

JAやまがた

管内（山形市・上山市・山辺町・中山町）の組合員の方々にお届けします

8 2025 August



デラウェア

アメリカのオハイオ州デラウェアで発見された小粒で果皮が赤紫色のぶどう。ジベレリン処理により種がなく食べやすい。表面に見られる白い粉はブルームと呼ばれ、雨などをはじいて病気を防いだり、蒸発を防いで新鮮さを保つ役割がある。

特集

おうちでも実践！食中毒対策

インフォメーション

グリーンやまがた棚卸休業、お盆期間中の営業時間変更のお知らせ

おいしさ直売所 会員（生産者）募集

旬のかんたんクッキング

トマトとスイカの無水“夏”カレー（10ページ）

おいしさ直売所
公式LINE



広報紙 JAやまがた

2025/8月号

発行／山形農業協同組合

〒990-8535 山形市旅籠町1-12-35 TEL.023-641-3121

FAX.023-631-4714

<https://www.jayamagata.or.jp/>

JAカード
限定

2025年
8月・9月は

対象のJA直売所でJAカードをご利用いただくと

10%割引!

ご請求時

〈対象期間〉
2025年8月1日(金)～9月30日(火)

※一部対象外の店舗・施設や商品・サービスがございます。

まだJAカードをお持ちでない方は今すぐご入会!

JAバンク口座をお持ちの方は

WEBから

<https://www.jacard.cr.mufig.jp/ad/lsst/>

JAバンク口座をお持ちでない方は

アプリから

口座開設と同時に
カンタン手続き

<https://www.jabank.jp/ja/appplus/>

お近くのJA店舗で直接
お申し込みいただけます。

店舗で

※アプリでのお申し込みは一部お取扱いをしていないJAがございます。
※JAカードのご入会には別途審査がございます。

JA直売所（JAカード5%割引実施店舗）でJAカードをご利用いただくと、通常5%割引が、対象期間中はご請求時に**10%割引**となります。

■特典の詳細はこちら

<https://www.cr.mufig.jp/jafarmmarket2025/>



※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは本特典の対象外です。
※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等のお支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。
※本紙記載の情報は2025年4月時点の内容です。特典については予告なく終了や内容の変更を行う場合がございます。

もうちでも
実践!

食中毒対策

食中毒というと飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。家庭の食事作りにおける食中毒対策のポイントをチェックしてみましょう。

監修：小嶋絵美（Owata Eri）イラスト：藤田倫央

食中毒を引き起こす主な原因は細菌とウイルス

細菌もウイルスも目には見えません。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。また、ウイルスは低温や乾燥した環境内で長く生存します。

細菌とウイルスは食材や自分の手に

食中毒の原因となる細菌やウイルスは、私たちの周りの至る所に存在しています。肉や魚などの食材には、細菌やウイルスが付着しているものと考えましょう。また、いろいろな物に触れる自分の手にも、付着していることがあります。細菌やウイルスが付着した手を洗わずに食材や食器などを触ると、手を介してそれらにも付着してしまいますから、特に注意が必要です。



きれいにしているキッチンでも、細菌やウイルスがまったくないとは限りません。食器用スポンジや布巾、シンク、包丁、まな板などは、細菌が付着・増殖したり、ウイルスが付着しやすい場所といわれています。

食中毒対策の三大原則

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

細菌を食べ物や調理器具に「付けない」、付着した細菌を「増やさない」、付着した細菌を「やっつける」が原則です。

付けない…洗う・分ける

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、小まめに手を洗いましょう。生の肉や魚などを切った包丁やまな板などの器具から、加熱せず食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度きれいに洗い、できれば加熱処理しましょう。

加熱しない食材を先に取り扱うのも一つの方法です。焼き肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉を取り分ける箸は別のものにしましょう。食品の保管の際にも、食品に付いていた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたリすることが大事です。

増やさない…低温で保存する

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10度以下ではゆっくりとなり、マイナス15度以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、冷蔵庫などで低温保存することが重要です。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに使い切ることが重要です。

やっつける…加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75度で1分以上加熱するこ

食中毒対策の三大原則

付けない
手洗い
調理器具の洗浄、消毒

増やさない
適切な温度での保存
調理後は速やかに食べる

やっつける
加熱処理

ウイルスの場合はさらに二原則

持ち込まない…健康状態の把握・管理
日頃から健康状態の把握や健康管理を行い、嘔吐（おうと）や下痢の症状がある場合などは調理を行わないようにしましょう。

広げない…手洗い、定期的な消毒・清掃
ウイルスが調理場内に持ち込まれても、それが食品に付着して口から体内に入らなければ食中毒に至ることはありません。重要なのは、小まめな手洗いと、布巾や包丁、まな板などの調理器具を洗剤でよく洗った後に熱湯消毒を行うことです。



ポイント1 食品の購入

- 表示のある食品は、消費期限などを確認して購入しましょう。
- 購入した食品は、肉汁や魚などの水分が漏れないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包みましょう。できれば保冷剤（氷）などと一緒に持ち帰りましょう。
- 生鮮食品などのように冷蔵や冷凍など温度管理の必要な食品の購入は買い物の最後にして、購入したら早めに帰るようにしましょう。



ポイント2 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰め過ぎに注意しましょう。目安は冷蔵庫や冷凍庫の収納量の7割程度です。
- 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下に維持することが目安です。



ポイント3 下準備

- ごみは小まめに捨てましょう。
- タオルや布巾は清潔なものと頻繁に交換しましょう。
- 井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意してください。
- 小まめに手を洗いましょう。ハンドソープを使い1回30秒が目安です。
- 生の肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだ食品にかからないように注意しましょう。
- 生の肉や魚を切った包丁やまな板は洗剤でよく洗い、熱湯をゆっくりかけてから使うことが大切です。
- 冷凍食品などの解凍は、冷蔵庫の中や電子レンジで行うと良いでしょう。

食中毒を防ぐ六つのポイント

ポイント4 調理

- 手を洗いましょう。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。ほとんどの細菌を抑えることができます。中心部の温度が75度で1分以上加熱することが目安です。調理を途中でやめるときは冷蔵庫に入れ、再開するときは、十分に加熱しましょう。
- 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付けましょう。熱の伝わりにくい食品は、時々かき混ぜることも必要です。



ポイント5 食事

- 食事の前には手を洗いましょう。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。



ポイント6 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- 残った食品を温め直すときも十分に加熱しましょう。目安は75度以上です。
- 時間がたち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- ちょっとでも怪しいと思ったら、口に入れるのはやめましょう。

食中毒かなと思ったら……

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。自分の判断で市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにして、早めに医師の診断を受けましょう。

※厚生労働省の資料を基に基本的な食中毒対策を掲載しています。調理環境・健康状態などによっては全ての食中毒を防げるとは限りません。



夏果実出荷協議会



7月4日、夏果実（ぶどう・桃・すもも）の販売高1億4600万円の達成に向けて、夏果実出荷協議会が開催されました。生産組織の代表者や市場関係者、JA役員などが参加し、作柄や出荷計画、市場情勢などを共有しました。

栗原秀行組合長は「市場と情報共有しながら積極的な販売事業を展開していく」と話し、大阪中央青果の谷口博之部長代理は「正確な情報の共有と柔軟な価格対応、高品質安定出荷をお願いします」と参加者に呼び掛けました。



山形市高瀬地区 山形紅花まつり



山形市高瀬地区で7月5、6日の2日間、「山形紅花まつり」が開かれました。紅花の里・高瀬をPRしようと毎年開催され、今回で40回目を迎えました。会場横の畑には約2万本の紅花が咲き誇り、来場者を迎えました。

本会場の高瀬紅花ふれあいセンターでは、先着200名に紅花がプレゼントされ、摘み取りや紅花染め体験の他、かすりの着物を着た「紅花娘」をモデルに写真撮影会などが行われました。



スマート農業の普及・啓発 6者連携協定締結

山形市と山形大学農学部、クボタアグリサービス、JA山形市、JAやまがた、JA全農山形の6者は7月7日、スマート農業の普及や啓発に向けた連携協定を結びました。

連携事項は、スマート農業機器に関するセミナーの開催、センシング技術を活用した土づくり、RTK（リアルタイム・キネマティック）基地局の運用、その他関連施設・事業に関する4項目。

山形市役所で行われた締結式では、6者の代表が各機関の役割や連携事項などを定めた協定書にサインしました。

佐藤市長は「山形市の持続可能な農業の実現に向けた大きな一歩。スマート農業の実装は農業の課題解決に有効な手段となる」と話しました。



NEWS TOPICS



JAやまがた管内の主な出来事をご紹介します！



2JA連携し、山形市へ封筒贈呈

JAやまがたとJA山形市は6月25日、山形市へ広告入り窓口用封筒3万1000枚を贈呈しました。当JAの栗原秀行組合長とJA山形市の大山敏弘組合長が山形市役所を訪れ、佐藤孝弘山形市長に封筒を手渡しました。2019年8月に締結した3者連携協定を機に両JAが共同で封筒を制作し、今回が6回目の贈呈となりました。

封筒は山形市役所市民課窓口の他、霞城セントラル内の出先機関や千歳、金井、滝山、南沼原のコミュニティセンターに置かれ、各種証明書入れに使われます。



表面には、両JAのハウス団地を総称した「おいしいサラダ団地」の概要とJAグループが呼びかける「国産国産」の美味ちゃんマーク、裏面には、両JA不動産センターの案内を掲載しています。



デラウェアの出荷始まる

県内有数のぶどう産地である山形市本沢地区で6月25日にぶどう「デラウェア」の出荷が始まり、西部宮農センターぶどう部会は7月2日に本沢集荷場で祈願祭を開きました。生産者やJA役員など約30名が出席。この日出荷された963キロのデラウェアを前に、ぶどうの豊作と安定販売、作業の安全を祈りました。

祈願祭の後には目ざろえ会が行われ、出荷規格や箱詰め・パック詰め時の注意点を確認しました。



シャインマスカット栽培講習会

西部宮農センターぶどう部会は7月2日、山形市本沢地区にある果樹ハウス団地でぶどう「シャインマスカット」の栽培講習会を開きました。生産者36名が参加し、栽培管理について学びました。

県山形総合支庁農業技術普及課の細見友里乃指導員が講師を務め、生育状況などを共有した後、摘房や摘粒作業のポイントについて実演を交えて説明しました。ジベレリン処理以降、急速に果粒肥大するため作業が遅れないよう房型の良いものを優先的に摘粒するよう呼びかけました。



おいしさ直売所 会員(生産者)募集 説明会のお知らせ

JAやまがたおいしさ直売所の会員(生産者)募集説明会を行います。参加を希望される方は、電話でお申し込みのうえご来場下さい。

- 安全・安心、良質な農産物、加工品を出荷していただける方を募集しております。
- 自分で作った農産物に、自分で値段をつけ販売できる直売所です。

日時場所 令和7年9月2日(火) 13:30～
山形市旅籠町一丁目12-35 JAやまがた本店 2階会議室

申込期間 令和7年8月12日(火)～8月29日(金)

おいしさ直売所の会員募集は、年2回(3月、8月)行っています。
広報紙「JAやまがた」でご案内いたしますのでご確認ください。

お問い合わせ

営農経済部 園芸販売課 TEL.023-624-8568



福祉センター青田 健康 コラム vol.125

7月の通所介護



青田ファーム収穫



天の川ゼリー作り



梅シロップ作り

隠れ熱中症 室外より室内の方が危険

- ・めまいや急なふらつき、周りが暗く感じる時は、血流が悪くなり、頭に血がいきにくくなっている状態。こうした場合は隠れ熱中症のサインです。
- ・隠れ熱中症には、水分補給が大切。塩分や電解質を含む飲料が理想。コーヒーなどのカフェインが含まれ利尿作用があるものではなく、お茶やスポーツドリンクなどが適しています。(スポーツドリンクは塩分が入っているので、飲みすぎには注意して下さい)
- ・多量の汗をかいたあと、汗が出なくなる場合は水分不足がかなり進んだ状態です。首の後ろやわきを冷やし、水分補給をして涼しいところで安静にしましょう。
- ・室内にいと暑さを感じにくいいため、水分補給の回数は無意識に減ります。気づかない間に体内はカラカラの状態に陥り、隠れ熱中症が発症しています。



日頃から栄養バランスのよい食事、十分な睡眠をとり、水分をこまめにとる習慣をもち元気な夏を迎えましょう。

お問い合わせ 福祉センター青田 TEL.023-616-8002
介護サービス事業／通所介護・訪問介護・福祉相談窓口

理事会だより

今回の報告・協議された項目から抜粋して掲載しています。

第5回理事会(6月30日開催)内容より

●報告事項

- ・JA財務モニタリングの報告について
- ・令和7年度地域ふれあい運動・農協祭り予定表について
- ・役員部門別専門委員会委員の選任(前期)について
- ・大口貸出金の報告について
- ・令和7年度産米穀売渡委託契約数量について

●協議事項

- ・令和7年度5月末仮決算について
- ・令和6年度ディスクリュージャー誌の縦覧等にかかる対応について
- ・職制規程の一部変更について
- ・国債・投信窓販取扱店舗の拡大について
- ・トータルビッキング施設設置計画について

広報紙「JAやまがた」2025年7月号の内容に関するお詫び

広報紙「JAやまがた」2025年7月号につきまして、表紙に使用した紅花の写真は観賞用として栽培されることの多い「トゲなし紅花」であり、染料(紅餅)の原料として古くから栽培されてきた「最上紅花」ではございません。



最上紅花(トゲあり)



トゲなし紅花

「最上紅花」について、詳しくは以下をご覧ください。
・山形県紅花生産組合連合会
(<https://benibana.org>)



農サポやまがたからお知らせです

※「農サポやまがた」は
やまがた農業支援センターの愛称です

令和7年から農地中間管理事業の利用には『手数料』のご負担をお願いします

◎手数料について

農地中間管理事業の運営には、やまがた農業支援センターの自主財源を一部充当している経費があり、この負担が年々増加しています。このため、将来に向けて持続的、安定的にこの事業をご利用いただけるよう、利用者の皆様に一部ご負担をお願いすることといたしました。
なにとぞ皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

◎手数料の概要

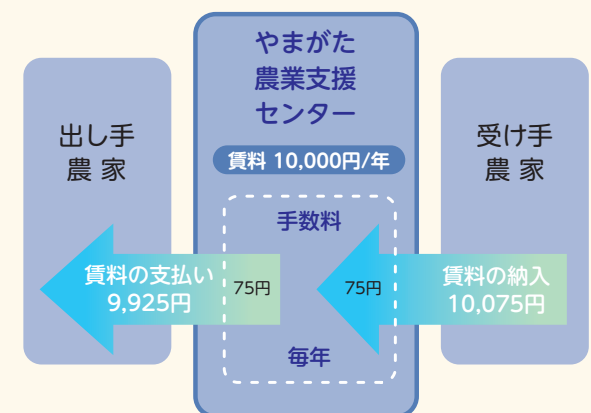
- 対象は令和6年10月以降に公告になる満期再契約及び、更新・新規契約から(直ちに全契約が対象になるものではありません)
- 納付いただくのは令和7年11月の賃料の支払い時点から
- これ以降毎年、農地の出し手・受け手のそれぞれから納付
- 手数料の金額は毎年の賃料に0.75%を掛けた額

詳しくは

やまがた農業支援センター (023-631-0697) またはセンターのホームページをご覧ください。

◎手数料納付のイメージ

(※10aあたり賃料が年間10,000円の手数料は75円)



令和7年度 「紅秀峰」品評会



JR山形駅の東西自由通路で6月24日、県産サクランボ「紅秀峰」の品評会が開催されました。県内各地から化粧箱（500グラム）の部に18点、ばら詰め（1キロ）の部に13点が出品され、詰め方や着色などの9項目が審査されました。当JAの受賞者は次の通り。

ばら詰め部 優賞 **北澤 徹さん**
（上山市）

第8回 JA総称山形牛枝肉共進会

山形市の山形県食肉公社で6月16日、第8回JA総称山形牛枝肉共進会が開催されました。村山・最上地域から98頭が出品され、肉質などが審査されました。当JAの受賞者は次の通り。

優秀賞3席
遠藤 芳浩さん
（山形市）写真 左



山形農協農政対策協議会

7月9日（水）本店大会議室

【令和7年度活動計画】

■ 持続可能な農業経営の実現

農業生産の現場実態を踏まえ、再度災害防止や気象災害等の農政・営農両面での対策を通じ、災害に強く再生産可能な農業の実現に向けた農政運動を展開します。

■ JAの仲間づくりと地域社会の活性化

「食と農を基軸とした連携」の強化に向け情報発信を行うとともに、各関係機関・団体と連携を図りながらJAやまがた産農畜産物をPRし、地産地消の消費拡大運動を展開します。

■ 環境負荷軽減に向けた

取り組みと安心安全確保対策

脱プラスチック肥料の導入や土づくりの実践等、環境に配慮した生産体制と環境負荷軽減技術の導入を推進します。



令和6年度 農政対策協議会 収支決算書

収入の部（単位：円）

項目	金額
拠出金	5,154,000
一般会計繰入	1,000,000
繰越金	1,088,207
雑収入	173
合計	7,242,380

支出の部（単位：円）

項目	金額
会議費	597,080
宣伝費	632,905
施設費	0
活動費	県本部 2,040,800
	本部 2,008,172
	支部 1,002,700
雑費	3,000
合計	6,284,657

差引金額 **957,723円**（次年度へ繰越）

はつらつ！ 青年部

JAやまがた 青年部野立て看板の審査結果について

JAやまがた青年部では各支部にて野立て看板の作成をしており、今年度は宮浦支部と千歳支部から精魂こめた力作が出品されました。

7月9日（水）に開催された山形農協農政対策協議会にて投票審査が行われた結果、最優秀賞は宮浦支部の野立て看板に決定いたしました。

なお、今回出品された2作品は山形県農業協同組合青年組織協議会主催の野立て看板コンクールにも出品される予定です。



最優秀賞 宮浦支部



優秀賞 千歳支部



気象情報に注意し 台風や高温対策をしましょう！

露地栽培

明渠の整備清掃を行い、排水がスムーズに行われるか確認しておきましょう。防風ネットの設置や支柱、誘引線の強化を行い、風で飛ばされるものが無いようにしておきましょう。

ハウス栽培

露地同様・明渠の整備清掃に加え、ハウスの補強やマイカー線、ビニベットの点検を行い、ハウス周辺に風で飛ばされるものが無いよう整理しておきましょう。

また、降雨後は高温多湿になるため、換気を行いましょう。曇天後に晴れ上がる場合は萎えやすくなるため、（急激な換気に注意し）通路灌水等で湿度を保ちながら、ゆっくり換気を行いましょう。



冠水した場合の対処法

▶ すぐに排水し土壌の乾燥を促す

マルチがある場合は、株元まで巻き上げるかマルチを割いて乾燥を促進させましょう。

▶ 排水が完了したら酸素供給剤を使用し発根を促す

酸素供給剤・・・ネハリエース M・O・X 等

▶ 病気の防除を徹底する

冠水すると作物が弱り、泥や湿度で病気が発生しやすくなります。泥の洗い流しも含めすぐに防除を行いましょう。薬害がでないよう、防除は必ず涼しい時間に行いましょう。

▶ 薄めの追肥を施す

冠水によって土壌の肥料分の流亡が懸念されます。即効性の追肥を行いましょう。
葉面散布剤（アミノメリット青）、液肥、粒状肥料（S604） 等



高温対策

大事なのは、**1.水 2.換気 3.遮光** です。特に高温下では、蒸散量が増えてしまうため朝・夕に灌水を行い土壌水分の管理を徹底しましょう。

▶ 遮光資材等を活用し、ハウス内温度や樹体の温度上昇を抑えましょう。

土壌表面の温度上昇を抑制すれば、同時に土壌の水分低下を抑えることができます。

▶ 萎れ対策資材

商品名	使用方法	使用倍数または量	備考
アイスバリア	葉面散布	500倍	高温の2、3日前が効果的
グリーンステム	葉面散布	500～1000倍	高温の2、3日前が効果的 急激な水分変化を防ぐ
	土壌散布	10aあたり300～500g	
すずみどりXL	つるすだけ	10aあたり10～20本	効果3ヶ月程度 萎れ軽減、花芽保護

読者の 広場

8月号のテーマ

野菜の日

●野菜の日、語呂合わせで8/31だと初めて知りました。野菜作りは暑さのせいで中々育ちが悪いです。たまに帰省した孫が水やりをしてくれます。野菜も人間も水分が足りないと大変なことになります。(中山町Iさん)

●胡瓜の辛子漬けの美味しさにはまりました。胡瓜がいっぱいある時は、ぜひ作ってみてください。食べやすい大きさに切って胡瓜辛子漬けの素をまぶすだけ。お好みでちょっと砂糖を入れても。無限に食べれます。(Tさん)

＼ 今月もたくさんのお便りをありがとうございました! /



オススメ読書

購読申し込み
各支店・グリーンまたは本店経済課
TEL.023-624-8567

二十四節気の花ことば 英訳付き 銅版画で楽しむ

石川 恵子 著 | 水上 多摩江 画

第一園芸のウェブサイト「花毎」の人気コンテンツ、「二十四節気の花絵」を1冊にまとめました。日本の四季に沿った「二十四節気」の花たちと花ことばをイラストとともに楽しめます。72種の季節の花々のイラストは水上多摩江さんの美しい銅版画。大切な方への贈り物にもおすすめです。また、英語の翻訳つきなので、海外の方にも楽しんでいただけます。

定価 2,000 円 (+ 税)



発明で食っていく方法、全部書いた。

フリック入力をマイクロソフトに売却して人生100回分稼いだ発明家が明かす、発想法からマネタイズまで

小川 コータ 著

地上最強の発明入門書誕生! 日本におけるフリック入力の考案者であり、幾多の発明を成功させてきた小川コータさんが、発明から特許取得、マネタイズにいたるまでの秘中の秘を一挙大公開。実践に裏付けされた千金の価値がある知識とテクニックを惜しみなく紹介します。発明で世の中を変えたいと思っている人、発明でお金持ちになりたいと思っている人、超必読の一冊です。

定価 1,500 円 (+ 税)

息抜き

クロスワード

あみがけの□部分に入る文字を並べ替えて言葉を作りましょう。



1	2			3
			4	
5		6		
				7
8				

↓タテのカギ

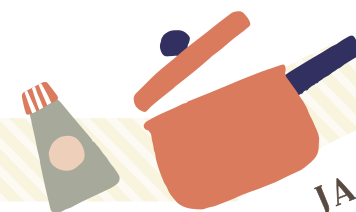
- 2つ以上のものを互いにくらべ合わせること。
- ある数に加えても、ある数から引いても、もとの数を変えないような数。
- 秋の味覚、いがに包まれた実。
- 鉱山の発掘や鉱脈の発見・鑑定をする人。
- ぶどう酒。
- 車のブレーキランプの色。

→ヨコのカギ

- 機械・器具でその一部をなしている品。
- タイヤのような色。
- 役目を割り当てること。
- 敵に囲まれて孤立し、助けを求められないことのとえ。

あとがき

8月といえば、夏休みや花火大会など夏真っ盛りな時期ですが、8月7日頃に立秋を迎えると暦の上では秋が訪れます。現在の季節感とは1~2カ月ほどのずれがありますが、旧暦の和風月名は「葉月」です。由来は諸説ありますが、よく用いられるのは木々の葉が落ちる頃、葉落ち月が変化したという説です。まだまだ暑い日が続きますので、体調にはくれぐれもお気を付けください。(日下部)



JAやまがた × 山形学院高等学校FDC



旬のかんたんクッキング



トマトとスイカの無水“夏”カレー

材料 4人分

市販カレールウ (辛口)	…………… 4 皿分	サラダ油	…………… 適宜
豚肉 (小間切れ)	… 400g	トマト	…………… 2 個
玉ねぎ	…………… 2 個	スイカ	…………… 200g
ジャガイモ	…………… 1 個		
ズッキーニ	…………… 1 本	[ごはん]	
茄子	…………… 2 本	米	…………… 2 カップ
		水	…………… 適量

作り方

- ① 茄子とズッキーニは輪切り。トマトは1cmの角切り、スイカは種を取り除き大きめにカットする。ジャガイモはひと口大に切って水にさらしておく。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を入れて中火で豚肉と玉ねぎ1/2量を炒め、火が通ったらジャガイモ以外の残りの具材を入れ、蓋をして弱火で約10分蒸し煮をする。(先に1/2量の玉ねぎを炒め味を出し、残り1/2量を後で入れて食感を出します)
- ③ ジャガイモを水で切って加え、蓋をして弱火で更にゆっくり20分ほど加熱する。
- ④ ジャガイモに竹串が通る柔らかさになって、具材が汗をかきスープが出てきたら、カレールウを加え5分ほど上下返すように具材を混ぜ合わせ、とろみが出るまで炒める。
- ⑤ 炊きあがったご飯にカレーをかけて召し上がれ!



FDC Cooking Tips

山形学院高校フードデザインクラブ (通称 FDC)

FDCはアイデアを出し合いながら作ってみたい料理や菓子を調理して食べる、とっても楽しい山形学院高校の部活動です。

Point

野菜とスイカから出てくる甘みで、辛口のカレールウなのでお子様でも食べられる甘さになります!



当広報紙へのご意見・ご感想に加え、テーマに関するエピソード・写真・絵葉書なども募集しています。

●応募方法 / 「JAやまがた広報係」まで下記のいずれかの方法でご応募ください。応募者の「氏名、住所、電話番号」も忘れずにご記入ください。

郵便 〒990-8535 山形市旅籠町一丁目12-35

Eメール kikakukanri@jayamagata.or.jp

●締切 / 8月25日 (月) (当日消印有効)

●プレゼント / 「クロスワード」正解者、またはご意見、ご感想を下された方の中から抽選で3名の方に「おいしさ直売所商品券」1,000円分をプレゼント。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

7月号クロスワードの答え: アサガオ



9月号のテーマ

猛暑