



わが家の野菜パエリア

フライパンひとつで本格的。
野菜の旨みたっぷり、クイッククッキング!



●材料(4人分)

- 玉ねぎ/1個 ●ピーマン/3個
- ベーコン/4枚 ●ご飯/2膳分
- トマト(冷凍または生)/3個
- チーズ(とろけるタイプ)/1/2カップ
- 調味料
- コンソメ/2個
- オリーブオイル/大さじ2
- 乾燥パセリ/適量
- 塩・こしょう/適量 ●水/2カップ

●作り方

- ①玉ねぎ・ピーマンは細の目に切り揃え、ベーコンは短冊切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、①の材料を炒める。
- ③トマトをぶつ切りにして加える。さらに水とコンソメを加えて中火で3分ほど煮る。
- ④ご飯を加え、よくほぐして塩・こしょうで味を調える。
- ⑤アクを取り除き、蓋をして中火で3分ほど煮る。
- ⑥仕上げにチーズを散らし、蓋を1分。チーズが溶けたら、香り付けにパセリをふりかける。

よい“玉ねぎ”の選び方!

先端部分から傷みやすいので、しっかりと首が締まっているものを選びましょう。ずっしりと重みがあり、皮が乾いていてツヤのあるものがよいでしょう。

玉ねぎは高血圧、動脈硬化の予防にも有効とされています。炒めものやサラダなどオールマイティに調理できます。

今号の野菜
玉ねぎ

玉葱(たまねぎ) / Onion



武蔵村山地区 / 乙幡 司

武蔵村山市中央でトマト・エダマメ・トウモロコシ・小松菜・ほうれん草など、季節に合わせた多品目の野菜を栽培。新鮮で安全・安心な武蔵村山市産の美味しい野菜を地域の皆様の食卓にお届けいたします。

乙幡さんの野菜は、「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。

みのり立川・みどりっ子各店より 地場産野菜の詰め合わせ

①JA東京みどりを利用したことはありますか?
1. 有 2. ない

②「ある」とお答えいただいた方はどの事業を利用しましたか?(複数回答可)

1. 信用事業
2. 共済事業
3. 購買事業
4. 資産管理事業
5. 指導事業
6. 利用事業
7. 販売事業

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、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
令和2年5月29日(金) 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

JA東京みどりの キャンペーン

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。



お気軽にご相談ください!

年金無料相談会も
随時開催しております。

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!



お子様の夢をしっかりと
サポート
サポーター



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!



JA東京グループ 農業男子×総選挙

2020 東京
(主催:JA東京中央会)

JA東京みどり代表の
金子 倫康 さんの応援を
どうぞよろしくお願いします!



「JA東京グループ 農業男子×総選挙 2020 東京」は、東京都内の14JAから選ばれた農家さん14名を特設サイトで紹介し、皆様に投票いただき、東京農業をPRする「広報大使」を選んでいた企画です。JA東京みどり代表として立川市の金子倫康さんが出場し、1000枚以上撮影した写真の中から、普段見せない表情やポーズの写真を厳選してご紹介します。農作業している「ON」のシーンはもちろん、私服やスーツ姿などの貴重な「OFF」ショットも大公開します。

開催時期、投票方法
など、詳細は決定次
第JA東京みどりホー
ムページでお知らせ
いたします。

JA東京みどり
ホームページ



店舗所在地一覧

本店	立川市幸町1-14-1	☎042-535-1011	拝島支店	昭島市拝島町1-18-16	☎042-541-1050	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	昭島市玉川町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	立川支店	立川市砂川町2-44-3	☎042-536-1821	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	幸町支店	立川市幸町1-14-1	☎042-535-2211	みどりっ子昭島店	昭島市玉川町5-16-17	☎042-543-8989
国立支店	国立市谷保6848	☎042-572-2101	西砂支店	立川市一番町2-36-5	☎042-531-0014	みどりっ子村山店	武蔵村山市本町1-2-1	☎042-516-1183
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	みどりっ子仲原店	東大和市仲原4-11-1	☎042-516-9577
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	7アールセンターあけみ立川	立川市砂川町2-1-5	☎042-538-7227
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			



「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。

Clover

F i v e - l e a f

No.08

JA TOKYO MIDORI
2020 Spring

今号の野菜
玉ねぎ

お待たせいたしました!「クローバー」第8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

「Clover ~Five-leaf~」 2020 Spring No.08

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-tokyomidori.or.jp

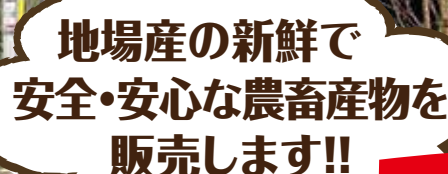
(発行に際して)

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。



～地域の活性化、
皆様の暮らしを応援します～

**JA東京みどり
本店・幸町支店が
令和2年3月に
オープンしました!!**



JA東家みどり キャラクター
みーどりん



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
 月～金曜日／9:00～15:00
 土・日曜日・祝日／休業
 JR青梅線中津駅から徒歩10分

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
 月～金曜日／9:30～15:00
 土・日曜日・祝日／休業
 武蔵村山市役所前バス7分 徒歩から徒歩1分

みどりっ子 仲原店（東大和地区農産物直売所）
 〒207-0016 東大和市仲原4-11-1
☎042-516-9577
 月～金曜日／9:30～15:00
 土・日曜日・祝日／休業
 西武拝島線東大和市駅から徒歩17分

