指導部門) TEL:042-486-1585
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	メモリア (葬祭課) 府中市白糸台1-14-14 TEL:042-366-7000
多磨支店 府中市白糸台1-11-10 TEL:042-365-2161	神代支店 調布市西つげ丘3-8-2 TEL:042-482-0166	
是政支店 府中市是政3-19-3 TEL:042-363-7361	植物公園前支店 調布市深大寺元町5-39-1 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	

植物公園前支店がオープン!!



令和3年3月1日(月)、貯金業務のみを取り扱う植物公園前支店として、旧野ヶ谷支店より新築移転オープンしました。店舗移転に伴い、融資や共済業務はご契約をすべて神代支店へ移管させていただきます。

対象店舗	植物公園前支店	神代支店
旧野ヶ谷支店からの引継業務	貯金業務 (貯金の入出金、公共料金・税金の納付、振込等)	融資業務 共済業務

