飛翔
JAさわいせざき
コミュニティ版 vol.49

特集
野菜をも～っと好きになる
野菜の「なかみ」をのぞいてみよう

人形供養祭＆相続セミナー
JAセレモニーホールいせさきにて10月開催予定!

大切な方の〈お葬式〉。安心と信頼のJAがお手伝いいたします。

もしもの時の…備えはありますか？

突然の悲しみにも葬儀の手配・費用を考えなくてはいけません。
もしもの時に備えて準備していれば安心とゆとりあるご葬儀が行えます。
JA組合員の方はもちろん、組合員以外の皆様もご利用できます。

JA佐波伊勢崎の百歳倶楽部って？

Q 年会費や月々の積立金はあるの？

A 月々の年会費・積立金は一切ありません。
入会金1,000円をお支払いいただくだけで大きな特典があります！

Q どんな特典があるの？

A 会員特典割引でお得にご利用いただけます！

1. **JA佐波伊勢崎全ての葬祭ホールと聖苑での葬儀コース価格**
2. **葬儀の際、供物（花輪・生花等）を送られるとき**（他式場への持ち込みは別途料金がかかる場合がございます）
3. **法事引出物をご利用になられた場合**

Q 葬儀はわからないことが多くて不安…

A 葬儀についての相談は会員でなくても受け付けております。
お気軽にご相談ください！

JA佐波伊勢崎で年金を受給されている方は、百歳倶楽部会員と同等の特典が受けられます。

お問い合わせはこちら

JAセレモニーホールいせさき	TEL0270-40-5600	JAセレモニーホールあかぼり	TEL0270-62-6262
JAメモリアルホールたまむら	TEL0270-65-4436	生活事業部ライフサービス課	TEL0270-20-1229

「なかみ」を楽しもう！

お野菜たっぷり ガトーインビジブル

ガトーインビジブルはフランス語で「見えないケーキ」という意味。野菜や果物のスライスと生地を重ねて焼く、美しい断面のケーキのことです。どんな断面かは切ってみてのお楽しみ…！！
今回は野菜をたっぷり使ったカラフルなケーキを作ります。

cooking

材料

（6×17×8cm のパウンド型）

生地

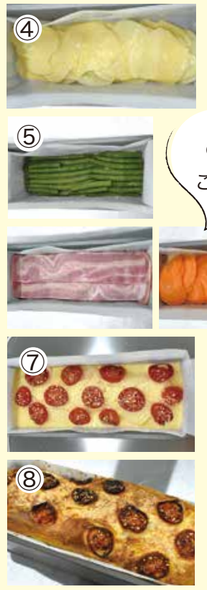
卵…2 個
牛乳…70cc
小麦粉…70g
粉チーズ…大さじ 2
塩…小さじ 1/2

具材

じゃがいも…2 個
にんじん…1/2 本
いんげん…15 本
ベーコン…50g
ミニトマト…2 個

作り方

①生地の材料をボウルでよく混ぜ合わせます。小麦粉はふるいながら入れると、ダマになりにくく混ざりやすくなります。
②じゃがいもとにんじんは皮をむいて薄くスライスします。じゃがいもは水にさらしておきましょう。いんげんは軽く下ゆでしておきます。
③水気を切ったじゃがいもを❶の中に入れて軽く絡めます。
④型にクッキングシートを敷き、❸を三段くらい敷きつめます。
⑤その上にいんげん→じゃがいも→ベーコン→じゃがいも→にんじん→じゃがいもと交互に敷き詰めていき、残った生地も流し入れます。
⑥オーブンを 170℃に予熱します。
⑦最後に半分に切ったミニトマトを並べ、お好みで粉チーズを振りかけます。
⑧170℃のオーブンで 50～60 分焼き、型から取り出せばできあがり！



のせると こんな感じ

gigigi…

テーブルがぱっと華やかになるケーキで、野菜もたっぷり摂れるのでおすすめです。もちろん他の野菜でも OK！どんな断面になるか試してみるのもおもしろいですよ☺ ぜひ皆さんも野菜の「なかみ」を楽しみながら、おいしく食べてくださいね！

切る時は わくわくするね

You'll like vegetables more

Let's look into the "inside" of vegetables!

野菜をも～っと好きになる 野菜の「なかみ」をのぞいてみよう

種から芽がでて、根がはって、茎がのびて、葉がしげって、きれいな花が咲く。実が生って、やがて種がおちる。……そのサイクルの一部分を切りとり、わたしたちは葉や実や根などを「野菜」として食べています。
今回の特集では、「野菜のなかみ」をクローズアップしました。いろいろな形をしている野菜の断面図から新しい発見があるかもしれません。いつもとは違った目線で野菜を楽しんでみませんか？

ぼくが 野菜のまめちしきを 紹介するよ☺ いっしょに野菜の「なかみ」を見ていこう！

マークの見方

ナス科 ナス属
植物の分類階級

トマト

ナス科 ナス属

トマトのゼリー部分

まめちしき ゼリー部分にはグルタミン酸やペクチンが多く含まれ、疲労回復や血中のコレステロール値を下げて血液をサラサラにする効果があるよ。切り方のコツは【スターマークの線と線の間を切ること】。スターマークは、おしり部分から放射線状に現れる線のことなんだ。その線と線の間が仕切りになっていて、部屋のように分かれているから、そこで切ればゼリー部分が流れ出ないよ！

なす

ナス科 ナス属

なすの種

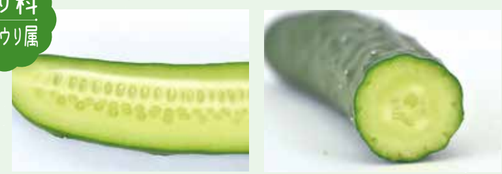
まめちしき なすを切ってみたら中に黒い点々が…なんてことない？これはなすの種が変色して目立ってきたからなんだ。収穫したてのなすの種は中の果肉と同じような白っぽい色。だけど、鮮度が落ちると種から変色しはじめて「白→緑→茶→黒」と色が濃くなっていくんだ。見た目は気になるかもしれないけど、問題なく食べられるので安心してね。ただ、古くなっているサインだから、早めに調理したほうがいいよ。

オクラ

アオイ科 アオイトロロ属

きゅうり

ウリ科 キュウリ属



かぼちゃ

ウリ科 カボチャ属

バターナッツかぼちゃ

ベージュ色の皮にひょうたん型という変わったかたちの「バターナッツかぼちゃ」は、名前の通りバターやナッツのように甘い味がするのが特徴だよ。

コリンキー サラダかぼちゃとも呼ばれる「コリンキー」は、生でも食べられるのが特徴。普通のかぼちゃよりも皮が柔らかいので切りやすく、クセのないコリコリとした食感が楽しめるんだ。

ペポカボチャ カボチャ属の中でも、小型カボチャの総称である「ペポカボチャ」に分類されるのが、ズッキーニと金糸瓜だよ。

金糸瓜は「そうめんうり」とも呼ばれ、ゆでる・蒸すなど加熱することで果肉の繊維が糸のようにほぐれるんだ！一般的にほぐした状態にしてから調理されることが多いよ。

ゆでてみると…

郵便はがき

3 7 2 - 8 7 9 0

料金受取人払郵便
伊勢崎郵便局承認
795
差出有効期限
令和4年
8月31日まで

（受取人）
群馬県伊勢崎市連取町3096番地1

佐波伊勢崎農業協同組合
企画課
飛翔JAさわいせさきコミュニティ版係　行

キリトリ

個人情報の利用目的について、ご同意頂いたうえでご記入下さい。

お名前 フリガナ	ご年齢
様	
ご住所 〒□□□-□□□□	
ご職業	電話番号 - -

アスパラガス

ユリ科（キジカクシ科） クサスギカズラ属

あの三角はなに？

まめちしき 三角のひらひらは「はかま」と呼ばれていて、アスパラガスの葉っぱなんだ。穂先はたくさんの葉っぱが重なっているからやわらかいんだよ。成長が早くて 1 日で 5cm ほど、そのまま放っておくとどんどん伸びて 2m くらいになることもあるんだって。アスパラガスは苗を植えてから 1～2 年は収穫しないんだ。地中の株を大きく成長させることで、一度植えると 10 年以上収穫できるんだよ！ぼくたちが食べているのはその株から生えた若い茎なんだ。

ニガウリ

ウリ科 ツルレイシ属

わたは捨てないで！

まめちしき 沖縄の方言では「ゴーヤ」とよばれるニガウリ。調理するとき、外側の緑色の部分だけを使って中のわたは捨てている人も多いと思うけど…じつはわたも食べられるんだ！わたにも栄養たっぷりで、ビタミン C は緑色の部分の 1.7 倍以上入っているんだって！【わたを取り除かずに】調理することで、外のサクサクと中のふわふわ、2 つの食感が同時に楽しめるよ！ぜひゴーヤチャンプルや天ぷらなど、様々な料理で試してみてね。

掲載したものは全て管内の農産物です。日照時間が長く、どんな作物もすくすく育つ土地なので、他にも誌面には載せきれないほどたくさんの野菜が栽培されています。「この野菜のなかみはどうなっているかな？」と楽しみながら、おいしく野菜を食べてもらえるとうれしいです。
ぜひ直売所などにおでかけして管内の野菜を味わってください☺

みんなのひろば
hisyou-forum

おたより募集

飛翔JAさわいせさきコミュニティ版では、皆様からのおたよりを募集しています。
農業やJAのエピソード、イラストや作品などをお寄せください。住所･氏名･年齢･電話番号･職業を明記の上、ハガキまたは封書でご投稿ください。

宛先　〒372-0812　伊勢崎市連取町3096-1
JA佐波伊勢崎
「飛翔JAさわいせさきコミュニティ版」係宛

※紹介させていただいた方には、JAオリジナル商品または直売所利用券をプレゼント!
※ご投稿いただいた方の個人情報は紙面およびホームページでの紹介に使用させていただく場合がありますので、ご了承ください。前記の目的以外には使用いたしません。

佐波伊勢崎を詠む

JA発行の広報誌「飛翔JAさわいせさき」2月号から4月号と、「飛翔コミュニティ版」に寄せられた俳句・短歌・川柳を一部ご紹介します。

選者　JA佐波伊勢崎玉村地区女性部短歌会

俳句

雪づりや川場門前風物詩　遠藤勝治
少年の口笛枯野に響きけり　樋口幸子
諭されし考を偲ぶや花の雨　中島　薫

短歌

離れ来てはや五十年ふるさとに
今も続くか獅子舞祭　新井和夫
朝あさに花を供へし母思い
庭を廻れば山茶花の花　小倉キヌ子

川柳

自転車の行きはよいゝ北風憎い　星野幸次郎

松島節子さん

JA佐波伊勢崎オリジナル餃子 好評販売中!

管内で栽培された野菜がたっぷり入ったオリジナル餃子。期間限定の餃子もあり、種類も豊富です。
管内産の白菜とキャベツをたっぷり使用したヘルシーでボリューム感のある【野菜餃子】と、野菜餃子の1.7倍のにんにくを使用したパンチのある【にんにくマシマシ野菜餃子】は4月から発売した新作。ぜひ一度ご賞味ください!

販売店舗：からか～ぜ・からか～ぜまゆの郷・からか～ぜたまむら店の3店舗

お問い合わせは　販売事業部 直販課（TEL:0270-27-5565）まで

このパッケージが目印!

JA佐波伊勢崎
オリジナル餃子（冷凍品）
1袋15個入り　各1,080円（税込）

さわいせさきクイズ

10名さまに直売所利用券をプレゼント!

問題　金糸瓜の別名は「○○うり」?

今回の「飛翔コミュニティ版」をよーく読んでみてネ♪

JA佐波伊勢崎直売所イメージキャラクター「ウィンちゃん」

応募方法

添付のハガキにクイズの答えとアンケートを、黒または青のボールペンでご記入ください。締め切りは6月30日（木）（当日消印有効）。当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。※ご記入いただいたアンケート･個人情報は、プレゼントの発送と今後のJA活動の発展のため、活用させて頂きますのでご了承ください。前記の目的以外には使用いたしません。

JA佐波伊勢崎 公式インスタグラム 更新中!

管内で行われる活動や旬の農産物情報、JA佐波伊勢崎のイメージキャラクター“ベジ太くん”が管内を紹介する「ベジ太くんレポート」、インスタグラム担当者が家庭菜園にチャレンジする「いんすたふぁ～む」といった企画などなど…
JAを身近に感じてもらえるようさまざまな話題を発信しています!

フォローやいいねをお願いいたします!

＼QRコードはこちら／
JASAWAISESAKI

組合員を募集しています

JA（農業協同組合）ってなに?

JAは「助けあいの精神のもと、農家の営農と生活を守り高め、よりよい社会をつくっていこうとする協同組合」です。
「わたしたちJAのめざすもの」のなかでは、地域農業の振興のほかにも「環境･文化･福祉への貢献を通じて、安心して暮らせる豊かな地域社会を築こう」などと定めています。
だれにでもひらかれた協同組合で、農業者にかぎらず、どなたでもご利用いただけます。

加入条件

◎伊勢崎市･玉村町にお住まい、またはお勤めで一定の条件を満たしている方
◎出資（一口:1000円）をしていただける方
◎継続してJAの事業を利用していただける方

※審査等によりご利用になれない場合もございます。

こんなとき、あんなとき、JAにご相談ください

共済　貯金　直売　住宅

JAをご利用いただくことで、地域農業の応援にもなります。

詳しくは本支店窓口、または本店管理課（0270-20-1220）へ

✂キリトリ✂

JA佐波伊勢崎 アンケート

クイズの答え
正解だと思う記号に○をつけてください。

Ⓐ ラーメン
Ⓑ うどん
Ⓒ そうめん

アンケートにお答えください
Q1　今回の特集の感想等をお聞かせください。

Q2　JA佐波伊勢崎に対するご意見･ご要望などございましたらお書きください。

＿＿＿＿＿＿支店／＿＿＿＿＿＿直売所
その他（　　）に対して