2019年4月1日発行（毎月1回発行）通巻第318号

お届けします 宮崎の風「エム・モーション」

mモーション

4
April
2019

表紙/スナップえんどう
©酒生哲雄写真事務所

撮影場所：宮崎市生目　　撮影協力：大津留　司さん
撮影データ：キヤノンEOS－5D MarkⅢ　EF24ミリ　F16　1/125 秒　ISO感度400　ストロボ使用

光の記憶

写真家
黒木　一明

新年度（4月号）の第一弾として、新たな企画でエッセーがスタートします。

撮影地は室内野外問わず写真家の視点で、これから一年間、宮崎の自然が育む四季折々の彩の美しさを表現してみたいと考えています。

今、春を待ちわびていたかのように、ヤマザクラ、桃の花、ヤブツバキ、菜の花など、数え切れないほどの花々たちが一斉に宮崎の至る所に咲き乱れている。

宮崎市生目の里山に休耕田を利用した四季を通して花の絶えない「彼岸庵」という自然豊かな美しい庭がある。最初はこの庭の一角を撮影して、春の彩りを表現しようと試みたのだが、どうもうまくいかない。

そこで急遽、簡易的なスタジオを現場に作り、庭に育つあらゆる花々をテーブルの上に載せて撮影することにした。

どうせなら17世紀のオランダの絵画、たとえばフェルメールのようなゴージャスで気品のある写真にできないかと考え、目標だけは高くして撮影に望んだ。朝の9時に撮影を始めて終わったのが午後の2時を過ぎていた。

それも大型照明用のバッテリーがなくなり、あえなく撮影終了となった。

もちろん、時の過ぎるのも忘れて僕が撮影に没頭できたのは、「彼岸庵」の持ち主である大津留さんご夫婦の温かい協力があったからだ。

人の一生で考えるとそこで過ごした時間はほんの束の間だったけれど、今思うと、このひとときは人生の内で、何度も体験できないかけがえのない貴重な時間だったような気がする。

美味しいお茶を飲みながら、花々に囲まれて大津留さん夫婦と、とりとめのない会話をして、穏やかな日差しの中で頬を伝う心地よい風を感じて、一緒に花を見つめる。これ以上の幸せな時間が他にあるだろうか。

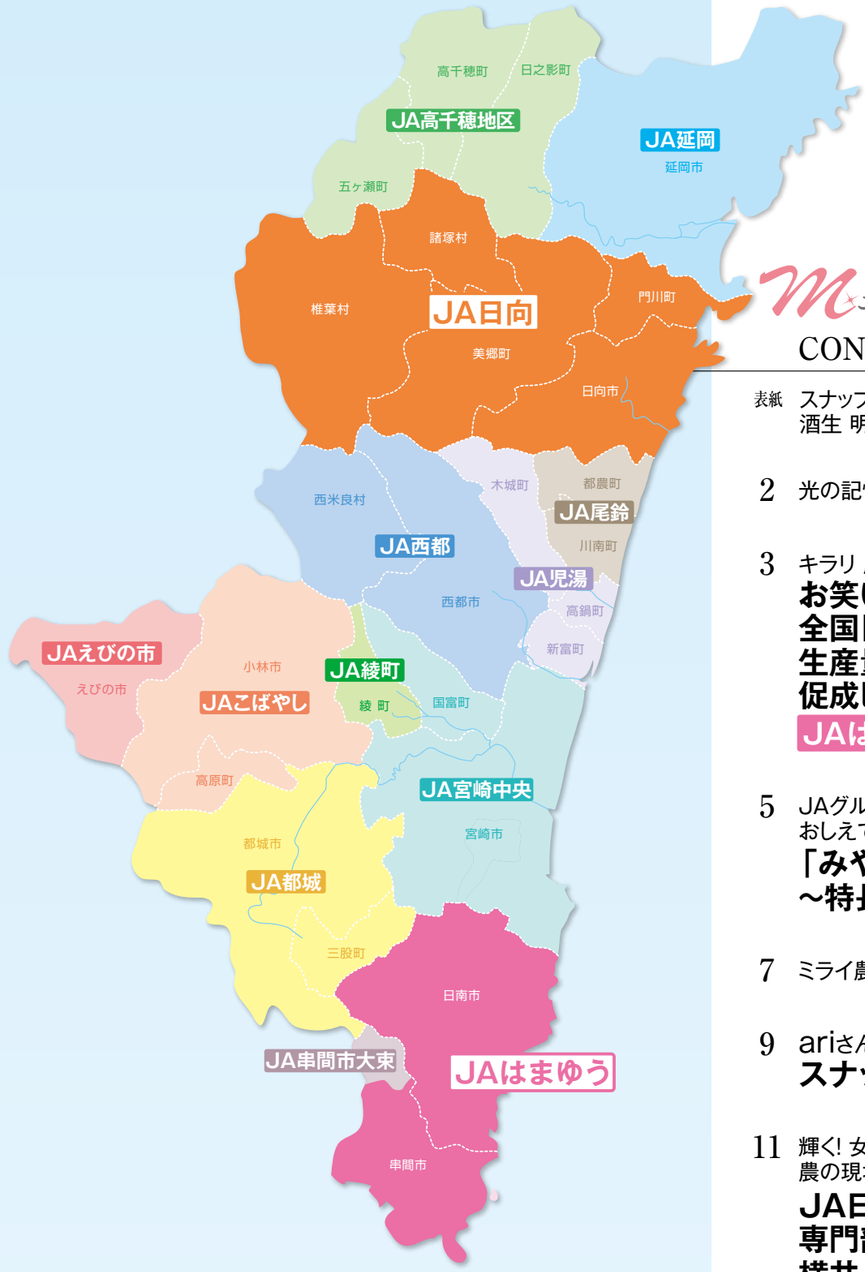
この場所だけ時が止まったように、「静かな時間」が流れている。少し心が疲れた時に立ち寄ると数分佇むだけでも心が癒される。

数年前にこの庭に桜の苗木を一本プレゼントしたのだけれど、今年こそは、儚い夢が叶うみたいにその桜が花を咲かせるかもしれない。

そのことを僕はひそかに楽しみにしている。

■告知

写真教室開催（初心者向け）
西都市のカズスタジオにて、
写真教室（月2回）を開催中。
詳細は090－2398－2121
E-mail：kazkuroki0216@gmail.com
カズスタジオまで。



日常生活を楽しく切り撮る！ をモットーにワールドを繰り広げています。
「宮崎の食材をかわいく飾る」をテーマにしたこのシリーズ、今期も継続し担当させていただくことになりました。どうぞよろしくお願いいたします。
さて、今月のテーマ食材は「スナップえんどう」。フォルムをいかしてサヤを船に見立て、豆たちが優雅にお花見遊覧です。実はこの豆たち、ちゃんとサヤにくっついたまま外に飛び出しているんですよ！こんなにたくさんの豆が入っていたんですネ。まわりの水藻も千切りにしたスナップえんどうで出来ています。
シャキシャキの食感がたまらないスナップえんどう。今月も美味しいレシピが「ariさんちの台所」で紹介されてます！ぜひお試しください。
期の始まりで何かと忙しい季節ですが、しばしお花見気分をどうぞ☆

表紙制作･撮影／酒生（さこう）　明子（あきこ）

Mモーション 4 April 2019

CONTENTS

表紙　スナップえんどうのお花見 ～川下り編～
酒生 明子氏

2　光の記憶/黒木 一明氏

3　キラリ 農業人
お笑いの世界からの転身！
全国トップクラスの
生産量を誇る
促成ピーマン栽培に挑む
JAはまゆう

5　JAグループの取り組みに迫る！
おしえて！経済連
「みやざきブランド」
～特長ある商品づくり～

7　ミライ農キラ星

9　ariさんちの台所
スナップえんどう

11　輝く！女性のチカラ
農の現場からまきこのリポート
JA日向冬春ミニトマト
専門部会部員
横井 香織さん
JA日向

13　ザウルスくんだより♪

15　ニュース＆インフォメーション

17　**グラビア**
フォトコンテスト2018入賞作品

裏表紙　旬をお届け！ プレゼントコーナー

キラリ農業人

お笑いの世界からの転身！全国トップクラスの生産量を誇る促成ピーマン栽培に挑む

JAはまゆう

促成ピーマン栽培農家の嶋原泰裕さん

太陽の恵みがもたらしたビタミンCたっぷりの野菜

「グリーンザウルス」の愛称で知られる宮崎の促成(冬春)ピーマン。平成29年度の県内生産量は2万7600トンで全国2位を誇ります。

恵まれた日射量を利用した本県産のピーマンは、ビタミンCの含有量が全国標準値より1・3倍高く「みやざきビタミンピーマン」としてブランド認証を取得。平成29年度からは国内で初めて、ビタミンCの「栄養機能食品」として全国に表示販売されました。

促成ピーマンの県内主産地の一つ、JAはまゆうの北郷支所から車で5分。日南市北郷町で、芸人からピーマン栽培農家に転向した異色の経歴を持つ農業人がいると聞き、訪ねました。

待ち合わせのビニールハウスへ行くと、向かいに色鮮やかなブラッドオレンジの木が。珍しがってしばらく眺めていると「食べてもいいですよ。僕のじゃないけど。」そんな冗談を言いながら出て来た男性が、嶋原泰裕さん（38歳）。ハウス6棟、15aで促成ピーマン「みやざきグリーン」を栽培しています。

嶋原さんが就農したのは3年前。きっかけは、会社員を退職して先にきゅうり農家に転職していた兄の仕事を手伝ったことでした。

12年を区切りに選んだ道35歳で踏み出した一歩

嶋原さんは熊本学園大学を卒業後、幼馴染に誘われお笑い芸人を目指し上京。2人が希望する芸能事務所に入るため、3年を費やしてお笑いの世界に飛び込みました。しかし34歳のとき、互いに第二の人生を考えるようになりコンビを解散。相方は結婚してそのまま東京に残り、嶋原さんは帰郷を決意しました。

地元に戻り時間を持て余し、きゅうり農家の兄を手伝っていると、兄から一言。

「農業はいいよ。」

シンプルながらも心に何が突き刺さるものを感じたという嶋原さん。サラリーマン経験のない自分がこれから一人で何かを始めるなら農業はいいかもしれない、そう思うようになったと言います。自分で作物を管理し消費者に届けるという作業は、芸人時代に自分で台本を書き、観客に芸を披露するという作業にもどこか共通するものを感じていました。

それから新規就農者のための研修制度があることを知り、本格的に就農を決意。35歳で農業人としての一歩を踏み出しました。

独立1年目で体重10kg減失敗から学んだこと

農業研修は約1年半。同市の普及センターから紹介された農家のもとで、栽培や収穫までの流れや技術を習得。研修後は、近くにハウスや作業場を借りて土作りからスタートしました。嶋原さんは当時を振り返り、現実は思った以上にハードだったと語ります。「定植や畝立て、収穫、選別まで作業は全て自分一人。1年目は早朝から、昼食も取らず夜23時頃までひたすら作業しました。休みをとったのも年3日ほど。体重は10kg程痩せました。」

さらに嶋原さんを苦しめたのは、理由のわからない病気や害虫。葉の裏に粉のようなものが出始め、異変に気付いたときにはピーマンにも影響を及ぼしていたそう。「農薬散布がきちんとできていなかったんです。今は害虫を食べるダニを放ち天敵利用もしています。収量は昨年と同じくらいですが、今年は評価の高いM品が増えた。」とうれしそうな表情を見せました。県の4JAで構成する促成ピーマン共同計算委員会では、作物の安全性や品質を評価するブランド標準規格を設定。重さを分ける選別基準と、色や形から規格外品を分ける品位基準を設け、生産者は基準に沿って、作物をあらかじめ選別し出荷しています。

良いものを作って届けるそれこそが生産者の誇り

2年目の今年は、自分の時間も作れるようになりました。若手農業者で構成される青年部に所属し、幼稚園の芋掘りや小学校の田植え、稲刈り、青年部の祭りなど様々なイベントにも参加。一から農業を始めた嶋原さんにとって、地域の人との交流や人脈が広がることは願ってもないことでした。

ピーマン栽培は9月に定植し、10月から翌年の6月中旬頃までが収穫期。しかし同時に他の作物を作る農家は、休む間もなく別の作業を開始。嶋原さんも米の袋詰めやドローンを使った作業など手伝いに呼ばれます。「いずれは自分も違う作物に挑戦したいです。でも今はまだピーマンだけに向き合い、妥協せずにできる限りのことを精一杯やって行きたい。」と吐露。将来の目標を聞いてみると「まずはピーマン栽培を自分のものにしたい。良いものを作って、消費者に届けるという当たり前のことこそがとても大切で生産者としての誇りだと思うんです。」

JAはまゆうピーマン部会　日南支部
支部長　河野正信さん（59歳）

「全く畑違いのことから始めたので大変なことが多いとは思いますが、彼のような若手が頑張って今後の地域や産地を担ってほしいと期待しています。」

選別を終えたピーマン

程よいサイズに育ったものを見分けながら収穫

傷をつけないようヘタの上を切ります

嶋原さんについて語る、河野正信さん

収穫後の選別。色や形、重さ、傷の有無などをチェック

傷がないかなど見ながらハサミを入れます

JAグループの取り組みに迫る！

おしえて！経済連

「みやざきブランド」 ～特長ある商品づくり～

「情熱！みやざき」マーク

JA宮崎経済連の取り組みのひとつ「みやざきブランド」とは？

みなさんは宮崎県産の野菜や果物などのパッケージで「情熱！みやざき」の赤いロゴを見たことはありますか？これは、「みやざきブランド」のシンボルマーク。今回は、JA宮崎経済連の取り組みのひとつ、「みやざきブランド」に迫ります。

温暖な気候と豊富な日射量に恵まれた宮崎県では、おいしい野菜や果物をはじめ、牛、豚、鶏肉など数多くの農畜産物が生産されています。

JA宮崎経済連では、宮崎県と共にみやざきブランド推進本部を設置して、「いのちの恵みに感謝する県、みやざき」をコンセプトに、「特長ある商品づくり」、「信頼される産地づくり」、「安定的な取引づくり」を3つの柱に、宮崎の農業にたずさわる人々が一体となって「みやざきブランド」に取り組んでいます。まさに、「情熱！みやざき」ですね。

生産地では愛情を込めて高い技術で栽培

「特長ある商品づくり」では、「商品ブランド認証制度」を設けて、「鮮度」「おいしさ」「オリジナリティ」「出荷時期」「環境貢献」「健康」「高品質花き」「六次化」の8カテゴリーで、それぞれの特長に基づいて認証された合計39の商品ブランドが96産地で作られています。

例えば、鮮度認証されている「みやざきワンタッチきゅうり」。実は、ハウスの中で厳選したものを収穫しながら箱に詰めてそのまま出荷するため、きゅうりに触れるのは収穫時の1回のみ。だから名前が「ワンタッチ」、鮮度抜群なのです。生産地は、JA宮崎中央、JAはまゆう、JA都城管内となっています。

おいしさ認証をされているのは、「みやざき洋種かぼちゃ」です。洋種かぼちゃは、ほくほくとして甘いのが特長。JA尾鈴管内の生産者さんに話を伺うと、「収穫前に切割検査というのがあって、畑で一つ切ってみて中身を確認するんですよ」とのこと。細かな品質チェックが行われています。

生産者のみなさんが日々技術の向上に努め、愛情をこめて育てることで品質の高い「みやざきブランド」の農畜産物が生まれています。

ひとつひとつに敷かれたマットの上で完熟を待つ「みやざき洋種かぼちゃ」

きゅうりのトゲが鮮度の証です。

「みやざきワンタッチきゅうり」に触れるのは収穫時の1回のみ。

栄養機能食品『グリーンザウルス』店頭POP

「栄養機能食品」のピーマン『グリーンザウルス』

ビタミンCの含有量が全国標準値の1.3倍の「みやざきビタミンピーマン」

「健康」に着目した取り組みも

さらに、「健康」に着目した取り組みも進んでいます。冬期の日射量が全国トップクラスの宮崎県。県内の野菜は豊かな太陽の恵みを受けて育っています。近年、野菜や果実に含まれるビタミンCやβカロテンは、日射量が多いほど増加する傾向があると言われています。

宮崎県では、独自に開発した栄養・機能性成分の分析技術を生かして、平成17年度から成分分析に取り組んでいます。平成27年に生鮮食品の〝栄養機能食品〟表示が可能になったことと、〝機能性表示食品〟制度が開始されたのを受けて、保健機能食品制度に沿った「みやざきブランド」の商品づくりを推進しています。

健康認証されている「みやざきビタミンピーマン」は、分析により通常のピーマンよりビタミンCが多いことが分かりました。平成29年12月からピーマン『グリーンザウルス』がみやざきブランドの「栄養機能食品」第一弾として、皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンCの栄養機能食品として全国で販売されています。

そして「栄養機能食品」の第二弾として、「完熟きんかん『たまたま』」にビタミンCや抗酸化作用を持つビタミンEが含まれていることが分かり、今年1月から「栄養機能食品（ビタミンC・ビタミンE）」の表示販売を開始しました。

また、『宮崎育ちのほうれんそう』に、光による刺激から目を保護する網膜色素を増やすルテインが含まれていることが分かり、昨年10月より冷凍野菜として全国初の「機能性表示食品」『宮崎育ちのほうれんそう』として販売が開始されています。

〝Karada Good Miyazaki〟へ

このような宮崎ならではの特長ある商品や、安全・安心、健康に着目した取組などを訴求する「みやざきブランド」の新たなイメージとして、〝Karada Good Miyazaki〟（カラダグッドミヤザキ）ロゴを作り、宮崎県産農畜産物がカラダの中から「健康」や「カラダづくり」に役立つことを分かりやすく消費者のみなさんにお伝えできるよう展開しています。

宮崎の農業にたずさわる人々が一体となって取り組んで生まれる「みやざきブランド」の数々。その他の取組みについては、また別の機会にご紹介しますね。次回をお楽しみに！

Karada Good Miyazakiを使った売り場

「機能性表示食品」の『宮崎育ちのほうれんそう』

「栄養機能食品」の完熟きんかん『たまたま』

店舗名を一新して リニューアルオープン!! 4/4(木)

みやちくポークレストラン AGRINA アグリーナ → とんかつ・しゃぶしゃぶ ミヤチク

生産者とお客様の架け橋となれるよう店舗名を一新し、さらに魅力的なレストランにしていきます。
今後とも変わらぬご支援・ご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

リニューアルオープン 特別価格メニュー 期間 4/7(日)まで!

Miyazaki Brand Pork 宮崎ブランドポーク
ロースとんかつ御膳 (150g)

※写真はイメージです。

通常価格 1,280円 ▼ 980円 [税込]

[セット内容] ロースとんかつ150g・サラダバー・ご飯・豚汁

Miyazaki Brand Pork 宮崎ブランドポーク
しゃぶしゃぶセット おひとり様 (150g)

※写真はイメージです。

通常価格 1,980円 ▼ 1,480円 [税込]

おひとり様のお値段でご注文はお二人様からです。

[セット内容] 豚バラ75g・豚ロース75g・野菜・ご飯・豚汁

県内ミヤチクレストランも店舗名変更& リニューアルオープン準備中!

※一部店舗を除きます。

APAS アパス → 宮崎牛 鉄板焼ステーキ・焼肉 アパス → 焼肉・鉄板焼ステーキ 橘通り ミヤチク

鉄板焼ステーキ ミヤチク → 鉄板焼ステーキ 一ッ葉 ミヤチク

大淀河畔 みやちく → 宮崎牛鉄板焼ステーキ・焼肉 大淀河畔 みやちく

とんかつ・しゃぶしゃぶ ミヤチク レストラン 直売店

直売店 リニューアルオープン 特別価格商品

加工品 詰合せセット 1,000円 [税込]

宮崎牛、おいも豚 精肉各種 20%割引

※数量に限りがございます。

ミライ農(の)キラ星

MIRAI NO KIRABOSHI

これまでも、これからも「宮崎の農業を支え、盛り上げていきたい!」
そんな熱い思いを持った職員をご紹介します。

株式会社ミヤチク
とんかつ・しゃぶしゃぶ ミヤチク　店長

朝稲(あさいな) 一生(かずき)さん (35)

装いも新たに店舗がスタート! お客様と生産者をつなぐ立役者

新年度最初のキラ星は、株式会社ミヤチク直営のレストラン「とんかつ・しゃぶしゃぶ ミヤチク」の店長・朝稲一生さん。同店は旧名「道の駅みやちくレストラン『アグリーナ』」。4月4日にリニューアルし店名を一新、新しくスタートしました。

朝稲さんは宮崎市内の高校を卒業後、大学在籍時にミヤチクでアルバイトを始めました。その経験と実績が上司の目にとまり、そのまま正社員として正式に入社。社会人としてのキャリアを積み重ねていきます。宮崎観光ホテルの「大淀河畔みやちく」を皮切りに、福岡にある「博多みやちく」、市内の「焼肉レストラン アパス」で働いたあと、昨年4月に現在の店舗に店長として赴任しました。

「実家が飲食店を経営していたこともあり、昔からこの業種に興味がありました。でも、実際やってみると大変なことばかり。幼いころはわかりませんでしたが、店を切り盛りしていた親のすごさを実感しましたね」と振り返る朝稲さん。仕事内容は接客や店舗の運営はもちろん、スタッフの労務管理や本社、業者との折衝など、多岐に渡ります。中でも接客はサービス業である以上、細心の注意をしているといいます。最近は日本人だけでなく外国からのお客様も多いそうで、最高のおもてなしをするために独学で英語力を身につけました。

「外国のお客様から料理についていろいろな問い合わせや質問があるわけです。そこで答えられなかったら大変失礼。語学力を養って、少しでもご満足していただけるよう留意しています。英語をたっぷり勉強したのは高校以来ですね」と笑います。

宮崎県は全国でも有数の畜産王国で、3年連続で内閣総理大臣賞を受賞した「宮崎牛」や、飼育方法とエサにこだわった「宮崎ブランドポーク」はすでに全国区。朝稲さんが店長をつとめる新店舗ではその両方を味わえ、特にブランドポークの料理には今まで以上に力を入れていきます。口蹄疫問題から立ち直って誕生したブランドポークだからこそ、より生産者の思いがつまっていて、世の中に出る意義と価値があります。もっと多くの人に周知できればこれ以上の喜びはありません。

レジに立つこともある朝稲さん。接客は常に笑顔で

自発的に県外の知人に頼み込み、牛を育てる現場を1ヶ月かけて見て回る努力家。一方で青島太平洋マラソンに3回出て完走した経験をもつほどの運動好き。「宮崎牛とブランドポークを最高のカタチでお客様に提供したい」と目を輝かせる朝稲さん。今後の活躍にぜひ注目です。

1人前 ： 約548kcal

シャキシャキそぼろごはん

[材 料（2人分）]

スナップえんどう	5~6本
鶏ミンチ	100g
卵	2個
砂糖	大 1/2
薄口醤油	大1/3
サラダ油	大1/2
醤油	大1
みりん	大1
おろししょうが	小2
ごはん	2膳分
ごま	お好みで

[作り方]

①スナップえんどうはさっと茹でて筋を取り5mm幅に切ります。
②卵を割りほぐし砂糖と薄口醤油で調味して、フライパンで炒り玉子を作ります。
③フライパンにサラダ油をひいて鶏ミンチを炒め醤油とみりん、おろししょうがで調味して水分を飛ばしながら炒めます。
④丼にご飯を盛り付け②と③を混ぜ合わせたものを盛り付け①をちらします。お好みでごまを振ってできあがり。

端を切り落とさないように筋を取ると仕上がりもきれいです。

©酒生哲雄写真事務所

ariさんちの台所

―スナップえんどう―

ariさん

川越 有理

1971年　日向市出身　フードバイザー

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

[和バルBanca] 宮崎市橘通西2-4-15 TEL：0985-69-8897

Desaki

デサキ宮崎店

宮崎県宮崎市吉村町東部第二土地区画整理事業地内39街区6
TEL：0985-33-9339

文具はもちろん！キッチン雑貨をはじめ、インテリアグッズやコスメ、ファッションなどライフグッズを多数取り扱っています。

1人前 ： 約463kcal

スナップえんどうの肉巻き焼きびたし

[材 料（2人分）]

スナップえんどう	16本
豚バラ肉	8枚
塩胡椒	適量
だし汁	500cc
薄口醤油	大2
みりん	大1

[作り方]

①スナップえんどうはさっと茹でて筋を取ります。
②豚バラ肉は半分に切って、スナップえんどうに巻きつけ塩胡椒します。
③フライパンを熱して②の巻き終わりを下にして、全体をこんがりと焼き上げます。
④だし汁に薄口醤油とみりんを加えて一煮立ちさせ保存容器に入れます。
⑤焼きあがった③を熱いうちに④に漬け込み、余熱がとれたらできあがり。

余熱がとれるまで漬け込んでください。

にっぽん伝統色シリーズ

日本人特有の美意識と暮らしの中から生まれたにっぽん伝統色シリーズ。
日本の伝統色を使った器です。美しい色合いが食事のおいしさを引き立てます。

左から順に

にっぽん伝統色	丼椀 古代朱	1,200円(税抜)
にっぽん伝統色	丼椀 柿色	900円(税抜)
にっぽん伝統色	丼椀 山吹色	900円(税抜)
にっぽん伝統色	汁椀 若葉色	700円(税抜)
にっぽん伝統色	汁椀 茄子紺	700円(税抜)

輝く！女性のチカラ

農の現場からまきこのリポート

JA日向 冬春ミニトマト専門部会 部員 横井 香織（よこい かおり）さん

門川町でミニトマトを栽培する横井さん

今回はJA日向管内の門川町でミニトマトを栽培する横井香織さんを訪ねました。香織さんは関西で会社員を勤めた後に帰郷、就農から5年になるといいます。「両親と祖母、従業員12名で作業をしています。ミニトマトのハウスは5か所あり、栽培面積は計1haあります」とのこと。このほか稲作も4haの圃場で手掛けているそうです。

香織さんは4人姉妹の長女として生まれ、祖父母を含む大家族の農家で育ちました。「子どもの頃はきゅうり農家でしたが、葉っぱに触るとかゆいし、農業をするつもりはなかったんですよ」と笑顔で話します。ところが、実家で農業を手伝っていた妹2人は農家へ嫁ぎ、自分自身も会社勤めの経験を積んで納得したこともあり就農の決意をしたといいます。

現在はJA日向冬春ミニトマト専門部会（40名）に所属し、今年3月からは父の嘉次郎さん（65歳）から経営を引き継ぎました。栽培品種の8割を占める「キャロルパッション」は甘みに加えて酸味もしっかりあり旨味のある品種で、このほか「サンチェリーピュア」も栽培しています。早速、ミニトマトの栽培方法などについて伺いました。

養液栽培に取り組み、環境制御システムを導入

ハウスに入ると、トマトの爽やかな香りが漂っています。地面はシートが敷き詰められており、昨年から土での栽培ではなく養液栽培に変更したとのこと。「2年前に台風でハウスが水に浸かってしまい、トマトの木が枯れて大幅に収入減少となったことがあり、現在は全体の80％を養液栽培にしています」と話します。

養液栽培は、培地にヤシガラを使用していて水と肥料を点滴チューブで与えます。与える時間や回数は機械で設定してあるそうです。また、環境制御システムを導入しており、温度や湿度の調整に加えてトマトの成長に必要な二酸化炭素を与えるダクトも備わっていました。

「長年農業に携わっている父は感覚で作業ができますが、自分は化学や生物の知識が必要な農業の学校に通ったこともないため、環境データを分析して数値に基づいて栽培しています」と香織さん。生産者6名からなる養液栽培研究会に所属し、毎月勉強会にも参加しているといいます。また、キャロルパッション研究会にも所属し、JA日向産ミニトマトのブランド化に取り組んでいます。

環境制御システムで温度や湿度、二酸化炭素の調整を行う。

ハウスでは溶液栽培でミニトマトを育てている。

横井香織さん（40歳）

女性経営者として農業に取り組む香織さん

「キャロルパッション研究会では、糖度8度以上のものをJA日向オリジナルブランドのミニトマト、『日向（ひゅうが）おとめプレミアム』として出荷しています。」とのことで、同研究会の広報ブランド担当の女性の方がデザインされたという空色のパッケージが注目されています。

ミニトマトは8月中旬に定植した後、10月上旬頃から翌年6月まで収穫。この間の作業は芽かき、葉かき、わき芽取り、伸びた枝を降ろす「誘引」などがあります。今年から経営者として農業に携わる香織さんは、トマトの品質にもかかわるため5か所あるハウスを回りながら作業が遅れないように気遣うそうです。

また、「普段の仕事は楽しい」と話し、販売促進のため県内だけでなく東京や愛知、福岡などに行き、試食や宣伝で消費者のみなさんと触れ合うのも楽しみだといいます。

今後の目標は「女性でも経営していける形にしたいですね」とのこと。農作業に加えて事務作業にも追われる日々ですが、将来は家族も休みを取り、旅行に行けるようにしたいと経営者としての思いを笑顔で語ります。そして最後に、おすすめのミニトマト料理を紹介してもらいました！

「普段の仕事は楽しい」と作業をする香織さん。

昨年度は東京での「女性農業次世代リーダー育成塾」に参加。

トマトの成長を促す二酸化炭素を与える装置。

地域自慢の旬の食材で 生産者おすすめの一品

ミニトマトとスナップエンドウの簡単フリット

横井さんのハウスで育った採れたてのミニトマトと地元で育った旬のスナップエンドウを使って、衣にはビールを加えてふんわり、そしてかりっと揚げておいしいフリットになりました。
断面を切ると赤と緑が色鮮やかで、おもてなしの一皿にもなりますね。仕上げには、お好みで黒胡椒を振ったり、衣にきざみパセリを混ぜても風味がよいそうです。

香織さんの「ミニトマトとスナップエンドウの簡単フリット」

彩りも鮮やかなフリットで食卓も華やかに！

【材　料】（4人分）

- ミニトマト……4個
- スナップエンドウ……4個
- 大葉……4枚
- 豚バラ……200g
- 塩、こしょう……適量
- サラダ油……適量
- A
  - 薄力粉……100g
  - ビール……100ml
  - 塩……ひとつまみ

【作り方】

①ミニトマト、スナップエンドウ、大葉を洗ってヘタや筋をとり、大葉は半分に切る。
②豚バラ肉は半分に切って広げ、塩、こしょうを振り、大葉をのせてミニトマトとスナップエンドウをそれぞれ巻き、爪楊枝でとめる。
※爪楊枝は、ミニトマトの破裂防止の役割もあるので実まで刺す。
③フライパンに底から5cmほどのサラダ油を入て180℃に熱し、Aを混ぜ合わせた衣に②をくぐらせ、かりっとするまで揚げる。
④断面が見えるように半分に切って出来上がり。

取材・文／湯浅まき子

食と農をテーマにライター、コーディネーター、食育・地産地消講座等の講師として活動中。宮崎県初の野菜ソムリエ上級プロ。

ザウルスくんだより♪

やあ！ぼくはグリーンザウルス！みんな、おいCもの、食べてる～？
まずは、3月に放送した「おいC！Mモーション」の内容を振り返っていくよ！3月も宮崎県産のおいしいもの、いっぱい食べたな～♪

このコーナーでは、毎週金曜日（18時55分～）にMRTで放送中の「おいC！Mモーション」の放送内容に連動した情報や、JA宮崎経済連や関係機関が取り組んでいる食育等についての情報等を、グリーンザウルスくんが発信していきます！

●3月1日 今回も大盛況！オトナのための食育講座 ～初春を愉しむ食×農カフェ～

これまで3回にわたり実施し、毎回あっという間に定員が埋まってしまう大人気企画、「オトナのための食育講座」♪今回は、「初春」をテーマに、旬を迎えている食材「完熟きんかん『たまたま』」や「乾しいたけ」、春を彩る花「ラナンキュラス」についての講座を開催したよ！

講座で紹介した、今年からビタミンCとビタミンEの栄養機能食品として販売されている「完熟きんかん『たまたま』」や「乾しいたけ」を材料に使ったランチビュッフェも美味しかったし、ラナンキュラスを使ったフラワーアレンジメント講座も楽しかったな～♡

そんな「オトナのための食育講座」、次回は5月の開催を予定しているよ！募集に関する案内は、JA宮崎経済連のFacebook等で行うから、みんな、チェックしてみてね♪

●3月8日&15日 小さくって可愛い♪そのうえ美味しいミニトマトが華麗に変身するレシピをご紹介！

3月8日と15日は、2週にわたって「ミニトマト」のレシピを紹介したね！リコピンやビタミン類が豊富なミニトマト、今回は「煮る」「揚げる」の2つの調理法でアレンジしてみたよ♪

まずご紹介したのは、「ミニトマトとさばのカレースープ」♪

サバの味噌煮缶という、ミニトマトとはなかなか結び付かないような食材を使った意外な調理法だったけど、ミニトマトとさばとカレーの相性は抜群だったよ！

次に紹介したのは「まるごと！ミニトマトフライ」！

揚げると破裂しちゃうイメージの強いミニトマトだけど、今回は豚肉でまるごと巻いちゃうことで、破裂することなくジューシーさを保ったまま揚げることができたよ！

トマトに含まれている、油に溶けやすい性質の「リコピン」は油と一緒に食べることで効果的に栄養が摂れるんだって！まさに一石二鳥のレシピだね♡

揚げたミニトマトは、赤い色がさらに鮮やかになって、食欲も倍増！外はサックサクで中身はジュ～C♡最高の一品だったね♪

残念ながら番組を見逃しちゃった人も大丈夫！JA宮崎経済連のホームページでレシピを公開しているから、ぜひ作ってみてね♪

JA宮崎経済連ホームページ
http://www.kei.mz-ja.or.jp/

ミニトマトとさばのカレースープ

まるごと！ミニトマトフライ

●3月22日 大人気企画「aキッズプロジェクト」！今年も募集が始まるよ～♪

一昨年に続き、昨年も開催し大好評だった「aキッズプロジェクト」！そんな大人気企画の第3期生の募集が始まったよ♪

詳しくは、次のページで紹介するから、そちらをぜひチェックしてみてね！

●3月25日 美味しいミニトマトの生産現場に潜入！ミニトマトの品目紹介♪

3月25日の放送では、JA尾鈴ミニトマト部会副部会長、黒木満さんにミニトマトのことをいろいろ教えてもらった様子を放送したよ♪

ミニトマトは元々暖かい場所で育つ野菜なんだけど、冬暖かい宮崎はミニトマトの栽培に最適なんだ！しかも黒木さん、環境のことも気にされていて、通常寒い時期には「重油」を使って暖房機を動かすんだけど、重油より環境に優しい「木質ペレット」を燃料にして暖房機を動かしているんだ！ミニトマトを食べる僕たち消費者だけじゃなく、環境にも優しいんだね！黒木さんすっごい♪

そんな宮崎県産のミニトマト、全国でもトップクラスの出荷量なんだって！

農家さんの愛情がた～っぷり詰まったミニトマト♪みんなも、お店で見かけたらぜひ食べてみてね！

3月も盛りだくさんの内容だったね～♪4月放送の「おいC！Mモーション」では、「オトナのための食育講座」「Aコープ神宮店のご紹介」「グリーンザウルスのキャンペーン紹介」「ピーマンを使ったお手軽レシピ」をお送りするよ☆
それじゃみんな、毎週金曜日18:55～放送の「おいC！Mモーション」、4月も見てね～♪

ピーマン定植体験

商品開発

オリジナルカレー販売体験

わくわく農業体験 aキッズ

それじゃあ、さっきちょっとだけお話しした、「aキッズプロジェクト」についてQ&Aの形で詳しくお知らせするよ！今年の「aキッズ」募集についてもご案内するから、ぜひチェックしてね♥

Q1. 「aキッズプロジェクト」って、どんなことをやるの？

「aキッズプロジェクト」とは、子どもたちが「作る」「食べる」「学ぶ」「売る」という様々な体験を通して、食と農を身近にする、JA宮崎経済連と㈱Aーコープみやざきが連携した企画なんだよ！

Q2. 昨年はどんな事をやったの？

去年の「aキッズプロジェクト」では、「キッズ野菜ソムリエ」の任命式や、ピーマンの苗植え教室、オリジナルカレーの開発や販売など、楽しくって勉強になる企画が盛りだくさんだったよ！

Q3. 今年はどんな事をやるの？

今年も楽しくって勉強になる事間違いなしの企画を用意しているよ！

「キッズ野菜ソムリエ」の任命式はもちろん、他にも農産物生産現場の見学や料理教室、商品開発や販売体験など、5月から12月にかけて盛りだくさんの企画を用意してみんなを待っているよ！

aキッズ活動スケジュール（予定）
スケジュールは変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

開催日	時　間	カリキュラムの内容
5/18㈯	10時～14時	■開始式 ■キッズ野菜ソムリエ任命式
6/8㈯	未　定	■ゴーヤーの農場見学（ゴーヤーの生産現場を見てみよう！）
6/29㈯	9時～12時	■料理教室（ゴーヤー料理に挑戦してみよう！）
7月	未　定	■販売体験（料理教室で習ったゴーヤー料理でゴーヤーの試食宣伝販売を体験しよう！）
8月～9月	未　定	■商品開発（Aーコープマーク品を活用したキット商品を開発しよう！）
10月～11月	未　定	■販売体験（開発したキット商品を試食宣伝販売しよう！）
12月	10時～	■修了式（aキッズで体験した半年間を振り返ってみよう！）

Q4. 参加資格は？

「aキッズプロジェクト」に参加できるのは、小学校3年生～6年生のお友達だよ！それと、親子での参加になるから、必ずお父さんやお母さん等、保護者の方と一緒に参加してね！

Q5. 参加費はかかるの？

参加費は無料♪どしどし応募してね！

Q6. どうやって申し込むの？

こちらに記載しているAコープ各店に設置してある応募用紙に必要事項を書いて、店内のサービスカウンターにもっていくだけ♪ただ、20組限定の企画なので、応募者多数の場合には、抽選で参加者を決定するから、その点はご了承ください。

参加申し込み受付店舗

Aコープオランヴェル店
Aコープ神宮店
Aコープ清武店
Aコープ赤江南店
Aコープ木花店
Aコープ西都店
Aコープ佐土原店
Aコープ田野店
Aコープ国富店
Aコープ綾店

Q7. いつまで申し込めるの？

今年の「aキッズプロジェクト」参加受付は4月15日まで！参加したいお友達は、4月15日までにさっき紹介したAコープの店舗で申し込んでね♪

今年の「aキッズプロジェクト」も楽しみだね♪

その他、「aキッズプロジェクト」に関するお問い合わせはこちらまで♪

【お問い合わせ先】
JA宮崎経済連企画広報課
TEL：0985-31-2150
みんなの応募、待ってるよ～～♪

新しい企画盛りだくさん♪ Mモーションリニューアル！

JA宮崎経済連の広報誌、Mモーションも平成4年の創刊から今年で28年目を迎えることが出来ました。これもひとえに、ご愛読いただいている皆様のおかげと心より感謝いたします。

そんなMモーション、お気づきの方もいらっしゃるかもしれませんが、今回からリニューアルしての発行になっています♪ここで少しだけ、リニューアルした内容についてお伝えしたいと思います。

①光の記憶…プロカメラマン黒木一明氏によるフォトエッセー。昨年度までは生産者の方々の姿をお伝えしてきましたが、今年度は宮崎県の四季折々の風景、農の風景をエッセーとともにご紹介します。

②キラリ農業人…農業に夢を描く生産者をご紹介するコーナー。毎週土曜日8時55分から放送の「OH！みやざき大地のチカラ」との連動企画で、番組の裏側や、番組では紹介できなかった内容等をご紹介します。

③JAグループの取り組みに迫る！ おしえて！経済連…本県農業の振興のため、JA宮崎経済連がJAグループと共に取り組んでいる事柄を紹介するコーナー。普段なかなか目にしたり聞いたりすることがないような情報を、わかりやすくお伝えしていきます！

④ザウルスくんだより…これまで同様、JA宮崎経済連が製作している広報番組「おいC！Mモーション」（毎週金曜日18：55～）の放送内容ご紹介に加え、JA宮崎経済連が取り組んでいる広報・食育活動等を紹介するコーナー。

ここまでご紹介した4企画以外にも、ほんの少～しリニューアルしている企画もありますので、よ～くご覧頂き、先月号と比較してみてください（笑）

それでは、今年度のMモーションもよろしくお願い致します！

解禁日決定!! 完熟マンゴー「太陽のタマゴ」

みやざきブランドマンゴーの一つ、完熟マンゴー「太陽のタマゴ」が来る4月8日に解禁を迎えます！

「太陽のタマゴ」は糖度15度以上、重さ350g以上で、なおかつ色と形が美しいという基準をクリアした最高級品の完熟マンゴーのみが名乗ることを許された、キングオブ宮崎県産完熟マンゴーと言っても過言ではない至高の一品！

解禁日には初セリが行われ、全国各地への出荷が始まりますので、ご家庭での記念日や感謝の想いを届ける贈答品などにぜひいかがでしょうか？

今年の完熟マンゴー「太陽のタマゴ」にもご期待ください！

【解禁日】平成31年4月8日（月）

昨年の初セリの様子

グリーンザウルス×キユーピー おいしさ満点！夢のコラボ
今年もキユーピードレッシングと宮崎県産促成ピーマン「グリーンザウルス」がコラボ実施中です！

冬春ピーマン生産量第一位のグリーンザウルス！宮崎は沿海地帯に促成栽培の産地が形成されており、全国一の冬春ピーマンの産地となっています。宮崎県の共同計算品目で「グリーンザウルス」という名称で全国各地に出荷されています。

そんな「グリーンザウルス」とキユーピーのドレッシングを使ったお手軽だけどすごくおいしいレシピを、グリーンザウルスのパッケージやJA宮崎経済連HPで紹介しています！

おいしさと栄養満点の「グリーンザウルス」をぜひご賞味ください！

【レシピ紹介ページ】
http://www.kei.mz-ja.or.jp/kewpie/

宮崎県農協果汁㈱より 美味しい新商品の発売です！

宮崎県農協果汁㈱より、3種類のジュースが新たに発売されます♪気になる新商品をちょっとだけご紹介します！

①むらさき色のｖｅｇｅＳｗｉｔｃｈ（ベジスイッチ）：「体にいいけど、飲みにくい…」そんなマイナスイメージを払拭した新感覚の野菜飲料！果物の風味を残し、フルーツ飲料のような飲みやすさに仕上げました！

②あらごしパインとヒュウガナツ…さわやかな日向夏とパインの甘い味＆香りが口の中に広がります♪

③ふらっとひゅーぶどうと日向夏…口に入れたときはぶどうの味なのに、どこからともなくやってくる日向夏の香りが不思議なおいしさ♪

これから暑くなって、ジュースが恋しくなる季節にうれしいニュースですね♪順次店頭に並び始めますので、皆様、ぜひ手に取っていただき、味わってみてください！

今年も、宮崎の太陽と大地の恵み、宮崎県農協果汁㈱の飲料をよろしくお願いします!!

お問い合わせは県農協果汁（0985-64-0081）まで！

ふらっとひゅー
ぶどうと日向夏

あらごしパインと
ヒュウガナツ

むらさき色の
vegeSwitch

宮崎ブランドポークと本格焼酎 霧島のコラボ企画♪「焼酎にぴったりの豚肉おつまみ」料理教室参加申込み受付中です！

この度、宮崎ブランドポーク普及促進協議会では、とんかつ・しゃぶしゃぶミヤチク（旧みやちくレストラン「アグリーナ」）の髙橋政彦料理長を講師に迎えての料理教室を開催します！

今回の料理教室では「宮崎ブランドポークで焼酎にぴったりの中華おつまみ」をテーマに、「宮崎ブランドポーク酢豚」と「宮崎ブランドポーク角煮」の2品を作ります♪

当日は、嬉しい焼酎のお土産もありますよ！

定員は16名限定となっていますので、参加をご希望される方はお早めにお申込みくださいね！

【開催日】2019年6月10日（月）
【実施時間】10：00～13：00
【受講料】2,000円（税込）
【募集定員】16名（申込先着順受付）
【開催場所】㈱宮崎ガスリビング ガスの情報館
【住所】宮崎市大字本郷北方高山2485番20号
【申し込み方法】宮崎ガスのホームページまたはお電話にてお申込みください
【ホームページアドレス】
https://www.miyazakigas.co.jp/
【電話番号】0985-65-5110
【申込み期限】2019年5月27日（月）
※募集人数に限りがあります。お申込みいただくタイミングでは、募集を締め切っている場合もございますので、その際はご了承ください。

Mモーション3月号掲載内容のお詫びと訂正

広報誌「Mモーション」につきまして2019年3月発行分の掲載内容に誤りがございました。

■農に帰る　大地に帰る若者たち
P6　最下段20行目
×誤　長男の長太郎さん　→　○正　長男の真太郎さん

■“日本一”ブランド王国の素顔に出会う旅
P8　最下部　写真　一番右
×誤　キャンプ中の川崎フロンターレに贈られる　→　○正　キャンプ中の町田セルビアに贈られる

■ニュース&インフォメーション
P18「みやざき農業実践塾」
×誤　電話：0985-82-4690　→　○正　電話：0983-23-7447
以上3ヶ所を、お詫びして訂正致します。
大変申し訳御座いませんでした。

「伝えたい私の宮崎」フォトコンテスト2018　優良賞「じいじのお手伝い」（撮影地：宮崎市 田野町）井之上 学　氏

息子がお手伝いしている姿がとてもかわいい1枚です。

月刊 Mモーション エム・モーション Vol.318 2019年4月号
毎月1回1日発行 通巻第318号
企画・制作・発行／JA宮崎経済連■〒880-8556 宮崎市霧島1丁目1番地1 TEL.0985-31-2150 FAX.0985-31-5761
発行人／川野 隆典 印刷／鷺文社印刷(株) 定価95円(税別)

旬をお届け！

プレゼントコーナー
PRESENTS CORNER

今月の1品

宮崎くみあいチキンフーズ㈱より
若どりバラエティーセット
抽選で5名様へプレゼントします。

宮崎くみあいチキンフーズ㈱は全農チキングループの生産処理加工部門として、年間約3000万羽のブロイラーを生産・処理加工しております。

宮崎の豊かな自然環境の中で育った鶏を、まごころ込めて製品化し、皆様が安全・安心で納得できる鶏肉をお届けします。この機会に宮崎県産の鶏肉を是非ご賞味ください。

●商品に関するお問い合わせ先は
宮崎くみあいチキンフーズ㈱
電話：0985-31-2348

※写真はイメージです。
お届けは精肉（冷凍）となります。
セット内容：もも肉カット400g × 2袋
小肉1kg、ハラミ1kg、軟骨1kg各1袋

❶今月号で、特に良かった記事を下記より1つあげてください。

Ⓐ表紙　Ⓑ光の記憶　Ⓒキラリ農業人　Ⓓおしえて経済連　Ⓔミライ農キラ星
Ⓕａｒｉさんちの台所　Ⓖ輝く女性のチカラ　Ⓗザウルスくんだより　Ⓘインフォメーション
Ⓙグラビア写真　Ⓚプレゼントコーナー

❷今月号のMモーションをどこで手にとられましたか。（例：道の駅 など）

❸その他ご意見・ご感想がありましたらお書き添えください。

応募方法 はがきに上記アンケートのお答え、郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号をお書きになって、下記までご郵送ください。
※記入いただいた個人情報は読者のデータ集計及びプレゼント発送のみに使用させていただきます。
※住所等、必要事項の記入もれが増えておりますのでお忘れなくお願いします!!

スマホからの応募はこちらから♬

宛先 **〒880-8556 宮崎市霧島1丁目1番地1 JA宮崎経済連 企画広報課「Mモーション3月号プレゼント」係**

応募締切 **平成31年4月30日(火)**（当日消印有効）　当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

※再生紙・大豆油インキを使用しています。
PRINTED WITH SOY INK