



トマトと卵のマーボー風

トマトでヘルシー、卵でまろやか！
今日のおかずの一品に、
お酒のおつまみにも最適です！



作り方

- ① トマトはヘタを取ってくし形に切る。卵はボウルに割り入れ、よく溶きほぐす。
- ② フライパンにサラダ油を入れてじゅうぶんに熱し、卵を一気に流し入れる。ふんわりと炒め、いったん取り出す。
- ③ ②にサラダ油を少量足し、トマトをさっと炒めてマーボー豆腐の素を加える。
- ④ ③に卵を戻し入れ、さっと炒め合わせて器に盛り付けて白髪ネギを添える。

材料(4人分)

- トマト/大1個
- 卵/3個
- マーボー豆腐の素(市販)/1箱
- サラダ油/大さじ2
- 白髪ネギ/適量

POINT!

ほかほかご飯の上のせてどんぶりに、ボリュームもあって食べ応えあり！

よいトマトの選び方!

ハリのある皮、新鮮なヘタ、ずっしりと重く、裂果のないものが良いでしょう。
熟したものはビニール袋に入れ野菜室へ。緑の多いものは、常温で保存しましょう。

今号の野菜
トマト



トマトの赤い色はリコピンという色素で、成人病予防、老化防止の効果があります。煮込み料理に使うときは、皮と種は事前に取り除きましょう。



番茄
(とまと) / Tomato

東大和地区 / 中澤 正至

東大和市奈良橋でホウレンソウやジャガイモなど季節に合わせた多品目な野菜を栽培。野菜の栽培管理に気を配りながら年間を通して、新鮮で安全・安心な東大和市産の美味しい野菜を出荷しています。

中澤さんの野菜は、
「みどりっ子仲原店」で販売しております。



キラリ★職業
農業人!!

アンケートプレゼント!



10名様に
プレゼント!

※写真はイメージです。

みの一れ立川・みどりっ子各店より 地場産野菜の詰め合わせ

- ①「SDGs」をご存じでしたか?
1. 知っていた 2. 知らなかった
- ②「SDGs」に繋がる活動をJAが取り組んでいることをご存じでしたか?
1. 知っていた 2. 知らなかった
- ③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、①、②、③の回答、④氏名、⑤年齢、⑥性別、⑦職業、⑧電話番号をお書きください。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。
- 応募期と発表
令和4年5月31日(火)必着
※当選者の発表は商品の発送をもって代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
地域振興部指導課
「アンケートプレゼント」係

JA東京グループは アパルバルク東京を応援しています!!

東京は、
オしたちが
盛り上げる!

令和4年度も金子倫康さん、岡田啓太さん、高橋徹さんに引き続き、東京農業広報大使を務めていただき、東京農業の魅力を多くの方に伝えていただきます。



立川支店・拝島支店店舗統合について

立川支店は幸町支店と西砂支店に、拝島支店は昭島支店に統合いたしました。統合後、立川支店・拝島支店は取次店として営業し、ATMも設置しております。詳しくはホームページをご覧ください。

営業時間 取次店 / 午前9時30分～正午まで(平日)
A T M / 午前8時～午後9時まで(無休)

JA東京みどり

JA東京アグリパークで イベント開催!

日時 5/17(火)～20(金)
11:00～17:00



5月17日(火)から20日(金)までの4日間、南新宿のJA東京アグリパークで、管内(国立市・昭島市・立川市・武蔵村山市・東大和市)の農畜産物や加工品などを販売いたします。お近くにお越しの際には是非、お立ち寄りください。



店舗所在地一覧

本店	立川市幸町1-14-1	☎042-535-1011	拝島取次店	昭島市拝島町1-18-16	ご連絡の際は部長室へ	東大和支店	東大和市奈良橋4-602	☎042-561-4321
地域振興部	昭島市武蔵野2-6-12	☎042-542-3684	経済センター昭島店	昭島市五川町5-16-17	☎042-543-7406	仲原支店	東大和市仲原4-11-1	☎042-562-2311
経済センター	武蔵村山市本町1-16-1	☎042-562-2310	幸町支店	立川市幸町1-14-1	☎042-535-2211	経済センター東大和店	東大和市奈良橋4-602	☎042-561-4383
ライフ支援課	武蔵村山市本町1-16-1	☎042-562-8111	立川取次店	立川市砂川町2-44-3	ご連絡の際は野菜課へ	アグリパーク 幸町店	立川市幸町2-1-5	☎042-538-7227
立支	昭島市保原6848	☎042-572-2101	西砂支店	立川市一雁町2-36-5	☎042-531-0014	みの一れ立川 幸町店	立川市幸町1-14-1	☎042-535-3711
高士見合支店	国立市南月台5-12-8	☎042-572-8151	経済センター立川店	立川市幸町1-14-1	☎042-536-1824	国立地区農産物直売所	国立市南月台5-12-9	☎042-505-7037
経済センター 国立店	国立市南月台6848	☎042-572-0078	村山支店	武蔵村山市本町1-2-1	☎042-561-1611	みどりっ子 昭島店	昭島市五川町5-16-17	☎042-543-8989
昭島支店	昭島市朝日町3-1	☎042-541-0021	経済センター 村山店	武蔵村山市本町1-2-1	☎042-564-7477	みどりっ子 立川店	立川市幸町1-14-1	☎042-516-1183
						みどりっ子 仲原店	東大和市仲原4-11-1	☎042-516-9377

Five-leaf

「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。

No.12
JA TOKYO
MIDORI
2022 Spring



お待たせいたしました!
「クローバー」第12号。

地域と ともに歩む、 JA東京みどり。



頭に五つ葉のクローバーを付けた「みどりの妖精」です。
五つ葉のクローバーは「赤:太陽、茶:大地、青:生命、緑:環境、黄:実り」を意味します。



https://www.facebook.com/JAtokymidori/

JA東京みどり

「Clover ~Five-leaf~」 2022 Spring No.12

発行・企画編集 東京みどり農業協同組合 本店 地域振興部指導課
〒196-0021 東京都昭島市武蔵野2-6-12
☎042-542-3684 https://ja-tokymidori.or.jp

発行に際して

JA東京みどりは、地域の皆様に「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。





JA東京みどりは持続可能な開発目標 (SDGs) に取り組んでいます。// SDGsとJA東京みどり



SDGsってなあに?

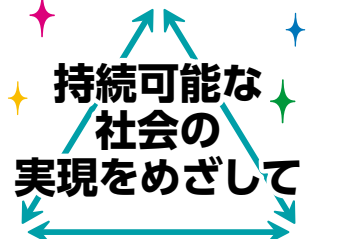
SDGsとは...

最近よく耳にするSDGs(エス・ディー・ジーズ)。ドーナツ型をしたカラフルなロゴを見掛けた方も多いのではないのでしょうか。でも、「SDGsって一体何だろう?」と思っている方も多いはず。今号の特集では、SDGsとJA東京みどりの取り組みについて紹介します。

JAグループ SDGs取組方針

食料・農業事業分野

- 1 持続可能な食料の生産と農業の振興に取り組めます
- 2 持続可能なフードシステムの構築に取り組めます
- 3 農業生産における環境負荷の軽減に取り組めます
- 4 農業のもつ多面的機能を発揮していきます



地域・暮らし事業分野

- 5 安心して暮らせる持続可能な豊かな地域社会づくりに貢献していきます

協同・組織運営分野

- 6 国内外の多様な関係者・仲間との連携・参画につとめます



地域との交流

立川市内の畑で准組合員を対象に体験農園の実施、各地区で行われる農業祭などのイベントへの参加、「みの一れ立川」の出張販売などを開催し、地域との交流を大切にしています。



食農教育

「食と農」の大切さを伝えるため、稲作体験学習会や親子野菜収穫体験会などを開催しています。また「みの一れ立川」のスタッフが小学校に出向き、出前授業を行うなど子どもたちへの食農教育をサポートしています。



地域の暮らしに貢献

JAで年金をお受け取りの皆さまの年金受給日に地場産農産物のプレゼント、年金無料相談会等の開催、「子ども食堂」等への寄付活動(女性部)などを行い地域の暮らしに貢献しています。



都市農業振興

地場産農産物収穫体験貯金商品の販売、農地の保全、活用方法の提案などを行っています。また、都市農地の多面的機能を生かし、行政と災害協定の締結を交わすなど、地域の皆さまに都市農業への理解醸成に努めています。



地域の環境保護

定期的に農業用ビニールや廃棄農薬などの回収を行っています。また、桜の植え替えによる景観保護を目的とした「あさしまさくら」プロジェクトの後援、都市農地の景観・環境保護などに努めています。



地産地消

安全・安心な地場産農産物を提供する直売所の運営や、生産者の学校給食への食材出荷・調整等をサポートし、子どもたちが「食」を通して地元農業に関心を持ち、触れ親しんでもらえるよう努めています。



SDGsとは...

SDGsとは、[Sustainable Development Goals (サステナブル・ディベロップメント・ゴールズ)]の略称で日本語に訳すと「持続可能な開発目標」という意味です。もう少し分かりやすく言い換えると...

世界が抱える問題を、2030年までに世界の全員で協力して解決するための目標

となります。2030年までの達成を目指し、世界中の国や地域、企業、団体、個人まで様々な主体が取り組んでいます。

17の目標



この17の目標の中にはそれぞれを達成するための「ターゲット」と呼ばれる基準が設定されていて、全部で169個のターゲットが打ち出されています。

SDGsは「誰一人取り残さない」という理念を掲げています

これはJAをはじめとする協同組合の「一人は万人のために、万人は一人のために」という理念、精神と共通するものがあります。

JAグループは...

食と農を基軸として地域に根差した協同組合

として、総合事業と協同活動に取り組むことで、SDGsの達成に貢献して参ります。

*一部の写真はコロナ禍以前のものを使用しております。

JA東京みどりのキャンペーン

年金無料相談も行ってあります。詳しくは各支店窓口までお気軽にお問い合わせください。

ブルーベリー収穫体験付 定期積金

4/10・5/31

ブルーベリー収穫体験付 楽しく美味しく! しっかり貯めよう!

すこやか

定期貯金・定期積金についておトクな上乗せ金利でお預かりいたします!

キッズサポート

お子様をサポートする!!

JA住宅ローン

お客様のライフプランニングやニーズにあわせて、さまざまなローンをご用意しています!

JA小ロソソ

マイカー購入 年2.08%、年2.40%、年3.40%、年2.675%

5%割引!

JAカードをお申込みし、ご利用いただく直売所での買い物が割引になります!