



11

2022 November
No.309



全国和牛能力共進会
鹿児島大会

美味しくいっぱい食べよう! レシピ「お米」

頑張る人には福が来る
がんばり屋
NO.56
外国人技能実習生

花ごよみ*

霜月*



花材

- ・コットンフラワー（綿花）
- ・ユーカリ



デザイン・製作 ● 吉野花壇（代表） 吉野恒男



ワンポイントアドバイス

コットンフラワーは切花部会に所属する3人（南宮崎）の生産者の方が栽培しています。夏に花が咲いて実となり、秋に熟してはじけた中から白いワタが現われます。

白と茶のワタを使ったアレンジです。今回はユーカリと共に大きな花瓶に大胆に飾りましたが、コットンフラワーだけを数本小瓶に入れて並べても可愛いです。またドライにしても変色しにくいので長期間楽しめます。

・目次

- 4 全国和牛能力共進会
- 6 ほっとトピックス
- 12 式部の里野菜コンクール
- 14 ご飯クイズ
- 16 JAレシビ
- 18 頭の体操



外国人技能実習生の皆さん

(有)ジェイエイファームみやざき中央の施設で働き、宮崎で日本の農業技術を学ぶ「外国人技能実習生」です。現在、ミャンマーやインドネシアからの実習生11人が国富町にあるファームの園芸施設で、キュウリやピーマンの栽培管理を通して農業技術を学んでいます。外国人技能実習生は全国各地で受入れが行われており、国際貢献、母国の農業発展のため諸外国から実習に訪れています。



アウンさんとウインさんは実習を始めて4年目になります。ともにミャンマー出身で、豆と米の栽培を行っていました。きっかけはミャンマーの環境と宮崎の環境は似ているようで、農業を学ぶにはぴったりと思いい、宮崎での実習を希望していたそうです。来日する前から日本語は勉強していたそうで、取材でも日本語を上手に話されています。宮崎に来たばかりの頃は、独特なイントネーションや方言を聞き取ることが難しかったですと笑って話されていました。



アウン・ピー・ソンさん カイン・ゾー・ウインさん

お二人は3年の実習を終え、さらに2年のファームでの実習を希望されたそうです。仲間とともに過ごす寮生活、仕事は楽しいそうで、ジェイエイファームの従業員の皆さんも優しく丁寧に教えてくれると充実した実習期間を過ごされているそうです。

実習期間は給料も貰えませんが、母国で暮らす家族への仕送りも欠かせません。ウインさんは実習を終えたらミャンマーに帰り、家族と共に農業を頑張りたいと話し、農業への熱い思いがうかがえます。アウンさんはご結婚されており、ミャンマーでは妻と子供が暮らしていると話します。日本の農業技術はミャンマーよりも素晴らしいということもあり、ここでまだまだ様々なことを学び、栽培の技術や販売についてもっと多くの事を伝えられるようになりたいと話していました。実習生の方々の働きはファームの施設にとっても欠かせないようです。真面目で丁寧な作業を行う実習生の皆さんが、母国での将来の農業を担う生産者として活躍することを期待します。

第12回

全国和牛能力共進会

鹿児島大会



宮崎中央支所「日本一の努力と準備」結果

第5区 優等賞2席 増田さん健闘

第7区 「第5安栄」 内閣総理大臣賞を受賞

10月6、10日の5日間、鹿児島県で全国和牛能力共進会が開かれました。9日までに種牛の部1～6区、肉牛の部6～8区、高校生が出場する特別区それぞれの商品区で順位が決定しました。

管内からは増田純一さん、裕輔さん、くるみさんが5区（高等登録群）に出場し、優等賞2席に選ばれました。また、「肉牛の部」では榎木武敏さん（国富）生産の第5安栄が種雄牛である県代表牛が7区（脂肪の質評価群）に出場。優等賞1席に輝き、さらに最高賞の名誉賞「内閣総理大臣賞」に選ばれました。

和牛繁殖農家特別表彰式では、井上源吉さん（南宮崎）、十河啓二さん（佐土原）、岩切成司さん（佐土原）、笹森義幸さん（国富）が表彰されました。



審査中の緊張感が伝わります



笑顔で退場する増田さんご夫婦

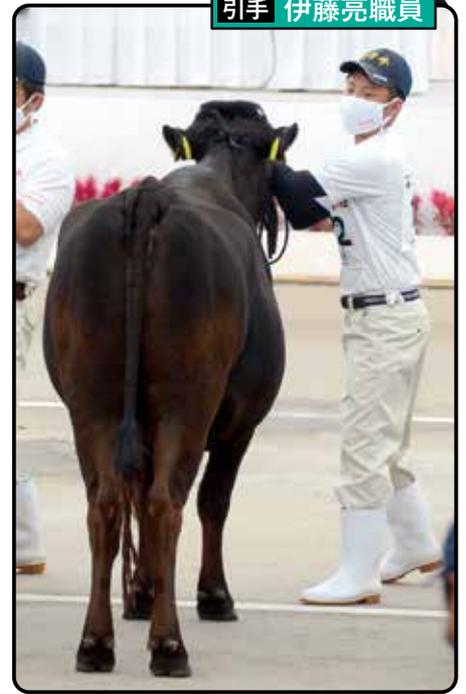
引手 小森泉一郎さん



引手 増田裕輔さん



引手 伊藤亮職員



宮崎中央支所として代表牛を
出品できたのは3大会ぶり。
これは増田さんご家族、畜産
生産者の方々、また牛の調教
等のご指導、協力を頂いた県
推進協議会、登録協会の皆様
のおかげです。
今大会で学んだことを次につ
なげ、チーム宮崎中央支所で
更なる高みを目指します。



お疲れさま!
ありがとう!!

「ひかる1」号、「ひかる12」号、「ひかる127」号



～2027年の北海道大会へ宮崎中央支所の
さらなる飛躍に期待、挑戦はつづく～



ほっとトピックス



JA宮崎中央のSDGsの取り組みをマークで表示しています

9月26日

感謝を込めて 人形供養祭



9月26日、プリエール宮崎清武ホールにて人形供養祭が行われました。23～25日に113組の方々が出した思い出の詰まった人形・ぬいぐるみを持ち込まれ、計945体が集まりました。

供養祭にはプリエールスタッフおよび事前に参加希望を募り希望者の方々も参列、ご焼香いただきました。長徳寺（清武町）のご住職にご供養いただき、お預かりした人形等に感謝の気持ちを込めてお見送りいたしました。

青年部

9月8日

サッカーチームと 子ども食堂に協力



食材を手渡す青年部副部長 藏田政範さん

JA宮崎中央青年部はテゲバジャーロ宮崎の「愛あるゴハンを届けよう！プロジェクト」への食材提供の協力を行いました。

テゲバジャーロ宮崎では試合に勝利した場合、地域の様々な企業の協力のもと、市内と新富町の子ども食堂に食材や備品を届けるプロジェクトを実施しています。青年部ではこれまで3度の協力を行っており、今回はピーマン、ミニトマト、オクラ、ナスを贈りました。

10月3日

新たな気持ちを胸に

10月3日、今年の4月に入組した新採用職員19人の辞令交付式が行われました。半年間の試用期間を終え、栗原俊朗組合長から辞令を受け取り、JA職員としての新たなスタートを切ります。

栗原組合長より「JA宮崎中央の職員として、仲間、先輩職員らとともに組合員のために頑張ってもらいたい。」と激励の挨拶がありました。19人はこれから地域のため信頼される職員を目指して、今後も業務に励んで参ります。今後ともよろしく願いいたします。



11月のあなたの運勢 占い師 モナ・カサンドラ

♈ 牡羊座 3/21~4/19

全体運★上昇運です。少しずつ状況が整ってきますから、慌てず機を見ましょう。旅行やおけいこ事の計画を立てると◎

2022.11月号 めぐみ 6



9月9日

重陽の節句 菊を展示



国富町役場にて

国富町花き振興研究会は国富町へ菊の贈呈式を行いました。同研究会でありJA宮崎中央菊部会にも所属する坂口博幸会長をはじめ、研究会役員4人が国富町役場を訪れ、中別府尚文町長らへ菊の花束を贈りました。JA指導員による概況報告では、多くの消費者が買い求める彼岸に向けた出荷を目指していること、また近年は温暖化により、ハウス内の温度管理が難しく、生産者の徹底した管理が必要であるなどの報告を行いました。

役場入り口には菊を使ったアレンジメント、9月9日「重陽の節句」（別名「菊の節句」とも言われる）ポスター、また今年は同研究会名の看板を作成し設置しました。アレンジでも綺麗な菊の良さおよび地域の生産者PRを行いました。9月5日からは宮崎市役所の入り口にも菊のアレンジメントが展示され、訪れた多くの市民の目を引いていました。



宮崎市役所の展示



役場入り口の展示にて役員の皆様



市長室にも展示いただきました

極早生みかん 9月に出荷最盛期



生産者が出荷した極早生みかんが総合選果場ハピスへと運ばれてきます。

温州みかんは収穫時期によって呼び方が異なり、9月上旬～10月上旬頃まで出荷される「極早生みかん」が最盛期を迎えていました。

今年は8月末の長雨の影響もあり、例年より出荷が遅れましたが、順調な生育となり、10月2日現在、約480tの極早生みかんがハピスで選果され、主に関東方面へと出荷されました。

JA宮崎中央温州みかん部会74名により、今年も美味しいみかんが全国の消費者のもとへと届きました。



交流会の様子



生徒からの質問の様子

9月14日

管内産みかんが 子どもたちの給食へ



9月13日～16日、宮崎市の学校給食へJA宮崎中央産極早生みかんの提供を行いました。みかんはみやざき中央農産物ファン拡大事業より、宮崎市内の小中学校に提供しました。

学校で地場産物の活用を推進するとともに、学校給食を生きた教材として、児童が食育や地産地消について学ぶきっかけとすることを目的として実施されました。

14日には宮崎市立青島小学校3年生31人を対象としたリモート交流会が行われ、温州みかん部会の三浦康男会長が温州みかんについての講話を行いました。「宮崎市の農業について」の講話も行われ、児童は授業中も熱心な様子で、終了後の質疑応答でも多くの質問が飛び交っていました。

給食では、JA宮崎中央から納品されたみかんが献立として登場し、児童は「おいしい」と言いながら食べていたと学校より感想も頂きました。



9月15日

生産者が高校生と みそ作り学習



日南学園高等学校宮崎頌学館の看護科2年生は、「農村女性アドバイザーOG会」（田野町の女性生産者10人所属）を講師にみそ作り教室を開きました。OG会から生産者5人が参加し、大豆と糨を使った地域の手作りみそ作りを教えました。校舎のある田野町は気候風土を活かした露地畑作の利用システムが日本農業遺産に認定されています。生徒たちが発酵食品の効能等を学ぶこと、また地域農業理解を深め地産地消を学ぶため行われました。

みそ作りは初めてという生徒たちに、県産大豆の美味しさ、糨の匂いを実際に手に取り伝え、蒸した大豆を潰し、糨と混ぜ合わせ、それを保存容器に詰め込む作業等すべてを手作業で行

いました。

OG会代表の秋山尚子さんは「食について学ぶ機会を共に出来て楽しかった。皆さんが一生懸命作ったので美味しい味噌が出来上がると思う。」と話しました。生徒からも「普段体験できないことができた。皆さんの丁寧な説明でスムーズに作る事ができました。」と感謝の言葉が述べられました。

味噌は学校で保存・発酵させ、出来上がった味噌は生徒たちにみそ汁として振る舞われる予定となっています。

10月7日

高校生が 自転車交通ルールを学ぶ



JA宮崎中央はJA共済連宮崎と宮崎県警察本部との協力により、管内の宮崎工業高校にて自転車交通安全教室を実施しました。

参加した石橋雄常務は「交通安全に対する意識を高めてもらい、未来を担う皆さんが安心して生活を送ってもらえるよう力になればと思います。」と挨拶を行いました。

自転車走行における危険な乗り方、交差点で起こりうる危険な状況などをスタントマンの方々が生徒たちの前で再現し、事故の恐ろしさ、交通ルールを守ることの大切さを伝えました。

9月10日

マラソン職員参加で 地域を盛り上げる



9月10日に青島で開催された「第10回宮崎ナイトリレーマラソンINこどものくに」にJA宮崎中央チームが初出場しました。この大会はJA宮崎中央からも協賛を行っており、内容は3～10名で1周1キロの周回コースを3時間リレー形式で走り、何周走れるかを競うものです。JA宮崎中央チームは5名で参加し、42周という結果で68チーム中13位（総合）と健闘、大会を盛り上げました。



台風14号 被害報告

国富町



国富町

マンゴーハウスにて(国富町)



キュウリハウスにて(佐土原町)



9月に県内を襲った非常に強い台風14号は、建物の損壊被害、浸水被害をもたらし、多くの地域で停電や断水の被害が発生しました。

管内では本庄川の水があふれ、広い範囲で浸水被害がありました。冠水したハウス内の農産物、土壌への影響、強い風によりハウスのビニールがはがれ、骨組みが曲がるなど被害がありました。

野菜、果樹、花き、農業施設などの被害額は約8億7千万円にのぼると見られていますが、未確認の使用不可能な機材等が未だ多

数あると考えられ被害額は更に拡大するものと思われます。

(10月1日現在)

J A 共済に届けられている被害状況は、浸水被害、車両、建物の破損など約2,920件の被害が出ています。(9月30日現在)

また、J A 施設では畜産部の事務所や畜舎での浸水被害等がありました。

ピーマンハウスにて(国富町)



畜産部(跡江)



この度の台風14号により被害を受けられた皆様にご心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧のためJ A は全力で支援を行って参ります。

9月24日・27日に常勤役員が被災地巡回を行いました。国富町を中心に40件以上の圃場等を訪問し、被害状況や今後の復旧について要望など、生産者からの声をお聞きしました。



野菜・花卉指導課

植物生理について

「植物体内の水と蒸散」

植物体を構成する成分のうち、水は最も分量が多く、活発に成長している若い植物においては、80〜90%を水が占めています。植物は土壌から水を吸い上げます。その器官が根であり、効率よく水を吸い上げる為に枝分かれしながら伸び、株元から伸びているのが主根で、そこから枝分かれました根が側根、側根から細く出ている根が根毛と言います。この根毛から水を吸収しています。また根が吸い上げた水を上に押し上げる力「根圧」によって植物体全体に水を送っています。

しかし、重力に逆らって水を全体に流すのは根圧だけでは力が足りず、その働きを主に担っているのが、葉が気孔を開くことよって起る蒸散です。このように、植物の水の吸収には様々な力が働き行われています。

従って、作物が高温や乾燥によって萎れると植物にとっては非常にストレスとなりますので、定期的な灌水及び遮光管理を行い、ストレス緩和を行います。

施設・露地園芸

「11月の栽培管理について」 (施設園芸)

殆どの品目で定植が終了し、本格的に収穫が始まる作物もある状況です。11月は気候変動が激しくなり、急に気温が下がることもあります。早目の加温機、ダクト等の準備を行い低温時の対策をしっかり行いましょう。また、この時期は焼け果の発生も予想されますので、ハウス開閉時間にも注意し管理を行います。

(露地野菜)

秋冬品目の作付けも終了し始め、生育適温の時期になりますので、追肥や防除の徹底を行い収量、品質向上に努めましょう。

農産指導課

令和4年産早期水稲主食用米 1等比率 78・1%

早期栽培の作柄は、移植後より好天が続く水田・地温が高くなったことにより生育が進み、分けつは平年よりやや早く始まりました。その後、梅雨入りは遅かったが天候が悪く日照不足となり、出穂期は平年並みとなった。梅雨明けは早かったが、7月以降から収穫前まで雨天が続く、収穫開始は平年より2日〜3日遅くなった。穂数は平年並み、1穂あたりもみ数は平年より多く、全もみ数が多い状況、登熟はやや不良となったが、作柄はやや良となり作況104が見込まれる結果となった。

品質面では、いもち病の発生が例年より多く見られ、一部のほ場では、ずり込み症状も確認された。紋枯れ病の発生については、梅雨明け後に急激に気温が上昇し上位進展が見られた。害虫ではカメムシ類の発生については、平年並みであったが、一部の圃場では多発生が確認されており、カメムシ類による被害が多く確認された。主な等級格下げ理由は、カメムシ43・8%、その他未熟43・2%となりました。

来年も土づくり、細やかな水管理を行い、カメムシ対策については2回防除を基本とし、地域を挙げての集団防除、又は空中散布防除を活用し1等米比率向上を目指しましょう。

年が明けける前に田んぼの準備

稲刈り後、ジャンボタニシ防除のため10月下旬までに湛水し、石灰窒素を20〜30kg/10a散布しましょう。わらの腐熟による土作り効果もあります。

また、稲刈り後すぐに耕起を行い、稲ワラ等の分解を促しましょう。冬場の耕起は土壌を乾燥させ、地力窒素の発現を高めてくれます。稲が吸収する窒素の半分以上は地力窒素によるものですので土作りが非常に重要です。早めの耕起を実施し、田植えまでに3回程度の耕起を実施しましょう。

また、土壌診断で無駄を省き、適期適量施用で経費を節減しましょう。管内の水田

土壌分析結果を見ると、けい酸・加里が不足し地力が低下傾向にありますので、土壌改良剤(ケイカルシリカサポート1号等)や堆肥の投入を行います。

※JAではケイカルヨリンの機械散布を受け付けておりますので、最寄りの営農センター経済課にてお申し込み下さい。



<キャンペーン期間>
2022年9月1日(日)▶2023年1月31日(火)

JA宮崎中央 25周年特別企画

地域おうえんGo! Go! 定期貯金

エール

25th anniversary
おかげさまで25周年

店頭表示金利の 55倍

Go! Go!

【ご参考】店頭表示金利 0.002% の場合 年利 0.11% (税引後 年0.087%)
※令和4年8月1日現在

●発売予定総額に到達次第、期間中であっても募集を締め切らせていただく場合がございますので、ご了承ください。
●表示金利の適用は初回満期日までとし、自動継続以降は継続日における店頭表示金利が適用されます。●中途解約の場合は、当JA所定の解約利率を適用します。●お利息には、復興特別所得税を付加した20.315%の税金がかかります。●店頭表示金利はご契約日の金利となります。なお、店頭表示金利については、金利情勢によって変更となる場合があります。

定期貯金のご契約内容

対象商品	スーパー定期貯金または大口定期貯金	預入期間	1年
対象者	個人の方(個人事業主を含む)	発売予定総額	100億円
預入金額	50万円以上の新規資金 ※店頭預入のみ		

わちどんが村 式部の里 情報!

8月31日「やさいの日」、小学生以下の子どもたちを対象に絵画コンクールを行いました。入賞作品5点を選び、入賞者へ賞品として野菜・果物詰め合わせセット、コンヒカリなどを贈りました。

作品は式部の里内に
展示しました



おめでとうございます☆



最優秀賞



優秀賞



店長賞



秋の葬儀相談会

開催日程・会場 ご予約はお電話(先着順)にて承ります。

10月 29日(土) 田野ホール	10月 30日(日) 清武ホール	11月 5日(土) 佐土原の杜	11月 6日(日) 花ヶ島の杜
---------------------	---------------------	--------------------	--------------------

各ホール下記の時間でご相談承ります

① 10:00~[2組] ② 13:00~[2組]

葬儀相談特典

祭壇セット料金割引チケット + 割引券 + 粗品 を進呈します!

お問い合わせとご相談予約はこちらまで ☎ 0120-930-170

プリエール宮崎からのご提案

「追われる」時間を、「向き合う」時間に
その時を迎えた際、準備に「追われる」時間を、大切な方と「向き合う」時間にかえるためにも「葬儀相談」をお勧めします。

「家族葬」から「一般葬」まで
プリエール宮崎は葬儀相談をお勧めしています。割別相談以外にもグループなどでもご相談承ります。

葬儀相談 随時受付
(年中無休・24時間受付) まずはご連絡を! ☎ 0120-930-170

準備 費用見積 葬じまい 遺品整理 家族葬

など、ご予算からご葬儀後のことまで、どんなことでもお任せください。

プリエール宮崎は宮崎市内に 4つの斎場・8つの式場がございます。

<p>清武ホール 0985-85-4949</p>	<p>花ヶ島の杜 0985-60-4949</p>	<p>佐土原の杜 0985-74-4949</p>	<p>田野ホール 0985-86-4949</p>
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

JA 葬祭 プリエール宮崎 ☎ 0120-930-170

安心・信頼の葬祭 24時間受付 葬祭 プリエール宮崎 公式 葬祭 https://priere-miyazaki.jp

畜産部だより

9月期品評会

令和4年9月15日

【出場頭数】 雌子牛の部 23頭 去勢子牛の部 開催なし



雌牛の部

小森 正さん(高岡)

「あさこ」号(R4.1.29) 父「二刀流」、
母の父「耕富士」、母の祖父「美穂国」、
母の母の祖父「忠富士」



成績(敬称略、かっこは支店名)

【雌牛の部】

- 2席=長友 孝光(宮崎)
- 3席=池尻 幸男(南宮崎)
- 4席=江藤 優作(宮崎)
- 5席=横山 忠(南宮崎)
- 6席=増田 純一(南宮崎)
- 7席=石川 宏一(国富)
- 8席=森 光春(佐土原)

セリ結果

■9月期子牛セリ市

令和4年9月12日~13日

地区	性別	頭数	最高	最低	平均価格	kg単価
宮崎	雌	20	634,700	345,400	483,395	1,792
	去勢	41	894,300	243,100	637,383	2,107
南宮崎	雌	46	718,300	136,400	469,939	1,743
	去勢	49	1,004,300	393,800	612,229	2,070
田野	雌	31	772,200	322,300	474,100	1,761
	去勢	24	816,200	401,500	586,438	2,048
佐土原	雌	22	1,144,000	331,100	506,850	1,862
	去勢	48	900,900	412,500	656,150	2,192
高岡	雌	23	740,300	287,100	537,183	1,893
	去勢	39	883,300	407,000	652,695	2,187
国富	雌	47	798,600	315,700	519,364	1,871
	去勢	71	1,004,300	437,800	628,813	2,121
合計	雌	189	1,144,000	136,400	496,816	1,816
	去勢	272	1,004,300	243,100	631,626	2,126
	総体	461	1,144,000	136,400	576,357	2,005

9月12・13日、セリ市が行われ、12日の開始前には河野俊嗣知事よりご挨拶いただきました。



もりもり元気！ ごはんキッズ

監修：五ツ星お米マイスター 小池理雄
イラスト：ゆきたけし



Q1

白米の粒をよく見ると、必ず上の部分が少し欠けています。玄米のときには欠けていないのですが、もともと「こ」には何があったのでしょうか？

- ア 胚芽（はいが）
- イ 胚乳（はいにゅう）
- ウ もみ殻（がら）
- エ 水

Q2

お米をとぐ（洗う）のは、何のためでしょうか？

- ア めかを取り除くため
- イ 米粒を軟らかくするため
- ウ 味付けをするため
- エ 米粒に色を付けるため

Q3

茶わん1杯のご飯（約150g）は、炊飯前の「お米」だと何gでしょうか？

- ア 約200g
- イ 約150g
- ウ 約100g
- エ 約65g

Q4

白米の「粘り」「硬さ」と最も関係の薄いものはどれでしょうか？

- ア 水分
- イ タンパク質
- ウ アミロース
- エ ビタミンE



A5 ㊦ 「もち米」と「うるち米」はでんぶんの構造が違う

お米には「アミロース」と「アミロペクチン」というでんぶん（ブドウ糖という砂糖の仲間がたくさん集まってできたもの）が入っています。顕微鏡で見るとアミロペクチンは真っすぐな鎖（くさり）状、アミロースは鎖が枝分かれています。うるち米はこの2種類が入っていますが、もち米はアミロペクチンだけです。

A6 ㊦ 炭水化物

脳のエネルギーの素はブドウ糖で、お米にたくさん含まれている成分（炭水化物）が分解されてできます。朝はご飯を食べて、脳がしっかり動くようにしましょう！

A7 ㊦ 作りたての温かい米粉麺

お米は冷えると「レジスタントスターチ」という消化しにくいでんぶんが増えます。そのためおにぎりや冷や飯（お弁当）だと体にゆっくり吸収されます。㊦は粉状で温かいので、他よりも速くでんぶんが吸収されます。

A8 ㊦ きりたんぼ

㊦は秋田県の郷土料理です。ご飯を粒々感を残しながらつぶし、棒に巻き付けてちくわのようにして焼いて食べます。ご飯を使った郷土料理は他にもたくさんあるのでぜひ調べてみてくださいね。お米はいろいろな楽しみ方ができて栄養たっぷりのすてきな食べ物なのです。



Q6



脳が働くために必要なエネルギーである「ブドウ糖」は、お米の中のある成分が分解されてでき上がります。この「ある成分」とはどれでしょう？

- ア タンパク質
- イ 炭水化物
- ウ 脂質
- エ 食物繊維（せんい）

Q5

「もち米」の特徴を正しく説明しているのはどれでしょう？

- ア 「もち米」は2、3種類の品種しかない
- イ 「もち米」は「うるち米」を改良して作られている
- ウ 「もち米」と「うるち米」はでんぷんの構造が違う
- エ 「もち米」と「うるち米」はまったく同じである



Q7

お米のほとんどを占めるでんぷんですが、でんぷんの体内への吸収スピードが最も速い食べ物は何でしょう？

- ア 朝作ってお昼に食べる弁当のご飯
- イ 作ってから時間がたったおにぎり
- ウ 保温しないで冷ましておいたご飯
- エ 作りたての温かい米粉麺

Q8

白米粒を粉々にせず、粒の形を生かして材料にしている食べ物は次のうちどれでしょう？

- ア 米粉パン
- イ ビール
- ウ ビーフン
- エ きりたんぽ



解答

A1 ⑦胚芽

胚芽とはお米の芽の部分のこと。ここからイネの根や茎が出てきます。玄米を白米にするのを精米といい、精米のときにぬかと一緒に胚芽も落ちてしまいます。そのため白米の上部が少し欠けているのです。ちなみに、胚乳とはお米が発芽するための栄養をたくわえている部分です。私たちがいつも食べているのが胚乳です。

A2 ⑦ぬかを取り除くため

どうしてお米をとぐ（洗う）のかという

と、お米の表面にまだ付いているぬかを落とすためです。昔の精米機ではきれいにぬかを取ることができず、お米をとぐ必要がありました。今の精米機だと十分にぬかが取れているので、お米を「洗う」といいます。

A3 ④約65g

お米は炊くと水をたくさん吸って大きくなります。実際は約2.0～2.3倍になるので、2.3倍だとすると150g ÷ 2.3 ≈ 65gですね（割り算が分かる人は計算してみよう！）。例えば4人家族で5kgのお米を買うと、茶わ

ん約77杯分、1人当たり約19杯。さらに1人が1日2杯食べると、お米は10日前後でなくなります。みんなの家では月にどのくらいお米を買っていますか？

A4 ⑤ビタミンE

①のタンパク質は多過ぎるとお米が水を吸いにくなり、ご飯が硬くなってしまいます。②のアミロースはお米の粘りの素（もと）になります。④は米粒の胚芽に多く、食感とは関係がないものです。



美味しく食べよう!
いっぱい食べよう!!

今回は「お米」! 早期米、普通期米と今年も管内で新米美味しく育ちました。白米そのまま、もちろん一番美味しい! お米の消費量アップを目指し、みんなで毎日お米を食べましょう!!

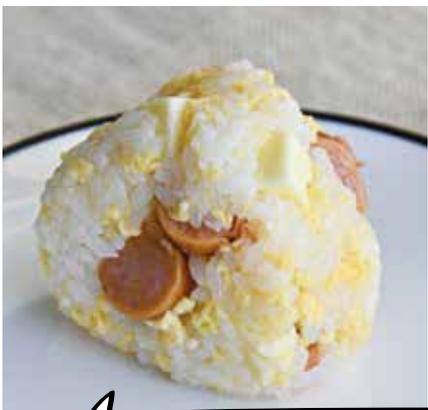
おかずが困ったとき、お弁当を作るときなど、お子様から大人の方まで好みもバラバラだと思いますので、様々な「おにぎり」作ってみました。ぜひご参考にいろいろ作ってみてください。



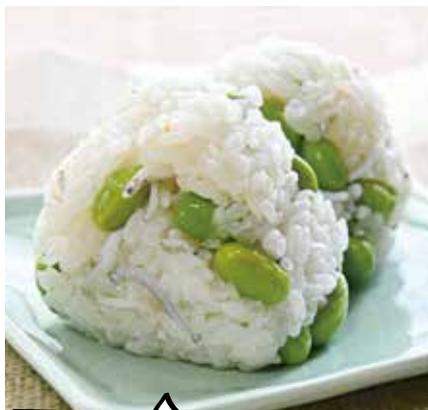
炙りたらこ、刻んだ大葉、たくあん、いりごま

天かす、めんつゆ、いりごまと混ぜて大葉で巻きます

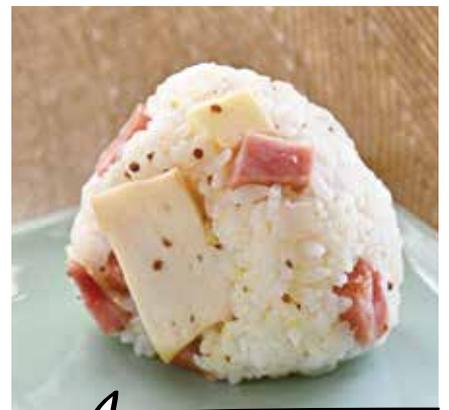
鮭フレーク、刻んだ大葉、クリームチーズ、いりごま



溶き卵にコンソメとすりおろしニンニクを混ぜてバターで炒めます。焼いたチョリソー（辛いウインナーです）、ペビーチーズと炒り卵を混ぜます。



枝豆、しらす、柚子胡椒、へべす



角切りしたベーコン、薄く切ったエリンギを炒め、最後に粒マスタードを混ぜ合わせます。ご飯と混ぜるときにペビーチーズも加えます。

そぼろ



材料

- ひき肉 …………… 200g
- ニンジン(みじん切り) … 1/2本
- ニンニク(すりおろし) … 1かけ
- はちみつ …………… 大さじ1
- バター …………… 10g
- カレー粉 …………… お好みで
- 塩 …………… 少々

作り方

バターとニンニクを熱し、ひき肉とニンジンを炒め、調味料を入れたら完成！



材料

- 小松菜 (小口切り)
- かつお節
- ごま油
- みりん：味噌 = 1：1
- 塩少々

小松菜炒め

+いりごま



材料を炒めて完成!



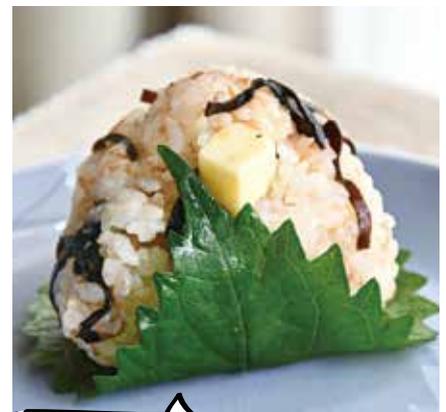
分量は載せていません。ごはんの量もあるのでバランスはお好みかなと思います。自分のベストを探してみてください！

「このレシピ良かった!」「プラスでこれを入れたら更に美味しかった!」など、ご意見・ご感想ありましたらぜひ教えてください！お待ちしております！

知りたい野菜・果物レシピ教えてください!

20回目を迎えたレシピコーナー、「作ってみました!」「美味しかった!」「夕飯の参考にしています!」などたくさんのお便りを頂き、読者の皆様が美味しくいっぱい管内農畜産物を食べていることに感謝申し上げます。毎回違った野菜や果物などを使ってレシピを掲載してきましたが、他にこんな野菜レシピ知りたい、前に載っ

ていたもので他にもレシピが知りたいなどありましたら、18ページのクイズ応募と合わせてお便りください。また、「私のレシピをぜひみんなにオススメしたい!」というお便りもお待ちしております。皆様のご意見・ご感想を参考に、今後もレシピコーナーを充実させていきたいと思ひます!



塩こんぶ、かつお節、ベビーチーズと混ぜて大葉で巻きます

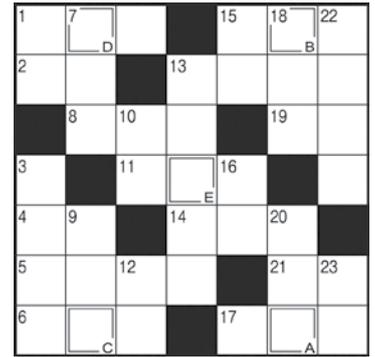
クテのカギ

1. 忘れないように取ります
3. とんぶりは、この植物の実を加工したものです
7. マチュピチュは——帝国の遺跡です
9. 「もしもし」と出ます
10. 枯れ山水の庭には作りません
12. 壺が一、式が二なら、陸は
13. 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
15. 恋よりも深いものなのかも
16. 桃太郎の家来の一員
18. モミジとも呼ばれることもあります
20. 不公平ではありません
22. 今年収穫した米のこと
23. トラクターを数えるときに使う言葉

クコのカギ

1. 11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
2. 浅草寺の表参道入り口に立つ雷——
4. カップルが組むことも
5. 11月23日は——感謝の日。国民の祝日です
6. 不審に思う気持ち。——の念を抱く
8. 牛や馬に与える餌のこと
11. 眼科で視力——を受けた
13. マラソン選手に沿道から飛ぶことも
14. クラブを持ってコースを回ります
15. 兵庫県の——市は子午線のまちとして知られています
17. イースター島にある巨大な石像
19. 根拠のないうわさ話
21. 木々が空中に伸ばすもの

二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



9月号の答え「ツクミザケ」

※当選者の発表は誌面にて行います。なお公正を期すため本名での発表とさせていただきますので、ご応募の際は了解下さい。



9月号のプレゼント

特別栽培米 月桃米 「コシヒカリ」

荒川	菜美さん	中原	清光さん
上原	有結さん	橋口	マイコさん
江山	早苗さん	藤田	絹子さん
近藤	廣子さん	松下	隆一さん
武田	純人さん	横山	文子さん

おめでとうございます
今月の応募は87通でした

8名様に
プレゼント

日向夏



応募方法・締切

下記の要領で **11月22日(火)**
(当日消印有効)までにお送りください。

当選者発表は1月号です。

※ご応募に際して取得した個人情報はこのたびのプレゼントの抽選・発送以外には一切使用しません。また承諾なく第三者に提供しません。但し、コメントに関しては「WELCOME JA」に掲載させていただく場合がありますので、ご了承下さい。

63 〒880-0813

めぐみ11月号係
JA宮崎中央
宮崎市丸島町1番17号

- ①クイズの答え
〇〇〇〇〇
- ②千・住所・氏名(匿名の場合はペンネームも)・年齢・電話番号
- ③JAだより「めぐみ」やJA、農業に対するメッセージ、日常のこぼれ話、イラストなど(必ず書いてくださいね!)

花

ごよみのホオズキの色がとてもきれいでした。早



お 米づくりに精を出しておられる方々の表紙・内容に感動です！美味しいお米健康の源ですね。
(高岡町 松村さん)

祖 父が特別栽培米の「コシヒカリ」を栽培しており、毎日美味しくいただいています。が、その中でも「月桃米」という名前は初めて耳にしました。どんな味がすく気になります。
(宮崎市 ひいくんさん)

表 紙は「実りの秋」そのものです。笑顔が素敵です。先日新米こしひかり購入しました。宮崎県産米最高！
(国富町 鳥原さん)

Welcome JA

～読者からのお便り～

9月号のご感想
ありがとうございました。



☎ 私の植えたサツマイモもそろそろ収穫時期と思っています。土の下がどうなっているのか：近所のおじちゃんと楽しみにしているところですよ☆

食 欲の秋ですね。家の裏で育てているサツマイモ、落花生は我ながら立派に育ちました。
(田野町 トミちゃんさん)

☎ キュウリレシピへのお便り多かったです！特に、かき揚げ作りました、美味しかった、火を通して食べる初めて知った、と感想が多かったです。キュウリ農家の皆様は他にもレシピあるのではないのでしょうか？農家レシピあったらぜひ教えていただきたいです！

レ シピ「キュウリ」、熱を加えて食べる！は初めてで早速「キュウリと大根のかき揚げ」にチャレンジ!!美味しいと好評でした。写真入りで字が大きくてGood
(佐土原町 近藤さん)

☎ 今月号でもクイズやレシピでお米を特集！美味しいお米をみんなでたくさん食べましょう！
(宮崎市 ちよっぺさん)

定例理事会

令和4年9月30日(金) JA AZM大ホール

- 1 ビジネスサポート資金の貸出について(佐土原支店)
- 2 令和4年産普通米仮渡金(案)及び仮渡金資金対応について
- 3 令和4年度 生産資材・燃料価格高騰に伴う支援対策の考え方について
- 4 経理規程の一部変更について
- 5 育児休業等に関する規程の改正について
- 6 介護休業等に関する規程の一部改正について

以上6議案が、可決・決定及び承認されました。

人事異動 (かっこ内は旧部署)

【人事異動】

- 令和4年9月6日付
末次千香子 宮崎支店 共済課 共済係(育児休業)
- 令和4年9月7日付
前田 理恵 国富支店 貯金為替課 貯金為替係(育児休業)
- 令和4年10月1日付
楠元 雅貴 南宮崎営農センター 集出荷場 集出荷係(農協講習所長期生)
- 令和4年10月11日付
木脇 愛 国富支店 貯金為替課 貯金為替係(課長補佐待遇)
(佐土原支店 貯金為替課 貯金為替係)

【退職】

- 令和4年9月30日付
加藤 大貴(南宮崎支店営農センター 園芸農産課 園芸指導係)
尾上 琴音(宮崎支店 共済課 共済係)
落合 咲稀(畜産部 生産資材課 事務係)

交通事故はJA共済(交通事故処理センター)

8:30~17:00まで(平日) ☎35-3507

宮崎県夜間・休日事故受付センター

平日/17:00~
土日・祝・祭日/ ☎0120-258931

カード紛失時連絡先

- キャッシュカードの紛失 17:00~翌8:00(平日) 8:00~翌8:00(土・日・祝)
☎0120-646-106 ※上記時間以外はお取引店舗までご連絡ください
- JAカードの紛失 24時間受付・年中無休
☎0120-159674

わちどんが村 式部の里 LINE@会員限定 毎月お得なクーポンが当たるチャンス!!

こちらのQRコードを読み取って友だち登録をお願いします

その他にも各種イベント情報などをお届けします

宮崎の農産物をお届け! 宮崎てげうま産直便

農畜産品を生産者や生産地の情報に合わせてダイレクトにお届けします。

JA宮崎中央 みやざき中央農産物ファン拡大事業委員会
URL: http://shop.ja-direct.net/

入居者募集 agri PLUS

アパート、貸家の入居者を募集しております。

- ◆清武地区、木花地区を中心に宮崎市内全域に物件を取り揃えています。
- ◆学生向け、ファミリー向けなど幅広くご対応いたします。宮崎大学近隣にも多数あり!!

営業時間

月曜日~金曜日
(8:30~17:30)

「取り扱い物件」はこちらから確認!

お手持ちのスマートフォンから、いつでも簡単に物件を調べることができます。



お問い合わせ
ご相談はこちらまで!

(株)アグリプラス 不動産事業部 宅建情報プラザ
宮崎市清武町加納4丁目1 ☎0985-85-6071

毎日のあんしん・おいしいをおうちまで JAくらしの宅配便

インターネットで注文できるJAの宅配サービス!
国産へのこだわりと安全・安心の品質をご自宅やご指定場所へお届けします。

- オススメ!! その① 「安全・安心」にこだわり
- オススメ!! その② 地球環境にも考慮して商品開発を行っています
- オススメ!! その③ 安心の国産原料

お問い合わせ専用フリーダイヤル
JAくらしの宅配便事務局
☎0120-009366

受付時間 土曜日・日曜日・祝日を除く、
午前9:30~12:00まで 午後1:00~5:00まで
※お電話でのご注文は承っておりません

JAくらしの宅配便ウェブサイト(インターネット)
https://jakurashi.zennoh.or.jp/

編集後記

たずね(本)の全英レポート!..... : 分かるものでした。牛と生産者の方の
行って来ました、鹿児島全英!!チーム : 晴れ舞台。ご家族の方々、応援の方
宮崎で月曜を取ったすばらしい成果。 : が緊張した様子が見受けられます。
これから益々宮崎牛が注目される : (10/9)いよいよ結果発表。牛が再び
ものになりましたね。5区に宮崎中央 : 入場し、整列します。引き手である裕輔
支所から出場した増田さんの傑出した : さんたちのサポートにはくみさんの姿もあり
ちも大きな感動を与えてくれました。 : ました。和は後に鹿児島県の応援団が
(10/9)いよいよ5区の審査開始です。 : 座る前で宮崎牛帽にカマエと抱え、1席
正直、県代表決定会の際にはハラハラさせられ : で0年ばれるのを祈りながら9年手
たずねはまさか違った3頭の立ち姿に : 結果が出た瞬間、9年手から大きな拍手
毎日の練習と管理の努力が誰が見ても : と思お上る声。う~~~~っ!!
引き手の皆さんも2席というすばらしい : 引き手の皆さんも2席というすばらしい

成績ながらも悔しい様子でした。 : 成績ながらも悔しい様子でした。
けれど退場時にはご夫婦でお話にな : (けれど退場時にはご夫婦でお話にな
った方には笑顔で頭を下げて握手 : なった方には笑顔で頭を下げて握手
を交わす場面もあり、牛たちも堂々 : を交わす場面もあり、牛たちも堂々
とした歩みでした。まだまだ書き足り : とした歩みでした。まだまだ書き足り
ないレポートではありますが、とにかく : ないレポートではありますが、とにかく
言いたい、北海道大会も応援に行き : 言いたい、北海道大会も応援に行き
たい!!! 宮崎中央支所の皆さんの更な : たい!!! 宮崎中央支所の皆さんの更な
るすばらしい結果をお祝い、喜ぶ姿を : るすばらしい結果をお祝い、喜ぶ姿を
写真に収めたいですね!長らくお世話 : 写真に収めたいですね!長らくお世話
なりました。関係者の皆様、本当に : なりました。関係者の皆様、本当に
お疲れさまでした。 (本)

JA宮崎中央 ガソリンスタンド

11月定休日のお知らせ



6日、20日 ▶

- ・生目セルフ
- ・エポックエリア
- ・田野SS
- ・佐土原セルフ
- ・高岡セルフ
- ・三名SS

13日、27日 ▶

- ・宮崎セルフ
- ・木花SS
- ・清武SS
- ・那珂セルフ
- ・本庄セルフ

土日祝日 ▶

- ・八代SS

ご迷惑お掛けしますが、
宜しくお願ひします。
上記以外は休まず営業致します。

毎週日曜日は
特売日です!

※田野SSは毎週火曜日・八代SSは毎週木曜日が特売日となります

※特売日が定休日の場合は前日が特売日となります

キャンペーン開催中!!

11月~12月

キーパーコーティング
バッテリー交換



9月~11月

タイヤ交換



お気軽に
スタッフに
お問い合わせ
ください

暴れ回っていたコロナも、
 少しおとなしくなり、
 いろんな規制も、
 だいぶ緩和されました、
 でも、まだまだウイルス怖い、
 だからマスクは外せない、
 ワクチンしないと安心できぬ、
 外出怖い、旅行が怖い、
 宴会、集会、酒の席、
 人が集まる場所には、
 必ずコロナも顔を出す、
 クリスマスやら、
 暮れの買い出し、お正月、
 これから先、出歩くことが多くなる、
 コロナばかりじゃありません、
 インフルエンザや未知のウイルス、
 冬場にあなたを襲います、
 負けないように、気を付けて!



小中博久

絵と文 山本俊六郎



JA宮崎中央



※広報誌めぐみは
HPからもご覧いただけます

November.2022 No.309

11 月号