



JA 来



とくしゅう
特集

らじおんくこと 夏野菜を 食べよう!

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で

はなつる わぎゅう ちゅうみーとん やきにく
華鶴和牛&茶美豚焼肉セット

5名様に

プレゼント!!



詳しくは4ページをご覧ください

JA鹿児島いずみ
コミュニティセンター
SAYONARA



ホームページ



Facebook



LINE



Instagram

じやらい
「JA来」とは?

「JA」に興味を持っていただき
JAに「来」てほしいという意味が込められています。

えいよう 栄養がギュツ！と詰まった

旬の夏野菜を食べよう！

～食事^{しょくじ}で夏^{なつ}の暑^{あつ}さに負^まけない身体^{からだ}づくり～



旬^{しゅん}の野菜^{やさい}は、うま味^みが強く^{つよ}栄養^{えいよう}成分^{せいぶん}がたくさん^{ふく}含ま^まれているよ！
夏^{なつ}野菜^{やさい}を食^たべて、夏^{なつ}バテ^し知ら^らずの身体^{からだ}づくり^{めざ}を自^め指^ざそう！



トマト

とくちょう えいよう 特徴・栄養

えいよう かく たか み せいぶん ほうふ 栄養価^{えいようかく}が高く、うま味^{うまみ}成分^{せいぶん}も豊富^{ほうふ}。ビタミン^{びたみん}A、C、カリウム^{カリウム}、食物^{しょくぶつ}繊維^{せんい}、がん^{がん}や老化^{らうか}を予防^{よぼう}する抗酸^{かうさん}化^か作用^{さよう}のある成分^{せいぶん}「リコピン」などが含ま^まれています。



えら 選 び 方

いろ にムラ^{むら}がなくハリとツヤ^{つや}があるもの。ヘタ^{へた}が濃い^{こい}緑色^{きよく}でピンと立^たっているもの。

オクラ

とくちょう えいよう 特徴・栄養

なななば やさい だいりやかく しょくぶつせんい ほうふ 食物^{しょくぶつ}繊維^{せんい}が豊富^{ほうふ}で、整腸^{せいじやう}作用^{さよう}があり便秘^{べんひ}の改善^{かいぜん}が期待^{きたい}できます。また、カリウム^{カリウム}やカルシウム^{カルシウム}も多く含^あんでいます。



えら 選 び 方

みどりいろ あざやかで、うぶ毛^げが密生^{みつせい}しているもの。

か こし ま かん ない 鹿^か児^こ島^{しま}いすみ管^{かん}内^{ない}は、ミニ^{ミニ}トマ^{トマ}トの生^{せい}産^{さん}が盛^{さか}んだよ！

【JA】はし いん じ し どう いん 梶^{はし} 俊^{いん}次^じ 指^し導^{どう}員^{いん}

えいよう まんてん 栄養^{えいよう}満^{まん}点^{てん}のオクラ^{おくら}を食^たべて、あつ なつ の 暑^{あつ}い夏^{なつ}を乗り^{のり}切^きろう！

【生^{せい}産^{さん}者^{しゃ}】けいこえ まさひろ 慶^{けい}越^{こえ} 雅^{まさ}弘^{ひろ}さん



ゴーヤー

特徴・栄養

独特な苦みがあります。苦み成分は、胃液の分泌を促して食欲を増進！また、ビタミンCやカリウムが豊富に含まれているので、夏バテ解消にも◎



選び方

緑色が濃く、ずっしりと重みがあるもの。表面の突起にハリがあるもの。

夏野菜の王様！
スタミナ満点のゴーヤーです！

【生産者】 十部 正市さん



キュウリ

特徴・栄養

みずみずしさで瓜の夏野菜！約95%が水分ですが、ビタミンCやカリウムも含まれているため、疲労回復やむくみの改善が期待できます。



選び方

太さが均一で重みがあり、つやのよいもの。また、イボのある品種の場合は、イボが尖っているもの。

キュウリには体を冷やす作用があるので、暑い夏にはピッタリです！

【JA】 磯崎 靖 指導員



トウモロコシ

特徴・栄養

炭水化物が多いため野菜の中では高エネルギー食材。コレステロール値の低下作用をもつリノール酸や、腸をきれいにする効果のあるセルロースを多く含んでいます。



選び方

鮮度落ちが早いので、皮付きを購入するのがオススメ。皮が濃い緑色で、ひげが褐色、しっとりとしているもの。

ひげの数とトウモロコシの粒の数は同じだよ。つまり、ひげが多いほど、中の粒もたくさん詰まっているよ！

【いづくん】

ナス

特徴・栄養

焼く、煮る、揚げる、漬けるなど様々な調理法が可能。皮に含まれるポリフェノールの一種「ナスニン」には、抗酸化作用があり生活習慣病の予防に役立つと言われています。



選び方

皮の黒紫色が濃く、ハリとツヤがあるもの。また、ヘタとガクがしっかりとっているもの。

低温や乾燥に弱いので、なるべく常温で保存し、早めに使い切ろう！

【いづくん】

その他の夏野菜

カボチャ・ピーマン・さやいんげん・枝豆・ズッキーニ・みょうがなど

夏野菜を使った簡単料理レシピ

いづくんオススメ！
ナスとトマトのチーズ焼き



作り方

- ナスは5mm幅の輪切りにして、軽く水にさらしたら水気を切っておく。トマトは5mm幅の半月切りにする。
- 耐熱皿にナスとトマトを交互に並べ、オリーブオイルを回しかける。
- ②に塩をふり、電子レンジ(500W)で4~5分ほど加熱する。
- ③にピザ用チーズと粗びき黒コショウをかけて、オーブントースターで5分ほど加熱する。
- 最後に乾燥パセリをふりかけたら完成！

材料(2人分)

- ナス……………1本
- トマト……………1個
- オリーブオイル…大さじ1
- 塩……………少々
- ピザ用チーズ……………適量
- 粗びき黒コショウ……………適量
- 乾燥パセリ……………適量

JA女性部員オススメ！
オクラのイカ納豆和え



作り方

- オクラは塩をふって板ずりする。
- 鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、①を入れて1分ほど茹でる。
- ②を冷水にとり、水気を拭いてヘタを取ったら5mm幅の小口切りにする。
- ボウルに納豆を入れてよくかき混ぜたら、さらに③とイカ、万能ネギ、かつお節を加え、よく混ぜる。
- ④を皿に盛り、中央をくぼませる。くぼみにといた卵黄をのせて最後に好みで醤油をかけたら完成！

材料(2人分)

- オクラ……………4本
- イカ(刺身用)……………50g
- 納豆(ひきわり)……………1パック
- かつお節パック……………1/2袋
- 卵黄……………1個分
- 万能ネギ……………適量
- 醤油……………適量
- 塩(板ずり用)……………適量

末吉 玲子さん
ひさの ひでこさん
久野 秀子さん



日本の食を守ろう!



地産地消 国消国産

現在、日本の食料は約6割を輸入に頼っています。このまま輸入に頼り続けていると、日本の食料自給率はどんどん低下してしまいます。そうなると、もし世界で何らかの問題が発生し、輸入がストップしてしまったら私たちの食料はどうなってしまおうでしょうか。

私たちがこれからも安心安全でおいしい農畜産物を食べられるよう、地域の農業を守り、農家さんを支えていくことが重要です。そのためにも、まずは地元や国産の農畜産物を選ぶことから始めてみましょう!

- ※1「地産地消」
その地域で生産された農林水産物をその地域で消費すること。
- ※2「国消国産」
「国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産する」という考え方。

「地産地消」「国消国産」を進めることはSDGsの達成にもつながるよ!
例えば…「地産地消」「国消国産」の取り組みが広がり、輸入に依存しなくなることで、輸送エネルギーや環境負荷を減らすことができます!



プレゼント企画 JA来読者アンケート

夏野菜と相性ピッタリ!

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選ではなつるわぎゅう ちゃーみーとん やきにく 華鶴和牛&茶美豚焼肉セット

5名様にプレゼント!!



アンケート

- ① 今号の「JA来」の感想
- ② 今後取り上げてほしい話題
- ③ JAに対する要望など

応募方法▶ ハガキに必要事項 (郵便番号・住所・お名前・年齢(学年)・電話番号)・アンケートの答え(明記の上、下記宛先までご応募ください)。
送り先▶ 〒899-0405 出水市高尾野町下水流890番地 JA鹿児島いすみ企画広報課
応募締切▶ 令和5年8月31日必着

JA鹿児島いすみの広報紙

ほほえみ



広報紙「ほほえみ」では、地域の旬の農産物やイベント情報などを掲載しています。組合員、地域の皆さまに分かりやすい広報紙を目指していますのでぜひご覧ください。また表紙・作文コーナーなど取材協力していただけの方を大募集しています。JA企画広報課までご連絡ください!

TEL0996-64-2624



※JA鹿児島いすみのホームページからもご覧いただけます。

JA鹿児島いすみ 検索

JA鹿児島いすみ

旬の農畜産物のご紹介

オンラインショップでは、旬の農畜産物の情報を知ることができたり、実際に購入したりすることができます。詳しくは、JA鹿児島いすみのオンラインショップ、または下記のお問い合わせ先まで。
※購入したい時は、親と一緒に注文してね。

お問い合わせ
TEL0996-64-2631
FAX0120-322-631

通販専用フリーダイヤル
0120-212-631

JA鹿児島いすみオンラインショップ
https://www.ja-izumi.shop/

