

かみ・come!!

Vol.21
2021.7
夏号

山都町のイケ農男が子

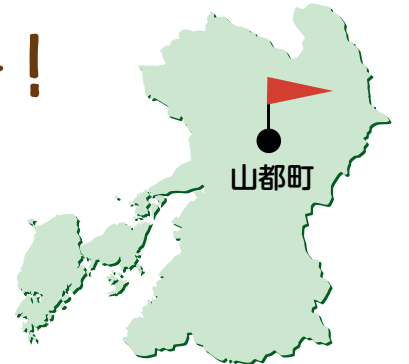
てる

自家製堆肥で栽培する肉厚ピーマン！
山都町のピーマン農家を訪ねて

とれたてインフォ

ぱぱっとうれしいうま旨インフォ

自家製堆肥で栽培する肉厚ピーマン! 山都町のピーマン農家を訪ねて



上益城郡山都町芦屋田地区でピーマンを栽培する西山裕也さん。
今回はそんな西山さんにピーマン栽培にかける想いを伺ってきました。

ピーマンはいつ頃から栽培されているのですか

祖父母の代から40年栽培しています。農業大
学校を卒業後に就農し、後を継いで今年で9年
目になります。現在は50アールの規模で栽培し
ています。

今回訪れたのは、九州の真ん中「九州のへそ」に位置する山都町でピーマンを栽培されている西山裕也さん。山都町は標高300mから700mの準高冷地で、夏の涼しい気候を活かし、ピーマン、キャベツ、トマトなどの夏秋野菜、米などの栽培が盛んです。

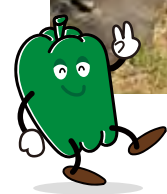
今回は、そんな山都町でピーマン栽培のこだわりや喜びについて西山さんに伺ってきました。



毎日こうやって収穫しています。

こだわりのピーマンはどのようにして育てていますか

「さくらんぼ」という品種を栽培しています。この品種は色が濃く肉厚で、ピーマン特有のにおいがあります。



山都町
西山 裕也さん (29)

経営規模
ピーマン50アール、トマト12アール、冬ミラ15アール、スナップエンドウ10アール、水稲5ヘクタール、繁殖牛40頭

JA貯金 農畜産物消費拡大応援運動

令和3年 6月14日(月) ~ 令和3年 8月31日(火)

特典

【定期貯金】10万円以上期間1年以上の方 総合口座定期と通帳式定期のみ

① JAバンクキャラクターよりそグッズ「保冷バッグ」等プレゼント! (数量限定)

② さくらんぼに JAかみましき商品券を抽選でプレゼント!

JAかみましき商品券 3,000円
JAかみましき商品券 2,000円
JAかみましき商品券 1,000円 計130本

*当選は1名様1回限りとし、複数当選は認めない。 (使用店舗) とれたて市場 嘉島店・益城店・花立店 Aコープ矢部・ふれあいショップせいわ・NYDS矢部店

県内20カ所のJA直売所等でご利用されると、
毎日5%割引になるJAカードも、JA窓口にて申込受付中です!

*既に当JAにお預け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外となります。

●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。 ●期間中に対象商品ご契約のお客さまにつき1口の抽選権を付与いたします。 ●プレゼントの抽選時期は令和3年9月を予定しています。 ●抽選日時時点で中途解約されている場合、抽選権は無効となります。 ●当選商品は現金との引き換えはできません。 ●当選者の発表は懸賞品の発送をもって代えさせていただきます。 ●懸賞品は一時所得となり、確定申告が必要となる場合があります。詳しくは税理士等の専門家にご相談ください。 ●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。

福祉のことで何かお困りの事、ありませんか?

JAかみましきでは
上益城郡内で居宅介護支援や
通所介護老人ホームなどの
福祉サービスを行っています。

何かお困りの時は、
お気軽にお尋ね
ください!

JA上益城居宅介護支援事業所
☎ 0967-73-1253

居宅介護支援事業所虹のかけ橋
☎ 096-234-0009

福祉センター
☎ 0967-73-1211

一緒に頑張るスタッフも
募集中。
詳しくはお電話ください。



ハウス内の様子

ピーマンにはたくさんの栄養素が含まれています!



【主な栄養素】

①ビタミンC

ピーマンにはトマトの約4倍のビタミンCが含まれています。ビタミンCは、コラーゲン生成に不可欠で、皮膚や粘膜の健康を守ってくれるため美肌効果があります。また、ストレスへの抵抗力を高める働きもあり、暑さや寒さ、疲労、心痛など精神的・肉体的どちらのストレスにも作用します。暑さへのストレスにも作用するのでこれからの季節にぴったりの栄養素です。さらに抗酸化作用があり、活性酸素を抑える働きがあります。

②食物繊維

ピーマンには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が含まれています。水溶性、不溶性ともに善玉菌を増やす作用があり、腸内環境を整えるのに役立ちます。

③ビタミンE

ビタミンEには抗酸化作用があり、血中コレステロールや脂肪の酸化を抑える働きがあります。また、毛細血管を広げて血流をよくする働きもあるので腰痛や冷え性の対策に役立ちます。さらに紫外線から肌を守る作用があり、肌の調子を整えることが期待できます。紫外線が気になるこれからの季節にぴったりです。



いや苦みが少なく、クセがないため小さなお子さんでも食べやすい品種です。栽培する上でこだわっていることは、こまめな手入れと自家製堆肥を用いることで、どこにも負けない株を作ることです。こまめに草勢をみながら適宜に液肥を施し草勢を保ちます。また、自家製堆肥を使うことでコストも抑えられ、安心安全なピーマンができます。

自家製堆肥を使っています!



濃厚ピーマンの肉詰め最高です!
新鮮なのでそのまま丸焼きにして食べても美味しいです。



おすすめの食べ方はありますか

若い力で農業を盛り上げます!



今後の目標を教えてください

自分が努力した分だけ野菜も応えてくれることです! 様々な工夫をして作っているの、良質なピーマンが実ったら嬉しいです。



農業をしていて嬉しいこと、やりがい等を教えてください

共済部からのお知らせ

JAの医療共済が新しくなりました!!!

NEW 医療共済 **メディフル**

ポイント1

安心の**一時金保障**で短期入院やその後の通院・在宅医療等も安心!

ポイント2

先進医療の技術料を**通算2,000万円**まで保障!!

ポイント3

1入院あたりの共済金支払回数(1・4・7回型)、日額保障の有無、手術保障の有無など、**様々なニーズに対応!!!**

●共済金等のお支払いは、その原因となる疾病等が責任開始時以後に生じた場合に限り。●ご加入にあたりましては、お近くのJA窓口にお問い合わせください。●上記の記載内容は概要を説明したものです。ご契約の際は「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご確認ください。

問い合わせ先 (JAかみまじき各支所)

- 御船支所: 096-282-1355
- 益城支所: 096-286-9231
- 甲佐支所: 096-234-0052
- 矢部支所: 0967-73-1230
- 嘉島支所: 096-237-0004
- 清和支所: 0967-82-3131

購買部からのお知らせ

特売日には、7カ所の給油所でガソリン・軽油・灯油が通常価格より2円/L安く購入できます。

この日が断然お得! 特売日開催

2円/L引き

第1・第3の日曜日

- 白旗セルフ給油所
- 六嘉給油所
- 益城セルフ給油所
- 矢部センター給油所

第2・第4の日曜日

- 御船セルフ給油所
- 広安セルフ給油所
- 清和文楽給油所

洗車プリカ特売日

洗車用プリカ3,000円分 (6か月有効)

●通常価格2,000円

●特別日価格**1,500円**

お得意ポイント

特売日には下記給油所で、お得に購入できます!!

毎月7日・17日・27日が特売日!!

- 益城セルフ給油所
- 白旗セルフ給油所
- 御船セルフ給油所
- 清和文楽給油所

上益城農産物が並んだ直売所へぜひお越しください



とれたて市場嘉島店

営業時間 9:00～17:30
上益城郡嘉島町北甘木2206
TEL 096-235-6201 FAX 096-235-6202



とれたて市場花立店

営業時間 10:00～17:30
熊本市東区花立3丁目39-24
TEL 096-367-7904 FAX 096-367-7904



とれたて市場益城店

営業時間 9:00～17:30
上益城郡益城町木山260-1
TEL 096-287-1147 FAX 096-287-1148

ぱぱっとうれしい♪旬レシピ

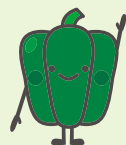


夏バテ防止！ヘルシー焼売

材料（4人分）

ピーマン…12個 木綿豆腐…半丁
小麦粉…少々 ネギ…1本
鶏ひき肉…200g 生姜…1カケ

A
片栗粉…大さじ1
酒…大さじ1
薄口醤油…大さじ1
塩胡椒…適量



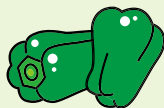
作り方

- ①ヘタ、種を取ったピーマンを横に半分に切る。ピーマンの内側に小麦粉を振っておく。ネギ、生姜をみじん切りにする。
- ②豆腐をザルに30分置いて水切りする。この豆腐にひき肉、ネギ、生姜、Aを加えてよく混ぜピーマンに詰める。切り落としたピーマンを小さく切り飾りに乗せる。
- ③②に軽くラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱。お好みのポン酢で召し上がれ！

ピーマンと新じゃがのピリ辛マヨ和え

材料（4人分）

じゃがいも…2個
ピーマン…3個
ハム…4枚



B
マヨネーズ…大さじ2
練りからし…小さじ1
醤油…小さじ1
塩…少々



作り方

- ①じゃがいもを千切りにして水洗いし、ラップをかけて600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ②ピーマンを同じく千切りにしてラップをかけ、600Wの電子レンジで30秒加熱する。
- ③①と②をボウルに入れてハムを加え、Bで和えれば完成！

JAかみましきホームページには、この他にもたくさんの美味しいレシピを掲載しています。



プレゼント

JAかみましきの「野菜詰め合わせ」を5名様にプレゼント!



写真はイメージです

この紙面をご覧になったご意見、ご感想等をご記入いただき、氏名、住所、郵便番号等をご明記の上、はがき、FAX、またはEメールにて下記までご応募ください。たくさんのご応募お待ちしております！（お寄せいただいた情報は、プレゼント発送の目的以外には使用しません）

はがき

〒861-3243 熊本県上益城郡甲佐町白旗543-1
JAかみましき「かみ・come!! 夏号プレゼント係」

FAX 096-234-0890

E-mail jakamimasiki@aioros.ocn.ne.jp

締切 7月20日（火）必着

※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

ご応募は
お早めに！



JAかみましき

〒861-3243 熊本県上益城郡甲佐町白旗543-1 TEL：096-234-1155 FAX：096-234-0890
E-mail：jakamimasiki@aioros.ocn.ne.jp URL：https://www.ja-kamimashiki.or.jp/

編集 総務部管理課