

食育ソムリエ直伝!
旬菜レシピ

メロズスタイル
食育ソムリエ寺田×地元レストラン「Melons Tail」共同提案レシピ
豚肉ときゅうりのコチュジャン炒め



材料 (2人分)
豚バラスライスまたは豚小間切れ・・・120g
きゅうり・・・1～2本
にんにく・・・1片
コチュジャン・・・小さじ1
水溶き片栗粉・・・適量
塩・・・少々
こしょう・・・少々
サラダ油または胡麻油・・・適量

作り方
① きゅうりは叩いて食べやすい大きさにする。叩いたら塩をまぶして、しばらくしたらペーパーで水気を拭く。にんにくはみじん切りにする。
② 豚肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつける。
③ フライパンに油をひき、熱したら、にんにくを入れて少し炒め、そのあと豚肉を入れる。
④ 豚肉に火が通り、焼き色がついたらコチュジャンを入れ、その次にきゅうりを入れて炒める。
⑤ 最後に適量の水溶き片栗粉を入れ、全体がなじみ、まとまればOK!

夏のパワーフード! ごはんにピッタリ!

JAみえなか 食育ソムリエ 寺田 顕

POINT きゅうりは切るよりも叩くほうが味が染みやすくなる。また塩をまぶすことで水分が抜け、味が染みやすくなる。

地域農業をもっと元気に!
みえのまんなか
Mienaka



「ひまわりフェスタ」を開催します!

松阪西部営農振興センター付近のJAみえなかのひまわり畑で夏イベントを開催します! 楽しんでいただける内容を企画していますのでぜひご来場ください!

ひまわりフォトコンテスト2022実施中!

同農園に咲くひまわりの写真を募集しています! イベント開催中に撮影した写真ももちろんOK! 皆さまからのご応募お待ちしております!

■日時 令和4年7月30日(土) 9:30～15:00
※雨天中止(小雨決行)
※中止の際はSNSでお知らせします。

■場所 JAみえなか 松阪西部営農振興センター ウェストパーク松阪内 (三重県松阪市伊勢寺町595-1)

■イベント内容 ★ひまわり畑でミーナを探せ! ★野菜マルシェ 他

景品あり

HP Facebook Instagram LINE

応募に関する詳細は JAみえなか公式Webサイトをご確認ください。



Mienaka Agri Team
みえなかあぐり隊
MATが行く! 農産物直売所

JAみえなかの農産物直売所は3店舗あり、地元生産者が育てた安全安心で新鮮な農産物が並んでいます。生産者と消費者が直接会うことができる場所なので交流も生まれ、地域に根ざした農産物直売所として親しまれています。今回は、JAみえなか管内の農畜産物をPRする「みえなかあぐり隊 (通称: MAT)」が各農産物直売所を紹介します!

YouTubeでも配信します
3回に分けて配信予定ですので、ぜひチェックしてみてください!

今回の発行は10月の予定です。お楽しみに!



MATの鈴木がご案内します！

約200坪の充実した売り場には生産者の皆さまから届く新鮮な農産物などがズラリと並びます！

きっする黒部

県下最大級の売り場面積を誇るファーマーズマーケットです。国道23号線沿いにあり他地域からの来店も多く、幅広い世代の方にご利用いただいています。



きっする食堂で作った手作りお弁当も販売中！

えごま油
健康にも良いといわれる
今注目の1品



えさやり体験も
できます



敷地内には
鯉がいます！



きっする食堂

「地産地消」をテーマにした食堂で、きっする黒部に出荷される新鮮な農産物を主に使用した料理が好評です。



どれも
食べようか
悩む〜！

セルフスタイルなので好きな料理を
好きな分だけ楽しむことができます。



メニューはその日の仕入れ状況や、旬によって
変化しますが毎日30品以上用意しています。



Delicious!

テイクアウトも
OK!

生産者インタビュー 永作 晴美さん

主な生産物 桃・イチジク等

●農業をはじめたきっかけは？
父が農業をしており、よく手伝いをしていました。2年前に父が定年退職したことをきっかけに父のあとを継ぎ、現在は家族で栽培しています。

●栽培や出荷での工夫や気をつけていることは？
私が主に栽培している桃やイチジクはデリケートなので、少しあたただけでも傷んでしまうことがあるため、丁寧に大事に育てています。

●消費者の方へメッセージをどうぞ！
心を込めて家族みんなで栽培し、お客さんが笑顔になれるような農産物をこれからも届けていきたいです。



きっする黒部
所在地 大阪市東黒部町天神1
営業時間 / 9:00~18:00(11月~2月は17:00閉店)
【きっする食堂】11:00~13:30
定休日 / 火曜日(営業日カレンダーに準ずる)
TEL 0598-59-0538

Facebook
Instagram

MATが行く！農産物直売所

あぐりネット三重中央・JA産直ひろば

地元ブランド米「一志米」を中心に、地元で採れた野菜や加工品などを製造・販売しています。対面販売やキッチンカーの出店、イベントの開催なども行っています。

私もおにぎりにして
食べてます！



もちりと粘り気があり、かめばかむほど口の中に
甘みが広がります。

一志米の加工品も販売しています！



他にも地元の農産物を使った
たくさんの加工品があります！

開店前に生産者の皆さまが
野菜などを出荷し、農産物が
並びます。



MATの加藤が
ご案内します！

生産者インタビュー 中山 善裕さん

主な生産物 レタス・キャベツ・ブロッコリー等

●農業をはじめたきっかけは？
農家である祖父が体調を崩し、後継者がおらず困っていたのを見て「自分が後を継ぐ」と決意し、11年前から農業一本です。

●栽培や出荷での工夫や気をつけていることは？
お客さんが買いたいと思ってもらえるように、鮮度はもちろん見た目も大事なので包装を丁寧にしようと思っています。

●消費者の方へメッセージをどうぞ！
お客さんのニーズに合うように、新たな野菜の栽培などにもチャレンジしているので、ぜひ僕の育てた野菜を手にとってもらえると嬉しいです。



ふれあいマーケットぬくいの郷

地域の方々が運営していた店舗を、2020年7月にJAの農産物直売所としてリニューアルオープンしました。津市白山町の生産者を中心に、地元の野菜や果物を販売しています。

MATのあんじが
ご案内します！



店内はコンパクトですが
陳列棚にはたくさんの農産物
などが並んでいます。

生産者インタビュー 中川 淳子さん

主な生産物 万願寺唐辛子・ミニ大根・花等

●農業をはじめたきっかけは？
小さい時から祖母の手伝いで畑仕事をしていました。もともと農家だったこともあり「家で作った野菜を食べたい」との思いから、退職と同時に本格的に始めました。

●栽培や出荷での工夫や気をつけていることは？
違う種類の野菜を混植して病害虫を抑えたり生長を助ける「コンパニオンプランツ」を利用した栽培などを行い、安全安心な農産物を提供できるように心がけています。

●消費者の方へメッセージをどうぞ！
私はぬくいの郷でのお客さんとの会話を大事にしています。安全安心な農産物を作るにはさまざまな努力をしていることを知ってもらい、ぜひ食べてもらいたいからです。また店舗でお会いした時には、お話ししましょう！



色とりどりの花き類はお手頃価格と豊富な種類で人気です！



三重県立白山高校野球部の学生寮を運営している「ぶんでん」さんのボリューム満点日替わり弁当も販売しています。



「ぶんでん」さんの日替わり弁当

精米販売しています！

あぐりネット三重中央自慢の一志米を
目の前で精米します。精米したての
おいしい米をご家庭でも味わえます！
また玄米を1年にわたりお預かりし、
必要なときに好みに応じてお渡し
する「う米もんクラブ」を導入しています。



あぐりネット三重中央・JA産直ひろば
所在地 津市久居新町1083-1
営業時間 / 9:00~18:00
定休日 / 月曜日・年末年始
TEL 059-256-8141

LINE
Instagram

ふれあいマーケットぬくいの郷

所在地 津市白山町中ノ村94-1
営業時間 / 8:00~13:00
定休日 / 水曜日・年末年始
TEL 059-262-7557

採れたての新鮮な
地元野菜を販売中

