

私たちは自然を愛し人を愛し街を愛します

 JA宮崎中央

めぐみ

Nokyo Dayori JA Megumi

12

2021 December

No.298



美味しくいっぱい食べよう!
「クリスマス」編

はびすのわ
・田野支店 ・国富支店 ・木花支店

頑張る人には福が来る
がらびり屋
NO.46
ダリア生産者 伊豆元久義さん



監修 ● 吉野花壇（代表）吉野恒男



協力：有限会社ぐりーんろーず

街角で見つけたポインセチアで 気分はクリスマスモードに

ポインセチアは赤、ピンク、黄色、白、緑など種類もたくさんあります。低温と暖房の風が直接あたるような乾燥には注意しましょう。

また今年は家の中にツリーを出して、いっしょに赤や黄色など色とりどりの切花も飾ってみてはいかがでしょうか？

・目次

- 4 ほっとトピックス
- 8 はびすのわ
- 10 ドローン情報
- 11 畜産部だより
- 12 年金友の会からのお知らせ
- 14 特集 ごはんスティックストック
- 18 頭の体操

頑張る人には福が来る
がらびり屋
NO. 46



伊豆元久義さん

宮崎市田野町で25種類の色とりどりのダリアを栽培している伊豆元久義さん(73)。これまで菊、バラと切花の栽培をされて53年、ダリアの栽培は5年目となります。バラに比べてまだまだとダリア栽培を極めるため日々取り組まれています。

近年の重油の高騰により転作を考えた伊豆元さんは、ダリアの適温である10〜12℃の間を保つことが宮崎の環境に適している点から栽培を始めてみたそうです。ダリアの出荷は6分咲ほど、他の花に比べて開花させて収穫を行うため、出荷の際に花びらを傷つけてしまわないように十分注意します。

出荷では、6年ほど前から秋田県とのリレー栽培を行っていています。管内には4戸の生産者、宮崎県全体では約15戸の生産者がいます。『NAMAHA GEコウセイ』シリーズを年間通して市場に出せるように2県のダリア生産者が協力して栽培。宮崎県は11〜6月の冬春期、秋田県では夏秋期の出荷を行います。色や形、八重咲やポンポン咲きなど咲き方も様々あり、『NAMAHA GEコウセイ』『NAMAHA GEエポック』などたくさん種類の種類があります。品種によって栽培も違い、作り込んでみないと分からないことも多いそうです。伊豆元さんは「長年の花き



栽培において県内外にキクやバラの生産者仲間ができ、情報交換のみならず、良き仲間として関係が続いている。」と笑顔で話します。

現在、妻・啓子さんとともに管理を行い、初夏にはマンゴーの出荷、最近ではへべすの栽培を始めたというがらびり屋ご夫婦。「バラ栽培は何十年と行う中で、賞を頂くなど自分なりに頑張ってきた。ダリア栽培においても、自分がこれまで目標とする『消費者の手に届いても綺麗に咲き切る花づくり』を胸に頑張りたい。」と力強く話します。また消費者に家の中に一輪でも飾ってもらい笑顔と元気を与えられるように取り組みたいと、花の消費拡大に向けても意欲的な伊豆元さんご夫婦は、これから生涯現役花き農家として歩まれていきます。

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

10月18日

青果物販売について 市場と意見交換



胡瓜部会・トマト類部会は市場関係者との青果物販売検討会を行いました。コロナの影響から昨年に続き、リモートでの会議となりましたが、今年度は圃場中継を行い、実際の栽培現場から生育状況や今後の見通しを市場関係者に伝えました。

協議において、本年は重油の値上げによって農家経営に影響を及ぼす厳しい状況であるとし、今後の販売への課題や出荷量、価格、品質面などに対しての要望を意見しました。今回の会議での意見交換を通して市場と産地の繋がりがより一層強いものとなり、より良い生産、販売につなげ、消費者から選ばれる産地づくりを目指します。



トマト類部会会議



胡瓜部会会議

第2回 環境制御技術向上 オンラインセミナー開催

10月18日



南宮崎営農センターでの研修会の様子

生産者向けの環境制御技術向上の為のセミナーをオンラインで開催しました。講師には、(株)デルフィージャパンの斎藤章氏を招き、データ収集と解析

について等の研修を行って頂きました。

セミナーは全6回の開講を予定しており、2名の講師を招いて行っています。2回の開催で134人の生産者が参加し、より良い栽培管理を目指すために環境情報の収集等を学びました。

茶部会要望書を 渡し厳しい実情を訴える

10月18日

10月18日、茶部会は茶政策に関する要望書を武井俊輔衆議院議員に手渡しました。部会代表者10名とJA役職員が参加し、改植事業の見直し、基準平均単価の値上げ、茶のPRに関してなど、部会の意見をまとめた要望書は、農業者の声を農政に向けて発信することが狙いがあります。

茶の生産に関しては価格の低迷が続いており、部会として一層の支援を強く訴えました。



武井議員に要望書を手渡す石山青部会長

10月18日

青年部大会 熱い主張で最優秀賞獲得!



長友良介さん(宮崎)



西元利郎さん(宮崎)

11月2日、JA青年部大会の県大会が開催され、県内JAの青年部盟友代表 13人が発表を行いました。事前に収録したりリモートでの開催であり、各会場から盟友が見守るなか行われました。

JA宮崎中央の代表として出場された長友良介さんは見事に最優秀賞を勝ち取り、九州大会への出場が決まりました。また同日、青年部組織活動発表も行われ、西元利郎さんが出場。最優秀賞を受賞し、同じく九州大会への出場となります。

(九州大会は12月13日の開催となります。結果および内容に関しては1月号にて報告予定です。)

10月29日

小学生へ美味しいお茶を 伝えて地産地消



田野町茶業振興会および同会「乙葉会」は宮崎市立田野小学校の5年生へお茶の淹れ方教室を行いました。授業の前には振興会と田野総合支所から校長先生へ5年生生徒110人分の急須が贈呈されました。

淹れ方教室は乙葉会の女性生産者7人がお茶の歴史や種類、抗菌作用などについて説明し、美味しいお茶を淹れるコツや作法について実際にお茶を淹れて説明を行いました。

また生徒からの質問では田野町のお茶栽培についてや生産者がどのような気持ちで生産しているかなど様々な質問がありました。

生徒は「お茶について詳しく聞けて良かった。おうちでも美味しいお茶を淹れたいと思います。」と感謝の言葉を述べました。生産者は「急須と茶葉を持って帰って、家族に美味しいお茶を淹れてください。お茶を買うときはぜひ田野のお茶を買ってね。」と声を掛けました。



商業施設に 大根やぐら展示!

11月5日



11月5～8日の4日間、宮交シティ内に大根やぐらが展示されました。これは田野支店青年部と田野総合支所が協力して建設を行い、使われた竹も田野町より持ってこられたそうです。

大根やぐらは日本農業遺産に認定された、田野・清武地域の農業システムのシンボルでもある冬の農業風景です。より多くの人に田野・清武の農業を知ってもらうため、大根やぐらの下にはポスターや映像を展示し、漬物などの加工品、お茶の販売が行われました。

プリエール宮崎からのお知らせ



10月25日、プリエール宮崎の清武ホールにて人形供養祭が行われました。組合員や地域の方々の思い出のたくさん詰まった雛人形や節句人形、ぬいぐるみ等をお預かりして供養いたしました。

祭壇に298組のお客様よりお預かりした約2200体の人形を並べ、長徳寺（清武町）のご住職よりご供養いただきました。

今回の供養祭についての内容は、プリエール宮崎公式ホームページでもご覧いただけます。また、来年は清武ホール、花ヶ島の杜において開催予定となっております。



供養祭の様子

公式
ホームページ



プリエール宮崎 公式 検索
<https://priere-miyazaki.jp>



プリエール宮崎 0120-930-170





10月7日

自動収穫ロボット JA役職員が視察



10月上旬、JA役職員は自動収穫ロボットの視察を行いました。新富町のAGRISTを訪問し、ピーマンの自動収穫を行う様子を見学し、その性能を確認しました。



自動収穫ロボットは、ハウス内に設置したワイヤー上を移動し、カメラ画像からピーマンとサイズを認識します。収穫では機械のアームがピーマンを把持し茎を切断し、本体で一時的保存。5kg程度溜まったらコンテナに放出する仕組みと

なっています。

時間あたりの収量は落ちますが、夜間・休日でも作業が可能であることから年間の累計収穫量はパート水準を上回るとされています。



女性部活動紹介

宮崎支店フレッシュミズ



10月9日、宮崎支店フレッシュミズは芽キャベツのポット栽培講習会を行いました。コロナの影響からあまり活動ができていない中での久しぶりの活動であり、今回は子どもたちの秋休み期間を利用しての農業体験でした。子どもたちはそれぞれ名札プレートを手作りし、JA職員から芽キャベツ苗の定植作業や水やりの作業を教わりました。12月の収穫時期までは鬼塚理有子さんが栽培管理を行い、その後部員へ引き渡しを行います。各家庭で収穫体験、芽キャベツを使った料理を作ってもらうことで、子どもたちの食育体験に繋がります。



職員が苗の選び方、土や肥料に関することまで丁寧に説明



収穫が楽しみです☆



各部会 目揃え会

めぞろ

出荷基準の統一で青果物販売の事故を防ぐ

10月28日、胡瓜部会は促成

キユウリの目揃え会を開きました。同部会の各支店生産者役員15人が集まり、JA営農指導員や販売担当者と共に出荷基準に

ついて確認を行いました。

目揃え会では、実際の箱詰めされた胡瓜を持ち寄り、出荷に適したサイズや形、色合いなど選別の徹底を再確認しました。同部会は

胡瓜部会



生産者605人、面積147畝で栽培、年間2万6千トンの胡瓜を関東・関西地域へ販売しています。参加した役員らは、後日確認した事項を各支店所属の部員へ伝え、全員での出荷基準統一を図ります。重永義明部会



長は「天候も良く順調に育っている。統一した出荷は青果物の事故を防ぎ、市場への信用につながる。消費者のためにも部会で徹底した出荷を心掛けたい。」と部会の意思統一を強く話します。

トマト類部会



11月9日、トマト類部会はミニトマト、中玉トマト、大玉トマトの目揃え会を開きました。同部会の生産者役員9人とJA

集出荷場職員や営農指導員らと共に出荷基準について確認を行いました。

目揃え会では、トマト類の熟度一覧表を参考に主に出荷時の色の確認。実際にパック詰めされたものを用意し、出荷に適したサイズや形など選別の徹底を再確認しました。また大玉では

出荷時の箱についても重点的に話し合われていました。同部会は生産者123人、面積26・4畝で栽培、年間でミニ2260トン、中玉170トン、大玉680トンを目標に出荷を行います。



ミニトマトの栽培を行う湯地勇会長は「現在の生育は順調。部員での品質向上を目指すこと、また統一された出荷基準で徹底した出荷を心掛けたい。」と話しました。



JAと地域交流の場をご紹介します



10月11日、田野支店職員は組合員の方と一緒に餅づくりを行いました。使用したもち米は、例年、田野支店が苗の提供や田植え、稲刈り、餅つきをお手伝いしている梅谷地区から頂いたものです。今年は同様の活動が行えなかったことから収穫したもち米を支店に贈っていただきました。

出来上がった白餅、あんこ餅等はバックに詰めて職員で美味しくいただきました。梅谷地区の皆様ありがとうございました。



10月9日、国富支店職員が地域の清掃活動を行いました。



木脇小学校3年生と かんしょ 甘藷の収穫学習

10月8日、5月下旬に児童と職員・青年部で定植を行った甘藷が大きく育ち、児童たちとともに収穫体験学習を行いました。





森永小学校
5年生の
稲刈り学習
10月15日



八代小学校5年生の
稲刈り学習 10月18日



木脇小学校5年生の
稲刈り学習 10月23日



本庄小学校
5年生の
稲刈り学習
10月25日

国富町内4校の小学生を対象に6月中旬～下旬に田植え学習を行いました。10月、大きく立派に育った稲を青年部・JA職員の指導のもと稲の手刈り体験を行いました。

毎年、田んぼの準備、田植え、収穫は青年部をはじめ地域の方や保護者の方の協力を得ながら行われており、美味しいお米を作るために地域のみなさまとともに力を合わせて頑張っています。



これは
大きいぞっ!



たくさん取れたね☆



10月28日、加江田保育園による芋ほり体験が行われました。このサツマイモはJA木花支店から苗の提供を行い、知福川保存会の方々によって栽培管理をして頂きました。

毎年、保存会の活動の一環として地域の子もたちへの農業体験が行われ、JAもお手伝いします。大きく、たくさん育ったサツマイモを子どもたちは一生懸命収穫を行いました。

ドローン情報

新機種ドローン 果樹生産者集めデモ操行

10月8日、新機種の4機を使ったデモ操行が行われ、集まった地域の果樹生産者の見学するなか、その性能を実際の圃場にて披露いたしました。

DJI新機種のT10はMG-1P（中型機）の後継機となります。8枚羽から4枚羽、タンク10ℓから8ℓとなり、軽量化されていることが特徴です。

同じくT30は、国内ドローン最大級の30ℓタンク搭載の大型機です。散布幅9mで吐出量も多く最大毎分8ℓを散布できるため、露地作への活用に大きく期待されています。

赤い機体が特徴のXAG製P30は、完全自動航行による薬剤散布ができ、事前に測量と設定を行えば山間部などの傾斜がある圃場でも楽々散布できます。果樹園で感水紙付着試験を行ったところ結果は良好。期待値が急上昇中です！

またR150とは農業用無人車であり、自動での農薬散布が可能となっています。



T10



T30



R150



XAG製P30

技能認定の取得を
目指してみませんか？

DJIドローン教習会コース

5日間コース(MG-1、T20)

初心者及び模型ドローン・ラジコン経験者 **250,000円(税別)**

3日間コース

産業無人ヘリコプター技能認定取得者 **150,000円(税別)**

1日コース

自動航行講習(MG-1認定取得者のみ) **40,000円(税別)**

※5日間コースに限り、2回に分けて教習可

教習場所

- ・宮崎校：JA宮崎中央 家畜市場
- ・南宮崎校：JA宮崎中央 木花支店

教習日程

今後の日程につきましては、
下記連絡先へお問合せください。

(株)アグリプラス ☎0985-89-4664(担当:加治屋)

畜産部だより

10月期品評会

令和3年10月19日

【出場頭数】 雌子牛の部 41頭 去勢子牛の部 開催なし



雌牛の部 横山 忠さん(南宮崎)

「ふじこ」号(R3.1.28)父「耕富士」、母の父「美穂国」、母の祖父「平茂勝」、母の母の祖父「安平」

10月期子牛セリ市

令和3年10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	35	848,100	403,700	654,971	2,391
	去勢	48	955,900	507,100	784,827	2,638
南宮崎	雌	41	1,454,200	489,500	699,010	2,522
	去勢	67	1,032,900	562,100	810,963	2,738
田野	雌	25	886,600	411,400	640,904	2,358
	去勢	44	1,021,900	466,400	794,900	2,664
佐土原	雌	23	827,200	421,300	671,670	2,484
	去勢	46	1,081,300	553,300	791,187	2,727
高岡	雌	19	825,000	484,000	633,600	2,348
	去勢	39	1,003,200	333,300	769,887	2,601
国富	雌	73	996,600	398,200	639,597	2,344
	去勢	115	1,026,300	562,100	779,977	2,662
合計	雌	216	1,454,200	398,200	656,405	2,403
	去勢	359	1,081,300	333,300	788,577	2,675
	総体	575	1,454,200	333,300	738,926	2,577

成績(敬称略、かつこは支店名)

【雌牛の部】

2席=藪内 淑晶(国富)
3席=春吉 明(国富)
4席=笹森 恭平(国富)

5席=源 和弘(宮崎)
6席=増田 純一(南宮崎)
7席=三根 正則(国富)
8席=竹ノ内寛綱(田野)



第63回宮崎県畜産共進会 成績

開催日: 令和3年10月26日
場所: (株)ミヤチク 高崎工場

10月26日に第63回宮崎県畜産共進会〔枝肉の部〕が開催されました。

当JAからは、肉牛枝肉の部に9頭の代表牛が出品され、国富支店の山元正人さんが見事『優秀賞3席』に入賞しました。

また、肉豚枝肉の部には、3戸の生産者が出品されました。



山元さんご夫婦

【肉牛枝肉の部】出品枠9頭

No.	支店名	出荷者名	性別	血統			枝肉重量	歩留等級				等級	BMS No.	備考
				父	母の父	母の祖父		ロース芯	バラ厚	皮下脂肪	推定歩留			
1	高岡	(株)川越	去	二刀流	忠富士	福桜	532.1	83	9.0	2.0	77.8	A5	11	1等賞
2	国富	山元 正人	去	耕富士	富久竜	福之国	548.6	112	12.0	2.6	82.8	A5	12	優秀賞3席
3	南宮崎	小倉 光彦	去	勝光美	秀菊安	安福久	481.7	79	9.6	3.0	77.4	A5	11	1等賞
4	JA	肉用牛総合ファーム	去	勝光美	忠富士	福之国	520.5	70	8.7	2.0	76.0	A5	10	2等賞
5	田野	(同)日高畜産	去	秀菊安	美穂国	忠富士	467.1	71	8.8	1.6	77.2	A5	9	2等賞
6	宮崎	長町 正己	雌	清正秀	耕富士	糸北国	472.4	72	8.6	3.6	75.4	A5	12	1等賞
7	南宮崎	川越 忠次	雌	清正秀	忠富士	糸北国	438.5	76	8.9	3.5	76.6	A5	12	1等賞
8	国富	(有)鎌田畜産	去	秀菊安	秀正実	忠富士	544.7	96	8.6	2.5	78.5	A5	11	1等賞
9	田野	(同)谷口ファーム	去	耕富士	秀菊安	忠富士	558.8	80	9.5	2.4	77.0	A5	12	1等賞

【肉豚の部】出品枠18頭(6頭×3戸)

No.	支店名	出品者	去勢	雌	備考
1	国富	農事組合法人 日高養豚場	3	3	1等賞
2	国富	株式会社 今村養豚	3	3	2等賞
3	国富	黒木 智	3	3	2等賞

宮崎伝統野菜 やまいき黒皮南瓜

12月 販売が始まります!

今年も立派な『やまいき黒皮南瓜』が実っています!!

4人の生産者の方が愛情込めて育てた黒皮南瓜は、煮崩れしにくいのでみそ汁や煮物にしてもバッチリ! また和食だけでなく、グラタンなどの洋食にもどんな料理にも合っておりとても美味しいです!

12月上旬から収穫が始まり、これから春にかけて収穫・出荷が続きます。

やまいき黒皮南瓜は県外からも人気で、県内でもなかなか手に入りません。宮崎伝統の味はぜひこちらでお買い求めください!

◆12月7日(火)より電話にて注文受付を開始いたします。

宮崎営農センター 集出荷場 ☎0985-65-3903 (住所:宮崎市大字芳士字今出 2657-1)

◆受付は毎週火・金曜日、10時~15時

※事前にご予約のお電話をいただき、集出荷場にてお受取りとなります。サイズによって値段も異なりますので、一度お問い合わせください。

私たちが愛情込めて作っています!



年金友の会からの お知らせ

11月5日、第32回JA宮崎中央利用者年金友の会パークゴルフ大会を開催いたしました。2年ぶりとなった大会には144人の年金友の会会員が参加。雲一つない秋晴れのもと、参加者たちは久しぶりの会員同士の交流を笑顔で楽しまれていました。

参加者高齢者表彰
坂井宏さん(87)
上福元ツヤ子さん(89)



※大会結果は「めぐみ1月号」にて発表致します。

2021年12月							
週	日	月	火	水	木	金	土
第1週				1 月齢26.2(若潮) 	2 月齢27.2(中潮) 	3 月齢28.2(中潮) 	4 新月 月齢29.2(大潮)
	5 月齢0.8(大潮) 	6 月齢1.8(大潮) 	7 月齢2.8(大潮) 	8 月齢3.8(中潮) 	9 月齢4.8(中潮) 	10 月齢5.8(中潮) 	11 上弦 月齢6.8(中潮)
第2週	12 月齢7.8(小潮) 	13 月齢8.8(小潮) 	14 月齢9.8(小潮) 	15 月齢10.8(長潮) 	16 月齢11.8(若潮) 	17 月齢12.8(中潮) 	18 月齢13.8(中潮)
	19 満月 月齢14.8(大潮) 	20 月齢15.8(大潮) 	21 月齢16.8(大潮) 	22 月齢17.8(大潮) 	23 月齢18.8(中潮) 	24 月齢19.8(中潮) 	25 月齢20.8(中潮)
第3週	26 月齢21.8(中潮) 	27 下弦 月齢22.8(小潮) 	28 月齢23.8(小潮) 	29 月齢24.8(小潮) 	30 月齢25.8(長潮) 	31 月齢26.8(若潮) 	

植物の生理周期と肥料の関係
 植物は常に一定の生育を行っている訳ではなく節の締まり具合や花芽の数・果実の成長など、15日の短い期間で生育のリズムが変化すると言われます。
 植物は生長充実・肥大・萌芽伸長・停滞の4つの吸肥パターンに分

けられ、それぞれの時期に適した成分バランスの肥料を与える事が大事とされています。
 ・新月前後〜月齢7前後…栄養成長に傾く
 ・満月〜月齢22前後…生殖成長に傾く
 ・チツン肥料を与える

きゅういっぴ

新製品

つる下ろし専用



P.A.T.P

2022年3月迄に
 1箱(2,000個)以上
 ご注文のお客様に、もれなく
 「採果鉗」を
 お付けいたします。



エステル線仮止め可能

- ◇ エスター線(8号(4mm)以下対応)に引掛けることで、安定して茎を留めることができます。
- ◇ 誰でも簡単に取付け可能な構造になっており、茎に負担がかかりません。
- ◇ 取付け箇所が2種類あるため、茎の太さによって引掛ける位置を変更できます。
- ◇ 耐久性・柔軟性に優れたポリエチレンを使用しているため、壊れにくく繰り返し使用できます。
- ◇ 万一、茎が製品に食い込んだ際でも、ひねれば簡単に外れ、つる下ろし作業ができます。

問い合わせ先

- 宮崎営農センター ☎65-3901
- 生目資材課 ☎47-6832
- 南宮崎営農センター ☎85-7888
- 田野営農センター ☎86-0745
- 佐土原営農センター ☎73-4508
- 高岡営農センター ☎82-4690
- 国富営農センター ☎75-4645

手軽に美味しく！

イラスト／小林裕美子

「ごはんスティックストック」

何かと慌ただしい朝の時間、つい食事をおろそかにしてはいませんか？

そんなときの強い味方が、冷凍庫に作り置きした「ごはんスティックストック」！

脳と体のエネルギー源になるご飯をサッと手軽に食べられる方法です。

作り方はとても簡単。昼食やおやつとしても大活躍してくれそうです。

忙しい朝の強い味方

朝食には、体を目覚めさせ、午前中の集中力やパワーを生み出すという大切な役割があります。特にエネルギー源になる炭水化物と筋肉などを作るタンパク質を含むご飯は好適。よくかむことでゆっくり分解され、腹持ちが良い上に太りにくいのもうれしい点です。

けれど和の朝食は手間がかかるのも確かです。ご飯とおかずなどをそろえると洗う食器も多くなります。

そこで、今話題のごはんスティックストックを作り置きしてみたいかがでしよう。

ご飯に具材を入れてラップで棒状にまとめたのが、ごはんスティックストックです。電子レンジで温めてのりを巻けば片手でパクッと口にでき、時間がないと

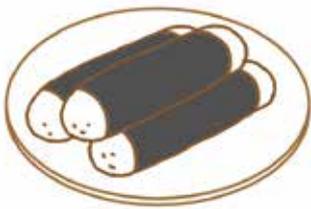
きは外に持って出ることもできます。これなら体に良いお米の朝食が楽々。のりはビタミンやミネラルも豊富ですし、余裕があれば野菜のみそ汁などを添えれば栄養バランスもばっちりです。

中身はアイデア次第

ごはんスティックストックに入れる具材は、水分が少ないものなら何でもOKです。ご飯とのりは和洋中あらゆる味付けとも相性が良いのが魅力。納豆や梅干し、つくだ煮といったベーシックな和食材以外にも、厚焼き卵、焼き肉や焼き魚、ソースをまぶした豚カツ、コンビーフ、汁気をきった炒め物など、ご飯に合いそうな食材を何でも入れてみましょう。夕食で残ったおかずを活用するのも一手です。

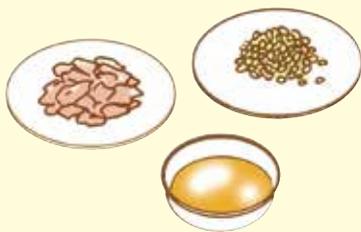
白ご飯以外もOK

白ご飯+具材の組み合わせの他、季節の炊き込みご飯で作るごはんスティックストックもお薦めです。また、チキンライス、チャーハン、パエリアなど油分のあるご飯物も、棒状に整えるときに少し力を入れて押さえ、温めてすぐにのりを巻けば、パラパラせず食べやすくなります。



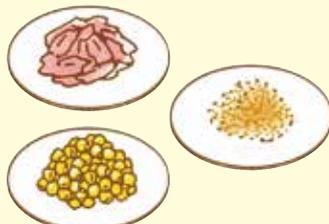
参考：“和”食文化推進協議会「ごはん STICK STOCK」

アレンジ具材 アラカルト



さけ + ごま油 + いりごま

さけフレーク（大さじ1〜2）をご飯の手前にのせます。ごま油を少々、いりごまをたっぷり散らして風味を楽しみましょう。



ツナ缶 + コーン + カレー

ツナ缶とコーンを1対1の割合で混ぜたら、風味付けにカレー粉を少し加えます。缶詰は水気をよくきってから使うのがポイントです。



かつお節 + みそ

ご飯にみそを適量広げ、その上にかつお節をたっぷりのせます。かつお節を押さえながらゆっくり巻きましょう。

夜や休日に簡単作り置き

材料（1本分の目安量）

- ご飯…………… 約75g（茶わん約1/2杯）
- 具材… 大さじ1～2（納豆なら1/2パック）
- 焼きのり（全型）…………… 1/4枚

ごはんスティックストックには1本につき茶わん1/2杯分のご飯を使います。残りのご飯を利用する他にも、休日などに何合か炊いてまとめて作っておくのも良いでしょう。

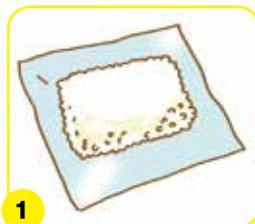
ラップとご飯、具材さえあれば、作り方は誰にも簡単。クルッと棒状に巻き込むだけです。細長いおむすびともいえそうですが、握るテクニックはいらず、温めるのもおむすびより短時間で済みます。

完成したごはんスティックストックは出来たてをそのまま食べても良いのですが、時短朝食を目的とするなら冷凍庫にストックを。

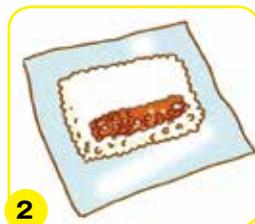
POINT

中の具材名をラベルに書き込んでおけば選ぶ際に分かりやすくなります。

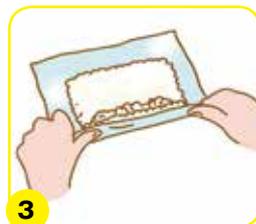
作り方



1 温かいご飯をラップにのせ、しゃもじで約12cm角に広げる。



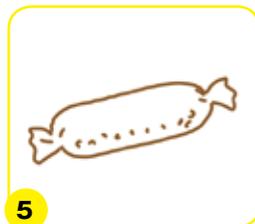
2 具材をご飯の真ん中より少し手前にのせる。



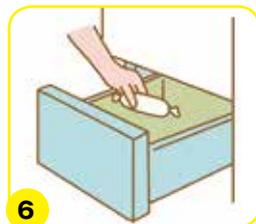
3 ラップを手前から持ち上げ、奥に向かって巻いてスティック状に。



4 ラップの上から軽く握って、形を整える。



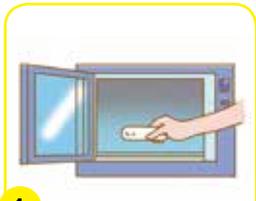
5 ラップの両端をキャンディーのようにしっかりひねって留める。



6 冷凍庫に入れてストック！

解凍していただきます！

食べ方



1 ラップのまま電子レンジで解凍（500Wなら約1分40秒※）。

※加熱時間は電子レンジのワット数や具材の種類によっても異なります。お好みに調整してください。



2 ラップを外してご飯を少し冷まし、仕上げにパリッとした焼きのりで巻く。



3 完成！そのまま手に持ってください！2本でちょうどお茶わん1杯分のご飯の量になります。

POINT

のりは全型の4分の1サイズがベスト

のりは全型を縦横半分にした4分の1サイズがごはんスティックストックにベストな大きさです。切ったのりを乾燥剤と一緒に容器にストックしておけば、いつでもサッと使えます。

POINT

のりを巻いての冷凍はNG

のりを巻いてから冷凍すると、水分を含んでラップに張り付くのでNG。食べる前に巻き、のりの風味と食感を楽しんでください。

いろいろな具材のごはんスティックストックがいつも冷凍庫にあったら、朝食だけでなく、ちょっと小腹がすいたときにも楽しく選べそう。アイデアを駆使して、ぜひチャレンジしてみてください！



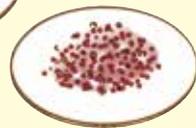
練り梅 + しらす + いりごま

練り梅をご飯に広げ、しらすをのせて、いりごまを振り掛けます。練り梅は塩分が多いので、量は加減しましょう。



明太子 + バター

ピリッとした辛さが癖になる明太子に、室温で軟らかくしたバターをあえてご飯の上に。解凍は温め過ぎないように注意しましょう。



チーズ + しそふりかけ

ご飯にしそふりかけと細切りチーズまたはとろけるチーズをお好みの量のせるだけ。はみ出ないように巻くのがポイント。



美味しく食べよう! いっぱい食べよう!!

今年のおうちクリスマスはJA宮崎中央産の農産物を詰め込んだちらし寿司はいかがですか？

JA宮崎中央の管内で美味しく育てられている野菜は様々ありますので、パーティー料理もカラフルで見た目も華やかに出来上がりますね。

今回は「はびす」をデザインしてみました！まわりにカップを並べて、たくさんの農産物を使って、いろんな料理を作ってみてください。

地産地消ちらし寿司

- お米
- ピーマン
- 胡瓜
- ミニトマト
- ズッキーニ
- カボチャ
- ニンジン



ラップに薄焼き卵とちらし寿司をのせて…



お皿にひっくり返す！



ニンジンを甘いグラッセに!



- 材 料**
- ピーマン …………… 3個
 - かつお節 ……小袋5gほど
 - 白ごま ……………大さじ1
 - 醤油 ……………小さじ1
 - 砂糖 ……………小さじ1/2
 - ごま油 ……………小さじ1

- 作り方**
- ①ピーマンを細切りにします。
 - ②耐熱ボウルにピーマンとごま油を入れて電子レンジで2分ほど。
 - ③かつお節、白ごま、醤油、砂糖を混ぜ合わせたら完成！



エコーブのほめられ酢で漬ければ、簡単にズッキーニのピクルスが出来上がり！



- 材 料**
- ニンジン …………… 1本
 - ツナ缶 …………… 1缶
 - 明太子 …………… 1/2はら
 - 白すりごま ……大さじ2
 - めんつゆ ……………大さじ1
 - 砂糖 ……………大さじ1/2
 - かつお節 …………… 5gほど

- 作り方**
- ①ニンジン千切りにして耐熱ボウルに入れ、ラップをして約2分加熱します。
 - ②粗熱が取れたらツナ缶、明太子、すりごま、めんつゆ、砂糖、かつお節を混ぜ合わせたら完成！



- 材 料**
- カボチャ …………… 300g
 - ベビーチーズ …… 3個
 - マヨネーズ ……大さじ2
 - 塩コショウ ……少々

- 作り方**
- ①カボチャを一口大に切って耐熱皿にのせ、ラップをかけて約6分、取り出して熱いうちに潰します。
 - ②カボチャの粗熱が取れたら、適当な大きさに切ったベビーチーズ、マヨネーズを加え、塩コショウで味を整えたら完成！



入居者募集



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!!

新メンバーも加わり、
新体制となりました！
お気軽にご相談ください☆

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。



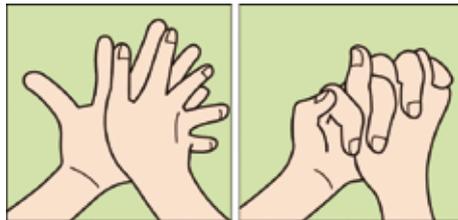
お問い合わせ
ご相談は
こちらまで!

(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

指をずらしながら両手を握る



1 両手を軽く組み、左手の親指が上になるようにして、一度ぎゅっと握ります。



2 両手を開き、右手の親指が左手の人さし指と中指の間に来るように1本ずつずらして、両手を握ります。



3 右手の親指が薬指と小指の間に来るまで順にずらして握っていきます。



4 そこまで行ったら反対方向へ順に戻って(1)の状態からさらに進み、右手の親指が上になるところで1セットとなります。3～5セット続けましょう。

ポイント

両手を組んだら一度、ぎゅっと握ります。両手を広げるときは指を伸ばすことを意識してください。

集中して仕事に取り掛からなければならぬときや、ここ一番で集中したいときは、深呼吸したり背筋を伸ばしたりするものですが、同時につぼや神経が多く集中する手指を刺激することでさらに集中力が高まります。

お勧めは両手を組んで握る体操です。指と指の間に、反対の手の指と

指をずらしながら絡ませていく動きは普段やることのないので、集中力アップにもってこいです。脳の血行も促進され、認知機能の低下を予防することにもつながります。

ゆっくりで構いません。呼吸を止めず、握って伸ばし、握って伸ばしという動き一つ一つを丁寧に行うと良いでしょう。

両手握りで集中力アップ!

手軽に健康

手指体操

健康生活研究所所長 堤喜久雄



頭の体操

ヒント クリスマス～、誕生日～

タテのカギ

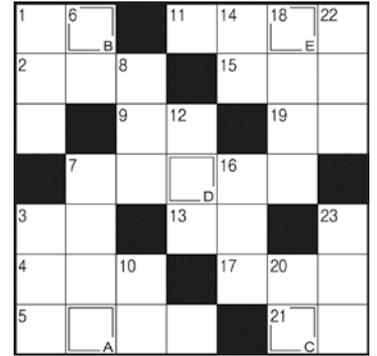
- 石川県を代表する色絵磁器といえば――焼
- 出生届を出すまでに決めます
- 花などで作るハワイの首飾り
- ホップ・ステップ・――
- 炭を入れて使う暖房器具
- kg, kmのk
- はがきを買ってきて――状を書いた
- 弓に矢をつがえて狙うもの
- ソーセージの一種。薄切りにしたものがピザのトッピングにも使われます
- サンタクロースのそりを引きます
- 木枯らしも嵐もこれ
- 原価に利益や経費を盛り込んで付けます
- まきをくべて暖房器具。ペチカはロシア風のこれです

ヨコのカギ

- 一年の終わり。年の――
- 広葉樹の落ち葉を発酵させて作ることも
- 農機具などをしまっておく建物
- 定期貯金が――を迎えた
- 家事をする際に着ける前掛け
- 家を建てるときに神主さんを招いてする儀式
- スプリングとも呼ばれる部品
- 酒よりお菓子のほうが好きです
- 無地のものには付いていません
- お――の家に回覧板を回した
- 食べ過ぎると手が黄色くなるかも？
- 大みそかの空に響く除夜の――
- プラスでもマイナスでもないことを示す数字



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？



10月号の答え「タイクサイ」

※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頂きますので、ご応募の際は了解下さい。



10月号のプレゼント やまいき黒皮南瓜

- | | |
|---------|---------|
| 鶴木ひろみさん | 杉森 昌代さん |
| 甲斐 尚子さん | 長嶺 恵子さん |
| 海江田千秋さん | 中山 幸枝さん |
| 金丸香代子さん | 弓削 勝憲さん |
| 佐村ハツミさん | 吉野サツキさん |

おめでとうございます
今月の応募は83通でした

10名様
に
プレゼント

完熟きんかん

応募方法・締切

下記の要領で **12月24日(金)**
(当日消印有効)までにお送りください。

当選者発表は2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

宮崎県丸島町1番17号
JA宮崎中央
めぐみ12月号係

- クイズの答え
〇〇〇〇〇
- 〒・住所・氏名(匿名の場合はペンネームも)・年齢・電話番号
- JA日より【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!)

レ シピ紹介を見て、早速「シヨウガとサバ缶の炊

(宮崎市 外園さん)

シ ヨウガを使った料理がおいしそうです。シヨウガの卵焼きは簡単で今度試してみようと思います。

(清武町 永福さん)

が んばり屋さんのご夫婦のなんと幸福そうな笑顔に私まで嬉しくなりました。羨ましいくらい仲良しご夫婦ですねー

(宮崎市 日高さん)

が ですね。頑張っている人たちを見ても元気になります。自分も頑張りたいと思います。

(宮崎市 日高さん)

10月号のご感想ありがとうございます。お便りをご紹介します！

Welcome JA

～読者からのお便り～



「シヨウガとサバ缶の炊

シヨウガを使った料理がおいしそうです。シヨウガの卵焼きは簡単で今度試してみようと思います。

(清武町 永福さん)

が んばり屋さんのご夫婦のなんと幸福そうな笑顔に私まで嬉しくなりました。羨ましいくらい仲良しご夫婦ですねー

(宮崎市 日高さん)

が ですね。頑張っている人たちを見ても元気になります。自分も頑張りたいと思います。

(宮崎市 日高さん)

10月号のご感想ありがとうございます。お便りをご紹介します！

J Aめぐみいつも楽しく家族で読んでいます。家の光大会の料理がとてもアイデアがあり参考になりました。みやざきのおいしい食材でみんな元気になるといいですね。

(佐土原町 日高さん)

き込みご飯」を作ってみました。大変おいしかったです。

定例理事会

令和3年10月25日(月) JA AZM 別館202研修室

- 1 令和4年度 事業計画基本方針について
- 2 ビジネスサポート資金の貸出について(宮崎支店)
- 3 事業資金の貸出について(赤江支店)
- 4 (株)佐土原協同ガス解散に伴う外部出資脱退について
- 5 令和3年度畜産クラスター事業(施設整備事業)について

以上5議案が、可決・決定及び承認されました。

人事異動 (カッコ内は旧部署)

【人事異動】

令和3年10月18日付

谷村 奈々美 南宮崎支店 共済課 共済係(育児休業)

編集後記

- ・あふっぴんの2021年。
- ・気がついたら師走。
- ・花ごよみでクリスマス。
- ・レシピ企画もクリスマス。
- ・おちこちイルミネーションも始まります。大根もどけ。
- ・そろそろきれいに葉刈り。
- ・めぐる。万葉の2021年。
- ・たぐさん写真におせめていきます! (株)

★ドローンの撮影中。見つけたみかばは畑のちゅうちゅう。↓きれいに撮れたので↓



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 < 各種イベント情報などをお届け!! >

わちどんが村 式部の里
LINE@はじめました!

QRコードから友だち登録!!



宮崎の農産物をお届け! 宮崎てげうま産直便

農畜産物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/>



JA宮崎中央の移動販売車

てげうま はびす号

12月15日(水) 出発!

宮崎

9:00~10:00 生目支店

10:30~11:30 住吉支店

南宮崎

8:30~ 9:30 南宮崎支店

10:00~11:00 木花支店

11:30~12:30 赤江支店

JA宮崎中央産の青果物など旬の美味しいものを支店にて販売いたします。ぜひお越しください!

JA宮崎中央 ガソリンスタンド

12月定休日のお知らせ



5日、19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

12日、26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

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

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

今年はお会いすることが出来るでしょうか、
じいちゃん、ばあちゃん、
待っているのに、
コロナが会わせてくれません、
電話や手紙、テレワークでは、
あの、肌ざわり、
あの、肌の温もりに、
触れることは出来ません、
ハグをする、抱っこする、
お手をつないで散歩する、
ゲームで遊ぶ、オモチャで遊ぶ、
お風呂に入る、
お話、しながら、ねんねする、
そういうことがしたいのに、
そういうことが出来ません、
ほら、もうすぐクリスマス、
そして年末、お正月、
会いたいなあ、あいたいねえ。



小中月々

絵と文 山本俊六郎

