



とれだて・イキイキ  
**葛飾元気野菜**



葛飾区は23区の中でも、農業が存続している数少ない地域です。水元・奥戸・高砂地区を中心に、小松菜や枝豆、ナス、ブロッコリーなど、できる限り農薬を減らした安全で新鮮な野菜を農家さんがまごころを込めて栽培しています。【担当課】産業経済課

JA東京スマイル直売部の皆さんに  
お話を聞きました



上段：(副会長)野口昭司さん、(会長)若林武人さん  
下段：(副会長)田邊藤一郎さん、(副会長)齊藤國松さん

私たちが長年農業を続けてこられたのは、お客さんが「おいしい」と言ってくれるからです。直売所の野菜は、その日の朝収穫した物なのでとても新鮮です。ぜひ、私たちが自信をもって栽培した葛飾元気野菜を食べてみてください。

ココで買えるよ！ 葛飾元気野菜取扱店

店舗名・住所	葛飾元気野菜の取扱日・営業時間	電話番号
葛飾元気野菜直売所 (柴又4-28-2)	月～水、金・土曜日(祝日除く) 午前10時から	03-5612-7326
ベニスーパー西亀有店 (西亀有1-16-7)	月～水、金・土曜日 午前10時から	03-3603-4303
ココスナカムラ青戸店 (青戸4-6-16)	火・土曜日 午前10時から	03-3690-5311
ぼむの樹 (青戸5-2-9-101)	月～金曜日(祝日除く) 午前9時30分から	03-3604-5658
関口青果店 (柴又1-15-3)	随時 午前9時から	03-3826-0822
ベニスーパー佐野店 (足立区佐野2-27-10)	月・水・金曜日 午前10時から	03-3620-3331
葛商実店舗販売実習所 (江戸川区北小岩6-15-1)	第1土曜日 午前10時から	03-3607-5170

いずれも売り切れ次第終了。



この他、農家さんが運営する直売所があります。詳しくは区ホームページをご覧ください。  
☎03-3838-5554へお問い合わせください。



区ホームページ

食べて元気!!



栄養価(1人分)  
エネルギー 162kcal  
たんぱく質 8.6g  
脂質 8.1g  
炭水化物 13.3g  
食塩相当量 1.5g

作成：東京聖栄大学

葛飾元気野菜を使った料理を作ってみよう

ナスのピザ風はさみ焼き

【材料(2人分)】

- ナス……………2本
- タマネギ……………1/8個
- 豚ひき肉……………60g
- 片栗粉……………小さじ1
- スライスチーズ……………1枚
- 塩……………少々
- コショウ……………少々
- サラダ油……………適量

【作り方】

- ①ナスは約1cmの輪切りにし、タマネギはみじん切りにする。
- ②ひき肉、タマネギ、塩、コショウを合わせ、粘りが出るまで練る。
- ③ナスに②をはさみ、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに油を引き、③を中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤火が通ったらチーズをのせて蓋をし、チーズがとろけたら皿に盛り付け、ソースをかける。

(ソース)

- 市販のトマトソース  
(ケチャップ 大さじ1.5  
ウスターソース 小さじ2  
でも代用可)

ココがポイント!

ナスの皮にはポリフェノールの一種である「ナスニン」という抗酸化物質が含まれ、老化や酸化を防ぐ効果が期待できます。皮ごと調理することで効率よく栄養が取れます。

上記のレシピは、おうちで簡単に作れるかつしかの元気食堂メニューです。区では、栄養バランスの取れたメニューなどを提供するお店を「かつしかの元気食堂」に認定しています。



認定店の紹介やメニューのレシピは右のQRコードからご覧になれます。

また、かつしかの元気食堂のメニューをテイクアウトで食べられます。詳しくは12面をご覧ください。



【担当課】健康づくり課 ☎03-3602-1268

葛飾元気野菜 各種キャンペーンのお知らせ

【担当課】産業経済課

🍎購入額500円ごとにお買物券が当たるスピードくじにチャレンジ

🍎300円以上購入で野菜または加工品をプレゼント  
(火・水・土曜日限定/各日先着100人)

【実施期間】11月16日(月)まで

【会場】葛飾元気野菜直売所  
(柴又4-28-2)

【問い合わせ】

JA東京スマイル葛飾支店  
☎03-5680-8953

🍎エコバッグまたは野菜引換券をプレゼント

【実施期間】

第1弾 9月7日(月)～20日(日)

【対象】葛飾元気野菜取扱店

・使用店で葛飾元気野菜を購入した、または葛飾元気野菜を使用した料理を食べた方

取扱店は上表「葛飾元気野菜取扱店」参照、使用店は右下のQRコードからご覧になるか、お問い合わせください。

エコバッグ・野菜引換券はその場でお渡しします。



【野菜の引換期間・会場】

9月7日(月)～10月17日(土)

葛飾元気野菜直売所(柴又4-28-2)

【問い合わせ】産業経済課

☎03-3838-5554

🍎各地域で即売会を開催

日時	会場
9/17(木) 午後2時から	セブン-イレブン葛飾四つ木5丁目店 (四つ木5-3-11)
10/15(木) 午前9時から	JA東京スマイル 水元支店 (南水元4-11-13)
10/29(木) 午後2時から	竹寿し (奥戸2-22-5)

いずれも売り切れ次第終了。