



大根と鶏もも肉の酢煮

肌がきめ細かくみずみずしい大根。
さっぱり感覚でいただけます！



●材料(4人分)

大根／1/2本
鶏もも肉／400g
干しいたけ／4枚
水／3カップ

＜調味料＞

酒／大さじ1
醤油／大さじ3
黒酢又は酢／大さじ3
砂糖／大さじ2
サラダ油／大さじ1

●作り方

- ①干しいたけは水で戻し、いづきを取り食べやすい大きさに切っておく。
- ②鶏肉は大きめの一口大に切る。大根は皮をむき縦四つ割にしてから大きめの乱切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し鶏肉を良く炒めて、大根・干しいたけ・水を入れ煮立たせる。煮立ったら火を弱めにして落としぶたをし、17～18分煮る。
- ④大根が柔らかくなったら調味料を加え、煮汁が1/3以下になるまで12～13分煮詰め、器に盛り付ける。

よい“大根”の選び方！

ヒゲ根が少なく、ハリとツヤがあり、ずっしりと重いもの。根元の部分が黒ずんでいたりヒゲが入っていないものを選びましょう。葉は、色が鮮やかで、みずみずしいものがよいでしょう。

今号の旬野菜 大根

秋・冬の旬野菜
大根(だいこん)／Radish

管内の肥沃な土壌で栽培された、肌がきめ細かくみずみずしい大根。大根の根には、アミラーゼ(でんぶん分解酵素)が多く含まれ、でんぶんの消化を促し、胃のもたれ、胃酸過多、二日酔い、胸やけなどにとっても効果的です。お酒の後などにはぜひ。

キラリ★職業 農業人!!

立川地区／金子 波留之

立川市幸町でトマト・キュウリ・大根など、さまざまな野菜を栽培。

独自のこだわりを持って栽培し、年間を通して出荷できるようにしています。新鮮で安全・安心な野菜を地域の皆様の食卓にお届けいたします。

金子さんの野菜は、ファーマーズセンター「みの～れ立川」で販売しております。



アンケートプレゼント!



20名様
に
プレゼント

※写真はイメージです
みの～れ立川・みどりっ子各店より
地場産野菜の詰め合わせ

- JA東京みどりのどのような事業を利用していますか？
- 1.貯金 2.振込 3.公共料金の口座振替
 - 4.JAカード 5.住宅・マイカー等資金のお借入
 - 6.共済 7.直売所(みの～れ立川・みどりっ子)
 - 8.お米購入 9.葬祭関連事業 10.ほとんど利用していない
- 本誌の入手方法は？
- 1.新聞折込 2.JA店舗(店舗名をご記入ください)
- 本誌をご買いただいたご意見・ご感想・ご要望をお願いします。

- 応募方法
はがきに、①A・②B・③Cの回答、④氏名、⑤年齢、⑥性別、⑦職業、⑧住所、⑨電話番号をお書きいただき、下記の宛先までご応募ください。
※アンケートプレゼント商品発送以外の目的では使用いたしません。
- 応募締切と発表
平成28年11月30日(水)必着
※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。
- 応募先
〒196-0021
東京都昭島市武蔵野2-6-12
JA東京みどり 本店 企画広報課
「アンケートプレゼント」係



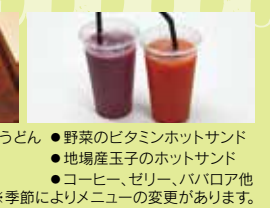
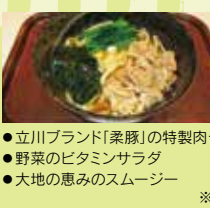
ファーマーズセンター みの～れ立川

「安全・安心」をモットーに、生産者が丹精こめて育てた農畜産物を、毎日採りたての状態でご提供いたします！

〒190-0031 立川市砂川町2-1-5

☎042-538-7227

営業詳細 夏季(4/1～10/31)／10:00～18:00
冬季(11/1～3/31)／10:00～17:00
年中無休(12/31～1/4除く)



- 立川ブランド(業務用)の特製肉うどん
 - 野菜のビタミンホットサンド
 - 野菜のビタミンサラダ
 - 地場産玉子のホットサンド
 - 大地の恵みのスムージー
 - コーヒー、ゼリー、ババロア他
- ※季節によりメニューの変更があります。



みどりっ子 昭島店

(昭島地区農産物直売所)
〒196-0034 昭島市玉川町5-16-17
☎042-543-8989
営業詳細 月～金曜日/9:00～15:00 土・日曜日・祝日/休業



みどりっ子 村山店

(武蔵村山地区農産物直売所)
〒208-0004 武蔵村山市本町1-2-1
☎042-516-1183
営業詳細 月～金曜日/9:30～15:00 土・日曜日・祝日/休業



みどりっ子 仲原店

(東大和市地区農産物直売所)
〒207-0016 東大和市仲原4-11-1
☎042-516-9577
営業詳細 月～金曜日/9:30～15:00 土・日曜日・祝日/休業

店舗 所在地一覧



- 本
ライ
フ支
援室
経済セン
ター
- 店
〒196-0021 昭島市武蔵野2-6-12 ☎042-542-3221
〒196-0021 昭島市武蔵野2-6-12 ☎042-542-4455
〒208-0004 武蔵村山市本町1-16-1 ☎042-562-2310
ファーマーズセンターみの～れ立川
〒190-0031 立川市砂川町2-1-5 ☎042-538-7227
国立支店
〒186-0011 国立市谷保6848 ☎042-572-2101
富士見台支店
〒186-0003 国立市富士見台1-12-8 ☎042-572-8151
経済センター国立店
〒186-0011 国立市谷保6848 ☎042-572-0078
昭島支店
〒196-0025 昭島市朝日町5-3-1 ☎042-541-0021
拝島支店
〒196-0002 昭島市拝島町1-18-16 ☎042-541-1050
経済センター昭島店
〒196-0034 昭島市玉川町5-16-17 ☎042-543-7406
みどりっ子昭島店
〒196-0034 昭島市玉川町5-16-17 ☎042-543-8989

- 立川支店
〒190-0031 立川市砂川町2-44-3 ☎042-536-1821
幸町支店
〒190-0002 立川市幸町1-14-1 ☎042-535-2211
西砂支店
〒190-0033 立川市一番町2-36-5 ☎042-531-0014
経済センター立川店
〒190-0031 立川市砂川町2-44-3 ☎042-536-1824
村山支店
〒208-0004 武蔵村山市本町1-2-1 ☎042-561-1611
学園支店
〒208-0011 武蔵村山市学園3-63-1 ☎042-561-0975
経済センター村山店
〒208-0004 武蔵村山市本町1-2-1 ☎042-564-7477
みどりっ子村山店
〒208-0004 武蔵村山市本町1-2-1 ☎042-516-1183
東大和支店
〒207-0031 東大和市奈奈橋4-602 ☎042-561-4321
仲原支店
〒207-0016 東大和市仲原4-11-1 ☎042-562-2311
経済センター東大和店
〒207-0031 東大和市奈奈橋4-602 ☎042-561-4383
みどりっ子仲原店
〒207-0016 東大和市仲原4-11-1 ☎042-516-9577



「太陽、大地、生命、環境、実り」
JA東京みどりは、五つ葉のクローバーを咲かせます。

こんにちは！
あなたの地域のパートナーJA東京みどりです。

JA東京みどり 「クローバー」創刊。



No.01
JA TOKYO MIDORI
2016 Autumn



「Clover ～Five-leaf～」 2016 Autumn No.01
発行・企画編集
東京みどり農業協同組合
〒196-0021 東京都昭島市武蔵野2-6-12
☎042-542-3221 <http://tokyomidori.jatokyo.or.jp>

〔発行に際して〕
JA東京みどりでは、地域のみなさまに「農業」や「JA」の取り組み等を知っていただくため、本誌を年2回(4月・10月)発行させていただきます。



