

募集 農業後継者育成制度スタート！

～JAが就農希望者を育てます～

JA遠州中央は、次代を担う農業後継者や農業経営者、中核的組合員を養成しようと、新たな取り組みを始めました。

この制度は、**農家の子弟や新規就農を目指す方が就農するまでの間(最長7年)、JAが正職員として受け入れ、仕事を通じて知見を深めてもらうものです。**

JAでは人脈を広げる機会も提供し、将来の地域農業のリーダーを育成していきます。詳しくは下記までご連絡ください。

ご応募・お問い合わせ先 **JA人事課 ☎0538-36-7004**
受付時間：平日 8:30～17:00(土・日・祝日休み)

農家で働きたい人を募集中！

さまざまな世代の方が活躍中です

「JA遠州中央ときめきアグリワーク無料職業紹介所」では、働き手を募集する農家や農業法人と、職を探している地域の皆さまとの橋渡しを無料で行なっています。

静岡県内JAグループでは、地域の皆さまに農業への関心を持っていただけるよう、お仕事検索サイト「しずおかの農業で働こう!」を開設しています。さまざまな角度から農業を紹介しているほか、多様な雇用先からの求人情報が閲覧できます。

お仕事検索サイト「しずおかの農業で働こう!」
はこちら▶ 

当JA管内(袋井市・磐田市・浜松市天竜区・森町)の求人情報はこちら▶ 

お問い合わせ先 **JA営農企画課 ☎0538-36-7014**
受付時間：平日 8:30～17:00(土・日・祝日休み)

募集 第18期 いちじくウェルカム講座

「西部共計いちじく産地協議会」では、産地の維持・拡大を目指し、新規担い手の育成や遊休地の有効活用を図っています。

講座では、イチジク栽培の説明や園地見学を計画し、2025年からの開園に向けて準備をしています。本格的なイチジク栽培と一緒に目指しませんか？

受講対象者

- 会社を退職された方、本格的なイチジク栽培を目指す方など
- 袋井市・磐田市・森町にお住まいの方

※JAの生産部会加入を前提とするため、家庭菜園規模の方はご遠慮ください。

年間スケジュール

第1回……オリエンテーション
第2～4回…講義・園地見学
第5回……押し木方法について

11～1月受講者園地巡回
※講座は全5回を予定

参加費 無料

申込み期日 2024年3月29日(金)

JA袋井営農センター ☎0538-48-6636
JA磐田営農センター ☎0538-36-7204
JA園芸課 ☎0538-36-7018
受付時間：平日 8:30～17:00

スマホ・パソコンからいつでもどこでもどなたでも JAネットローン

仮申込OK!

STEP① ネットからカンタン仮申込

STEP② 仮申込審査結果

STEP③ JA窓口にて正式申込

STEP④ ご融資 (JAお取引口座へ入金)

24時間365日受付

JAネットローン 検索 

詳しくはこちら▶

プレゼントコーナー 「農産物の詰め合わせ」プレゼント!


読者の中から抽選で「農産物の詰め合わせ」を5名様にプレゼントします。ご希望の方は、eメールからの応募、またはハガキに①郵便番号②住所③氏名(フリガナ)④電話番号⑤年齢⑥JAへのご意見をご記入の上、下記宛先まで応募ください。

ハガキ ▶ 〒438-0086 磐田市見付3599-1 JA遠州中央 広報課「コミュニティ誌 プレゼント」係

eメール ▶ KOHO@enchu.ja-shizuoka.or.jp 件名：コミュニティ誌 プレゼント応募

応募が切 / 2024年2月20日(火) (当日消印有効)

※当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。※ご提供いただいた個人情報、JA遠州中央の広報活動以外に使用いたしません。※右記を読み取ってもメール送信画面が起動しない場合は、メールアドレスをコピーしてお使いください。

メールはこちら▶ 

女性部員になりませんか？

JA女性部は、JAをよりどころとして集まった女性組織です。ぜひ参加してみませんか？

- 友達を増やしたい!
- 料理上手になりたい!
- 趣味の幅を広げたい!

こんな方におすすめ

女性部員にならなくていいこと

- JAの加工室、調理室、会議室など、各施設をご利用いただけます。
- 低料金でさまざまな教室を体験できます。(みそ・こんにやく作り、お菓子作り、ヨガ、編み物教室、家庭菜園など)

女性部員になるには

JA遠州中央管内(袋井市・磐田市・浜松市天竜区・森町)にお住まいもしくはお勤めの方ならどなたでも加入できます。加入時に年会費400円をお支払いください。

お問い合わせ・お申込み先 **JA営農企画課 ☎0538-36-7014** 受付時間：平日8:30～17:00(土・日・祝日休み)
ESINKO@enchu.ja-shizuoka.or.jp

募集 原木シイタケの収穫体験 予約制

今シーズンも袋井市のJA香りの丘 茶ピアでは、原木生シイタケの収穫体験を期間限定で行なっています。体験は予約制です。希望者は、事前に茶ピア直売所へご連絡ください。

場所 JA香りの丘 茶ピア敷地内(袋井市岡崎7157-1) ※茶ピア直売所で受付をします。

日時 3月下旬までの毎週月・水・木・金曜日 ※生育状況によって期間が短くなる場合があります。

体験料 1,500円(税込) ☆お土産付き

※シイタケはお持ち帰りできますが、取り放題ではありません。
※雨天、荒天時のほか、シイタケの生育状況により、中止となる場合があります。

ご予約・お問い合わせ先 **茶ピア直売所 ☎0538-44-1900**
営業時間：9:00～16:30(火曜日定休)

JAの移動販売車

TOKIMEKI MARCHÉ

ときめきマルシェ

JAでは移動販売車「ときめきマルシェ」を運行しています。野菜、精肉、鮮魚などの生鮮品から、冷蔵・冷凍食品、菓子類まで、さまざまな食品や日用品を積み込み、地域の皆さまにお買い物を楽しんでいただく機会を提供しています。

「ときめきマルシェ」の運行スケジュールはこちら▶ 

きっと見つかるピッタリ物件

賃貸アパート・マンションをお探しならJAに!

不動産も地域密着のJAにお任せ 物件についてどんなことでもお気軽にご相談ください。

賃貸情報サイトSUUMO

SUUMO 検索 

JA開発センター ☎0538-42-4122
袋井市久能1385 (JA袋井支店に併設) ☎FKAIHATU@enchu.ja-shizuoka.or.jp
平日 8:30～17:00(土・日・祝日休み)

お問い合わせ先

ときめきネットワーク JA遠州中央

SNSで情報発信中!

LINE 公式アカウントでも、JAの各種情報を発信しています!

友だち登録してね!! 

JA遠州中央 公式アカウントはこちら▶

[発行] 遠州中央農業協同組合 〒438-0086 磐田市見付3599-1

[編集] 広報課 ☎0538-36-7001 FAX.0538-36-7101

[印刷] 株式会社アプライズ

JA遠州中央 検索 

●次号は4月1日(月)発行予定です。

Tokimeki Network

食と農で地域を元気に!

ときめきネットワーク 2024 FEBRUARY Vol.76



ブロッコリー、ミカンで疲労回復! ハクサイのミカンドレッシングサラダ

1人分: エネルギー 105kcal / 塩分 0.4g

【材料】(4人分)

- ハクサイ 200g
- ニンジン 30g
- ブロッコリー 100g
- ツナ缶 1缶
- ① ミカン果汁 50ml
- ② 酢 大さじ1
- ③ オリーブオイル 大さじ1
- ④ 塩 ひとつまみ
- ⑤ コショウ 少々

【作り方】

- 1 ハクサイは細めの短冊切り、ニンジンは千切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでて冷まし、水気をきっておく。
- 2 ①と油をきったツナを混ぜ合わせる。
- 3 ②③をよく混ぜ合わせる。
- 4 ②と③を混ぜて出来上がり!



《おいしく作るコツ》

野菜はゆですぎないこと! 食感が残っている方がおすすめです。
ミカン果汁は少し粒が残っていた方が香りも楽しんでよいですよ!
ミカンを飾りつけると、見た目も華やかに!

栄養ポイント

ミカンやブロッコリーに豊富に含まれるビタミンCには疲労を回復する効果が期待できます。ビタミンCは水に溶けやすいので、ゆですずに電子レンジを使うのもよいでしょう。ゆでる場合は、沸騰したお湯に少し塩を加えると流出を防ぐことができます。

青魚で記憶力UP! イワシの炊き込みごはん

1人分: エネルギー 339kcal / 塩分 0.5g

【材料】(4人分)

- ショウガ 15g
- ニンジン 30g
- シイタケ 40g
- 米 2合
- 酒 大さじ2
- イワシ缶(蒲焼) 1缶
- カツオだし 400ml
- いらごま(白) 大さじ1

【作り方】

- 1 ショウガ、ニンジンを千切りして、シイタケは薄くスライスする。
- 2 米を軽く洗い、30分浸水させザルにあげる。
- 3 ②にショウガ、酒、イワシ缶(タレごと)、シイタケ、ニンジン、カツオだしを入れて炊く。
- 4 炊き上がったら混ぜ、茶碗に盛り付けていりごまをかけて出来上がり!



《おいしく作るコツ》

米を30分浸水させることで、ふっくら炊き上がります。
イワシ缶は蒲焼ではなく、ほかの味付けでもおいしいですよ!

栄養ポイント

青魚に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳の神経細胞の情報伝達をスムーズにする働きがあり、記憶力や言語能力などの認知機能、行動能力にも好影響をもたらすといわれています。

おいしく、健康 旬の野菜を使った 体を助ける 栄養満点ごはん!

子どもから大人まで大満足の
簡単でおいしい健康レシピを
紹介します!!

牛乳、チーズで筋力をつける! 海老芋グラタン

1人分: エネルギー 387kcal / 塩分 1.0g

【材料】(4人分)

- 鶏もも肉 300g
- 海老芋 350g
- 白ネギ 1本
- 米油 大さじ1
- みそ 大さじ1
- 牛乳 400ml
- ところけるチーズ 40g
- 葉ネギ 適量

【作り方】

- 1 鶏もも肉は小さめの一口大に切り、海老芋は皮をむいて5mm幅の輪切りにする。白ネギは斜め薄切りにする。
- 2 フライパンに米油を入れて熱し、白ネギが半分くらいのボリュームになるまでしっかり炒め、鶏もも肉を加えて表面の色が変わったら、海老芋、みそ、牛乳を加えてふたをして5分間弱火で煮る。
- 3 ふたを取り中火にし、煮汁が3分の1ほどに減ったら、海老芋がやわらかくなるまで煮詰める。
- 4 グラタン皿に盛り、ところけるチーズを乗せてオーブントースターで焼き目をつける。
- 5 小口切りにした葉ネギをちらして出来上がり!



《おいしく作るコツ》

海老芋は焦げ付きやすいので、煮るときはこまめに混ぜましょう。
小麦粉を使わなくても海老芋の粘りで自然にとろみが出ます。

栄養ポイント

牛乳やチーズのタンパク質は良質といわれています。なぜなら体内で合成することのできない必須アミノ酸がバランスよく含まれているからです。そのなかでもBCAAと呼ばれるアミノ酸は運動時の筋肉の分解を抑え、運動後に摂取すると筋肉の合成と疲労を低減する効果があるといわれています。

チンゲンサイで骨を丈夫に! チンゲンサイのシフォンケーキ

1人分: エネルギー 301kcal / 塩分 1.8g

【材料】(17cm 1台分: 4人分)

- ① チンゲンサイ 120g
- ② パナナ 100g
- ③ 卵黄 3個
- ④ 砂糖 15g
- ⑤ 米油 大さじ2
- 卵白 3個分
- 砂糖 30g
- ホットケーキミックス 100g
- ※ホットケーキミックスがない場合
- 薄力粉 75g
- 砂糖 20g
- ベーキングパウダー 4g

【作り方】

- 1 ミキサーに①②を入れ、なめらかになるまでかき混ぜ、ボウルに入れる。
- 2 別のボウルに卵白を入れて泡立て、砂糖を入れてメレンゲを作る。
- 3 ①のボウルに③を3分の1入れてざっくり混ぜる
- 4 ホットケーキミックスを入れてしっかり混ぜる。
- 5 残りのメレンゲを2回に分けて入れ、泡をつぶさないようにふんわり混ぜる。
- 6 型に流し入れ、170℃に予熱したオーブンで30分焼く。
- 7 ひっくり返して冷ましたら出来上がり!



《おいしく作るコツ》

メレンゲは角が立ってお辞儀するくらいがベストの固さです。お好みで生クリームを添えると、よりおいしく召し上がれます。

栄養ポイント

チンゲンサイには丈夫な骨を形成するのに必要なカルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類が多く含まれています。また、抗酸化作用があるβ-カロテン、美容効果が期待できるビタミンCなどもバランスよく含まれる非常に栄養価が高い野菜といわれています。

店舗イチオシ! 食卓を彩る
かんたん旬レシピ

ブロッコリーのスープ

作り方

- 1 ブロッコリーはザク切りに、タマネギは薄くスライスする。
- 2 熱したフライパンにバターを入れて、焦げ目がつかないように①を炒める。
- 3 ②に水、コンソメを入れて煮る。
- 4 ③と牛乳をミキサーにかけ、裏ごしする。
- 5 器に盛りつけて、お好みで生クリームを垂らして出来上がり。

材料 (3~4人分)

- ブロッコリー 200g
- タマネギ 1/2個
- バター 15g
- 水 200ml
- コンソメ 大さじ1/2
- 牛乳 200ml
- 生クリーム(仕上げ用) 適量

コレを使いました!

ブロッコリー

ブロッコリーが甘くて、クリームで子どもも食べやすい簡単で栄養たっぷりのスープです!

コレを使いました!

ファーマーズマーケット 鳥飼 どりどり市

ここにありますよ!

磐田市見付3599-1 ☎0538-36-7081

■営業時間 / 午前9:30~午後6:00
■休業日 / 年末年始、盆明け

ナバナのショウガ風味パスタ

作り方

- 1 パスタはたっぷりのお湯に塩を入れてゆでる。
- 2 ショウガを千切りして、オリーブオイルと一緒にフライパンに入れ香りをつける。
- 3 一口大に切った豚肉を入れ色がつかうまで炒める。
- 4 豚肉に火が通ったら、食べやすい大きさに切ったナバナを入れて炒め、酒、みりん、しょう油を入れる。
- 5 ゆであがったパスタを④に入れて素早く絡めて出来上がり。

材料 (1人分)

- パスタ 100g(1束)
- 塩 適量(ゆで用)
- ショウガ 1片
- オリーブオイル 大さじ1
- 豚肉 50g
- ナバナ 100g
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- しょう油 大さじ1

コレを使いました!

ナバナ

豚肉の脂とナバナの苦みの相性がバッチリ! ショウガで体ポカポカの和風パスタです!

農産物直売所 森の市

ここにありですよ!

周智郡森町森 1731-2 ☎0538-85-0831

■営業時間 / 午前9:00~午後6:00
■休業日 / 年末年始、盆