

2020.9 Vol.232

CONTENTS

今月の表紙 [\4\]

2

10

今月の人 「藤嶋 隆一さん」

かみましきニュース 4

> たんぽぽだより 9

JAかみましき災害支援

新型コロナ第2波に注意! 12

> 部会だより 13 「キュウリ部会」

> > 営農通信 14

各部からのお知らせ 16

JAからのお知らせ 18

今月の料理レシピ 20 [\\\

実家を継ごうと思っており、 親 元々は会社員でしたが、 と私の3人で農業を営 栽培面積は主にトマトで約 原 地 今から でい れ 14

バコを露地栽培していましたが、 前に就農しました。昔から両親が

そんな中ハウスを譲ってくれる方

当時単価が高いト

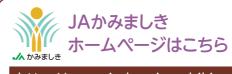
培は天候に左右されることが

多

葉

山都町郷野原地区

さん

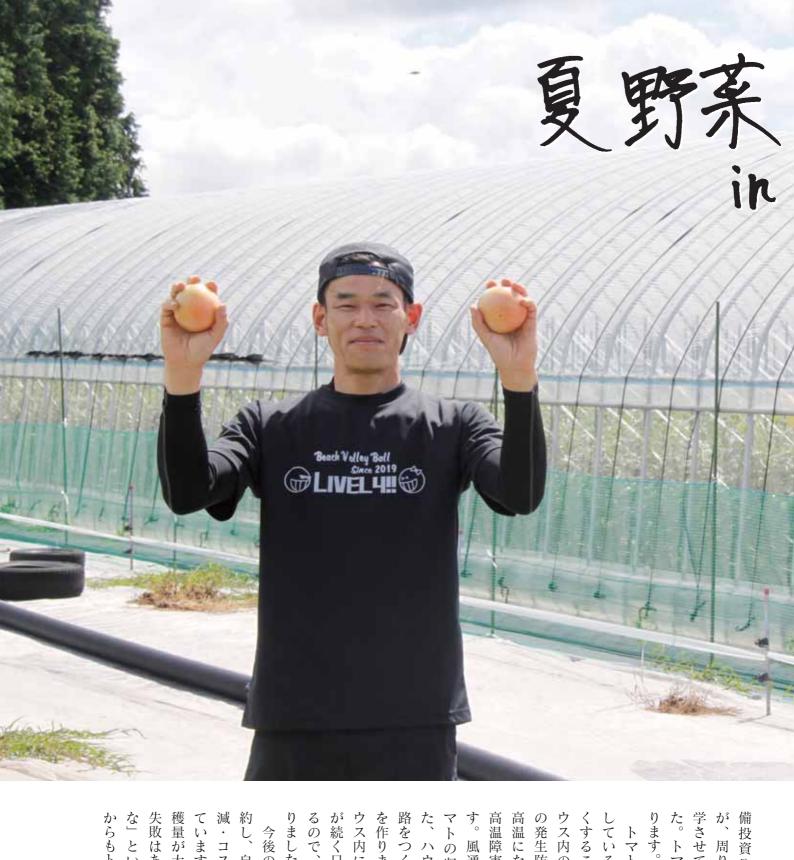


http://www.ja-kamimashiki.or.jp/

JAかみましき



過去の広報誌やイベント情報公開中!!



た。トマトを作って今年で9年目にな学させてもらい、ノウハウを覚えましが、周りの先輩や生産者にハウスを見が、周りの先輩や生産者にハウスを見がなりであま虫に頭を悩ませました

トマトを栽培する中で、一番大事に していることはハウス内の風通しを良くすること。梅雨時期にしっかりとハ ウス内の空気を循環させることでカビ ウス内の空気を循環させることでカビ の発生防止になり、夏場はハウス内が 高温になりすぎるので温度を逃がし、 高温障害で花が落ちないよう管理しま す。風通しの良いハウスにする事でト マトの収量も安定してきました。ま た、ハウス横には雨水が流れるよう水 を作りました。これで大雨のときはハ ウス内に水が溜まることなく、日照り が続く日は溜池の水を灌水として使え るので、天候に左右されないようにな りました。

話題をお届けします!JAかみましき管内の

かみましき

ライフアドバイザー表彰式開催令和元年度 JA共済優績

表彰式」が開催されました。これは、7月14日に東京での開催を予定7月20日、熊本市内において「令和元年度優績ライフアドバイザー

いて独自に開催しました。り中止となった為、熊本県におけつイルス感染拡大の影響によけていた全国表彰が、新型コロ

抱負を語りました。の感謝の言葉や、令和2年度のともに支援をいただいた方々へともに支援をいただいた方々へ

清和支所 原田 さゆり 様ライフアドバイザー優績表彰者

嘉島支所 小島 秀平 様益城支所 藤岡 冬香 様

(写真右上)



ドローンで生育状況確認令和2年産水稲デジタルアグリ実証試験

て、ドローンを活用したデータ収集を行いました。 は最高分げつ期の試験調査を嘉島、甲佐、山都地区の農事組合法人の各ほ場に伴い栽培技術の向上を目的として、ドローンを使った「くまさんの輝き」展示7月29日、熊本県の推奨品種である「くまさんの輝き」の作付け面積拡大に

産米の評価をさらに高め米生産農家の所得向上を目指します。ンサー」「アグリノートアプリ」を活用しデジタルアグリの展示ほを設置し、県適正な基肥量と栽植密度を検討するため、試験用で「水田センサー」「気象セ

数、葉色、生育状況を調査対象とします。は、調査時期:7月下旬、調査数:1区20株で2ヶ所、調査項目:草丈、茎量」JAかみましき特一発肥料(40、5、60㎏/10㎏)で構成し、調査概要試験概要は、「栽植密度試験」坪50、60、70株(施肥量50㎏/10㎏)「基肥施肥試験概要は、「栽植密度試験」坪50、60、70株(施肥量50㎏/10㎏)「基肥施肥

か検討していきます。 試験調査区をドローンで空撮したデータ結果を用いて将来的に産地化が可能





空撮した動画を確認する参加者



田植えで食の大切さ伝える

1本手植えをしました。 青壮年部は6月から7月上旬にかけて、管内の地元小学校を招いた田植え体験を開きました。 青壮年部とJA職員の指導の下、子供たちは初めての田植えで慣れない中、 苦戦しつつも1本

ってもらおうと青壮年部が計画したもので、毎年この時期に取り組んでいます。 今回行われた学習田は、子供たちにお米作りを体験してもらい、食や農業に少しでも興味を持

参加した子供たちは「初めて田んぼに入って楽しかった、またやりたい」等 話してくれました。





滝尾小学校



甲佐小学校



津森小学校



乙女小学校



御船小学校

JAかみましき 秋野菜出荷大会

を新型コロナ 野菜出荷大会 つまやで夏秋 山都町の本さ 7 月 14

職員、 表者、 ŋ 症 機関の最少人 の観点よ 部会の代 J A 役 各関係



出荷大会の様子

は35億2000万円 40%以上を占める主要部門です。2020年度 野菜部門はJAかみましき販売高全体 (JA全体の4%) を目指 0

した。

します。

て・市場情勢報告について・意見交換等を行い 協議事項は、 生育状況及び販売計画につい

被害が出ています。 でいきます。 を各部会単位で開き、 を徹底し現地検討会、 プをしていくと共に、 今年は大雨による自然災害に見舞われ大きな 今後もJAはフォローアッ 産地視察研修、 生産技術向上に取り組ん 新型コロナウイルス対策 勉強会等

各市場/販促グッズ提供

の影響で市場 ナウイルス感染症 ト部会は新型コロ 開催出来なかった 各市場との会議が 7月9日、 販売対策の一 出荷大会等、 トマ 挨

のぼり・ポスタ 会ののぼり・ミニ つとしてトマト部 取引市場であ 腰巻きを製作 处

提供したのぼりとミニのぼり

青果に提供しました。 北九州青果・熊本大同青果・ る福岡大同青果・ 西九州青果・東部

インに仕上がりました。 「山都のとまと」のブランドを確立させる 役員会で協議を重ね、 より洗練されたデザ

おいてもら 場を中心に ってい



米・大豆講習会で収量アップへ

理・病害虫防除 き」については 米の特徴・水管 の「くまさんの輝 を開きました。 カントリーで米と 大豆の栽培講習会 7月22日、甲佐



講習を受ける参加者

て「中干しを徹底 理のポイントとし た。担当者は水管 講習が行われまし 施肥管理につい

防除などについて講習が行われ、 苗立ちの数の確保・土作りや中耕培土・病害虫 図るために、排水対策による湿害防止・発芽や することはとても重要」と説明しました。 大豆については、 大豆の収量や品質の安定を 排水がとても

びかけも行いました。 報発令があり、 ノメイガが確認されているため、 また、熊本県病害虫防除所より病害虫の注意 管内でもトビイロウンカ・コブ 防除対策の呼

重要だと説明しました。

向けた指導に取り組んでいきます。 今後も講習会を開き品質向上、 収量アップに

手作りマスク1000枚を小学校/贈呈

甲佐高校企業体験学習

6 月 11

6校に約1000枚の手作りマスクを贈呈しまし 学校・木倉小学校・小坂小学校・御船小学校の計 の各小学校へ手作りマスクを贈呈してきました。 贈呈先は滝尾小学校・七滝中央小学校・高木小

JA女性部御船支部の手芸部は、 6月から地

されました。 が良く、児童たちは笑顔で受け取っていました。 も喜ぶと思います、ありがとうございます」と話 いと出歩けない状況、 七滝中央小学校の豊田校長は「今はマスクがな 女性部が製作したマスクはどの小学校でも評判 色鮮やかで子供たちもとて



滝尾小マスク贈呈



高木小マスク贈呈



七滝中央小マスク贈呈





御船小マスク贈呈

れます。

同校によるこの企業体験学習は12月まで行

小坂小マスク贈呈

票整理・ 手伝い・ 配達作業の 掃 伝



います。

学習をし、

肥料を運ぶ谷頭君

除などを体験しています。 重い肥料もスムーズ

に積み込み、

組合員や職員からも「頼もしい」

してくれました。 ションをとり、 からもっと地域の方や職場の方とコミュニケー と評判です。 してみて楽しい事や辛い事などあるけれどこれ (たにがしら 甲佐高校から体験学習に来ている谷頭立紀 りゅうき)さんは「仕事を経験 将来の自分の糧としたい」と話

熊本ルネサンスを支援



ニユニフォームを贈呈する奥村選手(中央右) 川口選手(右) 三浦選手(左)

田原組合長に

年も引き続き加入しました。 フットボールクラブ」のスポンサーになり、今 ッカークラブへの支援として「熊本ルネサンス 7 月 10 日、 2019年シーズンから地元の

とロゴが掲載されています。 選手たちの練習着にはJAかみましきの名前

気込み等を語ってくれました。 、川口風音選手が訪れ、組合長らに今後の意同日、本所には三浦千晶選手、奥村紗代選

針です。 し、チームや地域の活性も含め応援していく方 今後も選手たちが活躍できるようサポ

「こめますゼリー」完成披露会!

の完成披露会が行われました。 7月17日、益城町仮設庁舎でこめますゼリー

ロック用の氷として使用いただくと不思議な食 うに工夫されており、冷凍して焼酎の水割りや ます」を贅沢に使ったフルーティーな焼酎ゼリ がコラボした商品で、これまでの地震の支援に 感を楽しめるそうです! ーになります。焼酎の風味がしっかりと残るよ む)で特産品開発を進めてきました。昨年誕生 感謝し、また現在の益城町をアピールする為 した益城町のお米を使用した本格米焼酎 この商品は熊本県益城町×堤酒造×熊本菓房 益城町と地元企業5社(JAかみましき含

の「こめますゼリー」を堪能しました 当JAからは田原組合長が出席し、こだわり





大迫力の通潤橋

った山都町の国指定重要文化財の通潤橋が7月 豪雨によって石垣の一部が崩壊し、復旧工事中だ 2016年4月の熊本地震と2018年5月

21 貝 ました。 が行われ、 放水が再開した初日は午前と午後の2回放水 4年ぶりに放水を再開しました。 合わせて300人以上の観客を魅了し

糸大地に農業用水を送るために建設された日本 最大級の石造りアーチ水路橋で、通潤橋を渡った 水は現在も白糸大地の水田を潤しています。 に向けての明るいニュースとなりました。 Aとしましても、今回の復興は今後の地域活性化 通潤橋は1854年四方を河川に囲われた白

「通潤橋」4年ぶりに放水

たんぽぽだより

デイサービスあおぞら

待ちに待っていた七夕の夜が近づいてきました。

おりひめ星とひこ星さん1年に1日しか会えないのです。

その日が近づいてきました。天の川の向こう岸に1年ぶりに懐か しい顔が見えます。

スポットライトに当たるまでの花道を華やかに彩る飾りは、デ イサービスでの個別活動の成果です。

足長の美男美女の蛸ドレスさん達、2人が急いで天の川へ向かう

のを見送るあおぞら利用者のみなさん。コ ロナに感染していない空・綺麗な空でし

新型コロナウイルス感染拡大には十分注 意しましょう!





さくら荘

七夕を飾りました。

願い事を大きな短冊に書きました。

- ·いつまでも元気でいたい…希望
- ・ご飯は美味しく食べたい…満足
- ·みんなでリハビリ……体力の維持



手を挙げて足上 げて腰を伸ばし て元気ですか? …「ハーイ…元 気ですよし 七夕飾りで賑や かなさくら荘の リビングです。

7月29日避難訓練

訓練です…火事です!火事です!さくら荘が燃えて います!

それは大変、利用者さんの安全の確保をして下さ

(1)

連絡網上手く 機能した、二人 一組で安全な場 所へ避難!

誘導も上手く いきました。鎮 火しました!



通所・サポートセンター虹 「祝100歳」

有料老人ホームライフサポート虹で初の百一賀(満100 歳)のお祝いを行いました。

平成29年10月に入居され約3年間、大きな病気もされず にお元気に過ごされています。

自宅とホームを繋ぐ田口橋が熊本地震の影響で建て替え となり、橋の工事を毎日見守っておられたので、記念に職 員と一緒に渡り記念撮影。夕食時には誕生会も行い思い出 に残る1日となりました。



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 ☎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

災害支援

ていく方針です。

JAかみましき被災地を支援

災害。記録的な豪雨により、1級河川・球磨川の氾濫などで は球磨川右岸の市街地を中心に川沿いの東西約5キロ、南北 録し過去にない規模の被害となりました。結果、人吉市内で 49年に記録した2・1メートルを超え、4・3メートルを記 甚大な被害が広がりました。今回の氾濫による浸水深は昭和 約1キロに浸水被害が及びました。 7月3、4日に熊本県南部の人吉球磨・芦北地域を襲った

らず、被災地域の農家は大打撃を受けています。 頃出荷のピークを迎える頃ですが、泥水に浸かり製品にはな 全国一の葉タバコ産地の人吉・球磨地域では、本来なら今

機械の被害が相次ぎ、JAあしき たの職員の方は修理に追われてい そんな中、当JAは人吉球磨 芦北地域も同様に広い範囲で浸水し、トラクターや農業用



被災地へ災害支援へ向かう出発式



水害で処分される大量の家具







波で押しつぶされたハウス



作業を行った各JA職員

JAかみましき

ボランティア活動 壮年部被災地へ

行う事を決めました。 月26日に被災地へのボランティア活動をて、農家として役に立てればと考え、7ら支援をいただいた事や同じ県民とし日に発生した熊本地震の際に多くの方か日に発生した熊本地震の際に多くの方か

大砂の清掃作業、草刈り作業等を行いまり、農地に土砂や流木が流れ込み、泥がり、農地に土砂や流木が流れ込み、泥がり、農地に土砂や流木が流れ込み、泥がり、農地に土砂や流木が流れ込み、泥が上砂の清掃作業、草刈り作業等を行いました。

嬉しいです」と話されました。 一様災された農家は「被害に遭った日が被災された農家は「被害に遭った日が被災された農家は「被害に遭った日が おいところは大人数でしないと難しい。一 参加した盟友は「手で作業しないといけ

ため2人以上で活動しました。防止対策をし、作業では二次災害を防ぐらも十分な新型コロナウイルス感染拡大4名と芦北へ30名が参加しました。どち今回の支援は人吉球磨へ青壮年部総勢



大量の土砂が





芦北へ災害支援

人吉球磨へ災害支援

被災地にタオル届けるAかみましき女性部

地へ送りました。

北本県女性協は被災地支援として中央会を通じ被災部の女性部会員に声をかけ、数えきれないほどぶ山のタオルが本所に集められました。集められたタオルは支援物資としてタオルを送きない。当JAかみましき女性部も各支

め支援を続けていく方針です。 今後もJAかみましきは、被災地の復興のた





新型コロナ第2波に

り、これまでに300人以上感染者が確認されました。 00人以上の感染者が1週間以上連続で出ています。 す。8月上旬時点で、東京都では最多472人を記録し、1日に2 現在新型コロナウイルス感染症の感染者が急激に増大していま 熊本県でもクラスター感染等で1日に4人以上感染者が出てお 人一人が新型コロナウイルスを再認識し、今後感染しない為

手洗い・うがい・消毒の徹底

に

- マスクの着用
- 毎日の体温チェック
- 不要不急の外出自粛の徹底
- 一密回避の徹底

ルス感染者が発生しないよう対策を心掛けております。

自分自身や家族、大切な人を守りましょう! この5つを基本に、JAかみましきにおいても今後コロナウイ





防のため、アルコール前毒の

出入り口に消毒液を設置





を行っています 出入り口では新型コロナ対策の呼びかけ



毎日2回体温チェックをしています

部会だより

キュウリ部会



橋本部会長

キュウリ部会は6月~10月にかけて、九州を中心に全国に向 けておいしいキュウリを出荷しています。

部会では売り上げ目標を達成すべく、部会員全員で選別の徹 底に力を入れて取り組んでいます。また早めの摘果、きちんと した管理による秀品率の向上を図っています。

キュウリ部会をまとめる橋本幸治部会長(山都町)にお話し を聞いてきました。

橋本部会長は就農48年目。夏はキュウリ、冬はイチゴを主 に栽培されています。栽培面積はキュウリ40a、イチゴ20 a、水田170a。部会長含め4人で作業しています。

キュウリ栽培でよかったことは、一生懸命手入れし、努力し た分、結果に繋がることだそうです。JAや振興局の先生方の 話をよく聞き、年々変わる作型に沿って作っているそうで、山

都町のキュウリは寒暖差の影響でとてもシャキシャキして おいしくなると教えてくれました。

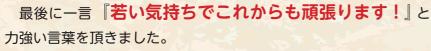
キュウリ栽培で辛いことは、雨や日照りに影響を受けや すいことで、自然を相手にするから毎年同じような作型で は出来ないことだそうです。

橋本部会長は土づくりにも力を入れており、有機堆肥を



一年寝かせて、更にお いしいキュウリを栽培 しているのだそうで す。今後も秀品率が高 く、消費者に好まれる よう、安心安全でおい しいキュウリを作って いきたいと、意気込み を教えてくれました。





「何事も一生懸命すれば結果はついてくるので、若い人にも作っ てほしい」とも話してくれました。





大きく育った自慢のキュウリ

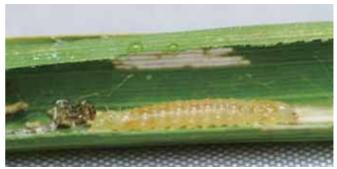
水稲病害虫情報

トビイロウンカ・ コブノメイガ(葉巻虫)に 警戒を!

営農 通信

管内のほ場で発生が確認されています。





卵







成虫

水稲の一斉防除は8月末の予定です。 散布農薬は、購買店舗に準備いたします。

堆肥を購入しませんか?



現在JAかみましきの 堆肥センターにて

配送は2トンより承ります (配送料別)

完熟堆肥を1トン6,000円(税別)で販売中です!!

お問い合わせ先 堆肥センター 096-234-1554

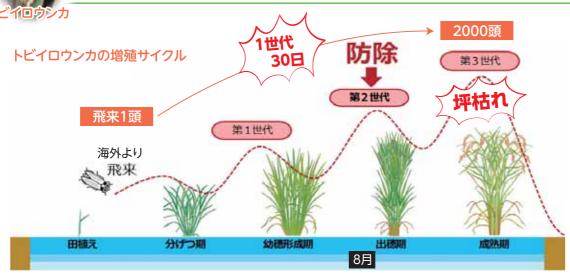
096-234-1156

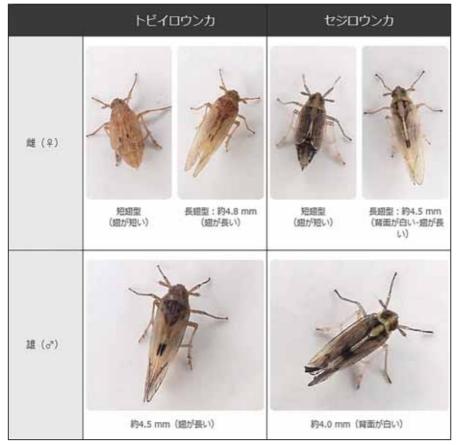
管内の一斉防除の時期に必ず防除を 行いましょう!!

トビイロウンカが県内全域の水田で発生しており、熊本県注意報が発令されています。 適期防除に合わせ、薬剤を散布するようお願い致します。



トビイロウンカの第2世代幼虫による坪枯れの被害を防ぎ、収量を確保するために、各地域で適期防除を実施してください。散布ムラのないよう、稲の株元まで薬剤を到達させ、若年幼虫のうちに処理しましょう。





<お問い合わせ先> 営農部・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

詳しくは、HPをご確認ください。



部からのお知らせ



融部

令和2年7月16日本

~令和2年11月30日 意

AD-D- DO-NO-NO-NO-NO-NO 年1.70%

固定金利 .30%



教育ローハ .70%



農業応援キャンペーン

農機ハウス ローン

固定金利 年 1.50%

農機ハウスローン さらに!! 21世紀農業フォローアップ資金 利子補給 ※但し、100万円以上借入の場合 (当初3年間)

21世紀農業 フォローアップ資金

固定金利 年1.50% (5年以内) 年1.50%(10年以内) 年2.00%(20年以内)

キャンペーン金利の適用条件…下記の①~③いずれかに該当されたお客様

①JAリートを契約中、または新たに契約される方(新規は一体型) ②JAに販売代金・給与振込・公共料金を指定されている方、または新たに指定される方 ③JAに既に住宅ローンを借入されている方、新たにキャンペーン期間中に 住宅ローンを借入される方。(本審査承諾が下りている方。)

JA購入特與

さらに・ 金利 引き下げます!

さらに…JAネットバンク契約者 及び新規申込みされる方は

共済部

台風シーズン前に備えませんか?





火災はもちろん自然災害にも備えられる建物・家財の保障



ポイント1

風災、水災、地震などの 自然災害に強い

ポイント3

ケガにも備えられる

ポイント2

満期共済金がある

ポイント4

さまざまな費用共済金がある

●ご加入にあたりましては、お近くのJA窓口にお問い合わせください。●上記の記載内容は概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご確認ください。

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

[20432510002]

購買部

2020 ジューシー愛飲運動 熊本の水と大地の贈り物 ジューシー。





2,260円(税込)/ケース 200m2×24紙入(C/S)

ジューシーブレミアム 収穫野菜 フルーツと青野菜50%紙



2,260円(税込)/ケース 200me×24紙入(C/S)





2,260円(限込)/ケース 200m2×24紙入(C/S)

ジューシー くまもとの晩柑しぼり 100%紙



2,260円(根込)/ケース 200m2×24紙入(C/S)

ポンカン100%紙

2,260円(税込)/ケース 200me×24紙入(C/S)

100



ジューシー

1,640円(粉込)/ケース 200me×24紙入(C/S)

ジューシー みかん 100%紙



125m2×40紙入(C/S)

みかんちゃん 50%紙



1,720円版//ケース 125㎡×36紙入(C/S)

- B 10070 WHICH-MARKS

10mmones

ヨーグルトin

ジューシー でこぼんくん 30%紙



1.860円服//-1 125m2×36紙入(C/S)

ジューシー じゅーしーくん 40%紙



1,860円刷が-ス 125配×36紙入(C/S)

ジューシー スポーツウォータ ベットボトル



2,510円版//h-ス 500㎡×24本入(C/S) 2,560円版//h-ス 500㎡×24本入(C/S)

熊本の矢部茶 (緑茶) ペットボトル







2,250円級ガース 280m2×24本入(C/S)



ヨーグルト

in

プレーン

250ml×24

2,350円(税込)





ヨーグルト in 白桃 250me×24

2,350円(税込)



ヨーグルト in

10億個の乳酸菌



ヨーグルト in さくらんぼ 250me×24

2,350円(税込)



SCI STOFFOUNOUSIC

























お問い合わせは、お近くのJAまで

人事異動について

(採用)正職員 令和2年8月1日付

氏	名	配属部署	備考		
藤	浩輔	共済部普及·LA涉外課普及·LA涉外係	試用職員		
甲斐	美咲	益城支所管理金融共済課管理金融共済係	試用職員		
小林	恵	矢部支所購買課購買係	試用職員		

(異動)正職員 令和2年8月1日付

氏	名	新 部 署	旧部署	備考
幸野	優香	総務部総務課総務係	総務部総務課総務係	試用職員期間満了
國定	杏佳	嘉島支所購買課購買係	嘉島支所購買課購買係	試用職員期間満了

(異動)正職員 令和2年8月1日付

氏	名	新部署	旧部署	備	考
志垣	陽水	甲佐支所購買課白旗セルフ給油所長	営農部第1営農センター農産課農産主任		
橋口	翔悟	営農部第1営農センター農産課農産係	嘉島支所購買課六嘉給油所係		
村上	拓弥	嘉島支所購買課六嘉給油所係	矢部支所購買課矢部センター給油所係		
本田	雅史	総務部管理課管理係	甲佐支所購買課白旗セルフ給油所長		
小林	幹	御船支所購買課購買係	総務部管理課管理係		
岩本	愛海	総務部付	御船支所購買課購買係		

『収入保険』のご案内



加入できるのは

収入保険の対象者は「青色申告」を行って いる農業者(個人・法人)です。

加入申請時に青色申告(簡易な方式を含 む)の実績が1年分あれば加入できます。

※加入申請時に白色申告では加入できませ h_o

補償の対象となるのは

農業者が保険期間に生産・販売する農産物の販売 収入全体が対象で、品目の限定は基本的にありませ h_{\circ}

また、簡易な加工品も補償の対象となります。 自然災害による収量減少による収入減少はもちろ ん、価格低下など農業者の経営努力では避けられな い収入減少も補償します。

収入減少の要因は、次のような原因による収入減少も補償の対象になります。



- ①自然災害や鳥獣害などで収量が下がった
- ②市場価格が下がった
- ③災害で作付不能になった
- ④倉庫が浸水して売り物にならない
- ⑤盗難や運搬中の事故にあった
- ⑥けがや病気で収穫ができない

- ⑦取引先が倒産した
- ⑧輸出したが為替変動で大損した
- ⑨新型コロナの感染拡大の影響で 販売できない



【お問い合わせ先】NOSAI熊本 本所 収入保険課 ☎0964-25-3202

■ 9月のイベント

1 (火) 豊作祈願祭 (小一領神社) 10時~

新型コロナウイルス感染予防対策につきまして、イベント

・行事等は未定とさせていただきます。

※毎週水曜日はとれたて市場ポイント3倍デー





編集後記

すっかり梅雨が明け夏到来!…と思っていた ら、新型コロナウイルスの第2波も同時に到来し てしまいました。緊急事態宣言が解除されて外 出が増えてしまっており、自身の身を守るマス クを着けていない方も見受けられます。今では コンビニやスーパーなどでもマスクや消毒液は 見かけるようになりましたので対策はしやすい と思われます。

ニュースでは、熊本県で初のクラスター感染 が確認され今まで以上に感染者数が確認さまし 着用やソーシャルディスタンス、手洗い、うが いの徹底など出来る事は必ず行い、特に外出自 粛を心掛けましょう!







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「トマト」レシピ!

トマトたっぷりミネストローネ



材料4人分

冷凍したトマト……4個粉チーズ………適量玉ねぎ………2個顆粒コンソメ……大1ニンジン……1本塩コショウ……適量ズッキーニ……1本オリーブオイル……適量ウインナー……200g

(A) 茹で大豆………50g 茹で黒大豆……50g えだまめ……50g 蒸したもち麦……100g

作り方

①玉ねぎ、ニンジン、ズッキーニを1cm角に切り揃える。ウインナーは一ロサイズに切る。

②鍋にトマトを適当なサイズに切って入れ、火にかけてスープ状になったらアクを取り①を入れる。

③ある程度煮込んだら⊗を加えて、顆粒コンソメを入れて具材が柔らかくなったら塩コショウで味を整える。

④お皿に盛り付けてお好みで粉チーズとオリーブオイルをかけたら完成!

トマトとナスのしそドレッシング和え



材料4人分



トマト……2個 青ネギ……少々 熊長ナス……2本 揚げ油……適量

えび……50a

≪しそドレッシングの材料≫

青じそ……100g 薄口醤油…500cc~1000cc

作り方

≪しそドレッシングの作り方≫

酢にしその葉を、1週間漬けておく。酢に色が付いたら、ザルでこす。しその葉は捨てる。 酢・薄口醤油・氷砂糖を鍋に入れ、加熱し、氷砂糖が溶ければ出来上がり。

①トマトとナスを3~4cmに斜めに乱切りする。(ナスはキッチンペーパーで水分を摂っておく)

②フライパンに揚げ油を入れ、素揚げする。

③えびは1cmに切って塩茹でにする。青ネギを小口切りにしておく。

④トマトとナスとえびをボールに入れ、切ったネギを散らして作ったドレッシングをかけて完成!

※今回ドレッシングは手作りしましたが、市販のお好みの物で結構です。

ワンポイントアドバイス

「医者いらず」とまで言われているトマト、栄養素として一般的にリコピンが代表的ですが、それ以外にも β カロテン・ビタミンC・ビタミンE・カリウムなどがあります。 β カロ

テンは肌に良い栄養素と言われています。ですが、中でもカリウムは排泄の 手助けをしてくれる、身体にも健康にもとても重要な役割をもつ栄養素なん ですよ!

トマトは様々な料理に活用できる万能野菜です!是非食べてください!

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



熊本食の名人 君代

〒861-3243 熊本県上溢城郡甲佐町大字白旗543番地1 TEL (096) 234-1155 FAX (096) 234-0890 URL https://www.ja-kamimashiki.or.jp/ E-mail jakamimasiki@aioros.ocn.ne.jp