

2025年 **8月・9月**は

対象のJA直売所でJAカードをご利用いただくと

10% 割引!

ご請求時

〈対象期間〉
2025年8月1日(金)～9月30日(火)

※一部対象外の店舗・施設や商品・サービスがございます。

まだJAカードをお持ちでない方は今すぐご入会!

JAバンク口座をお持ちの方は

WEBから

JAバンク口座をお持ちでない方は

アプリから

店舗で

JA CARD

JAバンク口座をお持ちの方は

JAバンク口座をお持ちでない方は

お近くのJA店舗で直接お申し込みいただけます。

※JAバンクの申し込みは一部お預けできないJAがございます。

※JAカードのご入会には別途審査がございます。

■特典の詳細はこちら
https://www.crmufg.jp/jafarmmarket/2025/

LINEメンバーズカード
はじめました!

直売所へ行く 広報誌を読む などポイント獲得

もれなく **30ポイント**貯まったら
JA晴れの国岡山のオンラインショップで

「特産品」がお得に買える
クーポン進呈!

JA晴れの国岡山 公式アカウント

お友だち登録してポイントを貯めよう!

LINEアプリの検索から
@924kylx を入力

バコードより
カメラで
バーコードを
読み込む

受信設定のご登録をお願いします。

直売所でイタリア野菜に会えるかも!

新鮮、おてごろ価格、
地元生産者を応援!

お近くの
直売所を
チェック!

直売所名	所在地
岡山東	
アグリびぜん	備前市伊部1312-8
百菜市場 和気店	和気郡和気町衣笠874
早島町直売所 ふれあい青空市	都窪郡早島町前湯147-1
児島直売所「郷の里」	倉敷市林530
船穂直売所	倉敷市船穂町船穂2907-2
岡山西	
玉島北直売所「メルカートたまきた果菜館」	倉敷市玉島八島1507-1
金光直売所「みわの里」	浅口市金光町占見新田274
鴨方直売所 ふれあい朝市「なごみ」	浅口郡里庄町里見5265-1
里庄直売所「里ちゃん」	浅口郡里庄町里見2610-1
句感広場「晴れのち晴れ」	総社市岡谷23
井原直売所「いばら愛菜館」	井原市井原町118-4(移転先住所)

倉敷かさや	倉敷市西中
倉敷青空市「やさい畑」	倉敷市西中4-1
福田青空市「すいれん」	倉敷市北畝6-540-1
笠岡ふれあい青空市「しおかぜ」	笠岡市平成町55-2
矢掛宿場の青空市「きらり」	小田郡矢掛町本郷1109-1
かよう青空市	加賀郡吉備中央町吉川4469
神楽の里	高梁市成羽町佐々木16
コスモスの里	真庭市上水田6328-1
高梁グリーンセンター	高梁市津川町今津883-1
新見	
JAあしん広場 ふれあい市場	新見市正田397-2
Aコープあしん	新見市高尾2423
真庭	
きらめきの里	真庭市中島422-1
津山市地産地消センター「サンヒルズ」	津山市大田811-1
産地直売所 燦燦つやま	津山市林田146-1
ファーマーズマーケット「サンサンくめなん」	久米郡久米南町下二ヶ1367-1
津山	
みち亭あさひ	久米郡美咲町西川1001-4

笑味ちゃん × HELLO KITTY

いっしょに、国消国産!

「国消国産」は、「私たちの国で消費する食べ物のは、できるだけこの国で生産する」という考え方です。
子どもたちの世代に「食」の安心をつなげていくために、いっしょに「国消国産」を進めていきましょう。

本誌に関するご感想やJAへのご意見をお寄せください。

抽選で10人の方に「JA晴れの国岡山オリジナル
「桃太郎トマトドレッシング2本セット」を
プレゼント!

応募フォームは
こちら

【応募期間】2025年8月9日(土)～9月16日(火)

JA晴れの国岡山の最新情報は
SNS公式アカウントをチェック!

Instagram X

ワクワクする農業と地域の未来を

Harebare

JA-Harenokuni Okayama free paper [准組合員向け情報誌]

vol. 011
2025 夏号
Take free

知ってる?

イタリア野菜

～実は岡山とも縁があるんです～

今、にわかにイタリア野菜が注目を集めているのをご存じですか。
アスパラガスやズッキーニもその仲間ですが、この他にも馴染みのないナスや
トマトなどその種類はさまざまです。その個性的な味と香り、
ユニークな形と鮮やかな色が魅力で、最近では国内でも栽培されるようになりました。
岡山県でもJA晴れの国岡山が矢掛町と一体となり、産地化に取り組んでいます。
今回は矢掛イタリア野菜プロジェクトを切り口に
一風変わった野菜の楽しみ方を紹介します。

YAKAGE × ITALIA

カラフルで個性豊か！

イタリア野菜の数々

イタリア野菜の
魅力を聞きました

おおらかで力強い味わいが特長です

南北に細長く自然豊かなイタリアは、四季折々のバラエティに富んだ野菜がとっても豊富。
甘み、苦み、歯応えといったそれぞれの野菜の特性が際立っているのもイタリア野菜ならではの。
また、生食で楽しめる野菜も、加熱することでさらなる持ち味が開花することも大きな特長です。
苦みの強い冬の葉野菜類は、火を加えると甘みに化けて滋味あふれるスープに。
夏のサン・マルツァーノは、ただ煮込むだけで旨みが凝縮したトマトソースに。
イタリアの伝統料理に「野菜」が欠かせないのも、こうした野菜自身が秘める力強さがあるからです。
イタリア野菜の奥深い味わいを存分に楽しんでください。

イタリア家庭料理研究家・
地域活性化アドバイザー

やまなか りつこ
山中 律子さん



他にもこんなイタリア野菜が♪

ズッキーニ

出荷時期
5月中旬～
7月中旬



家庭菜園で
挑戦したいという人が
増えています！

イタリア語で「小さなカボチャ」といいます。油との相性がよく、炒め物やフリットにしてもおいしい。味や香りにくせがないのでいろいろな料理に使えます。

ラディッキオ
(トレビス)

出荷時期
11月下旬～
2月下旬



独特の香りとほろ苦さがアクセント。
赤紫色が宝石のように美しい。リゾットでも
サラダでも本領発揮の冬野菜の代表格です。

リーキ

Porri

出荷時期
1月上旬～
3月中旬



少し火入れしただけで
甘みが広がり、香りも豊か。スープや
シチュー、鍋など温かい料理におすすめです。

Asparagi

出荷時期
3月中旬～
10月中旬



日本でもおなじみの野菜。
イタリアにはいろいろな種類がありますが、
グリーンアスパラガスが代表的。
ゆでも、炒めでも、煮込んでも、生でも、食べ方はさまざまです。

アスパラガス

Melanzane Bistecca

出荷時期
6月下旬～
9月上旬



ビステッカ・
スペリオレ

約400gの迫力ある丸ナス。
ビステッカは、イタリア語で「ステーキ」。
焼いたり揚げたりして食べたい紫丸ナスです。
肉質は緻密でなめらか。加熱するとしっとり柔らかで
油との相性も抜群。一般的なナスとは違ったおいしさです。

出荷時期
7月中旬～
9月上旬

ボンジョールノ
トマト



San Marzano

サン・
マルツァーノ

Pomodori Buongiorno



新しいもの、
つくりたがり屋なのよ

生産者の挑戦



JA晴れの国岡山
矢掛町イタリア野菜部会長
高月 周次郎さん

ナス・トマトをはじめ、赤タマネギや
フェネルなど多種多様なイタリア野
菜を栽培しています。
「なんか、おもしろい野菜ないかな？」と
いう気持ちがきっかけで始めました。
とにかく何でもつくる！直売所でこん
なものがあるんだ！とお客様が驚く姿
を想像すると、これからも新しいものに
挑戦したくなります。

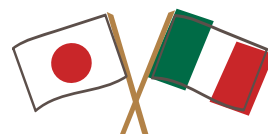


上：赤タマネギ 下：フェネル

直売所は裏面に掲載しています▶

矢掛町×JA晴れの国岡山 イタリア野菜プロジェクト

太陽の恵みとイタリアの
ご縁から生まれました



岡山県小田郡矢掛町は東京2020オリンピックでイタリアチームのホストタウンになったことをきっかけに、イタリア料理で使われる野菜の栽培を地域一丸となり取り組んでいます。それが「矢掛町イタリア野菜プロジェクト」。野菜の試食販売やJA担当者による栽培講習会、イタリア野菜を使った料理教室などを行っています。

2025年6月には大阪・関西万博の
イタリアパビリオンへの食材の提供
やイタリアパビリオン正面にイタリ
ア野菜を展示しました。
同月下旬には、27人の生産者によ
るJA晴れの国岡山矢掛町イタリア
野菜部会を設立しました。収量アッ
プと販売に力を入れ、生産者・行政・
JAが一丸となってイタリア野菜の
トップ産地を目指します。



大阪・関西万博イタリアパビリオン前にイタリア野菜の畑を展示



太陽の恵みとイタリアとのご縁から生まれた

矢掛町
イタリア野菜プロジェクト

Ricette イタリア野菜を
使ったレシピ

Salsa di pomodoro
基本のトマトソース



【材料】

トマト(サン・マルツァーノ) ……
塩ひとつまみ
好みでバジルの葉

トマトソースづくりには、
ゼリー質の部分が少なく、
果肉部の多いトマトが適している。
ボンジョールノ トマトでも同様の作り方でできる。



【作り方】 あらかじめ湯むきをしておくと、舌触りの良いトマトソースになる。

- 1 サン・マルツァーノはヘタの部分を削いだあと、縦方向に二等分する。この時、中のゼリー質(種)部分が多すぎようだったら、少し取り除くとよい。大きめの深鍋に入れ、中火にかける。
- 2 水を加えずとも、しばらくすると汁気が出てくるので、塩ひとつまみ、好みでバジルの葉を加えてそのまま弱火で30分～40分ほど煮込む。
- 3 フードプロセッサにかけてジュース状にする。(野菜裏漉し器を利用してよい) ※この状態で、瓶詰めし、煮沸滅菌処理を施せば1年以上保存することができる。
- 4 パ스타に絡めたりする場合は、以下の手順で少し煮詰めるとよい。フライパンに、3とたっぷりのオリーブオイルとつぶしたニンニクを入れて火にかけ、トマトソースにとろみがつくまで凝縮させたら、塩で味を調整する。



Parmigiana di melanzane
ナスのパルミジャーナ

【材料】

ナス …… (300g～400gの物の場合)2個
(ビステッカ・スペリオレ)
モッツアレラチーズ …… 100g
バジルの葉 …… 8～10枚
パルミジャーノチーズ(すりおろして) …… 20g
トマトソース …… 150ml
揚げ油(米油、菜種油、コーンオイルなど) …… 適量
塩 …… 適量



【作り方】

- 1 ナスは水平方向に1cm程度の厚さに切り、軽く塩をふって1時間ほど置く。
- 2 鍋に2～3cm程度の深さの油を入れ、①のナスの水分をよく拭き取ってから素揚げする。このとき、完全にとろろになるまで揚げる必要はない。
- 3 耐熱容器に素揚げしたナスを並べ、その上にトマトソースをぬり、角切りにしたモッツアレラチーズを均等に散らし、バジルをちぎって散らす。
- 4 この上にもう一層ナスを並べ、同じ作業(トマトソース→モッツアレラ→バジル)を繰り返す。耐熱容器のサイズやナスの量によって層の数は異なるがだいたい2～3層。
- 5 最後は、一番上にさらにパルミジャーノをふりかけ、190度～200度に熱したオーブンかトースターで、チーズに焦げ目が付くまで焼く。

※トマトソースは、トマトから手作りでできない場合は、市販のトマトの裏ごし汁を用意し、左記「基本のトマトソース」の手順4を行うとよい。
※さらに大きいナスの場合、大判のナス2枚だけで簡易バージョンを作ることができる。その場合、作業は同じだが、2枚でサンドイッチするように、耐熱皿を使わずに、5の作業をフライパンで蒸し焼きのようにして行ってもよい。(写真参照)



簡易バージョン