

A いちじく

JANetwork
豊橋

Vol.
78

豊橋産

いちじく

上品な甘味とプチプチの食感。
シーズン到来、
旬のいちじくを味わおう！

JA豊橋

特集／とよはし
旬果物発見

豊橋産

いちじく

JAとれたて通信

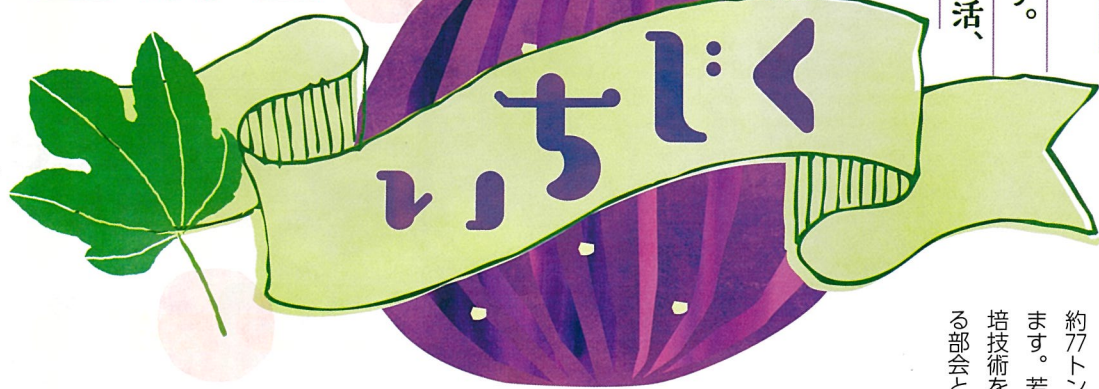
とよはし **Vege**
職人



JA豊橋
公式LINEを
活用しよう！

上品な甘味とプチプチの食感。
シーズン到来、
旬のいちじくを味わおう！

豊橋産



食物繊維が多く
身体に良いフルーツとして、
幅広い年代に人気のいちじく。
とれたて完熟の果実を
味わえるのも、
生産農家の多い
地元豊橋ならではです。
毎日いちじくのある生活、
始めてみませんか？



いちじく栽培が盛んな愛知

愛知県は全国でも有数のいちじくの産地。安城や碧南など、主に西三河での生産が中心ですが、ここ豊橋でも南部、西部、北部地域に29人の生産者がハウスや露地でいちじく栽培に汗を流しています。

栽培している品種は、甘さが際立ち栽培しやすい樹井ドーフィン。形崩れしにくく、輸送にも適した品種です。初夏から盛夏の季節、大切に育ててきた実が大きく育ち、いよいよ収穫の最盛期を迎えます。

JA豊橋いちじく部会は、年間約77トンのいちじくを出荷しています。若手生産者がベテランの栽培技術を間近で見て学ぶ、活気ある部会となっています。

便秘を防ぐ効果も

いちじくは小さな果実に、多くの栄養素がぎゅっと含まれています。切った時に出る白い乳液にはフィシンというたんばく質を分解する酵素が含まれており、肉料理と付け合わせるとたんばく質を分解して消化を助けます。赤褐色の色素に含まれるポリフェノールは抗酸化物質で生活習慣病の予防になり、鉄分は貧血を防ぎます。

さらに、いちじくは食物繊維のペクチンを多く含んでいて、腸の働きを活発にします。よく熟した実を1日数個食べれば便秘に効果があるといわれています。また気軽に食べられるドライ(乾燥)いちじくも人気です。便秘に悩む人は、朝食にいちじくを取り入れてみてはいかがでしょうか。

食品ロスを「美味しい」に活かしたい

お亀堂 × JA豊橋



いちじくかき氷 & いちじくガレット

いちじくは、風雨やほんの少しの衝撃にも弱く、傷ものとして廃棄されてしまうケースの多い繊細な果物です。熟れすぎたり、少しの傷が入ったりするだけで規格を満たさず廃棄されるいちじくは全体の2割にも達し、生産農家の悩みの種でした。

そんな悩みの声に応えたのが、豊橋地元の和菓子メーカー「お亀堂」です。廃棄予定だった「傷ものわけありいちじく」を集荷しペースト状にして保管、砂糖と混ぜてジャムにして、発酵バターの風味豊かな生地で包み焼きあげ、いちじくガレットが誕生しました。また今シーズンなら、豊橋産いちじくの濃厚ジャムを用いたかき氷もカフェと茶屋で味わえます。プチプチとした食感と優しい甘さは、いちじく好きにはこたえられない夏の味覚です。

今後もこのような、農産物の規格外品を使った「美味しいもの」が生まれれば素敵ですね。

取扱店舗 **いちじくガレット** | お亀堂全店舗
いちじくかき氷 | お亀堂古民家カフェ・お亀堂藤沢店・お亀堂岩田店

写真提供/お亀堂

いちじくサラダ



2人分

いちじく 1個
ミニトマト 6個
ベビーリーフ 適宜
生ハム 6枚
モッツアレラチーズ 1/2個
オリーブオイル 適量
(お好みで) パルサミコ酢 適量

- ① ベビーリーフを洗いシャキッとするとまで水に浸す。
- ② いちじくは乱切りにする。ミニトマトは半分に。
- ③ 生ハムを食べやすい大きさに切る。
- ④ お皿に盛りオリーブオイルをかけ出来上がり。パルサミコ酢もおすすです。

デザートだけじゃもったいない

いちじくごはん

夏の食卓を彩る華やかレシピ

いちじく春巻き



2人分

いちじく 1個
とろけるチーズ お好み
春巻きの皮(小) 4枚
ハチミツ 適量
ブラックペッパー 少々

- ① いちじくを4等分に切る。
- ② 春巻きの皮でいちじくとチーズを巻く。
- ③ 油を熱し焼き目がつくまで揚げ焼きする。
- ④ キッチンペーパーで油をしっかり切る。
- ⑤ お皿に盛りハチミツとブラックペッパーをかけ出来上がり。



お友だちになるとお得なこといっぱい!

JA豊橋公式LINEを活用しよう!

JA豊橋ではLINEを使ってイベントやキャンペーンのお知らせを定期的に発信! またプレゼント企画、ポイント抽選くじもあり、お友だちになるとお得なことがたくさん!

JA豊橋をお友だち登録しよう!

QRコードを読み取ってお友だち登録!

お友だちになったら簡単なアンケートに回答!
トッピーカード(ポイントカード)を持っている方はポイント番号を登録!



月イチチャンス

8月配信分は「ブドウ」を予定しています!

アンケートに答えて毎月の「月イチチャンス」に参加!

「月イチチャンス」は旬の豊橋産農産物を抽選で10名にプレゼントしています。毎月16日以降に参加募集の案内を配信していますので、配信された画像をタップして参加してください。トッピーカードの番号を登録している方は当選確率が2倍!!



お友だち登録特典(ポイント会員限定)

トッピーカードの番号登録で100ポイント(100円分)をプレゼント!

ポイントは翌月の20日に後方付与します。

ポイント抽選くじ(ポイント会員限定)

「ポイント抽選くじ」タップでポイントが当たるくじに挑戦

1等100ポイント、2等1ポイントが当たるくじに1週間に1回挑戦でき、木曜日に再度挑戦可能! 獲得したポイントは1ヶ月分まとめて翌月の20日に後方付与されます。

ここをタップ!



LINE登録イベント

お友だち登録の方アンケートで景品をプレゼント!

「経済部感謝祭」や「ふれあいフェスタ」などJA豊橋のイベントではLINEブースを出店しています。すでにお友だちになっている方、新たににお友だちになってくれた方にLINEのアンケート回答で景品をプレゼントしています。また、今年度から「1年以上お友だちになっていて、さらに1年以上ブロックしていない方」にもう一つ景品をプレゼントする特別企画を開催!

各種イベント申込み

参加申込みをLINEで手軽にお申し込み!

食育イベントや農業者セミナーなどの参加申込みをLINEで手軽にお申し込み! スマホから好きな時間に申込みができて便利です。

今後もLINEの機能を活用してお得な情報発信や楽しい企画を行います。まずはお友だち登録から! 配信をお楽しみに!



『家の光』『地上』『ちゃぐりん』
購読者のみなさまへ

『家の光』『地上』『ちゃぐりん』の前納定価改定について

三誌の前納定価を2026年分より下記のとおり改定いたします。
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

誌名	2025年分まで	2026年分より
	前納定価(税込)	前納定価(税込)
家の光	8,782円	9,900円
地上	6,922円	8,250円
ちゃぐりん	5,664円	6,600円

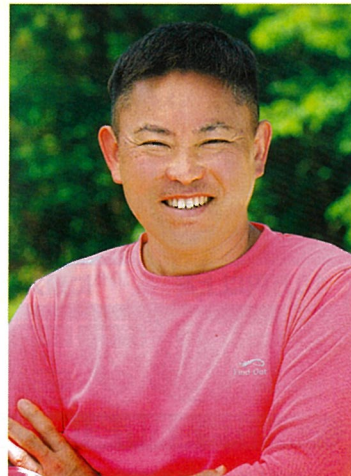
お問い合わせ/組合員課 ☎0532-25-4105

JAとれたて通信

とよはしVege職人

杉山町

市川義弘さん



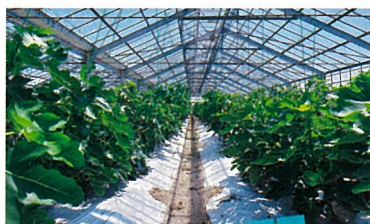
いちじくファンをもっと増やしたい。

豊橋市の南部、杉山町の高台にある、市川さんのいちじくハウスを訪ねました。扉を開けて中に入ると、ふわりと甘い香りに包まれます。16年前から30アールのハウスで、いちじくを育てています。

いちじくは太い枝を水平に伸ばしてT字型に仕立て、効率よく1枝に約23段の実をつけるようにしていきます。6月下旬から8月いっぱいまで収穫が続きます。「果実は柔らかく傷みやすいので、早朝5

時から家族4人で収穫しています。この土地は周囲から少し高台になっているので、日当たりが良く、いちじく栽培に向いているんですよ。でも昨年の夏はハウス内の温度が40度と、さすがに暑すぎました。玉のびに影響して困りました」と苦笑いする市川さん。

収穫した実はすぐJAの予約センターに運び、追熟しないよう冷蔵しながら、東京や北陸、長野など主に関東の市場へと輸送します。一方、露地栽培のいちじくの収穫は8月から11月末までと長期間。ハウスと露地の連系プレーで、今いちじくは長い間楽しめる果物となっているのです。



「いちじくは完熟シーズンを楽しみに待っているファンが多いものの、その一方で、あまり食べたことのない人もいるのではないのでしょうか。『そんな人にこそ、一度いちじくを食べてほしい。今よりもっと、いちじくファンが増えてくれれば嬉しいですね』と、最後に力強い言葉が返ってきました。

ウス内がどんなに暑くても作業の時はいつも長袖長ズボン手袋が欠かせません。本来は水を好む植物で、収穫してすぐ食べるのであれば水をたっぷりやるのですが、遠距離の輸送に耐えられるためには、水分を調節して育てなければなりません。水の加減が難しいいちじく栽培は、奥が深いんです」と市川さん。

知っ得便利メモ

豊橋産



花も種もない不思議な植物

いちじくは実の中に花を咲かせるという、植物の中でもめずらしいフルーツ。外から花が見えないため、漢字で表すと「無花果」となります。また、日本のいちじくは雄花だけなので種もできない不思議な植物といえます。



一日一個熟す

伝来当時、いちじくは唐柿、鳳来柿、南蛮柿、唐枇杷などと呼ばれました。いずれも外国から到来した果物という意味が含まれています。本格的にいちじくが入ってきたのは、江戸時代の寛永年間。当時は、1日1個熟すから、一熟(イチジュク)と呼ばれていました。このイチジュクが変化して、いちじくになったのです。

下ぶくれ美人を探そう

多くの品種があるいちじくですが、輸送性、日もちの点で流通ルートにのるのは、わずか2種類くらい。現在、店頭に並んでいるものは、熟しても先が割れず、流通に適した品種の樹井ドフィンです。買うときは、色が赤紫色で濃く、下ぶくれの実がふっくらしているものを選びましょう。中味が少しのぞいているくらいが、熟していて美味しいいちじくです。



色 赤紫色で濃い

形 下ぶくれふっくら

中味が少しのぞいているくらい

アダムとイヴの昔から

いちじくはアラビア原産で、紀元前3千年にはすでに栽培されていたという最古の果物。旧約聖書の創世記にも、禁断の実を食べたアダムとイヴはいちじくの葉で裸を隠したという有名なエピソードがあります。数々の神話にも登場し、知恵の木、生命の木といわれ、古代ギリシアでは体力増進のためアスリートが好んで食べたとか。世界最古の果物は、さまざまな人間の歴史を見つけてきたのです。

サマーキャンペーン2025

キャンペーン
期間

令和7年

8/31日

※土日祝日は窓口コースのお取扱いはありません。

JA豊橋

夏のボーナスはJA豊橋へ!!

10万円以上を新規※に預入れの
個人・法人のお客様

窓口コース

JAの事業は
どなたでもご利用
いただけます!



スーパー定期貯金(単利型)1年もの

※税引後
(年0.438%)

募集総額
250億円

スーパー定期貯金(複利型)3年もの

※税引後
(年0.557%)



0.55% 0.70%

10万円以上を新規※に預入れの個人のお客様

セルフコース

JA
ネットバンク ATM

スーパー定期貯金(単利型)1年もの

※税引後
(年0.418%)

0.525%

※新規とは、他金融機関等からの預替えによる資金を指します。ただしJAへの給与、公的年金、農畜産物販売代金、賃料(不動産)の振込資金も新規に含まれます。既にJAで預入れいただいている貯金からの預替えの場合は、新規※に20万円以上の増額が必要となります。

●窓口・ATM・JAネットバンク(IB)ともに新規資金10万円以上からご契約いただけます。●初回満期日以降は、店頭表示金利にて自動継続させていただきます。●お利息に20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税(法人のお客様は総合課税)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。●ATMでのご契約の際は、キャッシュカードが必要となる場合があります。●募集総額に達した場合、募集期限前であっても募集を締め切る場合がございます。●店頭に商品概要説明書を用意しております。詳細は支店窓口へご確認ください。●この貯金は、貯金保険制度の対象商品です。●JAの事業はどなたでもご利用いただけますが、一部ご利用いただけない場合があります。詳細は支店窓口へご確認ください。●土日祝日は窓口コースのお取り扱いはありません。●法人のお客様は窓口コースのスーパー定期貯金(単利型)のみのお取り扱いになります。

詳しくは最寄りの支店窓口または本店信用業務課
(TEL.0532-25-9222)までお問合せください。

NEW

最新の 治療に対応した

JA共済

がん保障でああなたの
「生きる」を応援!

- Point 1 新しくなった JAのがん共済
(これまでの)入院・手術・放射線治療に加え、
抗がん剤治療・ホルモン剤治療・在宅治療※1
も手厚く保障!
- Point 2 がん診断以降は共済掛金の払込を免除!※2
- Point 3 自分に合った合理的な保障設計が可能!

※1 がん性疼痛等の緩和を目的としたもの ※2 がん診断時共済掛金払込免除特則を付加した場合



詳しくは最寄りの支店窓口または本店普及課
(TEL.0532-25-9531)までお問合せください。

2523555217

編集室より

ふとスマホを見たら「東海地方は梅雨明けした模様」とのネットニュース。
えっ!確かに雨が降らず暑い日は続いていましたが、
ついこの間、梅雨入りしたとニュースで見たような!?
今年は本格的な雨もなく梅雨が明けてしまったよう
ですね。気象庁によると平年より15日ほど早い梅雨
明けだそうです。
雨が降り続くのも憂鬱ですが、熱中症アラートを気
にしながら過ごす日々も嫌ですね!この先、ゲリラ豪
雨や水不足など心配なこともあります。ひとまずお
亀堂の「いちじくかき氷」食べてクールダウン(笑)

応募方法

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

85 441 8124
JA豊橋
組合員課
広報係
行
豊橋市野依町字西川5

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。

2025年8月8日必着

賞品

豊橋産 旬の果物 (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。

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 JA豊橋が栽培しているいちじくの品種は「樹Oドーフィン」。
- クイズ2 いちじくは太い枝を水平に伸ばし「O字型」に仕立て栽培する。
- クイズ3 江戸時代の寛永年間。1日1個熟すから「O熟(イチジク)」と呼ばれていた。

クイズに答えて豊橋産 旬の果物
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.78 ●2025年7月19日発行 URL <https://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)

フォロー
してね。

