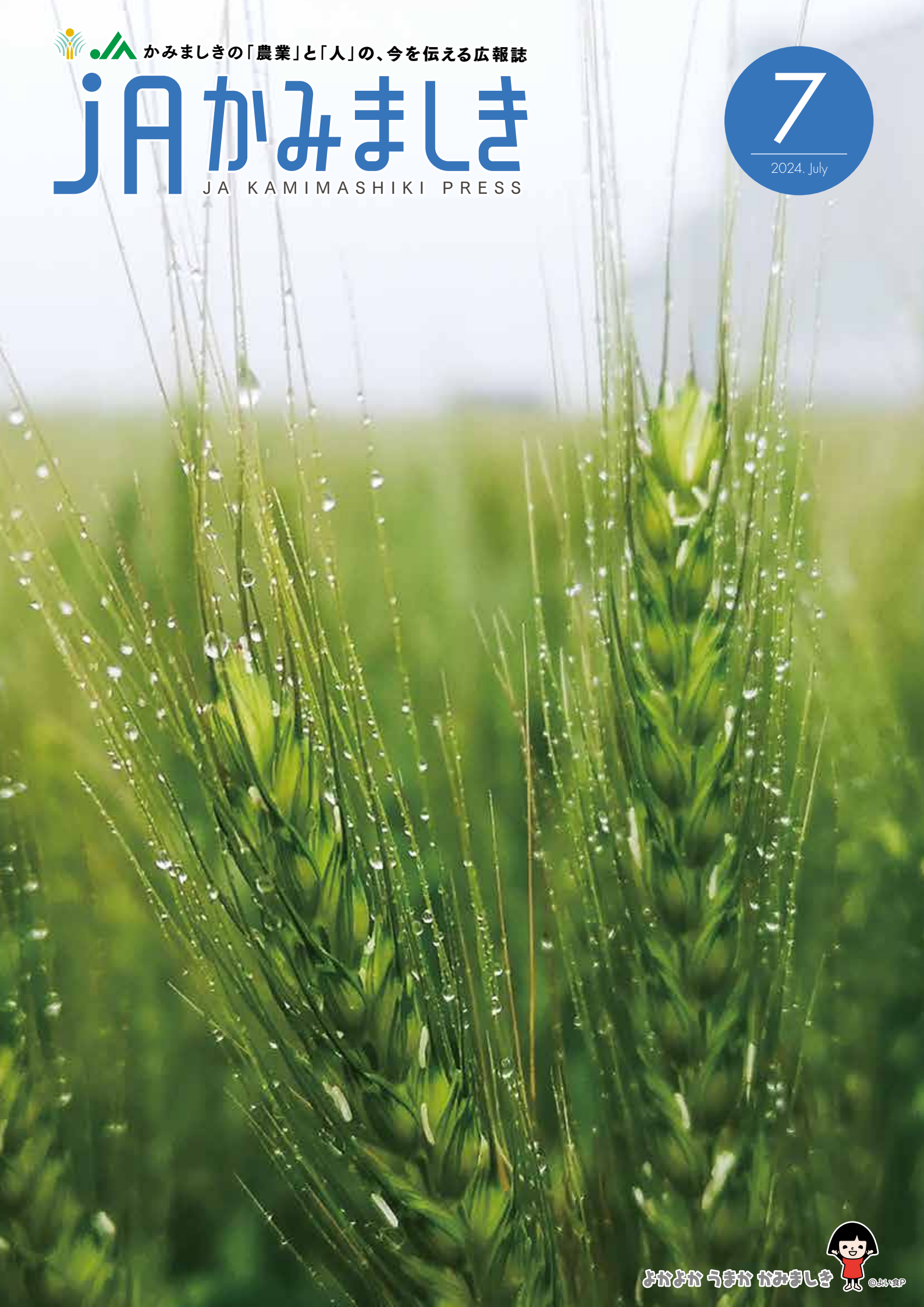


 かみましきの「農業」と「人」の、今を伝える広報誌

# JA かみましき

JA KAMIMASHIKI PRESS

7  
2024. July



## CONTENTS

今月の表紙  
「小麦」 1

今月の人  
「配藤 誠志さん」 2

かみましきニュース 4

**特集1** 熊本地震からの  
復興への感謝を込めて  
即売会を開く 7

**特集2**  
令和6年度事業推進大会 8

営農通信 10

たんぽぽだより 12

各部からのお知らせ 13

今月のレシピ  
「小麦」 20



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!!

農業の発展の為  
頑張ります!  
配藤 誠志

## 今月の人

御船町

配藤 誠志さん(41)

御船町で小麦を妻と両親の4人で栽培しています。家が農家だったこともあり25歳の時に就農しました。就農当時はタバコと米を栽培していましたが、3年前にタバコから小麦に切り替えてからは、現在小麦(13ha)・米(10ha)・大豆(4ha)・スイートコーン(30a)・里いも(20a)を栽培しています。小麦は「チクゴイズミ」「ミナミノカオリ」「モチハルカ」の3種類を栽培しています。種類によって特性が異なります。





# 地域

「チクゴイズミ」については中力粉に分類され、うどんやそうめんによく使われています。「ミナミノカオリ」はたんばく質含量が多いので、水を加えるとモチモチとした強い弾力がありパンやピザ生地、パスタなどに使われる小麦です。「モチハルカ」はもち性小麦の新品種で、今年からはじめて栽培はじめました。小麦については、今年でまだ3年目なので、周りの経験者から話を聞いたり、試行錯誤しながら栽培を行っています。大変なこともありませんが、農業にとってもやりがいを感じているので、これからも地域農業の発展のため頑張っていきたいと思っています。そのために、今後は法人化を視野に、規模を拡大して雇用を増やしていきたいです。小麦はパンや麺類・お菓子など様々な料理に活用されています。ぜひ、これからも小麦をたくさん使っていただけると嬉しいです。



JA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

## 八十八夜の献茶祭



小一領神社にて集合写真

立春から数えて八十八夜の5月1日（水）、山都町の小一領神社で献茶祭を行いました。行政やJA関係者が参加し、本年産の質の高い茶の収穫を祈願しました。

担当者は「お茶は昔から葉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」と話しました。

## スイートコーンの 出荷査定会開催

2日（木）、本所多目的選果場でスイートコーンの出荷査定会を開催しました。

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。スイートコーンの初出荷は、例年通りの出荷となり、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ため、注意事項が話し合われました。

担当者は「今年は生産者の努力もあり昨年以上に良い品質のものができています。是非皆さんにかみましきのおいしいスイートコーン食べていただきたい」と話しました。



## ホウ酸団子でゴキブリ退治 女性部益城支部活動スタート



女性部益城支部では、令和6年度の初活動として、支部役員12名でゴキブリ退治用のホウ酸団子を作りました。

ホウ酸団子はすりつぶした玉葱、ホウ酸、小麦粉等を混ぜ合わせポリ袋に入れ、袋の角をカットして団子状に絞り出し乾燥させたら出来上がりです。

ゴキブリが発生しそうな台所や玄関などに置くくと効果抜群、女性部益城支部では、毎年この時期に作っています。

出来上がったホウ酸団子は管内保育所などで配布を行う予定です。



## 農産物直売所出荷協議会 総会開催



農産物直売所出荷協議会総会様子

8日(水)、農産物直売所出荷協議会は第20回の総会を開催しました。

議事について、令和5年度事業報告ならびに収支決算書など4議案を可決、承認。

令和6年度の直売所の売上目標としては、4億5千4百万を掲げています。

総会では、消費者との交流イベントに昨年以上に力をいれ、生産者の農産物のPRとして、インスタグラムなどSNSでの発信を継続していき、リピーターの定着に力を入れていく方針を示しました。「新鮮でおいしい」「顔が見えるから安心」などお客様から嬉しい言葉を頂く中、直売所ならではの安心・安全で新鮮な農産物をこれからも多くの消費者に届けていきます。

## 青壮年部総代会開催

かみましき青壮年部は、嘉島支所で令和5年度通常総代会を開催しました。

盟友・役員ら約60人が出席し、議事では、令和5年度事業報告及び収支決算書など2議案を可決・承認。

藤嶋郷生青壮年部長は「地域農業の担い手としてJA運動の先頭に立ち、地域の活性化と農業者が将来に展望を持てる行動を展開し、また国会への要請も引き続き行ってまいります」と挨拶。

令和5年度は上益城管内の子供たちへの食農教育活動、Tボール大会の開催、婚活イベント、農政学習会など、コロナも5類に移行されたことにより、各種行事についても、例年通り開催することができました。



## 小麦赤カビ・長雨による 湿害対策検討会議開催



9日(木)、本所2階ホールで令和6年産小麦「赤カビ病」に伴う荷受け対策検討会及び長雨による湿害「枯れ熟れ障害」対策検討会議を開催しました。出席者は生産者をはじめ、県振興局・経済連・JA関係者約60名が参加。小麦の生育状況報告をはじめ、赤カビ病発生時のカントリー荷受け体制について話し合われました。担当者は「乾燥調製施設では、荷受け時に赤カビ病粒をしっかりとチェックし、仕分けを徹底していきたい」と話しました。

# 麦刈り始まる

5月22日（水）から小麦の収穫が始まり、生産者は梅雨入り前に収穫作業を行いました。

管内は県内有数の小麦産地で、作付面積は1,150㍊あり、主に国産パン用小麦の「ミナミノカオリ」や「チクゴイズミ」を栽培しています。

平年より収穫量は減少し、3,500tほどの収穫になると考えられます。

生産者は「3月の長雨で生育が抑制され、根腐れ、枯れあがりが発生したが、今のところ、収穫作業は順調です」と話されていました。



## JAかみましきが取り組むSDGsをご紹介します

### 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



## 熊本地震からの復興への感謝を込めて即売会を開く

3日（金）、益城町の西瓜選果場でスイカ即売会を開きました。

復興からの感謝を込めて、被災した西瓜選果場前でビニールハウスから収穫したてのスイカを直接消費者へお届けしたいという思いで即売会を開催しました。

会場では収穫したばかりのスイカ500個が販売され、試食した来場者は「甘くてみずみずしく、とても美味しい」と話されました。能登半島地震の復興を応援する募金も行われ、スイカの売上の一部とともに被災地に寄付されます。

テレビの取材対応をされた西瓜部会の守本部長は「熊本地震では選果場の機械が故障しましたが、地域住民に手作業でスイカの選果を手伝っていただきました。そのときの感謝を込めて、おいしいスイカを直接届けることが出来て良かった」と話されました。

また田原組合長は「部会の方々ののおかげで美味しいスイカが出来ました。旬の時期に即売会を開催できたことをとても嬉しく思います。今回初めての取り組みだったが、盛況に終わることができました。今後も続けていきたい」と話しました。今シーズンは1800トンの出荷を計画しており、6月末まで出荷は続く予定です。



# 令和6年度事業推進大会

〈協同の力の発揮〉

5月22日（水）、嘉島町民会館「アクア」で令和6年度事業推進大会を開き、令和6年度の各事業方針・計画を全職員で共有しました。

推進大会では「協同の力の発揮」をテーマに御船支所、藤職員の落語から始まり、令和5年度JA共済表彰・JAバンク熊本グランプリ表彰・農機実販推進運動成果大会表彰で6部門の表彰式がありました。特に共済部門では甲佐支所渡邊しAが県内トップの成績で総合優績者に選ばれたことや購買部門では、山都農機センターが推進部門センター賞で県1位をとるなど輝かしい成績を残すことが出来ました。

また、事業方針の説明では今年からはじめて中央会・農林中金・経済連・全共連の各連合会の事業説明がありました。

続いて、協同の力をテーマに各部署事業方針・計画説明があり、工夫を凝らした動画発表やプレゼンテーションがありました。各支所の決意表明では、歌や踊りなど、令和6年度計画目標達成のため、熱のこもったステージ発表がありました。

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6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を今年協同の力の発揮をテーマに取り組んでいきます。



JA綱領唱和



落語 藤職員



組合長挨拶



受賞者



全共連



経済連



農林中金



中央会







購買部



営農部



共済部



金融部



甲佐支所



御船支所



益城支所



嘉島支所



清和支所



矢部支所



ガンバロー三唱

# 優良品目・品種への転換、省力樹形の導入、 園地整備など、産地計画を実現するために 果樹経営支援対策事業を活用しましょう

産地計画とは：産地自らが作成した果樹の生産振興等に関する計画です。

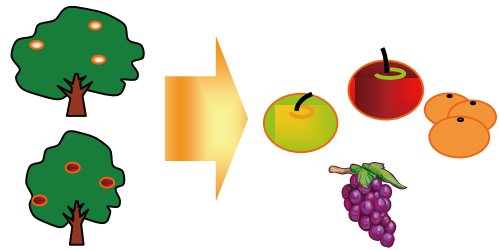
## ◆ 優良品目・品種への改植・新植

改植・新植支援単価（例）（括弧書きは新植支援単価）

慣行樹形等	うんしゅうみかん等のかんきつ類への改植・新植	23(21)万円 /10アール
	かんきつ類以外の主要果樹(※1)への改植・新植	17(15)万円 /10アール
	りんごのわい化栽培、ぶどう（加工用）の垣根栽培への改植・新植	33(32)万円 /10アール
省力樹形(※2)	超高密植(トールスピンドル)栽培(りんご)への改植・新植	73(71)万円 /10アール
	根域制限栽培(うんしゅうみかん等のかんきつ類)への改植・新植	111(108)万円 /10アール
	根域制限栽培(ぶどう・なし・もも等)への改植・新植	100(99)万円 /10アール
	ジョイント栽培(なし・もも・すもも、かき等)への改植・新植	33(32)万円 /10アール
	V字ジョイント栽培(なし・りんご・もも・おうとう・かき等)への改植・新植	73(71)万円 /10アール

転換元(例えば古い品種・老木等)

産地計画に位置づけられた振興品目・品種への改植



- ※1 主要果樹とは、みかん等のかんきつ類、りんご、ぶどう、なし、もも、おうとう、びわ、かき、くり、うめ、すもも、キウイフルーツ及びいちじくをいう。
- ※2 省力樹形とは、産地計画に今後導入すべき新技術として定められ、かつ、未収益期間の短縮が期待できるものであり、慣行栽培と比較して、労働時間の縮減又は単収の増加を試験結果等で確認できるもの(例：りんごの超高密植栽培、なしの根域制限栽培等)
- ※3 急傾斜地から平地等への移動改植又は農地中間管理機構等を通じた改植・新植において、園地の集約化に伴い追加的な土壌土層改良経費を要する場合には、改植・新植支援単価に2万円/10アール加算。

## 事業の説明会を以下の日程で開催します!

【開催日】 令和6年7月10日(水)

【場 所】 10:00～ 本所大ホール

13:00～ 益城支所会議室

15:00～ 第3営農センター会議室

事業を活用したい方はどなたでもお越しください。



お問い合わせは  
各営農センターへ

第1 営農センター 096-234-1156

第2 営農センター 096-286-9250

第3 営農センター 0967-73-1250

果樹経営支援対策事業でまとまった改植、新植を実施すると  
未収益期間の栽培管理経費の支援を受けられます！

## 〈果樹未収益期間支援事業〉

補助率：定額 5.5万円/10アール×改植・新植の翌年から4年分(最大)  
= **22万円/10アール**

果樹経営支援対策事業で担い手(農家)ごとに、おおむね2アール以上を同一年度内に改植・新植した場合に対象になります。

## 果樹経営支援対策事業の主なメニューの紹介

### 優良品目・品種への転換、省力樹形の導入

○ 改植 補助率：定額又は1/2以内

- ① 例えば古い品種・老木等を伐採・抜根し(又は枯死させ)、その跡地に産地計画に位置づけられた振興品目・品種へ改植することができます
- ② 伐採・抜根した園地と異なる、条件の良い他の園地への植栽も改植とみなします(移動改植)

Aさんが所有する北斜面等の条件の悪い樹園地  
7アール  
(伐採・抜根)



Aさんが所有する条件の良い農地  
7アール  
(左と異なる振興品目・品種を植栽)

Aさんが行う伐採・抜根・植栽については、定額又は1/2以内の補助(未収益期間支援も対象)

省力樹形の例  
超高密植(トールスピンドル)栽培(りんご)

○ 新植 補助率：定額又は1/2以内

例えば平坦で作業性の良い水田等、果樹の植栽が行われていない土地で植栽することができます

○ 省力樹形への改植・新植 補助率：定額又は1/2以内

労働生産性の向上が見込まれる省力樹形への改植・新植ができます



収量慣行比1.7倍以上

例えば、①果樹経営支援対策事業、②果樹未収益期間支援事業を活用すると…

- ① 慣行樹形で栗への改植を実施 ⇒ **17万円/10アール** (新植の場合15万円)
- ② 未収益期間支援 ⇒ 5.5万円/10アール×改植・新植の翌年から4年分(最大)

= **22万円/10アール**

①と②あわせて・・・**39万円/10アール**の支援を受けられます！

※この支援事業は実施初年度のみ交付される事業となります。

## デイサービス 大地 端午の節句 5月6日(月)

毎年恒例のしょうぶ湯です。矢部でも温暖化の影響なのか、最近はこんなに大きな菖蒲です。今年は、誰の写真にしましょう・・・。

みなさんの平穏無事を願って・・・。ほんとうに良い笑顔です。



兜を被ってニッコリ(△▽^)/



## 小規模多機能型居宅介護 さくら荘 4月8日 さくら荘での花見

桜が咲いた3月末。利用者から「桜ば、見に行きたかばってん、こぎゃんなら行かれんね～」スタッフが話し合います。

「行かれんならさくら荘で花見をしましょう」

八重桜に菜の花・・・スタッフが花を持ち寄ってさくら荘の花見の開幕です。スタッフの踊りに利用者さんのカラオケ。

楽しい時間「こぎゃんきれいかな花ば見れて良かった」と利用者さんの声。茶話会は、甘酒で乾杯をしました。



何かで相談があれば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



# 各部からのお知らせ



## 金融部



物価高騰支援

# 定期貯金

## キャンペーン

募集総額10億円!

期間 令和6年6月3日(月)～令和6年8月30日(金)

先着 1,000名様

キャンペーン期間中に対象の定期貯金をご契約された方にもれなく成約記念品をプレゼント。

## キャンペーン対象

- 対象商品 スーパー定期貯金・大口定期貯金
- 預入期間 1年以上10年以内(自動継続)
- 適用金利 店頭表示金利
- 預入金額 10万円以上 ※新規お預入れの資金に限ります。



さらに 預入金額50万円以上のご成約を頂いた方へ  
Aコープ商品詰め合わせセット

# 3,000円相当を

抽選で100名様にプレゼント!



お一人様につき、1口の抽選権利を付与します。  
抽選日までに中途解約された場合、抽選権利は無効となります。

- この商品は貯金保険の対象であり、貯金保険の範囲内で保護されます。
- 詳しくは最寄りの窓口にお問い合わせください。

- 御船支所 096-282-1355
- 嘉島支所 096-237-0004
- 矢部支所 0967-73-1230
- 本所(金融部) 096-234-1157
- 甲佐支所 096-234-0052
- 益城支所 096-286-9231
- 清和支所 0967-82-3131



JAかみましき

●ホームページアドレス <https://www.ja-kamimashiki.or.jp/>





# 農業資金は JAにおまかせ

農業資金のご相談はお近くのJAへ!!

- 御船支所 096-282-1355
- 甲佐支所 096-234-0052
- 嘉島支所 096-237-0004
- 本所(金融部) 096-234-1157

- 益城支所 096-286-9231
- 矢部支所 0967-73-1230
- 清和支所 0967-82-3131

 JAかみましき

組合員の皆様へ

9月1日は **防災の日** 防災士監修 防災用品 15点セット

# いざという時必ず役に立つ!!

必要なものだけを厳選。防災士が企画・製作しました

- 1 避難用リュック**  
防災士が現場制作した。軽量・大容量・撥水素材・止水ファスナーと蜘蛛糸を塗布した避難用リュックに防災グッズをセット。雨等によるリュック内の防災グッズの濡れを防止。
- 2 9光ライト (電池別売)**  
コンパクトサイズで9個のLEDライト搭載
- 3 ホイッスル**  
アルミ製の防災用ホイッスル
- 4 携帯トイレ (大小兼用) 1P×3**  
災害・断水時に、数時間でも一番困るのが「トイレ」。水が使えなくても、トイレが可能な緊急携帯トイレです。
- 5 ポケットティッシュ×2**
- 6 ウェットティッシュ(20枚)**  
製造から5年保存を可能にしたウェットティッシュ
- 7 防寒アルミシート**  
緊急時の気温の変化や雨風から身を守るアルミシート
- 8 軍手**  
すべり止め付でしっかりホールド!
- 9 使い捨てカイロ×2**  
温かさが広がる遠赤外線使い捨てカイロ
- 10 防寒レインコート**  
断水時、災害時の緊急レインコート。
- 11 首枕**  
トラベルグッズとしてだけでなく、避難時の快眠サポートに
- 12 アイマスク**
- 13 耳栓**
- 14 マスク×2**  
個別包装・台紙付の不織布マスク
- 15 ウェットボディタオル**  
1枚で全身が拭ける超ロングサイズ! お風呂が入れない時に!

寝室・玄関・車のトランクなどに備えよう

## 防災リュック避難セット

税込価格 **11,800円**

お申込みが集中した場合は、セット商品の色・柄を予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。

【JAかみましき各支所購買課まで】

<p><b>御船支所購買店舗</b> 〒861-3207 御船町御船948-1 TEL: 096-282-1361 FAX: 096-282-1362</p>	<p><b>甲佐支所購買店舗</b> 〒861-3243 甲佐町白旗543-1 TEL: 096-234-0367 FAX: 096-234-0661</p>	<p><b>嘉島支所購買店舗</b> 〒861-3106 嘉島町上島624 TEL: 096-237-0098 FAX: 096-237-0053</p>
<p><b>益城支所購買店舗</b> 〒861-2242 益城町木山260-1 TEL: 096-286-8989 FAX: 096-286-6517</p>	<p><b>矢部支所購買店舗</b> 〒861-3518 山都町南田272 TEL: 0967-73-1237 FAX: 0967-72-3537</p>	<p><b>清和支所購買店舗</b> 〒861-3811 山都町大平320-2 TEL: 0967-82-2255 FAX: 0967-82-2911</p>

農作業事故警報

令和5年度  
熊本県内の農業機械作業に係る  
死亡事故：8件

県内では8件の死亡事故を含む22件の死傷事故が報告されました。

死亡事故の半数以上が乗用型トラクターなど農業機械によるものでした。

なお、近年、自動直進アシスト装置が装備されたトラクターや田植機が普及していますが、この機能の有無にかかわらず、走行中に座席を離れることは極めて危険であり、重大事故も発生しています。

絶対に行わないでください。

事故発生

令和6年5月矢部地区においてトラクターによる死亡事故が発生しました。

機械による作業については十分注意してください。





JAの農機具向け自動車共済のご案内



# トラクターの万一の事故に備えませんか？

## 事故ケース(例)

ケース  
1

道路走行中に、運転を  
あやまって他人をはねて  
ケガをさせてしまった。



ケース  
2

道路走行中に、  
運転をあやまって  
他人の物をこわして  
しまった。



ケース  
3

農作業中に横転し、  
運転者が下敷きになり  
ケガをしてしまった。



このようなケースでは、高額な自己負担が発生するリスクがあります

# 自動車共済ならこんな事故でも安心です！

## おすすめプラン

共済期間 12 か月の新規契約

レッカー・ロード費用保障条項付！

※令和6年6月以降始期日契約のみ

等級	6D等級（事故有適用期間0年）
対人賠償	無制限
対物賠償	無制限（免責0万円）
対物超過修理費用保障	有
人身傷害保障条項	3,000万円（被共済者限定特約有）
傷害定額給付	死亡1,000万円（世帯別特約有） （被共済者限定特約有）
★季節農業用自動車保障特約	有
割引	自動継続割引、 農業用安全自動車割引

共済掛金

（一時払い）

17,630円

※令和6年6月現在の共済掛金です。

## おトク情報！

令和5年1月新設！！

JA共済オリジナル割引！！

確定申告の際は、トラクター等の自動車共済の共済掛金は必要経費として認められるので、**節税**につながります。

※税務署によっては、農業用車両としての使用状況等により必要経費として見なされない場合がございますのでご注意ください。

※共済金はいずれも共済約款に定めた基準により算出した額をお支払いします。

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

### ●お問い合わせは

- 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

【24439990131】

# とれたて市場情報



## とれたて市場

旬の農産物や花が揃えてあります！！  
今から夏本番、店頭には色とりどりの夏野菜が並んできました。  
また、とれたて市場各店舗で加工食品も販売しています。  
近くをお越しの際はぜひお立ち寄りください！



とれたて市場花立店



とれたて市場嘉島店



とれたて市場益城店

JAかみましきの最新情報はこちらから

LINE



Instagram



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6年5月28日(火)

#### 議事

- 一、令和5年度決算(案)について
- 二、第23回通常総代会の関連事項(案)について
- 三、「お客様本位の業務運営に関する取組方針」の制定(案)について
- 四、共済規程承認申請手続き(案)について
- 五、農林中央金庫への増資対応(案)について
- 六、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6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、地方公共団体に対する貸付について
- 三、令和6年度スマート農機実演会及び農機・自動車展示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

7月4日（木）

スマート農機実演会

（全地区）

熊本県フットボールセンター東側圃場 10：00～12：00

（御船・甲佐・嘉島・益城）

熊本県フットボールセンター南駐車場 10：00～15：00

※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皆様体調には十分にお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「小麦」レシピ!

## じゃがいものごろごろニョッキ



### 作り方

- ①じゃがいもの皮をむき、一口サイズに切ってレンジで5分加熱する。
- ②ボウルにとってバターを入れて熱いうちにつぶす。
- ③②にとき卵と生クリーム、塩コショウを入れてこねる。
- ④直径2cmほどの棒状に伸ばし、1.5cm幅にカットする。

### 材料 4人分

#### ニョッキ

- 粉チーズ……大さじ4
- 小麦粉……350g
- 卵……2個
- A 塩コショウ…少々
- バター……30g
- 生クリーム…50cc
- じゃがいも…大きめ3個

#### ソース

- トマト……………4個
- コンソメキューブ…1ヶ
- 塩コショウ……………少々

- ⑤④を丸めてフォークの背で押す。
- ⑥大きな鍋で湯がいて浮き上がったならざるにとり皿に移す。
- ⑦トマトをみじん切りにして鍋に入れ煮詰める。
- ⑧水分がとんだらコンソメキューブを入れ、鍋底が見えるまで混ぜる。
- ⑨⑧をニョッキの上のにのせる。

## 前日のカレーで!サクッとカレーパン



### 作り方

- ①Aをざるで振って、ボウルに入れる。
- ②バターをレンジで30秒加熱し柔らかくする。
- ③①のボウルに牛乳、バターを入れ、耳たぶぐらいの柔らかさになるまで水を入れながらこね上げる。
- ④別のボウルに丸くした③を入れ、ラップをかけ1時間35℃で一時発酵する。

### 材料 4人分

- 牛乳……………200cc
- バター……30g
- ※水………50~60cc  
後で調整
- A 小麦粉……………350g
- 砂糖……………25g
- 塩……………15g
- ドライイースト…6g

- ⑤台にとり手で押さえ、20等分に切り分け丸くして、20分休ませる。
- ⑥残り物のカレーにパン粉を加え、やや硬めにして一度温め、冷やしておく。  
※レトルトカレーを使う場合はキーマカレーにパン粉を加え硬くする。
- ⑦生地を広げ、カレーを入れ形成しバットに入れる。
- ⑧⑦に細目のパン粉を振りかける。
- ⑨鍋に揚げ油を熱し、中火できつね色になるまで揚げ、バットにキッチンペーパーを敷いて、油をきり仕上げる。  
※パン生地は基本ですので色々試してください。

## ワンポイントアドバイス

小麦製品は世界中で身近な食材として広く親しまれています。小麦粉にはでんぷんが豊富に含まれており、生命維持に必要なカロリー源としての役割を果たしています。さらに血や筋肉を作る植物性たんぱく質、疲労回復に効くビタミンB1なども含まれています。小麦はパンや麺類、お菓子など様々な食品に用いられています。是非他の食材の栄養素と併せて積極的に食べてください。

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

