JA AIRA FOOD & LIFESTYLE MAGAZINE

FREE MAGAZINE

あいらいく

"I LIKE" Agricultural Products in Aira!

05
Summer
2020

特集

有機野菜

JAあいら

【特 集】

FRESH & NEW FACE PRODUCTS

旬顔食材

JAあいらには美味しいものがたっぷり！
季節のとっておきの旬の食材をご紹介します。

有機野菜

Organic Vegetables

有機農業は、環境への負荷をできる限り減らす取り組みとして、化学的に合成された肥料や農薬を使用しないことや遺伝子組換え技術を利用しないことを基本とした農業です。

なお、圃場にも2年以上化学肥料や化学合成農薬を使用しないことなど、有機JAS規格に適合した生産方法で栽培されていることを登録認証機関が検査し、認証された生産者のみが「有機JASマーク」を使用できます。

有機JASマーク

土作りにこだわった「生産者の自信と愛情」が詰まった有機野菜は姶良市のＪＡファーム重富・Ａコープあいら店・Ａコープ蒲生店・生協コープかごしま等で購入することが出来ます。

有機野菜アレンジメニュー

生ハム巻きサラダ

《材　料》2人分
生ハム…50g、きゅうり…2/3本、にんじん…2/3本、
大根…7㎝縦半分、青じそ（大葉）…5枚

《作り方》
❶きゅうり、にんじん、大根、青じそ（大葉）を千切りにする。
❷生ハムにそれぞれの野菜を適量のせて、巻いていく。
❸青じそドレッシング★をかけて出来上がり。
（※青じそドレッシングのレシピは夏野菜たっぷりサラダをご覧ください。）

なすとトマトの冷やしおでん

《材　料》2人分
なす…2本（約160g）、さつま揚げ…2枚、オクラ…2本、
トマト（小）…2個、しょうがのすりおろし…1かけ分、だし汁…3カップ、
酒・みりん…各大さじ1、しょうゆ…小さじ2、塩…小さじ1

《作り方》
❶なすは、がくのつけ根に包丁を当ててぐるりと回し、がくを取り除く。
❷ピーラーで皮をむき、上下を1㎝残して、包丁で縦に1㎝間隔で切り込みを入れ（ちゃせん切り）、水に5分ほど浸す。
❸1個ずつラップで包み、電子レンジで3分ほど加熱する。取り出して水にさらし、粗熱が取れたらかるく水気を絞る。
❹さつま揚げは半分に切る。オクラはへたをすこし切り、がくの周りを包丁でそぐように切り取る。トマトはへたを取り、へたの反対側に十文字に浅い切り目を入れる。
❺小鍋に湯を沸かし、オクラをさっとゆでて取り出す。続けてトマトをおたまにのせて湯に入れ、切り目の端がめくれてきたら、すぐに取り出して水にさらし、皮をむく。
❻鍋に煮汁の材料を混ぜて強火で熱し、煮立ったらなすとさつま揚げを加える。クッキングシート等で落とし蓋をして、弱火にして10分ほど煮る。
❼オクラ、トマトを加えてひと煮たちさせ、火を止めて粗熱を取る。器に盛って冷蔵庫でよく冷やし、おろししょうがを添えて出来上がり。

ゴーヤースムージー

《材　料》2人分
ゴーヤー…1/3本、バナナ…1/2本、リンゴ…1/4個（皮はお好みで）、
レモン汁…小さじ1弱、豆乳…100cc、氷…小さいブロック5個くらい

《作り方》
❶ゴーヤーの中綿と種子を取り除き、適当な大きさに切る。
❷ミキサーに①のゴーヤー、バナナ、リンゴ、レモン汁、豆乳、氷を入れ撹拌したら出来上がり。

夏野菜たっぷりサラダ

《材　料》2人分
ミニトマト…10個、きゅうり…1本、なす…1/2本、じゃがいも…1個、
ゴーヤー…1/2本、サラダチキン…100g、ゆで卵…1個、

《作り方》
❶野菜は全て角切りにし、ゴーヤー・じゃがいもは塩ゆでする。
❷サラダチキン・ゆで卵はお好みの大きさに切る。
❸なすはオリーブオイルで炒める。
❹並べて盛り付け、青じそドレッシング★をかけて、混ぜてお召し上がりください。

★［青じそドレッシング］青じそ（大葉）…10枚、レモン汁…大さじ1～1.5、
白ごま…大さじ1、おろししょうが…小さじ1～2、酢…大さじ3、
◎しょうゆ…50ml、◎みりん…50ml、◎砂糖…大さじ1
※◎を耐熱容器で1分加熱後、みじん切りにした青じそ（大葉）と酢以外を全て入れ混ぜ、粗熱が取れたら酢を入れる。

色々な旬の有機野菜でアレンジして作ってみてください！

今村君雄さんご夫婦

I like farming!

～JAあいら管内の魅力的な生産者たち～

有機野菜のまちを目指し

姶良市の有機農業に取り組む農家数は鹿児島県の中でも最多の約40戸です。その中で姶良有機部会を引っ張る会長の今村君雄さんと大田尚人さん。蒲生有機部会の市薗和昭さん、上福元浩さんにお話を伺いました。

今村さんは有機農業をはじめて40年

元々は牛を飼う畜産農家でした。当時、姶良地区は水田ばかりで畑が少なく、野菜を作ることなど考えられなかったと言います。そんな中、今村さんは一冊の本に出会います。その中に書かれていた「農薬・化学肥料成分への警告」に関心を持ちます。それが安心安全な野菜を作ることを目指し、有機農業を始めるきっかけになりました。「良い物を作れば売れる。販売先があれば生産者も増える」という思いのもと、同じ志の仲間と組織を作り、有機農業をスタート。

現在、年間を通して出荷できるように50品目の多品種栽培を行っています。「決して難しいことをやっているのではなく、農薬や化学肥料がなかった時代はたい肥などの有機肥料で農業をして、草取りも手作業でした。その時代に戻っただけ。有機農業はマニュアルがあるわけではなく、基本を守りながら、自分で考えてやることが面白い。有機野菜の素材そのものの味、それぞれに小味がある。有機野菜の持つ本来の味を消費者に味わってもらいたい」と話されました。

部会員で一番若い就農5年目の大田さん

祖父母が有機栽培で小ネギやカボチャを栽培している環境で育ちました。以前は車のディーラーで働いていましたが、子どもが産まれ、安心して食べさせられる野菜を作りたいと一念発起。鹿児島県立農業大学校(日置市吹上町)に10ヶ月泊まり込みの研修で基礎知識・技術について学んだ後、就農しました。

オクラの実と花

大田尚人さん

「有機農業で重要なことは病害虫が発生しないようにすること。これはちゃんと土作りなど基本的な作業を行いながら、毎日圃場で注意して観察すると改善できる。」と先輩から指導され「毎回悪戦苦闘しながら管理作業をしています」と話します。そして、毎月1回の勉強会や他の生産者との交流会にも積極的に参加し、先輩からのアドバイスを受け、現在は農業経営についての知識も習得しています。今、オクラ・玉ねぎ・ニンニク・水菜・深ネギなどを中心に栽培しており、現在、年間を通して出荷できるようハウスを建設中です。「よか野菜が作れるように頑張り、子供たちを有機野菜で育てていきたい」と目を輝かせて話してくださいました。

蒲生有機部会の若手生産者グループの市薗さんと上福元さん

市薗さんは6年前に父の経営を引き継ぎ就農しました。露地140ａ・ハウス40ａでトマトを中心に50品目の有機野菜の栽培を行っています。美味しさを追求し、土の力を最大限に活かした「無肥料のトマト」にも挑戦しています。

上福元さんは以前、会社員をしていましたが、9年前に有機農業の研修を受けて有機農家に転身しました。露地80ａ・ハウス10aにミニトマト・ピーマン・シシトウなど30品目を栽培。

「消費者は有機野菜でも虫食いやキズなどがあれば買ってくれません。有機栽培での品質向上には、土作りが重要で、地力をつけさせなければなりません。土壌消毒でも農薬は使用しないため、温熱を利用した太陽熱土壌消毒※1や緑肥※2を使用するなど、試行錯誤をしながら安心安全な野菜作りに努めています。」そしてお二人は口をそろえて「私たちの有機野菜はまずはドレッシングなどかけずに素材そのものを味わって欲しい。そして消費者のみなさんの食卓に美味しい有機野菜が並ぶように、今後も頑張って地元や鹿児島の農業を盛り上げていきたい」と力強く話されました。

［写真左から］市薗和昭さん、上福元浩さん

なるほど!

※1 太陽熱土壌消毒とは?

太陽熱土壌消毒とは、ハウス栽培などで土壌に十分な水を入れ、ビニールなどで被覆して太陽光を利用して土壌の温度を上昇させ、土壌中の病害虫を死滅させる消毒法です。

※2 緑肥（りょくひ）とは?

緑肥とは、栽培した植物(例:ヘアリーベッチ・ヒマワリ・麦類・レンゲ・マリーゴールド・チャガラシなど)を腐らせずに土壌に入れて耕し、肥料にすること。そのために栽培する植物のことを「緑肥作物」と呼び、作物（畑）や目的に応じて最適な植物を選び、栽培・すきこみを行うことで、良質な肥料（緑肥）となります。

姶良市 有機農業キャラクター
「てんてん」

あいらいく 読者プレゼント

旬の有機野菜を5名様にプレゼント!

※写真はイメージです。

【応募方法】①氏名②年齢③住所④電話番号⑤「あいらいくVol.5」のご感想をお書きの上、ハガキまたはFAX・E-mailにてご応募ください。【締切】2020年10月30日（金）消印有効／FAX・E-mail … 2020年10月30日（金）17:00必着　【宛先】JAあいら 総務部 くらし広報課／〒899-5114鹿児島県霧島市隼人町西光寺521-1 ／ FAX…0995-43-7201 ／ E-mail…air.907@ks-ja.or.jp ※お寄せいただいた個人情報は、当プレゼントご当選の方へのご連絡のみに使用し、厳重に保管管理の上、使用後は速やかに破棄いたします。※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせて頂きます。

Like it!

JAあいら

http://www.ja-aira.or.jp/

よかもん・うまいもん！

鹿児島黒牛肉や霧島茶など、
JAあいらのネットショッピングからもご購入いただけます

JAあいら 検索

※写真はイメージです。※令和２年7月1日の価格表示です。

霧島茶

「いつものお茶は日本一」
第73回全国茶品評会（令和元年8月）「普通煎茶10キロの部」でJAあいら管内の霧島茶生産者が農林水産大臣賞受賞をはじめ上位に入賞。団体の部でも霧島市が同部門で３年連続産地賞を受賞しています。

霧島茶（特撰100g）
¥1,404（税込）

霧島の紅茶

霧島の紅茶（2g×12袋）
¥540（税込）

ペットボトル茶飲料 きりしま茶／ほのぼの きりしま茶

天孫降臨の神話で知られる高千穂の峰のふもと、お茶の栽培に適した冷涼な気候と風土に恵まれた茶葉を使用。スッキリとした飲み口で、ホッと一息入れたいときのお供にピッタリです。

きりしま茶（500ml）
ほのぼの きりしま茶（350ml）
各24本入り1ケース／¥2,400（税込）

水出し煎茶

まろやかで甘みのある味わいで、熱中症予防のための水分補給にもぴったり！お手軽に味わえるティーバッグタイプです。

水出し煎茶
（5g×15袋）／¥540（税込）

※ボトルは付いておりません。イメージです。

霧島そだち ヒノヒカリ・湧水 ヒノヒカリ

霧島山麓で自然の大地に恵まれ、丹精こめて作られたお米です。霧島そだちヒノヒカリ・湧水ヒノヒカリの2つを食べ比べてみませんか。

霧島そだち ヒノヒカリ（5kg）／¥2,080（税込）
湧水 ヒノヒカリ（5kg）／¥2,300（税込）

黒牛

鹿児島黒牛サーロインステーキや鹿児島黒牛すきやきセットなど、JA食肉かごしまから直送でお届けいたします。

鹿児島黒牛サーロインステーキ（2枚）・
すきやきセット（300g×2）／¥15,000（税込）

JA AIRA FOOD & LIFESTYLE MAGAZINE
あいらいく
"I LIKE" Agricultural Products in Aira!

「あいらいく」とは、「あいら」と「育」、「I Like」をあわせた造語です。
地元で「育」った農畜産物を「好き」になってもらい、農業を通してこれからの地域のあり方を考えるための JA あいら発情報誌です。
2020年7月31日発行　発行／JAあいら　〒899-5114 鹿児島県霧島市隼人町西光寺521-1 TEL 0995-43-7300（代表）

Vol.05 有機枝豆むすび

季節の食材を使った、おにぎりにぴったりの具材をご紹介します。

おにぎり具っど
Onigiri Good!

「有機枝豆むすび」の作り方

《材　料》
枝豆…250g、青じそ（大葉）…10枚、ごま塩…お好みで

《作り方》
❶青じそ（大葉）を水洗いし、軸（茎）を切り落として、軽く水気をふき取って、耐熱皿にキッチンペーパーを敷き、重ならないように並べて電子レンジ600Wで2分半程度加熱。
❷パリパリになったら取り出して粗熱をとり、冷めてから手でもんで細かく砕く。
❸温かいご飯に塩ゆでした枝豆と❷を適量加えて混ぜ合わせて、おにぎりにする。

今回はJAあいら管内のヒノヒカリと姶良市産の「はだか麦」を使用。
お米を炊く前に「はだか麦」を軽く水洗いし、水を入れたボウルの中に充分に浸して３時間程度置く。その後、お米の炊き方は通常と同じ【お米／4：はだか麦／1】

枝豆には筋肉・臓器・皮膚・毛髪などを作る良質のたんぱく質や食物繊維、ビタミンC、カリウムが、青じそ（大葉）にはビタミンB、ビタミンE、カルシウムなどの栄養素や、抗酸化作用もあり、免疫力を高めるβ-カロテンの含有量が豊富と言われています。

毎月第2金曜日は おにぎり大作戦！

JAあいらでは、毎月第2金曜日は「おにぎり大作戦」を実施中！「おにぎり大作戦の日」には、おにぎり中心の昼食をとりましょう。おにぎりや地元産野菜の漬物などを食べながら、お米のこと、農家のこと、地元農畜産物のことを一緒に考えてみませんか？

夏野菜の肉巻き

夏野菜のチャプチェ

トマトケチャップ

ゴーヤーのスタミナ酢豚

JAあいらマスコットキャラクター
あいら
I♡Raちゃん

料理のレシピはJAあいら ホームページへ!
https://ja-aira.or.jp/recipe/

レシピQRコード

JADDO じゃっど! カード会員募集中! 入会金 年会費 無料
AコープなどJAグループ鹿児島の施設・店舗でポイントが貯まる! 詳しくは、www.jaddo.jp

公式 Facebook
シェアやいいね!をお願いします!

LINE@
友だち登録でお得な情報をGet!
JAあいらと、LINEでつながろう! 最新情報やお得な情報をお届けいたします!