

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

11  
2024.November





## CONTENTS

今月の表紙  
「籾種子」 1

今月の人  
「志賀 靖之さん」 2

かみましきニュース 4

### 特集1

～「台湾」×「熊本」食を通じて友好交流♪～  
夏秋野菜×お米「くまさんの輝き」  
アレンジ料理コンテスト 8

### 特集2

JA熊本県親善野球大会開催  
～JAかみましきチーム準優勝～ 10

営農通信 12

たんぽぽだより 14

各部からのお知らせ 15

JAからのお知らせ 18

今月のレシピ  
「米粉」 20



## 今月の人

山都町

志賀 靖之さん(52)

山都町御所地区で籾種子（ヒノヒカリ）を約200a栽培しています。籾種子以外にも夏秋トマト（50a）しいたけを両親と3人で栽培しています。

専門学校を卒業後、二十歳から就農したので、今年で就農32年目になります。就農当時はキャベツや水稲を栽培していましたが、10年ほど前から夏秋トマトと籾種子の栽培に切り替えました。

籾種子は異品種の混入を避けるた



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!!



# 優良種子

# 100%!!

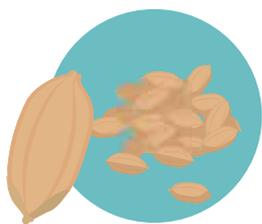
# 志賀靖之

め、1農家1品種と決まっております、7月～9月の間で2回、作付けしている全ての圃場で、生育が良好か、雑穂の発生がないか、病気や虫、鳥獣被害がないか等の審査を受け、合格した圃場からのみ粃種子として収穫できます。

また、収穫した粃種子は発芽試験で、発芽率が90%以上のものだけが種子として出荷できます。

粃種子栽培は、厳しい審査をクリアするため、病害虫の発生がないかなど定期的な圃場の巡回はもちろん、イノシシやシカなどの鳥獣被害の対策の徹底など、圃場の管理は主食米以上に気をを使う部分が多いです。

圃場の管理は大変ですが、粒の張りが良く黄金色に色づいたきれいな穂を見るととても感動しやがいを感じています。優良種子100%を目指して、これかも良質な粃種子を安定的に供給できるよう頑張ります。



## 令和6年度豊作祈願祭開催



集合写真

9月7日(土)、山都町の小一領神社で令和6年度豊作祈願祭を開催しました。行政関係者や管内役職員が参加し、自然の恵みに感謝を込め、参加者全員で今年度の豊作を祈りました。

同祈願祭は、五穀豊穰などを祈る山都町の伝統行事「八朔(はっさく)祭」の初日に毎年開催しています。現在管内では、トマトやキャベツなど夏秋野菜の出荷が順調に進む一方で、栗などの秋の果実が初出荷を迎えました。

## みかん初出荷

9月19日(木)、多目的集荷場でみかんの出荷が始まりました。

初選果前に田上敬文部会長は「今年もケガや事故がないように選果をお願いします」と挨拶しました。

みかんの生育状況は今年も天候に恵まれ、糖度が高く例年以上に甘みのあるみかんができています。

担当者は「今後も定期的な果実分析を行い、品種に応じた適期収穫・丁寧な取扱いに努めていきたい」と話しました。

管内では24トンの出荷を計画し、市場と協議しながら安定出荷に努めていきます。



初選果前松本専務挨拶



田上部会長挨拶



初選果様子

## 令和6年度LA全体研修会



9月3日(火)、本所で感動教育家の高光りようすけ氏を講師に招き「あなたの中の天才と出逢う瞬間」と題して、令和6年度LA全体研修会を開きました。

高光氏は感動を追及して約38年、メンタルトレーナーとしても活躍され、自治体をはじめ、教育機関、企業内のセミナーや研修など、日本全国を飛び回り講演をされています。

参加したLA担当者は「目標を通過点にするという考え方はとても参考になりました。良いイメージを持って、日々の推進活動に取組んでいきたい」と話しました。

さといも品評会開催



表彰者(左)木野さん(中)大庫さん(右)藤本さん

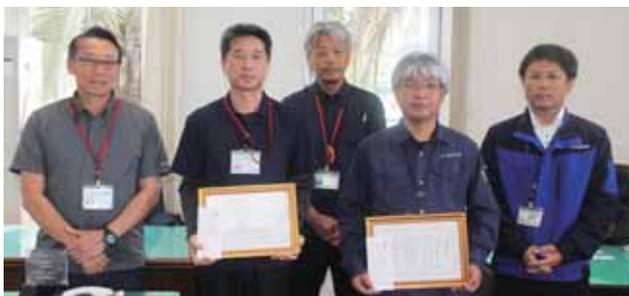
9月19日(木)、清和野菜選果場で、さといもの品評会を行いました。  
 今回表彰されたのは、一位 大庫繁さん(仮屋)・二位 藤本美二さん(郷野原)・三位 木野哲さん(郷野原)の3人が受賞されました。  
 部会での品評会は昨年から行われており、部会全体のさらなるレベルアップのため、開催されています。  
 今年は玉肥大もよく、子芋の揃いも多数ついでおり、例年以上の出荷を見込んでいます。

J A 資材店舗ディスプレイコンテスト熊本県大会

県下 J A 資材店舗を対象にディスプレイコンテストが開催され、見事当組合の御船支所購買課・矢部支所購買課の2店舗が特別賞を受賞しました。

ディスプレイは、製品特徴などをイラストや手書き文字で、POPなどを作成しPRすることで存在感をアピールすることを選考基準としています。

表彰を受けた店舗は「資材店舗の活性化や売れる店づくりなどこれからも組合員・地域の皆様に喜んで頂ける店舗づくりに取り組んでいきたい」と話しました。



矢部購買店舗



御船購買店舗

書道ポスターコンクール審査会



9月10日・11日の2日間、本所で令和6年度 J A 共済書道・ポスターコンクールの審査が行われました。

管内小・中学校と書道教室から多数の出展があり、書道・ポスターの審査を、松岡桑琳先生に審査していただきました。

当 J A の代表に選ばれた作品は、県本部審査を経て、全国本部で審査が行われます。また、今回優秀作品として選ばれた児童には後日、表彰状や参加賞が贈られます。

今回出展された児童の作品は10月・11月に開催される J A 祭で展示されますので是非ご覧ください。

## 肥料・農薬購買担当者講習会



9月11日（水）、かみましきでは、購買担当者の肥料・農薬の知識向上と販売力強化を目的に講習会を開きました。

講習会では、肥料・農薬ともにメーカーの担当者を講師としてお呼びし、肥料については、種類や特性などについて学び、農薬については、農薬を販売する上で必要な知識や注意点を重点的に学びました。

## 第22回宇城・上益城地域統一畜産共進会開催

9月21日（土）、山都町の矢部畜産センターで第22回宇城・上益城地域統一畜産共進会が開催されました。

共進会は宇城・上益城地域の畜産共進会を統合し開催することにより、運営の合理化・効率化及び開催内容の充実を図り、畜産振興に資することを目的に毎年開催されています。

当JAでは、肉用種牛5部で(株)藤木牧場が名誉賞（2席）を受賞されました。

受賞した牛は、11月16日に開催される県畜産共進会に出品されます。



## 女性大学「ヨガ教室」開催



9月26日（木）、益城支所で第3回講義「体に優しいヨガ」として、ヨガスタジオPadmaから先生をお呼びし、ヨガ教室を行いました。16名が参加し、皆さん真剣な表情でヨガを体験されていました。

参加者からは「とても良かったです。背筋を伸ばすやり方など勉強になりました」「初めて体験しました。終了後、体が軽くなりました」などリラックスした表情で話されていました。



## JAくまもと県域合併役職員研修会開催

令和8年4月1日のJAくまもと設立に向けて、9月13日（金）・18日（水）の2日間で嘉島・益城・矢部の3会場で役員向けの県域合併に関する研修会を開催しました。

6支所の非常勤理事全員が参加し、経営者視点での県域合併に関する説明と意見交換が行われました。

また、職員の研修会では9月24日（火）～9月27日（金）の内4日間に渡り、合併後の各部門の役割や支所・拠点の考え方など、合併後のイメージを職員一人一人が理解することを目的に、全職員を対象として、松岡参事の説明の下、県域合併について研修会が開催されました。

**今後は支所運営委員会・支所別座談会を通じて組合員のための  
熊本県域JAの実現に向けて理解醸成に役職員一同努めてまいります。**



## 衛生委員会 JA大阪南視察研修

9月19日～20日の2日間、当JAの松岡参事を含む衛生委員7名がJA大阪南へ福利厚生の上を目的に視察研修を行いました。

JA大阪南では従業員の健康管理を経営的な視点で考え戦略的に実践する取り組みを通じ3年連続で健康経営優良法人の認定を受けています。具体的には、敷地内全面禁煙、インフルエンザ予防接種費用全額補助、運動機会の増進、定期健康診断受診率100%、教育機会の設定などで役職員の心と体の健康、職場環境を整えられています。

また、健康経営をしている企業では、離職率が低いこともあり、健康経営の推進はSDGsの優先課題にもなっています。

松岡参事は「今回の視察で当組合でも参考にできることは多くあった。今後も衛生委員会を通して、役職員の心と体の健康と職場環境を整えていきたい」と話しました。



# 夏秋野菜×お米「くまさんの輝き」

9月28日、嘉島町民会館アクアで「台湾」×「熊本」～食を通じて友好交流～アレンジ料理コンテスト」の二次審査及び表彰式を開きました。当日は、298件の募集の中から一次審査を勝ち抜いた日本と台湾6つのレシピを考案者に実際に調理していただきました。

審査員にはみのる食堂アミュプラザ熊本の坂梨店長をはじめ台湾からは台湾同郷会前会長の豊田経学氏を含む6名の方に厳正な審査して頂き、各賞を決定致しました。

表彰式では竹内副知事をはじめ嘉島町の鍋田町長、山都町の坂本町長、連合会より果実連の橋本会長、経済連より多久常務に出席して頂き、表彰者へ贈呈を行って頂きました。

田原組合長は「今回のイベントで台湾と熊本の交流が実現できて良かった。また管内の夏秋野菜やくまさんの輝きのPRにも繋がった。今後は農産物の輸出など、台湾とのパイプを益々広げていきたい」と話しました。

## Taiwan 賞

ベストアレンジ賞

### 三杯鶏とエリンギ



ファンイーティンさん



アレンジ賞

### えびオムレツ



ヨウエンレイさん



チャレンジ賞

### 台湾三杯イカ



ツァンイーティン  
曾怡婷さん





# アレンジ料理コンテスト



## Japan 賞

ベストアレンジ賞

### おうちde熊肉飯 (ユーロー飯)



吉田 奈未さん



アレンジ賞

### ～家族みんなで秋の薬膳～ もちりプチっと蓮根あんかけ粥



林田 由希さん



チャレンジ賞

### 五香粉香る 夏野菜ドライカレー



橋本 良一さん



## 第45回

# JA熊本県親善野球大会開催

9月28～29日の2日間JA熊本県親善野球大会が開催されました。

JAかみましきから選手として25名の職員が参加しました。

予選リーグでは5回60分で試合が行われ、かみましきは、接戦を勝ち抜きDブロック代表として、29日の決勝トーナメントに駒を進めました。

決勝トーナメントは、7回80分を戦い抜き、2年連続決勝まで進みましたが、惜しくも熊本市に敗れ連覇とはなりませんでした。

来年は優勝旗を奪還できるよう頑張ります。

暑い中、応援して下さいました皆様、大会関係者の皆様、誠にありがとうございました。

## JAかみましきチーム準優勝

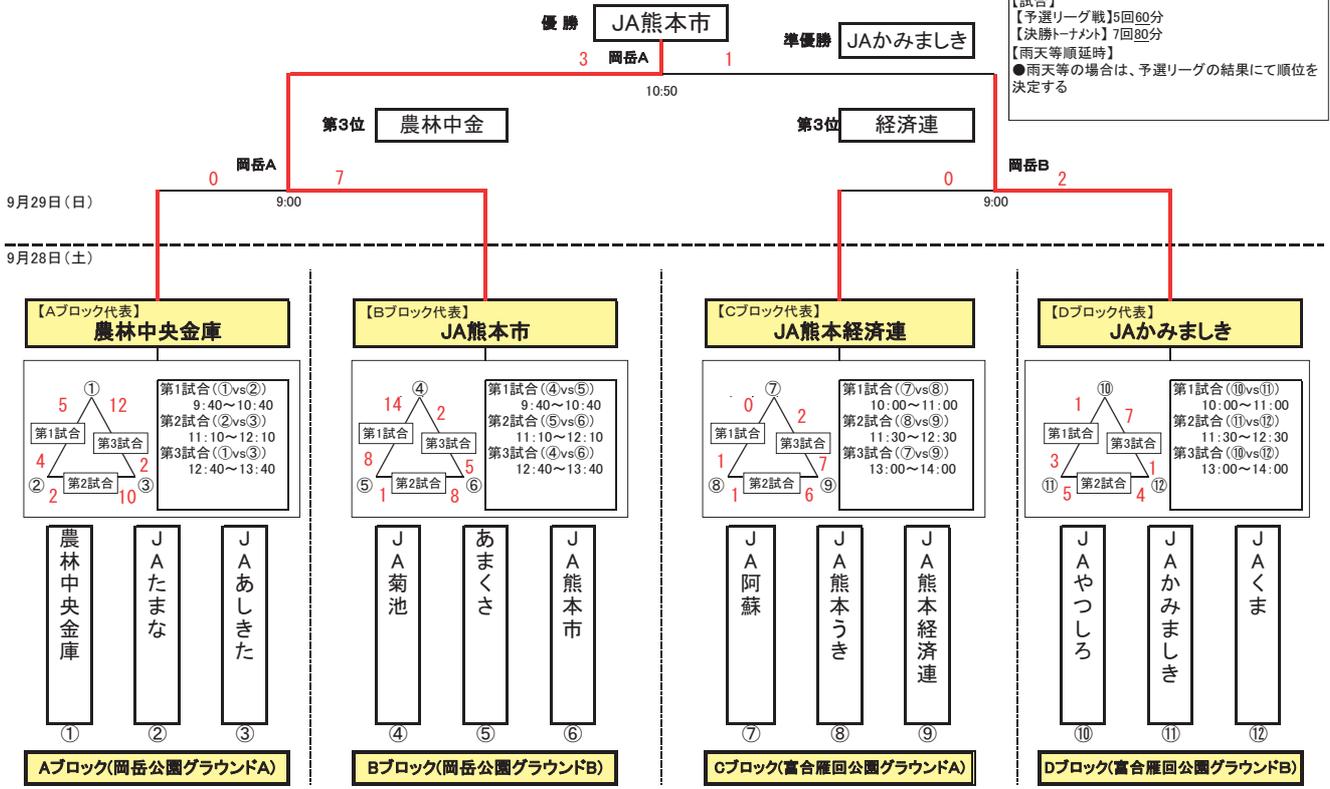


# 第45回 JA熊本県親善野球大会組合せ表

【R6.9.28(土)~9.29(日)】

- 予選リーグ戦【1日目】
- 決勝トーナメント戦【2日目】

【代表者会議】9/28 8:45 岡岳公園グラウンド  
 【閉会式】9/29 13:00 岡岳公園グラウンド  
 【試合】  
 【予選リーグ戦】5回60分  
 【決勝トーナメント】7回80分  
 【雨天等順延時】  
 ●雨天等の場合は、予選リーグの結果にて順位を決定する





## 令和6年産米概算金

### 概算金単価一覧

単位：60kg/俵・円

品 種 名	令和6年産（概算金）		
	1 等	2 等	3 等
コシヒカリ	19,380 (1,015)	18,960 (1,001)	17,940 (967)
ヒノヒカリ 森のくまさん くまさんの輝き	18,420 (983)	18,000 (969)	16,980 (935)
くまさんの力 にこまる あきげしき	17,760 (961)	17,340 (947)	16,320 (914)
あきまさり	17,460 (951)	17,040 (937)	16,020 (904)
その他うるち	16,380 (916)	15,960 (902)	14,940 (868)
加工用米（うるち）	10,420	10,000	9,580
新規需要米（玄米）	600		

※主食用米の概算金単価（ ）には、JA手数料見合分の額が含まれています。

※別途、特別栽培米等の加算金加算されます。



### 【ごはん・お米とわたし作文・図画コンクール】

・素敵な作品をたくさんご応募していただき  
ありがとうございました！

入賞発表：11月中旬

表彰式：12月7（土）

楽しみに  
お待ちしております！



子どもたちの未来に  
食の安心をつなぐ

国消国産



私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する

その考え方を国消国産といいます。



JAグループサポーター  
林修

日本は今、食料の約6割を輸入に頼っています。



もしも輸入が難しくなって、必要な食べものが足りなくなったら...農畜産物は、足りなくなったからといって、すぐに生産を拡大することはできません。だから、日ごろから「国消国産」を進めることが、とても大事。「国産」をもっと食べましょう。

国産を食べると、いいこといっぱい!

<p>自給力アップで、いざというとき安心!</p>	<p>日本の農業を食べて応援できる!</p>	<p>おいしくて安全・安心な食事を実現!</p>	<p>輸送で出るCO<sub>2</sub>を減らし、SDGsに貢献!</p>
---------------------------	------------------------	--------------------------	---

国消国産が日本の食の未来をつくれます。

国産を食べて国消国産を応援!

食べて応援

JA直売所 キャンペーン2024

JA直売所に1回ご来店ごとにスタンプ1つGet!  
2つで1口・3つで2口応募できます!

47都道府県とっておきの  
3,000円相当の農畜産物・加工品が  
合計14,100名様に当たります!

期間 2024年10月1日~11月30日

地域の新鮮でおいしい野菜や果物  
などが並ぶ全国約1,700店舗の  
JA直売所に行こう!

※一部実施していないJA直売所もあります。

JA直売所の検索も!  
検索ラインナップは特設サイトへ



※9月17日からご覧いただけます。  
※申込方法はQRコード読み込みよりLINE友達追加から申込可能です。

食べて応援

おいしい秋を、味わおう。

今がチャンス!  
送料をJAグループが  
負担します!

お客様の  
送料負担  
なし

期間 2024年10月1日~11月末日

JAタウンには、おいしい「国産」がいっぱい



おいしい日本と暮らそう  
JAタウン

ご注文はこちら



※10月1日からご覧いただけます。

とれたて市場3店舗もキャンペーン対象です。

ぜひ、新鮮な野菜や新米をお買い求めいただき、キャンペーンにご応募ください!

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

## 通所介護 大地 「敬老会」

コロナ禍が過ぎ去って今年の敬老会は盛りだくさんのゲストの方々。

9月16日(月)、19日(木) 御船町から東さんの日舞。毎年恒例、今年もありがとうございます。

9月21日(土) 中学三年生 野田空良(スイ)さんの三味線披露。普段は、耳の遠い利用者さんも、三味線の迫力の音にチラシで作った棒でノリノリでした。中島地区の江藤さん、野口さん、下名連石地区の松本さんによる日舞。日舞の舞にはみなさん、うっとり。曲が飛び飛びになるハプニングも笑いに変わって頂きました。スタッフも負けてはいません。この日の為に、こっそり練習した踊りを披露。リーダーはちびっこです!? ドリフのズンドコ節を踊って楽しい時間を過ごします。いつの間にか、会場全体に踊りの輪が広がりました。利用者さんが、後日、敬老会の雰囲気や俳句を作ったよ!



『津軽三味線流 敬老 祝ひけり』



## グループホームやまびこ 「敬老会」

9月16日(月) 大地と同じく江藤さん、松本さん、野口さんに日舞をお願いしました。踊りが始まると真剣な様子で見入っておられます。曲に合わせて手拍子や体を揺すったりうなづいたり思い思い楽しまれ笑顔いっぱいでした。



アンコールでは、利用者さんも手踊りで一緒に踊られます。『これからもお元気で、また来ますね』との声かけに、『ありがとう。また、来てはいよ〜』と握手で締めくくりました。

## 通所・サポートセンター虹 「敬老会」

9/20(金) 敬老会を開催しました。白寿、傘寿、米寿の節目の表彰とJAかみましき女性部御船支部へ慰問をお願いし、踊りと歌、ハーモニカを披露して頂き、楽しい敬老会になりました。(ご利用者様の最高齢は大正11年生まれの101歳女性です。)



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



# 各部からのお知らせ



## 購買部

### 自脱型コンバインの事故事例



#### 事故概要

4条刈自脱コンバインで手こぎ作業を行っていたところ、フィードチェーンのガイド棒に腕抜きが付きささり、稲束に手を押されて右手首から20cmほど上をフィードチェーンに挟まれて後方へ運ばれた。幸いなことにカッター部の手前で手を抜いたため、切断はまぬがれた。

80日の入院後、1年半の通院と3年間のリハビリ。

#### 原因

- ① 手こぎ時の腕抜きや軍手はフィードチェーンに巻き込まれやすくなる。
- ② 組作業で作業のペースに無理があり、せかされる気分であった。



#### 事故概要

コンバインで収穫作業をしていたところ、カッターが詰まったため、エンジンを停止させないまま、詰まったわらを取り除こうとしたらカッターが回り出し、手を巻き込まれ右手親指を切断した。

#### 原因

- ① エンジンを停止しないで、カッター内のわらの詰まりを取り除いた。
- ② カッターに手を入れないよう注意書きがあったが、作業が遅れていたため、あせっており気にしなかった。



#### 事故概要

2条刈コンバインの籾受台に籾を4袋積んでほ場から道路へ出る時、バランスを崩して右側へ90度横転した。コンバインはゆっくり滑ったがブレーキを踏めなかった。横転時には運転席に留まったため、幸いなことに下敷きにはならなかった。

#### 原因

取付道路が右側に傾斜しており、籾の重みでバランスが崩れやすいにも関わらず、油断していた。

人生100年時代、

# 農業者年金

安心・豊かな老後を。

「農業者年金」は、農家のことを知り尽くした農家のための年金制度です。



POINT  
1

POINT  
2

農家に最適な

## 6つの特徴とメリット

- ① 農業者なら**広く加入**できる
- ② **積立方式・確定拠出型**で少子高齢時代に強い
- ③ 通常加入の場合、保険料の額は**自由に決められる**(月額20,000円~67,000円)
- ④ **終身年金**に加え、80歳前に亡くなられた場合は死亡一時金がある
- ⑤ 税制面の**優遇措置**が大きい
- ⑥ 一定の要件を満たす農業者には保険料の**国庫補助**がある

令和4年から

## 制度改正でさらに便利に!

令和4年  
1月から

若い農業者が加入しやすいよう保険料が引き下げられます

35歳未満で一定の要件を満たす方は月額1万円から加入できます

令和4年  
4月から

農業者年金の受給開始時期の選択肢が広がります

年金の受給開始時期をご自身で選択できます

- 農業者老齢年金…………… 65歳以上75歳未満
- 特例付加年金…………… 65歳以上(年齢上限なし)

令和4年  
5月から

農業者年金の加入可能年齢が引き上げられます

一定の要件を満たす場合、60歳以上65歳未満の方の加入もできます

さらに詳しい内容は動画で解説中です!



CHECK!



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

■本所(金融部) 096-234-1157



好評につき  
第2弾！

# JAかみましき限定！ ひと・いえ・くるま 保障点検キャンペーン 実施中！



【JA共済CMキャラクター 福原通さん】

この機会にぜひ一度確認してみませんか！？

<実施期間：令和6年10月1日（火）～令和6年11月30日（土）>  
抽選で**150名様**にA賞またはB賞が当たります！！

A賞：日本ハム  
本格派吟王

B賞：日清 ヘルシー  
オイルバラエティセット



※写真はイメージです



※写真はイメージです

## お問い合わせ先（JAかみましき各支所）

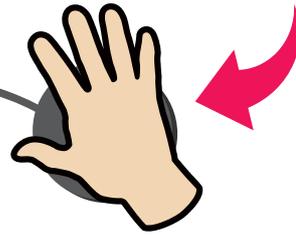
- ・ 御船支所：096-282-1355
- ・ 甲佐支所：096-234-0052
- ・ 嘉島支所：096-237-0004
- ・ 益城支所：096-286-9231
- ・ 矢部支所：0967-73-1230
- ・ 清和支所：0967-82-3131

# 野菜、足りてる？ ベジチェック導入



野菜の摂取量が測れるベジチェックが本所の金融窓口前に導入されました。ご来店の際はぜひベジチェックを!!!

**手のひらで30秒測定!**



## 人事異動について

### (採用)正職員

氏名	配属部署	備考	日付
富永 恭司	購買部農機・車輛課山都農機センター係		令和6年10月1日付

### (異動)正職員

氏名	新部署	旧部署	備考	日付
田上 里香	益城支所長兼)担い手・法人担当	益城支所長兼)担い手・法人担当兼)LA・渉外課長		令和6年10月1日付
大濱 洋二	益城支所LA・渉外課長	益城支所LA・渉外課課長補佐	昇進	令和6年10月1日付
永井 伸治	共済部契約保全課主任	益城支所管理金融共済課主任		令和6年10月1日付
渡辺 麻尋	益城支所管理金融共済課係	共済部契約保全課係		令和6年10月1日付
椎葉 航	御船支所購買課御船セルフ給油所係	嘉島支所購買課六嘉給油所係		令和6年10月1日付
井坂由希子	金融部貯金・運用課長兼)LPCインストラクター担当	金融部貯金・運用課長		令和6年10月1日付
小島 秀平	金融部貯金・運用課係長兼)LPCインストラクター担当	金融部貯金・運用課係長		令和6年10月1日付
山本 話子	金融部貯金・運用課主任兼)LPCインストラクター担当	金融部貯金・運用課主任		令和6年10月1日付

## 理事会

だより

### 第4回定例理事会

令和6年9月30日(月)

### 議事

- 一、令和6年度産米概算金並びに籽種子前払金(案)について
- 二、固定資産の取得(案)について
- 三、第22回JA祭の開催要領・開催内容(案)について

理事会にて3つの提案があり、承認されました。

### 報告事項

- 一、令和6年度クロスチェックの実施結果について
- 二、令和6年度8月末事業実績について
- 三、行事経過及び行事予定について



第22回

JAかみましき

JA

秋祭

日時

10/26(土)  
9:00~15:00

場所

JAかみましき本所

日時

11/2(土)  
9:00~15:00

場所

山都町千寿苑

日時

11/16(土)  
9:00~15:00

場所

JAかみましき益城支所

※スケジュールは天候などにより、予告なく変更・中止となる場合があります。

### 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への連絡がお済みでない方や相談がある方は支所窓口へどうぞ。



### 編集後記

稲も豊かに実り、日に日に秋も深まってきました。朝や夜は、少し肌寒く感じるようになりましたね。外で軽く運動するのもいい季節。スポーツ大会なども盛り上がりそうですね。



### 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「米粉」レシピ!

吉村 丸子様よりレシピ提供



## 今月の レシピ

### ライスマルク (約1カップ分)

米粉…小2、水…1カップ、  
きび砂糖…小1  
油…小1/2、塩…少々

- ①材料を全て鍋に入れてよく混ぜ、中火で加熱する。
- ②沸騰したら弱火にし、混ぜながら1分加熱する。



### ライスマルクレモンドレッシングの コールスロー (4人分)

キャベツ…1/6個、塩…少々  
(A) ライスマルク…大2、オリーブオイル…大1  
塩…小1/2、レモン果汁…小1

- ①キャベツを千切りにして塩少々をふり、全体をもみ、5〜10分置く。水気をよく絞る。
- ②Aをよく混ぜ、ライスマルクドレッシングを作る。
- ③②に①のキャベツを加え、全体をよく和える。

### 鶏肉と秋野菜の炒めもの (4人分)

鶏もも肉 (皮なし) …1枚300g、  
なす…1本 (1.5cmの輪切り)、玉ねぎ…1/2コ (2cmのくし切り)、  
にんじん…5cm (半月のうす切り)、  
ピーマン (緑・赤) …各1/2コ (細切り)  
合わせ調味料  
(A) しょうゆ…大3、酒…大1、ハチミツ…小1  
米粉…適量、サラダ油…大2

- ①鶏肉は、1口大のそぎ切りに、なすは1.5cm厚さの輪切りにし水につけアク抜きする。鶏肉となすに米粉をまぶしておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れ熱し、それぞれこんがり焼く。お皿などに取り出しておく。
- ③②のフライパンにサラダ油大1を入れ玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらにんじんを入れ炒め、最後にピーマンを入れ炒め②をもどし入れ、合わせ調味料を入れ全体を炒めあわせて出来上がり。



### 鶏チリ (4人分)

鶏むね肉…1枚300g、玉ねぎ…1/4個 (みじん切り)  
(A) 酒…小1、しょうゆ…小1  
生姜…10g (みじん切り)、にんにく…1かけ (みじん切り)  
(B) ケチャップ…大2、酒…大1、きび (砂糖) …大1  
鶏ガラスープの素…小1、しょうゆ…小1  
豆板醤…小1  
サラダ油…大1、米粉…適量

- ①鶏むね肉は、食べやすい大きさに切ってAの調味料でもみこむ。下味をつける。
- ②Bの調味料をすべて合わせておく。
- ③①の鶏肉を米粉をまぶして熱したフライパンにサラダ油を入れて両面焼く。
- ④鶏肉を両面焼いたら、みじん切りにした玉ねぎ、にんにく、生姜を入れて炒める。
- ⑤玉ねぎがしんなりしてきたら②の合わせ調味料を入れて炒め、ソースにとろみがでてきたら、出来上がり。



### 米粉でお好み焼き (2枚分)

キャベツ…80g、ニラ…50g、長芋…50g、豚肉…50g  
(A) 米粉…100g、水…160cc、卵…1個、  
チキンスープの素…小1/2  
サラダ油、カツオ節、お好み焼きソース、紅しょうが  
青のりや焼きのり

- ①キャベツは3cmの長さ、1cm幅に切り、長芋は皮をむいてすりおろす。豚肉は小さく切る。ニラも小さく切る。
- ②ボールにAと長芋を合わせてよく混ぜ、キャベツ、豚肉を加え軽く混ぜる。
- ③フライパンに油をしいて②の半量を流し入れ、中火で焼き色が付くまで焼く。うら返して、フライ返しで軽く押さえながら焼く。残りの生地も同様に焼く。
- ④器に③を盛り付け、お好み焼き用ソース、マヨネーズを絞って、カツオ節、青のりや焼きのり、紅しょうがを飾る。



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

