

# イチゴ狩りに行こう!



神戸市内のイチゴ畑では、真っ赤なイチゴが食べごろを迎えています。甘い香りに包まれて食べる摘みたてのイチゴは絶品! 家族や友達と、ぜひイチゴ狩りに出掛けてみてください。



## あきひめ 章姫

たくさんの地域で栽培されているポピュラーな品種。大粒で果肉は薄紅色、果心は白のが特徴です。酸味が少なくとても甘いイチゴです。



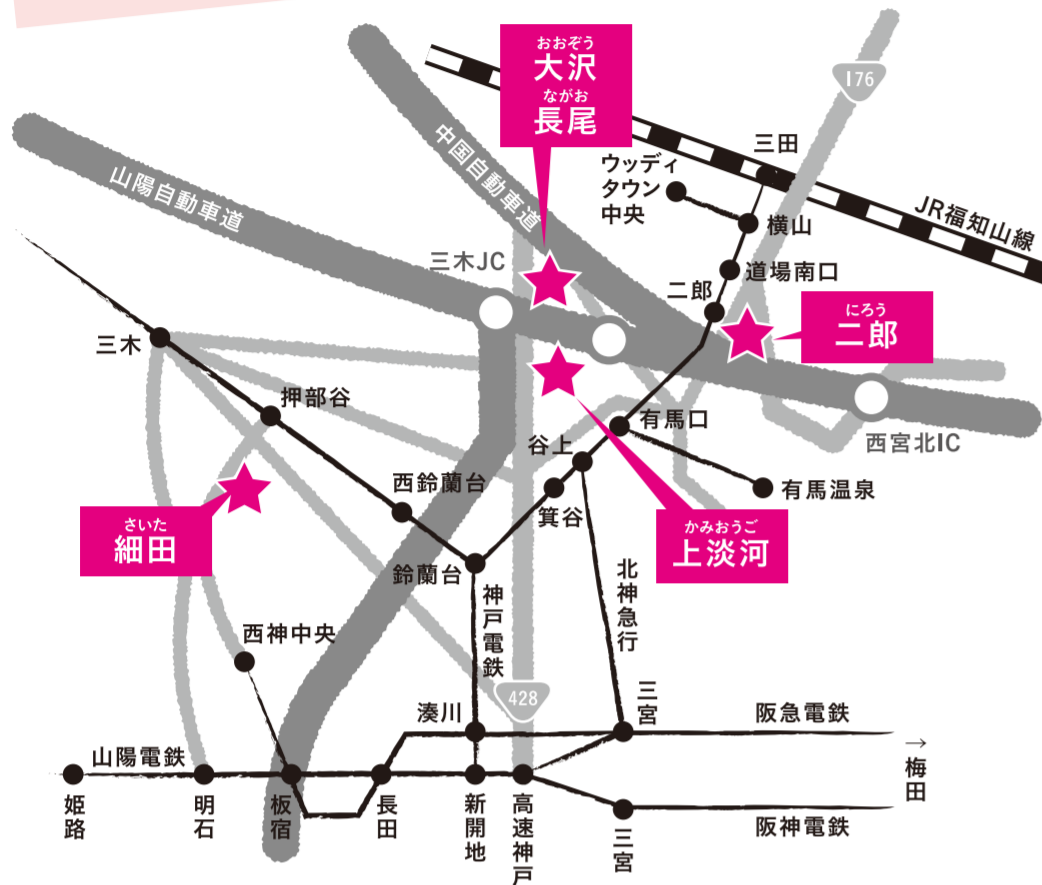
## おいCベリー

名前の通り、数あるイチゴの中でも特にビタミンCが豊富な品種です。果肉は果心まで赤く、日持ちが良いのが特徴です。



## べに 紅ほっぺ

酸味と甘みのバランスが良いといわれるイチゴです。比較的に日持ちが良い特徴があります。果肉は鮮紅色で果心は淡い赤色です。



### 知ってる?イチゴのこと

#### イチゴの栄養素とは?

イチゴにはビタミンCが多く含まれており、10粒で1日に必要なビタミンCを十分摂取できるといわれています。ヘタまで十分に色づき、光沢、張りのあるものを選びましょう。品種によって甘みと酸味のバランスが違います。お好みの品種を見つけてください。  
洗わずに、ヘタを下にして重ならないように容器などに入れて冷蔵庫で保存しましょう。

#### イチゴジャムの作り方♪

- |             |                                       |
|-------------|---------------------------------------|
| <b>〈材料〉</b> | <b>〈作り方〉</b>                          |
| イチゴ 200g    | ① 鍋にイチゴ、砂糖、レモン汁を入れて                   |
| 砂糖 50g      | イチゴをつぶしながら中火で煮る。                      |
| レモン汁 小さじ1   | ② アクを取りながら煮詰め、とろみが出たら火を消し、冷ましたらできあがり! |

**〈コメント〉**  
イチゴのつぶし方によって、食感の違いを楽しめますよ。

#### 手作りジャムをおいしく長持ち♪ジャムの瓶詰め

- 瓶とふたを煮沸して乾燥させる。
- できあがったジャムを①に入れる。
- ふたをしっかりと閉めたら、鍋に②と水を入れて中弱火で煮る。
- 鍋から③を取り出し、瓶を逆さにして冷ます。

### ○神戸市北区 【1月~6月】

二郎地区14農園・大沢地区6農園・長尾地区1農園・上淡河地区1農園

### ○神戸市西区 【5月上旬~】

細田地区3農園 ※天候等により開園期間が変更となる場合があります。



入園料	大人(中学生以上)..... ¥1,600~¥1,900
	小学生..... ¥1,400~¥1,700
	子ども(3歳以上)..... ¥1,200~¥1,500
	幼児(3歳未満)大人1名につき幼児1名まで無料 2名以上は1名につき¥500

※入園料は時期・園によって異なります。  
※完全予約制となります。  
※団体割引等詳細は、神戸市観光園芸協会のホームページでご確認いただけます。  
神戸市観光園芸協会 <http://www.kobe-kanko-engei.jp>



JA兵庫六甲では、金融店舗での農産物販売や、専用の移動販売車にとれたて新鮮な野菜を積み込んで各地に出向き、マルシェを実施しています。

※開催時間は会場によって異なり、売り切れ次第終了となります。  
マルシェの詳細や支店農産物販売の開催状況など詳細は、JA兵庫六甲のホームページをご覧ください。<http://www.jarokko.or.jp/>



- |   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
| <b>神戸元町マルシェ</b><br>○毎週火曜日<br>○11:00~13:00<br>○神戸市中央区海岸通1<br>農業会館1F JA兵庫六甲<br>神戸元町出張所内 | <b>北野工場のまちマルシェ</b><br>○毎週月曜日<br>○11:00~13:00<br>○神戸市中央区中山手通<br>3丁目17-1<br>北野工場のまち正面入口前 | <b>南京町の台所</b><br>○毎月第2金曜日<br>○11:00~13:00<br>○神戸市中央区元町通1丁目3<br>南京町広場 | <b>芦屋マルシェ</b><br>○毎週木曜日<br>○11:00~14:00<br>○芦屋市大原町10-1<br>ホテル竹園芦屋前 | <b>JA兵庫六甲の支店</b><br>○伊丹支店や<br>昆陽の里支店など<br>一部の支店でも<br>農産物販売を<br>実施しています。 |
|---|--|--|--|---|



あなたと農をむすぶコミュニケーションプレス

# もぎたて通信

2019  
春夏号  
2019.3.1発行



## contents

- 畑のこと
- 都会の農地
- カラダが喜ぶおいしいレシピ
- 畑と食卓を結ぶショップインフォ
- 食卓のこと
- 野菜にフォーカス
- JA Information
- お米が当たるクイズ
- イチゴ狩り&街中マルシェ

# About the field



いしばし ひでお  
生産者 石橋 日出雄さん

生産者や消費者と意見を交わし、意欲を高め合える農業はおもしろい。  
“おいしい”の声がとてども励みになります！

## 都会の農地

大阪国際空港を擁し、阪急電鉄やJRが乗り入れる伊丹市。飛行機が飛び交い、子どもたちの声が響く住宅地の一角に、石橋さんの圃場が広がります。  
伊丹市の特産品は、たままるレモンやたままる文旦、干し芋、イチジクなどの果物や旨みの詰まった旬の野菜、色とりどりの花卉です。  
大家族から核家族、単身赴任や1人暮らしの学生など、多様な生活スタイルを持つ都市部の消費者に、地元でとれた新鮮な農産物をお届けしています。  
地元産の農産物を食べるということは、私たちの心と体を健康にするだけでなく、地元の自然環境を守ることに繋がります。季節の農産物を通じて、地元産の“おいしい”をたくさん味わってみませんか？



## 高い品質の農産物を食卓へ提供したい

お米やエンドウマメを栽培していた農家に生まれ、小さな頃から農業の手伝いを行ってきた石橋さん。定年退職を機に専業農家になり、消費者のニーズに合わせてコマツナ、ミズナ、ダイコンなどさまざまな野菜栽培に挑戦してきました。「“買いたい”と思うような荷姿で出荷することがこだわり」と自信を持って話す石橋さん。その言葉の通り石橋さんは、決して手を抜かず、一つ一つ手作業で出荷作業を行っています。泥をきれいに落とし、すその葉を刈り取るなど購入した人が調理しやすいよう細部にまで気を配ります。さらに直売所で見つけた野菜の荷姿に惚れ込み、先輩農家のもとへ自ら学びに行くこともあるのだそう。スマイル阪神の対面販売などのイベントにも積極的に参加し、消費者の声に耳を傾ける石橋さんの目は、常に未来の農業を見据えています。

# 伊丹地区にJA兵庫六甲のスマイル阪神がリニューアルオープン！

伊丹市市場内にあるファーマーズマーケット スマイル阪神。宝塚市、川西市、尼崎市、伊丹市などを中心に、JA兵庫六甲地域内の農産物や花卉、お米が集まります。昨年にオープン10周年を迎えたスマイル阪神が新たなスペースを設け、さらに便利に利用いただけるようになりました。



リニューアルポイント

- 1 株式会社山垣畜産直営店が新設！
- 2 売り場の演出を一新！

伊丹市初出店の山垣畜産がオープンしました。大人気のコロケや新鮮な精肉、オリジナルドレッシングを店頭で販売しています！

冬には鍋コーナーや食卓を彩る花卉コーナーなど、テーマを定めた陳列を行っています。訪れる度に新たな発見ができる楽しい売り場を演出しています。



所在地 / 〒664-0836 伊丹市北本町3-50 (伊丹市公設市場内)  
TEL / 072-783-6977 定休日 / 本・年末年始  
アクセス / 阪急電鉄「伊丹駅」下車、北へ徒歩15分  
JR「伊丹駅」下車、北へ徒歩10分 営業時間 / 9:30~17:00

## スマイル阪神にはオリジナル加工品がたくさん！

スマイル阪神やJA兵庫六甲の企画商品を多数取り揃えています。トマトやコマツナなどの農産物をいつでも楽しんでいただける加工品へと生まれ変わりました。ぜひ店頭で見つけてみてくださいね♪



- ピリ辛チリソース (ホット・マイルド)**  
伊丹市産・西宮市産のトマトを使用したソース。優しい甘みとピリッとした辛みがマッチします。2段階の辛さをご用意。
- 小松菜のやみつきオイル**  
尼崎市産のコマツナの旨みがたっぷり詰まったオイル。お米や焼肉、豆腐などと合わせて食べるとやみつきです！
- ほうれん草のお味噌汁**  
伊丹市産のホウレンソウを使用したフリーズドライのみそ汁。ホウレンソウの大きな葉は食べ応え満点。
- 小松菜のお味噌汁**  
西宮市産のコマツナを使用したフリーズドライのみそ汁。コマツナがたっぷり入った自信作です。
- 尼の雫**  
尼崎市産の尼露(あまいも)を原料に造られた焼酎。口当たりが柔らかく、すっきりとした飲み口が特徴。
- 川西の朝露**  
川西市産のイチジクを使用したほんのり甘くてフルーティなワイン。女性に好まれるワインの一つです。

## 抜群の鮮度が直売所の魅力！

週に1度は必ずスマイル阪神へ訪れる小手川さん。家族の健康を考え、農業を控えた安全な野菜や果物を買う場所を探し、“スマイル阪神”と出会いました。出掛ける度に新鮮で元気な野菜や果物に出会い、旬の農産物に季節を感じられることが楽しみなのだと。毎日の食卓を、スマイル阪神で購入した農産物や花卉で彩る小手川さんは、「使い切れなかった野菜は数日保存しても、生き生きとした状態が続くの」と野菜の鮮度に感心しています。また友人や娘さんへ農産物をプレゼントすると、「葉がピンと新鮮だね！もっとうほい！」といつも喜んでもらえるのだそう。店頭で並ぶ野菜を見て、「自然を相手に一生懸命つくってくださる農家さんに感謝です」と話す小手川さん。これからも、地域の農業とスマイル阪神を応援しています！



こがわ たみこ  
消費者 小手川 妙子さん

手間隙かけてつくった努力を農産物の形や味から感じています。これからもがんばってください！

## 野菜にフォーカス

小手川さんもお気に入りというコマツナとミズナ。どんな特性があるのでしょうか？

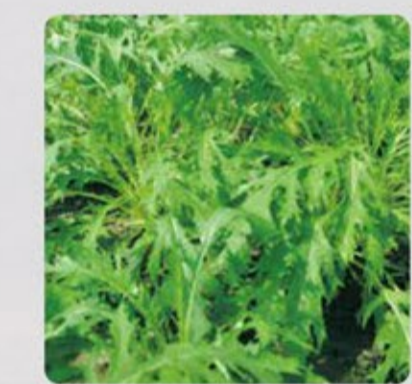
### コマツナの魅力

食べやすいさっぱりとした味と、シャキシャキした歯触りがくせになるコマツナ。鮮やかな緑色の緑黄色野菜で、鉄分やカルシウムなどが豊富に含まれています。アクが少ないため、サラダやスムージーなど生食でもおいしくいただけます。また油との相性も良いので、炒め物としても楽しめます。



### ミズナの魅力

シャキシャキとした食感が魅力のミズナ。京野菜の一つで、鍋用の大株タイプと生食で食べやすい小株タイプがあります。カロテンやビタミンCを含み、活性酸素から体を守る抗酸化作用があります。カルシウムも多く含むので、乳製品が苦手な方や妊娠中の女性、育ち盛りの子どもにおすすめです。



## カラダが喜ぶおいしいレシピ

### 米粉のレモンカップケーキ

- 材料
- たままるレモン 1個
  - たままるレモンのすりおろした皮 適量
  - 米粉 120g
  - 卵 2個
  - 砂糖 80g
  - ベーキングパウダー 小さじ1
  - バター (食塩不使用) 100g

- 作り方
- ① ボウルに砂糖、常温に戻したバター、卵を入れてハンドミキサーでよく混ぜる。
  - ② ①に米粉とベーキングパウダーを合わせ入れ、ゴムべらでさっくり混ぜる。
  - ③ ②がまとまりかけたら、レモン汁(大さじ1)とレモンの皮を入れて混ぜ、カップの中に均等に入れる。
  - ④ 180℃の余熱で温めたオーブンに③を入れ、18~22分間焼いたらできあがり！  
※オープンによって焼き時間の調整が必要です



粉砂糖(大さじ3)とレモン汁(小さじ1)を混ぜたレモンのアイシングソースをかけた後、さらにレモンの風味を味わえますよ♪

## JA Information

JAは、農家の方だけでなく、地域にお住まいの皆さんにご利用いただけます。人生のさまざまなシーンでJA兵庫六甲がご相談に応じます。

**地域貢献活動**  
食農教育活動や生活文化活動で地域を元気にします。

**資産管理事業**  
JAハウジング  
不動産や住まいのご相談にお応えします。  
http://www.jarokko.or.jp/jahousing/  
モバイルサイトは二次元バーコードからどうぞ！

**お米があたるクイズ**  
クイズに答えて応募された方の中から、三田米2合キューブ(こしひかり・さんキラリ・ひのひかり)3個セットを10名様にプレゼント！  
伊丹市の特産品○○○○レモン。○○○○に入る言葉は？

**応募方法**  
ハガキまたはメールに①クイズの答え②〒住所③氏名④電話番号⑤年齢⑥職業⑦本紙の入手場所を記入し、本紙やJAIに対するご意見等を書いて下記までお送りください。  
応募先 / ハガキ: 〒651-1313 神戸市北区有野中町2-12-13  
JA兵庫六甲 もぎたて通信クイズ係  
メール: mogitate@jarokko.or.jp  
応募締切 / 2019年6月30日 消印有効  
当選者発表 / 2019年7月末までにプレゼントの発送をもって発表に代えさせていただきます。