

JA AIRA FOOD & LIFESTYLE MAGAZINE

FREE MAGAZINE

あ い ら い く

"I LIKE" Agricultural Products in Aira!

Vol.  
**07**  
Autumn  
2021

特集

お米



# 顔食材

【特集】  
FRESH & NEW FACE PRODUCTS

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

## お米 *Rice*

新米の季節がやってきました。あったかい炊き立てのごはんは格別ですね。  
そんなお米ですが、約3,000年前大陸から伝わったとされています。日本は縄文時代。  
その後、お米は日本人の主食として現在に至ります。その間、品種改良を重ね、現在、  
国に登録されている主食用米だけでも250種類以上あります。

私たちが毎日食べているごはんですが、健康に欠かせないたくさんの栄養素を含んでいます。  
炭水化物をはじめ、たんぱく質やカルシウム、ビタミン、食物繊維など私たちのエネルギー源です。  
今、世界的にもごはんを中心とした和食が注目されています。  
JAあいら管内の美味しいお米をぜひご賞味ください。

JA あいら  
ホームページにも  
レシピ多数公開中



### 鶏飯

《材 料》4人分  
米…3合（少し水を控え固めに炊く）、鶏がらスープの素（顆粒）…大さじ2  
干しいたけのもどし汁+水…1,200cc、出し昆布…1枚、深ねぎ…1本  
しょうが（薄切り）…3〜5枚、鶏ささ身…60g、干しいたけ…3枚、卵…2個  
絹さや…80g、葉ねぎ…20g、大根のつぼ漬け…適量、みかんの皮…少々、  
焼き海苔…少々  
調味料A（塩…少々、白だし…大さじ1と1/2）  
調味料B（薄口醤油…小さじ1、砂糖…小さじ1、みりん…小さじ1）  
調味料C（砂糖…小さじ1/2、塩…少々）

#### 《下ごしらえ》

- 干しいたけは水300ccでもどし、もどした汁はだし汁として使う。
- 葉ねぎは小口切り、大根のつぼ漬け、みかんの皮は細切り、焼き海苔は千切りにする。

#### 《作り方》

- 鍋に干しいたけのもどし汁と水をたして1,200ccを入れ、鶏がらスープの素と出し昆布、深ねぎ、しょうがを入れ火にかける。
- 中火で20分位煮たら、昆布を取り出し、鶏ささ身を入れてゆでる。
- 鶏ささ身に火が通ったら取り出し、細かく裂き、ゆで汁に調味料Aを入れてスープとして使う。
- 鍋に調味料Bを入れ、薄切りにした干しいたけを煮含める。
- 卵と調味料Cを混ぜ合わせ薄焼き卵を作り、細切りにして錦糸卵を作る。
- 絹さやはすじとガクを取り、1分程塩ゆでし、細めの千切りにする。
- お茶碗にご飯を盛り、鶏ささ身、しいたけ、錦糸卵、絹さや、大根のつぼ漬け、みかんの皮を形よく盛り合わせ、焼き海苔と葉ねぎを乗せ、③のスープをたっぷりかける。



### 生姜のつくだ煮

《材 料》作りやすい分量  
生姜…500g、ザラメ（砂糖でも可）…150g、濃口醤油…100cc  
酢…20cc、かつおぶし…20g、干しいたけ…3〜4枚、ごま…適宜

#### 《作り方》

- 生姜は繊維に沿ってスライスし、千切りにする。
- 干しいたけは水でもどし、千切りにする。
- 鍋に生姜、ザラメ（砂糖）、濃口醤油、酢、かつおぶし、干しいたけを入れ、はしでかき混ぜながら、中火で20分位煮込む。
- 水分が無くなったらごまを入れて出来上がり。



### 折たたみおにぎり

《材 料》2個分  
のり…1枚（全型サイズ）  
A スライスチーズ…1枚  
B レタス…1枚、卵焼きor目玉焼き…卵1個分  
C スパム…適量  
D ごはん…茶碗半分ぐらい  
牛肉…50g（焼いて焼肉のタレ大さじ1で味付けしたもの）



#### 《作り方》

- 全型サイズの海苔1枚を折り一部分（AとDの間）にハサミで切り込みを入れる。
- 図のように海苔の4カ所にお好きな具を乗せる。
- 切り込みを入れた所Aから折たたむ。
- ラップで包み、半分に切って出来上がり！  
※お好きな具を入れて作ってくださいね(^ ^)/

## 始♡LOVE和牛女子 監修！



### 鹿児島黒牛丼

《材 料》2〜3人分  
牛肉小間切れ…250g、人参…1/3本、玉ねぎ…1/2個、油…少々  
ザラメ…大さじ1/2、酒…大さじ1、みりん…大さじ1、濃口醤油…大さじ1・1/2  
ごはん…お好みで、卵黄…1個、紅しょうが…お好みで

#### 《作り方》

- 人参と玉ねぎを軽く水洗いし、薄切りにする。
- フライパンに油を熱し、牛肉を炒め少し火が通ったら、ザラメを入れて中火で炒める。
- ①を加えて、火が通るまで炒める。
- 酒・みりんを加えて炒め、最後に濃口醤油を入れて汁気がなくなるまで中火で炒める。（焦がさないように注意する。）
- 煮汁が少なくなれば火を止める。
- ごはんの上に⑤をのせて、卵黄と紅しょうがをお好みで盛り付けて完成。



「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。

## JA AIRA Farmers Interview



～JAあいら管内の魅力的な生産者たち～



霧島市国分 鎌田 陽一さん（46歳）

～地域の方々の協力～

米農家の長男として生まれた鎌田さんは、地元の国分中央高校園芸工学科を卒業後、23歳まで勤めた会社を退職し、実家の農業を継ぐため父に教わりながら米作りをスタートしました。



米作りにも慣れた頃、父が病気で亡くなり、31歳で本格的に経営を引き継ぎました。農作業全般の知識はありましたが、「農業経営」となると最初は戸惑うことばかりでした。そのような時に手をさしのべてくれたのが地域の方々やJA・地域振興局でした。大変ありがたかったと振り返ります。

現在は最盛期にアルバイトを雇いますが、基本は夫婦二人で10haを管理しています。

～スマート農業の導入～

鎌田さんは、作業の軽減を図るため、スマート農業と言われるGPS付きの田植え機（8条植え）を導入しました。この田植え機は、直進時に自動操舵で



きることから、田植えをしながら苗と肥料の補充が可能で、時間短縮に役立っています。

またコンバインも今年更新し、稲刈りした籾の収量が圃場ごとにデータ管理できる機能があるため、翌年の肥料設計などに活かす考えです。

～今後の目標～

「自然が相手の農業なので難しい面もありますが、作業効率を高めるために例えば3枚の田んぼを1枚に集約をするなど、今後は大型機械を有効活用して、面積を増やしていきたい」と意欲を語りました。

湧水町 幸田棚田米生産組合 代表

猿渡 八志さん（77歳）

～お米作り60年～

猿渡さんは以前トラックの運転手をしながら兼業農家として米作りをしていました。

60歳の定年を機に米作

りに専念。1.2haの棚田を親子3代で作っています。昔は狭い棚田が多く、手間が掛かっていましたが現在は基盤整備され、米作りも楽になったと話します。

稲刈りは稲の生育状況や天候をみながら行うので一か月程かかります。

～水に恵まれている～

湧水町は霧島山系の恩恵を受け、町内のいたるところで湧き水が出ています。その中の一つ、名

水百選に選ばれた「丸池湧水」の豊富な水を農業用水としても利用しています。



また、盆地特有の寒暖の差が大きいこともあり、とても食味の良い自慢の米が取れます。

幸田地区の有

志で作る幸田棚田米生産組合は、15年前に「かごしまの農林水産物認証（K-GAP）」を取得し、現在4戸の農家で有機肥料中心にした「うまい米作り」に取り組んでいます。

～一番おいしい食べ方は～

猿渡さんに、一番おいしい食べ方をお尋ねすると「うす塩のおにぎりが一番！何個でも食べられる。湧水町産の米は冷めても粘りがあり、とてもおいしい」と教えてくれました。

「もう歳だから」と言いながらも、会社勤めをしている息子や孫に代わり「経験値の必要な管理はまだ自分の仕事」と笑顔で話してくれました。

始良市加治木町 木佐貫 晋一さん（37歳）

～農業は大切な産業～

木佐貫さんは地元の加治木高校から県外の大学を卒業後、スポーツクラブで働いていま



した。実家は兼業農家で手伝いをする程度でしたが、先祖代々の土地はだれかが守らなければならないという気持ちはありました。

あるテレビの特集番組で「これからの農業は大切な産業」と知り、「農業に挑戦してみたい」と思うようになり、25歳の時に県内の農業法人へ再就職しました。

肥料の三要素（窒素・リン酸・カリウム）も知らずに農業の世界へ飛び込んだ木佐貫さんは、「地域の田畑を荒らさない取り組みも農家の大事な役割の1つ」だと学びます。

～独立を決意～

そのような中、地元始良市の農家の高齢化が進んでいる現状を知り、妻に「自分で農業をやりたい」と相談。10年程前に独立を決意しました。今は自分の良き理解者として一緒に農業を頑張っています。

現在は、田んぼが作れなくなった高齢者の方々の田んぼを借り受け、水稻6haの他、大豆・麦・ミニトマト・キャベツを栽培しています。

消費者においしいお米を届けたいと、収量アップも目指しながら追肥のタイミングや食味を良くするミネラル資材の投入で品質向上に取り組んでいます。



～農業の世界に入り思うこと～

「農業は奥が深く、日々が勉強。また、子ども達と一緒に田んぼに行き、農業をしている自分の仕事姿を見せられるのも農業の特権ですね。」と話してくれました。

## JAあいら管内で栽培されているお米の主な品種とその特徴

【あきほなみ】  
鹿児島県産米初の食味ランキングで8年連続「特A」獲得品種  
コシヒカリとヒノヒカリの遺伝子を受け継いだお米で粒が大きく粘りも強く、さっぱりした味の中にモチモチ感があるお米です。ツヤ・甘みがあり、冷めても粘り過ぎたり、パサついたりしない美味しいお米です。名前の由来は、「秋にたわわに実った稲穂が波打つ様子」をイメージして付けられました。

【ヒノヒカリ】  
コシヒカリを父に持ち、九州地区で多く栽培され米粒はやや小粒で厚みがあり、全体的に丸みをもったお米です。食味が良く、程良い粘りとモチモチ感、香り、甘味のバランスが非常によいお米です。名前の由来は、陽（日）は西日本、九州を表し、お米が太陽のように光り輝くことから付けられました。



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でご購入いただけます

## 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育まれ、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。

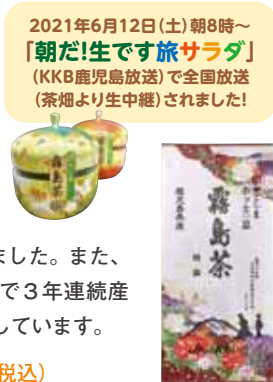
霧島そだち ヒノヒカリ (5kg)／湧水 ヒノヒカリ (5kg)  
各¥2,030 (税込)



## 霧島茶

「いつものお茶は日本一」  
第73回全国茶品評会 (2019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 (2017～2019年) を受賞しています。

霧島茶 (特撰100g)／¥1,404 (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)／¥2,400 (税込)  
ほのぼのきりしま茶 (280ml×24本入り)／¥2,300 (税込)



## 有機野菜

土からこだわり、生産者の自信と愛情がたっぷり詰まった有機野菜は、季節に応じて様々な品目が生産されています。そんな、こだわりの有機野菜から、旬の味わいを詰め合わせた「有機野菜セット」をお届けします！

有機野菜おまかせ詰め合わせセット／¥3,000 (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食肉が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パック)／¥15,000 (税込)

※写真はイメージです。※令和3年11月1日の価格表示です。

JADDO

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

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!



季節の食材を使った、おにぎりをご紹介します。

おにぎり 具 っど  
Onigiri Good!



## Vol.07 高菜のおにぎり

### 「高菜のおにぎり」の作り方 (2～3個分)

#### 《材 料》

高菜漬け…1～2枚、ごはん…茶碗2杯分、  
いりごま…お好みで

#### 《作 り 方》

- ①高菜漬けの茎の固い部分を細かく切る。
- ②ごはんは①といりごまを加え混ぜ込みおにぎりを作る。
- ③高菜漬けのやわらかい葉の部分でおにぎり全体を包み、出来上がり♪

#### 《高菜漬けの作り方》

※作りやすい分量  
高菜…1kg、塩…30g

- ①高菜は洗って1日干し、しんなりしたら塩もみをして容器に詰めて約2kgの重しをする。
- ②水が出てきたら水を捨て、しっかりと絞り冷蔵庫で保管する。



## 「今すり米」の美味しさの秘密

「精米したてのお米は美味しい!」と聞きますが、精米されたお米は玄米に比べて酸化 (乾燥) しやすくなります。酸化が進むと「モチモチした粘り気」が失われて固くなり、味も落ちていきます。「今すり米」とは、必要な量の玄米を購入し、その場で手軽に精米できる美味しいお米の事です。生産者自慢の味を是非一度お試しください。(※精米とは、玄米を白米にする作業)

JAあいら管内で「今すり米」をご利用できる店舗 <<店内精米機設置店>>

始良市 JAファーム重富 霧島市国分 Aコープ国分店・Aコープ国分西店・Aコープ清水店 霧島市隼人町 Aコープ姫城店

JA AIRA FOOD & LIFESTYLE MAGAZINE

あいらい  
"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11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



# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



©みんなのよい食プロジェクト

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！



農業振興



和牛女子/和牛の魅力を発信



営農塾・専門塾



国分中央高校へ農業資機材寄贈



JAあいら女性部/エコバッグ作り



食農教育/野菜カレー作り



ふれあい子ども食堂



原木しいたけコマ打ち体験

「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きます。

## あいらいく 読者プレゼント

※写真はイメージです。



お米  
5名様

霧島茶  
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性別④住所⑤電話番号⑥あいらいくを手にとった店舗名⑦「あいらいく Vol.7」のご感想をお書きの上、ハガキまたはQRコード・FAX・E-mailにてご応募ください。【締切】2022年1月31日(月) 消印有効 / FAX・E-mail…2022年1月31日(月) 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いただきます。右のQRコードを読み込むか、URLへアクセス→ <https://forms.gle/8h95rRwLTVitGkA7>

申込みQRコード



地元を食べる。  
地元で食べる。

外国産より国産、  
国産なら県内産、  
県内産なら地元産

JAあいら管内(霧島市・始良市・湧水町)には野菜・果物・お米・お茶・お肉などおいしい食材がたくさんあります。安心・安全で新鮮な農畜産物をおいしく食べることで地域の農業をみんなで応援しましょう！！