

つながる心・広がる力
JAあおぞらが贈る情報マガジン

喜楽

2016. April VOL. 19

あおぞら畠の
スイーツ



炊飯器で簡単
ミニトマトのケークサレ

今月は
ミニトマト

下野井倉地区
二重竈一さんの
登場です



二トマトは3年前からJAの勧めで栽培を始めました。「いつも1年生。天候に左右されてしまうから、毎回同じようにしても毎回出来が違つて難しい」と憲一さん。現在は「花鳥風月」「千果(ちか)」の2種類を出荷しています。8月中旬に定植、10月から収穫が始まり、翌年7月まで出荷作業が続きます。「ピークはこれから。暖かくなると生育が早くなる」と、毎日ハウス内を見てまわり、病気が出でていないか確認作業を心がけています。

芽かきの様子
を作るための大事な作業
おいしくないミニトマト



憲一さんが部会長を務めるミニトマト部会は昨年発足し、部会員は4人。今後については「若い人にも入って欲しい。生産者が増えたら楽しいし、張り合いもある」と憲一さんと順子さん。

天候の変動や病害虫の発生に悩まされることもあるそうですが「営農指導員に教えてもらうことがたくさんある」



二重 憲一さん 順子さん

プロフィール

有明町野井倉出身、65歳。18歳で就農し大玉トマトの栽培を始めました。現在は妻の順子(よりこ)さんとミニトマト13㌃、なす13㌃を栽培しています。昨年発足したミニトマト部会の部会長を務めています。志布志の海へ貝採りへ出かけたり、そば打ちをしたりと多趣味。ミニトマトとナスの収穫がひと段落した後は、友人らとの旅行が恒例となっています。

JA宮農指導課
村原誠指導員



「やっぱり、収穫は楽しい。そのまま生で吃るのが一番おいしい!」と順子さん

とハウス内にもみ殻を敷いたり、土壤分析に基づいた施肥設計など、アドバイスを積極的に取り入れているそう。

「収量があがれば、やっぱり楽しい」と笑顔を見せ「10㌃あたり10㌧の収量を継続的に目指したい」と意欲たっぷりに話してくださいました。



JAあおぞらの畑スイーツ

ミニトマトのケーキサレ



[材料]

ミニトマト……………10個程
ホットケーキミックス…200g
卵……………1個
オリーブオイル……………50cc
トマトジュース……………80cc
(牛乳や野菜ジュースでもOK)
ベーコン、チーズ：好みで

[作り方]

- ①ミニトマトは横半分に切り、炊飯器に並べる。
断面を下に向けて並べた方が、出来上がりがキレイ。
- ②ボウルに卵、オリーブオイル、トマトジュースを入れ混ぜ合わせる。
- ③②にホットケーキミックスを加えゴムべらで混ぜ、好みで角切りにしたベーコンやチーズを加え混ぜ合わせる。
- ④トマトを並べた炊飯器に③を流し入れ、炊飯ボタンを押す。
炊飯が終わったらお皿にひっくり返して出来上がり。

ミニトマトの模様がかわいい、甘酸っぱいケーキです。
トマトのリコピンは加熱で吸収率UPするそうですよ。
ぜひお試しください。



栄養成分

もっと知りたい!
ミニトマト

栄養成分は大玉トマトより優秀とされています。
鮮やかな赤色は「リコピン」と呼ばれる色素。
生活習慣病、ガン、老化促進などの原因といわれる活性酸素を取り除く働きがあります。
100gあたりの含有量は
トマト=210mg < ミニトマト=290mg。

クイズ

甘いミニトマトの見分け方

Q. 甘いミニトマトは水につけると…?

- ①浮く ②沈む

糖度が8度以上あるミニトマトは甘いと感じられるようです。



A. ②沈む

平成28年産米の出荷予約 手続きを行います。

5/9(月)	午前 8:30 ~ 午前 11:30	蓬原出向所
	午後 1:30 ~ 午後 4:30	通山出向所
5/10(火)	午前 8:30 ~ 午前 11:30	西部支所
	午後 1:00 ~ 午後 4:30	伊崎田支所
5/11(水) ~20(金)	午前 8:30 ~ 午後 5:00	本所販売加工課

※印鑑 (JA 通帳届出印) を持参ください

でん粉原料用甘藷の栽培を計画されている方へ

でん粉原料用甘藷の出荷は
事前手続きが必要です。

平成19年産から、でん粉原料用甘藷政策が
変わり、交付金を受領するには、一定の要件を
満たす必要があります。

※平成27年産でん粉用甘藷を出荷されていない方で、
平成28年産でん粉用甘藷の栽培を計画されている
方は、交付金申請のための手続きがありますので、
販売加工課へご相談下さい。

詳しい問い合わせは 販売加工課

TEL 099-474-2255

あおぞら一丁目

099-471-4664

志布志市有明町野井倉1207-1

【定休日：火曜日】 休日は営業します

夜の営業始まりました

お昼の人気メニュー そばやうどん、ご飯物、
お酒を飲まれる方への単品おつまみメニュー、
小さな子どもさんには お子さまセットなど
ご用意しております。

飲みたい方も、食事をしたい方も
ぜひ お越しください。



営業時間

十割そば焼肉 あおぞら

昼 11:00~15:00(オーダーストップ 14:30)

夜 17:00~21:00(オーダーストップ 20:30)

焼肉は前日までのご予約が必要になります

グリーンティーカフェ

11:00~16:00(オーダーストップ 15:30)

平成28年4月中旬よりあおぞら農協購買課にて販売開始!!

Coming Soon!!

※各支所でも取り扱い予定



忙しくて家庭菜園が出来ないあなたへ!

お子さまの自由研究に!!

変わった野菜が食べたいあなたへ!!

CAP SALAD

- カップサラダ -

MENU

- | | |
|------------|--------|
| 1.イタリアンサラダ | 5.クレソン |
| 2.リーフレタス | 6.ルッコラ |
| 3.バジル | 7.ミズナ |
| 4.ラディッシュ | 8.小ネギ |



つなぐる心・広がる力
JAあおぞらが贈る情報マガジン

喜楽 VOL.19

●2016年4月13日発行 ●発行/JAあおぞら ●企画・編集/企画管理課 ●〒899-7402志布志市有明町野井倉1373-1
●099-474-1211 ●info_aozora@ks-ja.or.jp ●ホームページ <http://www.ja-aozora.or.jp/>

