

新潟の“旬,,を食べて、キレイをつくる。

南浜はまかぜメロンのパフェ
10/19(土)JA新潟市農業祭
〈限定70食〉¥600

爽やかな甘みと香りが疲れを癒し、さっぱりとした風味のヨーグルトアイスとレモンが「はまかぜメロン」のおいしさをより一層引き立てる。農業祭限定、お見逃しなく!

限定70食

野菜
きれいな
POINT

メロンには、カラダの酸化を防ぐ「ビタミンA・C・E」がバランスよく含まれる。豊富に含まれるカリウムには、高血圧の予防、むくみの改善が期待できる。

県内産の美味しい野菜と果物を使った2種類のビューティフルパフェが誕生。「シルクスイートと梨のパフェ」には北区で特産化が進む「しるぎーも」と、新高梨のコンポートを。「南浜はまかぜメロンのパフェ」には糖度が高く香りも芳醇な「南浜はまかぜメロン」を使用。どちらも10月19日(土)に開催されるJA農業祭で味わうことができる(シルクスイートを使ったスイーツはカフェ&グリルのみりみのる、でも販売)。見た目にも美しく、カラダにも優しい旬のスイーツ。ぜひ一度ご賞味あれ!

〈生産者/高 英樹さん・麻子さん〉



シルクスイートと梨のパフェ
10/19(土)JA新潟市農業祭
〈限定200食〉¥500

絹のように滑らかな口当たりが魅力の「しるぎーも」をモンブラン風に。相性の良いパニラアイスと一緒に、旬の新高(梨)のコンポートを和テイストで楽しめるパフェ。

限定200食

野菜
きれいな
POINT

サツマイモは、腸内環境を整える「食物繊維」が豊富。別名「作樂のビタミン」とも言われる「ビタミンB群」も豊富に含み、肌荒れの改善も期待できる。

南浜 はまかぜ メロン

〈生産者/神田 良平さん〉



ぜひおためしください!

野菜ソムリエ・レシピスタイリスト

清野 朱美
Akemi Kiyono

作り手の“想い”と自然が生み出す野菜の美しさに魅了され、2012年に野菜ソムリエの最高峰資格「野菜ソムリエ上級Pro.」を取得。得意ジャンルは、美と健康を叶えるレシピ。野菜ソムリエとして様々なシーンから“野菜の声”を伝えている。

カフェ&グリル みりみのる 店長

幡江 将夫
Masao Hatae

カフェ & GRILL MINORI MINORI

中央区天神1-12-7 LEXN2 1F
tel 025-256-8845
open 11:00~23:00
close 不定休

新高梨

〈生産者/小柳 憲雄さん〉



CASHLESS

ポイント還元の対象店舗はこのマークが目印です!

5%還元

JAカードでおトクにお買い物をしよう!

キラキラマーケットは「キャッシュレス・消費者還元事業」対象店舗です。JAカードのご利用でさらにおトクに!

キラキラマーケットでJAカードをご利用いただく「キャッシュレス・消費者還元事業」の対象期間は最大5%ポイント還元、さらにご請求時5%割引に!

※ポイント還元対象店舗外の店舗があります。ご利用時に店舗でご確認ください。
※JA直売所の割引特典については三菱UFJニコスJAカードWEBサイトでご確認ください。一部割引対象外の店舗があります。

お申込み・各種サービスについては、お近くのJA窓口、職員までお気軽に。

JAバンク 三菱UFJニコス株式会社

詳細はWEBサイトでご確認ください。

三菱UFJニコス JAカードWEBサイト
http://cr.mufg.jp/ja

1901-29287TF

キラキラマーケット

10月のイベント
〈月末恒例〉~100円の野菜が並びます~
100円市 10/26(土)27(日)

11月のイベント
さつまいもまつり 11/2(土)3(日)4(祝)
~焼き芋の販売や食べ比べ~

キラキラマーケット JA新潟市直売所
●新潟市中央区清五郎336 ●025-384-8487 ●毎日営業(不定休) 10:00~18:00

JA新潟市ほほえみ産直広場石山直売所
●新潟市東区石山1-4-15(石山支店とあり)
●毎日営業(不定休) 10:00~14:00

JA新潟市ほほえみ産直広場中島直売所
●新潟市東区東中島2-6-12(東新潟駅ちかく)
●毎日営業(不定休) 10:00~14:00

あいちゃんのふれあい市 豊栄病院前
●新潟市北区石動1-11-1 ●1月~5月(月・水・金) 8:00~13:00
●5月中旬~12月 毎日営業(不定休) 6:30~13:00

JAの直売所へ行こう!

ごはんと私
gohan to watashi

“お残しは許しまへんで”の意味

幼い頃、食が細かったわたしは、某アニメのこの言葉を聞くたびに自分が言われているような気がして、そわそわしていました。小学生でミニバスを始めてからは食べるのが大好きになり、それ以降は四季折々の新潟の豊かな食を愉しんでいます。

そんなわたしが大学時代に関心を持ち今日まで続けていることが、フードロス問題の啓発です。きっかけは途上国で見た、その日生き

る為に食べなければならない分すら食べられない人々の生活と、アルバイト先のホテルで目の当たりにした毎日のように大量の食べ物が捨てられている日本の現状の大きな差でした。

環境保護がテーマのミスコンテストであるミス・アースの新潟代表、そして余剰の食料を集めそれを必要としている人々へ届けるフードバンクにいがたの大使として活動させていただく中で、生産者さんのご苦労や、食べ物を

寄付して下さる方々の想い、そしてその食べ物を必要としている人が、ここ新潟にもたくさん居るということを知りました。

「お残しは許しまへんで」という言葉の意味を痛感している今、フードロスという問題に豊かな発想力で楽しみながら挑んでいく、そんな輪が広がっていくことを夢見てこれからも活動を続けていきます。

藤井みなみさん
2018 ミス・アース・ジャパン新潟
ミス・アース・ジャパン新潟 セネラルマネージャー
フードバンクにいがた大使
~毎月第3土曜日は「フードドライブ」をキラキラマーケットで開催しています~

野菜ソムリエ上級Pro.
清野朱美 先生の
キラキラキッチン
KIRAKIRA KITCHEN

〈材料〉2人分

つくね
鶏挽肉(モモ).....300g
ニンジン.....50g
タマネギ.....50g
卵.....1個
生薑のしぼり汁.....小さじ1
酒.....小さじ1
片栗粉.....小さじ1
塩.....ふたつまみ
黒コショウ.....少々

照り焼きソース
梨のすりおろし.....梨1/4個分
醤油.....大さじ1
酒.....大さじ1
みりん.....大さじ1
水溶き片栗粉.....小さじ2(水1:片栗粉1)

付け合わせ
水菜、トマト、レンコン、カボチャなど

today's menu
鶏のつくね焼き
~梨のすりおろし照り焼きソース~

梨の爽やかな優しい甘みは、お料理にもよく合います。すりおろして、ドレッシングやソースに加えたり、お肉の漬けたれにもおすすめです。

〈作り方〉

- 1 ニンジン、タマネギはみじん切りにしておく。
- 2 ボウルにつくねの材料を全て入れて、手で捏ねながら混ぜ合わせ、4等分に分けてから小判型に成形する。
手に油を馴染ませてから成形すると手につかなくて仕上がりがキレイ。粘りが出るまでしっかり捏ねるとふんわりする。
- 3 熱したフライパンに油(分量外)を敷き、つくねを片面ずつ焼く。中火で1分、ひっくり返してから弱火で3~4分程度。
レンコンやカボチャは、空いているスペースに乗せて一緒に焼く。
- 4 小鍋に照り焼きソースの材料を入れて、かき混ぜながら沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 お皿に付け合わせの野菜を盛り付け、つくねを盛り付けてから照り焼きソースをかける。
丼にごはんを盛り付けてから具材に乗せると「焼つくねサラダ丼」に变身。