

Take Free
2025.7 Vol.2

KIRAMEKI



J A たまな公式アンバサダー
三津家 貴也さん



ＪＡたまな管内では、ナスの生産が盛んに行われています。夏秋ナス（４月上旬～１１月中旬）と冬春ナス（９月上旬～７月上旬）が栽培され、年間を通して全国各地に出荷されています。現在の生産者は１１３名。面積は約２５ｈａで「ＰＣ筑陽」や「黒船」という品種のナスが育てられています。

ナスの選び方



ナスはほぼ水分でできています。水分がなくなると重みもハリもなくなります。



ナスの栄養

90%以上が水分で、体を内側から冷やす作用があります。皮の色素は「ナスニン」というポリフェノールの一種。抗酸化作用があり、生活習慣病の予防などに役立ちます。

また、切り口が茶色になる原因の「クロロゲン酸」にも、老化やがんを予防する効果が期待できます。

ナスについて

果皮や果肉ともにやわらかく、幅広い料理に適しているため、焼きナスや炒め物にすると独特のとろみが出て、食味の良さが引き立ちます。

栽培カレンダー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
雨よけ	定植	定植	定植	定植	定植	定植	定植	定植	定植	定植	定植	定植
露地				定植	定植	定植	定植	定植	定植	定植	定植	定植
ハウス								定植	定植	定植	定植	定植

定植 収穫

きらめき レシピ

ＪＡたまの野菜ソムリエが考案♪

ナスのしょうゆにんにく揚げ

材料（４人分）

ナス・・・２本 Ａ ごま油・・・大さじ１
にんにく・・・１欠け しょうゆ・・・大さじ３
片栗粉・・・大さじ６ みりん・・・大さじ１
油・・・適量 白だし・・・大さじ１

作り方

- ① ナスは縦半分に切り、３ｃｍほどの大きさに乱切りにする。
- ② ボールにＡを混ぜ、ニンニクをすりおろし、混ぜ合わせる。
- ③ ②にナスを入れ、５分ほど漬けこみ、味をしみこませる。
- ④ 余分なたれを捨て、片栗粉を手でまぶす。
- ⑤ フライパンに油を入れて、返しながらか揚げ、焼き色がついたら出来上がり。

お好みで、一味唐辛子やマヨネーズ、大根おろしでどうぞ♪

point 片栗粉は手で薄く付けるのがポイント！



（きらめきレシピを試食♪）



三津家さんとインフルエンサーの志村美希さん（写真右）

試食の様子は
こちらから↓



三津家さんの
YouTube 動画

知っ得情報

人生１００年時代のライフ＆マネープラン

「人生１００年時代」とは、平均寿命や健康寿命の延びにより、１００歳まで生きることが珍しくなくなる時代のこと。人生１００年時代を見据えて資産をしっかりと増やすためにも、まずは「お金を色分け」してみることから始めませんか？

お金を使う目的や時期が明確になり、無駄なくライフ＆マネープランを立てることが出来ますよ♪

目的に応じて色分けしましょう

いつでも使える・ しっかり貯めるお金

生活資金など毎日必要なお金や
将来使いたい道が決まっているお金
例 おおむね３～６か月の生活費相当
結婚資金、車の購入資金

万円

リスクに 備えるお金

将来起こりうるリスクに
備えるお金
例 入院・介護
事故・災害

万円

つかう
ため

そなえる

のこす

ふやす

ご家族に 残すお金

大切な人のために少しでも
多くスムーズに残すためのお金
例 生命保険、生前贈与

万円

じっくり 育てるお金

当面使う予定がなく、
将来のために増やしておきたいお金
例 老後の資金

万円

「つかう・ためる」に関する商品・仕組み・サービス	保障額・積立額など	契約している	気になる
定期貯金・積立貯金など	万円	☐	☐
住宅・マイカー・教育ローンなど	万円	☐	☐
ＪＡバンクアプリ		☐	☐
ＪＡネットバンク		☐	☐
ＪＡカード（クレジットカード）		☐	☐
給与振込・年金受取		☐	☐

「そなえる」に関する商品・仕組み	保障額・積立額など	契約している	気になる
医療・がん保険	万円	☐	☐
介護保険	万円	☐	☐
建物保険	万円	☐	☐
自動車保険	万円	☐	☐

「ふやす」に関する商品・仕組み	保障額・積立額など	契約している	気になる
こども保険（学資保障）	万円	☐	☐
年金保険	万円	☐	☐
NISA・iDeCo	万円	☐	☐

「のこす」に関する商品	保障額・積立額など	契約している	気になる
終身保険	万円	☐	☐
一括贈与口座	万円	☐	☐

プレミアム定期貯金

きらめき

サマーキャンペーン



1年

店頭金利
プラス 0.1%

0.375%

3年

店頭金利
プラス 0.1%

0.45%

5年

店頭金利
プラス 0.1%

0.5%

組合員加入受付中!

[預入期間 1年・3年・5年]

[50万円以上新規ご契約]

キャンペーン期間

令和7年7月1日(火)～令和7年9月26日(金)

【預入対象者】組合員もしくは同居されているご家族に限ります。
※組合員への加入は、随時受付中。詳しくはお近くの支所へお問い合わせください。
※店頭金利につきましては変動する場合がございますのでホームページでご確認ください。
※店頭金利に変更があった場合でも上乗金利は変わりません。

※既に当JAにお預入れいただいている定期貯金解約後の新規ご契約は、キャンペーンの対象となりません。※個人の方に限ります。※上記金利の適用は、1年・3年・5年となり、満期日に同期間で自動的に継続いたします。自動継続後は、継続時点の店頭金利が適用されます。※中途解約された場合は、解約時の当JA所定の中途解約利率を適用させていただきます。
※お利息には復興特別所得税を付加した20.315%の税金がかかります。※本商品は貯金保険の対象です。同保険の範囲内で保護されます。詳細はお近くのJA窓口でご確認ください。

商品等について詳しくは、お近くのJA窓口、またはホームページでご確認ください。

アンケートに答えてもらえる／

冷凍米飯10パックセット 5名様にプレゼント!!

応募期限

2025年

8/31日



アンケートにお答えいただいた方の中から、
抽選で5名様にステキな商品をプレゼント
します! アンケートの答えと必要事項を入力
してご応募ください♪

アンケート

- Q1. 今号で興味を引いたページは?
Q2. 今後知りたいと思ったことは?
Q3. 本誌に対するご意見や感想をお聞かせ
ください♪

氏名(フリガナ)、年齢、郵便番号、住所、電話番号、メールアドレス
アンケートの答えを入力の上、右記QRコードからご応募ください♪



応募フォーム▶▶

JAたまな農産物直売所でもらえる!



右記の引換券を切り取って、直売所に持参すると、
ジュシーみかんちゃん50%紙パック
1本プレゼント!

農産物直売所 六田店 玉名市六田5
いーきらめき 薬山店 玉名市山田2137-1

引換期限 8月末まで ※無くなり次第終了させていただきます



※キリトリ線
ジュシーみかんちゃん
引換券
Vol.2