

JA鹿本と消費者のかけはし

すきっぷ

2023
第17号



- がまだしもん
- JA鹿本菊鹿選果場の工程
- フルーツパラダイス
- 国消国産／JA青年部・女性部の活動紹介



SDGs

©よい食P

耕そう、大地と地域の未来い。



JA鹿本

がまだしも

西日本一の栗生産量を誇る山鹿市、JA鹿本（山鹿市と熊本市北区植木町）では、8月下旬から栗の出荷が始まっています。今年は台風の影響もなく、品質の良い栗に仕上がっています。今回は、山鹿市菊鹿町の栗農家、野小生春生さんの園地を訪ね栗の魅力に迫りました。

秋の味覚「やまが和栗」の魅力

熊本県は全国第2位の収穫量を誇る栗の産地です。熊本は阿蘇山の火山灰が降り積もった栄養分を蓄えやすい粘土質土壌が栗の栽培に適していることから、上質な実が育ちます。「やまが和栗」は、果肉が適度に粉質で食感が良く、甘味も強くとてもおいしい栗です。

大きい果実を収穫するために

果樹の中でも比較的管理の手間が少なく育てやすい栗ですが、大きな栗をたくさん収穫するためには、剪定の作業が重要です。木の日常たりや風通しを良くし、低樹高栽培（木を低く育てる）にすることで管理作業の軽減や、台風などの災害対策にもなります。

JA栗部会には、農家の高齢化対策として「剪定作業班」というシステムがあり、剪定作業を専門に担うなど、独自の取り組みも行っています。



収穫作業



TKU英太郎のかたらんね
「家族がいちばん」にも出演しました!



マスコミ・メディア対応

良質な栗を出荷するために

熟して枝から落ちた栗を竹のはさみを使って一つ一つ拾い集めて収穫します。収穫後は、素早く選別して新鮮な栗をJA菊鹿選果場に出荷しています。自宅でも「水選果」を行い、水に沈んだ実の詰まった良質な栗を消費者に届けられるように努めています。

野小生さんの

栗赤飯レシピ

〈材料〉

- ・もち米…一升(1.5kg)
- ・むき栗…500g(好みで増減)
- ・ささげ豆…約120g(好みで増減)
- ・塩…約20g

- 1 生栗の皮(鬼皮・渋皮)をむく。
(当日使用しない場合は冷凍しておく)
- 2 もち米は前日に洗って水に浸しておく。
- 3 ささげ豆は半日ほど水に浸し、豆がかぶる程度の水で煮る。
沸騰したらザルに返し、ゆで汁を捨てる。
再度、豆よりも多めの水で煮る。豆が8割ほど煮えたら火を止める。
- 4 ささげ豆と煮汁に分ける。(煮汁は蒸すときに使用するので取っておく)
- 5 栗は下茹でして湯を切る。(灰汁抜き程度)
- 6 ザルに上げた②に、ささげ豆と塩を混ぜる。
- 7 蒸し器に蒸し布を敷き、⑥を入れて平らにする。
- 8 ⑦に⑤の栗を並べる。
- 9 ⑧を蒸し器にかけ、湯気が上がり始めたら④の煮汁をうつ。(200~300cc)
- 10 蒸しあがったら出来上がり!!(味見をして確認、薪の場合約30分程度)



野小生 春生さん (75歳)



栗栽培のきっかけは?

もともと両親が栗を栽培しており、私は70歳まで会社勤めをしながら、兼業農家として栗栽培に携わってきました。退職後はこれまで培ってきた栗栽培に専念しています。現在は、JA鹿本クリ部会菊鹿支部の支部長を務めながら、2ヘクタールの園地を妻と二人で管理しています。

園地には栗の成木(生長した樹木)が800本ほどあり、毎年10アールずつ改植(苗木の植え替え)を行い栽培面積を増やしています。栗の作付け品種として「丹沢」「杉光」「筑波」「銀寄」「利平」「美玖里」など収穫時期の違う品種を植えることで長い期間栗を楽しむことができます。

美味しい栗を育てるために

現在収穫している品種は銀寄で、栗は新植してから5年程度で良い実が生ります。

栗は自身の花粉では受粉しづらい性質があり、着果効率を上げるために、早生(わせ)、中生(なかくて)、晩生(おくて)の品種の中から2品種以上植えるようにしています。

栗栽培の主なスケジュールとしては、肥料の散布、年2~3回の防除作業や冬場の剪定、7月、8月は園地の草刈りと一年を通して様々な作業があります。夏の草刈りは、面積も広い大変ですが、美味しい栗を育てるためにはどれもお欠かせない作業です。



毬栗

農家さんたちの

ロマンがつまったマロン

8月18日から“栗”の出荷がスタートしました!

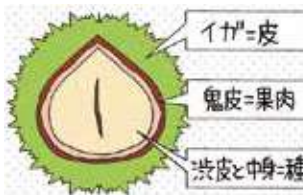
熊本県は、全国2位の収穫量を誇る栗の産地です。そのまま茹でて食べたり、栗ごはんやお菓子作りなどいろいろな食べ方を楽しんでいただけます。



栗のトリビア!

みんなが果肉だと思っている部分は

種



出典:農林水産省Webサイト(https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1910/spe2_02.html)

栗の木には雌花と雄花があり、受精した雌花が実をつけます。もともと雌花にはトゲがあり、これが実をつけたときにイガになります。イガは他の果物という皮に当たり、その中にある栗が果肉と種です。一般的に栗の皮だと思われている鬼皮が、他の果物の果肉にあたる部分。表面の皮(鬼皮)だけむいた渋皮つきのものが種。

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
フルーツ
パラダイス

イラスト：小林裕美子

栗のプロフィール
『分類』ブナ科クリ属
『原産地』中国、北米、地中海沿岸地方
『おいしい時期(旬)』9～10月ごろ(秋)
『主な栄養成分』糖質(炭水化物)、
ビタミンB1・B2・B6、ビタミンC、カリウム、
葉酸、食物繊維、タンニンなど

栗

～秋を告げる木の実～

選び方

果皮(鬼皮)がしっかりと堅い

張りつつやつやした
光沢がある

重量感があり、
ふっくらと軽い

お尻の白い
部分(座)が大きい

艶がなく軽い
傷や黒ずみがある
小さな穴は
虫食いの可能性大……

鬼皮…外側の堅い皮
渋皮…鬼皮の下の茶色の薄い皮

保存方法



常温で置き出しの
まま置いておくと、
乾燥や虫食いで
劣化してしまうよ

冷蔵保存

表面の水分を拭き、
皮ごと保存袋に入れ
冷蔵庫のチルド室へ

保存の際の注意点

カビ防止のため
しっかり水分を
拭き取ってね

熟成栗

生栗を低温で貯蔵すると甘味がアップ!
水分を拭き保存袋に入れ、冷蔵庫で3～4週間
orチルド室で2～3週間保存

栗のいろいろ(日本栗)

斑皮

大きめで皮に光沢
があるゆで栗や
渋皮煮に

銀寄(丹波栗)

平らで"大粒"の料
理やお菓子など
に幅広く利用

丹沢

三角形で果肉の
色が鮮やかな主
にお菓子の原料に

栗のチカラ



ビタミンB1

皮膚や粘膜の健
康維持、疲労回
復、集中力向上に



タンニン

渋皮に多いの老
化予防、がんな
どの生活習慣
病予防に

食物繊維
便秘改善や
肥満予防に

ビタミンB2

目の充血、口内炎、
肌荒れの抑制、生
活習慣病予防に

葉酸

ビタミンの一種。貧
血予防に。細胞の
新生や増殖に必要
な栄養素。妊娠中や
妊娠中の方に

ビタミンB6

皮膚炎やアレル
ギー症状、うつ
症状の緩和に

ビタミンC

風邪予防、疲労
回復、美肌、生
活習慣病予防に

カリウム

高血圧予防、
むくみ解消に

楽しみ方・食べ方のコツ



一晩水に浸すと鬼皮がむきやすい

ミョウバンを少し
加えると渋皮もむ
きやすくなるよ

そのまま
ゆで栗、焼き栗

沸騰したお湯に塩と栗を入れ、
弱火で30～50分程度ゆでる
火を止めたらお湯が冷めるまで
そのまま浸しておく

料理

栗ご飯、ポタージュ

デザート

渋皮煮、甘露煮、
マロングラッセ、栗きんとん

ペースト

モンブランなど
お菓子作りに

JA鹿本菊鹿選果場



選果場へ出荷



手作業で丁寧に選別!!



水選機



水に沈んだ良質な栗を選別!!



水選機完了



乾燥の工程へ



大型扇風機でしっかり乾燥!!



階級ごとに箱詰め



市場等へ向け出荷

JA鹿本菊鹿選果場では県内唯一、良質なクリと、未熟果・虫栗・腐敗果の選別から乾燥、階級ごとの箱詰めまで一括で行うことができる「栗水選機」を導入しており、実の詰まった良質なクリを選別、出荷しています。「やまが和栗」はその美味しさを認められ、全国の和菓子・洋菓子にも使われ、ホテル、料亭等でも好評です。

ファーマーズマーケット 夢大地館 収穫感謝祭

開催期日 令和5年11月4日(土)・5日(日)

日頃の感謝の気持ちを込めて開催します。
皆様のご来店、心よりお待ちしております。



山鹿市にある6つの物産館が
夢大地館に集結!

マロン&グルメ フェア

栗を中心とした加工品や旬の農産物
等を販売します。大人気の「焼き栗」の
実演販売もごさいます。

日時

令和5年10月1日(日)9:00～

場所

JAかもとファーマーズマーケット夢大地館

J A 鹿本青年部・女性部の活動紹介

青年部や女性部は、農産物の栽培を通して食と農に対する知識を深め関心を持ってもらおうと、支部ごとに地域の子ども達を対象とした様々な活動を実施しています。



JAキッズ農園で育てた人参とジャガイモを収穫!!



家族で
サツマイモ
収穫体験



収穫した人参・ジャガイモは
山鹿市の【子ども食堂】へ寄贈しました。



スイカ栽培体験



収穫後はみんなで試食!!



トウモロコシ収穫体験



二人で力を合わせて



バケツの中で稲作り



バケツの中で稲作り



どれに
しようかな!!

10月は「国消国産月間」、10月16日は「国消国産の日」です。

イラスト:ゆきたけし



みんなで応援!

日本の食卓を守る 国消国産

監修:東京大学大学院教授 鈴木宣弘

「国消国産」ってなあに?

新型コロナウイルスの大流行で世界中の人々がマスクを買い求め、日本でマスクが足りなくなったことがありました。その理由は、マスクのほとんどを外国に頼っていたからです。もしこれが食料だったら、私たちの生活はどうなっていたでしょう。

例えば、日本で育てられている牛や豚が食べている餌は、ほとんどが外国から買っています。私たちが食べる小麦や大豆もほとんど外国の農家が作っています。そこで考えられたのが、国内で食べる食料はできるだけ国内で生産しようという「国消国産」です。これは、日本の食料自給率を引き上げることにつながる大切な取り組みです。

なぜ「国消国産」が必要なの?

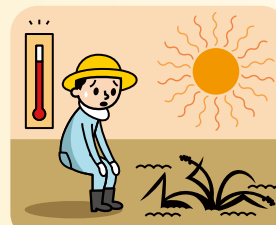
「国消国産」が必要なのを考えるためのポイントは、大きく次の3つです。
(1)日本では農業で生活している人が毎年5万人以上減っています。しかも、農家の約70%が65歳以上のお年寄りです。また、この60年間で約173万haの田んぼや畑が減っています。
(2)世界的な異常気象で台風や大雨、地震、津波などによる被害が増えています。

日本が多くの食料を買っている米国、中国、豪州、タイ、カナダなどでも、自然が引き起こすさまざまな問題によって農業に

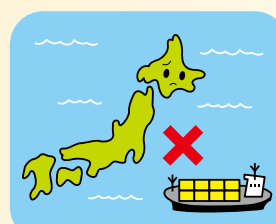
たくさん被害が出ています。そのため、外国で作られた食べ物にばかり頼ることはできなくなっています。

(3)現在の世界の人口は約80億人(2023年)ですが、2030年までに約85億人になると予想されています。でも今のところ、その人たちが食べるのに十分な農作物を作るのは難しいとされています。日本がこのまま外国で作られた食料に頼り続けていると、世界中の人たちが食べる分を奪うことになってしまうかもしれません。

こうした理由から、私たち日本人が必要とする食料は、できるだけ国内で作るうとする「国消国産」の必要が高まっているのです。



異常気象で気温がどんどん上がり、世界中で農作物に被害が出ています。



これからは、海外から食料を買えなくなるかもしれません。

今、私たちにできることは?

日本は2030年度までに食料自給率を45%まで引き上げようとしています。その中で私たちにできるのは、国内で作った(穫れた)米や肉、魚、野菜、果物などをみんなでもって食べて、応援して、日本の農業や農村を元気にしていくことです。

「国消国産」の考え方は、世界の問題を話し合う国連(国際連合)が発表した「持続可能な開発目標SDGs(エスディー・ジーズ)」を成功させることにもつながります。これからも、この日本という国がもたらす豊かな実りが絶えることのないように、おいしい食事とその食卓を囲む笑顔がいつまでも続くように、国内で消費する食料はできるだけその国で生産する「国消国産」について、ぜひ皆さんも家族や友達と話し合ってみてください。



JAかもと

おすすめの逸品プレゼント

官製ハガキに賞品A・B・Cいずれかの希望コースと、「すきっぷ」についてのご意見・ご感想を記入の上、ご応募ください。抽選で賞品をお送りします。

なお、当選者発表は賞品の発送をもって代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。
熊本県の銘柄豚です。

B 「くまさんの輝き」 新米5kg 5名様

熊本県で生まれた
ツヤ(輝き)が美しいお米



C 夢大地かもと 温州みかん 5名様

皮が薄く、のどごしの良い
食べやすさが特徴。



※画像はイメージです

希望するコース
郵便番号
住所(必ず番地まで記入)
氏名(ふりがな) ● 年齢
電話番号
「すきっぷ」へのご意見、
ご感想をお聞かせください。

63 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

左記の通り、必要事項を記入の上ご応募ください。

※切:2023年10月20日(金)
(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

■発行日/2023年9月30日

■発行責任者/西岡 裕治 ■編集責任者/村上 浩二

■印刷所/㈱チューイン



JA鹿本は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



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

Instagram

https://www.instagram.com/ja_kamoto/

いいね♡
お願いします!



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

