

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.32

2024.7

夏号

ぱぱっとうれしい♪旬レモン

益城町のイチ農姉妹
食卓を明るく彩るベビーリーフ！
益城町のベビーリーフ農家を訪ねて

てる

シスターズ

食卓を明るく彩るベビーリーフ！ 益城町のベビーリーフ農家を訪ねて

上益城郡益城町平田地区でベビーリーフを栽培する光永カオリさん・富田美貴子さん・
遠山智美さん姉妹。
今回はそんな光永さん姉妹にベビーリーフ栽培にかける想いを伺ってきました。



ベビーリーフを栽培された
きっかけは？

家がもともと農家で父がスイカを作っていた。畑で食べるのににぎりがとても好きで幼い頃から父の手伝いをしていました。父を経営者としても尊敬していたこともあり、2004年に就農したタイミングで父と一緒にベビーリーフ栽培をはじめました。ベビーリーフは、当時仕事や祖母の介護で家事を十分にできる時間がないうち、さっと洗って盛り付けするだけで、食卓が明るく彩られても助かった思い出があります。ベビーリーフのおかげで、忙しい中でも美味しく健康的に食事ができた自身の経験も踏まえ、ベビーリーフの良さをもっとたくさんの人

今回訪れたのは、益城町でベビーリーフを栽培し、みっちゃん工房で親しまれている光永カオリさん、富田美貴子さん・遠山智美さん姉妹。益城町は、熊本市と阿蘇に隣接し、阿蘇くまもと空港や2つのインターチェンジがある交通の要所。また、豊かな水の恵みを受けた土地では多くの農産物が栽培されています。そんな益城町でベビーリーフを栽培されている光永さん姉妹に、農業にかける想いを伺ってきました。



で、JAかみましきとれたて市場などに出荷し



ベビーリーフを栽培する上でやりがいやこだわっていることについて教えてください！

ベビーリーフ



ベビーリーフ圃場



に知ってもらおうと思ったことが、ベビーリーフ栽培を選んだきっかけです。

益城町

富田美貴子さん・光永カオリさん・遠山智美さん



【経営規模】ベビーリーフ3ヘクタール



【JAかみましき各支所購買課まで】

御船支所購買店舗
〒861-3207 御船町御船948-1
TEL: 096-282-1355 FAX: 096-282-6436

益城支所購買店舗
〒861-2242 益城町木山260-1
TEL: 096-286-8989 FAX: 096-286-6517

甲佐支所購買店舗
〒861-3243 甲佐町白旗543-1
TEL: 096-234-0367 FAX: 096-234-0661

矢部支所購買店舗
〒861-3518 山都町南田272
TEL: 0967-73-1237 FAX: 0967-72-4688

熊本のおいしいもので
みんなをにこやかに



購買部
からの
お知らせ

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。

JA上益城居宅介護支援事業所

☎ 0967-73-1253

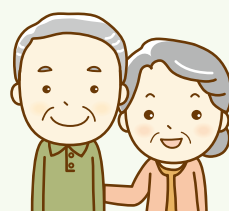
居宅介護支援事業所虹のかけ橋

☎ 096-234-0009

福祉センター

☎ 0967-73-1211

何かお困りの時は、
お気軽にお尋ね
ください！



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。

福祉
からの
お知らせ

ています。購入されたお客様から「美味しかったよ」などと声をかけてもらい、とても嬉しくやりがいを感じています。栽培するうえでこだわっていることは、農薬を使用しないことです。子供から大人まで幅広い世代に安心して食べてもらうことはもちろん、忙しい人たちにも気軽に食べていただけたらいいと思っています。

今後の目標を教えてください！

今後の目標として、たくさんの人にもっとベビーリーフの良さを知ってもらいたいこと、食事もっと楽しくなるような商品を作り続けていきたいと思っています。

ベビーリーフのおすすめの食べ方は？

ひとつひとつの葉は小さくても高栄養素で、えぐみが少ないのでサラダ以外にも温かい料理の上にものせても美味しく食べることができますし、パンに挟んでマヨネーズやお好みのドレッシングにかけてたべるのもおすすめです。是非、食べてください。

ベビーリーフの栄養素

ベビーリーフは、野菜の幼葉の総称でえぐみが少なく柔らかい食感が特徴です。小さい時期に収穫しているため、一般的なサイズの野菜よりも栄養価が高く、含まれている栄養成分には、ビタミンCやβカロテン、カルシウム、鉄分などがあります。



ベビーリーフが 出荷されるまで

1 葉っぱを回転させてゆっくりと異物を落としています



2 さらに手作業で葉っぱの選別や異物をとりのぞきます



4 梱包作業でも最後までしっかりと確認しています



3 計量包装機での目視確認



箱詰めされたベビーリーフ

地震保障が復興の 力になる

建物更生共済
むてきプラス

共済部
からの
お知らせ

いつ起こるかわからないからこそ、
今、“備え”を考えませんか？

建物更生共済なら全契約地震保障付き！
もちろん台風も保障！

ご自宅

家財・家具一式

農業に関する施設

建物更生共済なら、様々な物件・用途でご加入いただけます。

アパート・マンション

店舗・事務所

倉庫

ご契約満了時には「満期共済金」をお受取り！メンテナンス塗装や建替のための積立機能も兼ねています！

【共済掛金例】

建物更生共済 建物 住宅物件 火災共済金額1,500万円（地震による全壊時750万円）満期共済金額50万円
協定共済価格1,500万円 実損てん補特約付 臨時費用共済金30% 保証期間30年（共済期間10年：継続回数2回）口座振替掛金 令和6年4月現在

耐火A（鉄筋コンクリート造など）

耐火B・C（鉄骨造など）

木造・防火造（木造など）

月払 3,756円
年払 43,907円

月払 4,566円
年払 53,459円

月払 6,981円
年払 81,725円

当初10年間の共済掛金は変わりません



JAバンクアプリ GOOD DESIGN

アプリをダウンロードして簡単登録！いつでもすばやく口座残高のチェックや明細の照会ができるサービスです。

残高照会／入出金明細照会／投資残高照会／
定期預入明細照会／PayB（払込票決済）／
通帳レス口座



ダウンロードはこちら

アプリのサービス画面から、JAネットバンクにアクセスできます。



インターネットにアクセスするだけで、
振込や税金・公共料金払込等さまざまな
取引ができるサービスです。

振込・払込／定期預金／ローン繰上返済／
カードローン／マネーフォワード for JAバンク
（家計簿アプリ）



ダウンロードはこちら

- 「投信残高照会」「通帳レス口座」「定期貯金」「ローン繰上返済」「カードローン」は、JAによってお取り扱いできない場合や、一部機能に制限を設けている場合、対象商品・案件が異なる場合があります。
- 「マネーフォワード for JAバンク（家計簿アプリ）」は、株式会社マネーフォワードが運営しています。JAバンクの運営ではありません。お問い合わせは、株式会社マネーフォワードまでご連絡ください。

金融部
からの
お知らせ

ぱぱっとうれしい旬レシピ



ベビーリーフと

ジャコのペペロンチーノ



材料（4人分）

スパゲッティ……………240g
 オリーブオイル……………大さじ2
 ニンニク……………2片（みじん切）
 赤唐辛子……………4本
 ジャコ……………30g
 ベビーリーフ……………2袋
 塩……………適量
 黒コショウ（粗びき）………適量

作 り 方

- ①スパゲッティは好みの茹で時間で湯がく。
- ②フライパンにニンニク、オリーブオイル、赤唐辛子を入れ、温まったらジャコを入れ色が付いたら塩、黒コショウを加え火を止める。
- ③②にスパゲッティを入れ混ぜ合わせ、少し粗熱を取る。
- ④ベビーリーフを水切りし、③と混ぜ合わせたら皿に盛り完成。



ベビーリーフと鶏むね肉のサラダ



材料（4人分）

鶏むね肉……………1枚	※ドレッシング
ベビーリーフ……………2袋	マヨネーズ……………大さじ5
(100g)	牛乳……………大さじ5
カッテージチーズ	粉チーズ……………大さじ5
（粉チーズでも可）	レモン汁……………適量
オリーブオイル……………適量	おろしニンニク………3片
ローズマリー……………適量	黒コショウ……………適量
レモン	

作 り 方

- ①鶏むね肉は薄く小口切りにし、塩、コショウ、ローズマリーを加え15～20分置いておく。
 - ②フライパンにオリーブオイル大さじ2杯入れ①を焼く。
 - ③ベビーリーフを洗い水切りしたものに②を加えざっくり混ぜ合わせる。
 - ④③にカッテージチーズをのせドレッシングをかけた後完成。
- ※ドレッシングは泡立て器を使用して混ぜ合わせる。

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「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 8月9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!



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