

JA鹿本と消費者のかけはし

すきっぷ

2025
第19号



- がまだしもん
- 知ってましたか？お米の話
- 青年部活動
- スイカ祭り



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

農業は男性の仕事。皆さんはそんなイメージを持たれていませんか？

今回は、熊本市北区植木町で大玉スイカを栽培する、就農4年目の笑顔が素敵な「女性農業者」原口美季さんをご紹介します。

農業を始めたきっかけは

5人姉妹の3女として生まれ、幼い頃から体を動かすことが好きで、大学在学中はスポーツトレーナーを目指していました。しかし、将来のことを考えると不安な要素も多く、卒業後は地元の農業関係の企業に営業職として就職しました。営業先の農家さんから農業の話を知り、畑

の野菜や果物が大きく育つ様子を見ているうちに、農業に興味を持つようになり、農業という仕事で女性が生き生きと活躍している姿がとても眩しく、私の農業に対する気持ちは次第に大きくなり、それと同時に自分の手で栽培してみたいと考えるようになりました。



はらぐち みき
原口 美季さん (29歳)



女性1人の農業がスタート!!

まずは、休日を利用してスイカの作付け作業を実際にやってみることにしました。仕事と農作業の両立はとても大変でしたが、それ以上に楽しみの方が大きく「もっとスイカについて学びたい、美味しいスイカを作りたい」という思いが強くなり、両親や周りからの反対もありましたが、会社を退職し就農することになりました。

しばらくは近所のスイカ農家の手伝いをさせてもらいながら少しずつ仕事を覚え、新規就農の情報収集をしました。行政からのサポートもあり、いよいよ私の「1人農業」がスタートしました。



ダイヤキャップ
※寒さや乾燥を防ぎ、生育のバラつきをなくす効果があります。

スイカの品種別出荷時期

品種名	出荷時期
スーパーエース	3月上旬～3月下旬
春のだんらん	3月下旬～5月上旬
春のだんらんRV	4月上旬～5月中旬
祭りばやし777・8	5月上旬～6月下旬
黒武者	5月下旬～6月下旬
ひとりじめEX	3月上旬～6月下旬
黒小玉	5月下旬～7月下旬

青年部への加入

最初は右も左も分からず、農家にとって一番身近な存在であるJAに相談しました。営農に関すること、品種の選定や栽培技術指導など親身になってアドバイスをくれるJA営農指導員や担当職員とのつながりで、就農時の不安もなくなり、日々の農業も順調に進めることができました。

また、JA職員からの紹介でJA田原青年部にも加入しました。最初は男性のみの組織に不安でしたが、1人で農業をしているからこそ、地元の若手農業者との交流を大切にしたいと思うようになり、青年部活動に参加することで、様々な学びや互いに切磋琢磨できる環境はとても心強く、人手が必要な時には農作業を手伝ってもらったことも出来るようになりました。女性の加入という前例がなかったにもかかわらず、私の加入を快く受け入れてくれたJA青年部の仲間には感謝しています。

もっと農業を身近に!!

JA田原青年部では地元の小学校と連携し食育活動を行っています。今後は小学校のみに留まらず、中学校や高校、就農を希望する人たちへ向けた農業体験など、JAと連携した情報の発信が重要だと考えています。SNSを活用し、男女関係なく、農業に興味を持っていて人々、農業を始めたいと思っている人々、迷っている人々、後押しができるよう、企業の営業職で培ったコミュニケーション力を活かして、私の思いや農業の魅力を発信していきたいと思っています。

全国大会に出場しました!!

令和6年度
「JA九州沖縄地区青年大会」

2冠達成

JA鹿本菊鹿青年部・JA鹿本田原青年部



古家一平さん(左) 原口美季さん(右)
丸山幸治さん(中央)

園芸部会・女性部にも加入

昨年からJA鹿本の園芸部会やJA女性部にも加入し活動しています。園芸部では講習会や現地検討会に積極的に参加し、先輩農家の方々と交流することで、仕事に対しての見識が広がり、より一層農業という仕事の面白さを感じています。



JA田原青年部は
今日も元気です!!

原口さんの 農業メモ

栽培面積

- 大玉スイカ 50a
- その他野菜(ズッキーニ等)

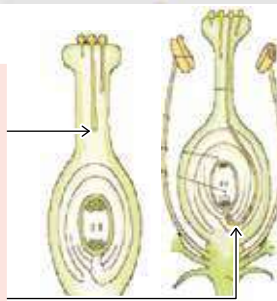
ご存知ですか?

スイカの種に白と黒がある理由



雌花が受粉すると
めしべから管が伸びる
管が到達した種は
黒く色を変える!

花粉が柱頭に付着し、花粉管が伸び、胚まで到達するまで最低17時間程度かかりますので、交配前後の温度が特に大切です。不親和性の花粉の場合は、花粉管が伸びず、受精できません。





最後までお米をおいしく食べるために

皆さんは買ったお米をどこで保管していますか？

お米は貯蔵温度が高いほど劣化が進むため、常温に置いてしまうと味が損なわれやすくなってしまいます。**精米すると酸化が始まるので、購入したらすぐに密閉できる袋や容器に入れて、冷蔵庫で保管することをお勧めします。**密閉することで、乾燥や匂い移り、水ぬれなども防止することができます。

お米は牛乳や卵のように腐ることはありませんが、保管の状態や期間で味が落ちるという意味では「半・生鮮食品」といえます。できれば精米から2週間ほどで食べ切れる量を購入すると、最後までお米の持ち味を楽しむことができます。

例えば、1人暮らしで1日1合(150g)程度しか食べないという人も、2kg袋で購入すれば、約2週間で食べ切ることができます。1日2合程度食べるならば、約2週間で5kg袋を食べ切ることができます。

以前にもちもちとして粘りが強い特徴のある品種を買ったのに「全然もちりしない」と悩んでいる

方がいました。いつ購入したのかと尋ねると、なんと数月前。しかも、常温保存とのことでした。粘りが薄くなったり硬くなったりするだけでなく古米臭(酸化したぬかの香り)もあったと思いますが、そもそも古米臭がどんな香りなのか分からず、劣化していることに気付けなかったようです。

玄米の状態で購入した場合も、必ず密閉できる容器か袋に入れて冷蔵庫で保管しましょう。温度が高いと玄米の呼吸が活発になってでんぷんを消費して味が落ちてしまう他、ぬか層の酸化も進んで古米化してしまいます。

保存容器にはお米の継ぎ足しをせず、最後まで食べ切ってから新しいお米を入れることも大切です。容器に付着している

ぬかはきれいに取り除き、容器をしっかりと乾かした上で、新しいお米を入れるようにしましょう。



小分けで保管すると便利です



お米に使う水の温度に注意を

お米の粘りやつやを引き出してふっくらと炊き上げるためには、お米を洗ったり炊いたりするときに「冷水」を使うのがお勧めです。

でも、水道からいつも冷水が出るとは限りません。

地域にもよりますが、一般的に冬場の水道水は10度以下の冷水です。ところが、夏の水道水は20度以上の「ぬるい水」になります。

春になって気温が上がると水温も上がります。手の感覚では意外と分かりにくいので、水道水の温度を小まめに測ってみましょう。

近年は栽培中に猛暑の影響を受けて、白く濁ったお米も見受けられます。このようなお米はぬるい水で洗ったり炊いたりしてしまうと、ご飯粒の表面がべた付くなど食感がより悪くなりがちです。

良質のお米であっても、ぬるい水で吸水させようとすると、短時間の吸水スピードは速いものの、お米の隅々まで水が行き渡りません。

一方で、冷水は短時間の吸水スピードは遅いで

すが、低温で時間をかけてじっくりと吸水させると、お米の隅々まで水が行き渡ることが分かっています(冷蔵庫の中で最低でも6時間以上吸水させることがお勧めです)。

お米が吸った水は熱を伝える役割を果たすため、炊飯時の熱もお米の隅々まで行き渡り、お米を芯からふっくらと炊き上げることができるのです。

春から初夏にかけて水道水の温度が10度台後半に上がってきたら、ペットボトルなどの容器に水を入れて冷蔵庫で冷やしておくことをお勧めします。冷蔵庫のスペースには限りがあると思いますので、

「お米を洗うときに最初に触れる水」と「最後に吸水・炊飯させる水」だけは、冷やした水を使うとベターです。ミネラルウォーターを使う場合も冷蔵庫での保管をお勧めします。



冷水を使うとご飯がよりおいしく炊き上がります

知ってましたか？
お米の話



なぜ上がったの？ お米の値段。



天候や需要に左右される、 お米の値段

お米の出来は天候に大きく左右されます。2024年は過去最高の猛暑を記録し、お米の生育に大きなダメージを与えました。インバウンドによる和食の需要が増えたことや、南海トラフ地震への不安も重なって、一時的に品薄になりました。



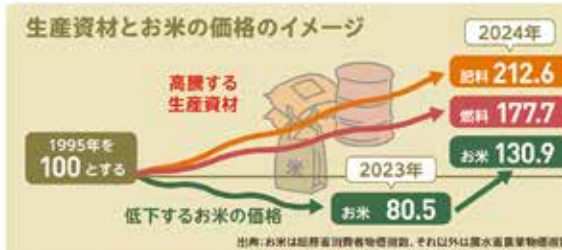
お米の 取り合いで高値に

お米が品薄になったので、消費者や多くの業者が早くお米を手に入れたいと動きまわりました。その結果、通常の流通ルートではないところでもお米の取り合いが起き、お米の値段が上がったのです。



肥料や燃料の値上がりも影響

実はお米の値段は2023年まで低下傾向が続いていました。一方で、生産に必要な肥料や燃料などは値上がりし、農家の経営を圧迫しています。農業を続け、これからも消費者の皆さんにお米を届けるには、そのコストを適正に価格に反映させていく必要があります。それが、美味しく安全・安心な日本の「食」を、子どもたちの世代につなげていくことになります。



お米をもっと食べて、 日本の農業を応援しよう。

JAグループは、お米をはじめとする、私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する「国消国産」を進めています。



JAバンクで NISAをはじめませんか？

人生にはライフイベントが目白押し。必要なお金は足りてますか？
今や国民の5人に1人がNISA口座を保有していると言われており、
将来の出費や老後資金への備えに国の税制優遇制度を利用しています。

そもそも/
NISA（ニーサ：少額投資非課税制度）とは、
国民の資産形成を応援する国の税制優遇制度で、通常
の証券総合口座の投資では20.315%の税金（復興特別
所得税の加味）がかかるのに対し、NISA口座での投資
ではそれらの利益に税金がかかりません。
投資するなら、ぜひ利用したい仕組みです。

鹿本農業協同組合 登録金融機関 九州財務局長(登録)第52号

JA鹿本では4月より販売店舗を拡大し、全
金融店舗にて投資信託の取り扱いを開始
しました。JAの専門職員と一緒に、ご自身
の資産形成について考えてみませんか。
今更聞けない、あんな事やこんな事。
お気軽にご相談ください。

詳細は、
JA鹿本の最寄りの窓口へ
お問い合わせください。



©ブルくん ©ベアちゃん

スイカ祭り

令和7年4月28日(月)
～5月11日(日)
まで開催

店頭価格で販売！

【夢大地館】

【植木支所】

10:00～16:00

9:00～16:00

九州管内の発送は
送料無料で(沖縄県除く)

※お電話での注文や、スイカ・
メロン以外の商品の発送は
対象外となります。

重量あてクイズ

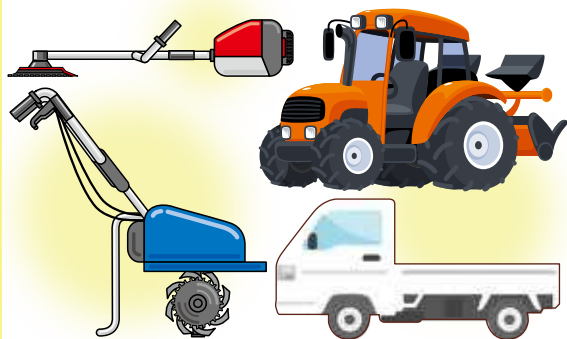
特設会場にて、スイカ・メロンのご購入
の方へ応募券を配布します。

応募者の中から抽選で20名様に
「大玉スイカ1玉」をプレゼント
いたします！

2025年 JA鹿本 農機・自動車 大展示会

日時 令和7年5月23日(金) 9:00～17:00
24日(土) 9:00～16:00

場所 JA鹿本広域中央カントリー前特設会場
(山鹿市鹿央町千田2966-1)



JA青年部各支部は小学校と連携し、地元の特産品である
スイカの定植を行いました。子ども達に食や農業への理解を
深めてもらおうと、毎年農作物の栽培を通した食育活動に取り
組んでいます。児童らは小学校に隣接する生産者のハウスで、
青年部員から植え方などの説明をうけ、一本一本丁寧に
スイカ苗の植え付けを行いました。今後は生育の観察等を行
いながら、6月下旬には収穫体験を行う予定です。

大きく育つて!!
地元特産
スイカの
定植を体験



3/6
山本小学校

名札を立てるよ～



ペットボトルでお水をかけましょう



3/7
田原小学校

部員のお兄さんが
やさしく教えてくれました(^.^)



楽しかった♪

早く大きくなって



3/18
めのだけ
小学校



食べるのが
楽しみ



苗にキャップをかぶせます



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。

旬の大玉スイカをお届けします。
サクッとした食感にまろやかな
味わいと糖度の高さが特徴です。



熊本県で生まれた
ツヤ(輝き)が美しいお米



**C 「くまさんの輝き」
5kg 5名様**

デザインは変更になる場合があります

旬の採れたて野菜を詰め合
わせにしてお届けします。

※画像はイメージです

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:2025年5月9日(金)
(当日消印有効)※

【個人情報の取り扱いについて】
ご提供いただきました個人情報につきましては、
このプレゼントに関する利用以外には使用いたしません。

■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/2025年4月19日

■発行責任者/西岡 裕治 ■編集責任者/富田 公弘

■印刷所/株式会社



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!



JA鹿本は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

