JAマインズ通信 Minds Marché

マインズマルシェ

JAマインズが都市農業の"旬"を伝える地域情報紙

JA MINDS FARM®

JAマインズ
府中・調布・狛江の3市を管内とするJAです。

Vol.30

2023 夏号

マインズショップへ行こう!! 第2弾

野菜ソムリエプロ 松尾先生のレシピ付き

各店おすすめの「エーコープマーク品」

マインズショップでは、新鮮な地場農畜産物のほか、様々な「エーコープマーク品」を販売しています。今回は、各店おすすめの「エーコープマーク品」を、アレンジレシピとともにご紹介いたします!

松尾 ゆり子先生

Profile

野菜ソムリエプロの調理師。各種料理教室を開催するほか、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。

A-COOP 安心と信頼のくらしの良品

「エーコープマーク品」とは

「エーコープマーク品」は、組合員・利用者の皆様の声を反映して開発された、JAグループのプライベートブランド(PB)品です。安全・安心な国産の原料を、優先的に使用しています。また、主原料が国産100%の商品には、「国産愛用マーク」を表示するなど、独自の厳しい品質基準を設け、安全と健康に配慮しています。環境にやさしい商品開発を目指し、現在は食品を中心に、1,000を超える商品を展開しています。

A マインズショップ西府店

焼き魚の下味にも、おすすめです!

西府支店 雨宮(あめみや)職員

塩こうじパウダー(だし入り) (72g:12g×6袋)

270円(税込) 〔取扱店舗〕A B F

活きた米こうじの力で、素材のうま味を引き出す万能調味料です。粉末小袋タイプで使いやすく、様々な料理に振りかけるだけで、簡単に調理ができます。

※〔取扱店舗〕の詳細は、中面をご覧ください

塩こうじパウダー入り 野菜とサバ缶の潮汁

調理時間 約20分

〔材料(4人分)〕

ダイコン	250g
ニンジン	50g
ゴボウ	15cm
青ネギ	4本
水	500cc
塩こうじパウダー(だし入り)	1袋(12g)
サバ缶(水煮)	小1缶(約150g)
塩	小さじ1

〔作り方〕

1. ダイコンとニンジンは皮を剥き、いちょう切りにします。
2. ゴボウは皮をこそげ落し、斜め薄切りにして、軽く水洗いをします。
3. 青ネギは斜め薄切りにします。
4. 鍋に水と塩こうじパウダー、1、2を入れて火にかけます。沸騰したら柔らかくなるまで、10分ほど煮ます。
5. 4にサバ缶を汁ごと加えて、塩で味を調えます。
6. 仕上げに3を加え、器に盛り付けたら完成です。

ポイント 塩こうじパウダーの風味が、野菜の味を引き立てます。サバ缶のうま味も入った、やさしい汁物です。

※写真はイメージです

マインズショップへ行こう!! 第2弾

B マインズショップ多磨店

冷やしても、温めても美味しいです！

多磨支店 竹内（たけうち）職員

米こうじの甘酒（125ml）

123円（税込） 〔取扱店舗〕A B C D E F

国産米を原料に使用しています。砂糖不使用のため、米こうじ本来の甘さが引き立ち、すっきりと飲みやすい逸品です。アルコール分が含まれていないため、お子様から大人までお召し上がりいただけます。

濃厚甘酒プリン

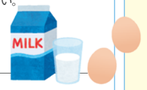
調理時間 約15分（冷蔵時間を除く）

［材料（3個分）］

- 卵 …… 3個
- 砂糖 …… 大さじ1～2
- 米こうじの甘酒 …… 1本（125ml）
- 牛乳 …… 200cc
- バニラエッセンス …… 6滴
- 黒蜜 …… 大さじ3

［作り方］

1. ボウルに卵と砂糖を入れ、泡立てないようにすり混ぜます。
2. ❶に米こうじの甘酒と牛乳、バニラエッセンスを加え、茶こしでこします。
3. マグカップに❷を等分に流し入れ、600Wの電子レンジで、80秒ほど加熱します。取り出して様子を確認しながら、表面が固まるまで、10秒ずつ加熱してください。
4. ❸にアルミホイルをかぶせて、冷めるまで置いてから、冷蔵庫で冷やします。
5. ❹の上に盛り付ける器をかぶせて、一気にひっくり返します。
6. 上から黒蜜をかけたら完成です。



ポイント 電子レンジで加熱後、プリンの表面が少し柔らかくても、アルミホイルをかぶせることにより、余熱で固まります。黒蜜のほかに、メープルシロップをかけるのもおすすめです！

C マインズショップ調布店、D マインズショップ調布サウスゲートビル店

コシがある麺で、食べ応え抜群です♪

調布支店 石山（いしやま）職員

焼うどん しょうゆ味（生タイプ）（2人前）

260円（税込） 〔取扱店舗〕C D F

麺に使用している小麦粉は、100％国産です。ツルっとしたのど越しの良い麺と、香ばしいしょうゆの風味が絶妙な逸品です。お好みの野菜やお肉と一緒に炒めると、さらに美味しくお召し上がりいただけます。

キノコたっぷり焼うどん

調理時間 約10分

［材料（1人分）］

- 焼うどん しょうゆ味 …… 1袋（1人前）
- 豚バラ肉（スライス） …… 70g
- エリンギ …… 70g
- ニンニク …… 小1片
- 青ネギ …… 2本
- ごま油 …… 大さじ1
- シメジ（カット） …… 50g
- ウスターソース …… 小さじ1
- A 削り節（カツオ） …… お好みで
- A 青のり …… お好みで
- A 紅ショウガ …… お好みで

［作り方］

1. 焼うどんの麺は、袋ごと600Wの電子レンジで、1分ほど加熱します。
2. 豚バラ肉は2cm幅に切ります。
3. エリンギは石づきを切り落とし、手で4等分に裂きます。ニンニクは薄切りにします。
4. 青ネギは斜め薄切りにします。
5. フライパンにごま油とシメジ、❸を入れて火にかけます。あまりかき混ぜないようにして、キノコ類にこんがりと焼き色がつくまで、2分ほど炒めます。
6. ❺に❷を加えて、火が通るまでよく炒めます。
7. ❻に❶を入れて、両面を3秒ほど炒めてから、焼うどんの付属タレとウスターソースを加えて、全体をよく混ぜます。
8. 火を止めて、❹を加えて混ぜ、余熱で火を通します。
9. お好みでAの材料を添えて完成です。

ポイント キノコ類はあまり動かさず、こんがりと焼くことで、うま味が凝縮されます。また、焼うどんの麺は、両面をしっかりと炒めることで、もちもち感が増します♪

E マインズショップ神代店

1.0ℓと1.8ℓのらっきょう酢を、販売しています。

神代支店 和田（わだ）職員

らっきょう酢

（1.0ℓ） 561円（税込） 〔取扱店舗〕C D E F

（1.8ℓ） 923円（税込） 〔取扱店舗〕A B E

国産米から造られた、穀物酢を使用しています。塩漬けなしで、簡単にらっきょう漬けを作れることから、人気の商品です。様々なお料理に、甘酢としてもお使いいただけます。

刻み野菜のらっきょう酢漬け

調理時間 約20分（漬け込み時間を除く）

［材料（作りやすい分量）］

- A キュウリ …… 1本
- A 紫タマネギ …… 1/2玉
- A ニンジン …… 小1本
- A 赤パプリカ …… 1/2個
- A ズッキーニ …… 1本
- A セロリ …… 1本
- らっきょう酢 …… 100～150cc
- 粗びき黒コショウ …… 適量

［作り方］

1. Aの野菜は、すべて粗みじん切りにします。
2. 深めの容器に❶を入れて、上かららっきょう酢をかけて浸し、粗びき黒コショウを加えます。
3. ❷にぴったりとラップをかけて、冷蔵庫で半日以上漬け込んだら完成です。

ポイント お好みの野菜に変更したい場合は、野菜約600gに対して、らっきょう酢100cc～で、調整してください。サラダや付け合わせのほか、玉子とマヨネーズを混ぜて、サンドウィッチの具にするのもおすすめです♪

F マインズショップ狛江店

爽やかな味わいのスープが、暑い夏にぴったりです♪

狛江支店 深津（ふかつ）職員

国産小麦の小麦粉づくりの冷し中華（3人前）

330円（税込） 〔取扱店舗〕A B C D E F

麺は100％国産の小麦粉を使用しています。スープに絡みやすく、もちもちしたコシのある"ちぢれ麺"が特長です。国産の黒酢とリンゴ果汁を使用したスープは、爽やかさとまろやかな風味を味わえます。

おろしダイコンとカリカリジャコの冷し中華そば

調理時間 約15分

［材料（1人分）］

- 国産小麦の小麦粉づくりの冷し中華 …… 1束（1人前）
- ダイコン …… 150g（5cm）
- 大葉 …… 2枚
- 乾燥わかめ（カット） …… 大さじ1
- ちりめんジャコ …… 5g
- A 白煎りごま …… お好みで
- A 青のり …… お好みで
- A 練りからし …… お好みで
- A 紅ショウガ …… お好みで

［作り方］

1. 冷し中華の麺は、パッケージの裏面を参照し、お好みのかたさに茹です。
2. ❶のぬめりを冷水でしっかりと洗い流し、水気を丁寧に絞ります。分量外の塩（ふたつまみ）とごま油（小さじ1/2）で、軽く下味を付けます。
3. ダイコンはすりおろして、軽く水分を絞ります。大葉は細切りにして水洗いし、水気を切ります。
4. 乾燥わかめは水で戻して、水気を切ります。
5. 器に❷と❸、❹、ちりめんジャコを盛り付け、冷し中華の付属スープをかけます。
6. お好みでAの材料を添えて完成です。

ポイント 冷し中華の麺は、塩とごま油で軽く下味を付けると、全体の味が深まり、風味が良くなります！ちりめんジャコは、中火のフライパンで10秒ほど乾煎りすると、より一層カリカリになります。

●〔取扱店舗〕A ～ F は、下記のマインズショップ（A ～ F）でお取り扱いしております。

※写真はイメージです

あなたのそばのマインズショップ一覧

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、何でも購買店舗にご相談ください。

※記載している店舗情報は、変更となる場合がございますので、予めご了承ください

※新型コロナウイルス感染症拡大により、営業時間・休業日が記載と異なる場合がございます

A 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 9：00～16：00
購買店舗

B 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 9：00～16：00（月～金）
9：00～12：00（土）
※コイン精米機あり（持ち込み可）
購買店舗

C 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 9：00～16：00（月～金）
9：00～15：00（土）
※コイン精米機あり（持ち込み可）
購買店舗

D 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
調布サウスゲートビル1階
●休業日 年中無休（年末年始休業日あり）
●営業時間 9：00～16：00（月～金）
9：00～15：00（土・日・祝日）

E マインズショップ神代店
TEL：042-482-0167
調布市市西つつじケ丘3-8-2
●休業日 日・祝日（年末年始休業日あり）
●営業時間 9：00～16：00（月～金）
9：00～12：00（土）
※コイン精米機あり（持ち込み可）
※地場農産物は、同敷地内の神代農産物直売所でお買い求めください
購買店舗

F 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 9：00～16：00
※季節に応じて、営業時間を延長する場合がございます
購買店舗

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 土・日・祝日（年末年始休業日あり）
●営業時間 13：00～17：00（月・火・木・金）
13：00～16：00（水）
※土曜日は8月5日までの期間限定営業
※8月14～16日は休業となります

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）（年末年始休業日あり）
●営業時間 10：00～18：00（季節により変動あり）

神代農産物直売所
TEL：042-482-0167
調布市市西つつじケ丘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
※8月1日・8～15日は休業となります

「マインズショップだより」のご紹介

当JAの公式ホームページにある「マインズショップだより」では、マインズショップ各店が、人気の「エーコープマーク品」や一押しする地場農畜産物などをご紹介しております。旬の情報を毎週お届けしておりますので、ぜひご覧ください♪
また、各店職員の個性ある文章も、見どころの一つです。

最新情報はコチラから

JAマインズ 食農教育事業のご案内

当JAでは、食農教育事業の一環として、お子様とその保護者を対象に、様々な農業体験ができる「親子でアグリ」を開催しております。

栽培品目は、各地区のJA職員が独自に選定し、除草作業などを含めた、種まきから収穫までの一連の農業体験ができる貴重な機会です。身近な場所で、旬の農産物をお子様と一緒に、栽培・収穫してみませんか？

当JAの職員が教える農業体験「親子でアグリ」の参加者募集

支店名	畑所在地	開催回数	お問い合わせ先	募集期日
西府支店	府中市分梅町3-61	全3回	042-360-8911	令和5年8月14日(月)
多磨支店	府中市白糸台1-72	全3回	042-336-1541	令和5年8月18日(金)
調布支店	調布市染地1-16-2	全3回	042-482-0286	令和5年8月10日(木)
神代支店	調布市西つつじケ丘3-5	全3回	042-482-0167	令和5年8月10日(木)
狛江支店	狛江市猪方3-9	全3回	03-3488-3435	令和5年8月14日(月)

※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

対　　象：府中市・調布市・狛江市に在住の幼児および児童とその保護者
定　　員：各支店10組～15組
参加代金：1世帯当たり1,000円(税込)※傷害保険代・収穫物代など
日　　程：令和5年9月上旬～11月下旬の土曜日の午前中(全3回)※雨天順延あり

サマーキャンペーン実施中！

美味しいお米を食べて、夏を乗り切ろう！

暑さで食欲がなくなりがちな夏。そんなときこそ、バランスよく栄養が摂れるお米を食べて、夏バテ予防をしましょう！ 令和5年8月31日(木)まで、特別価格でお米を提供するサマーキャンペーンを実施中です♪
この機会に、ぜひお買い求めください！

■南魚沼産
コシヒカリ 5kg
3,300円(税込)

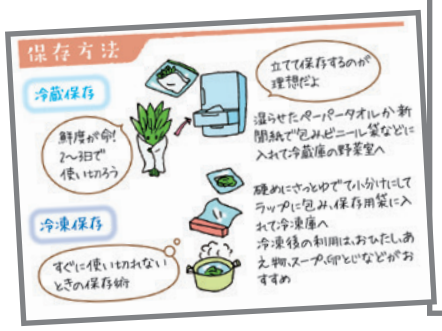
■青森県産
青天の霹靂 5kg
2,700円(税込)

■新潟県産 コシヒカリ
しらゆき米 5kg
2,600円(税込)

※写真はイメージです

新鮮野菜のプチ情報

クウシンサイの見分け方と保存方法



マインズマルシェ 読者の皆様からの声

アンケートにご回答いただき、ありがとうございました！

「マインズマルシェ」2023春号Vol.29で、読者の皆様から頂戴したご意見・ご感想の一部をご紹介いたします♪

若手職員の元気さに力をもらいました。お店に行くのが楽しみです！
(府中市 男性)

葬祭事業があることを初めて知りました。色々な情報を知ることができて楽しいです。
(調布市 女性)

農畜産物を販売しているだけではなく、地域密着型の事業を展開していることがわかり、身近な存在に感じました。
(狛江市 女性)

マインズマルシェ プレゼントインフォメーション

Present 農協全国商品券 1,000円分(500円券×2枚)

全国のJA店舗などで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お買い求めいただけます♪
※額面より小さい金額でご利用の場合は、釣銭のお返しはできません　※現金との交換はいたしておりません

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回のご応募を有効とさせていただきます)

応募方法　公式ホームページの応募フォームから、ご応募ください。
https://www.ja-minds.or.jp/magazine/marche/
応募締切　令和5年8月31日(木)

●府中市・調布市・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。

応募フォームはコチラから

個人情報のお取り扱いについて
ご入力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。お預かりした個人情報は、ご当選者へのプレゼント送付と今後の紙面の充実、本紙のあり方の参考とする統計に使用させていただき、それ以外の目的で使用することはございません。「個人情報保護方針」については、紙面右記の公式ホームページのURLまたは紙面下部の二次元コードよりご覧のうえ、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/

©よい食P

JAマインズ
耕そう、大地と地域のみらい。

公式ホームページ

公式Facebook

地域情報紙「マインズマルシェ」2023夏号Vol.30
●発行/マインズ農業協同組合　本店　総務部 広報課　TEL:042-334-6135
●発行日/令和5年7月30日(日)　●編集制作/(株)新聞情報社、(株)アドップ
●次回発行予定/令和5年10月下旬
●発行部数/108,000部
※本紙内容の無断転載を禁じます