

上益城の“農”と“人”を繋ぐJAかみましき発の地域コミュニティ誌

かみ・come!!

Vol.27
2023.5
春号

とれたて・info
ぱぱっとうれしい♪旬レシピ

甲佐町のイケ生産者
タケノコづくりに全力を注ぐ！
甲佐町のタケノコ農家を訪ねて

でる

タケノコづくりに全力を注ぐ！ 甲佐町のタケノコ農家を訪ねて

タケノコの生産が盛んな甲佐町中山地区で農業に取り組まれている西坂俊明さん。
今回は綺麗な竹林づくりに全力を注ぐ、西坂さんにお話を伺ってきました。



**タケノコの栽培は
どれぐらいしているんですか？**

農業を始めて6年になります。本格的にタケノコを出荷するために「竹林づくり」を始めました。大事なのは綺麗な竹林にすること。一本一本の間隔が近い竹や5年以上成長した竹は全て間引きします。竹には、年数が経つと節の色が変わってくるので、それを目印に伐採していきます。竹の量がある程度減らすことで太陽の光を浴びやすく、タケノコがたくさん生えるようになります。タケノコはほっておくとどんどん生えて成長するので、毎年、必ずこのような手入れをしなければなりません。また、肥料を与えることも重要になります。収穫シーズンが始まるまでに多くて4回ほど肥料を散布し、品質の良いタケノコを作っています。

今回訪ねたのは、タケノコの生産が盛んな甲佐町中山地区で農業に取り組まれている西坂俊明さん。自然な山々はタケノコ生産において最適な環境です。今回はそんな自然に囲まれる中、綺麗な竹林づくりに全力を注ぐ、西坂さんにお話を伺ってきました。



整備された竹林



**タケノコを探すコツは
あるんですか？**

タケノコを探すコツは、きれいに竹林整備しておくこと。タケノコは、地面から少し頭が出たくらいを掘り収穫しています。整備していないと地面の割れや、タケノコの頭が分からず見落としがあります。また、タケノコを掘るとき、土の中で曲がっている場合があるので注意しています。



甲佐町 西坂 俊明さん



とれたて市場嘉島店

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

～とれたてinfo～

上益城農産物が
並んだ直売所へ
ぜひお越しください！



今後の目標を
教えてください。

今後の目標は、整備されていない竹林を整備し、高品質のタケノコを出荷することです。まだまだ整備ができていない竹林もあり、きれいに整備することでタケノコも生え、収穫量が増えていくと考えています。また、高品質なものを作る為に、オフシーズンで間引きや肥料の散布を考えていきます。

甲佐町のタケノコは
今が旬なんですか？

甲佐町では、3月中旬から出荷が始まります。3月中旬からはじまり5月のゴールデンウィーク頃まで出荷が続きます。皆さまぜひ、今夜のおかずに旬のタケノコはいかがですか？

タケノコの
栄養について

タケノコは、カリウム、マンガン、アミノ酸の一種チロシンを含みます。高血圧の抑制、生活習慣病予防に効果があり、マンガンには活性酸素を消す作用や、女性ホルモンの分泌を盛んにする作用があります。チロシンは脳を活性化させる働きも。食物繊維が豊富なため大腸ガンの予防効果があります。

タケノコの出荷の流れ

- ① 集荷されたタケノコを箱詰め



- ② 箱詰めされたタケノコ



- ③ 関東方面、関西方面へ出荷されます



タケノコの出荷の流れ

- ① タケノコを見つける



- ② タケノコのまわりを掘っていく



- ③ 掘れたら根本から収穫



とれたて市場花立店

営業時間：10:00～17:00／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：9:00～17:00／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



鶏胸肉とタケノコのから揚げ



材料(4人分)

鶏胸肉……………1枚	塩麴……………大さじ2
湯がきタケノコ……300g～	塩コショウ……………適量
生シイタケ……………4枚	小麦粉……………適量
ニンジン……………1/2本	てんぷら粉……………カップ1杯



作り方

- ①鶏胸肉は2枚におろし隠し包丁を入れ1cm×5cmの棒状に切り、ビニール袋に入れ塩麴を入れて揉み20分ほどおく。
 - ②生シイタケ、タケノコ、ニンジンを細切りにして切りそろえる。
 - ③ボウルに①②を入れ、塩コショウをふり小麦粉を薄くふっておく。
 - ④てんぷら粉を水でサラサラの状態にしておく。
 - ⑤③に④をかけてまんべんなく混ぜる。
 - ⑥スプーンですくって170℃の揚げ油で色がつくまで揚げる。
- ※お好みで抹茶塩でお召し上がりください。



プレゼント

JAかみましきの
「旬の野菜詰め合わせ」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!! 春号プレゼント係」

FAX 096-234-0890

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

締切 5月26日(金) 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!



タケノコのバターソテー



材料(4人分)

タケノコ……………500g
バター……………30g
しょうゆ……………大さじ1
オリーブオイル……少々

作り方

- ①フライパンにオリーブオイルをしき、スライスしたタケノコを両面焼く。
- ②バター、しょうゆを①に回しかけ、さっと炒めたら完成。季節の野菜を添えてください。

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。



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 総務部企画・管理課