



大津 藤本 俊範さん ⑦② (インショップ出荷協議会会長)

旬野菜や珍しい野菜にも
挑戦しています!



ロメインレタス



ソラマメ



ソラマメ
ロメインレタス
ナス、ミニトマト
ブロッコリー
セロリなど、
季節に合わせて
栽培しています。

インショップでも「きくちのまんま」野菜は人気です!



6つのこだわり

1.安心・新鮮 2.豊富なコース 3.バランスの良いメニュー 4.便利な食材セット 5.留守でも安心保管箱 6.クッキングアドバイス付

JA ふれあい食材は、
JAが厳選した安心・新鮮な
食材をお届けします。

イワシのイタリアンソテー

【材料】(2人分)

真いわし開き4枚
小麦粉大さじ2
オリーブオイル適量
ブラックペッパー少々
A トマト(さいの目切り)1個
にんにく(みじん切り)1片
玉ねぎ(さいの目切り)1/2個
塩こしょう少々
大葉(千切り)大さじ1

【作り方】

- ① 真いわしの水気を拭き、小麦粉をふる。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、①を片面ずつこんがり焼き、ブラックペッパーをふって一旦取り出す。
- ③ Aの具材をフライパンに入れ、塩こしょうを加えて炒める。
- ④ ③に②を戻し入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 器に盛りつけ、大葉をちらす。



栄養士がつくった
家族の健康と美容を考えた
特別なレシピです



生涯現役を目指します!!

90歳、100歳になっても
頑張りたいです。

農業は楽しかです!

妻(セイ子さん)と、春はキャベツ、
スイートコーン、秋はブロッコリー、
ニンジン、ダイコン、カライモなどを
出荷しています。



キャベツ



菊陽 松野 信行さん ⑦⑧

自慢の野菜も出荷しませんか!

詳しくは
TEL:0968-41-5550まで!
営農部直販課 担当:村上



菊陽 古閑 清香さん ⑦③

夫と息子と3人で
分担しながら
農作業をしています!



トウモロコシ、キュウリ
スイカ、メロン
ミニトマトなどを
出荷しています。



夫(司さん)は、メロンの細かな管理をしてくれます。
息子(智治さん)は5年前に就農。心強く思います。