

JA鹿本と消費者のかけはしマガジン

2019  
第9号

# あきまつるは

- 若手農業者がまだしもん
- 教えて!野菜ソムリエさん
- Let's cooking!
- JAで人間ドックできます!
- 地域の皆さまに愛されるJA

熊本市北区植木町  
スイカ農家 坂本壮一郎さんの長男  
はるき  
晴来くん(5歳)



耕そう、大地と地域の未来。 JA鹿本



若手農業者

# がまだいん

## 自分は何がやりたいのか

一番大変だったのはハウスたて  
農業大学で1年学び、就農。アスパラガス(アスパラ)を栽培しようとして、中古ハウスを解体組立することから始めました。父が土木関係の仕事をしていたので、教わりながら、見様見真似で両親との3人で行いました。これが一番苦

熊本地震がターニングポイント  
熊本市生まれで、両親は会社員、農家とは無縁の環境で育ちました。両親が退職を機にブドウを作りたいと約7年前に菊鹿町へ移住し、シャインマスカットやクリなどを栽培し第二の人生を送り始めました。私は当時、インストラクターの仕事をしていたので、休みの日に菊鹿町へ行き、両親の農業の手伝いをしていました。

熊本地震で被災した際、菊鹿町の両親の元へ避難しました。その時、被災しても農作業を当たり前のように行っていた農家さんがとてもたくましく見えました。私は今のままでいいのか考え、自分がやりたいことは「農業」なのかもしれないと感じ、思い切って就農することを決めました。

熊本地震がターニングポイント

山鹿市  
菊鹿町  
経営形態  
アスパラガス  
10a



木村 豪志さん(37歳)

藤田 竜司さん(28歳)



熊本市北区  
植木町  
経営形態  
スイカ70a  
水稲80a  
夏秋ナス20a



一緒に農業をする祖父母

スイカが大好きで  
母方の祖父母がスイカを栽培していました。小さい頃からスイカが大好きで、農業をしたいと思うようになり、農業高校に進学。大学を決める際に本格的に農家になることを決意し、農業の道に進みました。就農するにあたり、母方の後継者がいないため養子に入りました。  
高校・大学で知識・栽培技術を習得しましたが、土壌等条件にあった栽培方法を習得するのとても苦労しました。天候によっても栽培方法を変えないといけないので、まだまだ学ぶことはたくさんあります。祖父母から教えてもらい早く一人前になれるように頑張ります。

楽しくやること

今年で就農して9年目。私のモットーは楽しくやることです。楽しくなかつたら、「やりがい」もなくなりません。就農してから夏秋ナスの栽培も始め、今後、新たな品種にも挑戦していきたいと思っています。挑戦しながら、地域の特産物である「スイカ」は作り続けていきます。JA鹿本スイカ産地を支える一人になればと思っています。また、JA鹿本青年部に所属していて、小学校の食農教育活動等にも参加しています。同年代がいるので親しい良き仲間が自分支えになっています。

子供がいるからがんばれる

結婚して3年目。息子が昨年11月に生まれました。今は仕事を頑張る、帰って息子と遊ぶのが楽しみです。仕事以外のプライベートの時間を自由に使えるのも農家の特権。自分次第で時間を作ることができます。息子が大きくなつて後を継ぎたいと言ってもらえるような仕事ができるようこれからも頑張つていきます。



労りました。

アスパラ栽培に  
関してはJA営農  
指導員に相談し、近  
隣でアスパラを生産  
している方に見ても  
らうなどし、試行錯  
誤して頑張っていま  
す。現在就農2年目  
で、今年からアスパ



指導員に指導を受ける木村さん

ラの収穫が始まります。勉強することはたくさんありますが、日々新たな発見ができる農業をこれからも楽しみに頑張ります。

アスパラは、手入れ次第では約20年間収穫ができると言われてい  
ます。毎年、天候が変わり、栽培管理が毎年同じということは絶対に  
ありえません。20年間栽培できたとしても、20回の経験しかならな  
いと思っています。早く一人前になれるよう、経験を積みたいたいと思  
います。

農家だからできること

私の趣味は「キャンプ」です。昔、両親によく連れられて行きましたが、大人になつて改めてキャンプの面白さを知りました。今は地元や農大の友人と一緒にキャンプをします。場所は両親の栗山です。農家だからこそできる場所。また、貸し切りのキャンプ場でもよくバーベキュー等楽しんでいます。



Let's cooking!



JA熊本経済連

栗屋直子さん  
(管理栄養士)

柴田満貴さん  
(栄養士)



ウインナーとキャベツの和風ミルク煮

春の香りピビンパ

### JAふれあい食材宅配

ふれあい食材とは、健康的で豊かな食生活のお手伝いのため、味や品質、産地にこだわった料理素材をご家庭に直接お届け※しています。

豊富なコースでライフスタイルに合わせてお選びただけで、無料のレシピ本付で入会費・年会費・配達料無料です。 ※ご不在時でも安心宅配致します

### Aコープマーク商品

Aコープマーク商品はJAグループのプライベートブランドです。国産へのこだわりと安全・安心の品質です。時代のトレンドや利用者の声を商品に取り入れ、食品を中心に1,000アイテムを超える商品を取り揃えています。

材料内にマークを入れています

## ウインナーとキャベツの和風ミルク煮

### 材料

- ウインナー…………… 6本
- キャベツ(ざく切り) …… 100g
- にんじん(拍子切り) …… 40g
- ブロッコリー(小房) …… 100g
- にんにく(みじん切り) … 小さじ1
- オリーブオイル …… 大さじ1

### フライパンひとつでお手軽調理

- 塩こしょう …… 少々
- 水 …… 250ml
- A 牛乳 …… 100ml
- みそ …… 大さじ1
- 夢大地かもの米の粉大さじ1

### 作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火で香りが出るまで炒める。
- ② ウインナー、野菜を加え炒める。
- ③ 水を加え3分煮る。
- ④ Aをしっかり混ぜ合わせて回し入れ、とろみが付くまで煮る。

ブロッコリーの代わりに、アスパラやいんげん、きぬさやなど好みの野菜を加えて彩りよく。

## 春の香りピビンパ

季節の食材で体調管理を

### 材料

- 合挽きミンチ …… 150g
- 和風だし …… 1パック
- にんじん(千切り) …… 1本
- たけのこ(千切り) …… 100g
- まいたけ(ほぐす) …… 50g
- セロリ(斜め千切り) …… 100g
- 春菊(3cm長さ) …… 100g

- 豆板醤 …… 小さじ1~2
- 油 …… 小さじ2
- A うすくちしょうゆ …… 小さじ2
- ごま油 …… 小さじ1
- 純玄米黒酢 …… 小さじ1
- いりごま …… 大さじ1
- 温泉たまご …… 2コ

### 作り方

- ① 熱したフライパンに油を入れ、合挽きミンチを中火で焼き付けるように炒める。
- ② 豆板醤を加え軽く炒め、にんじん、たけのこ、まいたけを加え炒める。
- ③ セロリ、和風だしのパックをやぶり、中の粉末を加え炒める。
- ④ 春菊を加えざっくり炒め、Aを回し入れ炒め合わせる。
- ⑤ 最後にいりごまを加え混ぜ合わせ、温かいごはんを器に盛り付け上にのせ、お好みで温泉卵を載せる。

春には、風邪を引きやすかったり、気持ちが高ぶったりする時期です。香りの強い野菜と旬の野菜を合わせた簡単どんぶりで体調を整えましょう。

教えて!

## 野菜ソムリエさん

私たちJA鹿本園芸部会女性部員は、野菜・果物のおいしさや楽しさを消費者の方に伝えようと野菜のスペシャリストである「野菜ソムリエ」の資格を取り、「野菜ソムリエの会」を設立し活動しています。生産者の農産物について詳しくご説明します!



萩生真由美さん(植木町)  
私も農家で野菜を栽培しています。

スイカ



### シトルリン 360mg

美容と健康に効果的なアミノ酸の一種。動脈硬化の予防、冷え性・手足のむくみ・新陳代謝の改善、疲労回復効果が期待されます。

### βカロチン 1660μg

体内で成人女性に不足しがちなビタミンAに変換し、新陳代謝を促し、肌の老化や白内障などの予防をする働きもあります。

### スイカ 200g

若さと健康を保つ  
栄養素の宝庫

### リコピン 8~22mg

トマトよりも抗酸化作用が多い。体内にも吸収しやすい。体脂肪燃焼効果があるので、ダイエットにも有効です。

### カリウム 240mg

カルシウムの骨への蓄積効果を高め、骨粗しょう症予防効果でアンチエイジング(抗加齢)の立役者とも言われます。

### ビタミンC 20mg

美白効果。しわの予防、保湿効果。皮フの弾力性を保つ効果があります。

## アスパラガス

### サイトカイニン

先端のいちばん栄養がある部分。栄養価が高い

茎の太さが均一で丸く切り口がきれいなものが良い

茶色がかかった三角のものは「ハカマ」と呼ばれ、葉っぱの元になるもの

グリーンアスパラはカロテンやビタミンCを含む栄養価が高い緑黄色野菜です。国産の旬は春から初夏ですが、今では年中味わうことができます。

茎がまっすぐに伸び、緑色が濃くてつやがあるものが良質です。切り口に変色がなく乾燥していないもの、穂先がしっかりしまっているものを選びましょう。

- 生は立てておくのが基本
- 固くゆでてから冷蔵・冷凍もOK
- 生のまま湿らせたペーパータオルで包み、ポリ袋などに入れて野菜室に立てて冷蔵

※太いアスパラの下部のハカマはアクがあるので取り除くのがおすすめ

※固くて乾燥しているものは鮮度が悪い  
※根元のシワが寄り、縦にスジが入ったものは鮮度が落ち、水分が失われています

# 地域の皆さまに愛されるJAを目指して

農業を取り巻く環境が依然として厳しい中、JAグループ熊本では、創造的自己改革への実践と題し、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を目標に掲げ、自己改革に取り組んでいます。

JA鹿本においても、独自の取り組みとして営農や販売、購買、金融・共済事業において、農業者の所得増大や生産の拡大につながる事業を積極的に展開しております。

組合員をはじめ地域の皆さまに愛され親しまれるJAとなれるよう、役員一丸となって、農業と地域の未来を切り開く取り組みを推進しています。

## 創造的 自己改革 への実践

### 直売所で暮らしを豊かに

JAで運営する直売所には、生産者が心を込めて育てた安全安心新鮮な野菜や果物等を販売しています。年に一度、周年祭や、春にはスイカ祭り、秋には収穫感謝祭など感謝を込めてイベントを開催しています。



JA青年部・JA女性部はJAのひとつの組織です。

### JA青年部・JA女性部活動

**JA青年部** JAをよりどころとして、地域農業の振興を図る農業青年の集まり。

**JA女性部** JAをよりどころとして、食や農、暮らしに関心のある女性が集まって活動している。

青年部・女性部は地域の小学生や保育園、幼稚園園児をはじめ、地域住民に食農教育を行う等、積極的に活動を展開しています。



## あっ、こんなところにもJA

### 地域を美しく



定期的に、JA鹿本管内の空き缶拾いや地域の清掃活動を役職員で行っています。



ファーマーズマーケット夢大地館



# JAで 人間ドック できます!

完全予約制

厚生連健康管理センターでは総合的な健康診断として日帰り人間ドックを受けることができます。

## 厚生連人間ドックの ここがおすすめ!

### ① 完全予約制でスムーズ

少人数の完全予約制になっており、待ち時間も少なくスムーズに検査を受けることができます。また、厚生連健康管理センター内は比較的全ての検査施設がコンパクトなため、検診場所への行き来が楽。受信された方からも好評です。



### ② 検診当日に個別結果説明があり、アフターフォロー充実



当日、結果にあわせ、医師・保健師・管理栄養士による個別説明を行います。当日結果が分かるものについては当日説明。レントゲン等の結果票は後日郵送されます。結果郵送後も生活習慣病の改善や予防を中心とした健康づくりのサポートがあり、アフターフォローが充実しています。

### ③ 日帰りなのに!充実した検査内容

日本人間ドック学会が定めた検査項目に更に肺年齢や心不全リスク検査等の項目を追加し内容を充実しています。さらに、オプションも様々つけることができます。婦人科の項目も一緒に受けることができるため女性に特におすすめです。



※胃カメラ・婦人科検診は事前のご予約が必要です

### ④ 昼食は県内の農畜産物を味わえる



昼食は地産地消のお店である農家れすとらん「しのじの」。農家から毎日届くとれたて、もぎたてな新鮮な野菜や果物等の素材の魅力を最大限に活かした料理でおもてなしします。



JA熊本厚生連 代表 ☎096-328-1250  
健康管理センター(予約専用ダイヤル) ☎096-328-1262

# 自慢の商品プレゼント

官製ハガキに賞品A・B・Cいずれかの希望コースとご意見・ご感想を記入の上、ご応募下さい。抽選で賞品をお送りします。  
なお、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

## A りんどうポーク



3名様

きめ細やかでジューシーな肉質。熊本県の銘柄豚

## B



たけのこづくし

3名様

採れたてのタケノコをJA運営の加工場で  
ポイルし真空パックした、水煮と  
炊き込みご飯の素で贅沢たけのこ三昧

※写真はイメージです

## C

これから旬の大玉スイカ。今年は天候に恵まれ甘くておいしいシャキッとした食感のスイカができました

3名様

大玉スイカ  
1玉

- ① 今号で興味を引いた記事は？
- ② 「すきっぷ」へのご意見、ご感想をお聞かせください。

62

8610562

JA鹿本  
「すきっぷ」プレゼント係

山鹿市鹿央町持松159番地1



## 応募方法

メ切

2019年4月14日(日)  
(当日消印有効)

■発行／鹿本農業協同組合 〒861-0562  
熊本県山鹿市鹿央町持松159番地1  
TEL 0968-41-5120

■発行責任者／大仁田 勲 ■編集責任者／村上浩二  
■発行日／2019年3月29日  
■印刷所／(株)チューイン



ホームページアドレス  
<http://www.ja-kamoto.or.jp>



Eメール  
[kikaku@ja-kamoto.or.jp](mailto:kikaku@ja-kamoto.or.jp)