

Pakutto



クリスピーヘッド型レタス

日本でもっとも多く食べられ、「レタス」といえば一般的にこの種類をさします。
水分が多く、シャキシャキとした歯ごたえがあり甘みがあります。アメリカから渡来し、別名「玉レタス」といいます。

チシャ

丸まらないレタスで、「掻きチシャ」ともいわれます。
日本での歴史は、レタスの中でもっとも古く、奈良時代に中国から渡来しました。肉質はしなやかで葉面にウェーブがあります。
焼肉などを包んで食べている「サンチュ」もこの種類です。

リーフレタス

「サニーレタス」と同じ「チリメンチシャ」に分類されます。丸まらないレタスで、葉が多く玉チシャの原種。鮮やかな緑色で葉先がヒラヒラにカールしているのが特徴です。
クセが少なく、葉が広く一枚一枚はがれやすいため、サラダのほか、包み菜としても利用されています。

サニーレタス

葉がやわらかく、丸まらないレタスです。
葉先が赤紫がかって縮みがあるのが特徴です。
βカロテンの含有量は玉レタスの8倍以上あり、ビタミンCは3倍以上もあります。

春のおいしさを、パクッといただきます。

JA 松山市
農業、畜産、水産、加工、流通、サービス

JA 松山市 女性部 野菜スイーツ&ばあばの手料理教室

JA松山市女性部は、地域の女性を対象に「野菜スイーツ&ばあばの手料理教室」を開いています。毎年1回開き、農家ならではの野菜を使ったお菓子やおふくろの味を次の世代へと伝えています！

2017年11月15日(水)
JA松山市石井支所

30～60代の女性20人が参加し、郷土料理「伊予柑ちらし寿司」とジャガイモのモンブラン、カボチャとクルミの大福を女性部員に教わりながら作りました。
その後は、作った料理を囲んでみんなで一緒に食べてしゃべって女子会をし、盛り上がりました♡

伊予柑ちらし寿司
ジャガイモのモンブラン
カボチャとクルミの大福
すまし汁 おまけ

こがさんように気をつけるんよ！
こーやってちらしながら具を入れるんよ
伊予柑の香り！
あだしも女子会に参加♡もっとうれしい♡
これくらいですか？
もう少しお水を足して
野菜を使ったデザートは新鮮です！
かざりつけは責任重大～♡

JA松山市女性部で作ったレシピ本「うちのごはん」に「伊予柑ちらし寿司」の作り方が載っています。 ※お問合せは、JA松山市ふれあい部へ

JA松山市は「地域みなさんのサポーター」

農家でなくても、誰でも利用できます。
お金を貯めたり借りたり、もしもの備えを考えたり、野菜作りの材料や道具が必要など、いつでもご連絡ください。

貯金について 金融推進部 貯金課 ☎ 089-946-1611(代)	ローンについて 金融推進部 貸付課 ☎ 089-946-1611(代)	共済について 共済部 普及課 ☎ 089-946-1611(代)
農産物の生産・販売について 営農販売部 ☎ 089-968-1211	青空市について ふれあい部 ☎ 089-946-1611(代)	ガソリン・洗車について 中央給油所 ☎ 089-921-3310
あぐりスクールについて ふれあい部 ☎ 089-946-1611(代)	組合員加入について 総務部 ☎ 089-946-1611(代)	苦情・相談について 企画管理部 ☎ 089-946-1611(代)
キャラクターについて ふれあい部 ☎ 089-946-1611(代)		

Present

2・3月中に、定期貯金を新規に20万円以上または、定期積金を新規に50万円以上のご契約をいただいた方で、
このチラシ「Pakutto」を窓口でご提示いただくと
通常の粗品にプラスして、先着順で、JA松山市キャラクター「まる芽ちゃん」の刺しゅうタオルハンカチをプレゼント!!



※数に限りがございますので、品切れの際はご了承ください。
※マスコットは別売です。

JA松山市ってなんなん!?



地域の皆さんのサポーター！
農家でなくても、誰でもご利用できます！

野菜の作り方を教えたり
お金を貯めたり借りたり
病気などもしもの備えを考えたり
青空市で新鮮野菜を買ったり



JA松山市は、ココにあります!

発行/ JA 松山市
編集/ ふれあい部 ふれあい課
松山市三番町八丁目325番地1
TEL 089-946-1611(代)

JA松山市 営業時間
[金融窓口] 平日 8:40～16:30
[共済・購買窓口] 平日 8:40～17:00
土曜 8:40～12:00
※共済・購買窓口は、平日16:30以降および土曜は一部業務のお取り扱いができません。

「Pakutto」で載せきれなかったお得なキャンペーン情報や旬の野菜の情報などをタイムリーにアップしています。

JA松山市 検索

携帯はこちらから




自慢のシャキシャキレタス、食べてみて。

ベテラン農家のこだわり

JA松山市レタス部会の副会長を務める、松前町昌農内の重川鐵さんは栽培45年目の大規模農家です。

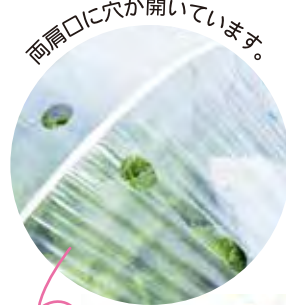
今年度、4品種を65坪で栽培しており、妻の颯子さんのほか、パートさんや農業研修生、合わせて3人と一緒に作業しています。

10月から1月にかけて4万2900株の苗を植え、11月下旬から4月下旬にかけて17トを出荷する予定です。

「大きな面積を管理しているとか、いかに効率良く作業できるかが重要」と話す重川さんは、トンネル栽培では一般的なビニールではなく、「POフィルム」を使っています。ビニールに比べると、汚れにくい、ため長期間繰り返して使えるだけでなく、軽くて扱いやすいため、作業しやすいうのが利点です。フィルムの



穴から自然に換気ができ、ハウス内を適温に保ってくれます。



厳寒期は1列ずつの穴が開いたフィルムも使っています



レタス作りの名人
重川鐵さん(73)
颯子さん(72)

美味しさは土づくりから

土づくりにもこだわる重川さん。堆肥と土壌中の微生物にやさしい有機ぼかし肥料などをたっぷり入れています。毎年、土に混ぜ込むことで、栄養分の高い土壌を作り上げ、良質なレタスを栽培しています。重川さん夫妻は「自慢のシャキシャキのレタスを食べてほしい」と胸をはります。



外葉をはずし切り口を整えています

JA松山市レタス部会とは

JA松山市のレタス部会は、松前町内の20〜80代の48人がおよそ10ヘクタールで、5品種『マイヤー』『ミッシェン』『スターレイ』『レイヤード』『パークレー』を栽培しています。10月下旬から5月上旬にかけて、地元市場や奈良市場に114トを出荷する予定です。



大ききの違う穴の開いた板を使ってサイズ別に分けます



3

農家のうちのごはん レタスチャーハン



教えてくれた人
JA松山市女性部のみなさん
(左から 早瀬さん、小池さん、正岡さん)

- 材料(2人分)
- 焼き豚……………6枚
 - レタス……………3枚
 - 長ねぎ……………1/2本
 - 卵……………2個
 - 温かいごはん……………2杯
 - サラダ油……………大さじ4
 - 塩・こしょう……………少々
 - しょう油……………適量

作り方

- 1 焼き豚を角切り、長ねぎをみじん切りにする。レタスは手で細かくちぎる。
- 2 鍋を強火で熱し、煙が立ってきたらサラダ油を入れる。
- 3 よく溶いた卵を一気に流し入れ、卵がふんわりと盛り上がりはじめたら、素早くごはんを入れ、卵をくすすように混ぜる。



- 4 卵とごはんがよく混ざり、パパラになったらレタス以外の材料を加え、鍋をあまりながら混ぜる。



- 5 塩こしょうで味付けし、しょう油を鍋肌にたらす。
- 6 鍋を火から下ろす直前にレタスを加え、3回ほど混ぜる。

ポイントは、レタスに火を通しすぎないこと！



レタス

サラダの定番。でも実は、炒めたり、さっと湯通ししても美味しいんです。クセがないのでどんな料理とも相性抜群の万能野菜です！

旬

管内の出荷期間は10月下旬〜5月上旬。露地やハウスなど様々な形で生産されており、年中出回っています。

由来

地中海沿岸が原産地。紀元前から食べられていました。当時のレタスは結球しないタイプで、品種改良が進み丸いレタスが誕生し、世界中に広まりました。

調理のコツ

油とともに食べることで、カロテンやビタミンEの吸収率がアップするので、加熱調理もおすすめです。

選び方

大きさの割に軽く、ソフトな弾力があるものが美味しいです。新鮮なものは葉や切り口がみずみずしいです。

栄養

95%が水分ですが、ビタミン類やミネラル成分をバランスよく含んでいます。

保存

日持ちせず黄変しやすいので、すぐに玉のままラップやビニール袋で包み、冷蔵庫で保存しましょう。

知ってほしいの

レタスは包丁で切ると切り口が茶色くなり、苦味も強くなるので手でちぎって使いましょう！

野菜ソムリエ
JA松山市 和気支所
永井 朋代



裏面で
プレゼント