

JA AIRA FOOD & LIFESTYLE MAGAZINE

FREE MAGAZINE

あいらいく

"I LIKE" Agricultural Products in Aira!

Vol. 08

Summer
2022

特集

あいらおぐじょ



郷土料理や郷土菓子を作って食べて、ふるさとの味を知ろう！ 味わおう！

郷土料理菓子

【特集】

LOCAL CUISINE & LOCAL SWEETS

JAあいら女性部の皆さんに、次世代に残したい
料理・お菓子を教えていただきました。

JAあいら
ホームページにも
レシピ多数
公開中



【郷土菓子】いこもち

「餅米の煎り粉」を砂糖湯でこねて作る「いこもち」
鹿児島では江戸初期からある祝菓子と言われており、
よく食べられている郷土菓子。
みなさんも作ってみませんか？

《材 料》
いこもちの粉…1kg、砂糖…1kg
お湯（熱湯）…500cc～600cc

《作り方》

- ① いこもちの粉と砂糖をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 熱湯を①に加えてよく混ぜ合わせ、耳たぶ位の硬さになるようにこねる。※お湯（熱湯）を加える時は数回に分けて、硬さを調整するのがポイントです。
- ③ 打ち粉（いこもちの粉）を広げた台に、いこもちを取り上げ成形する。
- ④ お好みに切りそろえて出来上がり。



【郷土菓子】さらしあんふくれ

鹿児島で昔から豊作を願う祭りや農作業時のお茶うけ
として食べられており、おやつ定番として親しまれてきた
「ふくれ菓子」。ソーダ菓子とも呼ばれています。
家庭や地域によって、さまざまなアレンジのふくれ菓子が
あります。

《材 料》☆蒸し器：直径26cm
小麦粉…500g、米粉…100g
白砂糖…750g、ソーダー（重曹）…15g
A さらしあん（顆粒乾燥のもの）…150g
※顆粒金時あんを使用しています
甘納豆…適量
B 酢水600cc 酢…30cc、水…570cc

《作り方》下準備：蒸し器のお湯を沸かしておく。

- ① 大きめのボウルにAの材料をそれぞれふり入れ、さらしあんを入れ軽く混ぜ合わせる。
- ② ①のボウルにBの酢水を入れよく混ぜ合わせる。※空気を入れ、だまがなくなるまでよく混ぜ合わせましょう。
- ③ 敷布を蒸し器に敷き、②の生地を流し入れ40～45分蒸す。
- ④ 蒸し上がったら一度蒸し器の蓋を開け、竹串をさして生地が付いてこなければ、生地の上に飾りの甘納豆を乗せ並べる。
さらに蓋をして5分ほど蒸したら完成。



【郷土料理】煮しめ

煮しめは「煮汁がなくなるまで時間をかけてじっくり煮しめる」伝統的な家庭料理です。
お正月、祝い事、節句など人がたくさん集まる時にも
振る舞われてきた縁起の良い料理です。

《材 料》5人分
ダイコン…1/4本、ゴボウ…1/2本、レンコン…1/4本
こんにゃく…1/2枚、ニンジン…1/2本、トイモガラ…1本
サトイモ…5個、干しシイタケ…5枚
キクラゲ…2枚、塩蔵タケノコ…1/2本
干しダイコン…適量、昆布…適量
豆腐…1丁、さつま揚げ…5個、かまぼこ…5切れ
鶏手羽元…5本
調味料（薄口しょうゆ…50cc、みりん…50cc
酒…20cc、白だし…少々、アジイリコ…1匹
だしパック…1袋、ザラメ…適量）
干しいたけの戻し汁…適量

《作り方》

- ① 具材の下準備をする。野菜類は皮をむき大きさをそろえて切る。塩蔵タケノコは塩抜きし、乾物類も水で戻す。豆腐は1.5cmの厚さにスライスし、三角形になるよう二分して油で揚げ、厚揚げをつくる。
- ② 大鍋にだしパックとアジイリコ、根菜類、昆布を入れ、具材がひたるよう干しいたけの戻し汁を入れて中火にかける。沸騰する手前で残りの具材と調味料を入れ、15分ほど煮る。このとき味付けは薄味に仕上げる。
- ③ 火を止め、一晩寝かせる。
- ④ 味をみて、ザラメ等で好みの味付けに整え、沸騰したら15～20分煮、火を止めてしばらく置く。
- ⑤ 盛り付け前にざるで汁気を切る。具材ごとに並べ、好みでゆでたインゲンやうずらの卵などを飾る。

*トイモガラ・ハスイモの葉柄（ずいき）のことを、鹿児島ではトイモガラと呼び、生で刺身のつまや煮物・酢の物などで食べている。



【郷土料理】がね

「がね」は揚げた見た目が「かに」（鹿児島弁でがね）に
似ていることから名がついたと言われています。
砂糖を入れ甘めな味付けが特徴で、地域により具材や
衣の材料が違います。
おかずやお茶うけ、子どものおやつ、酒の肴など年間を
通して食べられています。

《材 料》5人分
さつまいも…125g、小麦粉…250g、
ごぼう…100g、人参…100g、
砂糖…250g、ニラ…75g、
豆腐…1/2丁、塩…15g、
なたね油…適量、水…200cc

《作り方》

- ① さつまいも、人参は千切りにし、ごぼうはさがぎ、ニラは2cm位に切る。
- ② ①に小麦粉、砂糖、豆腐を入れ、水を数回に分けて入れる。最後に塩で味を調えて、とろみが出るくらい混ぜる。
※野菜の水分が出る場合があるので水の量は調整する。
- ③ 鍋になたね油を入れ170℃に熱し、②の具を木しゃもじですくい、かたちを整え、菜箸で向こう側に押すように鍋に落とす。
- ④ 2～3分したらひっくり返し、全体がきつね色になったらキッチンペーパー等を引いた容器に立てて並べて、油を切る。

JA AIRA Farmers Interview



～JAあいら管内の魅力的な生産者たち～



JAあいら管内には、パワーあふれる女性たちが自身の夢や家族や仲間、地域のために意欲的に活動しています。今回の「あいらいく」は、そんな“あいらおごじょ”たちにスポットをあて、ご紹介していきます。

～自分で牛を飼いたい！～

始良市蒲生町
永田 佳美さん
【農業歴：6年目】

永田さんは、子どものころからの夢だった牛飼いを目指し、県立農業大学校へ進学。卒業後は県内の牧場等で研修を積み故郷の始良市蒲生町へ戻り実家の農業の手伝いをしていました。

2022年に新規就農者になり、農業経営にますます熱心に取り組まれています。

現在、母牛18頭、子牛8頭を飼育しています。作業のほとんどを一人でこなしていますが、朝晩と休日はご主人が手伝ってくれるとの事。

ここまで来るには、土地探しや牛舎・牛の導入、機



械導入の資金確保など、何もかもが大変でした。それでも「自分の夢をかなえたい」との一心で、先輩農家や地域の方々にも助けられながらやってきました。

管内で鹿児島黒牛を飼育している女性農業者のグループ、始♡LOVEと牛女子に加入し、志を同じくする仲間とも出会いました。男の子3人のお母さんでもある佳美さん、「生産者として、子育てと仕事の両立で忙しい母親だからこそ、健康的でおいしい牛肉をみなさんに食べてもらいたい!」と笑顔で話してくださいました。

～野菜が大好きで～

霧島市隼人町
立岩 愛さん
【農業歴：8年目】

「野菜が大好きで、美味しい野菜をたくさん食べたかった事、そして実家が農家だった事で、自然と選択肢の中に農業が入っていました」と話す立岩さん。

社会人として働いていましたが、子どもの頃から農業をする父の背中を見て、自分自身も「食とかかわる仕事をしたい」と就農しました。



現在、米1ha、新ごぼう30a、スイートコーン10aを栽培。病害虫や鳥獣被害、天候の影響で油断はできませんが、自然を相手に取り組む仕事だからこそ、責任を持って、取り組める農業が大好きだと言います。

手間ひまかけた作物がちゃんと収穫できた時、消費者から美味しいと声をかけられた時は、農業をやっている良かったと疲れも吹き飛びます。

また自分で育てた野菜で作る「ごぼうチッ



プス」や「コーンのかき揚げ」は絶品で、ご主人の好物とのことです。

今後は、作業の効率を上げながら品質の向上を目指し、消費者に喜んでもらえるよう、自分自身の農業への想いを極めていきたいと話してくださいました。

～新鮮な野菜の美味しさに感動～

湧水町
中山 雅代さん
【農業歴：8年目】

中山さんは、お義父様の作る新鮮な野菜の美味しさに感動し、農作業を手伝う中で、農業のすばらしさに出会います。

最初は鹿児島市内から通う「週末農業」で、家庭菜園程度だったと言います。

夫が50歳で会社を退職し、農業をするため湧水町に帰郷するのを機に、本格的に農業を始められ、令和3年には「農事組合法人 協働ゆうすい」を立ち上げました。ご夫妻の他にパート2名を雇い、毎日作業を行っています。



現在、金山ねぎ1haを周年栽培しています。その他、じゃがいも、アスパラガス、里芋などを栽培し、米や飼料作物も作っています。

自然災害など天候に左右され大変な時もありますが、お店で商品を並べている時、お客さんに「それください」と手に取ってもらえたときは、とてもうれしかったと言います。

「農業のすばらしいところは、自分たちがつくった安心安全な食べものを地域の方へ提供でき、旬を感じて



いただく事ができるところ。金山ねぎといえば湧水!と言われるように知名度をあげたい。地域や若い人たちも巻き込んで、ブランド力向上を目指していきたい」と、力強く語ってくださいました。

～ただ無心でやりたい!～

始良市蒲生町
岩元 真央さん
【農業歴：6年目】

元々接客業をしていましたが、どの仕事も続かず、会社勤めにうまく適応できずにいたという岩元さん。「ただ無心でやりたい」との思いから農業を始めたそうです。実家が農家だったことも後押ししました。

栽培品目は、オクラ、とうもろこし、ブロッコリーをそれぞれ8a。その他に原木シイタケを作っています。ほとんどの作業を一人でこなしていますが、忙しい時はお母様に手伝ってもらっているとの事。

昨年初めてオクラを栽培した時に生育がうまくいかず、地元のベテラン農家さんや近所の方に支えていただいたことが、大変嬉しかったと言います。

「人との関わりを避けたくて始めた農業だったけど、結果的にたくさんの人との関わりで支えられている事に改めて気付きました」と思いを話されました。

「女性だから・・・」と厳しい事や悔しい事も言われましたが、その悔しさを糧にがんばれているので、農業をやめようと思った事は一度も無いとの事。「この野菜だったら、岩元真央さんが一番だね」と言われるようになりたいと、目を輝かせていました。



Like it!

よかもん・うまいもん!

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

JAあいら

検索

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

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)



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)

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生まれ、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)

※写真はイメージです。※令和4年7月1日の価格表示です。



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



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!



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!



＼ 始♡LOVE和牛女子 監修! ／

Vol.08 牛肉そぼろおにぎり



「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。

「牛肉そぼろおにぎり」の作り方(2人分)

《材 料》

牛ひき肉…100g、塩…適量、大葉…2枚
A サラダ油…適量、しょうが(すりおろす)…小さじ1
B 酒・みりん・しょうゆ…各大さじ1、和風だしの素…小さじ1
温かいご飯…400g

《作り方》

- 1 フライパンを熱してAを入れ、牛ひき肉を加えて炒め、肉の色が変わったら混ぜ合わせたBを入れ、汁がなくなる位まで炒めて牛肉そぼろをつくる。
※汁が残っているとおにぎりが崩れやすくなります。
- 2 ボウルに温かいご飯と①、細かく刻んだ大葉を入れ混ぜる。
- 3 ②を4等分にし、手に塩水をつけておにぎりをつくり完成。

国 消 国 産

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!!

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JAあいらの情報誌です。

2022年7月25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！

※写真はJAあいら女性部12支部の活動です。



ねったぼづくり (郷土菓子)



友愛訪問



生け花教室



味噌づくり



ふれあいこども食堂



フレイル予防体操



健康スポーツ



はやとの風 おもてなし



文化発表会



おにぎり大作戦



エコカーテン (ゴーヤ植え)



がねづくり (郷土料理)

「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。また人と人と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。

あいらいく 読者プレゼント

※写真はイメージです。



お米
4名様

霧島茶
3名様



鹿児島黒牛
(あいら牛肉)
3名様



合計10名様にプレゼント！

申込みQRコード

【応募方法】①氏名②年齢③性別④郵便番号・住所⑤電話番号⑥あいらいくに取った店舗名⑦「あいらいくVol.8」のご感想をお書きの上、ハガキまたはQRコード・E-mailにてご応募ください。【締切】2022年11月30日 (水) 消印有効 / QRコード・E-mail…2022年11月30日 (水) 17:00必着 【宛先】JAあいら 総務部 くら広報課 / 〒899-5114 鹿児島県霧島市隼人町西光寺521-1 / 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。

