

みらいの

エール

mirairo yell



きゅうり之介

vol. **6**
2021.10

JAグループ

耕そう、大地と地域の未来。



米之介



桃之介



べえ子

未来への心をつなぐパートナー“農をはぐくみ地域をつなぐ”



JAふくしま未来

特集

みんな知りたい「家庭菜園」のすすめ

- ① ニンニクを育ててみよう！
- ② 小松菜を育ててみよう！

みんな知りたい「家庭菜園」のすすめ

- | | |
|---------------------|----|
| ① ニンニクを育ててみよう！ | P2 |
| ② 小松菜を育ててみよう！ | P4 |
| 旬レシピ | P6 |
| 「みらいポイントカード」会員募集中!! | |
| アンケートプレゼント | P7 |
| INFORMATION | P8 |

特集

みんな知りたい「家庭菜園」のすすめ

① ニンニクを育ててみよう！

コロナ禍によって増えた「おうち時間」の影響で全国的に家庭菜園の需要が高まっています。

「手入れが大変そう」「土を触ったことがない」など、なかなか手を出せない方もいるのではないのでしょうか？

今回は誰にでもできる「かんたん家庭菜園」をJAの職員がお教えします！
ベランダや軒先で手軽に野菜を栽培してみましょう！

そうま地区 営農経済課

酒井 大輔さん

家庭菜園でも人気があるスタミナ食材のニンニク。

意外と手間はかかりません！
簡単ずばら栽培でニンニクを育ててみましょう！



準備するもの

- ① 園芸用培土 ③ 種球
- ② プランター

これだけでOK!!

土は水はけのよいものを選びましょう。使用する培土はJAの購買店舗で購入できます。



種となるニンニクは薄皮を残してばらしましょう。
小さいと順調に生育しない場合があります。大きい立派な種を選んでください。



2

プランターに半分ほど土を入れ、株間は10～15センチ間隔、深さは5～6センチに尖っている方を上にして植え付けます。棒などで予め位置と深さを印しておくと植え付けが楽にできます。



3

植え付けが終わったら、土をかぶせ、プランターの底から水が浸み出くらいたっぷりと水をあげましょう。これで完了です!!



▲2週間ほどで芽が出てきます

☆植え付け後の管理について☆

- 雨が当たる場所で管理する場合はほとんど水やりの必要はありませんが、雨が降らず、土の表面が乾いたときにはお水をあげてください。
- 植え付けから1ヶ月後と年を越した2月～3月頃に化成肥料を与えてください。大さじ半分程度(5g)で十分です。



詳しい手順などはJAふくしま未来のYouTubeチャンネル「みらいろチャンネル」で公開しています。



特集

2 小松菜を育ててみよう！

味にクセが無く、おひたしや漬物、炒め物など食卓で幅広く活躍する「小松菜」。
家族で楽しく育てて美味しく食べましょう！

そうま地区 地域支援課

田部 知洋さん

栽培期間が比較的長い小松菜。
ご家族で生育状況を観察しながら栽培
にチャレンジしてみましょう!!
自分で育てた野菜の味は格別ですよ！

準備するもの

- ① 園芸用培土
- ② プランター
- ③ 小松菜の種
- ④ 肥料
- ⑤ 割りばし

培土と種はJAの購買店舗で購入しました。今回使用する「みらいろ物語」はJAオリジナルの肥料です。



- 湿らせた土に割りばしで溝を掘ります。
- 溝の深さは割りばしを横にした程度(1センチ) この溝に種が重ならないように均等に蒔きます。

↓ のように谷折りにした紙を使うとスムーズに蒔く事が出来ます



3

- 蒔き終わったら土を軽くかけ、鎮圧します。
- 最後に割りばしを使ってプランターに種のパッケージを指したら完成です!!



▲1週間ほどで芽が出てきます

☆植え付け後の管理について☆

- 雨があたりず、日当たりと風通しの良い場所で栽培しましょう。水は土が乾いてから、葉っぱにかからないようにあげてください。
- 子葉が出て、葉が重なる場合は間引きをしましょう。間引いた葉は小さいですが柔らかく、美味しく食べられます。
- 草丈が20センチ程度になったら収穫時期です。大きく育ち過ぎると堅くなってしまいます。好きな時期に収穫して色んな食べ方をお試しください。



詳しい手順などはJAふくしま未来のYouTubeチャンネル「みらいろチャンネル」で公開しています。



1

- プランターに土を入れて肥料を1つまみ撒き、全体に良く混ぜ込みます。(プランターの大きさと培土に含まれている養分を確認して肥料を調整しましょう)
- 小松菜の種は非常に小さいので、流れ出るのを防ぐため、種を植える前にしっかりと水をかけましょう。



「みらいろポイントカード」会員募集中!!

JAふくしま未来管内の直売所全11店舗にて、オトクにお買い物ができる「みらいろポイントカード」をご存知でしょうか?

現在69,000人以上の会員の皆様にご利用いただいております。

大好評



「みらいろポイントカード」とは?

平成30年3月よりJAふくしま未来管内の直売所で利用が開始され、お買物の際に提示して頂きますと200円(税別)ご利用ごとに1ポイントが貯まります。200ポイント貯まる毎に200円分のお買物券が発行されます。

会員ランクについて

直売所でお買い物の際に貯まるポイントの倍率がJAふくしま未来の事業利用に応じて、最大4倍まで上がります。(右記参照)

※ランクの反映は、お申し込みいただいた月の翌々月の1日となります



ランクアップすることができる
JAふくしま未来の事業一覧

★出資金 ★共済契約 ★給振もしくは年金 ★定期貯金(合計50万円以上)
 ★JAカード決済 ★ローン(カードローンを除く) 以上の6項目となります。

「みらいろポイントカード」協力店について

JAふくしま未来では地域の活性化を図るため、JAの趣旨に賛同いただいた地元企業や店舗等に「地産地消サポーター」になっていただいております。

「地産地消サポーター」企業や店舗で「みらいろポイントカード」を提示することで様々なサービスを受けることができます。

協力店の目印は
下のステッカーとスینگPOPです。



みらいろポイントカード新規入会キャンペーン

10月9日から10月24日までの16日間、ポイントカード申込の皆様
 にJAの6次化商品「もも日和」をプレゼント!ご加入については各店舗
 のスタッフまでお申し付けください。

カード
ポイント
窓口

JAふくしま未来 営農部 食の旬みつけ課
 TEL024-554-5507
 JAふくしま未来 企画部 企画経理課
 TEL024-573-7728

◆読者の皆様にJAふくしま未来からのプレゼント!

下記のアンケートに回答してくださった方から、
 抽選で5名の方に、プレミアム天のつぶの新米5kgを
 プレゼントいたします!

アンケート

- 1 よかったコーナー
- 2 今後とりあげてほしいコーナー
- 3 農家・生産者へ、ひとことエールを
- 4 JAへの意見・要望



※写真はイメージです

スマートフォンからもご応募できます

メールの本文に郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号とアンケートの回答を入力して下記アドレスまで送信してください。また、スマートフォンでQRコードを読み取ることでJAホームページ内の専用フォームからもご応募いただけます。

☐koho@ja-f-mirai.or.jp



応募方法

はがきに郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号とアンケートの回答をご記入の上、右記宛先までお送りください。

応募締切

令和3年11月5日(金) 必着

送り先

〒960-0185
 福島県福島市北矢野目字原田東1-1
 JAふくしま未来
 「みらいろエールプレゼント」係

※当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。
 なお、ご応募いただいたお客様の情報は目的以外には利用いたしません



旬の【ニンニクと小松菜】を

使ったレシピをご考案いただきました。

ニンニクのポタージュ



ニンニクの香りで食欲増進!
 なめらかな舌触りでやさしい味です。

材料(5人分)

ニンニク …… 100g(正味) 水 …… 500cc
 玉ネギ・ジャガイモ …… 500cc
 …… 中1個ずつ 牛乳 …… 200cc
 バター …… 30g 生クリーム …… 少々
 コンソメ …… 大さじ1 塩 …… 少々

下準備

・ニンニクは皮をむいておきます。
 ・玉ネギは皮をむき、スライスしておきます。
 ・ジャガイモは皮をむき、小さくカットしておきます。

- ① 温まったなべにバターを入れ、玉ネギを炒め、しんなりしたらジャガイモ・ニンニクを加えよく炒めます。
 - ② 全体的にバターが回ったら、水、コンソメを入れ材料がやわらかくなるまで煮ます。
 - ③ ②に火が通ったら牛乳を入れ軽くまぜたらミキサー、又はハンドブレンダーで良く攪拌します。
 - ④ ③を細めのザルでよく濾します。
 - ⑤ ④を再びなべに移し、弱火にかけながら生クリームを加え塩で味をととのえれば出来上がりです。(注意!!ふっとうさせない様に気をつけましょう。)
- ※フライドしたニンニクを乗せれば、ニンニクの風味がさらにアップします

材料(1本分)

小松菜 …… 1束(220~240g)
 パプリカ(赤・黄共に) …… 20g
 ベーコン …… 30g
 オリーブオイル …… 50g
 薄力粉 …… 140g
 大さじ1~2杯(炒め用)

下準備

・オーブンは180℃に温めておきます。
 ・型に合わせてクッキングシートを切っておきます。
 ・⑤を合わせてよくふるっておきます。

- ① 小松菜はよく洗いさっとゆで、こまかいみじん切りにします。
 - ② パプリカ・ベーコンもみじん切りにします。
 - ③ オリーブオイル大さじ1~2杯をフライパンに入れ小松菜、パプリカ、ベーコンを炒め冷ましておきます。
 - ④ ③の材料をボールに全て入れよくまぜます。
 - ⑤ ④に⑤を入れざっくりとまぜます。
 - ⑥ クッキングシートを敷いたパウンド型に流し入れ2~3回上から落とし空気をぬきます。
 - ⑦ 分量以外の粉チーズを上からかけ、180℃で30分焼きます。
 - ⑧ 焼き上がった型から外し、あら熱を取り、お好みの厚さにカットしたら出来上がりです。
- ※そのままでもおいしいですが、お好みのソースや旬野菜のグリルなどを付け合わせにしてもおいしく召し上がれます

小松菜のケーキサレ

(横20cm×縦6cmのパウンド型)



小松菜たっぷり。
 ヘルシーなおかずケーキです。

店名▶ そば蔵 旬楽里

住所 福島県福島市北矢野目字原田東1-1
 TEL 024-554-6751
 定休日 月曜日
 営業時間 11:00~16:00
 (ランチ11:00~14:00)



JJAの医療共済が新しくなりました!!

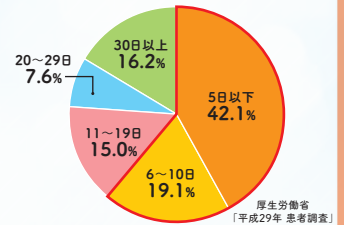
NEW 医療共済
メディカル

ポイント1 日帰り入院からまとまった一時金が受け取れます!

病気やケガの種類によって必要となる治療はさまざまです。
新しいJAの医療共済なら、日帰り入院からまとまった額の一時金が受け取れますので、入院費用への備えはもちろん、その後の通院・在宅医療などにもしっかりと備えられます。
※日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。
※治療共済金(一時金)の支払回数は、1・4・7回型から選択できます。
※新型コロナウイルス感染症によって入院した場合も支払対象となります。

0歳～75歳まで
ご加入いただけます。

DATE 入院期間の割合



ポイント2 オプションで自分に最適な保障を選べます!

オプションを選択することで、治療共済金(一時金)に加え、手術費用や、入院中に生じる医療費以外の諸費用(差額ベッド代、収入減少等)など、ご希望に沿った最適な保障を設計することができます。
※オプション・特例の有無は契約時に選択できます。



約6割の方が
10日以内に
退院しています。

ポイント3 先進医療保障がさらに充実しました!

新しいJAの医療共済なら、先進医療の技術料を通算2,000万円まで保障しますのでさらに安心いただけます。
※先進医療保障の有無は契約時に選択できます。
※先進医療とは、療養を受けられた時点において厚生労働大臣が定める先進医療をいいます(一定の施設基準があります)。
なお、先進医療共済金の額は、先進医療の技術料が1万円以上の場合には技術料の額、1万円未満の場合は一律1万円となります。



- JA共済をもっと身近に、もっと便利に。
- Webマイページにワンタッチで!
- もしもときの連絡もアプリから!
- さらに役立つコンテンツも満載!

※アプリご利用時の通信料は、ご利用者さまの負担となります。スマートフォン向けアプリのため、フィーチャーフォンではご利用いただけません。また、お使いのスマートフォンの機種・設定によってはご利用いただけない場合があります。



Webマイページにご登録いただいた方の中から、抽選ですてきな商品が当たる「Webマイページご登録キャンペーン」実施中!
ご登録の際、ご不明な点がありましたら、最寄りの支店までお気軽にお問い合わせください。



●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。
●このチラシは概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

[21070020173]

JAネットローンは 365日24時間仮申込受付中!



「JAとお取引はこれから」というお客様もお気軽にご相談ください。ご利用に際しては、組合員加入のための出資が必要な場合がございます。詳しくは、最寄りのJA店舗までお問い合わせください。

JAネットローン
マイカーローン

新車や中古車の購入をはじめ、修理・車検費用などに使える!



JAネットローン
カードローン

いつでも何回でも
繰り返し利用
することができます!



JAネットローン
フリーローン

結婚、旅行、レジャー
等、プランに合わせて
自由に使える!



JAネットローン
リフォームローン

住宅の増改築・改
装・補修などのリ
フォームに使える!
〈借換可〉



JAネットローン
教育ローン

お子さまの教育に
必要な資金に使
える!



「みらいるチャンネル」 チャンネル登録をお願いします



JAでは、動画共有サービス「YouTube」を活用し、「みらいるチャンネル」という独自のチャンネルを運営しています。「みらいるチャンネル」では、組合長のあいさつ動画や管内の旬の農産物、ドローン動画、農産物の栽培方法動画などを配信し、全国各地にJAのPRをしています。
この機会に「みらいるチャンネル」のチャンネル登録をして、旬な情報を手軽に楽しめください。

- ◆チャンネル登録は無料です。会費や利用料はかかりません。※閲覧には通信料が発生します
- ◆チャンネル登録をすると、登録したチャンネルの動画がYouTubeを開いたときに表示されるようになります。「登録チャンネル」のタブで、登録したチャンネルの動画を一覧表示で見ることができます。

「みらいるチャンネル」 を検索

⇒QRコードの
読み取りでも
簡単に登録で
きます!



「みらいるチャンネル」で検索し、「みらいるチャンネル-YouTube」を表示します。
(YouTubeアプリをお持ちの方はアプリ内で検索することができます。)

