

Pakutto

JA 松山市

春のおいしさを、

“パクッと”いただきます。



芽キャベツ



紫キャベツ



冬キャベツ



春キャベツ

キ
ヤ
ベ
ツ

ア
ブ
ラ
ナ
科



葉

のつけ根から出るわき芽が丸く結球したもので、サイズはピンポン玉ほど。一株から50〜80個も収穫できます。原産地はベルギーで、日本には明治時代に伝わったとされます。

レ

ッドキャベツとも呼ばれます。紫色は抗酸化作用のあるアントシアニンで水に溶け出しやすく、煮ると煮汁が紫色になってしまいます。サラダやピクルスにするのがおすすめです。

寒

玉系キャベツともいわれ、夏に種をまき、秋の終わりから春のはじめにかけて収穫されます。葉がかたくてしつかりと巻いていて、煮込み料理に向いています。ずっしり重たいものを選びましょう。

秋

から冬にかけて種をまき、春のはじめから夏のはじめにかけて収穫されます。葉が柔らかく、甘みがあるのが特徴で、春を感じさせてくれる代表的な野菜です。

ゼロ
交通事故**0**の
まちへ
あるある度★★★★☆

**バックでの
駐車に注意!**

ちよこつと
アドバイス!

後続車に気を付けて

意外と知られていませんが、駐車場内での事故が多く発生しています。混雑時は、駐車スペースを見つけた途端、後続車の存在を忘れてバックをしてしまう人が多いようです。

駐車場では
ゆっくり
運転!!

後ろ!
ちゃんと見て!!

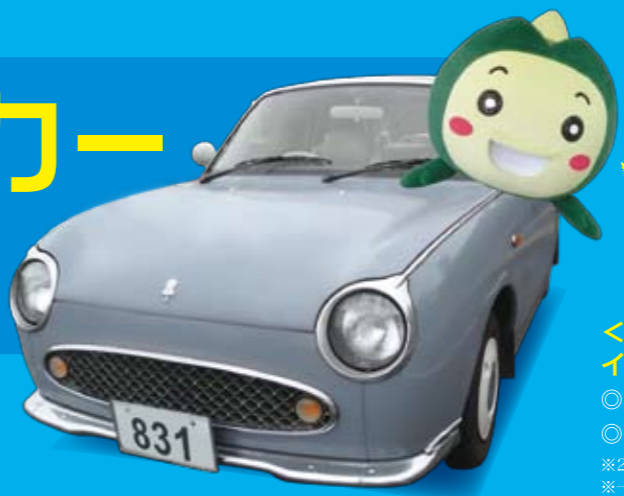
あっ!!
空いている!!
停〜めよつと!!

後続車がないかを確認して、ハザードランプを点けてから動作を始めて、周囲にわかってもらいやすいですよ。

JA松山市
共済部 事故相談課
向居 伸也

キャンペーン中!!

JAマイカーローン



- <お使いみち>
- ① 自動車等の購入資金 および雑費用
 - ② 自動車等の車検・点検・修理費用、保険掛金
 - ③ 運転免許取得のための資金
 - ④ 他金融機関からお借入中の自動車ローン借換等

<JAローンインターネット仮審査申し込み受付サービス>
インターネットなら24時間いつでも簡単・便利にお手続き!!

JA松山市 金融推進部 貸付課
TEL 089-946-1611(代)

◎ご来店いただくお時間がとれないお客さま
◎借り入れ可能かどうか事前に知りたいお客さま
※20歳以上の方に限らせていただきます。 ※正式なお申し込みは、窓口への来店が必要です。
※一部のJAではお取り扱いできません。

組合員様限定
まる芽定期・定積キャンペーン
キャンペーン期間:平成28年4月11日(月)~5月31日(火)

〇だまり定期貯金
「たんぼぼ」

1年もの 年**0.3%**
(税引後0.23%)

新規に10万円以上
1,000万円未満
お預け入れいただいた方

〇だまり定期貯金
「さくら」

3年もの 年**0.4%**
(税引後0.31%)

新規に10万円以上
1,000万円未満
お預け入れいただいた方

春夕奈定期積金

年**0.5%**
(税引後0.39%)

契約期間: 24か月以上
120か月以内
契約金額: 50万円以上
500万円以下

※詳しくは店頭またはホームページの商品内容をご覧ください。

Present

“ 4月中旬に、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』を見た」と窓口で言っていただくと、通常の粗品にプラスして、先着順で、JA松山市オリジナルキャラクター「まる芽ちゃん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。 ”

※マスクは別売です。

Pakutto

旬の情報
旬のおいしさパクッと!

JA松山市キャラクター
まる芽ちゃん

発行/松山市農業協同組合
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扱いができません。

JA 松山市のホームページ

「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。



簡単! おうちでプロの味!! 春キャベツとあさりのスープ

- 材料(4人分)
- 春キャベツ 3枚
 - ゆでたけのこ 100g
 - 生わかめ 40g
 - あさり(砂抜きしたもの) 20個
- A
- だし 800cc
 - みりん 40cc
 - 薄口しょう油 40cc
 - 酒 大さじ1

ポイントは
煮すぎないこと!
春キャベツならではの
食感と色を
楽しみましょう。



さかな料理 志季
店主 古志 康夫さん
松山市二番町一丁目1-11
TEL (089) 945-8945
営業時間 17:00~23:00

作り方

- 春キャベツはざく切りにする(写真①)。芯は繊維にそって薄切りにする(写真②)。
- 鍋にあさりと①を入れ、2を注ぎ、強火にかける。
- Aを混ぜ合わせておく。
- ひと煮立ちして、あさりの口が半分開いたら火を止める。
- 皿に盛り付ける。



消費者の「おいしい」って言葉が一番うれしい。

ベテラン農家の
こだわり

JA松山市のキャベツ部会長を務める今岡正則さんは、30年以上も前から春キャベツを栽培するベテラン農家です。住宅が立ち並ぶ松山市西町の10坪の畑で、春キャベツの「金系201号」という品種を育てています。
「春ならではの濃い緑色をした、おいしいキャベツを作ることを心がけると」とこだわりを話します。

消費者に喜ばれる商品を



植え付けから収穫までは、およそ4カ月。愛情たっぷりに育てていても、根が病気にかかったり、鳥に食べられたりして出荷できないこともあります。そんな苦い思いをしながらも栽培を続けている今岡さん。「消費者の『おいしい』って言葉が一番嬉しい。それを励みに頑張ると」と微笑みます。



炒めて卵で
とじたんが一番
ウマイ!



キャベツ作りの名人
今岡正則さん(62)



春キャベツは乾燥に弱い

キャベツを太らせるためには、土を乾燥させないこと。土が乾燥すると、キャベツは土の栄養分を十分に吸収できなくなり大きく育ちません。そのため、乾燥や雑草を防ぐ効果のあるマルチシートを土の上に張って保湿します。



春キャベツ

《由来》
原産地はヨーロッパ。日本では江戸時代から栽培が始まり、大正時代には広く食べられるようになりました。

《選び方》
春キャベツは、冬キャベツと比べて葉の緑色が濃く、葉の巻きがゆるく弾力があるのが特徴。外葉にツヤとハリがあり、切り口がみずみずしいものを選びましょう。

《保存》
必要な分だけ外の葉からはがして使うと長持ちします。新聞紙などでくるみ、ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。カットしたものはしっかりラップをして野菜室へ入れましょう。



ジュニア
野菜ソムリエ
JA松山市 営農販売部
永井 朋代

《旬》
3月~5月
(※JA松山市管内の出荷期間は3月上旬から4月末)

《栄養》
主な栄養素は、ビタミンU、ビタミンC、葉酸。ビタミンUはアミノ酸の一種で胃腸の調子を整えるといわれています。ビタミンCは、緑色が濃い部分と芯の周りに多く、肌のハリがアップするほか、ストレスを和らげる効果があります。

- ・ビタミンU...胃腸の調子を整える
- ・ビタミンC...肌のハリ、ストレス緩和
- ・葉酸...心臓病・がん・貧血予防

《調理のコツ》
春キャベツは葉が柔らかいので、サラダなど生で食べるのがおすすめです。ビタミンCとビタミンUは水溶性なので、水にさらすのはできるだけ短時間にしましょう。
とんかつとキャベツは最高の組み合わせです! ビタミンUが揚げ物による胃もたれを和らげてくれます。



キャベツはフランス語で「シュー」と言って、洋菓子のシュークリームはキャベツと形が似ていることから名づけられました。