

Aいかに

JANetwork 豊橋

Vol.
48

 **JA豊橋**

特集／とよはし果物再発見

プチプチの食感がたまらない！
もぎたて完熟のおいしさ、はじける!!

 **いちじく**

JA と れ た て 通 信

新鮮直送便

J | A | 豊 | 橋 | 女 | 性 | 部

どなたでも参加できる
JA豊橋女性部に
入りませんか？

産地ならではの完熟いちじくを楽しむ。



Fig Recipe
1

いちじくの
サンドイッチ

材料 いちじく…… 8個
サンドイッチ用食パン…… 8枚
生クリーム…… 200mL
砂糖…… 大さじ2

- 作り方**
- ① いちじくは皮をむき、縦4等分に切ります。
 - ② 生クリームに砂糖を入れて、ツノが立つまで泡立てます。
 - ③ パン4枚にホイップクリームを半分塗り、いちじくをのせます。
 - ④ 残りのホイップクリームをのせてひろげ、パンで挟みます。
 - ⑤ 半分に切って器に盛ります。



Fig Recipe
2

いちじくだれのそうめん

材料 いちじく…… 4個
そうめん…… 400g
ねぎ…… 1/2本

A
めんつゆ
(ストレート)…… 200cc
ねりごま…… 大さじ3
酢…… 大さじ2
しょうが…… 1かけ

作り方

- ① いちじくは皮をむいて、飾り用に1個分はくし型に、残りは半分に切ります。
- ② Aといちじく3個分をミキサーにかけてたれを作ります。
- ③ ねぎは小口切りにします。
- ④ そうめんはゆでてザルにあげ、水でよくもみ洗いをしてそのまま水気をきります。
- ⑤ 器にそうめんを盛り、いちじくを飾ります。
- ⑥ いちじくだれを付けていただきます。

Fig Recipe
3

いちじくのスムージー

材料 いちじく…… 6個
りんご…… 1/2個
はちみつ…… 大さじ4
水…… 200cc

作り方

- ① いちじくは皮をむいて縦半分に切ります。
- ② りんごはひと口大に切ります。
- ③ ミキサーにいちじく、りんご、はちみつ、水を入れてなめらかになるまで攪拌します。
- ④ グラスに注いで完成。



もぎたて完熟のおいしさ、はじける!!

とよはし
果物再発見

いちじく
無花果



ぶっくら色づいた薄皮をむき、乳白色の果肉にかぶりつくと、
プチプチとした食感と甘味が口の中に広がります。
食物繊維が多く身体にいいフルーツとして、幅広い年代に人気のいちじく。
JA豊橋ではハウスと露地で、6月～10月頃まで安定的に供給しています。
いちじく産地ならではの「おいしい情報」をお届けします。

豊橋産

プチプチの食感が
たまらない!

いちじく
無花果

愛知県は作付け面積と生産高が全国一位の「いちじく王国」。おもに西三河地方を中心に栽培されていますが、ここ豊橋でも石巻から南部地域にかけて、多くの農家がいちじくを栽培しています。品種は、甘みのりが良く栽培しやすい樹井ドーフィン。豊橋のいちじく生産量は安定していて、ハウスものは6月からお盆過ぎまで、入れ替わるように、露地ものが8月中旬から10月にかけて出荷されていきます。

愛知はいちじく王国

いちじくは固すぎても熟しすぎても味がのらず、食べごろの短い、とてもデリケートなフルーツ。栽培農家は早朝より果実を傷めないよう慎重に収穫し、追熟をおさえるため冷蔵のまゝ、全国の市場へ出荷しています。

朝食の習慣に



どなたでも参加できる JA豊橋女性部に 入りませんか？

JA豊橋女性部は、農家や農協組合員でないと入れない？
いえいえ、そんなことはありません。資格を問わず、誰でも参加できます。健康料理や陶芸教室、観劇、旅行など、人生をイキイキさせる活動がいっぱい。
仲間と一緒に、ここで楽しいこと、見つけてみませんか？

JA豊橋の女性部の活動を知っていますか？
もとは農家のお嫁さんたちが空いた時間に集い、共に趣味を楽しむ場としてスタートしましたが、今では活動範囲も大きく広がり、現在1397名もの会員がいます。
「JA女性大学」と称した各種趣味の教室、きもの友の会、観劇ツアーや国内旅行など、毎月楽しい催しが用意されています。あなたも会員になって、女性部の活動に参加してみませんか？

JA女性大学講座

- 健康料理
- 寄せ植え
- 陶芸
- パソコン
- ソーイング
- 手作り教室
(ジャム・味噌・焼き肉のタレ)
- 気功体操(健康太極拳)
- クラフトカゴバック

JA豊橋女性部へのご加入は…

- お申込み 最寄りの農協支店にお越し下さい
年会費/500円 ●印鑑をお持ちください
- お問合せ JA豊橋組合員課 生活指導担当
TEL.0532-25-9225

Woman member recipe

「家の光」創刊90周年記念・都道府県JA女性組織おすすめ料理に、JA豊橋女性部員のレシピが選ばれました！

JA豊橋女性部会 宮脇優子さんおすすめ

ミニトマトと鶏肉の ラタトゥイユ風

- 材料** (4人分)
- ミニトマト……… 12個
 - 鶏むね肉 …… 2枚
 - しょうゆ麹 …… 大さじ3
 - 小麦粉 …… 大さじ2
 - オリーブオイル…大さじ2
 - 酒 …… 大さじ1
 - ニンニク(すりおろし)… 小さじ1/2
 - 塩/コショウ …… 各少々
 - ナス …… 1本
 - ズッキーニ …… 1本
 - ニンジン …… 1本

- 作り方**
- 鶏肉は一口大に切る。ミニトマトの半量とともにしょうゆ麹にしばらく漬けておく。
 - Aの野菜はすべて小さめの乱切りにする。
 - ①の鶏肉に小麦粉をまぶし、フライパンにオリーブオイルを熱して両面を焼く。②の野菜、①のミニトマトを加えて炒め、Bの調味料、残りのミニトマトを炒め煮にする。
 - 全体に火が通ったらできあがり。器に盛り付けます。

ここがおすすめ！
ちょっと和風なラタトゥイユ。
ご飯にもよく合います。



調理ポイント

ミニトマトと鶏肉はしょうゆ麹に漬けることで、うまみがアップします。

「家の光」平成27年5月号
(家の光協会発行)
別冊付録
「お勧め野菜レシピ」より

JAとれたて通信 新鮮直送便

小島町
朝倉 孝樹さん



もみがら、炭、
米ぬかで、
エコな農業を
実践中です。



表浜海岸に近く、海からの涼風が吹きと
ある小島町に、JA豊橋いちじく部会(37
名)副会長・朝倉さんを訪ねました。無加
温のいちじくハウスに入ると、甘い香りが
鼻をくすぐります。
いちじくは枝を水平に延ばして丁字型
にしつらえ、一枝に約22段の実をつけるよ

う摘みします。収穫のピークは7月中旬か
ら9月中旬あたりまで。果
実は柔らかく傷みやすいの
で、早朝5時から収穫し、予
冷センターへ出荷して追熟
しないよう冷蔵しながら、
東京や北陸・長野の市場に
運ばれていきます。一方、地
元の産直コーナーには、完
熟いちじくを出荷。地元
暮らし私たちは、産地なら
ではの恩恵を味わえるので
す。



ふと足下を見ると、一面
もみがらが敷きつめてある
と供給のバランスが
崩れてきています。そ
れがビジネスチャン
スかなと思ひ、就農し
ました。いちじくの
他、梨やキウイも育
て、ジュニア野菜ソム
リエの資格も取得。
これからも試行錯誤
しながら、消費者の皆
さんに手にとっても
らえる果物を作りた
い」と夢を語ってくれ
ました。

のに気づきました。「もみがらをもらってき
て、ハウス内に敷いています。雑草が生えに
くくなり、土壌改良にも役立つのではない
かと朝倉さん。いちじくの根は浅いので、も
みがらがクッションになって直接根を踏ん
で傷めることもなく、除草剤を使わなくて良
いとのこと。また、土中の微生物を増やすた
めに炭を、果実を甘くさせるために米ぬかを
混ぜるなど、エコな農業を実践中です。
7年前サラリーマンから農業に転身した
朝倉さん。「もともと昔から植物を育てるの
は好きだったんです。農家も高齢化で、需要

知って便利 メモ

いちじく無花果

完熟美人を見分けよう

おいしいいちじくの見分けかた、知っていますか？ふっくらと大きく、果皮に
張りや弾力があり、甘い香りがするものが良品です。お尻の部分が熟して裂け
そうになっていて、ヘタのところまで赤緑色に染まっていると食べごろです。
表面に傷があるものやしなびているもの、お尻の部分が割れすぎているもの
は避けた方がいいでしょう。
食べる 1~2 時間前に冷蔵庫で冷やすと、よりおいしく味わえます。

張りや弾力！

甘い香り

プチプチの食感は「花」

毎日一個ずつ熟すから「一熟」、また中国名「映実果(えいじつか)」がなまって、いちじくになったとい
う説など、名前の由来は諸説あります。漢字では「無花果」と書きますが、それは外から花が見えないた
め。実際は実の中に花を咲かせるという、めずらしい果物です。
食感の良い小さなプチプチが、ひとつひとつの花なのです。

プチプチ
＝
花!?

食べ方も工夫して

薄い皮を手でむくだけで簡単に食べられる、いちじく。軽く水洗いして、バナナのようにヘタの部分から
皮をむいていきます。乳白色の果肉が出てくるので、そのままかぶりつきます。少し上品に食べたい時は、
ナイフで縦 4 等分にカットして。皮が薄すぎてむけない場合は、皮ごとそのまま食べても OK です。

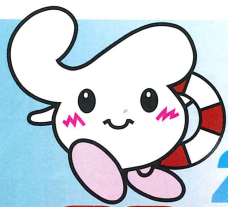
果実に秘めた栄養パワー

不老長寿の果物と呼ばれるほど、いちじくは栄養価の高さを誇っています。カリウムは血圧
を下げる効果があり、ペクチンをはじめとする食物繊維は便秘の改善に貢献します。
抗酸化作用を含んだポリフェノールは、美肌や老化防止に効果が期待できます。さらに、
フィシンというタンパク質分解酵素が含まれているので、食後の消化を促進してくれます。
油っこい食事のデザートにはいちじくを食べて、さわやかに締めたいですね。

旧約聖書にも登場

はるか昔、アラビア半島で誕生したいちじくは、少なくとも 6 千年前には栽培されていたといわれて
います。エジプトの壁画に描かれ、旧約聖書にもひんぱんに登場。アダムとイブが裸を隠すのに使った
のは、大きないちじくの葉でした。その後、ヨーロッパからベルシャ、中国へと伝わり、日本へは江戸時
代に長崎を通して伝えられました。当時は薬用として栽培されていたましたが、生産量が増えるとともに
に食用として親しまれるようになりました。





2015

取扱期間
平成27年
～8月21日金

サマーキャンペーン

A または B のどちらかをお選びください。

A コース 金利アップコース または **B コース ちよさんぎょコース コンパクトチェアプレゼント**
(契約者お1人様1個限り)

契約額20万円以上を新規預入れの方に、下記金利にてお預かりいたします。 ※Aコースには、粗品はございません。

一般の方	当JA組合員の方 (同居家族を含む)
1年定期の方には	1年定期の方には
年 0.25% (税引後 年0.199%)	年 0.30% (税引後 年0.239%)
3年定期の方には	3年定期の方には
年 0.30% (税引後 年0.239%)	年 0.35% (税引後 年0.278%)

先着
1,200名

契約額20万円以上を新規預入れの方に、プレゼントいたします。
※金利は店頭金利となり金利優遇はございません。

- プレゼントのデザインは若干変更する場合があります。
- プレゼントは支店にて各色限りがございますので、お早めにお申し込みください。終了後は別品となりますので、ご容赦ください。

選べる3色
プレゼント



さらに!

+ A または B にプラス

預入れ金額1,000万円未満・個人 自動継続扱い
1年ものについては単利型
3年ものについては単利型・複利型

キャンペーン期間中に20万円以上ご契約されたお客様の中から、抽選で合計300名様に

JA豊橋管内産旬のフルーツ(2,000円相当分)をプレゼント!!

第一抽選対象期間	第二抽選対象期間	当選品お渡し時期
6月8日～7月15日までのご契約	7月16日～8月21日までのご契約	第一抽選対象期間は8月上旬頃 第二抽選対象期間は9月上旬頃を予定しております!!
150名様に夏のフルーツプレゼント!	150名様に初秋のフルーツプレゼント!	当JAにて厳正な抽選を行います。 各期間中に複数のご契約をいただいた場合でも、当選プレゼントはお一人様一回限りさせていただきます。

さらに!
さらに!

Wチャンスとして
県下統一「定期貯金でチャンス!お買い物応援キャンペーン」も同時開催!!
詳細につきましては、JA-SS、Aコープ、産直店舗(食彩村、ゆめ彩館)で据え置かれていた「定期貯金でチャンス!お買い物応援キャンペーン」専用チラシをご覧ください!!

さらに!
さらに!

トッピーポイントプレゼント!

本キャンペーン対象定期貯金、契約者様に10万円あたり10ポイントを付与いたします。

※ただし、契約毎に預入金額10万円未満の捨て
※H27年8月末時点でキャンペーン定期をご契約いただいており、かつH27年9月末トッピーカードの有効契約者にH27年10月上旬の付与となります。



※金利優遇の適用は初回満期日までとし、自動継続後は店頭表示金利を適用いたします。 ※ATMでのお預入れは対象外となります。
※お利息に20.315% (国税15.315%・地方税5%) の分離課税がかかります。 ※万一、中途解約される場合は、当JA所定の中途解約利率を適用いたします。

詳しくは、お近くの支店窓口・金融渉外にお問い合わせください。

omitsumori

お見積り キャンペーン



お見積りをご依頼ください。
JAのライフアドバイザーが
ライフプランのお手伝いをいたします。

キャンペーン 平成27年 4月1日水 ▶ 平成28年 2月29日月

- 第1期 平成27年 4月1日(終了) 平成27年 6月30日(火)
- 第2期 平成27年 7月1日(水)～平成27年 9月30日(水)
- 第3期 平成27年10月1日(木)～平成27年12月31日(木)
- 第4期 平成28年 1月1日(金)～平成28年 2月29日(月)

応募資格 ■左記の共済種類のお見積りを依頼頂いた方

応募方法 ■お近くのJA窓口においてある専用応募用紙に必要事項をご記入のうえ、JA職員にお渡しください。

詳しくは、お近くのJA窓口へお問い合わせください。

生命共済

愛知県下 抽選で 総計 1,000名様に当たる!!

各期 総計
5名様 20名様

シャープウォーターオープン
ヘルシオ



各期 総計
245名様 980名様

グルメ
カタログギフト
北海道厳選
七つ星

こども共済

愛知県下 抽選で 総計 420名様に当たる!!

各期 総計
5名様 20名様

シャープ
ヘルシオ
お茶プレッソ



各期 総計
50名様 200名様

地方新聞社厳選
カタログギフト
47CLUB

各期 総計
50名様 200名様

アンパンマン
目覚まし時計

建物更生共済
(My家財)

自動車共済

編集室より

今年は空梅雨かと思うほど雨が少ない6月でしたが、下旬頃から雨や曇りの日が続く毎日。屋外での作業予定が立たない、作物が育たない、洗濯物が乾かない…。など大なり小なり皆様の生活に関わる「困った」が増えているのではないのでしょうか?

6月から自転車の法律が改正され、傘さし運転も今まで以上に厳しく罰則されています。「雨に濡れて困るか」、「罰則を受けて困るか」どちらが自分の生活に多大なる困ったを引き起こすか、ちょっと考えれば分かることですよ!

応募方法

- こたえ
① ② ③
- Aじゃん豊橋へのご意見・ご要望
- 住所・氏名・年齢・電話番号

官製ハガキにクイズの答えとAじゃん豊橋へのご意見・ご要望を記入のうえ、ご応募ください。

2015年7月31日必着

賞品

旬の農産物(20名様)

※発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

52

JA 豊橋
組合員課広報係
行

豊橋市野依町字西川5

クイズdeゲット

Aじゃん版

○にあてはまる文字・数字をお答えください。

クイズ1 「いちじく」を漢字で書くと「無○果」

クイズ2 JA豊橋いちじく農家の多くの方が栽培する品種は「樹○ドーフィン」

クイズ3 7月18、19日にJA豊橋がのんほいパークで開催するイベント名は「産○フェスティバル」

クイズに答えて豊橋産の旬の農産物をもらっちゃおう!
今回の誌面をスミからスミまでじっくり読んでいただければ解ける問題ばかり。ぜひ、皆さんチャレンジしてくださいね。

※応募ハガキに記入されました住所・氏名などは、賞品の発送以外の目的に使用することはありません。また、ご本人様の承諾なしに第三者へ提供することはありません。

Aじゃん豊橋 Vol.48 ●2015年7月12日発行 URL◆<http://www.ja-toyohashi.com>

●編集・発行/総務部組合員課広報係 〒441-8124 豊橋市野依町字西川5 TEL.0532-25-4105 FAX.0532-25-7754 企画制作/共和印刷(株)