

ひまわりフォトコンテスト作品募集

JAみえなか松阪西部営農振興センター「JAみえなかのひまわり畑」に咲くひまわりの写真を募集します。

■募集期間 令和5年7月21日(金)～8月18日(金)

※ひまわりの開花時期を保证するものではありません。

■募集内容 「JAみえなかのひまわり畑」に咲くひまわりの写真

ひまわり畑所在地 ▶ 松阪西部営農振興センター
(松阪市伊勢寺町595-1)付近

※JAみえなかのひまわり畑以外で撮影した作品は無効とします。

■応募方法 郵送またはEメールでご応募ください。

詳細につきましては
JAみえなか公式Webサイトをご確認ください。

ひまわりの写真
応募お待ちしてます!



■お問い合わせ 企画部 企画広報課 Tel:0598-28-8822

ひまわりの開花状況の詳細は
随時Instagramや公式Webサイトにて
発信しますのでご確認ください。

Instagramは
こちらから



昨年度 最優秀賞「flying yellow」

ひまわりフェスタを開催します!

JAみえなかのひまわり畑で1日限定のフェスタを開催します!
当日はゲームや農産物マルシェ、キッチンカーなど盛りだくさん!
ぜひ遊びに来てくださいね♪

令和5年7月29日(土) 9:30～15:00 ※小雨決行

地域農業を
もっと元気に!

みえの まんなか

Mienaka

食べよう! みえなか キャンプ飯!

ちょっと聞いて/
ミーナ!

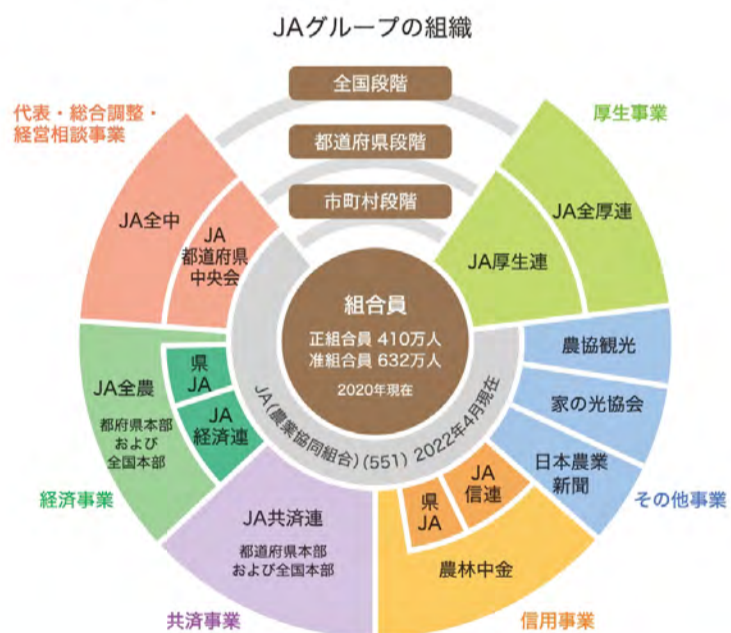


JAグループって何?



JAは、組合員のニーズに応じて農業生産に必要な肥料や農薬等の資材を共同で購入したり、農畜産物を共同で販売したりするほか、貯金、貸出などの信用事業や、生命、建物、自動車等の共済事業、高齢者福祉、健康管理、旅行など幅広い事業を展開しています。このようにJAは、様々な事業を総合的に行っていますが、それぞれの事業を効率的・効果的にすすめていくには個々のJAだけの力では不十分です。

そこで、効率的な事業展開をはかるため、指導・経済・信用・共済などの事業ごとに、JAとJA連合会等による事業組織が形づくられ「JAグループ」として活動しています。



2023
夏
vol. 8



食べよう！みえなかキャンプ飯！

最近アウトドアブームでキャンプが人気になっています！今回はJAみえなかの特産物を使って作れるキャンプ飯をみえなかめぐり隊メンバーの佐藤がご紹介しますので、ぜひ作ってみてください！おうちで下ごしらえしてから行くと作る時間の短縮にもなりますよ！



みえなかめぐり隊 佐藤

1 たっぷり野菜のポトフ



- 作り方**
- キャベツは食べやすい大きさに、タマネギはくし切りにし、ニンジンも乱切りにする。ブロッコリーは小房に分けておく。
 - ブロックベーコンは3mm～5mmの厚さで切る。
 - 鍋（あればダッチオーブン）に切った具材と水と顆粒コンソメを入れ火にかける。沸騰してきたら火を弱めて30～40分じっくり煮込む。
 - 具材に火が通り、くたくたしてきたら、一揷味噌を入れ溶かす。
 - バターを入れて全体に行きわたるように混ぜ、最後にコショウを入れ、ミニトマトを浮かべ、余熱で火を通して完成！

Point
一揷味噌とバターのコクがありつつ優しい味わいになっているので、塩加減はお好みで調節してね！



- 材料**
- キャベツ・・・1/4個
 - タマネギ・・・1/2個
 - ニンジン・・・1/2本
 - ブロッコリー・・・1/2株
 - ミニトマト・・・5個
 - ブロックベーコン・・・90g
 - 水・・・1L
 - 顆粒コンソメ・・・大さじ1と1/2
 - 一揷味噌・・・小さじ1
 - コショウ・・・少々
 - 有塩バター・・・8g

2 一志米肉巻きおにぎり



- 作り方**
- 青じそは細かく切っておく。
 - ご飯にモロヘイヤと青じそを混ぜて6等分ラップで丸める。
 - 丸めたご飯を豚バラ肉で全体を包むように巻いていく。
 - フライパン（あればホットサンドメーカー）にサラダ油をキッチンペーパーで薄く広げ、豚バラを巻いたご飯を並べて焼く。
 - 両面がこんがり焼けたら器に移し、焼肉のたれといりごまをかけて完成！



できあがり！

- 材料（6個分）**
- ご飯（今回は一志米を使用）・・・200g
 - 薄切りの豚バラ肉・・・6枚
 - 刻みモロヘイヤ・・・30g（モロヘイヤを茹でて包丁で細かくしたもの）
 - 青じそ・・・2枚
 - サラダ油・・・適量
 - 焼肉のたれ、いりごま・・・適量

Point
モロヘイヤと青じそを混ぜたご飯はあらかじめ丸めておいたものを持っていくと簡単に出来るよ！



3 野菜たっぷり！シーフードアヒージョ



- 作り方**
- シーフードミックスは塩水で解凍して水気を切っておく。
 - ズッキーニは半月切りに、ニンニクはスライスしておく。
 - フライパン（あればスキレット）にオリーブオイルと鷹の爪、スライスしたニンニクを入れ、弱火で香りが出るまで熱する。
 - シーフードミックス、ズッキーニ、シメジ、ミニトマトを入れて10分程煮込む。
 - 最後に塩を加えて混ぜて完成！

- 材料**
- シーフードミックス・・・100g
 - ズッキーニ・・・1/2本
 - シメジ・・・50g
 - ミニトマト・・・6個
 - ニンニク・・・1かけ
 - オリーブオイル・・・150ml
 - 鷹の爪・・・適量
 - 塩・・・少々

Point
お好みでブラックペッパーをかけて食べても美味しいよ！



4 カボチャプリン

- プリンの材料**
- カボチャペースト・・・100g（カボチャをあらかじめ柔らかくして裏ごししたもの）
 - 生クリーム・・・100ml
 - 卵・・・2個
 - グラニュー糖（もしくは砂糖）・・・大さじ2

- カラメルの材料**
- グラニュー糖（もしくは砂糖）・・・40g
 - お湯・・・40ml

- プリンの作り方**
- 卵をボウルに割り入れ、カボチャペーストと一緒に泡だて器でよく混ぜる。
 - ①に生クリームとグラニュー糖を加えてさらによく混ぜる。
 - ザルで濾しながら容器に入れフタを閉める。
 - ③の容器よりも一回り大きい器（フライパンなど）に水を③の容器が半分浸かるくらい注ぎ、沸騰させる。※まだ③の容器は入れない。
 - 沸騰したら一度火を止め、プリン液を入れた容器を入れて蓋をして、25分～30分保温する。
 - プリンが固まれば完成！固まっていない場合は再度お湯のみ沸騰させ、もう一度プリンの容器を戻して追加で保温する。



- カラメルの作り方**
- 鍋またはメスティンにグラニュー糖を入れ、火にかけて煮溶かす。
 - 茶色になってきたら、お湯40mlを注ぐ。（この際飛びはねるので注意）
 - 固まったプリンの上にカラメルを注ぎ、クーラーボックスで冷えるまで保存する。

Point
できあがったプリンにグラニュー糖をふりかけ、熱したスプーンやバーナーで炙るとクリームブリュレ風に♪プリンの甘さはお好みで砂糖を調整してね！



LET'S GO CAMP

今回キャンプ飯を作った場所はここ！

令和5年4月OPEN

松阪キャンピングパーク

令和5年4月にオープンした松阪市が管理運営するデイキャンプ場です。キャンプ初心者、本格的に楽しみたい人にも充実した日帰り施設になっています。水場、トイレ、シャワールーム、各区画にはコンセントを完備し、キャンプ用品のレンタルもあるので、手ぶらで来て楽しめます。また、炭や着火剤等のキャンプ用品の販売もしています。



バーベキューコーナーもあります



水場も完備♪

所在地 松阪市山下町111番地（松阪市総合運動公園内）
休園日 ・月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌日）
・祝日の翌日
・12月29日～翌年1月3日まで

- ご利用についてはキャンプ場検索・予約サイト『なっぷ』から事前予約が必要です。
- 営業時間、使用料については『なっぷ』、またはInstagramでご確認ください。



なっぷ

Instagram

