



いちごババロア

春の香り漂う絶品スイーツ!
ふんわりなめらかなババロア。
ピンクの見た目もかわいい!
混ぜて冷やし固めるだけの
簡単レシピです。



- 材料(4人分)
- いちご/12個
 - 卵黄/1個
 - 砂糖/40g
 - 牛乳/1/2カップ
 - 粉ゼラチン/大さじ1/2
 - 水/大さじ6
 - レモン汁/大さじ1
 - 生クリーム/150cc
 - ホイップクリーム/150cc
 - ミントの葉/適量

作り方

- ①粉ゼラチンは分量の水に加えて、ふやかしておく。
- ②いちごは洗ってヘタをとり、裏ごしをしてミキサーにかけ、ピューレ状にしてレモン汁を混ぜておく。
- ③ボウルに卵黄と砂糖を入れ、泡立て器で混ぜ、ぬるま湯に底をあてて勢よく泡立て、白っぽくなるまで混ぜる。
- ④牛乳を煮立つ前まで沸かし、①のゼラチンを加え完全に溶かす。
- ⑤④の中へ手早く入れながら良く混ぜる。ボウルの底を冷水で冷やし、ながら、とろりと濃度がつくまで混ぜる。
- ⑥生クリームは、とろりとする程度(5分立て)にホイップする。
- ⑦④に②のいちごピューレと⑤の生クリームを加え、均一になるように混ぜ、水でさっと濡らしたエンゼル型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑧固まったら、型の周りをぬるま湯に少しつけて温める。盛り付ける皿をエンゼル型の上にのせ反転する。2〜3回上下に振って取り出す。ババロアの周り穴の中に、残ったイチゴとホイップクリームで飾り付ける。

今号の野菜
(果物)
いちご



ビタミンCが大変豊富で、5粒で1日の所要量を満たします。
また、ジャムやケーキ、焼き菓子など豊富な調理法で色々楽しく味わえます。

よい「いちご」の
選び方!

いちご自体にハリがあり、色は鮮やかで傷のないものを。ヘタは反り返っていて濃い緑色のみずみずしいものを選びましょう。

武蔵村山地区 / 榎本 英雄

武蔵村山市学園でのらぼう菜、キャベツなど季節に合わせた多品目な野菜を栽培しています。品種の選定や肥培管理を徹底し、新鮮で安全・安心な武蔵村山市産の美味しい野菜を出荷しています。

榎本さんの野菜は、
「みどりっ子 村山店」で販売
しております。



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お住まいの地域で多くの果実が生産されているのをご存じでしたか?
1. 知っていた 2. 知らなかった
- ②ご紹介した果実を購入したいと思いませんか?
1. 思う 2. 思わない
- ③本誌をご覧いただいたご意見・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

令和5年5月31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
地域振興部指導課
「アンケートプレゼント」係



年金無料相談も
行っております。

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。

JA東京みどりの
キャンペーン



おトクな
上乗せ金利で
お預かりいたします!



子育て応援!
お子様の夢をしっかりと
サポートする!!



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!



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!

店舗所在地一覧

本店	立川市幸町1-14-1	☎042-535-1011	坪島取次店	昭島市坪島町1-18-16	ご連絡の際は昭島支店へ
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	昭島市玉川町5-16-17	☎042-543-7406
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
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	ご連絡の際は幸町支店へ
国立支店	国立市富士保6848	☎042-572-2101	西砂支店	立川市一番町2-36-5	☎042-531-0014
富士見台支店	国立市富士見台1-12-8	☎042-572-8151	経済センター立川店	立川市幸町1-14-1	☎042-536-1824
経済センター国立店	国立市谷保6848	☎042-572-0078	村山支店	武蔵村山市本町1-2-1	☎042-561-1611
昭島支店	昭島市朝日町5-3-1	☎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

東大和支店	東大和市奈良橋4-602	☎042-561-4321	仲原支店	東大和市仲原4-11-1	☎042-562-2311
経済センター東大和店	東大和市奈良橋4-602	☎042-561-4383	ファーマーズ街 ぬの丸	立川市砂川町2-1-5	☎042-538-7227
みの一れ立川 幸町店	立川市幸町1-14-1	☎042-535-3711	国立地区農産物直売所	国立市富士見台1-12-9	☎042-505-7037
みどりっ子 昭島店	昭島市玉川町5-16-17	☎042-543-8989	みどりっ子 村山店	武蔵村山市本町1-2-1	☎042-516-1183
みどりっ子 仲原店	東大和市仲原4-11-1	☎042-516-9577			

Clover

「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.14

JA TOKYO
MIDORI
2023 Spring



お待たせいたしました! 「クローバー」第14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。

JA東京みどり公式
facebook

<https://www.facebook.com/JAAtokymidori/>



「Clover ~Five-leaf~」 2023 Spring No.14

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。





生産地区／国立・昭島・立川・武蔵村山・東大和

なし

品種 幸水・豊水・あきづき・新高 など

8月中旬～11月上旬

JA東京みどり管内全ての地域で栽培されています。収穫されたなしは、地域ブランド「多摩川梨」「立川梨」「多摩湖梨」と呼ばれ、直売所での販売や直送なども行っています。

なしはお尻の方に甘みがたまります。高さがあるものよりも、横に平べったい方が水分たっぷりで甘みがあります。

JAの生産部会では各地域でオリジナルの梨用ダンボールを作成し、地域ブランドをPRしています。



生産地区／昭島・立川・武蔵村山・東大和

キウイフルーツ

品種 東京ゴールド・ヘイワード など

10月下旬～3月中旬

平成25年に品種登録された「東京ゴールド」は東京生まれの品種です。果肉は黄色で、先が尖った果形で「ヘイワード」に比べ、糖度が高く、酸味が低いのが特徴です。

キウイフルーツは、優しく持つて、弾力を感じるくらいが食べごろです。手に持って「まだちょっと硬いかな」と感じたときは、冷蔵庫に入れて室温で保管してみましょう。冷蔵庫に入れるよりも早く追熟が進みます。



生産地区／立川・武蔵村山・東大和

いちじく

品種 樹井ドーフィン・バナーネ など

7月下旬～10月中旬

いちじくは皮にハリがあり、まん丸で大きく、ふっくらとしているものを選びましょう。先の方に裂け目が出来始め、中の紅い花が見えてくるくらいが一番食べ頃です。

いちじくには整腸と美肌効果があるんですよ！



生産地区／国立・昭島・立川・武蔵村山・東大和

ぶどう

品種 シャインマスカット・ピオーネ・藤稔 など

8月下旬～11月中旬

ぶどうは実の色が濃く、ハリがあるものを選びましょう。全体を見たときに、実がびっしりついているぶどうがおすすめです。

人気のシャインマスカットも栽培されていますよ！



昭島市・立川市のブルーベリー農家さんに、JAのキャンペーンにご協力いただいています！



生産地区／昭島・立川

もも

品種 あかつき など

6月上旬～8月下旬

ももは左右対称で丸みがあり、きれいな紅色に色づいたものがおおすすめです。おいしいももは甘い香りがするので、買うときには匂いも確認しましょう。



東京でも「もも」が栽培されているんですよ！



生産地区／昭島・立川・武蔵村山・東大和

みかん

品種 東京狭山みかん・宮川早生 など

11月上旬～12月下旬

武蔵村山市のみかん農園では、11月初旬から狭山丘陵の南斜面にあるみかん農園でみかん狩りができます。栽培する「東京狭山みかん」は甘い中にもちょうどよい酸味があって、全体的に味が濃いのが特徴です。

みかんは皮の色が濃く、艶があるものをおすすめです。皮が薄くてやわらかいものは、甘くて果肉がしまっています。



武蔵村山市のみかん農家さんに、JAのキャンペーンにご協力いただいています！



※令和4年度のチラシです。令和5年度については、今只計画中です。

JA東京みどり管内で生産されているフルーツの魅力！

JA東京みどり管内では野菜の他にもブルーベリー、みかん、なし、いちご、などたくさんのお菓子が栽培されています。今号の特集では管内で生産されている果実と、美味しい果実の見分け方をご紹介します！

※今回ご紹介した農産物は季節や地区によって取り扱いが異なっております。詳しくは各地区直売所へお問い合わせください。



生産地区／昭島・立川・武蔵村山・東大和

りんご

品種 つがる など

8月下旬～12月下旬

りんごは全体的に赤く、軸が太いものを選びましょう。購入後は冷蔵庫で保存してください。りんごの出すエチレンガスが庫内の他の果物や野菜の熟成を進めるため、ポリ袋に入れて密閉してから保存しましょう。

生産地区／立川

すいか

7月上旬～8月下旬

すいかは果皮のツヤがあり、シマ模様がかっきりしているものを選びましょう。軽く叩いた時の音にハリがあり、弾むような澄んだ音がするものが熟しているサインです。

夏には小玉すいかが直売所に出荷されますよ！



生産地区／立川・武蔵村山

いちご

品種 とちおとめ・やよいひめ・東京おひさまベリー など

1月上旬～5月上旬

近年、JA東京みどり管内では、いちご栽培を行う農家さんが増えており、栽培する品種も様々です。品種ごとに味くらべを楽しんでみてはいかがでしょうか。

いちごは果実の先端に白色や緑色が残っておらず、全体が赤く染まり、ツヤやハリがあるものをおすすめです。ヘタは緑色でなびてないか、しっかりと香りがするかチェックしてください。パックの中で重なっている場合は、下になったものがつぶれていないか確認しておきましょう。



「東京おひさまベリー」とは・・・2019年3月に品種登録された東京都オリジナルの露地栽培用いちごです。従来の露地栽培用品種と比べて果実が大きく、光沢があり、果皮や果肉がしまっているのが特徴です。また、果実は甘く、内部は赤く、特有の芳香があります。

生産地区／昭島・立川・武蔵村山・東大和

かき

品種 太秋・早秋・東京紅 など

9月下旬～11月下旬

かきはヘタ付近まで果実全体がしっかりと色づいていて、果皮にハリがあり、しっとりとしたものをおすすめです。また、ヘタが果実に張りつくように隙間が無い物で、4枚揃っているものを選びましょう。



生産地区／昭島・立川・武蔵村山・東大和

ブルーベリー

品種 ラビットアイ系・ハイブッシュ系 など

5月下旬～8月下旬

JA東京みどり管内のお隣、小平市で昭和43年に日本で初めて農産物としてブルーベリー栽培が始まりました。JA東京みどり管内でもブルーベリーが栽培されており、収穫も楽しむことができます。

ブルーベリーは熟すにつれて実が大きく、表面に白い粉が付いていきます。これは実の乾燥を防ぐため、自然に分泌されるブルーム（果粉）と呼ばれるものです。このブルームが多いほど甘いブルーベリーである証です。



JA東京みどり管内	フルーツカレンダー	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
なし							8月中旬～11月上旬						
もも				6月上旬～8月下旬									
みかん								11月上旬～12月下旬					
ブルーベリー				5月下旬～8月下旬									
キウイフルーツ									10月下旬～3月中旬				
いちじく						7月下旬～10月中旬							
いちご	1月上旬～5月上旬										1月上旬～5月上旬		
ぶどう							8月下旬～11月中旬						
かき							9月下旬～11月下旬						
りんご							8月下旬～12月下旬						
すいか				7月上旬～8月下旬									

色んなフルーツが栽培されていますよ！直売所でお会いしましょう！



JA東京みどりのキャンペーン

