

食育ソムリエ直伝!

旬菜レシピ

春の彩り旬食材弁当を持って出かけよう♪

旬食材① キャベツ キャベツと油揚げのみそ炒め

材料 (1人前)

- キャベツ 100g
- 油揚げ 1/2枚
- 酒、味噌、みりん、サラダ油
- ☆ 醤油 各小さじ1/2
- 赤唐辛子小口切り 少々
- サラダ油 適量

作り方

- 1 キャベツを短冊切りに、油揚げは熱湯を回しかけ、油抜きをしてから同じく短冊切りにする。
- 2 ☆を混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、キャベツ、油揚げの順に加えて炒め、キャベツがしんなりしたら②と赤唐辛子を加え、炒め合わせる。



旬食材② サヤエンドウ サヤエンドウとベーコンの炒め物

材料 (1人前)

- サヤエンドウ 25g
- ※手早く調理したい場合は事前に塩茹で
- ベーコン 25g
- 塩、コショウ 少々

作り方

- 1 サヤエンドウのスジを取る。
- 2 ベーコンは一口大に切る。
- 3 フライパンにベーコンを入れて火をかけ、ベーコンの油が出てきたら①を加える。
- 4 サヤエンドウに火が通ったら、塩、コショウを加えて味を調える。

旬食材③ ミニトマト ミニトマトのツナ詰めサラダ

材料 (1人前)

- ミニトマト 3個
- タマネギ 1/5
- ツナ缶 1/4
- レモン汁 少々
- マヨネーズ 大さじ1/2

作り方

- 1 ミニトマトは上の部分1/5を切って中身をくり抜き、水気を切る。(中身はとっておく)
- 2 タマネギはみじん切りにして水にさらし、水気を固く絞る。
- 3 ツナは缶汁を切り、①でくり抜いたトマトの中身に②を混ぜ、レモン汁とマヨネーズを加えてあえる。
- 4 ①に③を詰める。

ちょっと聞いて/
ミーナ!



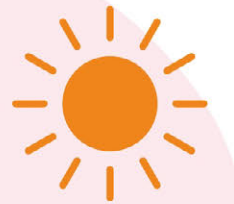
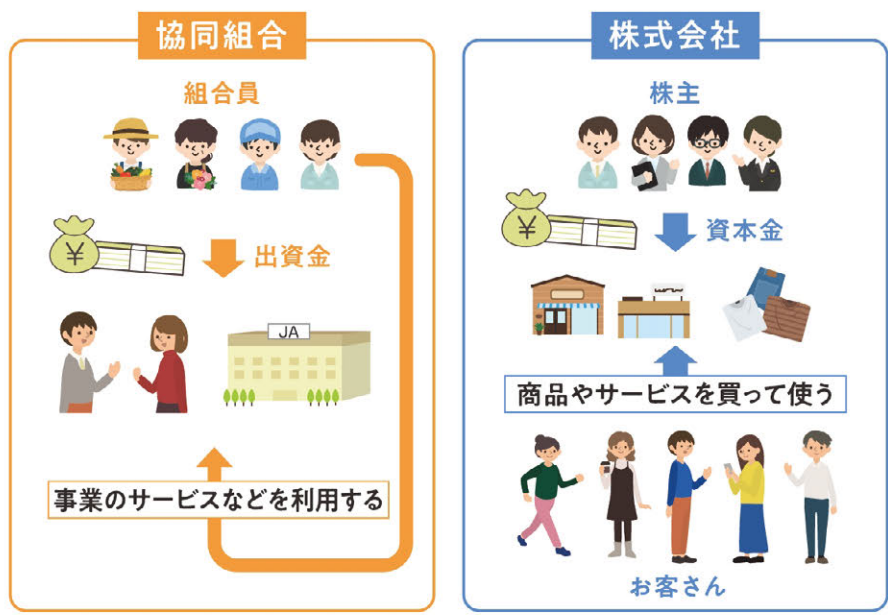
JAは株式会社とどう違うの?

JAは株式会社ではなく、協同組合という種類の組織です。株式会社と協同組合の一番の違いは、協同組合はあくまで「組合員のくらしを守り向上させること」が目的で、利潤の追求ではないこと。株式会社はたくさん株を持っている人が支配できるのに対し、協同組合は1人につき1票なので組合員の総意によって決まる平等な「人の結合体」です。

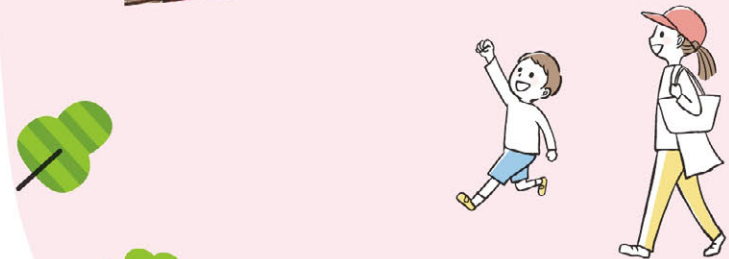
「協同組合」と「株式会社」の違い

	協同組合 (JA含む)	株式会社
目的	組合員の生産と生活を向上させること (非営利)	利潤の追求
組織している人たち	農業者、漁業者、森林所有者、勤労者、消費者、中小企業の事業者などの組合員	投資家、法人 (株主)
運営する人たち	組合員とその代表者	株主の代わりに運営する経営者
運営方法	1人1票制 (民主的な運営)	1株1票制 (株式を多く持つ人が支配)

もちろん、組合員ではない方もJAをご利用いただくことができます。



いこうよ!
みえなか旅



いこうよ！ みえなか旅

新緑の美しい季節になり、まさにお出かけ日和。今回はJAみえなか管内の名所をご紹介します。年間通して楽しめるスポットを集めたので、いろんな場所を巡って新たな魅力を発見してみましょう！

2 ふれあいマーケット ぬくいの郷

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。中には地元ならではの珍しい農産物が販売されることも・・・！ぜひ一度足を運んでみてください！

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
お問い合わせ／059-262-7557



4 君ヶ野ダム公園

春は桜、秋は紅葉がダム湖を彩り、四季折々の景観が楽しめます。ダム湖周辺を散歩で気分をリフレッシュ。

所在地／津市美杉町八手俣

12 つつじの里荒滝

ツツジの名所として知られる荒滝不動尊。4月下旬には群生しているツツジが真っ赤に咲き誇ります。

所在地／松阪市飯高町赤桶1076-3
見頃／4月下旬



6 JAみえなか郷土資料館

津市一志町の風土や暮らしの歴史が学べる資料館。昭和60年5月に当時の一志町農協が20周年記念事業の一環として郷土資料館を開館し、現在は当JAが運営しています。養蚕・製糸、農林業、生活用具や津市の歴史関係資料の展示をしています。

所在地／津市一志町高野1204-1
営業時間／毎週土曜日9:30～16:00(平日は予約制)
定休日／日・祝日・年末年始
入館料／無料
お問い合わせ／0598-28-8822
(JAみえなか企画部企画広報課)



1 青山高原

室生赤目青山国定公園の一角である青山高原。遠くからでも見える日本最大級の風力発電風車群があり、間近で見ることが出来ます。また、山から見下ろす景色はとても綺麗です。

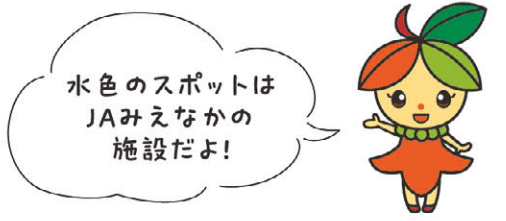
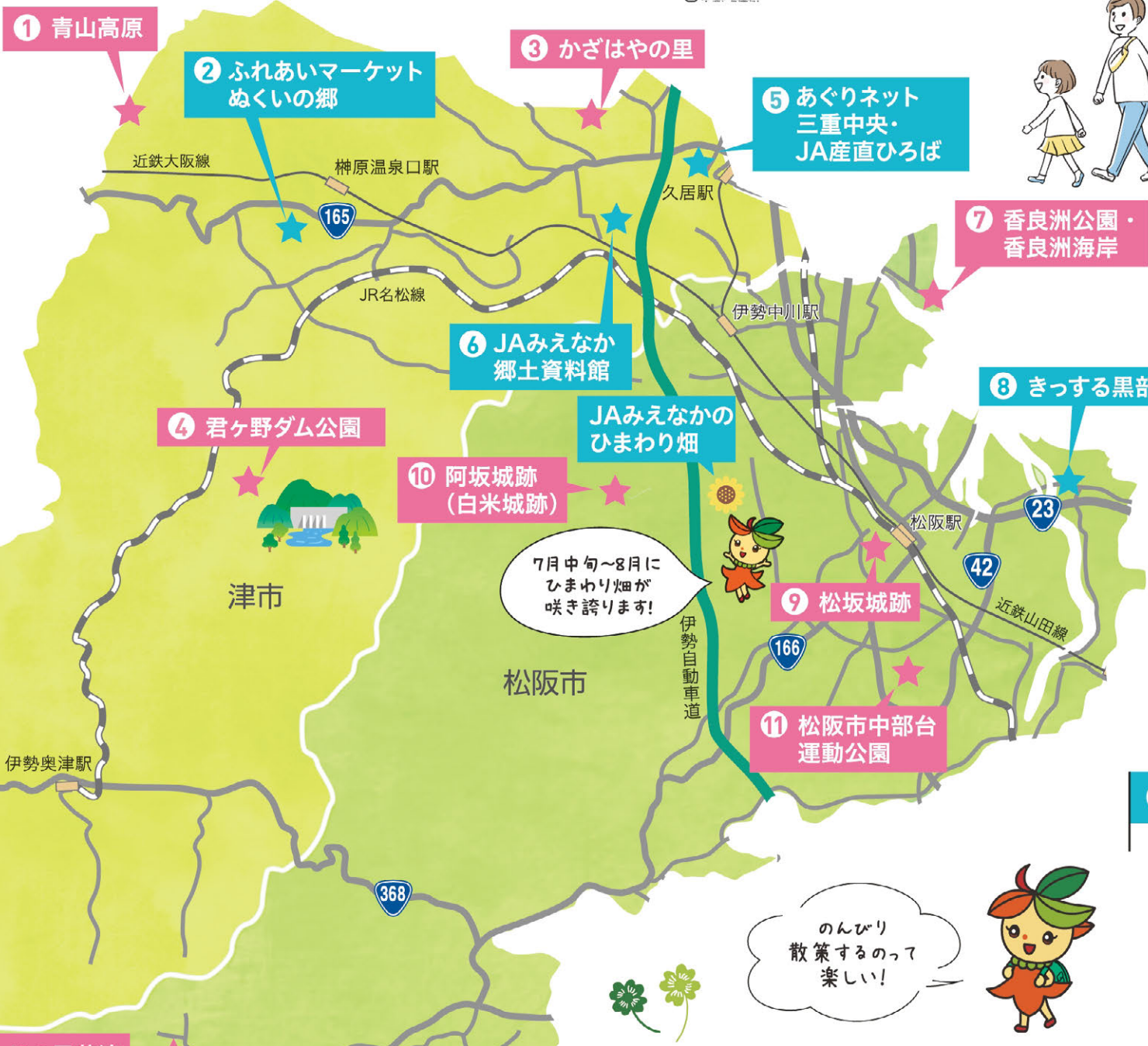
所在地／津市白山町垣内



3 かざはやの里 ～かっぱのふるさと～

2月～3月は梅、4月～5月は藤、6月～7月はあじさいの鑑賞を楽しむことができる癒しの花スポットです。

所在地／津市戸木町4096 伊勢温泉ゴルフ内
営業時間／梅の時期 8:00～17:00、藤の時期 8:00～18:00
あじさいの時期 8:00～18:30
定休日／花園開園期間中無休
入園料／大学生以上800円



11 松阪市中部台運動公園

野球場・テニスコート・体育館・プールなど、様々な施設がある公園です。芝生広場や、遊具広場は市民の憩いの場として利用されています。4～5月には桜や藤も楽しめます。

所在地／松阪市立野町1370

5 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。

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
お問い合わせ／059-256-8141



7 香良洲公園・香良洲海岸

歴史を感じられる老松が植えられており、景観が美しい公園です。香良洲海岸では潮干狩りや海水浴もおすすです。※潮干狩りの際にはルールを守ってお楽しみください。

所在地／津市香良洲町



8 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、松阪地域の特産物を中心に品揃えも豊富。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。

所在地／松阪市東黒部町天神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)
お問い合わせ／0598-59-0538



9 松坂城跡(松阪公園)

野面積みを基本とした石垣が積み上げられ、城跡からは城下町の面影を残す町並みを一望できます。公園内では桜や藤、イチョウなど、四季折々の景観を楽しめます。付近には御城番屋敷など他にも見どころがたくさんあるのであわせて楽しめます。

所在地／松阪市殿町1538-1



10 阿坂城跡(白米城跡)

標高300m余の山頂に築かれた北畠氏の山城跡。頂上まで整備されたハイキングコースは登山初心者にもおすすめ。頂上から見える景色も良いことからとても人気があります。

所在地／松阪市大阿坂町

