JAふくしま未来准組合員広報誌

みらいろエール
mirairo yell

vol.8
2022.10

JAグループ
耕そう、大地と地域のみらい。

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1 直売所に出荷しよう！

特集2 出荷者直伝！簡単レシピ

直売所に出荷しよう！ ―― P2
出荷者直伝！簡単レシピ ―― P4
旬レシピ ―― P6
「みらいろポイントカード」会員募集中!!
アンケートプレゼント ―― P7
INFORMATION ―― P8

特集1 直売所に出荷しよう！

JAふくしま未来では、管内の農産物直売所に出荷していただける会員を募集しています。

「ど真ん中に“食と農”次代につなぐ地域づくり」をスローガンに掲げ、様々な事業を展開し、販売品販売高300億円を目指し取り組んでおります。農産物直売所では、地域に必要とされる直売所を継続発展させるため、栽培指導や出荷支援、農家所得向上に繋がる支援に力を入れています。

当JAの正組合員要件は「10a農地所有」から、現在「年間30日以上農業に従事すること」に変更されています。組合員資格変更により、正組合員拡大に取り組みます。

プランターなどの家庭菜園からでも正組合員になれます。ぜひ直売所に出荷してみませんか？

直売所へ出荷するまで

桃之介

❶組合員に加入します。
最寄りのJA支店で組合員加入手続きをお願いします。

▲担当者から出荷に関する説明を受けます

▲プランター栽培からでも正組合員になれます

❷出荷する直売所の担当者から出荷に関する説明を受け、各種申請書を受け取ります。
記入後、担当者へ提出してください。

▲放射性物質検査依頼書を記入します

❸出荷する農産物のモニタリング検査を行います。
栽培方法や農薬の使用回数などを記入した栽培日誌を直売所に提出します。

▲モニタリング検査を受けます

▲栽培日誌を提出します

出荷

きゅうり之介

会員証の提示や会員帽の着装など、ルールを守り出荷しましょう！

▲いよいよ直売所に出荷です！

▲会員証を提示

べえ子

▲出荷者が一生懸命育てた農作物が直売所に並びます

▲会員帽を着用

※直売所により手順が異なる場合がございますので、お気軽にお近くの直売所にご相談ください！

～正組合員拡大運動実施中～

農産物を販売する直売所会員の方は組合員資格を正組合員に変更しましょう！

- 自分で栽培・加工した農産物、加工品、特産品などが販売できます。（仕入れ販売は不可）
- 少量でも出荷できます。
- 価格は自分で決められるので、収入が計算しやすいです。
- 視察研修などがあり、会員間の交流・情報交換を深められます。また、直売所によっては野菜指導会の開催などスキルアップを図ることができます。

出荷上の注意点

- 年会費などの初期費用が必要になります。
- 出荷にあたり、守っていただくルールや規則があります。
- 販売手数料やラベル発行手数料が販売金額より控除されます。

米之介

お問い合わせ先

ここら（矢野目店、吾妻店、Yショップ西店、黒岩店、清水店、川俣店）		
	食の旬みっけ課福島地区	TEL.024-553-3657
みらい百彩館んめ～べ	みらい百彩館んめ～べ	TEL.024-551-2223
こらんしょ市二本松店	こらんしょ市二本松店	TEL.0243-62-4218
ふれあい旬のひろば、旬のひろば	食の旬みっけ課そうま地区	TEL.0244-67-2702

特集2 出荷者直伝！簡単レシピ

JAふくしま未来の農産物直売所に出荷する農家さんに、簡単お手軽レシピをご紹介いただきました。馴染みのある野菜から、普段なかなか手にする機会のない野菜まで、作っている人だから教えられるアイディアレシピ！皆さんもぜひ直売所で農産物を買って、作ってみて下さい♪

出荷者

【こらんしょ市二本松店】
堀内 恵美子さん

ナスの揚げ浸し

材料(4人分)

- ナス …… 5本
- パプリカ …… 1個
- 玉ネギ …… 1/2個
- 大葉 …… 4枚
- めんつゆ …… お好みの分量

作り方

1. ナス5本を縦半分に切り、縦に切り込みを2カ所入れます。
2. パプリカ1個を食べやすい大きさに切ります。
3. 玉ネギ1/2個を薄切りにします。
4. 大葉4枚を細切りにします。
5. 揚げ油を熱してナスを皮目から揚げ、裏返して中面も揚げます。（目安2～3分）
6. パプリカをさっと揚げます。（目安20秒～30秒）
7. ナスとパプリカを盛り付け、上にスライスした玉ネギをのせます。
8. お好みの量のめんつゆをかけます。

※ナスは皮目から揚げることで色鮮やかになります
※冷蔵庫で冷やしても美味しくいただけます
※お好みでおろしショウガや酢を入れても◎

きゅうりのからし漬け

出荷者

【んめ～べ】
三品 孝子さん

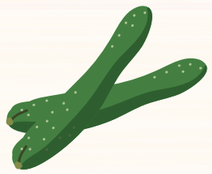
材料(2人分)

- きゅうり …… 1kg（7～8本）
- 塩 …… 30g
- 砂糖 …… 90g
- からし漬けの素 …… 適量
  （辛さをお好みで調整してください）

んめ～べで販売しています

作り方

1. 調味料を保存袋などファスナー付きの袋に入れ、よく混ぜ合わせます。
2. ここに両端を切り落としたきゅうりを入れ、手でよく揉み込むように全体をなじませ冷蔵庫に入れます。
3. 味がついたら完成です。お好みの大きさに切ってお召し上がりください。



どのレシピも簡単で作りやすい料理となっています。
皆さんもぜひ作って「我が家の定番料理」としてご活用下さい！

出荷者

【ここら】
阿部 幸子さん

ひもとうがらしの味噌炒め玉子とじ

材料(2人分)

- ひもとうがらし …… 150g
- 卵 …… 2個
- ちりめんじゃこ（しらすでも◎）30g

［★味噌　★酒　★しょうゆ　★みりん　★砂糖］

作り方

1. ひもとうがらしのあたまを手でとり、適当な大きさに切ります。
2. サラダ油でひもとうがらしを炒めます。
3. しんなりしてきたら、ちりめんじゃこを入れて混ぜ、水分をとばします。
4. 少し水分を残した状態で、調味料（★）をすべて入れて混ぜます。
5. 全体になじんだら、溶き卵でとじます。

ワンポイントアドバイス　肉やツナ、ウインナーなどでもおいしく召し上がれます。

出荷者

【旬のひろば】
末永 ミカ子さん

枝豆としらす干しと梅干しチャーハン

材料(2人分)

- ごはん …… 1.5合
- さやつき枝豆 …… 150g
- しらす干し …… 100g
- 梅干し …… 3～5ケ
- 青じそ …… 5枚
- オリーブオイル …… 大さじ2～3
- 塩・こしょう …… 各少々
- めんつゆ …… 小さじ2～3

作り方

1. 枝豆をゆでて、さやから豆をとり出します。
2. 梅干しの種をとって刻み、青じそも刻みます。
3. オリーブオイルを中火で熱し、ごはんを炒めます。
4. 枝豆、しらす干し、梅干しを入れムラなく炒め、塩・こしょう・めんつゆを加え、炒めます。最後に青じそを加え、サッと炒め合わせます。

「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農産物直売所**全10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**72,500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いただきますと**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イングPOPです。

ポイントカード窓口 JAふくしま未来 営農部 食の旬みっけ課 TEL024-554-5507

◆読者の皆様にJAふくしま未来からのプレゼント!

POST アンケートプレゼント MAIL

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、新米10kgをプレゼントいたします!

※写真はイメージです

アンケート
❶よかったコーナー
❷今後とりあげてほしいコーナー
❸農家・生産者へ、ひとことエールを
❹JAへの意見・要望

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4年11月7日(月)当日消印有効

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

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

旬レシピ

旬の【イチジクとカボチャ】を使ったレシピを「みらいろポイントカード協力店」にご紹介いただきました。

イチジクのバニラパンナコッタ

材料(3〜4人分)

●イチジクソース
イチジク …… 200g
砂糖 …… 50g
白ワイン …… 大さじ1/2
レモン汁 …… 小さじ1

●パンナコッタ
粉ゼラチン …… 5g
水 …… 大さじ1
生クリーム …… 170cc
牛乳または豆乳 …… 200cc
ハチミツ …… 40g
バニラビーンズペースト 3g
(無ければバニラエッセンス …… 数滴)
トッピング用イチジク …… お好みの量

★イチジクソース
❶イチジクの皮を剥き、ざっくりと適当な大きさに切ります。
❷鍋にイチジク、砂糖、白ワインを入れ弱火にかけます。
❸果汁が出てきたら中火にし、アクをとります。
❹アクをとったら弱火にし、トロミがつくまで煮ます。(5〜7分)
❺火を止め、レモン汁を入れ混ぜます。
❻粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。

★パンナコッタ
❶粉ゼラチンを水大さじ1でふやかしておきます。
❷生クリーム、牛乳(豆乳)、バニラビーンズペースト、ハチミツを鍋に入れ混ぜながら煮ます。
❸沸騰直前で火から下ろし、①のゼラチンを入れ溶かします。
❹ゼラチンが溶けたらボウルに漉しながら入れ、氷水に浸しながら冷まします。
❺トロミがついてきたら容器に流し入れ冷蔵庫で冷やします。(2時間以上)
❻固まったパンナコッタにイチジクソース、お好みの大きさに切ったイチジクをトッピングし完成です。

ココナッツパンプキン汁粉〜お豆腐白玉〜

材料(3〜4人分)

●お豆腐白玉
絹豆腐 …… 60g
白玉粉 …… 50g
砂糖 …… 小さじ1

●ココナッツパンプキン汁粉
カボチャ …… 250g(正味)
ココナッツミルク …… 250cc
生クリーム …… 50cc
きび砂糖 …… 20g
ハチミツ …… 大さじ1
お好みのトッピング
(小豆、ナッツ類など)

★お豆腐白玉
❶白玉粉に絹豆腐と砂糖を入れ、耳たぶくらいの硬さになるまでよく混ぜます。
❷混ぜた白玉粉を一口大の大きさに丸めます。
❸沸騰したお湯に団子を入れます。
❹浮いてきたらすくい上げ、冷水で冷やします。

★ココナッツパンプキン汁粉
❶カボチャの皮をむき、適当な大きさに切ったら柔らかくなるまで煮ます。(わた、種をとります)
❷柔らかくなったカボチャをザルにあけます。
❸水気を切ったカボチャを裏漉しします。
※裏漉しした方がなめらかな舌触りになりますが、全ての材料をミキサーにかけてもOKです
❹③のカボチャ、ココナッツミルク、生クリーム、きび砂糖、ハチミツを鍋に入れ、弱火でなめらかになるまで混ぜます。
❺④を器に盛り、お豆腐白玉を入れ、お好みのトッピングをして完成です。

【レシピを紹介していただいた協力店】
店名▶Café(カフェ) NicoNico-do(ニコニコドウ)
住所 南相馬市鹿島区北海老字藤金沢110
TEL 080-5573-8473
定休日 月曜日・火曜日・水曜日
営業時間 11:00〜18:00
※現在はテイクアウトのみ

みらいろポイントカード提示でお会計より100円引

JAふくしま未来
准組合員広報誌
みらいろ エール mirairo yell
vol.8 2022.10
発行／JAふくしま未来
ふくしま未来農業協同組合
編集／改革推進部広報課
〒960-0185 福島県福島市北矢野目字原田東1-1
TEL:024-573-7121 URL:http://ja-f-mirai.or.jp

INFORMATION

人生100年時代はすぐそこに
JAバンクではじめる

資産形成 資産運用

これからの人生設計にそって資産形成を考えましょう。
JAバンクがお手伝いします。

資産運用のプロが分散投資
「投資信託」で
資産形成・資産運用

手軽に分散投資を
することができます

資産運用のプロにお任せ
することができます

個人では投資しにくい対象にも
少額から投資ができます

YouTube みらいろチャンネル

みらいろチャンネルでは
- 組合長のあいさつ動画
- 管内の農産物紹介
- ドローン動画
- 直売所紹介

などを毎月配信！

チャンネル登録は
こちらから

LINE公式アカウント

毎週金曜日配信
管内の農産物直売所やJA事業所でのイベント情報・お買い得情報をいち早くお知らせします！

友だち登録は
こちらから