

2025 年 冬
第7号

なないろ かとり

～農業や JA に関する多彩な情報をお届けするコミュニティ誌～

JA かとり

<https://www.ja-katori.or.jp>

かとり冬の野菜



プレゼント
あるよ～



 JAかとり



「なないろ かとり」のなないろは、JA かとり管内で生産される多彩な農畜産物と JA かとりの情報を、地域の皆様にお届けしたいとの願いが込められています。



冬野菜クイズ



Q₁ 大根はみずみずしさが特徴の野菜ですが、その中身のほとんどを占めている成分は何でしょう？

- ①デンプン ②水分 ③繊維

Q₂ 人参をできるだけ長くおいしく保存したいとき、正しい方法はどれでしょう？

- ①葉をつけたまま保存する
②湿らせたキッチンペーパーや新聞紙で包んで冷蔵庫へ入れる
③常温で日当たりの良い場所に置く

Q₃ 春菊は何の仲間でしょう？

- ①レタスの仲間 ②菜の花の仲間 ③キクの仲間

Q₄ 長ねぎの辛味は、切り方で変わるって知ってましたか？どれが辛味を抑えられるでしょう？

- ①斜めにざく切り ②細かく刻む ③包丁で軽く潰す

(クイズの答えは最終ページへ)

おススメ
購買品

冬野菜をもっと美味しく

カンタン
おいしい



ほめられ酢

1リットル
710円(税込)

かけるだけ！つけるだけ！まぜるだけ！
短時間で料理を作ることができる万能調味料です。
さわやかな風味になっており、和洋中、様々な料理に合います。



簡単コールスロー



大根とハムのマリネ

らっきょう酢

らっきょう漬けが塩漬けなしで、
簡単においしく漬かるベストセ
ラー商品です。

1.8リットル
1,210円(税込)



ひらひら大根のサラダ

お近くの経済センターでお買い求めいただけます。
詳しくは最終ページを見てね。

大根はんぺんもち



＜材料＞4人分
大根 1/2本
薄力粉 100g
片栗粉 50g
大根の葉 適量 (1/3束ほど)
はんぺん 1枚
鶏ガラスープの素 小さじ1
(濃い味が好きなら小さじ1.5)
ごま油 適量

タレ 醤油・酢・ラー油

＜作り方＞
①大根の皮をむいてすりおろす。水分が多い場合は軽く絞る。
(絞り汁は生地調整用に取っておく)
②大根の葉を約0.5cm幅、はんぺんを細かく切る。
③①、②、薄力粉、片栗粉、鶏がらスープの素を入れて混ぜる。
④フライパンにごま油をひき中火で温め、生地をスプーンで落
として丸く広げ、中火で片面4～5分ずつ焼き、こんがりきつ
ね色になり中心まで火が通れば完成。
※生地の目安：スプーンですくうと「どろっ」と落ちる程度
固い場合 → 大根の絞り汁を足す
ゆるい場合 → 薄力粉を足す

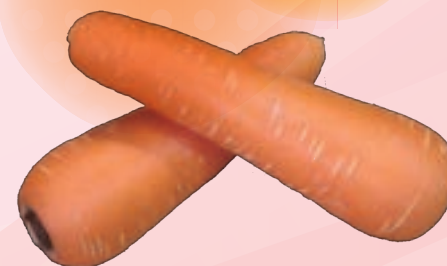
長ネギ



春菊



人参



大根



主な成分 β-カロテン
ビタミンC、硫化アリル

効果 消化液の分泌を促して食欲
を増進させる他、ビタミン
B₁の吸収を助け、疲労回復
につながります。

保存方法
新聞紙に包んで、冷暗所に白
い部分を下にして立てて保存
しましょう。

※JAグループのHP等から引用

主な成分 β-カロテン、
カルシウム、鉄

効果 皮膚や粘膜を保護し、抗酸
化物質として生活習慣病予
防に効果を発揮します。

保存方法
葉先を乾燥させないように、
湿らせたキッチンペーパーや
新聞紙で包み、ビニール袋に
入れて冷蔵庫の野菜室に茎を
下にして立てて保存しまし
ょう。

主な成分 β-カロテン
カリウム、食物繊維

効果 免疫力を高めたり、肌の
老化防止にも役立ちます。

保存方法
キッチンペーパーなどに包ん
でビニール袋に入れ、冷暗所
もしくは冷蔵庫の野菜室に根
先を下にして立てて保存しま
しょう。

主な成分 消化酵素、カロテン
ビタミン、ミネラル

効果 胃もたれや二日酔いを防ぐ
効果があります。

保存方法
葉から水分が蒸発してしまうの
で必ず根と葉を切り離しまし
ょう。根は新聞紙やラップに包ん
で野菜室に葉が付いていた方を
上にして立てて保存。葉はすぐ
に食べるか、下茹でして冷蔵か
冷凍保存します。

フィリピン風 酸味のある冬野菜スープ



＜材料＞4人分
豚肉 550g
大根 1/2本
人参 2本
長ねぎ 1/2本
春菊 1/2本
玉ねぎ 1/2個
トマト 2個
えのき 2袋
水 1000ml
固形コンソメ 2個
塩コショウ 少々
酢 大さじ1
レモン汁 小さじ2

フィリピンの伝統的なスープ料理
酸味のきいた「シニガンスープ」を
参考にしています。

＜作り方＞
①大根、人参は皮をむいて少し厚めのいちょう切り、春菊は3cmに、長ねぎは斜め切り、
玉ねぎは皮をむいてうす切り、トマトは一口大に切る。
②鍋に水1000mlを入れて豚肉を柔らかくなるまで茹でたら、大根、人参、固形コンソ
メ、塩コショウを入れて煮立てる(都度灰汁を取る)。
③煮立ったら春菊、長ねぎ、玉ねぎ、トマト、えのきを入れ、酢、レモン汁を入れて煮込む。
※酸味が足りない場合は、レモン汁を少しずつ加え、酸味のバランスを調整する。

冬野菜で 免疫アップ



JAかとり地域貢献活動

～豊かなくらしと地域社会の活性化のために～

地元イベントへの参加



農畜産物の魅力を広く伝え、地域の皆様と交流しています。

女性部活動



親子料理教室などを行っています。

農業体験



管内の保育所・小学校で体験活動を行っています。

JAかとり組合員になりませんか

JAかとりは、組合員をはじめ地域の皆様と手をたずさえ、助け合いの精神を大切に、様々な事業を行っています。

JAの組合員には、正組合員と准組合員の区分があり、ともにJAの事業やサービスをご利用いただけます。

組合員になって、食と農業を未来につなげる応援をしてみませんか。

○組合員のメリット

- ・JAの事業で組合員だけの特典が受けられます。
- ・広報誌が配布され、お得なキャンペーン情報が受け取れます。
- ・営農相談等が受けられます。
- ・出資配当金が受け取れます。(配当は業績により総代会で決定します。なお、令和6年度の出資配当金は、年1.5%でした。)

○ご加入について

ご加入のお手続きは各支店で承っており、申し込み後に出資金をお預かりいたします。出資は1口1,000円ですが、個人の場合、10口(10,000円)からご協力頂いております。

詳しくは最寄りの支店へ、お気軽にお問い合わせください

読者プレゼント

多古米コシヒカリ 5kgを30名様に!!



※写真はイメージです

《応募方法》

JA かとりホームページよりご応募ください。
トップページ上段の「お問い合わせ」をクリックし、
所定の項目の次に、「ご意見・ご要望欄」へ以下の①～
⑥を入力して下さい。

- ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢
⑤電話番号 ⑥本誌へのご意見・ご感想

《ホームページ》

<https://www.ja-katori.or.jp>

《応募締め切り》 令和8年1月9日(金)



応募はこちら

※発送は2月頃になります。
※発表は発送をもってかえさせていただきます。
※お預かりした個人情報は、目的以外には使用いたしません。

新春キャンペーン

JA生産者が丹精こめて生産した
安全・安心なコシヒカリを販売しています!



【千葉県産コシヒカリ玄米30kg】
18,580円 税込



【多古町産コシヒカリ玄米30kg】
20,480円 税込



【千葉県産コシヒカリ精米5kg】
3,780円 税込

【多古町産コシヒカリ精米5kg】
3,980円 税込

お買い求めの際は、経済センター窓口へお問い合わせください!

Q1 A. ②水分

大根は約95%が水分でありながら、
栄養素も豊富に含まれています。



クイズのこたえ



Q2 A. ②湿らせたキッチンペーパーや新聞紙で 包んで冷蔵庫へ入れる

キッチンペーパーなどに包んでビニール袋に入れ、冷暗所もしくは
冷蔵庫の野菜室に、立てて保存しましょう。

Q3 A. ③キクの仲間

春菊はキク科の植物で、
キク属に分類されます。



Q4 A. ①斜めにざく切り

細かく刻むと細胞が壊れて辛味成分のアリシンが出やすくなるので、鍋や炒め物なら斜め切りがオススメ。



JAかとり

本店 〒289-0402 千葉県香取市小見 1098-1
代表 (総務企画部) 0478-70-7711

(指導経済部) 0478-70-7712
(金融部) 0478-70-7715

(販売部) 0478-70-7713
(共済部) 0478-70-7790

事業所	住所	電話番号	事業所	住所	電話番号	事業所	住所	電話番号
下総神崎経済センター	成田市高岡1198-4	0476-96-2923	大栄給油所	成田市伊能250	0476-73-4989	山田支店	香取市府馬2997-1	0478-78-4433
大栄経済センター	成田市吉岡551-1	0476-73-4413	神里給油所	香取市虫幡583	0478-82-5347	東庄支店	東庄町笹川い554	0478-86-3431
小見川経済センター	香取市野田499	0478-82-1403	府馬給油所	香取市府馬4906	0478-78-3352	栗源支店	香取市岩部1199	0478-75-2411
山田経済センター	香取市府馬4086-4	0478-78-1234	多古給油所	多古町多古1456-1	0479-76-2546	佐原支店	香取市佐原イ4149	0478-54-1145
東庄経済センター	東庄町小南55	0478-87-1211	下総支店	成田市高岡1198-4	0476-96-0006	多古支店	多古町多古1456-1	0479-76-2011
栗源経済センター	香取市岩部1199	0478-75-2413	神崎支店	神崎町郡1017-1	0478-72-2131	農機センター	成田市桜田983-2	0476-73-3180
佐原経済センター	香取市佐原イ4149	0478-54-1148	大栄支店	成田市伊能250	0476-73-4411	佐原農機具センター	香取市佐原イ4149	0478-54-5815
多古経済センター	多古町多古1456-1	0479-70-6011	小見川支店	香取市小見川884	0478-82-2151	多古農機具センター	多古町多古1456-1	0479-76-2014