

 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

6

2021. June



よかよか うまか かみましき

©よい食P

(スイートコーン) いしいよー 本田 龍治

JAかみましき
JA KAMIMASHIKI PRESS

2021.6 Vol.241

CONTENTS

今月の表紙 「スイートコーン」	1
今月の人 「本田 龍治さん・本田 絹子さん」	2
かみましきニュース	4
たんぽぽだより	7
特集 LA・渉外担当者紹介!	8
営農通信	10
部会だより 「酪農部会第一支部」	12
各部からのお知らせ	13
JAからのお知らせ	18
今月の料理レシピ 「スイートコーン」	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!!

今月の人

甲佐町白旗地区

本田 龍治さん (64)

絹子さん (60)

甲佐町白旗地区でスイートコーンを栽培しています。4年前までは仕事と農業を兼業していましたが、退職を機に専業農家になりました。現在は、スイートコーン部会の部会長をしています。経営規模としては、スイートコーン(30アール)の他に米(110アール)、麦(60アール)、大豆(60アール)、ニラ(30アール)



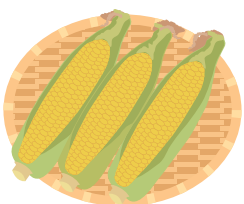
あまくて お



ール）を栽培しています。スイートコーンは、「ゴールドラッシュ」という品種を栽培しています。昨年は、露地栽培とハウス栽培併せて約4800～5200キログラムを出荷しました。

やりがいを感じるときは、自分で種を蒔いて、品質の良い農産物が収穫できたときです。栽培するうえでこだわっていることは、品質を安定させ、安心・安全なスイートコーンを作ることです。今後も皆さんに安心・安全な農産物を届けていきたいです。

スイートコーンの美味しい食べ方は、さつと茹でて食べることです。生で食べても甘くて美味しいですが、沸騰させたお湯で5分間茹でて、少し塩をきかせると更に美味しくなりますよ。皆さんも是非試してみてください！



J A 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**

農産物の販売強化 フレッシュ青果と協定

4月26日、本所にて、J A かみましきと株式会社フレッシュ青果は「(株)フレッシュ青果・上益城農業協同組合との農産物納入に関する協定書」の調印式を行いました。調印の立会人を嘉島町長の荒木泰臣氏にお願いし、フレッシュ青果代表取締役社長の西原亮一氏と田原要一組合長がそれぞれの協定書に調印し、協定を結びました。当J Aからは、松岡勇治専務、松本和文常務、大村幸誠営農販売専門委員長も出席されました。

この協定は、フレッシュ青果の幅広い販売力を生かし、J A かみましきの農産物の販売を更に強化するのが目的です。

田原組合長は「フレッシュ青果の『青果物をお客様に心から届ける』という点に感銘を受けた。当J Aも一丸となって上益城の農業を振興していきたい」と挨拶しました。



熊本地震から5年



黙祷を捧げる本所職員



黙祷を捧げる益城支所職員

4月16日、当J Aは、熊本地震で犠牲になられた方の冥福を祈り黙祷を捧げました。

益城町を震源とした熊本地震の発生から5年の歳月が経過しました。当J A管内においても甚大な被害が出ましたが、多くの方の努力で復旧・復興が進み、震災前の生活を取り戻しつつあります。しかし、管内には未だ仮住まいを続けている方もいらつしやいます。

当J Aでは昨年、上益城5町（御船町、甲佐町、嘉島町、益城町、山都町）と「災害時における応急対策に関する協定」を結び、災害発生時に迅速な支援ができるような体制をとっております。

組合員の皆様にも一日でも早く安らぎを取り戻していただけるよう当J Aは一丸となって取り組んでまいります。

家畜の霊を慰める

4月10日、第1営農センターの繁殖牛部会と酪農部会は、本所敷地内に建てられている畜魂碑前で「畜魂祭」を行いました。今年は、新型コロナウイルス感染症予防対策の観点から、部会員や役職員ら関係者のみ出席しました。

畜魂祭は、牛への供養と感謝の気持ちを込めて、家畜の魂を慰め、命の尊さを再確認する目的で毎年行っているものです。

今年も事故のないよう無事に牛の成長を祈りました。



牛の供養と感謝の気持ちを込め祈りました



イチゴ部会ジャンパー贈呈

4月15日、本所にて、イチゴ部会の勝本良一部会長よりジャンパーが贈呈されました。

現在イチゴ部会は、新型コロナウイルスの影響で試食などの宣伝活動ができない状況です。このような状況の中でも、管内で栽培されたイチゴを宣伝したいという思いからジャンパーを作成されました。

今後このジャンパーは、役員や職員が着用させていただきます。



田原組合長とジャンパーを贈呈する勝本部長

クインシーメロン初出荷



初出荷を迎えるクインシーメロン



初出荷に合わせて出荷査定会を行いました

4月19日、クインシーメロンの初出荷を迎えました。出荷初日には益城町の飯野集荷場に500ケース（1ケース5キロ入り）が持ち込まれ、主に関東・中京方面へ出荷されました。今年度は22トンの出荷を目指します。

クインシーメロンは果肉のオレンジが美しく、甘みが強いジュシーなネットメロン。担当の職員は「今年は天候に恵まれ、糖度がのつた高品質なメロンに仕上がったので、ぜひ食べてもらいたいです」と話していました。

スイートコーン出荷始まる

4月18日、スイートコーンの「ゴールドラッシュ」が初出荷を迎えました。出荷初日は甲佐町の多目的選果場に150ケース（1ケース4キロ）が持ち込まれ、関東方面へ出荷されました。新型コロナウイルスの影響もあり販売状況が厳しい中、生産者の技術努力により高品質のものができ、初値は1本350円以上となりました。今年度は、100トンの出荷を目指します。

管内のスイートコーンは平均糖度18度前後と生で食べられるほどの強い甘みの特徴です。出荷は5月下旬に最盛期を迎え6月末まで続きます。

担当の職員は、「甘くて美味しいので、皆さんぜひ食べてください」と話していました。



初出荷を迎えるスイートコーン

地元ショッピングモールで 販売促進

4月20日、嘉島町のイオンモール熊本で管内のイチゴと小玉スイカの販売促進会を開催しました。同店には当JAのインショップが併設されており、管内で栽培された新鮮な農産物を販売しています。

新型コロナウイルスの影響で自粛疲れの消費者へ少しでも高品質の農産物を提供すること、インショップのPR、集客率アップと売上向上を目的としており、ブースに立ち寄った来場者からは「新鮮で見た目も美しく美味しそう」と好評。親子連れなど多くの人がイチゴと小玉スイカを買い求めました。

担当の職員は、「今後も売り上げアップのため継続して開催していきたい」と話しました。



イチゴの説明をする営農部営農販売課の職員

テレビで地元農産物をPR!



取材を受けた西村さん親子

4月23日、「よかよか うまか とれたて市場」益城店と、益城地区のスイカ農家、西村さんの小玉スイカのハウスで、農業応援番組「DO YOU のうぎょう? 合唱団」の撮影が行われました。

撮影では、同店のおすすめベスト3や、西村さんが小玉スイカを栽培するうえでの工夫などを紹介。

今回の撮影分は、西村さんの回が5月28日、「よかよか うまか とれたて市場」益城店の回が6月4日、KABで午後7時54分から放送予定です。

令和3年度新入職員 給与辞令交付式

4月21日、令和3年度新入職員給与辞令交付式を本所にて行いました。新型コロナウイルス感染防止対策の観点から、新入職員1名が代表して田原組合長より辞令交付を受けました。

田原組合長は、「これからのJAを担っていくような職員になってほしい。私たちと一丸となつて頑張ってもらいたい」などとエールを送りました。新入職員に初給与の使い道を聞くと「両親に家電をプレゼントする」「将来に向け貯金する」などそれぞれ思いを語りました。



代表して辞令を受ける新入職員



たんぽぽだより

デイサービス大地 「しょうぶ湯」

5月5日端午の節句にはしょうぶ湯に入って柏餅、ちまきを食べます。

端午の節句にしょうぶ湯に入るのは武家的縁起担ぎであるとともに菖蒲自体の薬草としての効能を期待し無病息災を願うものであります。

今年も御船町小坂のまゆちゃんちより立派な菖蒲を頂きました。暖かい雰囲気の中童心に帰る菖蒲をはちまき、手に持ち、『いい湯だな。ハハハ いい顔』



介護付き有料

老人ホームたんぽぽ



垣根(赤芽)の剪定

昔の勉強会の様子



職員は勉強会をしています

「職員の勉強会」



福祉部では職員の質の向上研修を目的に毎月勉強会を実施しています。

平成14年～22年までは、介護福祉士国家資格取得のための勉強会に一生懸命でした

勉強会のお陰で34名超の介護福祉士が誕生しました。JAの介護事業の担い手になってもらっています。

最近は、新型コロナウイルスの関係で、会議も勉強会も様変わりしました。仕事場である事業所にいながらタブレット画面で講義を聴いたり質問したりしながら研修を受けます。

介護保険事業を運営する中での大事な項目や制度の改正等、なんでもかんでも、リモートにでも、本当は、はやく、顔と顔を合わせて、一緒に勉強できたらなあ

通所・サポートセンター虹

「鯉のぼり」

今年の鯉のぼりも貼り絵で作成しました。今まで様々な貼り絵に取り組みまれており腕前を上げておられます。玄関には前作の大きな鯉のぼりを飾っておりご利用者様を出迎えていますよ。



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





私達がLA、涉外担当者です！

よろしくお願いします。

今年は10人の職員が新しく担当者になりました。

- ① 担当者として心掛ける事
- ② 趣味・特技
- ③ 三PPR



御船支所

LA・涉外課係
藤 浩輔

- ① 早く私の顔を覚えて頂けるよう、担当地区の組合員さま全てのお宅へ訪問するよう心掛けます。
- ② 落語口演。御船支所に赴任してからも数度落語を披露させていただきました。いつでもお呼びください！
- ③ 御船町のことはまだまだ分からないので私のほうが教えていただくことが多いかと思いますが、よろしく願い致します。



御船支所

LA・涉外課係
山本 竜聖

- ① 迅速で丁寧な対応を心掛けます。
- ② スポーツ観戦、バドミントン
- ③ 一生懸命頑張ります。



御船支所

LA・涉外課主任
中尾 愛

- ① 組合員の皆様とのつながりを大切にしたいです。
- ② 野球、バレーボール
- ③ 皆様のお役に立てるよう頑張ります！よろしくお願ひします。



嘉島支所

LA・涉外課課長
江上 朋之

- ① 丁寧な対応
- ② サッカー
- ③ 皆様を少しでもお手伝いできるよう活動します。



甲佐支所

LA・涉外課主任
渡邊 和樹

- ① お客様のニーズを把握し、適切な提案ができるよう心掛けます。
- ② 音楽
- ③ 一生懸命頑張りますので、よろしくお願い致します。



甲佐支所

LA・涉外課主任
伊佐 恭平

- ① 身近な存在になれるよう対応を心掛けます。
- ② フットサル、サウナ
- ③ 一生懸命頑張りますので、よろしくお願い致します！！



益城支所

LA・涉外課係
豊田 朋宏

- ① JAかみましきの発展に貢献できるよう精進いたします。
- ② 最新家電チェック、テニス
- ③ 都昆布のように噛めば噛むほど味が出る飽きの来ない担当



益城支所

LA・涉外課課長
儀藤 善行

- ① 益城地区の皆様の安心の為に頑張ります。
- ② バイク、ツーリング、釣り、旅行
- ③ 多くは語りませんが、一生懸命頑張ります。



嘉島支所

LA・涉外課係
森永 龍貴

- ① お客様の立場になって物事を考え推進を行う。
- ② 筋トレ
- ③ 全担当の中で最年少なので先輩方を見習って1日でも早くお客様に信頼されるLAになりたいと思います。



私たちも引き続き担当者です。よろしくお願いします！

甲佐支所



LA・渉外課主任
井手 綾子

甲佐支所



LA・渉外課係長
梅田 公宏

甲佐支所



LA・渉外課課長
大島 美香

御船支所



LA・渉外課係長
飯開 弘樹

御船支所



LA・渉外課課長
澤田 愛恵

益城支所



LA・渉外課係長
藤岡 冬香

益城支所



LA・渉外課係長
農 智里

嘉島支所



LA・渉外課
久野 友実

嘉島支所



LA・渉外課係長
吉川 友里

甲佐支所



LA・渉外課主任
枝尾 香苗

矢部支所



LA・渉外課課長
甲斐 豊久

益城支所



LA・渉外課係
黒川 瑞季

益城支所



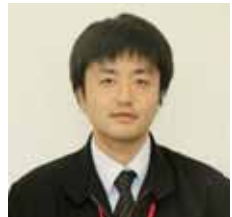
LA・渉外課係
福田 万里子

益城支所



LA・渉外課主任
倉永 恭子

益城支所



LA・渉外課主任
永井 伸治

矢部支所



LA・渉外課主任
中村 時彦

矢部支所



LA・渉外課主任
上村 清志

矢部支所



LA・渉外課係長
藤岡 和美

清和支所



LA・渉外課主任
荒木 圭介

清和支所



LA・渉外課課長補佐
橋本 崇

矢部支所



LA・渉外課主任
和田 理歩



矢部支所

LA・渉外課係
矢津田 裕也

- ①多くの組合員の方に覚えて頂けるよう笑顔での対応を心掛けたいです。
- ②アウトドア
- ③皆様の為に一生懸命頑張りたいと思いますのでよろしくお願いします。

水稲苗箱処理剤

トビイロウンカに効果のある新しい剤をご使用ください！

営農
通信

例年、トビイロウンカの発生により、坪枯れするほ場が多く見受けられます。苗箱1枚につき必ず50gの散布をお願いします。基準量の散布がない場合は効果が半減し、トビイロウンカの被害が発生しやすくなり、坪枯れの可能性が高まります。

また、田植え直前に散布すると移動時や田植え機に載せるときに粒剤がこぼれやすく、効果が薄れてしまう可能性があります。出来るだけ田植えの2～3日前に散布、上から散水し粒剤を確実に落とすようにしてください。



山間地域



平坦地域

除草剤の使用最適期

散布後4～5日は深水で管理してください。
かけ流しはしないでください！



プライオリティ
1kg粒剤

使用最適期

移植直後～15日



プライオリティ
フロアブル

使用最適期

移植後10日～15日



プライオリティ
ジャンボ

使用最適期

移植後10～15日



土 壌 改 良 剤

1か月～1週間前に投入し、1度耕起したのちに元肥を散布してください！

水稲、大豆の連作により地力が低下していることから肥料だけの散布では水稲、大豆の収量低下をまねきます。地力を維持するためには堆肥や土壌改良剤の施用によって継続的に補給する必要があります。

- ・ 重焼燐ミックス 20kg/10a

（＜溶性リン酸14%、＜溶性苦土9.0%、水溶性マンガン、ホウ素）

リン酸の効果により初期育成を促進し、苦土により光合成活性を高くする。

- ・ シリカサポート1号 40kg/10a

（＜溶性リン酸3%、可溶性リン酸20%、＜溶性苦土1%、鉄10.8%）

ケイ酸の効果：稲体を強くする、光合成促進

鉄の効果：水稲の根にダメージを与えるガス（硫化水素）などによる育成不良（秋落ち）を予防する効果が期待できる。

元 肥 の 基 準

田植え前1週間以内に散布してください！



ひとふりパートⅡ
30～40kg/10a



J A かみましき特裁一発
40～50kg/10a

＜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

部会だより

酪農部会 第一支部



中村さん(左)と畜産担当職員

「毎日牛と仕事ができることが楽しい。」と話す中村さん。毎日、残った餌を片付け、搾乳をする。その間に牛の寝床をきれいにするという作業を朝と夕方の2回、3人で分担して行っています。そのほか昼の間、牧草の刈り取りや餌を作るなど毎日牛たちのために一生懸命働いています。

「牛の命が掛かっている仕事だから、休めないのはつらくはない。」とも教えてくれました。牛が怪我や病気で死んでしまうことは就農したての頃に比べて心構えは出来ているものの、やはりつらいのだそうです。出来るだけ牛たちを長生きさせることを信条にしている中村家のみなさんは、牛のよ

酪農部会第一支部は元酪農家を含む7戸の農家のみなさんで構成されています。酪農部会第一支部では、毎年父の日に牛乳を提供をしたり、甲佐町産業文化祭等のイベントで牛乳の無料配布を行ったり、牛乳の消費拡大に努めています。

今回は、その中で後継者として乳質の向上に取り組む、中村裕樹さん（甲佐町）にお話を伺いました。中村さんは就農12年目、酪農を始めたきっかけであるご両親と一緒に搾乳牛、育成牛、子牛など約50頭の牛を育てています。酪農の他に米や麦の生産もされています。



ブラッシングの様子

り良い育成のために話し合いを重ねながら1頭1頭丁寧に育てています。

これからは平均25～26頭の搾乳牛を育て、平均出荷乳量を増やし安定収入に繋がりたい！と意気込みを教えてくださいました。

最後に一言『毎日コップ一杯の牛乳を飲みましょう！

健康な体づくりに牛乳を！』



愛情込めて育てています



人間より臆病だから
脅かしたりしないでね！



各部からのお知らせ



購買部

くまもとのおいしいもので
みんなを **にこやかに**



食うぞ、
まるごと、
もりもり
と。

新商品!



洋食屋さんのエビピラフ

リニューアル!
りんどうポークが
入って、
さらにおいしく
なりました!



りんどうポークの
とんこつ風炒飯

熊本県産 こだわり炒飯



大人の
黒毛和牛炒飯



肥後高菜めし



トマトライス

JAかみましき各支所・購買課へ、お電話ください。

御船支所 ☎ 096-282-1361
嘉島支所 ☎ 096-237-0098
矢部支所 ☎ 0967-73-1237

甲佐支所 ☎ 096-234-0367
益城支所 ☎ 096-286-8989
清和支所 ☎ 0967-82-2255

JA CARD

JAカードの **ご入会** と **ご利用** で
最大 10,000円
相当のポイントプレゼント!



初年度
年会費無料

(一般カード)

条件達成で次年度も年会費無料



JAカードで毎日の暮らしをおトクに!

JA直売所・ファーマーズマーケットで

5%割引に!

JA-SS・ホクレンSSで

2円割引に!

お問い合わせはお近くの支所窓口で



1回のお手続きで、
便利で安心
お得な場合も！



共済掛金のお払込みは、

「口座振替」が おすすめです！

JA共済では、現在共済掛金を現金でお払込みいただいている
ご契約者様に、対面のお手続きによる新型コロナウイルスの
感染リスク軽減のため、口座振替への変更をおすすめしています。
また、口座振替に変更した場合、以下のようなメリットがあります。

ポイント 1

現金が必要ないから便利！

共済掛金が毎月(毎年)自動的に引き落としされるため、
お払込みの手間がかかりません。



ポイント 2

お払込み忘れがなくなって安心！

自動引き落としのため、お払込み忘れがなくなります。
また、通帳に記帳することで、お払込みの履歴を
お手元でいつでもご確認いただけます。



ポイント 3

共済掛金がおトクになるかも！

ご契約によっては、条件を満たすことで、
共済掛金がお得になる可能性があります！^(※)

(※) 詳細につきましては担当者までお問い合わせください。



しかも！

お手続きは簡単！キャッシュカード1枚だけ。

キャッシュカードをご用意いただき、ご署名いただくだけで、
すぐに口座振替を始めることができます！

他の書類にご記入いただく必要はありません。^(※)

JA以外の
金融機関でもOK！

(※) 一部お手続き、金融機関を要す



Webマイページにご登録いただいた方の中から、
抽選ですてきな賞品が当たる

「Webマイページご登録キャンペーン」実施中！

<https://mypagecp.ja-kyosai.or.jp>



011-43251

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

「地元小学生への食農教育」



「ボーリング大会」



「海外視察研修(スペイン)」



「JA祭(焼きそば販売)」



「青壮年部農政学習会」



「仲間づくり・自分づくり」

魅力ある 青壮年部に 入らんね!!



我らで描け 「食」と「農」の未来図

～私たちは日本の食卓を守りたい～

かみましき青壮年部の取り組み

- 青壮年部政策提言の具体的取り組みの実施
- 子どもたちへの食農教育の実施
- JA祭への参加
- 県青協海外視察研修の参加
- 各種学習会の実施



お申込み・お問い合わせはコチラ

本部 営農部 営農販売課

TEL : 096-234-1156

FAX : 096-234-0764

女性部は楽しいですよ～ のぞいてみませんか～



昨年の1月から流行している新型コロナウイルス！マスク不足がきっかけで、女性部で手作りマスクを作り、管内の小学校・JAの福祉施設・職員さんに千数百枚を寄贈いたしました。

児童の皆さんからのお礼の言葉に感無量でした。



他にも、手作りマスクケースやタオルを7月の豪雨被害の支援として被災地に送りました。

一緒に参加してみませんか



くる
くる
くる

舞夢フォーラム

この日は小さなお子さんがおられる家族の方々とバームクーヘン作りをしました。真剣な子供たち、この後は美味しかったはずですね。



農業高校フェア

農業高校の生徒さん達と、地域の食材を使い「家の光」に記載の料理やお菓子作りをしました。



女性組織リーダー研修会

多くの発見がありますよ～



食のフェア

地元の食材だけを使い、お弁当を作りました。いちごのスイーツもとっても美味しかったですよ～

☑ JAからのお知らせ

女性部花植えで嘉島支所華やかに

女性部嘉島支部の皆さんのご協力のもと嘉島支所の周りにはたくさんのお花が植えられています。このお花畑の活動は毎年行っており、お陰様で嘉島支所はお花でいっぱいです。

是非、嘉島支所へお越しの際にはご覧になって下さい。



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。



理事会だより

第11回定例理事会

令和3年4月30日（本所2階ホール）

議事

- 一、県常例検査改善状況回答書第1回（案）について
 - 二、令和2年度決算（案）について
 - 三、第20回通常総代会の開催（案）について
 - 四、定款・規程の変更（案）について
- 理事会にて以上4つの提案があり、すべて承認されました。

報告事項

- 一、令和2年度末監事監査日程及び内部監査結果について
- 二、令和2年度下半期事務ミス等の報告について
- 三、令和2年度組合員加入・脱退状況について
- 四、令和3年度個人情報保護計画について
- 五、3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



6月のイベント

23 (水) 第20回 JAかみましき 通常総代会
(本所)

※新型コロナウイルスの影響により中止になる場合があります。
※毎週水曜日はとれたて市場ポイント3倍デー



HAPPY BABY

ちはやくん

父：山下 靖史さん
母：山下 佳代さん
(山都町)

「ちーぼーたんじょう
うびおめでとう！
よくあそび、よくた
べ、よくねて、これ
からもすすくおお
きくなあれ♪」



このコーナーでは、我が家の可愛いお子さん、お孫さん
をご紹介！写真大募集です！
詳しくはお近くの支所、又はLAまでお尋ねください。

編集後記

5月になり、暑さを感じる日も増えてきました。
私は4月に入組し、編集担当になりました！
初めてのことばかりで不安もありますが、
一生懸命頑張ります！取材の際などよろしくお
願い致します。



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「スイートコーン」レシピ!

コーンと彩り野菜のふんわりキッシュ



材 料
4人分

- ・ニンニク……1片 ・卵……5個
 - ・春巻きの皮……8枚 ・とうもろこし……4本
 - ・ベーコン……4枚 ・アスパラガス……6本
 - ・ピザ用チーズ……150g ・小松菜……1株
 - ・にんじん……頭から5cm ・オリーブオイル……大さじ2
- A
- ・生クリーム……100cc
 - ・牛乳……50cc
 - ・塩コショウ……少々

作り方

- ①アスパラの下部をピーラーで剥き、1cmほどの長さにカットし、とうもろこしは粒にしておく。ベーコン、にんじん、小松菜も1cmにカットする。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ2杯を入れ、みじん切りにしたニンニクを炒める。そこにベーコン、アスパラガス、とうもろこし、にんじん、小松菜を入れ炒め、塩コショウを入れ、味をととのえ火を止め、ボウルにとる。
- ③粗熱をとるため、30分以上おく。
- ④別のボウルに卵を入れ溶きほぐし、Aを入れよく混ぜる。
- ⑤②の粗熱がとれたらチーズを加えて混ぜる。※具を冷まさないでチーズが全体に混ざりません。
- ⑥バットに⑤を入れ均等に広げ、その上から④を流し入れる。
- ⑦200℃に予熱処理したオーブンで10分、さらに160℃で25分焼く。
- ⑧粗熱がとれたら切り分ける。

栄養たっぷりコーンと鶏肉のバター炒め



材 料
4人分

- ・鶏むね肉……2枚 ・とうもろこし……3本
 - ・グリーンピース……50g ・バター……20g
 - ・オリーブオイル……大さじ2
 - ・柚子胡椒（お好みで）
- A
- ・酒……大さじ2杯
 - ・醤油……大さじ2杯
 - ・みりん……大さじ2杯



作り方

- ①むね肉をすじを切るようにして5mmの厚さにそぎ切りし、その上にすじ切りをしておく。
- ②Aに揉みこんで30分しみ込ませる。
- ③フライパンにオリーブオイル大さじ2杯をひいてむね肉を焦げすぎないように両面焼いてクッキングペーパーを敷いた別皿にとっておく。
- ④フライパンにオリーブオイルを大さじ2杯入れて、バターを溶かしながら粒にしたとうもろこしを炒める。
- ⑤グリーンピースを入れ、火が通ったら別皿にとっておいたむね肉を入れる。
- ⑥全体に混ったら皿に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

スイートコーンは身体のエネルギーになる炭水化物を主として、ビタミンB1・B2、リノール酸などを含んだ栄養豊富な食品です。ビタミンB1・B2はエネルギーの代謝に大きく関わる栄養素で、これからの暑い季節を乗り切るエネルギー補給につながります。リノール酸は、善玉を増やし、悪玉コレステロールを減らす働きがあり、動脈硬化の予防、改善に効果があります。これから旬のスイートコーンを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
河原 君代