

かみましきの「農業」と「人」の、今を伝える広報誌

JA かみましき

JA KAMIMASHIKI PRESS

7
2023. July



かぼちゃの 荷を目指します

増田 誠



CONTENTS

今月の表紙 「かぼちゃ」	1
今月の人 「増田 誠さん」	2
かみましきニュース	4
特集 令和5年度事業推進大会	8
テレビで地元の野菜をPR	9
ジョギングフェア開催	10
営農通信	12
たんぽぽだより	13
各部からのお知らせ	14
今月の料理レシピ 「かぼちゃ」	20

益城町で春かぼちゃを栽培しています。以前は工場勤務していました。就農したきっかけは、父が農業をしていたことやこれからの農業に可能性を感じ、ちょうど30歳の節目に就農し、今年で11年目になります。現在はかぼちゃ(30アール)、お米(120アール)を栽培し経営しています。

かぼちゃの栽培には、露地栽培が多いと思うのですが、今年からハウス栽培に挑戦しています。ハウス栽培は生

益城町

増田 誠さん(41)

今月の人



JAかみましき
ホームページはこちら

<https://www.ja-kamimashiki.or.jp/>

JAかみましき

検索

過去の広報誌やイベント情報公開中!!



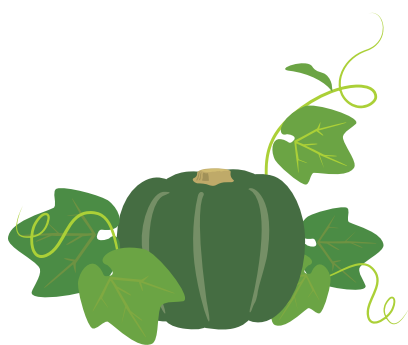
美味しい 出



育のコントロールにより早い出荷が見込めます。現在一人で農業を営んでいることもあり、勉強会やセミナーの参加など情報収集は欠かせません。ゆくゆくは人を雇用し規模を拡大していきたいと思っています。

かぼちゃは、冬至に食べると病気になるかもしれないと言われてきたように、とても栄養価の高い野菜です。多くの野菜は新鮮なほど栄養価が高いのですが、かぼちゃは別です。熟したほうが甘みも強くなり、カロテンなどの栄養素もとれるので、身体にとって嬉しい働きのある栄養素が多く含まれているんですよ。

食べ方としては、やっぱり煮つけが美味しいですね。ほくほくのかぼちゃをぜひ多くの方に食べてほしいです。



J A かみましき管内の
話題をお届けします！
**かみましき
ニュース**

畜魂祭 家畜の霊を慰める

第1営農センターの繁殖牛部会と酪農部会は26日、甲佐町の本所敷地内に建てられている畜魂碑前で「畜魂祭」を行いました。

部会員や役員ら関係者が参加し、家畜の霊を慰めました。畜魂祭は牛への供養と感謝の気持ちを込め、家畜の魂を慰めて、命の尊さを再確認する目的で毎年行っています。

私たちの生活を支えるために多くの牛が出荷されている中、今年も事故がなく無事に牛が成長できるよう祈りました。



感謝の気持ちを込めて神事に臨む部会員

とれたて市場ですいか祭り開催

4月25日・26日と5月9日・10日で益城・嘉島・花立のとれたて市場ですいか祭りが開催されました。

地熱のみで成長していく益城町の特産「益城スイカ」はビニールハウスの開け閉めで温度調整し、自然の恵みによって育ちます。

今年には特に昼夜の寒暖差の影響が大きく、糖度は例年よりも高くなっています。

試食コーナーでは水がしたたる程に新鮮な益城スイカを来場者に振る舞い、益城スイカをPRしました。

J A 担当者は「地元農産物を知ってもらいたい機会になりました。今後地元農産物のPRに努めたい」と話していました。



西瓜の味見をする来場者



くまもん西瓜

甘みとうま味が強い 新茶初摘み

4月24日、山都町では1番茶の摘採が始まっています。

今年1月から気温が下がりが晩霜被害の影響が懸念されましたが、2月以降は霜の被害もなく例年通りの発育状況となっています。今年も新茶の爽やかな香りも強く、良質なものが出来ているとの事です。

生産者は「霜の被害を心配したが例年通りのお茶ができて良かった、今年もかぶせることによって甘味とうま味が強い美味しいお茶ができました」と言っていました。

J A 担当者も「品質の良い新茶が出来ているので、沢山の方には是非飲んで頂きたい」と話していました。



お茶を摘む生産者



梅の出荷はじまる



梅を出荷する生産者

JAかみましきでは5月10日梅の出荷が始まり現在出荷のピークを迎えています。

管内では御船町・甲佐町の生産者5人が甲州最小、玉英、青軸、南高といった品種を約1畝で生産。甲州最少の出荷から始まり、今後は玉英・青軸や南高の出荷が6月中旬まで続く予定です。

出荷初日は甲佐町の多目的選果場に44ケース持ち込まれ、1ケース1キロ4パック入りで主に県内市場に出荷し、今シーズンは7トンの出荷を目指しています。

管内の梅の特徴としては、綺麗に色づき苦みもなく、よく熟し良質なのが特徴です。

JA担当者は、「今年も良質な梅が出来ました。是非梅干しなどにして食べてほしい」と話しました。

スイートコーンの査定会開催

第一営農センター管内では、9日に甲佐町の多目的選果場でスイートコーンの査定会を開きました。

査定会は出荷規格の統一を目的とし毎年行っており、管内の生産者約30名と職員が参加しました。

上益城のスイートコーンは例年より1週間早い出荷となり出荷状況は順調に推移しています。

現物査定では出荷規格の統一・厳選のため適期収穫の徹底や先端不稔や病害虫の混入を防ぐような注意事項が話し合われました。

JA担当者は「今年も生産者の努力もあり昨年以上に良い品質のものができた。是非皆さんにおいしいスイートコーン食べていただきたい」と話していました。

挨拶する長野部会長



現物査定の様子



農産物直売所出荷協議会総会開催

12日、農産物直売所出荷協議会は第19回の総会を開催しました。

議事について、令和4年度事業報告ならびに収支決算書など2議案を可決、承認。

令和5年度の直売所の売上目標としては4億5千万を掲げています。

河原会長は「昨年からは始めたLINEやインスタグラムにより、とれたて市場の知名度も上がっている。今後も上益城の自信のある農産物を多くの消費者に提供できるよう会員の皆様のご協力をお願いします」と力強く挨拶した。

今年度においては、昨年度まで自粛していた消費者との交流イベントに力をいれ生産者の農産物のPRにSNSでの発信を活用していきます。また若い消費者が増える中、年齢層の拡大とリピーターの定着を昨年度より、一層力を入れていく方針です。



挨拶をする河原会長

八十八夜の献茶祭

立春から数えて八十八夜の5月2日、山都町の小一領神社で献茶祭が行われました。行政やJA関係者などが参加し、本年産の質の高い茶の収穫を祈願しました。

今年は春先から低温が続き霜の被害が心配されましたが、生産者の努力もあり良い品質のものができました。

担当者は「お茶は昔から薬として扱われるほど体に良いので、ぜひ多くの人に飲んでもらいたい」と話していました。



小一領神社にて集合写真

柿部会総会開催

令和5年4月26日柿部会の総会が甲佐町の本所で行われました。総会では令和4年度の太秋柿品評会と選果実績の表彰式が行われました。

受賞者は以下の通りです。

1. 果実品評会

●品質部門

- 金賞 川部 敏光 御船町
- 銀賞 小島 敏孝 御船町
- 銅賞 古住 誠二 甲佐町

※令和4年産より果実品評会を開催

●階級部門（大玉賞）

- 金賞 後藤 尚明 益城町 (698g)
- 銀賞 渡辺 誠治 御船町 (655g)
- 銅賞 上田 一之 甲佐町 (632g)

※令和4年産より果実品評会を開催

●果実連賞

- 川部 敏光 御船町 (糖度 20・1)

2. 選果実績

●共販量部門

- 金賞 古住 誠二 甲佐町

※令和4年産より出荷量/栽培面積(反収)にて算出

●玉単価部門

- 金賞 上田 一之 甲佐町

●家庭選別部門

- 金賞 上田 一之 甲佐町

※選果データより選出



表彰受賞者





JAかみましきが取り組む SDGs をご紹介

SDGsとは？

持続可能な開発目標（SDGs）とは、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。



世界を変えるための17の目標



11. 住み続けられるまちづくりを

JAかみましきでは、毎年各地区ごとに職場付近の河川敷などの清掃活動を実施しています。清掃活動を通して、社員同士の親睦が深まり、SDGsが掲げる「住み続けられるまちづくり」に貢献できます。



11 住み続けられるまちづくりを



事業推進大会

は福来る～



落語 藤職員

5月12日、嘉島町民会館

「アクア」で令和5年度事業推進大会を3年ぶりに開き、令和5年度の各事業方針・計画を全職員で共有しました。

田原組合長は今後の景気動向など国内外の懸念事項に触れたのち「組合員間でも今後の

農産物の価格動向や生産資材の「コスト」についてなど不安を抱えている人が多くいる。JAはこの受け皿となるべく、職員においては日々の組合員との接点づくりを笑顔で習慣づけてほしい」と呼び掛けました。

推進大会では「笑う門には福来る」をテーマに御船支所、藤職員の落語から始まり、令和4年度共済・金融5名の優績者表彰式がありました。

事業方針の説明では笑顔をテーマに各部工夫を凝らした動画発表がありました。各支所の決意表明では歌や踊りなどの出し物があり会場は盛り上がりました。

また、「Marriage at work」として職場内で結婚した職員の紹介があり、花束贈呈とサブライズとして政治家でシンガーソングライターのMICAさんの歌のプレゼントがありました。

最後にAコープ中村店長のガンバロー三唱で締めくくり、令和5年度計画の各事業計画の目標達成に向け全職員一致団結しました。

農業・JAが厳しい局面を迎える中、地域・農業を取巻く環境変化に柔軟に対応し地域に役立つJAを今年は笑顔でこころこころします。



組合長挨拶



受賞者



JA綱領



◆事業方針説明◆



金融



共済



購買



営農





◆決意表明◆

令和5年度

～笑う門に



御船支所

甲佐支所



益城支所



嘉島支所



清和支所



矢部支所



Marrige at work&MICAさん

ガンバロー!



♪甘みが 濃くて やわらかい
おいしさ バッチリ 人気です
シャキシャキ感も 大切に
朝早くから 畑で収穫
肥料も いろいろ 工夫して
茎や葉も 役に立つ
JAかみましき スイートコーン♪



おいしいスイートコーンを育てるには土づくりが大切！堆肥や竹をチップにして発酵させたものを肥料にしたり、収穫後の茎や葉も畑にすきこんで、栄養たっぷりの、ふかふかの土で育てているから、おいしだけでなく病気にも強いスイートコーンになるんだよ！



テレビで地元野菜をPR

5月2日、甲佐地区のスイートコーン農家、長野さんのスイートコーン畑と、「よかよか うまか とれたて市場」嘉島店で、農業応援番組「DO YOU のうぎょう？ 合唱団」の撮影が行われました。

撮影では、同店のこの時期のおすすめ商品や、長野さんがスイートコーンを栽培するうえでの工夫などを紹介。

今回の撮影分は、長野さんの回が6月2日「よかよか うまか とれたて市場」嘉島店の回が6月9日、KABで午後7時54分から放送予定です。

ここでは地元の生産者の皆さんが収穫したばかりの野菜や果物を毎日届けてくれます。この時期人気なのはスイートコーン。また、オリエンタルや地元の食材をたっぷり使った手作りのお弁当やお惣菜も人気です。嘉島店のおすすめは「くまさんおこし」。当店オリジナルで開発。県産のお米「森のくまさん」を使ったお菓子です。



♪野菜に 果物に お花に お惣菜 お弁当
いろんな よかもん そろっています
とれたて 新鮮 毎日届く
季節の うまかもん いっぱいだ
JAかみましき
よかよか うまか とれたて市場♪



益城町「阿蘇くまもとと空港・テクノ周辺」 ジョギングフェア

5月14日（日）、益城町で『益城町「阿蘇くまもとと空港・テクノ周辺」ジョギングフェア』が感染防止策を講じ、規模を縮小して、4年ぶりに開催されました。

JAかみましきでは、第2営農センターよりスイカとミニトマトの試食・宣伝を開催。とれたて市場3店舗のチラシを準備し、宣伝を行いました。



スタート!



益城のスイカですか?
どこで買えるんですか?



とても甘くておいしい〜!

移植期 浅水で抑え

ジャンボタニシ



正式名称はスクミリンゴガイ。淡水にすみ、水稻を食害する。雑食性だが、柔らかい植物を好んで食べることから、移植直後の若い苗で被害が発生する。水上に出た葉も水中に引きずり込んで食害するため、被害を受けた箇所は欠株となりやすい。レンコンの芽を食害する貝としても知られている。

南米から侵入し、日本には1981年に最初に持ち込まれた。2000年ごろまでは、九州に被害が集中していたが、近年では中国や近畿、東海、関東での被害も増えている。背景には、暖冬の増加で既に発生している地域で越冬率が上がっていることや、生息地域の拡大があるとされる。水田の除草目的で放したことや、貝が付着していた農機具を別の場所で使ったことなどが拡大の要因として指摘されている。

既に発生している圃場（ほじょう）での対策は、移植直後の苗の食害防止を重点とする。冬季に圃場を耕うんし、水田で越冬する貝を殺すことで、翌年の移植直後の貝の発生量を減らせる。移植時期には、専用薬剤を散布することや、圃場の水位を4センチ以下の浅水にし、貝が動きにくくして苗の食害を抑える対策などが効果的だ。

水田だけでなく水田周辺の河川や用水路などにも生息する。こうした場所に生息する大型の貝が移植直後の水田に侵入すると被害はかなり大きくなる。圃場周辺に大型の貝が生息している場合は、水口にネットや金網を設置して水田への侵入を防ぐとよい。

（農研機構・植物防疫研究部門・作物病害虫防除研究領域・病害虫防除支援技術グループ・上級研究員・松倉啓一郎）



移植直後の若い水稻の苗を食害する
ジャンボタニシ

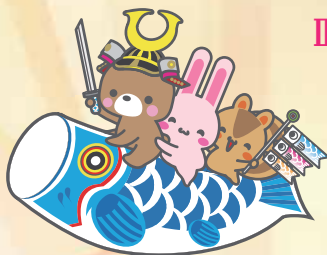
対象作物	水稻・(レンコン)
被害	移植直後の苗や新芽の食害
対策	冬期の圃場の耕うん、移植時期の薬剤散布・浅水管理、用水路からの貝の侵入防止
その他	暖冬の翌春に多発傾向

たんぽぽだより

グループホームやまびこ

I 五月(鯉のぼりつくりましょう)

うーん(目の前の色紙を見て)
「こん紙、何すっとかな」
まだまだ元気な 要介護5
「ハサミも使うばいた、ホラ、ホラ」
出来上がりは「こいのぼり」



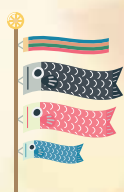
II 屋根より高い鯉のぼり大きい真鯉に 小さい鯉はいません

みんな同じ大きさです



小規模多機能さくら荘

見てください。みなさん、玄関です。
毎月変化があります。お越しくださいませ。新茶でおもてなしします。



いらっしゃいませ
鯉のぼりのパレードです。
セイ子 マサオミ キヨ子
さくら荘の玄関
利用者平均年齢93.5歳

III 9人の共同生活を満喫です

帰りたいなあ五月病もやまびこでは
ありません(約1名の病気も完治しまし
た)

みんな仲良く暮らしています。スタッ
フさんはいつも笑顔です。

私達、入所者は穏やかに仲良しこよし
で、ご飯を美味しくいただいています。
おいしいでーす!

入所者平均年齢92.4歳

通所介護 大地

菖蒲de勝負!

電動カートよりこっちの方
が、何倍も気持ちよーー
かーー

スタッフの平均年齢58.7歳

私が一番



私は天国天国



もー
上がろう
ごたる



何かご相談があればJAへ!
ケアマネジャーがあなたに寄り添い
サポートします。



JA上益城居宅介護支援事業所 ☎0967-73-1253
虹のかけ橋 ☎096-234-0009

資格をお持ちの方はもちろん、福祉の仕事に興味
のある方、各事業所で一緒に働いてみませんか?
まずは、お電話下さい。

JAかみましき 福祉センター
☎0967-73-1211





購買部

守ろう農薬ラベル 確かめよう周囲の状況

ラベルの確認



帳簿に記録

周辺への配慮



飛散の防止



土壌くん蒸剤は必ず被覆



施錠して保管



移し替え厳禁

https://www.maff.go.jp/j/nouyaku/n_tekisei/

農薬の適正使用 農林水産省

検索



詳しくは
こちら

令和5年度農薬危害防止運動 農林水産省・厚生労働省・環境省・都道府県共催





中古生産資材紹介広場

農機具や資材を売りたい方と農機具や資材を買いたい方の紹介業務を行います。
お問い合わせは、最寄りの各農機センター・支所購買店舗へご相談ください。

まだ使えるんだけど、
誰か欲しい人
いないかな？

売りたい方



もう、使わな
くなったんだけど…
どうしようかな？

JAかみましき マッチング広場

トラクター／コンバイン／
田植機ほか農機具
ハウス資材等

申告

- 売りたい方と買いたい方の紹介
- 必要に応じて基準価格のアドバイス
- 修理や点検

買いたい方

欲しいんだけど…
中古で十分
なんだけどな…!



誰か安く
譲ってくれる人
いないかな？

購入希望

お問い合わせ

- 本所購買部 / TEL.096-234-1193
- 御船支所購買課 / TEL.096-282-1361
- 甲佐支所購買課 / TEL.096-234-0367
- 嘉島支所購買課 / TEL.096-237-0098
- 益城支所購買課 / TEL.096-286-8989

- 矢部支所購買課 / TEL.0967-73-1237
- 清和支所購買課 / TEL.0967-82-2255
- 上益城農機センター / TEL.096-235-2340
- 益城農機センター / TEL.096-286-9386
- 山都農機センター / TEL.0967-72-1865

見直そう! 農業機械作業の 安全対策

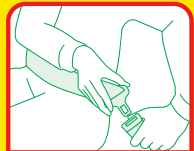


農業作業死亡事故の中で最多

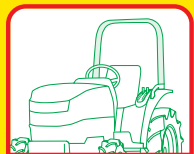
乗用型トラクターの転落・
転倒対策をしましょう



ヘルメット
着用



シートベルト
着用



安全フレーム付き
トラクター使用

JAバンク熊本

いつでもどこでも 便利だぞうキャンペーン

対象期間

2023年5月1日月～2023年7月31日月



対象サービス

◎通帳レス口座

※通帳レス口座の新規開設または通帳レス口座へのお切替え

◎JAネットバンク

対象サービスのお申込み・ご契約で

農協全国商品券

最大1,000円分プレゼント

新規お申し込みご契約の対象サービス1つにつき
農協全国商品券500円分プレゼント

既に当JAで対象商品をご利用いただいているお客様は、本キャンペーンの対象外となります。

- ・お申込み・ご契約いただける方は、個人の方に限ります。
- ・通帳レス口座のご利用にはキャッシュカードおよびJAバンクアプリが必要です。
- ・通帳レス口座は、JA窓口でお申込み・お切替えいただいた方に限ります。
- ・当JAに複数の貯金口座をお持ちの場合は、通帳レスの対象となる口座を全て通帳レスに切り替えていただいた方が対象となります。また、複数口座を切り替えていただいた場合も、特典の提供はおひとり様1回(500円)とさせていただきます。
- ・通帳レス口座をご利用いただけない貯金口座もあります。
- ・通帳レス口座切替後は当該貯金口座の通帳は使用できなくなります。通帳記帳もできません。
- ・詳しい内容は、JA窓口にお問合せください。

JAバンク熊本

キャンペーンについての詳しい内容は、
こちらの2次元コードからご確認ください！▶



<https://kumamoto.jabank.org/>

■JA熊本市 096-372-6948 ■JAたまな 0968-72-5504 ■JA鹿本 0968-41-5131 ■JA菊池 0968-23-3504 ■JA阿蘇 0967-22-6128 ■JAかみましき 096-234-1157 ■JA熊本うき 0964-34-3370
■JAやつしろ 0965-35-6075 ■JAあしきた 0968-82-2516 ■JAくま 0966-38-1101 ■JA本蓮五和 0969-23-2231 ■JAあまくさ 0969-22-1102 ■JAFLUほく 0969-35-0800



他保険会社にご加入中もしくは検討中の皆様へ

JAかみましき限定!

生命共済
保障点検キャンペーン
実施中!



＜実施期間：令和5年5月8日（月）～6月30日（金）＞

抽選で**50名様**に、
阿蘇ミルク牧場アイス・ジェラートセット（約4,000円相当）
が当たる！！



※写真はイメージです

応募要項

応募方法

専用応募用紙に、必要事項をご記入のうえ、JA職員に直接お渡しいただくか、JA窓口までお持ちください。

応募期間

令和5年5月8日（月）～令和5年6月30日（金）

応募資格

現在ご加入の生命保険の保障内容点検をご依頼いただいた方

抽選について

厳正なる抽選のうえ、当選者の決定をいたします。
なお、当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。



※キリトリ

お問い合わせ先（JAかみましき各支所）

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

とれたて市場情報



「母の日フェア」

JAかみましきの農産物直売所「よかよか うまかとれたて市場」の嘉島、花立、益城3店舗は5月14日、来店者にカーネーションをプレゼントする「母の日フェア」を開催しました。



JAかみましきの最新情報ははこちらから



LINEとインスタグラムではとれたて市場の情報を随時更新しています。是非登録してみてください！

理事会だより

第12回定例理事会

令和5年5月30日(火)

議事

- 一、令和4年度決算(案)について
 - 二、第22回通常総代会の関連事項(案)について
 - 三、農産物検査業務規程の一部変更(案)について
 - 四、内部者取引管理規則の制定(案)について
 - 五、熊本県農業信用基金協会への増資(案)について
 - 六、支所運営委員の承認(案)について
 - 七、職員に対する夏期賞与の支給(案)について
- 理事会にて以上7つの提案があり、承認されました。

報告事項

- 一、JAバンク経営戦略シートの報告について
- 二、JAバンクの内部管理態勢構築にかかる指針について
- 三、令和5年度農機・自動車展示会及び実演会の開催日程について
- 四、JA活動総合3カ年計画の進捗状況について
- 五、4月末事業実績について
- 六、行事経過及び行事予定について



📅 7月のイベント

6(木) 農機・自動車展示会・実演会
(御船・甲佐・嘉島地区)

11(火) 農機・自動車展示会・実演会
(益城地区)



※新型コロナウイルス感染拡大の影響によりイベント・行事等は変更・中止となる場合があります。
※毎週水曜日はとれたて市場ポイント3倍デー

組合員資格について

組合員の資格について、最近変更になられた方はいませんか？例えば住所が変更になった、組合員名簿を変更（相続）したい、正組合員から准組合員へ資格を変更したいなどです。JAへの連絡がお済でない方や相談がある方は支所窓口へどうぞ。



編集後記

さわやかな初夏のころとなりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。衣替えの季節となり、半袖姿の人をよく見かけるようになりました。季節の変わり目なので体調には十分気を付けてください。



📞 もしもの時はお電話下さい

天昇院ましき



益城町惣領1414の2

TEL 096-289-1059

夜間 090-4982-1059

天昇院みふね



御船町御船948の1

TEL 096-281-1059

夜間 090-4982-1059

24時間対応しています 相談も随時受付中

📞 自動車事故の時は お電話下さい

JAかみましき 共済部自動車査定課

096-234-1311

JA共済事故受付センター

0120-258-931

(24時間365日対応)

- ・事故受付とアドバイス
- ・夜間休日初期対応サービス
- ・夜間休日現場急行サービス
- ・休日契約者面談サービス 対応

JA共済サポートセンター

0120-063-931

(24時間365日対応)

- ・レッカーサービス
- ・ロードサービス 対応

今月は「かぼちゃ」レシピ!



栄養満点かぼちゃバーグ

材料
4人分



- A
- 合挽きミンチ…400g
 - 卵……………1個
 - パン粉……………1カップ
 - 牛乳……………大さじ4
 - 塩……………少々
 - コショウ……………少々
- B
- かぼちゃ……200g (皮付きで1cm角切り)
 - 人参……………100g (みじん切り)
 - 玉葱……………2個 (みじん切り)
 - インゲン豆 (1cmの長さで切る)

作り方

- ①ボールでAを粘りが出るまでこねる
- ②①にBを入れ混ぜ合わせる
- ③ラップを広げ②を棒状(6cm×20cm)におき形成しながら包み2重にラップをする
- ④600wのレンジで10分加熱しそのまま10分予熱で置いて置き、竹串でさして透明な肉汁が出れば出来上がり

はちみつ香るカボチャの肉巻き



材料
4人分



- かぼちゃ
豚バラ肉
- A
- 醤油……………大さじ4
 - はちみつ…大さじ2
 - 酒……………大さじ2
 - ごま……………少々

作り方

- ①かぼちゃは7cmの棒状に切りレンジで2分加熱する(600w)
- ②豚バラでかぼちゃを巻き16本作る
- ③フライパンに油を熱し肉に焦げ目がついたら(A)を入れ、汁けがなくなるまでからめて照りをつけ皿に盛りごまを振る

◇かぼちゃ料理 ワンポイントアドバイス

①かぼちゃの煮つけをするときは1時間ほど前に砂糖をまぶしておく
 ②かぼちゃ料理を急ぐ場合はレンジでチンも便利です
 かぼちゃの栄養素には免疫力や抗酸化力アップなど体の酸化を防ぐ働きや免疫力を上げる効用があります。体の老化を防ぐほか、血流を良くする働きもあるので肌の健康を保つにはもってこいの食べ物です。煮物のほか、シチューやコロッケ、サラダ、デザートなどいろいろなアレンジ料理をお試しあれ!



お手軽おいしいレシピがたくさん!
 かみましきキッチンレシピはこちらのHPから→

JAかみましき

検索



熊本食の名人
 河原 君代