

表紙の三島馬鈴薯を使って



旬の料理レシピ

おうちで作ろう！
みしまコロッケ

レシピ提供
ハートフルダイニングおんふらんす(三島市)

材料【6個分】 作り方

- ・三島馬鈴薯 …… 600g
 - ・タマネギ …… 1/4個
 - ・ひき肉 …… 60g
 - ・卵 …… 2個
 - ・薄力粉 …… 適量
 - ・パン粉 …… 適量
 - ・揚げ油 …… 適量
 - ・塩 …… 少々
 - ・コショウ …… 少々
- ①三島馬鈴薯を水洗いし、大きめの鍋に皮付きのまま入れ、たっぷりの水と、塩を少々加え串が通るまでしっかりと茹でる。
 - ②タマネギはみじん切りにして油をひいたフライパンで色を付けないように炒める。タマネギがしんなりしてきたらひき肉を入れ炒め、全体に火が通ったら塩、コショウで下味を付けてパットに移し冷ます。
 - ③①で茹で上がった三島馬鈴薯が熱いうちに皮をむき、こねないように潰す。ボウルに移し熱いうちに塩、コショウで味付けをして粗粒が取れたら②を加えさっくりとむらがないように混ぜ合わせる。
 - ④③を6等分(1つ約100g)し、コロッケの形に成形する。薄力粉を付け溶いた卵を通しパン粉を付ける。
 - ⑤コロッケを180℃の油できれいなきつね色に揚げたら完成。
※お好みでソースやマヨネーズを付けてお召し上がりください。



生産者の声
三島函南地区
やまだ たかおみ
山田 貴臣 さん

水はけの良い赤土や野菜の甘みを引き出す冷涼な空気からなる標高50m以上の箱根西麓の地で育つ「箱根西麓三島野菜」。その代表格が三島馬鈴薯です。しっとりとした甘みとほくほく食感が絶品！生産者の手間と気持ちが込められた逸品です。

三島馬鈴薯のご購入は… 三島函南地区

農産物直売所
フレッシュ錦田店

箱根西麓三島野菜をはじめ、なじみのある野菜から珍しい野菜まで、新鮮な多品目の地場産品をとりそろえています。旬のイチオシ農産物を発見しに、ぜひ足をお運びください。

所在地 三島市谷田187-1
営業時間 午前9時～午後4時
電話 055-972-0134
定休日 年末年始
※三島馬鈴薯は数に限りがあります。
※JAカード割引対象店舗



JAふじ伊豆・インフォメーション

01 JAふじ伊豆誕生記念マルシェ 夏ギフトのご案内

当JA管内の農畜産物や加工品など、さまざまな商品をラインアップ。ご自宅で味わう、また、大切な人へ感謝を込めてJAふじ伊豆自慢の逸品を贈りませんか？



- 申込期間 7月20日(水)まで
- 申込方法 お近くのJA各支店、または営農経済センターまで。ネットショッピングサイト「JAタウン」でもご注文いただけます(一部対象外の商品もあります)
- 発送 ご入金確認後、順次発送いたします
- お問い合わせ お近くのJA各支店、または営農経済センターまで



※商品によっては品切れ、また、6月末で申し込みが終了しているものもございます。あらかじめご了承ください。

02 JAカードのご案内

JAならではの多彩な特典を備えたクレジットカードです。ぜひご利用ください。

- 特典1 JAふじ伊豆のファーマーズマーケット・直売所でご購入時にJAカードでお支払いいただくとご請求時に**5%割引**になります。
- 特典2 初年度の年会費は無料です。
※ご利用条件により次年度以降の年会費も無料となります。



9月・10月 +10%ポイント還元キャンペーン!
9月・10月には、県下JAのファーマーズマーケット・直売所でご購入時にJAカードでお支払いいただくと、+10%ポイント還元キャンペーンを実施します。
★ショッピングでたまったポイントはさまざまな商品と交換できます。

※上記の特典1とキャンペーンは一部対象外となる店舗があります。JAカードについて詳しくは当JAホームページ、またはお近くのJA支店窓口へお尋ねください。

03 JAふじ伊豆の四季 写真募集 ～2023年版カレンダーフォトコンテスト～

第1回JAふじ伊豆カレンダーフォトコンテストを実施しています。皆さまのご応募を心よりお待ちしております。

テーマ 「JAふじ伊豆の四季」
農村風景や四季を感じる富士山、名所、旧跡、JAふじ伊豆の行事、祭事、農畜産物などを被写体にした季節感のある写真。※JAふじ伊豆管内(静岡県東部地域)を撮影した作品に限ります。

賞 最優秀賞【1点】：3万円+JAふじ伊豆特産品5,000円相当
優秀賞【2点】：2万円+JAふじ伊豆特産品5,000円相当
入選【9点】：1万円

サイズ デジタルカメラはJPEGで1,000万画素以上で撮影したもの、カラースライドは35mm以上で撮影したものを、A4または六つ切りサイズにプリントしてご提出ください。(基本横位置)

応募方法 JAふじ伊豆 総合企画部広報課、またはお近くの当JA各支店に郵送またはご持参ください。※応募の詳細は、当JAホームページ、または募集要項のチラシをご覧ください。募集要項のチラシ・応募票は、当JAホームページ、またはお近くのJA各支店に設置しています。

その他 ・お1人さま5点までご応募できます。 ・過去3年以内に撮影した作品に限ります。



締切 令和4年8月31日(水) 当日消印有効
※ご持参いただく場合は営業時間内をお願いします。
お問い合わせ 作品送付先 〒410-0822 沼津市下香貫字上障子415-1
JAふじ伊豆 総合企画部広報課
電話:055-931-4977(平日8:30～17:00)
https://www.ja-fujizju.or.jp



カレンダーフォトコンテストの詳細はこちら

特産品プレゼント 三島函南地区の三島馬鈴薯(5kg)をご応募の方の中から抽選で5名様にプレゼントします



【応募方法】はがき、または応募フォームに
①郵便番号②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥職業
⑦JAふじ伊豆と本誌へのご意見を明記してください。
【応募先(はがき)】
〒410-0822 沼津市下香貫字上障子415-1
JAふじ伊豆 総合企画部広報課
【締切】令和4年7月22日(金) 当日消印有効
【応募フォーム】https://req.qubo.jp/ja-fujizju/form/tabloid
※ご応募いただいた皆さまの個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。
※当選発表は賞品の発送をもって代させていただきます。
※写真はイメージです。

おいしいをつくりましょ。
JAふじ伊豆

発行・編集
富士伊豆農業協同組合 総合企画部 広報課
〒410-0822 静岡県沼津市下香貫字上障子415-1
TEL.055(931)4977 FAX.055(931)0810
https://www.ja-fujizju.or.jp

ホームページ・SNSで
JAふじ伊豆の情報発信中!

ホームページ LINE Twitter Facebook YouTube
スマホの読み取り機能で簡単にアクセスできます



食と農の魅力がぎゅつ／
ふじ伊豆

JAふじ伊豆とあなたを結ぶタブロイド

2022
7
vol.4

2022年7月1日発行

旬
三島馬鈴薯

みしまコロッケ
のおいしい作り方は
裏面へ!

収穫
肌を傷つけないよう
丁寧に収穫

