おやつにも朝にも! ふんわり蒸しパン

カボチャのマーラーカオ

レシピ提供●料理研究家　和田麻紀子

※写真は盛り付け例

材料（15cm丸型4個分）

A
- 薄力粉 ・・・・・・・・・・・・150g
- ベーキングパウダー・・小さじ3/4
- 重曹 ・・・・・・・・・・・小さじ1/4

カボチャ（蒸す前だと110gくらい）
・・・・蒸した状態で100g
卵 ・・・・・・M2個（1個当たり60g）
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・100g
練乳 ・・・・・・・・・・・・・・40g
牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・50ml
植物油 ・・・・・・・・・・・・60g
しょうゆ ・・・・・・・・・・・小さじ1
クコの実 ・・・・・・・・・・・・適量

作り方

1. カボチャは種を取り、皮をむく。串がスッと刺さるくらいまで電子レンジで加熱し、熱いうちにつぶす。加熱時間は600Wで1分30秒が目安。Aを合わせてふるっておく。
2. 丸型にクッキングシートを敷いておく。多めのお湯を沸かして蒸し器をのせておく。
3. ボウルに卵を割り入れて溶き、砂糖を加えてよく混ぜる。練乳、牛乳、植物油、しょうゆ、①のカボチャを順に加え、その都度よく混ぜる。
4. ③にAを加えて軽く混ぜ、型に流し込んでクコの実をのせて強火で40分蒸す（お湯がなくならないように注意）。竹串を刺して生地がくっついてこなければ型から取り出し、出来上がり。

アレンジ

- クコの実を入手しやすいレーズンやカボチャの種に替える
- 牛乳をココナツミルクに替えて甘くこくのある味に

ポイント　ベーキングパウダーだけでもふわふわな食感が楽しめますが、重曹を加えることでもっちりとした食感に。丸型がない場合は細長いパウンドケーキ型でもOKです。

「国産」を食べて、農業を応援しよう! 国消国産 月間キャンペーン。

① JA直売所キャンペーン2026

JA直売所に1回ご来店ごとにスタンプ1つをゲット。
2つで1口応募できます。

47都道府県とっておきの
4000円相当の**農畜産物・加工品**が
合計**11,750名様**に当たります!
期間 2026年10月1日～11月末日

地域の新鮮でおいしい野菜や果物、加工品が並ぶ全国約1400店舗のJA直売所に行こう!

賞品については特設サイトをご覧ください。
JA直売所の検索もできます。

② 日本の味覚を、楽しもう。

今がチャンス!
送料はJAグループが負担します。
お客様送料負担なし
期間 2026年10月1日～11月末日

JAタウンには、おいしい「国産」がいっぱい

おいしい日本と暮らそう JAタウン

ご注文はこちらから

今年もうれしいキャンペーンを開催。ふるってご参加ください!

耕そう、大地と地域のみらい。JAグループ

Quiz & Present

問題
Q JAみえなかはおかげさまで◎周年を迎えました！
◎に入る数字は何でしょう？

A 3
B 4
C 5

前回のVol.20夏号の答えは
「B シシトウ」でした！

みえのまんなか MieNaka magazine　Vol.21　2026年秋　発行／みえなか農業協同組合
〒515-0205　松阪市豊原町1043-1　TEL 0598-28-2111（代表）　https://www.ja-mienaka.or.jp/
地域コミュニティ誌「みえのまんなか」は、JA共済の支援を受けて発行しました。

WEBサイト

次回の発行は冬の予定です。お楽しみに!

みんなの笑顔じのまんなかに JAみえなか

JAをもっと身近に感じて欲しい

みえのまんなか magazine

MieNaka　2026 秋 vol.21

MIENAKA JAみえなか

5周年記念

5周年の感謝を胸に、くらしと農を未来へ

JAみえなか5周年記念イベント
「5周年の感謝を胸に、くらしと農を未来へ」を開催します！

2026 11/14（土）※小雨決行 荒天中止
9:30-15:30

場所 **松阪農業公園ベルファーム**
（松阪市伊勢寺町551-3）

臨時駐車場より無料シャトルバス運行

松阪中央総合病院　JAふれあいセンター
松阪市中部台運動公園 第1駐車場

シャトルバスの運行については、JAみえなか公式Webサイトをご確認ください。

※イベント会場周辺道路への路上駐車は交通の妨げや、近隣の方々へのご迷惑となりますのでご遠慮ください。
※駐車数に限りがございますので、できる限り乗り合わせでお越しください。

＼ SNSで最新情報を発信中！／

Instagram　LINE　YouTube

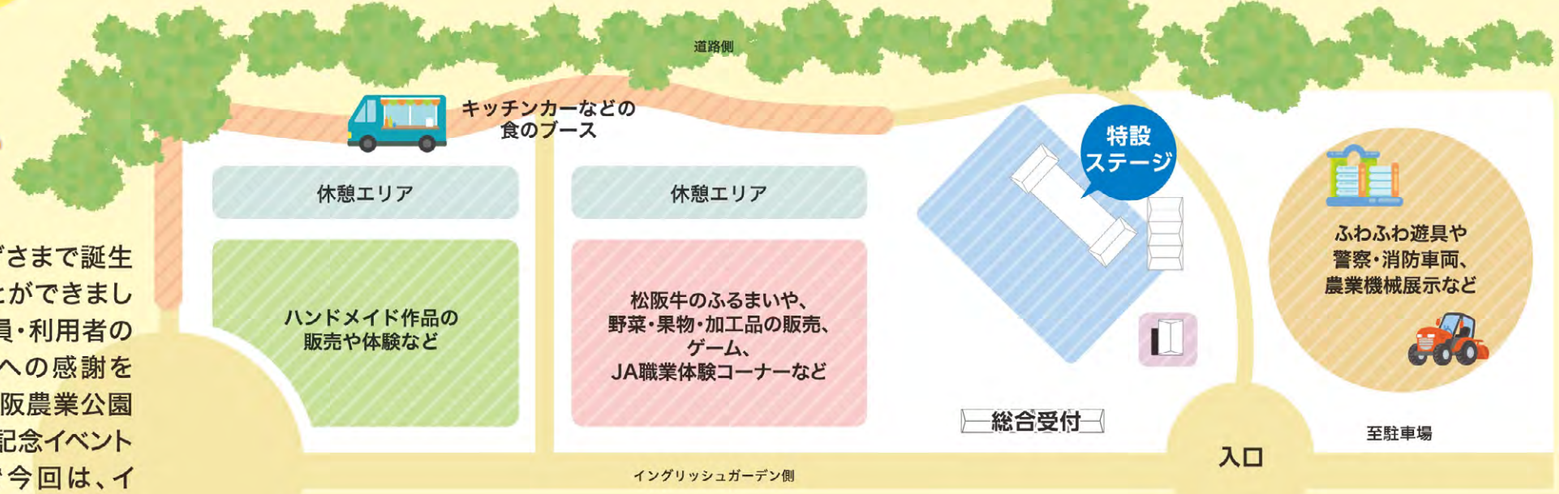
明日にもっと 笑顔の実り
5th ANNIVERSARY JAみえなか

MIENAKA

JAみえなか 5周年記念

5周年の感謝を胸に、くらしと農を未来へ

JAみえなかはおかげさまで誕生から5周年を迎えることができました。そしてこの度、組合員・利用者の皆さま、地域の皆さまへの感謝をこめて、11月14日に松阪農業公園ベルファームにて5周年記念イベントを開催します！そこで今回は、イベントの見どころをご紹介します。



※レイアウトは変更になる場合がございます。
また当日、都合により内容やスケジュールが変更・中止になる場合がございます。ご了承ください。

見どころ1 ステージイベントで盛り上がろう！

沖縄の伝統芸能であるエイサー演舞から始まり、地元の高校生や、JAみえなかの女性部によるステージショー、お笑いライブなどオープニングからエンディングまでほぼノンストップで駆け抜けます。ステージイベントの最後には大抽選会で締めくくります！

- 9:30～ エイサーはくさん倭人（やまとんちゅ）によるエイサー演舞

- 10:00～ 松阪高校吹奏楽部による演奏

- 10:30～ 相可高校によるお弁当PR販売

- 10:40～ JAみえなか女性部によるダンス
- 11:00～ JA共済プレゼンツ それいけ！アンパンマン ミニショー&握手会（1回目）
  ※10時00分から整理券を配布いたします。
- 12:30～ 久居高校によるダンスパフォーマンス

- 13:00～ JA共済プレゼンツ それいけ！アンパンマン ミニショー&握手会（2回目）
  ※12時00分から整理券を配布いたします。
- 14:00～ お笑いライブ Mr.シャチホコ
- 15:00～ 大抽選会

豪華賞品が当たるよ！

見どころ2

地元の美味しいものが大集合！松阪牛サイコロステーキのふるまいや、旬の野菜、加工品の販売のほか、職業体験コーナー、みんなで楽しめるミニコーナーもたくさんあります！

食べて！買って！

- 松阪牛サイコロステーキのふるまい 約2,000名様分

- 旬の野菜や果物の販売
- 女性部によるオリジナル加工品の販売

など

キッチンカー大集合

遊んで！

- 5周年記念ガチャ
- ミーナの塗り絵
- 射的
- わなげ
- ボール投げゲーム
- スーパーボールすくい

など

体験しよう！

- JA職業体験コーナー
- 警察、消防の職業体験コーナー
- ふわふわ遊具
- 農業機械展示

など

その他にもアクセサリーなどの作品、ハンドメイドからアートまで地元で活躍するクリエイターによる体験を中心としたブースがあります。

1日中遊べるイベントをご用意しています！