



Vol. 15
Spring
2026



特集

鹿児島黒牛

始♡LOVE和牛女子



JA AIRA Farmers Interview

I like farming!

～JAあいら管内の魅力的な生産者たち～

《始♡LOVE和牛女子》



霧島市横川町
久留須 めぐみさん
【農業歴：11年目】
●経営内容
繁殖肉用牛／260頭

（株）玉牧場で家族と共に黒毛和牛を育てています。「最初はお手伝いの感覚でした。」3人の子育てをしながら、和牛女子の仲間たちと情報交換をしています。

Q1. 就農のきっかけは何ですか？

結婚を機に転身しました。

Q2. 大変なこと、苦勞したことは何ですか？

以前は看護師をしていました。別世界の「牛飼い」となり、戸惑いはありましたが夫の母で和牛女子の久留須美鈴会長も看護師から畜産農家へ。気の合うことも多く、とても勉強になっています。



Q3. やりがいを感じたこと、嬉しかったことは何ですか？

無事に元気な子牛が生まれ、元気にミルクを飲んでくれるときは、本当に嬉しく、やりがいを感じます。



Q4. 現在力を入れていることは何ですか？

子牛の衛生管理には細心の注意を払い、カメラの設置など新技術も積極的に導入し、牛の発情を見逃さないようにしています。

始♡LOVE和牛女子は、JAあいら管内（霧島市・始良市・湧水町）の肉用牛経営に携わる女性グループです。鹿児島黒牛（あいら和牛）の魅力発信に力を入れています。

JAあいら主催の地域の子どもたちを対象とした農業体験「ちゃぐりんスクール」での鹿児島黒牛の紹介や、Aコープでの牛肉試食PRなど、消費拡大に向けた取り組みにも積極的に取り組んでいます。



Q5. 消費者へメッセージをお願いします！

我が子のように愛情込めて、家族で育てています。私たちの鹿児島黒牛を選んでくださる皆さまに感謝し、これからも安心・安全で美味しいお肉をお届けします。



始良市
米松 君代さん
【農業歴：10年目】
●経営内容
繁殖肉用牛／59頭
稲作／9ha
稲発酵粗飼料／3ha

始良市で夫と義理の母と3人で農業に励んでいます。

Q1. 就農のきっかけは何ですか？

義父が亡くなったことがきっかけで、何もわからないまま牛飼いの世界に飛び込みました。

Q2. 大変なこと、苦勞したことは何ですか？

最初は何もわからず、まずはトラクターに乗るために、大型特殊とけん引の免許を取りに行くことから始め、苦勞の連続でした。牛を捕まえるのも大変でした。



Q3. やりがいを感じたこと、嬉しかったことは何ですか？

母牛が出産した子牛が元気に育っていく過程を一緒に過ごし、健康な牛に育て上げることにやりがいを感じます。愛情をこめて育てた牛が高値で購買されたときは、嬉しくもありさみしくもあります。



会長が教える！

繁殖農家と肥育農家の違い



始♡LOVE和牛女子
会長 久留須 美鈴さん

●肉用牛繁殖農家【子牛を生ませて育て、子牛として販売する農家】

母牛（繁殖雌牛）に子牛を生ませ、生まれた子牛を8か月齢くらいまで育てて、子牛市場にて子牛を販売します。

●肉用牛肥育農家【子牛を買って大きく育て、肉牛として出荷する農家】

繁殖農家などから子牛を買入れ、約20～30か月齢までエサを与えて大きく育てて、肉牛として出荷します。

●一貫経営農家【繁殖と肥育を両方行う農家】

母牛を飼い、子牛を生ませます（繁殖）。生まれた子牛を自分の農場でそのまま大きく育てます（肥育）。最終的に肉牛として出荷します。

Q4. 現在力を入れていることは何ですか？

畜産の研修会等には積極的に参加し、参加者と情報交換をしています。色々な活動を通して鹿児島黒牛を知ってもらい、美味しい牛肉を手軽に味わってもらえるように魅力を発信しています。

Q5. 消費者へメッセージをお願いします！

365日毎日エサをやり、一生懸命に愛情を注いで育てた黒牛を、多様なメニューで食べていただきたいです。焼き肉・すき焼き・ステーキ・肉じゃがなど、部位や好みに合わせて料理してみてください！



Q2. 大変なこと、苦勞したことは何ですか？

農業をしたことが無く、トラクターなど農業機械が無いところから始め、本当に大変でしたが姉夫婦の協力があり、前に進めることが出来ました。

Q3. やりがいを感じたこと、嬉しかったことは何ですか？

やはり、繁殖農家となり、初めて子牛が産まれたことですね。また、息子（兼一さん）も3年前に繁殖農家として就農してくれたことです。

Q4. 現在力を入れていることは何ですか？

息子と協力しながら、血統や体質の良い系統を選び、将来の種牛となる牛の育成に力を入れています。良い牛づくりを目指して、日々取り組んでいます。



Q5. 消費者へメッセージをお願いします！

鹿児島黒牛肉は色々な部位に特徴があります。ぜひ、皆様の食卓で安心・安全で美味しい鹿児島黒牛肉をご賞味ください。



湧水町
宮下 美津子さん
【農業歴：21年目】
●経営内容
繁殖肉用牛／40頭

湧水町で肉用牛繁殖経営をしています。経営は分かれています。息子とともに日々助け合いながら牛飼いに励んでいます。

Q1. 就農のきっかけは何ですか？

大阪出身で姉夫婦を頼って旧栗野町へ住み、最初は手伝いをしながら牛飼いを学び、自分自身でも繁殖農家として就農しました。



【特集】
FRESH & NEW FACE PRODUCTS
可顔食材

JAあいら管内には美味しいものがたっぷり！
とっておきの食材をご紹介します。

Kagoshima
鹿児島黒牛
Wagyu

JA あいら
ホームページにも
レシピを多数
公開中



鹿児島黒牛肉のすき焼き風スペイン仕立て



始 LOVE 和牛女子
×
スペイン料理
のコラボ

MOGU MOGU ふみむ♡
一幸せうまごはん一

KKB鹿児島放送
2026年2月7日 10時15分から
「鹿児島黒牛」をテーマに
放送されました！
動画の後半では、今回の
コラボメニューが登場します。



動画はコチラから

鹿児島黒牛肉のみそ焼き丼

《材料》4人分
鹿児島黒牛肉 バラ肉(薄切り)…300g
タマネギ…1/2個
キャベツ…1/4個
みそ…50g、砂糖…大さじ1/2
みりん…大さじ2、ごま油…大さじ1
葉ねぎ(小口切り)…お好みで
紅ショウガ…お好みで
酒…大さじ3、しょうゆ…少々
ごはん…4人分

《作り方》
①みそに砂糖、酒、みりん、しょうゆを加え、全体がなめらかになるまでよく混ぜ合わせておく。
②タマネギはスライスし、軽く水にさらす。
③キャベツを一口大に切っておく。
④牛肉を半分の長さに切って、ごま油をひいたフライパンで②③と一緒に炒める。
⑤④に①を入れてからめ、火を通す。
⑥ご飯をよそった丼に⑤を盛り付ける。
⑦小口切りした葉ねぎと紅ショウガをのせて出来上がり。



POINT 「味変」でお茶を注いで「お茶漬け風」もおススメです。

《材料》2人分
鹿児島黒牛 モモ肉(スライス)…150g
塩コショウ…適量、小麦粉…適量
タマネギ…1/2個、ニンジン…1/2本、タケノコ(水煮)…1/4パック
小松菜…1束、マイタケ…1/2パック、シタケ…4枚
ニンニク…2欠片、アーモンド…10粒
オリーブオイル…適量、めんつゆ…60cc
料理酒…100cc、トマトソース…100cc

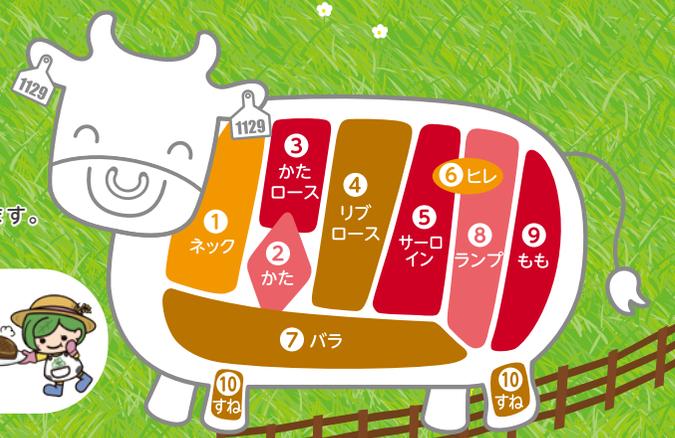
《作り方》
①牛肉を重ねて一口大にまとめる。
POINT 牛肉は重ねて使う(スペインでは薄切り肉を使わないので、重ねて一口大にし、スペイン風にする)
②塩コショウをして、小麦粉をまぶす。
③タマネギとニンニクはスライス、ニンジンとアーモンドは粗みじん切り、タケノコ、小松菜、マイタケ、シタケは食べやすい大きさに切っておく。
④フライパンにオリーブオイルをしき、牛肉に軽く裏表焼き目がつく程度焼き、焼き目がついたら皿に取り出す。
⑤同じフライパンでタマネギとニンジンを炒め、タマネギがしんなりしてきたら、ニンニクを加え、さらに炒め、トマトソースを加え煮詰める。
⑥めんつゆ、料理酒の順で加え煮詰め、マイタケ、シタケなど他の具材を加え、軽く炒めたらフタをし、約3~4分弱火で煮込む。
⑦野菜がしんなりしてきたら、アーモンドを加え、牛肉を戻し、再びフタをして、牛肉に完全に火が通るまで煮込む。
⑧皿に盛り付けたら完成！

牛肉の部位と特徴

牛肉の部位にはそれぞれ特徴があり、部位ごとに肉質や味が異なります。それぞれの部位の名称と特徴をご紹介します。

カルビはどここの部位？

「カルビ」は韓国語で「アバラ(肋骨)」という意味で、日本の焼肉では「バラ肉(あばら周辺のお肉)」全体を指します。脂が多くてジューシーな、焼肉の定番部位です。



- ① ネットク 脂肪分が少なく赤身の多い硬めの肉質。ひき肉、こま切れとして利用されます。角切りなどで煮込み料理にも。
- ② かた やや硬く脂肪分の少ない赤身肉です。エキス分やコラーゲンが多く、煮込み料理、スープ原料に適しています。
- ③ かたロース やや筋が多いが、脂肪分が適度にある風味のよい部位です。しゃぶしゃぶ、すき焼き、焼き肉など薄切りにする料理に適しています。
- ④ リブロース きめが細かく、肉そのものを味わうローストビーフやステーキに。霜降りのは、すき焼きに最適です。
- ⑤ サーロイン きめが細かくて柔らかく、肉質は最高です。特にステーキに最適で、ローストビーフやしゃぶしゃぶにも。
- ⑥ ヒレ きめの細かい柔らかな部位です。脂肪分が少ないので、ビーフカツなどや、脂肪の気になる方はステーキに。
- ⑦ バラ 赤身と脂肪が層になり、きめ荒いが霜降りになりやすい。濃厚な味わいで、シチューやカルビ焼きに。
- ⑧ ランプ 味に深みがあり柔らかい赤身肉です。ステーキやローストビーフをはじめ、あらゆるメニューに広く利用できる部位です。
- ⑨ もも 脂肪が少ない部位です。ローストビーフ、焼き肉、煮込み料理や、うす切りにして炒め物など、あらゆるメニューに利用できます。
- ⑩ すね 筋が多く硬いが、長時間煮ることでコラーゲンが溶出し、柔らかくなる。シチュー、カレー等の煮込み料理に。圧力鍋で時間短縮も。

地元も食べる。地元で食べる。



私たちが地域でできること—「地産地消」

日本の食と農、SDGsのために、地域でできる取り組みが「地産地消」。その地域で生産された農畜産物を、その地域内で消費することです。例えばJA産直市場や物産館等を利用すれば、新鮮な地元の農畜産物に出会えます。また、食材の長距離輸送にともなうCO₂の排出削減につながり、環境への負荷を減らせます。



サツマイモ販売体験(ちやぐりんスクール)

日本の食と農を未来につなぐ—「国消国産」

食料自給率のカロリーベース38%とは、右のイラストの通り、お弁当の材料の62%は外国からの輸入に頼っています。



38%

「地産地消」をはじめ、国産の農畜産物を消費することで、食の安心をすすめていくこと。それが「国消国産」。国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産するという考えです。2024年公表(農水省)の日本の食料自給率はカロリーベースで38%。6割を輸入に頼っており、このままでは、いざという時に心配です。生産者は今、消費者ニーズに応える農畜産物づくりに取り組んでいます。日本の食を守るためには、国産農畜産物をもっと食べて、農業を応援していくことが重要です。

持続可能な社会を—SDGsの実現につなげる

このまま日本が国内生産を増やさず、食料を海外に依存し続けたらどうなるか。安易に途上国から輸入をすることで、その国の食料を奪う可能性はないのか。「地産地消」「国消国産」をすすめることは、持続可能な食料、農業、地域社会、環境など、SDGsの実現に貢献します。またJAグループは、子ども食堂への食材提供、農業従事者への各種支援、フードロス削減など、さまざまな活動を展開し、SDGsの達成を目指しています。



©みんなのよい食プロジェクト

Like it! 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でご購入いただけます



※写真はイメージです。

鹿児島黒牛肉

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)



霧島茶

〈茶葉〉特撰100g
〈ペットボトル〉きりしま茶 500ml



有機野菜

有機野菜おまかせ詰め合わせセット
(季節により内容が変わります)



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
施設・店舗でポイントが貯まる!

LINE@
友だち登録で
お得な情報をGet!

公式 Facebook
シェアやいいね!
をお願いします!

鹿児島黒牛肉を使った、おにぎりをご紹介します。

おにぎり 具っど Onigiri Good!



Vol.15 キンパ風おにぎり

「キンパ風おにぎり」の作り方

《材料》4人分

ごはん…3合、鹿児島黒牛肉(こま切れ)…200g、人参…1本、ほうれん草…2束、たくあん…90g
韓国のり(小分けパック)…15枚ほど、白いりごま…適量、卵…1個、砂糖…小さじ1、みりん…小さじ1
A 酒…大さじ2、しょうゆ…大さじ2
鶏ガラスープ…大さじ1、コチュジャン…お好み
焼き肉のたれ…大さじ2、ごま油…お好み

《作り方》

- 1 人参、たくあんを細切りにする。卵は砂糖とみりんを混ぜて炒めておく。ほうれん草はゆでて2センチくらいの長さに切る。
- 2 ごま油をひいたフライパンで牛肉→人参を炒める。
火が通ったらゆでたほうれん草を入れ、Aを全部加えて混ぜたら火を止める。
- 3 ごはん、たくあん、炒めた卵を②に加えて混ぜたら、焼き肉のたれを混ぜる。(さらにお好みでごま油を少々加えてもよい)
- 4 白いりごま、ちぎった韓国のりを混ぜ、おにぎりにしたら完成。

POINT 牛肉から出た脂は、キッチンペーパーでふき取っておくとおにぎりにするとき握りやすいです。
辛さが欲しい方はコチュジャンを多めに入れるとさらにおいしいです!

POINT おにぎりを握るときは、たっぷり愛情をこめましょう。



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。

2026年2月27日発行 発行/JAあいら
〒899-4332 鹿児島県霧島市国分中央三丁目3番10号 TEL 0995-55-7300 (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！

国消国産



「かごしまサラダごぼう」出発式



イチゴジャムラベルお披露目会



始良市 学校給食への食材提供 (鹿児島黒牛肉)



ベジタブル味噌 (国分中央高校)



「国分桃太郎とまと」出荷会議



始良市煮しめグランプリ



学童でおにぎり大作戦 (JAあいら女性部)



JAあいら新春朝市



有機野菜 販売PR



霧島茶結業の会が大学生と交流



鹿児島黒牛テレビ取材



JAあいら×湧水町フェア

「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きます。

あいらいく 読者プレゼント

※写真はイメージです。

霧島茶
2名様



鹿児島黒牛肉
(あいら和牛肉)
5名様



ハンバーグ&ソーセージセット
鹿児島黒牛肉(あいら和牛肉)使用
3名様



※調理イメージ

JAあいら青壮年部員や管内生産者の自慢の農畜産物 (加工品含む) を **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郵便番号・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.15」のご感想をお書きの上、ハガキまたは二次元バーコード・E-mailにてご応募ください。【締切】2026年6月5日(金)消印有効/二次元バーコード・E-mail…2026年6月5日(金)17:00必着 【宛先】JAあいら 総務部 暮らし広報課 / 〒899-4332 鹿児島県霧島市国分中央三丁目3番10号 / E-mail…air.100-181@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。※プレゼント商品は選べませんのでご了承ください。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。



お申込みはコチラ