

うすき通信

NO.107

R6. 9. 21発行 発行責任者 杉本 昌治 植木支所TEL:(096)-272-7111

令和6年度JA鹿本青年部盟友発表大会 出場者紹介

令和6年9月26日のJA鹿本青年部盟友発表大会に向けて各盟友達は日々、発表の練習を重ねています。大会当日には、練習の成果を十分に発揮して頂けるよう、ご健闘をお祈り致します。



- 山本支部 三嶋 恵介さん 「Ambition」 ~夢と信念を抱いて~
- 植木支部 池福 健介さん 「逆境の中にこそ 夢がある」
- 植木北支部 牧野 公紀さん 「論の証拠 ~the Proof of the melon is in the eating~」
- 田原支部 原口 美奈さん 「女性農業者 ~未来への挑戦~」
- 梶井支部 小森田 翔太さん 「家族経営の可能性」

また、菱形支部は1分間動画の発表をさせていただきます。動画のタイトルは「Love & キュウリ」です。

JA熊本県親善ソフトバレーボール大会開催

9月7日、ウイングまっばせにてソフトバレーボール大会が行われ、JA鹿本からは3チームが出場しました。練習を重ねて挑んだ成果もあり白熱した試合を繰り広げる選手達でしたが、惜しくも納得のいく結果とはなりませんでしたが、日々の業務では交流することのない職員同士、親睦を深められる良い機会となりました。練習から大会当日まで、サポートや応援をしてくれた皆様、本当にありがとうございました。



本所企画開発課 課長

清田の家の光おすすめコーナー

10月号のおすすめページは...P22~P23 「快眠への道は朝起きた瞬間から始まる」のコーナーです。不眠とは体内時計がずれてしまっている状態と書いてありました。また、睡眠の質を高めることが大事とあります。近頃は規則正しい生活などあまり気にしていませんでした。とくに朝と夜の生活習慣が大事なそうです。規則正しい生活は一日の活力にも繋がるので、気を付けたいものです。



決算欄卸にともなう営業時間変更のお知らせ

	9月30日	10月1日
植木北部営農センター	1休業	通常営業
植木南部営農センター	1休業	
南部農機センター	1休業	通常営業
南部車輛センター	1休業	
山本SS	午前中営業	通常営業
菱形SS	午前中営業	
植木セルフ	17時まで営業	通常営業

9月30日の営業時間については、変更がございましてご確認下さい。なお山本SS・菱形SSにつきましては、通常通りの営業時間8:30~12:00までとなります。皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。

令和6年度 JA鹿本青年部盟友親善スポーツ大会開催



8月19日、山鹿市のカルテラススポーツセンターにて親善スポーツ大会が行われました。各支部から15チーム約100人が参加し、植木地区からは各地区の6支部が出場しました。今大会で見事、優勝を勝ち取ったのは田原支部の「田原B」チームでした！おめでとうございました。

女性部 菱形支部 防災講座

8月19日、防災講座が行われました。野菜ソムリエプロ、食育防災アドバイザーの宮本好美さん、金栗清恵さんを講師に迎え、サツマイモごはん、切り干し大根の和え物、乾燥野菜の豆乳スープといった防災食の調理、試食をしました。この講座は災害に関する問題を解きながら行われ、改めて災害に備えることの重要さを意識した活動となりました。また活動にはサツマイモさんの参加もあり、世代も問わず学ぶことのできる時間でした。



女性部 山本支部 アロマ虫除けスプレー & 万能クリーム作り

8月23日、フットケアセラピストの宮崎尚美さんに講師を迎えアロマ虫除けスプレーと万能クリーム作りをしました。アロマ虫除けスプレーは3種のアロマと精製水を入れると出来上がり、万能クリームはティーツリーとラベンダーを混ぜて作りました。市販の虫除けスプレーとは違い香りも良く、小さなお子さんにも使用できる優れものです。今回、初めての活動もあり皆さん興味津々で楽しい時間を過ごしておりました。



第22回 ザ・地産地消費の光料理コンテスト

応募作品のレシピを裏面に掲載しておりますので是非ご覧下さい。レシピはスイカの皮を使った料理です！

編集：宮本 こはる

編集後記

広幸委員の内田です。先日、農業公園で開催された音楽フェスに行きました。厳しい暑さの中でしたが、いざ演奏が始まると暑さ忘れの楽しい熱狂し、楽しい時間を過ごすことができました。



スイカの皮の牛肉煮



はつ清グループ

スイカの皮は煮ても全く煮くずれせず、味がしみ込みやすく食べた時の食感は大変です。スイカの皮を使うことでゴミを減らすことができ、SDGsの活動にもなります。なかなか食べることはないスイカの皮ですが美味しく食べることでレシピを考えました！

作り方

- ① スイカの皮は一番外側の緑色の皮をとり、1.5mm幅の拍子木切りにする。
- ② しいたけは2mm厚さに切り、にんじんは5mm幅の拍子木切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、熱し①、②を中心に炒める。
- ④ ③の具材全体に油が回ったら、Aを入れ牛肉を広げながら入れる。
- ⑤ ④が煮たら、あくをとり、Bの $\frac{2}{3}$ 量を入れ、おとし蓋をし中火で10分程度煮込む。
- ⑥ ⑤に残りのBとむき枝豆を入れ、おとし蓋をし火を止め10分程蒸す。

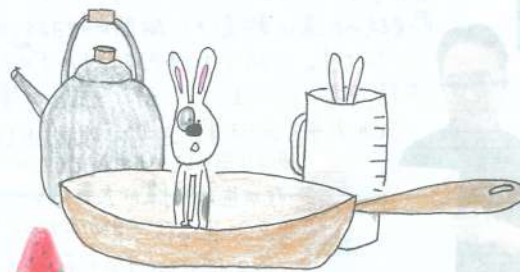
材料と分量(4人分)

- 大玉スイカの皮... 600g
- 牛肉(細切り)... 120g
- にんじん... 80g
- しいたけ... 80g
- むき枝豆(茹で)... 20g
- 油... 大さじ2

- A {
- ・ だし汁... 600ml
 - ・ 酒... 大さじ2
 - ・ 石臼糖... 大さじ2

- B {
- ・ 濃口しょうゆ... 大さじ2
 - ・ みりん... 大さじ3

料理時間 30分で出来上がるんだって!



スイカの皮がとても美味しい一品に大変身します！是非作ってみてください！

