

独特の苦みが魅力のゴーヤ。ゴーヤといえば肉や豆腐、卵などと一緒に炒めた「ゴーヤチャンプル」が有名です。加熱しても失われにくいゴーヤのビタミンC、豊富に含まれるβ-カロテンは油と組み合わせることで効果的に吸収でき、加えて良質なたんぱく質も一緒にとれるので、理にかなった一品です。

ファーマーズ御殿場には苦みが少ない白いゴーヤも並びます。そのまま食べることができるので、苦みが苦手な方にもおすすめです。ゴーヤの食べ方や種類についてはファーマーズ御殿場のスタッフにお尋ねください。



ファーマーズ御殿場
住所 御殿場市菜葉沢5
営業時間 8:30～17:00
定休日 水曜・年始
電話 0550-81-1831



【ゴーヤ】

旬の野菜を介绍

ファーマーズ御殿場の

見た目にも楽しいゴーヤ料理

ゴーヤのミート田楽



出典／家の光協会 毎日の野菜あかす大百科

① ゴーヤは両端を切り落としてから3cmの厚さに輪切りにし、種とワタをスプーンで取って熱湯でゆでる。両端はみじん切りにする。

② 鍋にサラダ油を熱し、Aとゴーヤのみじん切りを炒め、Bを加えて煮立て、倍量の水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

③ ①のゴーヤに②の具を詰め、220℃のオーブン、またはオーブントースターで5～6分焼き、合合わせた④をのせてごまをふり、さらに2～3分焼いて器に盛る。

※食べやすく縦半分に切って盛り付けても良い。

材料(4人分)	
ゴーヤ	1本(300g)
A 合いびき肉	100g
タマネギ(みじん切)	1/2個(70g)
サラダ油	大さじ1
B だし汁	1/4カップ
塩・コショウ	各少々
片栗粉	大さじ1
白みそ	大さじ4
④ みりん	大さじ2
しょう油	小さじ1
白ごま	適量

作り方

ふじ伊豆+ お知らせコーナー

ごちそうカンツリーで御殿場市・小山町産のゴーヤを紹介



ごちそうカンツリー

静岡第一テレビの「ごちそうカンツリー」で御殿場市・小山町産のゴーヤが紹介されます!

生産者の原卓己さんが同地区のゴーヤの魅力とゴーヤジュースの作り方を、御殿場地区販売課の職員がJAの取り組みなどを紹介します。ぜひ、ご覧ください。



- 放送日時: 令和6年8月18日(日) 11:40～11:55
- 放送局: 静岡第一テレビ
- 番組名: ごちそうカンツリー

※9月29日(日)の「ごちそうカンツリー」では御殿場市・小山町産の「米」を紹介します! こちらもお楽しみに!

御殿場・小山とうもろこし出荷組合のトウモロコシ 注文受付中!!

6本入り
専用箱
1,500円

5kg入り
10～14本入り
段ボール箱
2,000円

10kg入り
20～28本入り
段ボール箱
3,500円

- 販売期間/ 令和6年8月16日(金)まで(水・土・日は除く)
- 受渡場所/ JA高根支店裏(農業機械事業センター前)
- 受渡時間/ 7:30～8:00
- 支払方法/ 受取時に現金でお支払いください

(全て税込)

★注文は、お近くの各営農経済センターまで。電話での注文も可能です。

- 富士岡営農経済センター 電話/0550-87-1014 定休日/水・日・祝
- 原里営農経済センター 電話/0550-70-4006 定休日/木・日・祝
- あぐりーん営農経済センター 電話/0550-84-4895 定休日/月・祝
- 北郷営農経済センター 電話/0550-78-6010 定休日/水・日・祝

各営農経済センターの営業時間は8:30～16:30(あぐりーん営農経済センターのみ日曜日は16:00まで)



注意: 発送はしておりません。ファーマーズ御殿場では注文受付、発送はしておりません。

不動産相談センター御殿場店

- ★土地・建物の売買
- ★土地・建物を貸したい、借りたい
- ★遊休土地の活用
- ★相続 などは…

不動産相談センター御殿場店にご相談ください!
電話/0550-84-4811

営業時間/平日 8:30～17:00
土 9:00～16:00

JAふじ伊豆 御殿場英語教室

- 対象: 小学3年生～中学3年生
- 募集教室: 御殿場地区の9支店
- 授業時間: 小学生 60分
中学生 100分

月額授業料 小学生 5,170円(税込)
中学生 5,500円(税込)

生徒
募集中!



★御殿場英語教室では、生徒を対象に英検4級・5級の試験対策を行い、合格率は8割を超えています。3級以上は二次試験対策を行うなど、手厚い指導を実施しています。

入講について詳しくは、御殿場地区管理課
電話/0550-84-4807まで

7月

1 トウモロコシ出荷目揃え会

御殿場・小山とうもろこし出荷組合は、JA生活センターでトウモロコシの出荷目揃え会を行い、生産者や市場・JA関係者など25人が参加し、出荷基準や出荷方法を確認しました。

同地区のトウモロコシは、昼夜の寒暖差が大きいことや、実に糖分が一番蓄えられている日の出前に収穫することで甘味が強いのが特長です。ファーマーズ御殿場をはじめ、県東部のスーパー、通販サイトなどで販売するほか、同地区の学校給食にも使用され、今年は8月23日までに約4万本の出荷を予定しています。

贈答用にも人気があります。ご利用の方は裏面のお知らせコーナーをご覧ください。



生育や品質を確認する目揃え会参加者

御殿場・小山の夏の味覚
今年も続々出荷開始!

7月

18 ゴーヤ出荷目揃え会



等級を確認する参加者。当地区では苦みの少ない品種「ピタCグリーン」を出荷している

6月

26 女性部生活学校が開校 昨年より66人増加

女性部御殿場地区本部は、同地区女性部生活学校の開校式を御殿場地区本部で行いました。

同学校は、JA静岡女性組織協議会の2か年計画「ふみん」とともに☆地域で輝け☆世代をこえて!」に基づき、同地区の女性部員の親睦と教養を高め、より多くの仲間づくりを目的に開校しています。同地区女性部本部部長の勝又美智子さんは「皆さんのやる気、元気が学校を盛り上げる。意欲的に参加して、有意義な時間を過ごしてほしい」とあいさつしました。

本年度の受講生は173人。加工や健康教室、視察研修など年6回の講座を予定しています。



開校式後は御殿場市ボランティア連絡協議会の勝俣三郎会長による記念講演を実施

7月 5~12

水田を巡回し、水稻の生育を確認

御殿場営農経済センターは、各営農経済センターの職員や部農会、米生産者などと当地区の水田206カ所を巡回し、葉色や茎数、草丈、幼穂の長さなどを確認しました。

今年は、猛暑だった昨年より気温・日照時間が上回っており、出穂が昨年と比べて約2〜4日進んでいます。同地区営農課は「8月、9月も気温が高く、生育が進むことが予想されている。稲が水を必要とする時期なので、水を切らないよう注意してほしい」と話し、「気温が高いことからカメムシが多発している。防除は必ず行ってもらいたい」と呼びかけました。



水稻の生育を確認するJA職員と生産者

7月 17

組合員宅配布用の野菜苗栽培開始



播種機を使用し、約4時間で各18,000粒を播種



ハウス内は気温が高いため、水管理と風通しには細心の注意を払う

当JA御殿場地区では毎年「組合員野菜づくり運動」を実施し、正組合員宅へキャベツとブロッコリーの苗を配布しています。播種から配布までを同地区の職員が行い、今後は8月上旬に鉢上げ、8月19日から各種4本ずつ野菜苗の配布を予定しています。

御殿場地区トピックス

農住部会と資産保全管理部会が総会を開催

不動産相談センター御殿場店が事務局を務める農住部会と資産保全部会は、通常総会を御殿場地区本部でそれぞれ開催しました。

資産保全管理部会では役員改選が行われ、新部会長に根上孝吉さんが選出されました。また、同部会では総会後、静岡地方事務局による「相続登記の申請義務化について」の出席前講座が行われ、部会員のほか地域住民など35人が参加しました。



静岡地方事務局による出席前講座 (6月28日)



あいさつをする野木孝雄会長 (6月14日)



6周年感謝祭を実施



開店と同時にたくさんの来店者でにぎわう店内

6周年を迎えたファーマーズ御殿場は感謝祭を開催しました

店頭では、御殿場地区のトウモロコシや「ふじいず彩々 緑茶ボトル缶」の試食・試飲を行い、特産品をPR。「甘くておいしい」「まるやかで飲みやすい」と好評でした。

ファーマーズ御殿場



人気だった御殿場市・小山町産のトウモロコシの試食

JAカード相談コーナーも設置

7月

4 御殿場支援学校の生徒がお米について勉強



カントリーエレベーターについて鈴木職員(右)から説明を聞く生徒たち

静岡県立御殿場特別支援学校・高等部の生徒4人がJAカントリーエレベーターを訪れました。

生徒たちは授業で精米方法を学んだり、廃棄米と米ぬかで「米カイク」を作ったりするなど、さまざまな角度からお米について勉強。その活動について、御殿場地区営農課の職員に報告し、米カイクをプレゼントしました。

同課の鈴木宏職員は「精米についてとても詳しく調べられていて驚いた。また、廃棄米を活用して米カイクを作るなど、米を無駄にしない活動に感謝している」と笑顔を見せました。