



まめなかな運動



岐阜県JAグループでは、食農教育活動として、自給率の低い大豆に着目し、その栽培・収穫・加工を通じて、「食」と「農」の大切さを見直すことを目的とした「まめなかな運動」に取り組んでいます。

平成12年度から始まったこの運動は、令和2年度で20周年を迎えます。現在では県内の約半数の小学校が参加し、これまでに延べ7万7千人以上の児童が「まめなかな運動」に取り組んでいます。



**クイズに答えてくれた方に  
抽選でプレゼント!**

応募期間  
①令和2年4月～令和2年8月末 ②令和2年9月～令和3年1月末

クイズ  
大豆を使った食農教育活動は?  
「○○○○○運動」

飛騨牛券 1万円 1名様  
岐阜県産の果物 3名様

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。※当選者数は各回共通です。



QRコードを読み取り  
専用フォームから  
ご応募ください  
クイズと簡単なアンケートに  
答えていただき、応募完了です。

nomnomとはもぐもぐ食べること! 地元の農産物を食べて、農業に出会い、農業の仲間になりましょう。

nomnom  
2020 No.1 ノムノム

発行: JA岐阜中央会  
〒500-8367 岐阜県岐阜市宇佐南4-13-1  
TEL.058-276-5631 FAX.058-278-0039  
<https://www.ja-gifuken.jp/>



nomnom 2020年号(No.1) (令和2年4月1日発行) 掲載の記事、写真などを無断で転記、転載することを禁じます。

# nomnom

2020 No.1

ノムノム



## 農畜産物 直売所MAP

人気ブロガーSaKiさんから学ぶ! 簡単レシピ!

## 地元の野菜を ラクしておいしく!

岐阜県JAグループ





人気ブロガーSaKiさんから学ぶ!簡単レシピ!

# 地元の野菜を ラクしておいしく!

毎日地元の「新鮮」な野菜が並ぶ直売所。  
鮮度抜群、色とりどりの食材と、作り手の顔が見える活気ある売り場に  
新しいレシピのアイデアも浮かぶかも!?  
食卓を彩る旬の食材をつかった料理に家族の笑顔も弾みます。

## 食卓を彩るのはもちろん 地元の採れたて「新鮮野菜」

瑞穂市を拠点に活動する料理研究家のSaKiさん。最寄りに直売所があり、暮らしに欠かせない食材調達先として利用しています。

「売り場には、地元の農家さんが朝一番に運び込んだ“旬”の採れたて野菜・果物が数多く並びます。鮮度がいいと味も違うので、料理も美味しくなります」小学生のお子さん育てるSaKiさんは、食の安全性という観点からも直売所の野菜を評価しています。

「商品に農家さんの名前が付いています。顔の見える野菜、安全に自信を

持っている証ですよ。子ども達にも安心して食べさせることができます。それに、スーパーではあまり見かけないこのボリューム!トマトも大、小様々なサイズが揃います。珍しい野菜もあったり、料理によって買分けることができるのも嬉しいですよ」利用するたびに新しい発見がある直売所に大満足です。

「この活気ある店内。食材選びが楽しくなります。今日の主役はトマトとほうれん草、そしてにんじん。じゃあ明日は?毎日通ってしまう魅力がありますよね」



## 丸ごとトマトの チーズピラフ

炊飯器に入れて炊飯するだけ!!  
トマトの旨味でダシいらす  
美味しいピラフです。  
オムライスやドリアにも使えます。

### 材料(2合分)

- トマト ..... 1個200g
- 米 ..... 2合
- 水 ..... 300cc
- 塩 ..... 小さじ1
- オリーブオイル ..... 大きじ1
- ミックスチーズ ..... 20g
- 粉チーズ、パセリ ..... 適量

1. お米は研いで水気を切り釜に入れます。トマトはヘタをくり抜きます。
2. 1の釜に水、塩、オリーブオイルを入れて軽く混ぜてからトマトを入れて炊飯します。
3. 炊き上がったたら皮を取り除き、全体に混ぜます。ミックスチーズを加えて蓋をして2~3分蒸らします。
4. 器に盛り付け、好んで粉チーズ、パセリを散らして完成です。





## ほうれん草ときのこのサンドイッチ

いつもの炒め物をオシャレにワンランクアップ♡

マヨネーズとあえてパンに挟むだけ!! 想像以上の美味しさです。

### 材料 (4~5個分)

ほうれん草	…… 1袋(200g)	オリーブオイル	……大さじ1
ベーコン	…… 2枚	塩こしょう	……適量
しめじ	…… 1パック	マヨネーズ	……大さじ2
にんにく	…… 1/2片	好みのパン	…… 4~5個

- ほうれん草は3cm幅に切ります。  
しめじは石づきを切りほぐします。  
ベーコンは1cm幅に切ります。  
にんにくはみじん切りにします。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけます。  
香りが立ったらベーコン、しめじを加えて炒めます。
- しめじに少し焦げ目が付いたらほうれん草を加えて炒め、塩こしょうで味をつけます。
- ボールに移し少し冷ましてからマヨネーズを加えます。
- パンに切り込みを入れて4の具を挟んで完成です。



たっぷりにんじんと挽肉のチヂミ  
チヂミに挽肉を加える事でポリウムと旨味がアップします。  
にんじんがたっぷり!! にんじんが苦手な方も食べやすいです。  
お子様のおやつにも。米粉でも出来ます。

### 材料 (2枚分)

にんじん	…… 1本(160~200g)
にら	…… 2本
豚挽肉	…… 50g
薄力粉又は米粉	…… 50g
片栗粉	…… 大さじ3
鶏がらスープの素	…… 小さじ1
卵	…… 1個
水	…… 120cc
醤油	…… 小さじ1
ごま油	…… 適量
ミックスチーズ	…… 適量

- にんじんは細切りにします。にらは4cm幅に切ります。
- ボールに薄力粉、片栗粉、鶏がらスープの素を入れて泡立て器で混ぜます。
- 卵、水、醤油を加えて混ぜます。さらに豚挽肉を加えて混ぜます。
- 1のにんじん、にらを加えて混ぜます。
- フライパンにごま油を熱して4の生地を半分流します。上にミックスチーズを散らしてひっくり返します。
- 片面も焼いてフライパンから取り出し、食べやすい大きさに切って完成です。  
好みて酢醤油やポン酢に付けてお召し上がりください。



### SaKi (料理研究家・フードスペシャリスト)

岐阜県出身、在住。女の子と男の子を育てる家庭の主婦。  
2015年開催の「レシピの女王シリーズ5」では、もちまへのアイデア料理で審査員から高い評価を得て全国3位となる。現在は、得意とするアイデア料理の考案や料理教室を主催するなど実家が農家でもあることから農業・野菜に強い料理研究家として日々意欲的に活動の場を広げている。  
Amebaブログでは、フォロワー2万人を超える人気ブロガーとして活躍している。







ほうれん草

10月▶6月(岐阜、西濃)  
6月上旬▶11月上旬(中濃、飛騨)



柿

10月▶12月上旬  
(岐阜、西濃、中濃)



栗

9月▶10月中旬(岐阜、中濃、東濃)

\\ こだわりをもって \\ つくっています!



枝豆

5月▶10月(岐阜、西濃)



にんじん

2 5月▶7月上旬、  
11月▶12月(岐阜)



ちよつとよそ話  
ベジタブル  
vegetable  
の語源は  
「元気づけるもの」



トマト

櫻本辰也さん  
(高山市)

2

10月▶6月  
(岐阜、西濃)  
6月下旬▶11月上旬  
(中濃、東濃、飛騨)

岐阜県は生産量全国一位を誇る主な農産物はありませんが、中部圏(※)に限ってみると、生産量の多い農産物がたくさ  
んあります。  
岐阜県は「日本の縮図」ともいえる起伏にとんだ地形と南北に長い特性を生かし、多種多様な農産物が周年にわたって栽培され、いつでも新鮮な農産物を供給できるのが特徴です。  
※中部圏(長野、静岡、富山、福井、石川、岐阜、愛知、三重、滋賀の9県)  
※参考:岐阜県「岐阜県農業の動き(平成30年度版)」より

# そーなんやー!?! 岐阜の農産物!



伊藤智哉さん  
杏菜さん  
(揖斐郡池田町)



いちご

3

11月下旬▶5月(岐阜、西濃、中濃、東濃)



きゅうり

3

9月中旬▶6月(西濃、中濃)



大根

3

2月中旬▶6月上旬(岐阜、西濃)  
6月下旬▶10月中旬(中濃、飛騨)  
10月下旬▶12月(岐阜)

※収穫時期は気候状況や地域により異なる場合があります。





**直売所で販売!**  
**地元の食材にこだわった**  
**農家の加工品**

**J A ぎふ P.10**

**徳山唐辛子みそ**  
 本県市で栽培している「ダム湖に沈んだ幻の唐辛子」と言われる「徳山唐辛子」と、JAぎふ女性部が製造する岐阜県産大豆100%の「まめなかな味噌」をコラボしました。  
 ①480円(税込) ②p.10 ①~⑤

**糸買トマトそば**  
 本県市の「糸買トマト振興会」が栽培した、高品質で糖度、酸味のバランスのとれたトマトを約3割練りこんだ超あっさりそばです。  
 ①280円(税込) ②p.10 ①~⑤

**J A にしみの P.9**

**バウムクーヘン**  
 JAにしみの管内で生産された農産物を練り込んだしっとりとしたバウムクーヘンです。味は時期により変わります。  
 ①1,080円(税込) ②ファーマーズマーケットファーマーズマーケット中部店

**白い玉ねぎドレッシング**  
 JAにしみの管内で栽培した加工用玉ねぎを100%使用。ドレッシングはサラダに、ソースは揚げものやハンバーグにオススメです。  
 ①398円(税込) ②ファーマーズマーケットファーマーズマーケット中部店

**J A いび川 P.9**

**おふくろ弁当**  
 JAいび川女性部が地元農畜産物を使用した栄養・愛情たっぷりの手作り弁当です。同女性部が作る「大豆コロッケ」もオススメです。  
 ①500円(税込) ②JAいび川管内の直売所

**柿ジャム**  
 大野町かま振興会女性部が作る柿ジャムは特産の“富有柿”を贅沢に使用した手作りジャムです。柿の濃厚な甘さを楽しめます。  
 ①580円(税込) ②JAいび川管内の直売所

**J A めぐみの P.11**

**かにっ子大豆**  
 原料は、可児市郡で栽培された大豆「中鉄砲」。ほんのりと甘く、香ばしい豆に、手作り味噌を加えた「味噌味噌」、国産はちみつを使用した「はちみつ味」をご用意しました。  
 ①480円(税込) ②とれっただひるば可児店

**明智光秀 中鉄砲きなこ餅**  
 希少大豆「中鉄砲」のきな粉をふんだんに使用した、ふわっとやわらかな食感が特徴の羽二重餅です。  
 ①580円(税込) ②とれっただひるば可児店 とれっただひるば関店

**J A とうと P.12**

**米ばすた**  
 瑞浪市産米「ミルクークイーン」を使用。モチモチした食感と、米本来の甘みが楽しめます。国の6次産業化商品に認定されました。  
 ①723円(税込) ②きなめた瑞浪

**多治見のブルーベリージャム イチゴジャム**  
 多治見市の観光農園「甘原ええのお」がつくるジャム。無添加にこだわり、甘さ控えめで粒の食感も楽しめます。  
 ①500円(税込) ②駅北ファーム

**J A ひがしみの P.12**

**えごま油**  
 恵那市中野方町の農事組合法人「アグリアシスト中野方」がつくる中野方町産えごまを100%使用したえごま油です。澄んだ黄金色が良質の証です。  
 ①大3,980円(税込) ②小2,480円(税込) ③中津川グリーンセンター えなグリーンセンター

**ゆずもちゃんカステラ**  
 恵那市笠置町の「かさぎゆず組合」が手作りするカステラで、ゆずの爽やかな香りが自慢です。  
 ①550円(税込) ②中津川グリーンセンター えなグリーンセンター

**J A ひだ P.14**

**焼肉のたれ 飛騨の極み あっさり/こいくち**  
 お肉をより美味しく食べる為に「飛騨の地味噌」を使用し、吟味を重ねて作り上げた、こだわりのタレです。  
 ①500円(税込) ②焼肉ハウス「味蔵天国」

**飛騨牛干し肉 (ビーフジャーキー)**  
 飛騨牛の旨みを「ギュッと」凝縮、噛むほどに味わい深く、癖になるような「お酒によく合う」逸品です。  
 ①800円(税込) ②焼肉ハウス「味蔵天国」





JAぎふ  
JAにしみの  
JAいび川

## JAいび川

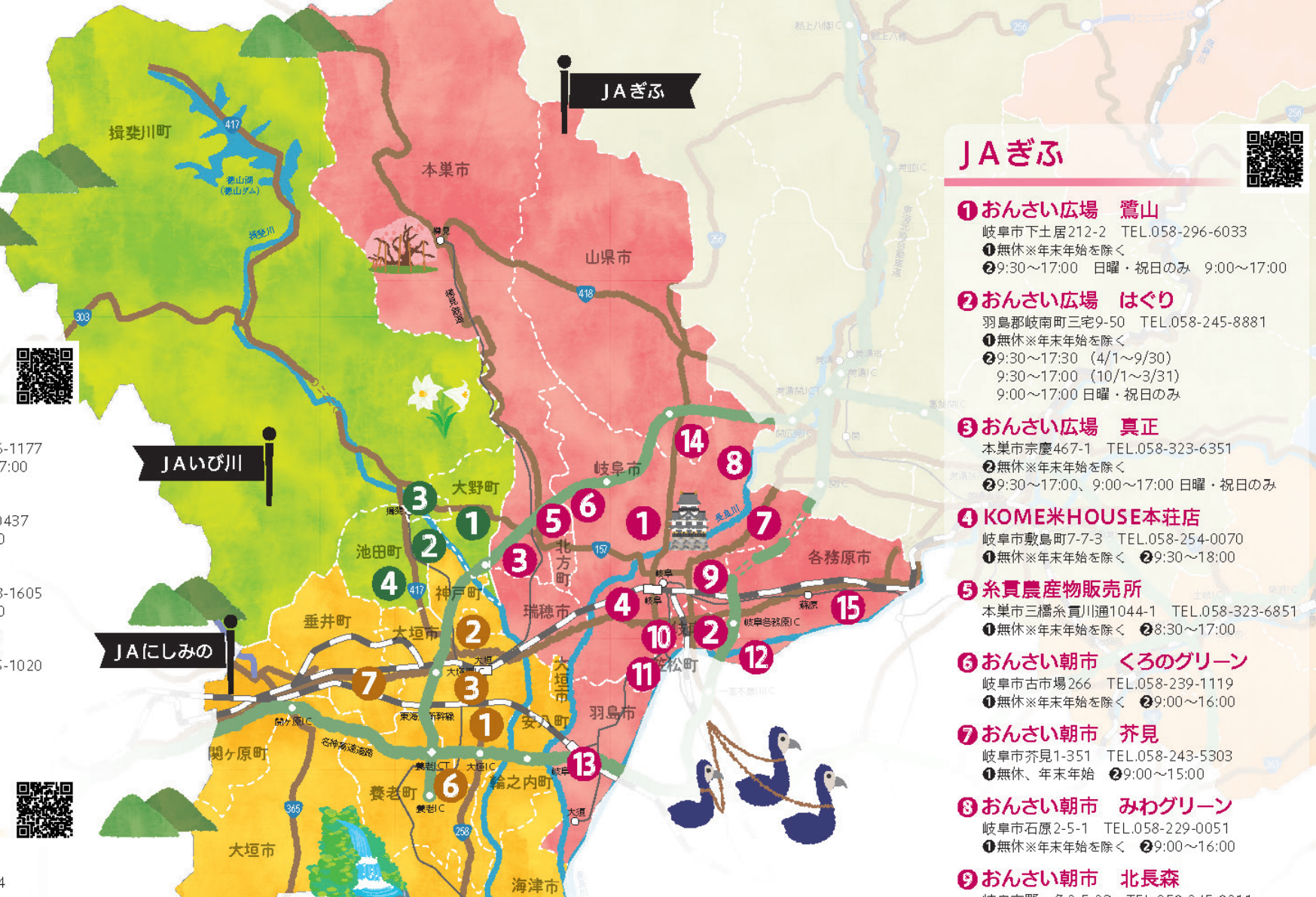
- ① よってみーな 大野  
揖斐郡大野町中之元1125 TEL.0585-36-1177  
①第1火曜日・その他指定日 ②9:00~17:00
- ② よってみーな 池田  
揖斐郡池田町上田1290 TEL.0585-45-0437  
①水曜日・その他指定日 ②9:00~17:00
- ③ よってみーないび  
揖斐郡揖斐川町三輪2275 TEL.0585-23-1605  
①水曜日・その他指定日 ②9:00~15:00
- ④ 道の駅池田温泉農産物直売所  
揖斐郡池田町片山1953-1 TEL.0585-45-1020  
①水曜日・その他指定日  
②月曜日~金曜日 10:00~17:00、  
土曜日・日曜日・祝日 9:30~17:00

## JAにしみの

- ① ファーマーズマーケット  
大垣市東前町955-1 TEL.0584-73-8144  
①無休※臨時休業あり ②9:00~17:00
- ② ファーマーズマーケット中川店  
大垣市中川町3-1046-1 TEL.0584-78-0141  
①無休※臨時休業あり ②10:00~18:00
- ③ ファーマーズマーケット中部店  
大垣市宮町1-1 スイトアベニュー1階  
TEL.0584-78-0155  
①無休※臨時休業あり ②9:00~19:00
- ④ ファーマーズマーケット南濃店  
海津市南濃町羽沢572-1 TEL.0584-55-2102  
①無休※臨時休業あり ②9:00~17:00

- ⑤ ファーマーズマーケット海津店  
海津市海津町馬目373-2 TEL.0584-53-1147  
①無休※臨時休業あり ②9:00~17:00
- ⑥ ファーマーズマーケット養老店  
養老郡養老町高田2869-1 TEL.0584-32-5025  
①無休※臨時休業あり ②9:00~17:00
- ⑦ ファーマーズマーケット垂井店  
不破郡垂井町東神田2-98 TEL.0584-22-7200  
①無休※臨時休業あり ②9:00~17:00

- ⑧ おんさい朝市 羽島中央グリーン  
羽島市舟橋町8-2 TEL.058-391-9231  
①無休※年末年始を除く ②9:00~16:00
- ⑨ おんさい朝市 たかとみグリーン  
山県市高富2153 TEL.0581-22-2444  
①無休※年末年始を除く ②9:00~16:00
- ⑩ 菜々の里  
各務原市鶴沼朝日町2-371 TEL.058-384-5351  
①無休※年末年始を除く ②9:00~15:30



## JAぎふ

- ① おんさい広場 鷺山  
岐阜市下土居212-2 TEL.058-296-6033  
①無休※年末年始を除く  
②9:30~17:00 日曜・祝日のみ 9:00~17:00
- ② おんさい広場 はぐり  
羽島郡岐南町三宅9-50 TEL.058-245-8881  
①無休※年末年始を除く  
②9:30~17:30 (4/1~9/30)  
9:30~17:00 (10/1~3/31)  
9:00~17:00 日曜・祝日のみ
- ③ おんさい広場 真正  
本巣市宗慶467-1 TEL.058-323-6351  
②無休※年末年始を除く  
③9:30~17:00、9:00~17:00 日曜・祝日のみ
- ④ KOMEMHOUSE本荘店  
岐阜市敷島町7-7-3 TEL.058-254-0070  
①無休※年末年始を除く ②9:30~18:00
- ⑤ 糸貝農産物販売所  
本巣市三橋糸貝川通1044-1 TEL.058-323-6851  
①無休※年末年始を除く ②8:30~17:00
- ⑥ おんさい朝市 くろのグリーン  
岐阜市古市場266 TEL.058-239-1119  
①無休※年末年始を除く ②9:00~16:00
- ⑦ おんさい朝市 芥見  
岐阜市芥見1-351 TEL.058-243-5303  
①無休、年末年始 ②9:00~15:00
- ⑧ おんさい朝市 みわグリーン  
岐阜市石原2-5-1 TEL.058-229-0051  
①無休※年末年始を除く ②9:00~16:00
- ⑨ おんさい朝市 北長森  
岐阜市野一色2-5-23 TEL.058-245-8211  
①祝日、年末年始 ②9:00~15:00
- ⑩ おんさい朝市 茜部  
岐阜市茜部新所4-9-6-1 TEL.058-271-6343  
①祝日、年末年始 ②9:00~15:00
- ⑪ おんさい朝市 さかい川グリーン  
羽島郡笠松町門間111 TEL.058-388-3208  
①木曜日、年末年始 ②9:30~16:00
- ⑫ おんさい朝市 かわしまグリーン  
各務原市川島河田町1042-1 TEL.0586-89-3303  
①日曜日・年末年始 ②9:30~16:00





JAめぐみの  
JAとうと  
JAひがしみの



JAめぐみの



## JAめぐみの

- ① とれたっひろば可児店  
可児市坂戸59 TEL.0574-62-6023  
①火曜日 ②9:00~17:00
- ② とれたっひろば関店  
関市小屋名1436 TEL.0575-27-1255  
①火曜日 ②9:00~17:00
- ③ グリーンセンター1号館  
美濃加茂市太田町1891-1 TEL.0574-28-1223  
①第2・第4水曜日 ②9:00~16:00
- ④ 里山公園青空市場  
美濃加茂市山之上町2292-1 TEL.0574-27-2217  
①1・2月の水曜日 ②9:00~17:00
- ⑤ 味菜館  
可児市広見5-93 TEL.0574-63-5357  
①木曜日 ②9:00~17:00
- ⑥ Aコープ郡上店  
郡上市八幡町小野6-5-18 TEL.0575-66-0022  
①水曜日(元日~1月4日)  
②10:00~18:30  
(6~8月 10:00~19:00、12月31日 9:00~17:00)
- ⑦ Aコープおくみの店  
郡上市白鳥町為真445-1 TEL.0575-82-6310  
①木曜日(元日~1月4日)  
②10:00~18:30  
(6~8月 10:00~19:00、12月31日 9:00~17:00)

① 定休日 ② 営業時間 ●各直売所の詳細については、QRコードからご覧いただけます。

## JAとうと



- ① 駅北ファーム  
多治見市音羽町1-235 ジョイフル多治見1階  
TEL.0572-44-8317  
①日曜日 ※祝日は営業 ②10:30~17:30
- ② きなあた瑞浪  
瑞浪市土岐町6059 TEL.0572-26-8617  
①火曜日 ②9:00~18:00

## JAひがしみの

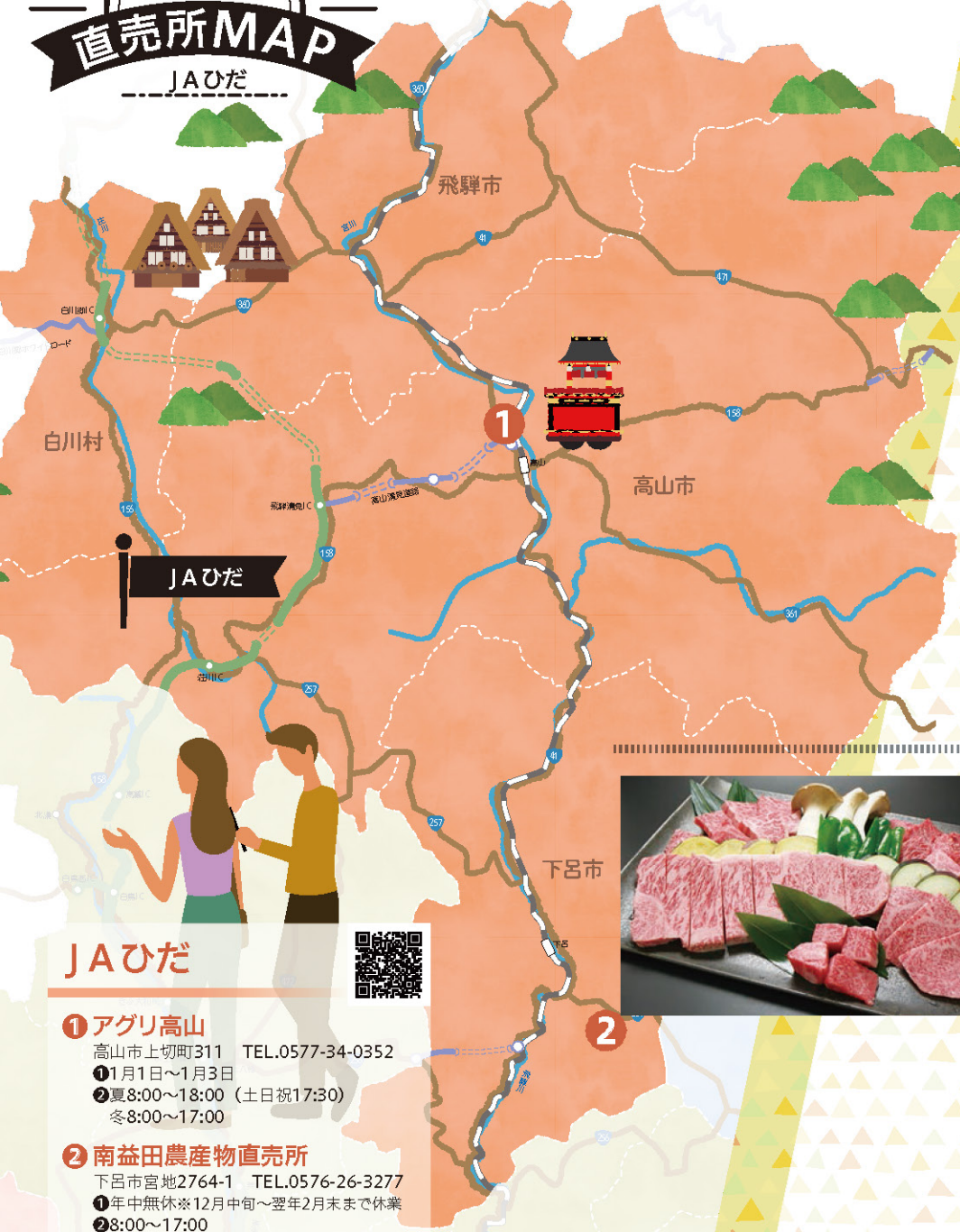


- ① 中津川グリーンセンター  
中津川市手賀野340-1 TEL.0573-62-4147  
①水曜日  
②8:30~18:30(4~9月)、9:00~18:00(10~3月)
- ② えなグリーンセンター  
恵那市長島町永田579 TEL.0573-20-2636  
①水曜日  
②9:00~18:30(4~9月)、9:00~18:00(10~3月)
- ③ 恵南グリーンセンター  
恵那市山岡町馬場山田1486-9 TEL.0573-56-3430  
①水曜日 ②9:00~18:00
- ④ 恵那北グリーンセンター  
中津川市福岡927-11 TEL.0573-76-3018  
①第1月曜日 ②9:00~19:00

JAひがしみの

JAとうと





## JAひだ



### ① アグリ高山

高山市上切町311 TEL.0577-34-0352

- ① 1月1日～1月3日
- ② 夏8:00～18:00 (土日祝17:30)
- 冬8:00～17:00

### ② 南益田農産物直売所

下呂市宮地2764-1 TEL.0576-26-3277

- ① 年中無休※12月中旬～翌年2月末まで休業
- ② 8:00～17:00

## そば処 いび川

JAいび川

“そば処 いび川”は「よってみーな池田」に併設しており、おそばを中心に、“いびいただき”米を使用したおにぎりも味わうことができる地産地消型のお店です。揖斐郡の農産物を食べて心もお腹も満足間違いなしです。



- 揖斐郡池田町上田1290 JAいび川よってみーな池田 ● TEL 0585-45-0437
- 定休日 毎週水曜日・その他指定日
- 営業時間 モーニング 8:30～10:30、ランチ 11:00～14:30 (14:00L.O)



## 焼肉ハウス「味蔵天国」

JAひだ

厳選した飛騨牛の最高位5等級の肉を熟成させ、お客様にご提供しています。肉質はきめ細かく美しい霜降りと、口の中でとろける芳醇な香りと味わいをご賞味ください。

- 高山市花里4-308
- TEL 0577-37-1129
- 定休日 毎週火曜日
- 営業時間 11:00～14:00(L.O)
- 17:00～21:00(L.O)



## 飛騨牛料理「匠味」

JA全農岐阜

厳選された飛騨牛は、きめ細かなサシがまんべんなく入っており、やわらかく、まさにとろけるような食感が楽しめます。飛騨牛の旨みを逃がさず、肉の持ち味を引き出す創作料理の数々をご用意しました。季節の恵みとともに、飛騨牛料理の魅力を感じる存分にお楽しみください。

- 岐阜市橋本町2-52 岐阜シティ・タワー43 2F
- TEL・FAX 058-267-1129
- 定休日 12月31日ディナー、1月1日
- 営業時間 11:00～15:00 (14:30L.O)
- 17:00～22:30 (最終入店21:00迄 22:00L.O)