

上益城の“農”と“人”を繋ぐJAかみましき発の地域コミュニティ誌

かみ・come!!

Vol.30

2024.2

冬号



益城町のイケてる
甘藷・大根農家

農業は全部が新鮮で楽しい!!

甘藷・大根農家を訪ねて

で

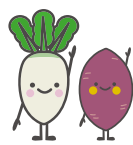
ぱっぱっとうれしい♪旬レシピ

農業は全部が新鮮で楽しい！ 益城町の甘藷・大根農家を訪ねて



自然と都市の調和がとれた、四季折々の美しい景観にあふれた益城町で
甘藷と大根を栽培されている早田さんに、農業にかける想いを伺ってきました。

福岡の大学を卒業後、京都にある製菓会社に就職し、営業マンとして6年長崎で働いていました。就職してから、いつか自分の生まれ育った益城町で、働きたい気持ちや、自分がゼロからイチを作る仕事をしたという思いもあり、退職後に1年間県立農大で研修を経て、去年の4月に就農しました。

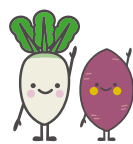


就農されたきっかけは何ですか？

今回訪れたのは、熊本県の中央部に位置する益城町、西に熊本市、東に阿蘇の山々を見渡せる緑豊かなベッドタウンです。肥沃な大地では、農業が盛んにおこなわれ、自然と都市の調和がとれた、四季折々の美しい景観にあふれたまちです。
そんな益城町で甘藷と大根を栽培されている早田さんに、農業にかける想いを伺ってきました。



農業は家族経営を中心に、忙しい時期にはパートやシルバー人材の方を雇用しています。農業は天候に左右されることも多く、スケジュールや段取りが日々変化するので大変ですが、柔軟に対応することを心掛けています。甘藷や大根は代々受け継がれてきた作物なので、これからも大事に育てていきたいと思っています。



農業にかける想いは何ですか？



【経営規模】
甘藷600アール、大根300アール

益城町 早田 直樹さん(30)

JAバンク

対象期間
2024.01.01
2025.03.31

NISA をJAバンク で始めると
もれなくもらえる

金融部
からの
お知らせ

最大 **22,000円分**
ギフトをプレゼント!

条件 | NISAの新規口座開設+指定金額以上の投資購入

毎月10,000円以上のご購入で
2,000円分
プレゼント!

100万円以上のご購入で
20,000円分
プレゼント!

オンラインで
特典にお申込みの方
えびねPay
デジタルギフト*

窓口(ゆうちょ)で
特典にお申込みの方
QUOカード

オンラインで
特典にお申込みの方
JAタウン
20,000円分
ギフトカードコード

窓口(ゆうちょ)で
特典にお申込みの方
JAタウン
ギフトカード

福祉のことで何かお困りの事、ありませんか？

JAかみましきでは
上益城郡内で居宅介護支援や
通所介護老人ホームなどの
福祉サービスを行っています。

JA上益城居宅介護支援事業所
☎ 0967-73-1253

居宅介護支援事業所虹のかけ橋
☎ 096-234-0009

福祉センター
☎ 0967-73-1211

福祉部
からの
お知らせ

何かお困りの時は、
お気軽にお尋ね
ください!



一緒に頑張るスタッフも
募集中。
詳しくはお電話ください。



サツマイモの貯蔵庫



農業をやっていて嬉しいこと、やりがい等を教えてください。

自分の手で一から野菜を育てて成長を見ることができるとにやりがいを感じます。収穫の時に形の良い甘藷が土から出てきたときはテンションあがりですね。農業は全部が新鮮で楽しいと感じています。収穫した作物が消費者に届く姿を想像すると嬉しい気持ちになりますね。

今後の目標を教えてください。

まずは安心安全で品質の良い野菜、お客様に求められる野菜を栽培する技術を習得し、磨いていきたいです。また、新

しい技術をとりいれながら、法人化を視野に従業員を増やしていくことも考えています。益城町の甘藷農家として、美味しい野菜を届けられるよう、これからも頑張ります！

おすすめの食べ方はありますか。

やっぱり焼き芋が一番ですね。揚げたてのてんぷらも美味しいです。大根は鶏の手羽と煮込んで手羽大根がおすすめです。しっかりと味が染みた大根のおでんも最高ですね。

甘藷の効能・栄養素

さつまいもは、主成分がでんぷんで、加熱によってもビタミンCは劣化せず、加熱部分が糖質に変わってさらに甘みが増します。カロテンも豊富に含まれており、オレンジ色の品種の含有量は緑黄色野菜をしのぐほどです。

大根の効能・栄養素

大根にはでんぷん分解酵素のアミラーゼが豊富に含まれています。アミラーゼは胃にやさしい酵素。ご飯やパン、うどんなど炭水化物の分解を助けて消化を良くし、胃の負担を軽減する働きを持っています。皮にはビタミンCが多く含まれているため、皮をむかずに食べるのもおすすめです！

日本農業新聞 電子版 月額料金 2,403円 (税込)

いつでも、どこでも
過去記事検索が30日分
クリップ機能で記事を保存
netアグリ市況がスマホでも見やすく

紙面ビューアーの特長
読みやすさ、そのまま
文字を大きく
紙面丸ごと印刷できる

11月分

すべての地方版が紙面ビューアーで読めます

新聞では1地域分
紙面も拡大・縮小すれば、お好みの大きさに文字サイズを調整できます。
電子版なら全9地域地方版が読み放題。

読める地方版

営農部からのお知らせ

春の息吹と大地の香り 第48回

JA植木まつり

日時 令和6年 1/27(土) 2/26(日)

開催時間：午前9時～午後4時

会場 熊本県農業公園 (カントリーパーク)

熊本県合志市東3802-4

JA熊本経済連

熊本県の産品、マスコットの産物・手紙掲載のご協力をお願いいたします。 ■送料が安いものご用意はご遠慮ください。 ■写真撮影の撮影によりイベントの内容が変更になる場合がございます。

ぱぱっとうれしい旬レシピ

Let's cook!



さつまいもと白身魚の甘酢あんかけ



材料(4人分)

さつまいも……中2本 (400g)
 鯛(白身魚)……200g
 ピーマン……4個
 塩……適量
 コショウ……適量
 片栗粉……適量
 油……適量
 甘酢あん
 水……100cc
 レモン汁……大さじ4
 砂糖……大さじ2
 醤油……大さじ1
 水溶き片栗粉……大さじ2

A

作り方

- ①魚を3cm四方にカットし軽く塩コショウを振っておく
- ②さつまいもは、皮付きのまま乱切りにし、5～10分程水にさらした後、水気をとりラップをかけレンジで3分加熱する。ピーマンも乱切りにしておく
- ③油を適量フライパンで熱し②のさつまいもをからりと素揚げする
- ④魚に片栗粉を薄くまぶしつね色になるまで揚げ、ピーマンを入れすぐに油切りする
- ⑤Aを混ぜ、温めたら水溶き片栗粉を入れとろみを付ける
とろみが付いたら油切りした材料をいれ混ぜ合わせたら完成

大根たっぷりスパイシーキーマカレー



材料(4人分)

牛ひき肉……300g (合いびき肉でも可)
 タマネギ……2個
 トマト……3個
 ニンジン……1/3 (50g)
 大根……1/2
 セロリ……1/2 (上部)
 カレールー ※市販のもの (包丁で細かく刻んでおく)
 ニンニク……2片
 バター……30g
 サラダ油……適量

作り方

- ①トマトは皮をむいて1cm大の賽の目切りに、大根もトマトと同じ大きさにカットし、ニンジン、セロリはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひき、ニンニクと牛ひき肉を入れ、牛ひき肉の色が変わるまで炒める。
- ③②にタマネギを入れ、しんなりしたらニンジン、セロリ、大根を入れさらに炒める。
- ④③にトマトを入れ、トマトの水分で煮込む。
- ⑤一旦火を止め、④にカレールーを入れ10分ほど煮込み、さらに水分をとばす。
- ⑥火を止める直前にバターを入れ、風味をだす。

さつまいものチーズケーキ



材料(4人分)

さつまいも……中2本 (400g)
 クリームチーズ……200g ※室温に戻す
 牛乳……150cc
 生クリーム……50cc
 卵……2個 ※室温に戻す
 バター……20g
 砂糖……100g
 薄力粉……100g
 レモン汁……大さじ1
 バニラエッセンス……少々
 A 砂糖……50g
 水……50cc ※鍋で蜜を作っておく

作り方

- ①さつまいも1本と1/2本を柔らかく煮て、湯切りしてバター、砂糖を入れてマッシュしておく
- ②さつまいも1/2本は皮付きのまま1cmの角切りにし、ラップをかけ3分加熱した後、熱いうちにAに漬け込み冷めるまでそのままにしておく
- ③ボールにクリームチーズをなめらかになるまで泡立て器で伸ばし、卵(全卵をといいたもの)を加え牛乳150cc、生クリーム50cc、レモン汁をいれ混ぜ合わせ、①を入れ全体がなじむように混ぜたら、薄力粉を振り入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜ、バニラエッセンスを加える
- ④ケーキの型にシートを敷き底に2cmぐらい流し込み、②を全体的にちらし、空気を抜く
- ⑤予熱処理したオーブンで45分焼き、焼きあがったら予熱をとり3時間から4時間ほど冷蔵庫で冷ましたら完成

白米にぴったり! 豚バラと大根の味噌炒め



材料(4人分)

大根……1/2 (下部)
 大根の葉……適量
 豚バラ肉……200g
 味噌……50g
 砂糖……大さじ3
 酒……大さじ2
 バター……50g
 サラダ油……適量

作り方

- ①大根は5mm角の半月切りに、大根の葉はみじん切りに、豚バラ肉は5cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、大根を焼き色がつくまで炒める。
※炒め終わった大根は別皿にとっておく。
- ③②で使ったフライパンにサラダ油を足し、豚バラ肉と大根の葉を入れ炒める。
- ④別皿にとっておいた大根を③に加え、味噌と砂糖を入れ、味噌がなじんだらバターを入れる。

JAかみましきホームページには、この他にもたくさんの美味しいレシピを掲載しています。



プレゼント

JAかみましきの「旬の野菜詰め合わせ」を5名様にプレゼント!

この紙面をご覧になったご意見、ご感想等をご記入いただき、氏名、住所、郵便番号等をご明記の上、はがき、FAX、またはEメールにて下記までご応募ください。たくさんのご応募お待ちしております!(お寄せいただいた情報は、プレゼント発送の目的以外には使用しません)

はがき 〒861-3243 熊本県上益城郡甲佐町白旗543-1
 JAかみましき「かみ・come!! 冬号プレゼント係」

FAX 096-234-0890

E-mail jakamimasiki@aioros.ocn.ne.jp

締切 3月8日(金) 必着

※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

ご応募は
お早めに!



JAかみましき

〒861-3243 熊本県上益城郡甲佐町白旗543-1 TEL: 096-234-1155 FAX: 096-234-0890
 E-mail: jakamimasiki@aioros.ocn.ne.jp URL: https://www.ja-kamimashiki.or.jp/

かみましき 編集 総務部企画・管理課