



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

7

2021. July



よかよか うまか かみましき

©ほい食P

残る 園風景 布田純也



嘉島町鯉地区で小麦を栽培しています。26歳の時に就農し、はじめは兼業農家をしていましたが、農業に専念するため5年前に専業農家になりました。現在は、小麦（6ヘクタール）、水稲（3ヘクタール）、大豆（3ヘクタール）を栽培しています。

小麦は「シロガネコムギ」という品種を栽培しています。この品種は、その名の通り色が白っぽく、一粒一粒が大きくふっくらしているのが特徴です。そし

今月の人
嘉島町鯉地区
布田 純也さん（59）

CONTENTS

今月の表紙 「小麦」	1
今月の人 「布田 純也さん」	2
かみましきニュース	4
特集 矢部支所リニューアル オープン!!	8
たんぽぽだより	10
営農通信	11
部会だより 「第3営農センターミニトマト部会」	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 「小麦」	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!!



未来へ 田



て、製粉性が良く、粉も白く明るいののでうどんやお菓子に使用されています。昨年は、22トンを出荷しました。

栽培する上でのこだわりは、栽培管理を徹底することです。まず初めに弾丸排水を行い土の中に水が流れる穴を作ります。次に適期播種をします。梅雨と被つて収穫時期が遅れると品質が悪くなるため、適期播種が重要となります。播種が終わると、麦踏みと中耕培土を行います。麦踏みには、根の張りを良くし倒伏を防ぎ、有効分けつを増やす効果があり、中耕培土には雑草の繁茂を抑制するなどの効果があります。出穂後、赤カビ、うどんこ病の適期防除を行い収穫となります。これらを徹底することで品質の良い小麦を収穫することができます。

今は、地域の水田農業を守り、後世に伝えていくために頑張っています。今後の目標は、耕作面積を増やし、反収を増やすことです。平均反収10俵を目標に更に栽培管理を徹底していきたいです。

小麦は、パンや麺などの粉ものの料理に多く用いられています。様々な汎用性がある小麦をたくさん使っていただけたら嬉しいです。



JA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**

JAかみましき地域営農 法人連絡協議会設立



5月12日、本所にて、JAかみましき地域営農法人連絡協議会設立総会を開きました。同協議会は、管内11の農事組合法人により構成されており、JA管内の地域営農法人が相互に連携・協調することにより農協・系統利用を通じて、効率的生産コスト低減の推進等、地域営農法人の健全な発展を目指すものです。また、今後、法人化を目指す地域営農組織に対する取り組みを支援し、上益城の農業・農村振興に寄与することを目的としています。

設立発起人会の代表として、農事組合法人かしま広域農場の工藤健一組合長は「一丸となって協議会の発展に努めていきたい」と挨拶しました。



挨拶をする工藤組合長

桃の出荷順調



5月28日、本所の多目的選果場で桃の出荷が始まり、初日は34ケース（1ケース2キロ）が持ち込まれました。

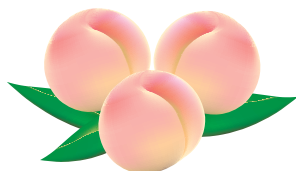


初出荷される桃

管内では、甲佐町の生産者3人が約70アールの面積で栽培しており、主に県内に出荷されました。

出荷が始まったのは「はなよめ」。次に、「さくひめ」「日川」「白鳳」「なつおとめ」「川中島白鳳」と続き、8月上旬まで出荷が行われる予定です。今シーズンは、15トンの出荷を目指します。

第1営農センターの担当職員は「梅雨入りは早かったものの、生産者の徹底した管理と収穫前の天候にも恵まれたことで食味もよく良質な果実が収穫できている」と話しました。



リモート会議で スイカ販売対策を協議



5月13日、2021年産スイカ販売対策会議をリモートにより開きました。西瓜部会三役、JAより田原組合長、営農部職員が出席し、市場関係者と中継により会議を行いました。

市場からの販売情勢報告では、21年産のスイカ販売状況は、コロナ禍により不安定な販売状況が続いているが、毎月のリモート会議で相互に情報を共有することにより有利販売につながっていると報告がありました。続いて第2営農センターの職員より生育状況について説明を行い、安定出荷・安定供給に向けた意見交換を行いました。

コロナ禍で行動が制限される中においても、市場との情報連携の機会を確保するため、JAではリモート会議を積極的に活用しています。



リモートにより会議をする田原組合長と職員



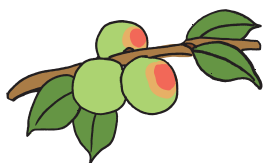
梅の初出荷始まる

JA自己改革
所得増大
UP!

5月6日、管内で梅の初出荷を迎えました。初日は、甲佐町の多目的選果場に30ケース（1ケース1キロ4パック入り）の小梅が持ち込まれ、主に九州・関西方面に出荷されました。今シーズンは約4トンの出荷を目指します。

営農部の担当職員は、「消費者の方に美味しい梅を届けるために、生産者の方と協力して頑張りたい」と話しました。

管内では甲佐町、御船町の生産者5人が約1ヘクタールで生産しています。管内の梅は、綺麗に色づき苦みがなく、よく熟し良質であることが特徴です。今後は「青軸」「玉栄」「南高」などの品種の出荷が続きます。



梅の品質を確認する担当者

小麦の収穫順調

JA自己改革
所得増大
UP!



今年も黄金色の小麦がたくさん実りました

5月23日に麦刈りが始まりました。

管内では、麺や菓子類に適した「チクゴイズミ」、「シログネコムギ」の2品種を主に作付けし、面積約1,016ヘクタールで栽培しています。収穫された小麦は管内2カ所のカントリエレベーターに持ち込まれ、5360トンの荷受を行いました。精選作業が終わった7月中旬に検査後、出荷が予定されています。

南瓜出荷査定会

JA自己改革
所得増大
UP!

5月27日に第2営農センター管内、6月8日に第1営農センター管内で南瓜の出荷査定会を開きました。南瓜の収穫や出荷基準の再確認が目的で、査定会では品位基準、選別基準等を説明しました。

管内では年々価格が安定し、唯一面積が拡大している品目です。35人の生産者が約20ヘクタールで、えびす、栗系の2種類を栽培しており、今年は200トンの出荷を目指す予定で、6月上旬から収穫が始まります。

第2営農センターの担当職員は、「予想以上に梅雨入りが早かったため、いつも以上の品質、出荷規格の徹底をお願いしたい」と説明しました。



第1営農センター管内の査定会の様子



第2営農センター管内の査定会の様子

母の日フェア開催 サプライズプレゼントに笑顔



5月9日、農産物直売所「よかよか うまか」とれたて市場」の嘉島、花立、益城の3店舗で母の日フェアを行いました。

同フェアは毎年行っており、「母（88）の日」にちなみ、合計購入金額に8のつく数字の来店者にカーネーションのアレンジメントをプレゼントしています。このアレンジメントは、御船町と山都町で栽培された花を用いて、手作りされたものです。

アレンジメントを受け取った来店者は、思わぬサプライズに驚き、笑顔で受け取っていました。

当日は天気も良く、家族連れなど多くの来店者で賑わいました。



カーネーションのアレンジメントをプレゼントしました

青壮年部役員新体制決まる

5月17日、JAかみましき青壮年部を代表して部長の藤瀬健さんが挨拶に訪れました。

JAかみましき青壮年部は、4月下旬に2020年度通常総代会を開催。今回は新型コロナウイルス感染防止対策として書面で、2021年度事業計画及び収支予算書などを可決・承認しました。役員改選では、部長の他、副部長に坂本龍一さん、藤本光希さん、県青協委員については中村友紀さんに決まりました。

21年度は基本方針として、①「農業者の所得増大」②「農業生産の拡大」③「地域の活性化」の3つを掲げ、日本の農業の大切さを消費者や将来を担う子どもたちへ伝えるため、青壮年部の力を結集した活動を目指していきます。



左から松岡専務、田原組合長、藤瀬部長、松本常務

スイートコーンを 販売促進会でPR



6月1日、嘉島町のイオンモール熊本でスイートコーンの販売促進会を開きました。

管内では、生でも食べられる高糖度の品種「ゴールドラッシュ」を栽培しています。準備したスイートコーンは午前中に完売し、急ぎ追加販売するなど好評でした。

販売促進会は、同店に併設されるインショップのPRも兼ねており、今回はチラシ配布や案内をかけるなどし、PRしました。

営農部の担当職員は、「定期的にイベントを開催し、管内農産物のPRとインショップの売上向上につなげたい」と話しました。

併設されるインショップ



スイートコーンの説明をする営農部の職員と来場者



令和2年度JA共済優績組合・優績者授与式

5月27日、本所にてJA共済優績組合・優績者授与式が行われました。本来であれば、4月23日のJA共済熊本県普及推進大会、並びに5月20日、東京で開催の全国優績組合表彰式で受賞予定でしたが、一般の新型コロナウイルス感染拡大の影響により当JAで授与式が開催されました。

受賞内容、受賞者は次の通りです。



左から本田常勤監事、全共連熊本森本部長、田原組合長、松岡専務、松本常務



優績組合表彰
【新契約優績表彰】
(自動車共済自賠償共済部門)
上益城農業協同組合

(建物共済部門)
上益城農業協同組合

【普及活動特別賞】
(自動車共済クルママスター)
上益城農業協同組合



左から本田常勤監事、梅田職員、松岡専務

優績者表彰
【ライフアドバイザー優績表彰】
総合優績者表彰

- ・藤岡 冬香
- ・上村 清志
- ・梅田 公宏

新規優績者表彰
(新規契約ポイント部門)

- ・藤岡 冬香
- ・上村 清志
- ・梅田 公宏

(生命総合共済
新規契約ポイント部門)

- ・藤岡 冬香
- ・上村 清志



左から大濱職員、藤岡職員、松本常務

(ニューパートナー部門)
・藤岡 冬香

【優績LAトレーナー表彰】
・大濱 洋二

【JA自動車共済損害調査サービス優秀審査員表彰】
最優秀賞
・乙丸 真樹子

県下JAで
女性初の
受賞です!

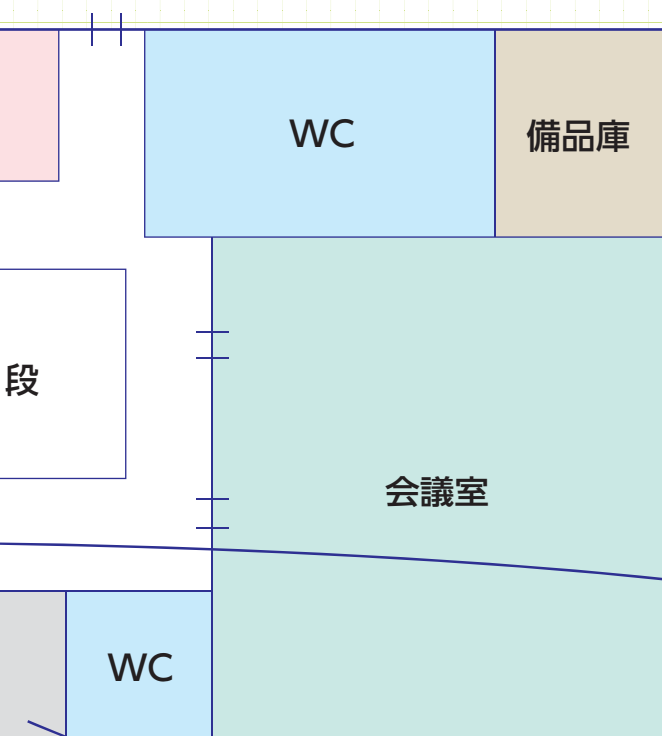


左から甲斐職員、上村職員



左から森本部長、乙丸職員

接地に矢部支所をリニューアルオープンし
 プと階段の両方が設けられ、どなたでもご
 も地域を支える拠点としてサービスを行っ
 をご紹介いたします。

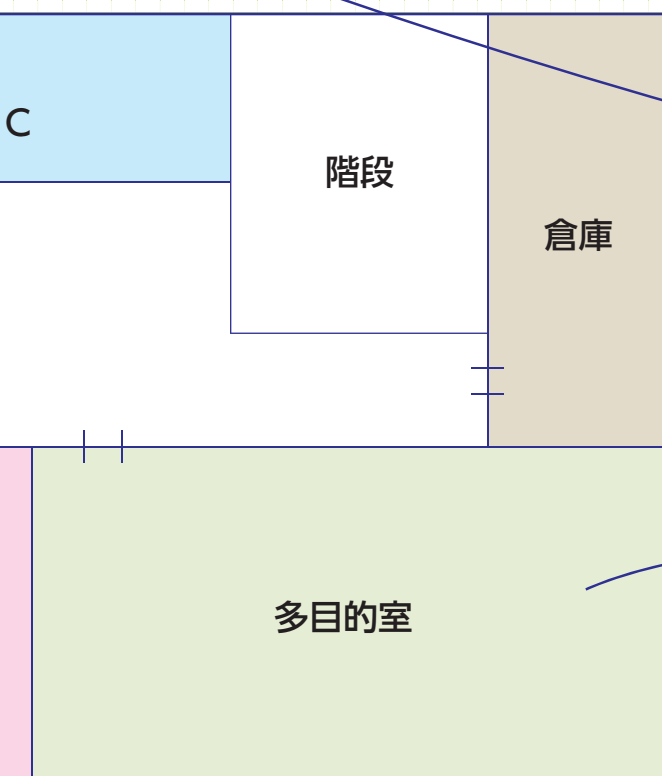


上段左から 木野理事、松永理事、荒木理事、児玉理事
 下段左から 木村理事、澤監事、田原組合長、梶原会長、小山理事

ATM



玄関



多目的室



矢部支所リニューアルオー



左から 小野矢部支所運営委員長、経済連 梶原専務、
梅田山都町長、田原組合長、中央会 宮本会長、
尾上建設 上村社長、矢部支所年金友の会 本田会長

5月24日、山都町のAコープ矢部の隣
ました。新しい矢部支所は、玄関にスロー
利用しやすい造りになっております。今後
ていきます。今回は新しくなった矢部支所

相談室



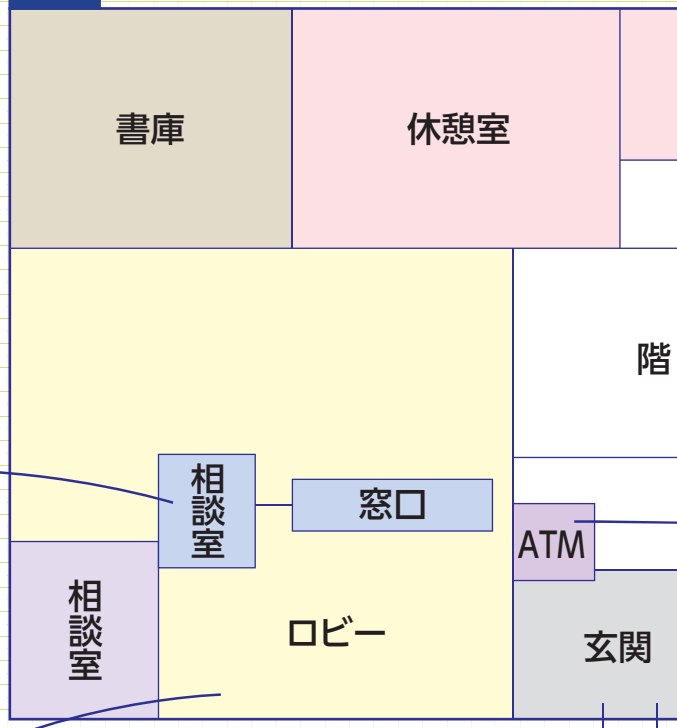
ロビー



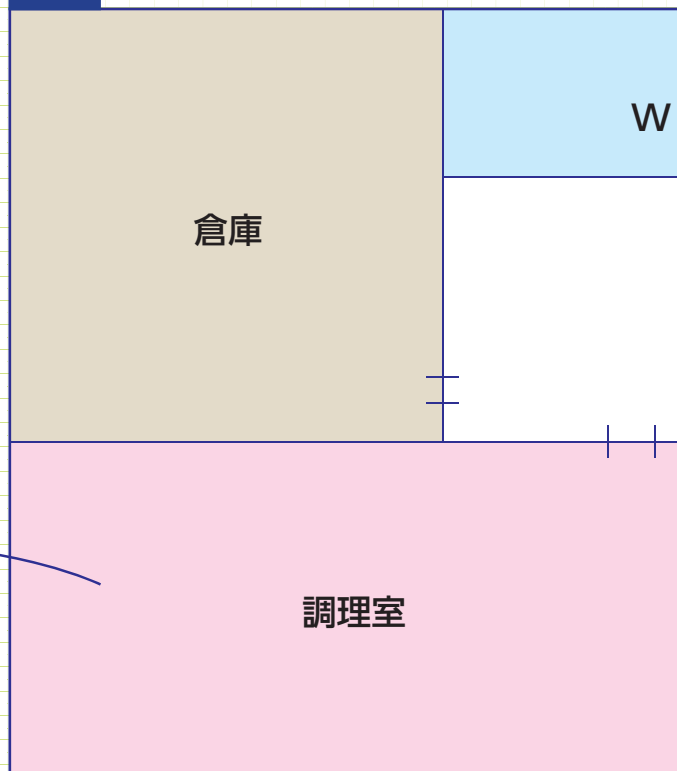
調理室



1F



2F



デイサービスあおぞら

5年の月日を数える5月あの熊本地震、尊い命を奪って流れてしまった橋、見事に蘇りました。“阿蘇大橋”橋を通る時、黙祷を1分間。



♪若い希望も恋もあるビルの街から山の手へと、久しぶりのバスの旅です。しかし生憎の雨でした。だがバスの中は終始明るく笑い声が絶えません。

帰り道は高森峠を左目に見て藤陽花街道をひた走りでした。「うわーきれいカー」思わず出た美声 躑躅（つつじ）がたくさんでした。

あおぞらには手作りの大きな藤の花が満開です。蘇陽の佐藤さんありがとうございました!!



デイサービス大地

梅ちぎりに行きましょう!

「私、行くばいた」「ど、わしも…」

1人では歩くのは無理ですが、行きますか。今年はたくさんの実がなっている梅、豊作です。枝がしおれて黄色く色づいた実が沢山たくさんです!

ちぎるのが早いこと、動作が素早い。

施設に持ち帰り、へたを取り砂糖梅にしましょう。出来たら夏バテしないようにおやつに飲みましょう!!



梅パワーの紹介 梅の健康効果

- ①食中毒予防
- ②胃腸への効果
- ③カルシウムの吸収促進
- ④動脈硬化予防
- ⑤疲労回復
- ⑥食欲増進効果



グループホーム

やまびこ

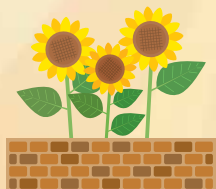
今日は手づくりで、巻きずしです。



通所・サポートセンター虹

「ガーデニング」

5月19日(水)、ご利用者数名と庭にヒマワリの苗を植えました。6月にもJAくらしの活動・職場づくりでプランター花壇を作ろうと計画しています。虹の庭を花で綺麗にし、ご利用者様の心を癒したいと思えます。



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



今年もすでに、 トビイロウンカの飛来が 西日本各地で確認されています!

営農
通信

今年の梅雨入りが例年より早まったことが原因とみられ、深刻な被害に見舞われた昨年と同様に、最大限の注意と対策が必要です。被害を食い止めるためにも、適期の防除に努め、トビイロウンカを**先手で封じ込めましょう!!**



トビイロウンカ
雌 短翅型



トビイロウンカ
雌 長翅型



トビイロウンカ
雄

令和元年産普通期うるち米最終精算

令和元年産普通期うるち米の最終単価につきまして下記のとおりとなりましたのでお知らせ致します。

(単位:1俵60kg/円)

品 種	等 級	①概算金	②最終精算	合 計
ヒノヒカリ	1等	13,860	581	14,441
	2等	13,440	581	14,021
くまさんの輝き	1等	13,860	625	14,485
	2等	13,440	625	14,065
森のくまさん	1等	13,860	590	14,450
	2等	13,440	590	14,030
あきげしき	1等	13,200	897	14,097
	2等	12,780	897	13,677

※棚田米・特別栽培米・有機米等の加算金については別に精算しております。

①概 算 金：令和元年産米検査時にお支払いしています。

②最終精算金：令和3年3月末にお支払いしています。



部会だより

第3営農センター ミニトマト部会



小田原晋部会長

18名の部会員で毎年約230トンのミニトマトを九州市場をメインに出荷している第3営農センターミニトマト部会。部会では、現地検討会や出荷査定会をしっかりと行い、おいしいミニトマトを出荷しています。部会員同士も仲が良く、ポイントを教え合い、より良いミニトマトを作るために全員で頑張っています。

今回は“真面目に、さばらずに、ミニトマト一筋でやる”という信念のもと真正面からミニトマトに向き合う小田原晋部会長（山都町）にお話を伺いました。小田原部会長は就農7年目、近所の人からすすめられた事をきっかけに就農当時からミニトマトを生産されています。現在は約30aのミニトマトを、奥様とご両親と一緒に一生懸命育てています。

「自由がきいて、ストレスなく楽しく仕事出来ています！」と話す小田原部会長。しっかりとした計画を立てて生産することを心掛けている小田原部会長だからこそ“自由だ”と言えるのだと感じました。

ミニトマトの生産を通して大変なことは、暑さ。ハウスの中は高温になるため、特にこれからの季節は気を付けなければなりません。また、気候を先読みして行動することも大変で、先輩の意見を参考にすることも多くあるそうです。

部会はこれから、さらに一丸となって活動していきます。今回の梅雨もマイナスに考えるのではなく、逆境をバネに頑張っていくのだと教えてくれました。また、“指導員の成長が部会の成長”と、部会員同士だけではなく、指導員の信頼関係もさらに深く、強くしていきたいそうです。

小田原部会長は「こだわりすぎず、よさそうなことは1回やってみる！フレキシブルに変えていく。」と意気込みを語っていました。

最後に一言

『**コロナに負けずに健康第一でがんばろう！**』

終始担当者と楽しそうに話す
小田原部会長でした。



色づき始めたミニトマト



部会長と担当指導員



出荷されるミニトマト



とれたて市場からのお知らせ



お友達に なりませんか😊



LINEで『JAかみましき とれたて市場』とお友達になると...



企画・イベントの情報や
旬の食材情報などが届く！！
10ポイント貯まったら
「くまさんの輝き」3合プレゼント!!!!



■お問い合わせ先

【上益城農業協同組合 営農部】

TEL:096-234-1156

【よかよか うまか とれたて市場】

嘉島店 TEL:096-235-6201

花立店 TEL:096-367-7904

益城店 TEL:096-287-1147

LINEお友達募集中♪

@923temwc



ぜひお友達に
なってください!!

※LINEでのお問い合わせは出来ません

農薬を知る。理解する。 適正に使う。

使用する前に

ラベルの適用作物
使用方法を確認



■適用害虫と使用方法

作物名	適用 病害虫名	希釈倍数 (倍)	使用 時期	〇〇を含む 農薬の 総使用回数
ほうれんそう	アブラムシ 類	1000	収穫 7日前 まで	2回以内
きゅうり				
すいか				
メロン				
かぼちゃ				
トマト	1000～ 2000	収穫 14日前 まで	3回以内	
なす				
ピーマン				

■使用上の注意事項

- ・使用量に合わせ薬液を調製し、使い切ること。
- ・調製した薬液は、できるだけ早くその日のうちに使用する。

似ていてもラベルに記載がなければ
使用できません!

別の適用作物例



ほうれんそう



こまつな



しゅんぎく

令和3年度農薬危害防止運動

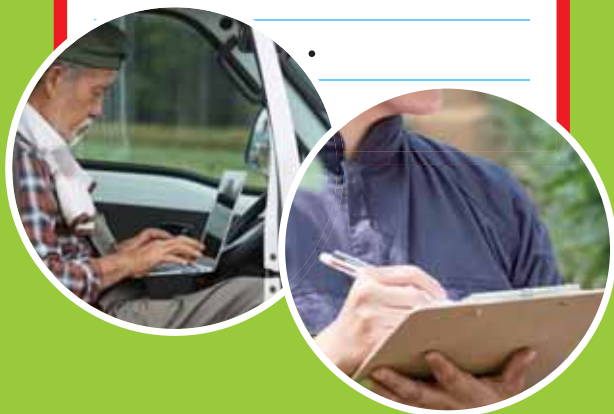
農林水産省・厚生労働省・環境省・都道府県共催

使用した後は

農薬の使用履歴を
帳簿に記録

〈記帳例〉

1. 使用年月日
2. 使用場所
3. 農作物名
4. 農薬の種類または名称
5. 使用量または希釈倍数



詳しくはこちら

農薬の適正使用 農林水産省 検索

https://www.maff.go.jp/j/nouyaku/n_tekisei/



各部からのお知らせ



購買部

今こそ、未来につながる農業へ

第57回

JAグループ熊本

農機自動車 大展示会

2021
とき 7/29(木)・30(金)・31(土)

9:00～16:00(最終日は15:00まで)

ところ グランメッセ熊本

生活関連
用品展示

2F コンベンションホール

紳士婦人服、靴、バッグ
健康用品、ゴルフ用品

新型コロナウイルス感染防止に関するお願い

当展示会は感染防止対策を徹底した上で開催致します。
ご来場の際には下記の点についてご理解・ご協力をお願い致します。



37.5℃以上の発熱がある方および体調が優れない方は来場をご遠慮下さい。



イベント当日は、マスクを付けてご来場ください。
マスクを着用していない方はご入場はお断り致します。



入場時に検温を行いますのでご協力お願い致します。
37.5℃以上の発熱がある方は入場はお断り致します。



入場時、退場時には備え付けの消毒機で手指消毒をお願いします。



会場内での密集を避けるために入場規制等を行う場合があります。

※会場内における来場者の食事提供は致しません。ご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症が拡大した場合、イベントが中止になることがあります。



主 催：熊本県下JA・JA 熊本経済連 後 援：熊本県





夏期特別貯金運動



JA貯金 農畜産物 消費拡大応援運動

令和3年 6月14日(月) ▶ 令和3年 8月31日(火)

特典

【定期貯金】10万円以上期間1年以上の方 総合口座定期と通帳式定期のみ

① JAバンクキャラクター よりぞうグッズ「保冷バッグ」等プレゼント!
(数量限定)

② さらに JAかみましき商品券を抽選でプレゼント!

JAかみましき商品券 3,000円

JAかみましき商品券 2,000円

JAかみましき商品券 1,000円 計130本

※当選は1名様1回限りとし、複数当選は認めない。

使用店舗 とれたて市場 嘉島店・益城店・花立店 Aコープ矢部・ふれあいショップせいわ・NYDS矢部店



県内20カ所のJA直売所等でご利用されると、
毎日5%割引になるJAカードも、JA窓口にて申込受付中です!

※既に当JAにお預け入れいただいている定期貯金解約後の新規ご契約は、キャンペーンの対象外となります。

●中途解約された場合は、解約時の当JA所定の中途解約利率を適用させていただきます。 ●お利息には復興特別所得税を付加した20.315%の税金がかかります。 ●期間中に対象商品ご契約のお客さまにつき1口の抽選権を付与いたします。 ●プレゼントの抽選時期は令和3年9月を予定しています。 ●抽選日時時点で中途解約をされている場合、抽選権は無効となります。 ●当選賞品は現金との引き換えはできません。 ●当選者の発表は懸賞品の発送をもって代えさせていただきます。 ●懸賞品は一時所得となり、確定申告が必要な場合があります。詳しくは税理士等の専門家にご確認ください。 ●本商品は貯金保険の対象です。同保険の範囲内で保護されます。詳細はお近くのJA窓口でご確認ください。

JAの商品等について詳しくは店頭またはホームページでご確認ください

[JAかみましきホームページ]
<http://www.ja-kamimashiki.or.jp/>

JAかみましき

検索

JAかみましき

お問い合わせはお近くの支所窓口で



JA共済から **重要な** お知らせ

いつもご利用ありがとうございます。

JA共済では「令和3年8月」より、毎月22日の**JA口座**からの**共済掛金引落**において、**ご契約者様都合で引落不能**となった場合は、**翌月5日に再引落**を実施させていただきます。

また、**再引落の際も、ご契約者様都合で引落不能となった場合**は、コンビニやATM等でお支払いの**できるペイジーコンビニ用紙を同封した通知書を送付させていただきます。**

何卒、ご理解、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

STEP

1

毎月22日引落

STEP

2

翌月5日の再引落

STEP

3

ペイジーコンビニでのお支払い

※通知書と行き違いにご入金の場合は、あしからずご容赦ください。
※引落日が非営業日の場合は翌営業日の引落となります。



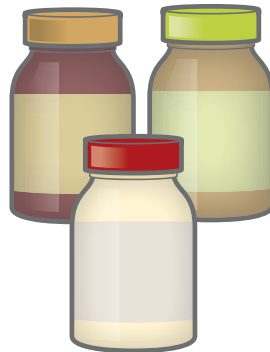
☑ JAからのお知らせ

毒物劇物農薬購入時の取り扱いについて

①毒物劇物農薬を購入する時は
必ず印鑑をお持ちください。

※シャチハタ可

②毒物劇物農薬を購入する時は
引き取りに来た方の**住所・氏名を必ず記入**をお願い致します。



人事異動について

(退職)正職員

令和3年5月31日付

氏 名	所 属 部 署	退職理由
福島 啓介	総務部付	自己都合

(採用)正職員

令和3年6月1日付

氏 名	配 属 部 署	備 考
本田 清継	甲佐支所購買課白旗セルフ給油所係	試用職員
本田 琳南	清和支所管理金融共済課管理金融共済係	試用職員

(異動)正職員

令和3年6月1日付

氏 名	新 部 署	旧 部 署	備 考
藤澤 真平	清和支所管理金融共済課 管理金融共済係	清和支所管理金融共済課 管理金融共済係	試用職員 期間満了

理事会だより

第12回定例理事会

令和3年5月28日(本所2階ホール)

議 事

- 一、令和2年度決算(案)について
- 二、第20回通常総代会の関連事項(案)について
- 三、就業規則の改正(案)について
- 四、「フィンテック企業等の連携及び協働に係る方針」の改正(案)について
- 五、大口融資の貸付(案)について
- 六、職員に対する夏期賞与の支給(案)について

理事会にて以上6つの提案があり、すべて承認されました。

報告事項

- 一、地方公共団体に対する貸付について
- 二、夏期特別貯蓄運動について
- 三、不祥事再発防止策の経過報告について
- 四、自主検査結果について
- 五、JA活動総合3ヵ年計画の進捗状況について
- 六、4月末事業実績について
- 七、行事経過及び行事予定について



7月のイベント

7月7日(水)
～14日(水)

とれたて市場(各店舗)
お盆売り出し

※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



ミツバチに対する農薬危害防止について



これから早期水稻は出穂・開花期を迎えます。この時期の農薬散布にあたっては、ミツバチに被害を与えないよう、事前に近くの養蜂家と巣箱の位置や防除時期、場所などの情報を交換しましょう。また散布した農薬がミツバチや巣箱にかからないよう、十分注意しましょう。

【問い合わせ先】

熊本県農業技術課 (096-333-2381)

畜産課 (096-333-2401)

又は最寄りの各広域本部(地域振興局)

農業普及・振興課までおたずねください。(096-282-3010)



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「小麦」レシピ!

じゃがいものごろごろニョッキ

今月の レシピ



材料
4人分

ニョッキ

粉チーズ……大さじ4
小麦粉……350g
卵……2個
A 塩コショウ……少々
バター……30g
生クリーム……50cc
じゃがいも……大きめ3個

ソース

トマト……4個
コンソメキューブ……1ヶ
塩コショウ……少々

作り方

- ①じゃがいもの皮をむき、一口サイズに切ってレンジで5分加熱する。
- ②ボウルにとってバターを入れて熱いうちにつぶす。
- ③②にとき卵と生クリーム、塩コショウを入れてこねる。
- ④直径2cmほどの棒状に伸ばし、1.5cm幅にカットする。

- ⑤④を丸めてフォークの背で押す。
- ⑥大きな鍋で湯がいて浮き上がったならざるにとり皿に移す。
- ⑦トマトをみじん切りにして鍋に入れ煮詰める。
- ⑧水分がとんだらコンソメキューブを入れ、鍋底が見えるまで混ぜる。
- ⑨⑧をニョッキの上のにのせる。

前日のカレーで! サクッとカレーパン



材料
4人分

牛乳……200cc
バター……30g
※水……50~60cc
後で調整

A 小麦粉……350g
砂糖……25g
塩……15g
ドライイースト……6g

作り方

- ①Aをざるで振って、ボウルに入れる。
- ②バターをレンジで30秒加熱し柔らかくする。
- ③①のボウルに牛乳、バターを入れ、耳たぶくらいの柔らかさになるまで水を入れながらこね上げる。
- ④別のボウルに丸くした③を入れ、ラップをかけ1時間35℃で一時発酵する。

- ⑤台にとり手で押さえ、20等分に切り分け丸くして、20分休ませる。
- ⑥残り物のカレーにパン粉を加え、やや硬めにして一度温め、冷やしておく。
※レトルトカレーを使う場合はキーマカレーにパン粉を加え硬くする。
- ⑦生地を広げ、カレーを入れ形成しバットに入れる。
- ⑧⑦に細目のパン粉を振りかける。
- ⑨鍋に揚げ油を熱し、中火できつね色になるまで揚げ、バットにキッチンペーパーを敷いて、油をきり仕上げる。
※パン生地は基本ですので色々試してください。

ワンポイントアドバイス

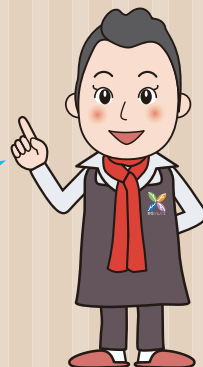
小麦製品は世界中で身近な食材として広く親しまれています。小麦粉にはでんぷんが豊富に含まれており、生命維持に必要なカロリー源としての役割を果たしています。さらに血や筋肉を作る植物性たんぱく質、疲労回復に効くビタミンB1なども含まれています。小麦はパンや麺類、お菓子など様々な食品に用いられています。是非他の食材の栄養素と併せて積極的に食べてください。

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