

地域と農業を結ぶコミュニケーション情報誌 Petit あおば

Vol.18

2022 夏号

特集 楽しく地元野菜
を食べよう!
BBQ

国産を選ぶ。それは、未来へつながるお買い物。



『国民が必要として消費する食料は、できるだけその国で生産する』。この考え方を「国産国産（こくしょうこくさん）」といいます。これは、私たちの何気ない日常を彩り、生活を支えてくれる豊かな「食」を明日へつないでいくために、一人ひとりがきちんと向き合い、考えなくてはならない重要なテーマだと、JAグループは考えています。

日本の食料自給率は依然として過去最低水準です。もし、世界的な気候変動や人口増加による食料不足で、様々な国が輸出を制限してしまったら、私たちの食生活はどうなってしまうでしょう。日本の農業は、担い手の高齢化・減少が進み、耕されず荒れてしまった農地が増えています。農畜産物は短期間で生産を

増やすことが難しく、一度荒れた農地を再び生産できる状態に戻すには、長い時間と大変な労力が必要です。さらに、農業・農村には、洪水等の災害から街を守り、多様な生き物の住み家になるなど、食べ物を生み出すほかに多くの役割がありますが、これらの役割を維持することも難しくなっています。このように、いま、日本の食・農は多くの課題に直面しています。その課題を解決するためにも、「国産国産」はとても大切な考え方です。

JAグループは、皆さんの豊かな食生活を、そして、日本の農業を、持続可能でより良いものとするため、「国産国産」に取り組みます。皆さんと一緒に、国産の農畜産物を食べて飲んで応援して、大切な日本の食・農を、未来へつなごうませんか。

JAは、食とくらしを守る 協同組合です



JAグループ
サポーター 林 修



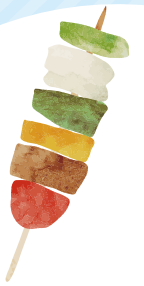
耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

Q JAグループ



楽しく野菜を食べよう!!

BBQ



地元野菜をみんなで食べよう!
本格的なアウトドアシーズンの到来です!

夏の行楽シーズンの到来です! 旬の夏野菜を味わえるバーベキュー (以下 BBQ) をオススメです。

JA 直売所 (本誌裏面でチェック) では、旬を迎えた地元産の夏野菜や美味しいお肉を手に入れることができます。新鮮で安心安全な農畜産物を家族や友人と味わい、楽しい時間を過ごしましょう!

準備をしよう!

必需品

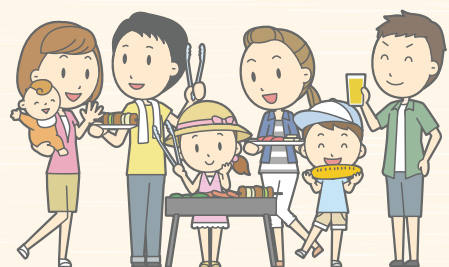
- ☐ BBQ コンロ、グリル
- ☐ 鉄板、プレート、網、トング
- ☐ 炭、着火剤・ライター、軍手
- ☐ ゴミ袋
- ☐ 椅子、テーブル
- ☐ 皿・コップ、箸
- ☐ ウエットティッシュ・キッチンペーパー
- ☐ 包丁・まな板
- ☐ ラップ・アルミホイル
- ☐ 洗剤・スポンジ
- ☐ 食材
- ☐ 調味料

便利グッズ

- ☐ うちわ
- ☐ レジャーシート
- ☐ クーラーボックス
- ☐ キッチンばさみ
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ 食品保存用袋
- ☐ 日焼け止めスプレー
- ☐ 虫よけスプレー

BBQ でコミュニケーションを

BBQ は、道具の準備や買い出しをはじめ、火おこしや料理、後片付けに至るまで、参加者全員の協力が必要。「大変だし、少し面倒…」と思う方もいるかと思いますが、共同作業を行いながらのおいしい料理は格別です! 自然の中でさまざまな体験ができることから、子どもの教育にも良いとされているほか、みんなで作業や会話をすることでコミュニケーションを図ることができます。一部の企業では、親睦を深め、連帯感を生み出す手段として、新人研修に BBQ を取り入れるなど、活用方法が注目されています。食事はもちろん、準備や片づけをレクリエーションとして楽しみ、夏の思い出をつくりましょう!



直売所で揃う BBQにおすすめの食材



- お肉類（豚肉、牛肉） ●ウインナー ●玉ねぎ ●ピーマン
- にんじん ●かぼちゃ ●キャベツ ●ズッキーニ ●なす
- ししとう ●ねぎ ●プチトマト ●とうもろこし ●ニンニク
- キノコ類 ●アスパラガス

甘さに自信のあるとうもろこしを栽培・出荷しています。柔らかく、子どもたちも安心して食べることができます。
また、とうもろこしは皮ごとラップで巻き、レンジで温めると、旨みを逃さず美味しく食べることができますので、試してみてくださいね。

生産者
西松 高史さん



夏野菜出荷最盛期

夏に旬を迎える野菜には、ビタミン類やカリウム、カロテンなどが含まれています。ビタミン類は疲労を回復して体の免疫力を高めるはたらきがあるので、夏バテ予防や改善に効果が期待できます。

気温が高くなり、体力が奪われてしまう夏。栄養価が高く、彩りも豊かな夏野菜を食べて乗り切りましょう！



野菜焼き方豆知識

野菜は丸焼きがオススメ

ピーマンの表面にオリーブオイルを塗って、軽く塩を振ります。

あとは網の上で転がしながら焼くだけ。薄皮がはがれて柔らかくなったら食べごろです。

なすやアスパラガス、皮付きのとうもろこしもおすすめです。



締めの炭水化物

ご飯、焼きおにぎり...

あおばのパックご飯は、電子レンジがなくても湯せんで温められ美味しく食べられます。

鍋にお湯を沸かして、開封せずトレー（パック）の状態、ふた側を上にしてお湯に浮かべます。鍋にふたをせず、そのまま 15 分ほど湯せんすれば大丈夫です。



Farmers' Market JAあおば農産物直売所 ガイド



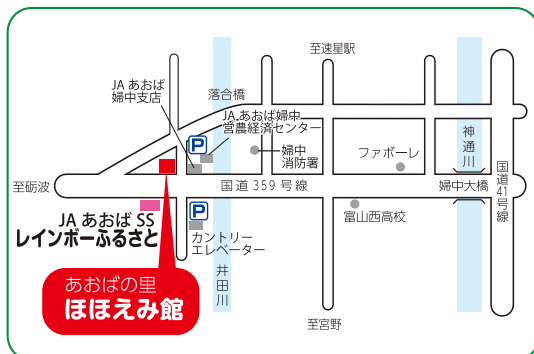
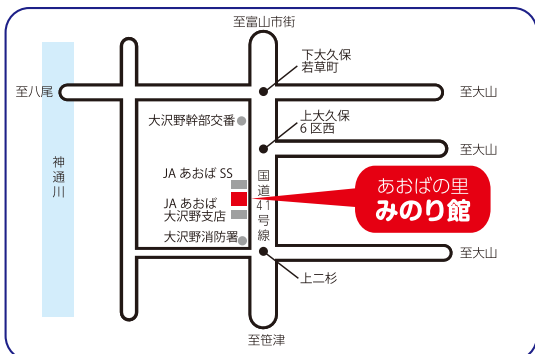
あおばの里 みのり館

〒939-2252
富山市上大久保 1359-2
TEL:076-467-2322
営業時間:9時～18時
(年中無休・正月除く)
11月～2月中は17時まで



あおばの里 ほほえみ館

〒939-2603
富山市婦中町羽根 940-1
TEL:076-469-0023
営業時間:9時～18時
(年中無休・正月除く)
11月～2月中は17時まで



直売所でJAカード
をご利用いただくと

ご請求時に

5% 割引に!



7月30日(土) みのり館で夏祭り開催!

色々なイベントをご用意しています。皆様のご来店お待ちしております!

毎週水曜日はJAポイントが **2倍!**

この機会にポイントを貯めて、お得にお買い物!
ぜひ直売所にご来店ください♪
みのり館・ほほえみ館・
大山営農経済センター・
八尾営農経済センターで
ご利用いただけます。



8のつく日と**土日祝**は
「お米の日」

「あおば舞」がお買い得♪

毎週木曜日はソフトクリームが

50円引き!

JAあおばの直売所で
販売しているソフトクリームが
300円→250円に!
ぜひ食べに来てくださいね♪



Instagramはじめました!



JAあおば公式
Instagram



JA_AOBA_

直売所情報

旬の
話題

イベント
情報



JAあおば公式
LINE



ID検索: @574wpspc

新鮮で安全・安心な農畜産物を皆様の食卓へお届けするために、皆様に食と農の大切さを伝え、
さまざまなイベントの情報や旬な話題を写真や動画で発信していきます。

フォロー&友達登録を是非お願いします!

Petit あおば



2022.07.22 あおば農業協同組合 JA 改革推進室
富山県富山市八尾町福島 471-1 TEL (076)454-3175
<https://ja-aoba.jp>



JAグループ

耕そう、大地と地域の未来。