

あしらく

“I LIKE” Agricultural Products in Aira!

06

Summer
2021

特集

かぼちや

顔食材

FRESH & NEW FACE PRODUCTS

【特集】

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

かぼちゃ

Pumpkin

日本へは16世紀 天文年間（1532年～55年）に豊後（現在の大分県）に漂着したポルトガル船によってカンボジアの産物としてもたらされたことが日本におけるかぼちゃの起源とされ、「カンボジア」が訛って「かぼちゃ」に変化したと一説では言われています。

その後、明治時代にアメリカ合衆国から「西洋かぼちゃ」が導入されたそうです。



かぼちゃスープ

《材 料》2人分

かぼちゃ…200g、牛乳…200ml、薄力粉…大さじ1/2
Aバター…5g、コンソメ顆粒…小さじ1/2、塩コショウ…少々
 トッピング 青じそ（大葉）…適量

《作り方》

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、軽く水洗いし、皮をむき1cm幅に切ります。
- ② 耐熱ボウルに①を入れ、ふんわりラップをかけて600Wの電子レンジで4分ほど、やわらかくなるまで加熱し熱いうちにフォークでつぶします。
- ③ 鍋に②を入れ、薄力粉をふるい入れ、耐熱性ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせます。
- ④ ③に牛乳を3回に分けて入れ、混ぜ合わせます。
- ⑤ 中火にかけて沸騰直前になったら弱火にし、**A**を入れてよく混ぜ合わせ、再度沸騰直前になったら火から下ろします。
- ⑥ 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600Wの電子レンジで2分半ほど加熱。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。
- ⑦ 器に盛り付け、青じそ（大葉）を散らして完成。



かぼちゃのはんぺんチーズ焼き

《材 料》2人分

かぼちゃ…120g、スイートコーン…20g、片栗粉…大さじ1
 スライスチーズ…2枚、油…小さじ1、はんぺん…1枚（約70g）

《作り方》

- ① かぼちゃの種とワタを取り除き、軽く水洗いし、皮をむき2cmの角切りにし、ラップに包み、600Wの電子レンジで2分ほど加熱する。
- ② スイートコーンをラップに包み、600Wの電子レンジで2分ほど加熱する。（加熱後、包丁で削ぎ落とす。）
- ③ かぼちゃが温かいうちにフォークの背でつぶし、スイートコーン・片栗粉・はんぺんを加え、よく混ぜる。
- ④ スライスチーズを適当な大きさに切って加え、よく混ぜたら、一口大のボール状に丸め、1cmの厚さに平たくする。
- ⑤ フライパンを中火で熱して油をしき、④を中火で3分ほど両面を焼く。全体に少し焦げ目がついたら完成。



ガトーパンプキン

《材 料》4人分

かぼちゃ…350g、砂糖…大さじ2、バター…30g
 卵…1個、生クリーム…100g、小麦粉…60g、粉糖…お好みで

《作り方》

- ① かぼちゃのワタと種を取り除き、軽く水洗いし、水気のついたままラップで包み、電子レンジ500Wで7分加熱する。
- ② 柔らかくなったら、皮を除いた部分と残りの材料を全て入れ、ミキサーまたは、フードプロセッサーにかける。
- ③ きれいに混ざったら、クッキングシートを敷いたタッパー（電子レンジ対応）に②の生地を流し込み、隙間が空くように蓋をかぶせ、電子レンジ500Wで7分加熱する。
- ④ 粗熱がとれたら、タッパーから出し、カットしてお皿に分け、お好みで粉糖をかけて完成。

※今回は12cm×11cmのタッパーを使用しています。

始♡LOVE和牛女子 監修！



かぼちゃの牛肉巻き

《材 料》2人分

鹿児島牛肉薄切…300g、かぼちゃ…100g、塩コショウ…適量
 めんつゆストレート…適量

《作り方》

- ① かぼちゃの種とワタを取り除き、軽く水洗いし、1cm幅の短冊切りにし、軽くラップをかけ600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ② 鹿児島牛肉に塩コショウして、①のかぼちゃを枚数分、均等に分けて巻く。
- ③ 深めの耐熱容器（皿）に、巻き終わりの部分を下にして並べて、めんつゆストレートを半分浸かる程度入れる。
- ④ ラップして、600Wの電子レンジで表面3分・裏面3分程加熱し、完成。（加熱が足りない場合は追加加熱して下さい。）



「始♡LOVE和牛女子」はJAあいら管内（霧島市・始良市・湧水町）で肉用牛を飼育する女性農業者グループです。

I like farming!

～JAあいら管内の魅力的な生産者たち～



かぼちゃはウリ科に属するつる性の植物で、現在JAあいら管内では、西洋かぼちゃの「えびす」・「栗天下」・「くり將軍ネオ」が主に栽培されています。

6月出荷の「あいら春かぼちゃ」、12月に出荷される「冬至かぼちゃ」を25名の生産者が栽培しています。

今回は霧島市溝辺町の西野勝美さん・将太さん親子と霧島市牧園町の松下重美さんにお話を伺いました。

溝辺町竹子 西野勝美さん・将太さん親子

溝辺地区かぼちゃ部会会長の西野勝美さんはJAあいら営農アドバイザーも務める「かぼちゃ作りのベテラン」。栽培を始めた15年前は年2回

(春・秋)計40aの栽培でしたが、現在は年3回(春・夏・秋)計350aまでに拡大しました。他にブロッコリーや種里いも、水稲を栽培しています。

春かぼちゃ栽培で一番気を付けていることは、霜害。霜対策として植え付け後、温度を上げるためにビニールで覆うトンネル栽培を行い、毎日温度管理を怠りません。取材当日もビニールを剥ぎ、花や実の生育状況を念入りに確認していました。



これまでは直接畑にタネを蒔いていましたが、芽が出ないものも多く、今年から、セル苗[※]に替えて確実に芽が出たものを畑に植えています。

息子の将太さんは、サラリーマンから7年前に就農。農業を始めたきっかけは「父の背中を見て、自然と自分でも農業・かぼちゃ作りをしてみたいと思った」と照れながら話してくれました。今では父であり師匠である勝美さんと親子でかぼちゃについて、意見を交わすのが楽しいとの事。



消費者の方々に「品質のいい美味しいかぼちゃをお届けしたい」と、部会の仲間との情報交換がかかせません。

栽培技術の向上など課題はまだありますが



かぼちゃの栽培について語り合う西野さん親子

※セル苗とは…
小型育苗容器の連結したトレイにタネを蒔き、育てた苗のこと。

「かぼちゃを作りたいと思う農家の仲間が一人でも多く増えていくためにも、かぼちゃ作りに力を入れて行きたい」と強く望んでいます。



おいしい食べ方をお伺いしたところ、「えびす」は煮くずれしにくいので煮物。「栗天下」や「くり將軍ネオ」はスープに最高!とのこと。また最近ではお菓子に使うと美味しいと消費者から声を聞くそうです。西野さんは「やっぱり天ぷらが一番」と笑顔で話されました。

牧園町持松 松下重美さん

元自衛官の松下さんは、地元霧島永水の実家の畑でかぼちゃ年2回(春・夏)計70aと水稲を栽培しています。

農業については親の手伝いをしたぐらいでしたが、以前から農業に興味があり6年前の定年退職を機に就農。自分でもできる作物はないかと農協へ相談したのがキッカケとの事。基礎から学ぼうと鹿児島県立農業大学校(日置市吹上町)で「就農準備コース」に週1回10ヶ月通いました。その間もオクラなどを試験的に栽培しながら農業の基礎を勉強されたそうです。

露地栽培のかぼちゃは、天候に左右されやすく、特に今年の春かぼちゃは花が早く咲いてしまい、気温が低かったためミツバチが飛ばず、一つ一つ手作業で受粉を行いました。4月後半からやっとミツバチが動き出したので、「後はミツバチ頼り!」と笑って話してくれました。



松下さんは毎日かぼちゃ畑に通って確認作業を行ない、納得のいくかぼちゃができた時は、喜びもひとしおとの事。

「農業が好きだから苦にならない。試行錯誤しながらも、第2の人生として妻と二人で楽しくやっていきたい。毎日が勉強です」と笑顔で話されました。



農業は第2の人生と語る松下さん



かぼちゃ栽培農家募集

JAあいら管内(霧島市・始良市・湧水町)で作付けができ、熱意をもって栽培(出荷まで)を取り組んでいただける方を募集中です。

詳しくはJAあいら農産茶業課
(TEL.0995-43-7310)まで
お問い合わせ下さい。



あいらいく 読者プレゼント

霧島茶5名様、有機野菜セット3名様、
鹿児島黒牛(あいら牛肉)2名様、合計10名様にプレゼント!

【応募方法】①氏名②年齢③住所④電話番号⑤あいらいくに手取った店舗名⑥「あいらいく Vol.6」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】2021年10月30日(土)消印有効 / FAX・E-mail…2021年10月30日(土)17:00必着 【宛先】JAあいら 総務部 ぐらし広報課 / 〒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いただきます。



※写真はイメージです。

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3年6月1日の価格表示です。



霧島茶

「いつものお茶は日本ー」
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を受賞するなど上位に入賞しました。また、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。

2021年6月12日(土)朝8時～
「朝だ!生です旅サラダ」
(KKB鹿児島放送)で全国放送
(茶畑より生中継)されました!



霧島茶(特撰100g)
¥1,404(税込)

ペットボトル茶飲料 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で育まれた茶葉を使用。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)
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、水分補給にもピッタリ!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)

鹿児島黒牛

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。

2021年7月1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)

あいら
I♡Raちゃん
マスコットキャラクター



おにぎり 具 っど Onigiri Good!

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。



Vol.06 チーズ入りかぼちゃむすび

「チーズ入りかぼちゃむすび」の作り方

《材 料》 ご飯…300g、かぼちゃ…30g、塩昆布…少量、
プロセスチーズ…適宜、スイートコーン…20g、
ごま油…小さじ1、ごま塩…お好みで

《作り方》

- 1 かぼちゃは種とワタを取り除き、軽く水洗いし、皮を軽く切り落とし1cm角切りにします。
- 2 耐熱皿に①を入れ、ふんわりラップをかけて600Wの電子レンジで2分ほど、やわらかくなるまで加熱します。
- 3 プロセスチーズは角切りにします。
- 4 スイートコーンをラップに包み、600Wの電子レンジで2分ほど加熱する。(加熱後、包丁で削ぎ落とす。)
- 5 温かいご飯にかぼちゃ以外の具材とごま油を加えて混ぜ合わせ、かぼちゃを入れて崩れないように軽く混ぜ、おにぎりにしたら完成。(お好みで表面にごま塩を付ける)

今回はJAあいら管内の生産者が栽培したお米「霧島そだち(ヒノヒカリ)」を使用しています。

かぼちゃは栄養満点

カロテンやビタミンB群を多く含んでいます。また、ビタミンC、たん白質、食物繊維、ミネラル(特にカリウム)も豊富で、栄養価が高い緑黄色野菜です。

第2金曜日は



おにぎり大作戦!

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と一緒に考えてみませんか?





JAあいらは持続可能な開発目標 (SDGs) に取り組んでいます。

未来へ 2030年に全ての人が豊かな生活を送るために！

©みんなのよい食プロジェクト

わたしたちに出来ることを考えてみましょう

農業づくり



くらしづくり



ひとづくり



仲間づくり(ファン・JAづくり)



営農組織支援活動



農業振興



中山間地域等の組合員・地域住民の方を対象に JA店舗やAコープへ無料送迎



食農教育・出前授業



ボトルキャップの売却金で世界の子どもたちへクuchenを



鹿児島県初受賞！ JA青年部全国コンクール 最優秀賞受賞 安心・安全な農畜産物を届けます



国分中央高校園芸工学科と連携 (ちやくりんスクール)

SDGsとJA (農業協同組合)

「持続可能な開発目標 (SDGs)」とは、2015年9月の国連サミットで採択された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。

協同組合の精神「一人は万人のために、万人は一人のために」はSDGsの基本理念に非常に近いものです。JAあいらは農業と地域社会に根ざした組織として、農業はもちろん、食や緑、さらには環境・文化・福祉を通じて地域社会に貢献します。また人と人の結びつきを大切にしながら、地域社会の持続可能な発展に取り組んでいます。

JADDO カード会員募集中!

AコープなどJAグループ鹿児島島の施設・店舗でポイントが貯まる! 詳しくは、www.jaddo.jp

入会金
年会費
無
料



公式 Facebook
シェアやいいね!をお願いします!



LINE 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!

