



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

2

2026. February



よかよか うまか かみましき

©よい食P

CONTENTS

今月の表紙	1
第50回植木まつり 開催中!	2
かみましきニュース	4
特集	
第66回 熊本県農業コンクール大会表彰式	6
第8回定例理事会で「だるまの目入れ」実施	8
職場対抗ビーチボールバレー大会	9
営農通信	10
各部からのお知らせ	12
たんぼぼだより	17
JAからのお知らせ	18
今月のレシピ	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!!



第50回 植木まつり 開催中!

今年で記念すべき50回目を迎える「植木まつり」が、1月24日(土)より盛大に開催されています。

会場では、JAかみましきのブースにて、樹芸部会の約20名の部会員たちが丹精込めて育てた樹木や多肉植物がずらりと並び、訪れる方々を優しく迎えています。

部会員の皆さんは、四季折々の自然と向き合いながら、一本一本の

木に心を込めて育ててきました。

寒暖差のある気候の中でも、日々の手入れを欠かさず、植物たちの声に耳を傾けながら、まるで家族のように大切に育てています。そんな想いが込められた植物たちは、どれも個性豊かで、見る人の心をほっと和ませてくれます。

また、会場では植物の販売だけでなく、育て方のアドバイスや、暮ら

しに緑を取り入れるヒントもたくさん! 植物初心者の方でも安心して楽しめる内容となっています。





開催期間は2月23日(月)まで!

自然のぬくもりと人の手の温かさが感じられる「植木まつり」に、ぜひご家族やご友人と一緒に足をお運びください。きっと、あなたの暮らしにぴったりの“緑の仲間”と出会えるはずです。

2026年 仕事始め式を開催

1月6日（火）、本所2階ホールにて、令和8年の仕事始め式を執り行いました（各支所へWEB中継）。

式では、田原組合長が「皆さんの元気な姿を見ることができて嬉しい。今年も、かみまきは役職員が一丸となり、組合員・利用者の皆さまのために、地域農業の振興と農業所得の向上に全力で取

り組んでいきます」と新年の抱負を述べました。

来賓として藤木参議院議員にもご臨席いただき、新年の門出にふさわしい励ましのお言葉を頂戴しました。

式の終盤には、今年の年男である小島職員・伊佐職員による力強いガンバロー三唱が行われ、会場の士気が一段と高まりました。

また、今年20歳を迎えた麓職員への祝いも行われ、会場は温かな拍手に包まれました。

新たな一年のスタートにふさわしい、明るく活気に満ちた仕事始め式となりました。



藤木参議院議員



田原組合長



20歳を迎えた麓職員

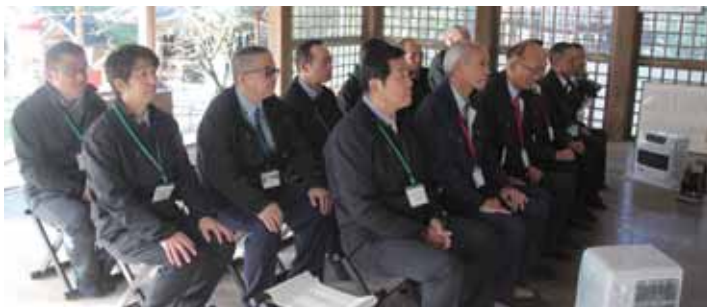


(左)伊佐職員 (右)小島職員



ガンバロー三唱

甲佐神社で新年参拝を実施



1月5日（月）、田原組合長をはじめ役員と幹部職員一同が、甲佐神社にて新年の参拝を行いました。

甲佐神社は阿蘇社の二の宮として知られ、健軍社・郡浦社とともに「阿蘇四社」の一つに数えられる由緒ある神社です。

参拝後、田原組合長は「農業は自然との向き合いであり、日々の努力と祈りが実りをもたらすものだと感じています。組合員の皆様にとって、今年一年が自然の恵みに満ちた実り多い年となるよう祈念いたしました」と述べました。

令和7年度 トマト部会 出荷反省会を開催

12月16日（火）、令和7年度トマト部会の出荷反省会が開催されました。令和7年産夏秋トマトは、栽培面積32ヘクタール、出荷計画4,000トンを目標に生産がスタートしました。

今年7月以降の記録的な猛暑の中、生産者は技術と工夫を重ね、反収の向上に向けて粘り強く取り組み、生育への影響を最小限に抑える努力を続けました。また、昨年度に引き続き積極的な販促活動を展開。ポスターやのぼり旗などの販促資材を活用した売り場づくりに取り組



志賀部会長



田原組会長

むとともに、生産者一人ひとりの前向きな姿勢が販売促進に大きく貢献しました。

厳しい気象条件下でも反収を高めようと農家の努力が実を結び、単価が大きく上昇したことで、販売金額は計画を上回る結果となりました。

部会では、次年度に向けて、より安定した生産・販売体制の構築を目指し、JAかみましきトマト部会らしい勢いと団結力で取り組みを進めていきます。



挨拶する志賀部会長

栗の剪定技術向上へ 講習会を開催

令和8年1月16日（金）、JAかみましきでは、栗の生産者を対象に、剪定技術の向上を目的とした講習会を開催しました。栗の栽培管理の中でも剪定は収量や品質に大きく影響する重要な作業です。

講習会では、営農担当者が「適切な剪定は樹全体に光を行き渡らせ、大玉の実をつくるために欠かせません。樹を低く保つことで風通しが良くなり、台風対策としても効果があります」と説明。参加者は担当者の解説に熱心に耳を傾け、実演を見ながら活発に質問を交わしていました。

参加した生産者からは「実際の作業を見ながら学べて非常に参考になった」との声が寄せられ、今後の栽培管理への意欲が一層高まる有意義な講習会となりました。



会表彰式 ～共に創ろう くまもとの農畜産業の未来～

1月29日（木）、ホテル熊本テルサにおいて「第66回熊本県農業コンクール大会」の表彰式が開催されました。

本コンクールは、農業経営や技術の向上に積極的に取り組む優れた農業者や団体を表彰し、県民の農業への理解促進と、農業・農村のさらなる振興を目的として実施されています。

今年度、上益城管内からは次の皆さまが優良賞を受賞されました。

- 経営体部門 株式会社hiroファーム 江藤寿洋さん・美穂子さんご夫妻（御船町）
- 新人王部門 須藤知弥さん（甲佐町）
- 地域農力部門 農事組合法人高月 林千寿さん（山都町）



●経営体部門 優良賞

氏 名	株式会社hiroファーム（御船町）／江藤 寿洋・江藤 美穂子
主な品目	ニンジン（春＋冬）、バレイショ、カンショ
主な内容	契約栽培により経営の安定化と計画的な規模拡大を実現し、31haの露地野菜栽培を展開。機械化一貫体系の推進で省力化を推進し、収穫時期の繁忙期は5人の従業員に加えスポットワークで確保した臨時雇用者400人で対応。適地適作で作目や栽培地を拡大し、半径20kmに及ぶ遠隔農業は斬新。農地中管理機構を活用することで借地の賃貸借契約手続きの煩雑さを解消。契約販売先の複数確保と収入保険の加入で経営上のリスクを回避。



令和7年度(2025年度) 第66回 熊本県農業コンクール大

●新人王部門 優良賞

氏 名	(甲佐町)／須藤 知弥
主な品目	カボチャ、水稻、スイートコーン
主な内容	他産業従事中の農業体験を通じて、農業の魅力を知り就農を決意。埼玉県他5県で1ヵ月単位の農家研修を行い、妻の故郷である甲佐町で新規参入。一人で管理できる品目を選択。積極的に地域コミュニティに溶け込む努力をした結果、地域住民の信頼も厚く水田の受託面積も年々拡大している。地域の農事組合法人の理事も務め、農地の維持に貢献している。



●地域能力部門 優良賞

氏 名	農事組合法人 高月 (山都町) 林 千寿
主な内容	農地を次世代に引き継ぐため法人を設立。老若男女を問わず様々な意見を取り入れた組織運営。水稻栽培に加え、法人の作業体系を考慮した高収益作物を導入。品目ごとに管理責任者を配置し、限られた労力を最大限に活用。自ら販路を開拓し実需者ニーズを引き出す。集落内の資源を活用したフットパスコースを設置し女性部が活躍する収穫祭の開催により都市農村活動を実現。行政と連携し地域外から担い手を確保・定住を図る。



受賞された皆さまのこれまでの努力と地域農業への貢献に、心より敬意を表します。
今後も上益城地域の農畜産業のさらなる発展が期待されます。



JAかみましき 共済目標を達成

第8回定例理事会で 「だるまの目入れ」実施



令和7年度1月28日の実績において、JAかみましきは共済目標である 10,350,000PTを達成しました。日頃よりJA共済にご加入いただいている組合員・利用者の皆さまに、心より感謝申し上げます。

1月30日に開催された 第8回定例理事会 では、この目標達成を祝い、恒例となっている「だるまの目入れ」が行われました。役職員一同が喜びを分かち合い、今後の更なる事業発展への決意を新たにする場となりました。

JA共済は、農業協同組合の理念である「相互扶助」を原点に、組合員・利用者の皆さまに「安心」と「満足」をお届けすることを使命としています。

また、「ひと・いえ・くるまの総合保障」を通じて、最良の保障・価格・サービスを提供し、地域の皆さまの豊かな暮らしづくりに努めています。

さらに、事業活動を通じて、誰もが安心して暮らせる地域社会の実現に貢献してまいります。

今後とも、JA共済への変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。



梶原会長



田原組合長



松本専務



志垣常務



吉水理事



松岡参事



職場対抗ビーチボールバレー大会を開催

1月31日（土）、衛生委員会主催による「職場対抗ビーチボールバレー大会」が御船町カルチャーセンター体育館で行われました。

当日は約120名の役職員が参加し、6コートを使ってリーグ戦とトーナメント戦を組み合わせた熱戦が繰り広げられました。

開会にあたり、衛生委員会委員長の松岡参事は「本大会が役職員の交流の場となり、ビーチボールを通じて親睦を深めていただければと思います。衛生委員会では、役職員皆さんの健康増進と働きやすい職場環境づくりに取り組んでいます」と挨拶しました。

会場は終始、笑顔に包まれ、職場の垣根を越えた交流が生まれる一日となりました。



選手宣誓



松岡参事



表彰



優勝チーム
(益城支所)



熊本県育成登録品種（水稻）の取扱いについて

品種名

くまさんの力、華錦、くまさんの輝き

県育成登録品種は、県民の大切な財産です。ルールを守って利用しましょう。

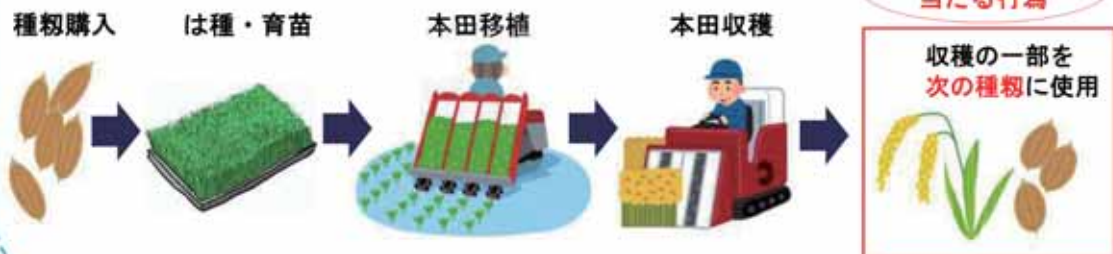
○ 種苗（種籾含む）は、**正規販売店（県内ＪＡ、熊本県主食集荷協同組合）からのみ購入**できます。

○ **購入・自家増殖※した種苗（種籾含む）を第三者に譲渡してはいけません**

※農業者間の種苗の譲渡は有償・無償に限らず、認められません

※自家増殖とは？：収穫した籾の一部を自己の経営の種籾に使用する行為

（参考）水稻栽培での**自家増殖**



○ **自家増殖を行うことはできません**

・ただし、自然農法等自家増殖が営農の継続に不可欠な場合は、条件を付して認めますので、ＪＡ又は主食集荷組合、熊本県主要農作物改良協会を經由して県に**申請書を提出**してください。

熊本県登録育成品種以外の品種は、取扱いが異なりますので、育成者権者（農研機構・他県等）のホームページ等をご確認ください。

問合せ先

熊本県農林水産部生産経営局農業技術課

〒862-8570 熊本県熊本市中央区水前寺 6 丁目 18 番 1 号

Tel : 096-333-2380 Fax : 096-381-8491



わあ～ガのおった! それキバガたい!

～トマトキバガにご注意ください～

海外から侵入したトマトキバガの**越冬成虫**が、上益城管内（平坦地・山間地）で多数確認されています。トマトキバガの幼虫は、トマト・ミニトマトの葉だけでなく果実も食害するため、商品価値が著しく低下します。もしかしたらと思ったら、近くの営農センターにご連絡ください。



トマトキバガ成虫(約1cm)



幼虫による葉の食害



被害果実



果実内幼虫

<連絡先>

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



各部からのお知らせ



購買部

地域農業を支える 「地区別農機整備会」開催中



～安心・安全な農作業のために、JAかみましきが全力サポート～

JAかみましきでは、農機事故の防止と新たな顧客とのつながりを目的に、上益城管内全域15ヵ所にて「地区別農機整備会」を開催しています。期間は1月15日から2月27日まで。上益城・益城・山都の各農機センター職員が5日間ずつ担当し、地域に根ざした形で展開されています。

整備会は、事前に配布された日程表に基づいて各地で実施され、農業者の皆さまが安心して春の作業シーズンを迎えられるよう、丁寧な点検・整備が行われています。

特に1月26日に本所河川敷で開催された整備会では、クボタ・ヤンマー・イセキの各メーカーから応援スタッフが1名ずつ参加。計12台のトラクターが整備され、参加者からは「これで安心して使える」との声が寄せられました。

JAかみましきでは、「今後も地域に根ざした活動を通じて、農業の現場を支えていきたい」との思いのもと、今後もこうした取り組みを継続してまいります。



マッチング広場 売却希望商品



メーカー・商品名

ニプロ ドライブハロー

型 式 HR2230

年 式 R7.11月

仕 様 クボタ取付け専用

使用年数 未使用

そ の 他 オート装置付

ご購入を検討の方はこちらまで
受付担当：上益城農機センター ☎096-237-0001



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。

売りたい方

まだ使えるんだけど、
誰か欲しい人
いないかな？

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

●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？

各支所購買課まで
JAかみましき

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

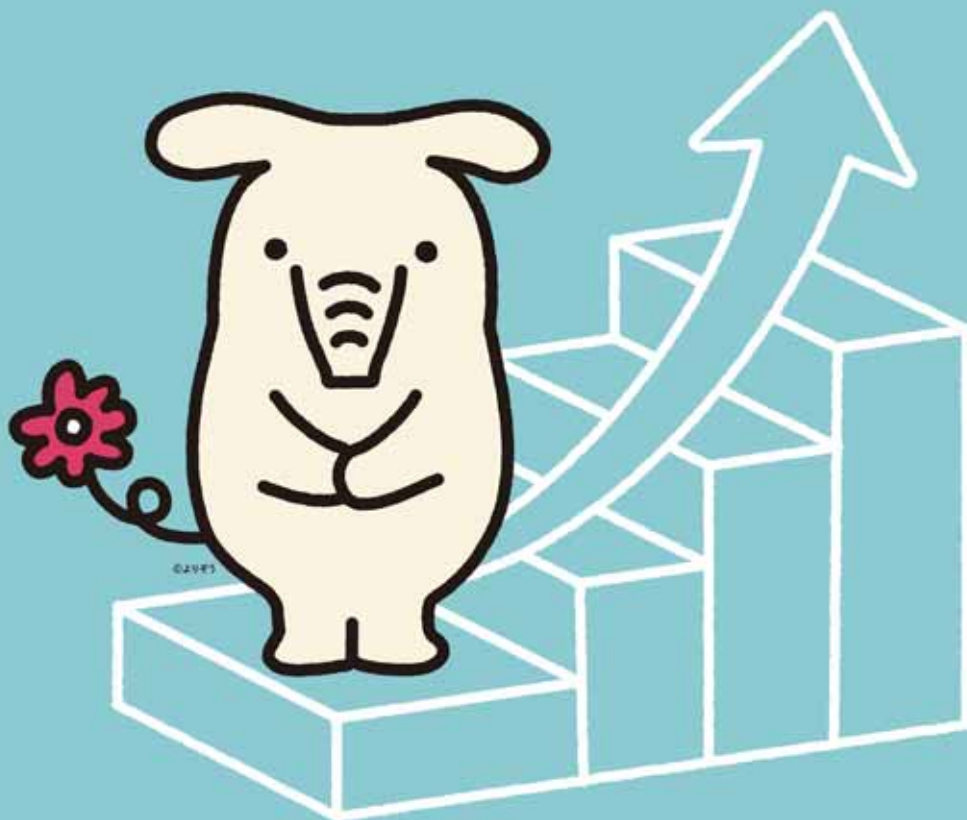
嘉島支所購買店舗

〒861-3106 嘉島町上島624
TEL: 096-237-0098 FAX: 096-237-0053

清和支所購買店舗

〒861-3811 山都町大平320-2
TEL: 0967-82-2255 FAX: 0967-82-2911

JAでNISAをはじめてませんか



NISAとは、国民の資産形成を応援する、国がつくった税制優遇制度です。
 どんな制度なのか、専門のJA職員が詳しくご説明をいたします。

【投資信託に関してご留意いただきたい事項】

[illegible]

* 本稿は、主として、日本企業海外展開の動向、特に、アジア市場での展開の動向を分析するものである。ただし、最終的な結論は、アジア市場全体の動向を示すものである。

NISAのこと、資産運用のこと、JAにお気軽にご相談ください。

キャンペーン
期間

令和7年12月1日(月)～令和8年4月30日(木)まで

※キャンペーン期間中にお申込みいただき、令和8年5月29日までに借入される方

(表示金利は令和7年12月1日現在)

生活応援キャンペーン

教育ローン

仕送り・習い事も
OK!

固定金利

年1.85%

※別途保証付(0.32%～1.00%)がかかります。



マイカーローン

借換えもOK!

変動金利

※固定金利もあります。

年1.40%

※別途保証付(0.51%～0.79%)がかかります。



リフォームローン

変動金利

※固定金利もあります。

年2.00%

※別途保証付(0.30%～1.00%)がかかります。



※さらに下記1項目につき年0.1%、最大で年0.2%上記表示金利より引き下げます!

下記の①～④いずれかに該当されたお客様

- ①JAカードを契約中、または新たにお申込みいただく方。
- ②JAに販売代金・給与振込・年金振込のいずれか1つ以上を指定されている方、または新たに指定される方。
- ③JAネットバンク契約者・または新規に申込みをされる方。
- ④JAにてNISA口座を開設されている方、または新たにNISA口座を開設していただく方。

お申込はこちらから



教育応援特別企画

※教育ローンで契約でお米5kgプレゼント!!
注1:教育ローン(証書型)50万以上のご契約でお米プレゼント。



農業応援キャンペーン



農機ハウスローン

固定金利 年2.30%

21世紀農業フォローアップ資金

固定金利 年2.50%(7年以内)

さらに!! JAバンク
利子補給により

最大1.0%の利子補給

※借し、100万円以上お借入の場合(当初3年間) ※アグリローンは対象外です。

アグリ
ローン

固定金利
年2.30%

※さらに下記1項目につき年0.1%、最大で年0.2%上記表示金利より引き下げます!

下記の①～④いずれかに該当されたお客様

- ①JAカードを契約中、または新たにお申込みいただく方。
- ②JAに販売代金・給与振込・年金振込のいずれか1つ以上を指定されている方、または新たに指定される方。
- ③JAネットバンク契約者・または新規に申込みをされる方。
- ④JAにてNISA口座を開設されている方、または新たにNISA口座を開設していただく方。

JA購入特典

キャンペーン期間中に当JAで
融資対象商品を購入された方は

さらに...

金利 年0.3%引き下げます!

詳しくは最寄りのJA窓口までご相談ください。

●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

JAかみましき

※ローンのご利用は、JA指定の資格・要件を満たす方に限らせていただきます。 ※ローン商品の詳しい内容については、店舗に説明書をご用意しております。
※店舗にて、返済額の試算を承っております。 ※審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますのでご了承ください。


ご注意ください。

別途保証料が必要となります。金融情勢等の変化により、本チラシの表示金利を見直しさせていただく場合があります。
窓口で繰上げ返済を行う場合は、5,500円(消費税込み)の手数料がかかります。



運転免許

これから取得される方・取得された方



JA共済の
自動車共済なら
 お手頃の共済掛金でバッチリ安心!

運転免許を取得され、お車を購入された方へのおすすめプラン

[共通内容] 〔共済期間〕12ヵ月（既済者若年齢）18歳（免許色の色）グリーン（運転若年齢条件）**年齢を問わず保障**（対人賠償）無制限
 （対物賠償）無制限（対物追越追越費用保障あり）（車両賠償）あり（車種別車両価格による）（人身傷害賠償）3,000万円
 （傷害正額給付）1,000万円 各選定（補償上費用保障特約あり）車両追越費用保障特約あり（代車日額）5,000円
 （割増率等）7等級（新車所有若若過渡期）新車割引（自賠責共済セットあり）自動燃焼型外事故有係数適用期間 〇年

ホンダ N-BOX (型式 J F5)
車両価格 205万円



全損害担保

月払	21,860円
一時払	244,680円

損害限定担保

月払	13,870円
一時払	155,160円

トヨタ アクア (型式MXP K11)
車両価格255万円



全損害担保

月払 **26,590円**
一時払 **297,810円**

損害限定担保

月払 **15,840円**
一時払 **177,400円**

トヨタ C-HR (型式 ZYX11)
車両価格270万円



全損害担保

月払	25,560円
一時払	286,100円

損害限定担保

月払	15,670円
一時払	175,310円

※令和8年1月現在の料金です。

さらに 同居の家族がJAの自動車共済にご加入の場合、家族の等級を引継げる車両入替の制度もあり、さらに掛金負担を軽減できます。

※等級を引継ぐには以下の条件があります。

①同居の家族から尊称を引継ぐこと。②お車の購入から1か月以内であること。

⑤車両入替するお車が、JAで決めた車両入替可能な用途車種であること。

詳しくはお近くの支所まで！

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。

【25432510314】

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



小規模多機能型居宅さくら荘

地域の方々と運営推進会議を開催

地域密着型事業所であるさくら荘では年に6回地域の方々と運営推進会議を開催しています。

メンバーは区長さん、組長さん、民生委員さんに、福祉委員さん、役場の地域包括支援センターの職員さん、利用者さん、ご家族と現在の利用者の状況などをお話します。

令和7年度5回目となる今回は、11月に行った避難訓練の様子を管理者より報告しました。

訓練にもご参加いただいた区長さんからは「いざ、避難を手伝おうとしてもなかなか、どうやってよいか分からなかった。日頃から協力していきたい。5月に地区の防災訓練を計画しているので参加してもらいたい」と、ご意見をいただきました。

ご家族からは、朝の送迎時のスタッフが名札を忘れてることや声のかけ方について等ご指摘をいただきましたので、職員研修で改善をしていくことをお話しました。

利用者さんから「み～んな優しくて良かよ!」とっていただけたことは、スタッフの励みになりました。

今後とも地域の一員として頑張っていきます。よろしくお願いします。



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



令和7年度 未来塾修了レポート発表会を開催

1月16日（金）、JA教育センターにて「令和7年度未来塾修了レポート発表会」が行われ、県内10JAから塾生が参加しました。各塾生は、これまでの学びをまとめたレポートを10分間で発表し、当JAからは、購買部の西本晋也職員が「職員が農協の一番のファンとなるために」をテーマに登壇。

勉強会の実施や、自組合を積極的に利用することの意義、さらに購買部門での学びの場づくりについて紹介、「職員自身が納得感をもってサービスを受け、提供できる環境づくりの重要性」を力強く語りました。

今回の発表会は、未来のJAを担う若手職員が互いに刺激を受け、成長を実感する貴重な機会となりました。



理事会だより

第8回定例理事会次第

令和8年1月30日（金）

議事

- 一、令和7年度上半期監事監査回答書（案）について
 - 二、規程等の改正（案）について
 - 三、固定資産の取得・処分（案）について
 - 四、支所別座談会の開催（案）について
- 理事会にて4つの提案があり、承認されました。

報告事項

- 一、令和7年度第3四半期仮決算結果について
- 二、令和7年度四半期別余裕金運用実績・方針について
- 三、令和7年度大豆概算金について
- 四、令和7年度12月末事業実績について
- 五、行事経過及び行事予定について



窓口手数料新設のお知らせ

平素より、JAバンクをご利用いただき誠にありがとうございます。

さて、当JAでは、令和8年4月1日より下記の手数料を新設させていただくことになりましたのでお知らせいたします。

何卒、格別のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【大量伝票持込手数料】

お預け入れや払い戻しなどにかかる下記の伝票枚数が6枚以上の場合、持ち込まれた枚数に応じた料金がかかります。

●対象伝票

①入金申込書 ②払戻請求書 ③振込依頼書 ④振替入力票

※枚数の数え方は、同日かつ同一口座にかかる枚数となります。口座が異なる場合は、それぞれの枚数を個別に数えます。

※QR伝票は除きます。

伝票枚数	手数料（税込）
6枚以上	1,100円
以降、5枚ごとに	1,100円

【媒体持込手数料】

複数の取引を行う下記の伝票等を持ち込まれた場合、持ち込まれた件数に応じた料金がかかります。

●対象伝票

①振込依頼書（連記式） ②当座性貯金入出金明細票

③任意の紙媒体（1媒体20件まで）

※別途、振込手数料・窓口収納手数料等、取引に応じた料金がかかります。

媒体件数	手数料（税込）
1件につき	1,100円

適用開始日：令和8年4月1日（水）

詳しくはお近くの金融窓口へ
お尋ねください。

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

凜とした空気の中にも、ふとした瞬間に春の足音が聞こえてくるようなこの頃。梅のつぼみがほころび始め、季節が静かに次の章へと移ろう気配に、心がそっと弾みます。

寒さに身を縮めながらも、少しずつ伸びていく日差しに背中を押されるように、私たちもまた前を向いて歩んでいきたいものですね。今月も、皆さまの毎日に小さな彩りを添えられますように。



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

家族で楽しむ おいしい一皿

目にも体にも優しい、野菜の彩りを楽しむ料理

今月の
レシピレシピ提供
料理研究家 和田麻紀子ブロッコリーのオイル蒸しとしらすの Pasta
(ブロッコリーの栄養を逃さず食べる春色 Pasta)

材料 (2人分)

ブロッコリー……………1株 (200g)	塩…大さじ1+2つまみ
ニンニク……………2片 (10g)	パスタ……………200g
唐辛子 (お好みで) ……少々	しらす……………20g
オリーブ油……………大さじ2	こしょう…少々
水……………2L+300ml	

アレンジ

- しらすのかわりにアンチョビやたらこを使う
- レモンを搾ったり、粉チーズをかける

作り方

- ①水2Lに塩(大さじ1)を入れて沸かしておく。ブロッコリーは小房に分けて、軸は外側をむいて細かく切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ②ニンニク、唐辛子、オリーブ油をフライパンに入れて弱火で加熱する。香りが出てきたらブロッコリー、水(300ml)、塩(2つまみ)を入れてふたをし、中火でオイル蒸しにする。10分たったらフライパンの中でブロッコリーをよくつぶし、しらすを混ぜ合わせておく。
- ③パスタを袋に標記された時間通りにゆで、ゆで上がったら②に絡める。仕上げにこしょうとオリーブ油(分量外)をかけて出来上がり。

スパイスキャロットケーキ

(春ニンジンの甘さとスパイスを生かした養生デザート)



材料 (長さ18×幅18×高さ6cmのパウンドケーキ型1台分)

ニンジン…150g	ベーキングパウダー…小さじ1
卵……………2個	シナモンパウダー……………小さじ1/2
砂糖……………90g	ミックスナッツ……………30g
サラダ油…100ml	ナツメグ……………少々
薄力粉……………120g	レーズン……………30g

アレンジ

- ショウガやカルダモンなど好みのスパイスを加える
- チーズクリームの代わりに、水切りヨーグルトに砂糖を入れて添える

作り方

- ①オーブンは180度に予熱しておく。バターとクリームチーズを常温に出して軟らかくしておく。ニンジンはずりおろしておく。薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。ミックスナッツは粗く刻んでおく。
- ②ボウルに卵と砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。サラダ油を少しずつ入れながら混ぜ合わせたらニンジン、レーズン、ミックスナッツを入れてさらに混ぜる。ゴムべらに持ち替えて①でふるった薄力粉とベーキングパウダー、シナモンパウダー、ナツメグを入れて切り混ぜる。
- ③クッキングシートを敷いたパウンドケーキ型に流し込み、オーブンで35分程度焼く。竹串を刺して生地が付いてこなければ焼き上がり。網の上で冷ます。
- ④チーズクリームの材料をよく混ぜ合わせて、冷めたケーキの上に塗り、冷蔵庫で30分ほど冷やして出来上がり。

ワンポイントアドバイス

(パスタ) ブロッコリーをくたくたになるまでゆでるのがポイントです。味見をして塩味が足りなければパスタのゆで汁を少し加えましょう。

(ケーキ) 混ぜだけでコッなく作れる簡単レシピです。春のニンジンは甘くてみずみずしく、スイーツにもぴったりです。

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

