2020年9月1日発行（毎月1回発行）通巻第335号

mモーション 9

お届けします 宮崎の風「エム・モーション」

September 2020

表紙/宮崎ブランドポーク
©酒生哲雄写真事務所

食彩カラーズ
Syoku Sai colors

宮崎には素材をいかした美味しい料理と四季折々の花きがたくさん。
お店ならではの自慢の一品を紹介します。

とんかつ・しゃぶしゃぶ ミヤチクの
宮崎ブランドポークしゃぶしゃぶセット
1,980円（税込）
※2名様以上のご注文から受付

豚ロース、豚バラともに75gとたっぷり。ご飯と豚汁、サラダ（サラダバー）は食べ放題の大盤振る舞い

宮崎ブランドポーク本来の味を楽しめる本格的なしゃぶしゃぶセット

宮崎牛と宮崎ブランドポークと言えば必ず名前があがるミヤチクのレストラン。その中で今回紹介するのは、豚肉専門店「とんかつ・しゃぶしゃぶ ミヤチク」の「宮崎ブランドポークしゃぶしゃぶセット」。自社工場直送の新鮮な豚肉2種（豚ロース・豚バラ）を主役に、ご飯や豚汁、うどん、野菜盛り合わせなどがずらりと並び、ランチメニューとは思えない豪華さです。しゃぶしゃぶのスープは和風ダシと塩ダシのふたつ。ポン酢とごまダレでいただきますが、まずはスープにくぐらせるだけで何もつけずに食べるのがオススメ。宮崎ブランドポークならではのさっぱりした旨みが堪能できます。「素材よし。味つけよし。ボリュームよし。わが店自慢のセットです」と店長の箕田達也さん。まだまだ暑い季節、同店人気NO・1のセットでスタミナをつけてみませんか。

昨年4月に「アグリーナ」から店名を変えてリニューアルオープン

直売所も完備。お食事の前後に立ち寄る方も多い。発送も可能

その他のメニュー

- 宮崎ブランドポーク特選厚切りロースとんかつ御膳（肉200g）……1,980円（税込）
- 宮崎ブランドポークせいろ蒸しセット（肉150g）……2,680円（税込）
- 宮崎県産黒毛和牛ロースサイコロステーキセット（肉150g）……4,980円（税込）

とんかつ・しゃぶしゃぶ ミヤチク
宮崎市昭栄町173-5
電話：0985-89-2989
（直売所：0985-89-3729）
営業時間：
レストラン 11:00～15:00(LO14:30)、17:00～21:00(LO20:30)
直売所 10:00～17:30
店休日：月曜（祝祭日は除く）
※新型コロナウイルスの影響により営業時間、店休日の変動があります。

キリトリ

本クーポンを1枚提示で、「ドリンクバー」無料サービス
※お一人様1枚限り有効
※使用可能期間：2020年9月1日～10月末日まで

宮崎ブランドポーク Information

県内の安全・安心の基準をクリアした生産者のみが生産した宮崎を代表する豚肉ブランド「宮崎ブランドポーク」。指定生産者・指定店制度を設け、消費者へ安全・安心な豚肉をお届けします。

※左記のクーポンについては印刷・複製したものは使用不可となりますのでご了承ください。

撮影場所：延岡市北方町（パックン岩）
撮影データ：キヤノンEOS－5Ds　EF11-24ミリ　F14　1/60秒　ISO感度500

宮崎の色

写真家
黒木　一明

■経歴

1956年宮崎県西都市生まれ。83年に渡米しジョンキューブリ氏に師事。86年に独立しロサンゼルスにカズスタジオ設立。現在は西都市にカズスタジオを移してアメリカ、アフリカや宮崎の自然をテーマに撮影を継続中。写真集には「アメリカの色」「宮崎の色」、最新刊「綾の原生」など著書多数。

E-mail
kazkuroki0216@gmail.com
Instagram　kaz.kuroki

目指す「パックン岩」まで歩いて1時間半ぐらいと聞いて急峻な登山道を私は汗だくになりながら森の中をただひたすら歩いた。

初めての場所だったのでどれくらい歩けばいいのかさえ、見当もつかなかった。

私は目的地までの道程を余りにも簡単に考えていたのだ。

2時間が経過してもまだたどり着けなかった。

そもそも「パックン岩」をどうしても、この目で見たくて歩いている訳で「私はそれほど山歩きが好きな訳ではない。」

と途中から苦しい言い訳までつぶやき始めた。

親切にも誰かが数メートル置きに木の枝に巻き付けてくれた赤いテープだけを道しるべに前に進むのだが、数箇所その目印が見つからず、道に迷ったのかと私は内心焦っていたのである。

この日は背負ったカメラバックと三脚がやけに重く感じられた。

山歩きは慣れたガイドさんと同行して、出来るだけ軽い装備で行くべきだったと後悔する。

それでも途中で休憩をはさみながらも、目的地まで何とかたどり着いた。

私は実際に見たパックン岩の不思議な形状にまず驚かされた。

背後にそびえる一枚岩の巨大な壁や、その奥にある湧き水を集めて出来ているような繊細な滝と青く光る小さな滝つぼにも私は深く感動した。

砂漠で見つけたオアシスみたいに私は思わず滝つぼに服を来たまま腰までつかり、

そのひんやりとした水で顔と身体をバシャバシャと洗った。

初秋を告げるツクツクボウシが鳴き、心地よい風が滝の奥から吹いてくると、現金なもので「山歩きもいいものだなぁ」とついさっきまでとはまるで違う言葉を、谷川の流れを静かに見つめながら私は恥ずかしげもなくつぶやいていた。

朝夕が少しづつ過ごしやすくなってきましたネ！
今月のテーマ食材は「宮崎ブランドポーク」。ぶたさんファミリーが水辺で楽しくお月見です。

9月から10月にかけて、夜は涼しくなり、空気も澄んでくるので、月を愛でるに最高の季節です。9月7日から10月8日までの間で満月が出る日を「十五夜」といいますが、今年の十五夜は10月1日だそうです。
子供の頃、月の模様といえば「ウサギが餅をついてる」が定番でしたが、国によってワニやライオン、ロバ、カニなどに見えるというところもあるそうです。遠い存在だからこそイマジネーションも膨らむのでしょう。

こちらの表紙では、ぶたさんファミリーが見ているお月様、よく見ると餅をついているのもぶたさんです！
皆様も想像を膨らませながらお月見を楽しんで下さいネ。
まだまだ暑い日が続きますので、美味しい宮崎ブランドポークをたっぷり食べて、夏の疲れた身体を癒して下さい。

表紙制作･撮影
酒生（さこう）　明子（あきこ）

Mモーション 9 September 2020

CONTENTS

表紙　ぶたさんのお月見 / 酒生 明子氏

2　食彩カラーズ

4　宮崎の色 / 黒木 一明氏

5　キラリ 農業人
みずみずしくて上品な甘み
尾鈴地区が誇る
「みやざきぶどう」
今季も出来は上々!
JA尾鈴

7　JAグループの取り組みに迫る!
もっとおしえて！経済連
口蹄疫発生から
10年の節目を迎え、
改めて防疫の意識を!
～家畜衛生対策課の取り組み～

9　#miyazaki_agri
REPORT

10　みやざき美人暦
～二十四節季のベジフルビューティー～

11　羽ばたけ！ 女性部･青年部
思い切り活動できる日のために
エネルギーをためています!
JA高千穂地区女性部

13　ザウルスシェフの
おいC!キッチン♪　8月放送分

14　ニュース＆インフォメーション

裏表紙　プレゼントコーナー

キラリ農業人

みずみずしくて上品な甘み 尾鈴地区が誇る「みやざきぶどう」 今季も出来は上々！

JA尾鈴

都農町新今別府地区でぶどうを生産する黒木伸一さん

たわわに実った甘いルビー 一つ一つ手摘みで収穫

7月中旬。川南町にあるJA尾鈴総合選果場を訪れると、収穫したばかりの赤紫色のぶどうが出荷レーンにずらりと並び、甘い香りを漂わせていました。

県内屈指のぶどう産地、尾鈴地区では5月下旬から「デラウェア」の収穫を開始。続いて、7月上旬から「サニールージュ」「ハニービーナス」、中旬には「ピオーネ」や「シャインマスカット」など収穫が続き、時期をずらしながら次々と別の品種が出回っています。日照時間の長いこの地域で育ったぶどうは、甘みが強くて高品質。お中元などの贈答品としても高い人気を集めています。

午前6時半。この日、都農町新今別府地区でぶどうを生産する農家・黒木伸一さん（52）のハウスを訪ねました。伸一さんはサニールージュやキャンベル・アーリーなど、数種類のぶどうを約270アールの規模で栽培。袋に覆われた実の色づき具合を一房ずつ確認しながら、手摘みで収穫していきます。

収穫が終わると、ぶどうは自宅敷地内にある作業場に運び選別へ。形や傷などを丁寧に確認しながら重量を計り、規格にあわせて袋詰めやパック詰めを行うと、午前中までに選果場へ運びます。出荷されたぶどうは県内外の百貨店やスーパーで販売されるほか、地元「都農ワイン」などのワイナリーで加工されます。

人気の種なしぶどう 手をかけることの大切さ

ぶどう栽培が始まるのは毎年12月末。施肥や剪定などの手入れから行います。年が明けて新芽が出始めると不要な芽を摘む「芽かき」や枝の誘因、花が咲いたら種なしぶどうを作るため一つ一つの房に液体につける「ジベレリン処理」を2回繰り返します。その後は、余分な房を切り落とす「摘房」、残した房から必要な粒だけを残して大きさを整える「適粒」、強い日差しや傷から実を守る「袋かけ」など手間のかかる作業が次々と待っています。そうこうしていると7月の収穫期に入り、9月までは休む暇もありません。

伸一さんは「収穫期をなるべく長くするために複数の品種を作っています。収穫するタイミングや処理は品種で異なりますが、品質の良い物を作るには、手をかけてあげることが何より大事」と話し、同時に梅雨や台風などの影響について「長雨が続くと裂果が起こったり、台風でハウスがやられたり、その年の天候によって病害虫の発生タイミングも変わってきます。毎年天候が違うのは当然のことだから、その年の生育状況を把握したうえで、その年に適した栽培をすることが大切なんです」と落ち着いた様子で語りました。

出荷できそうなぶどうを見極めて収穫へ

色づき具合を一つ一つ確認する伸一さん

収穫のときを待つ「サニールージュ」

JA尾鈴総合選果場へ出荷する康平さん

品種や重量によって選別していきます

5年前に就農した息子で3代目の康平さん

若い後継者も奮闘！ 父の背中を追って

農林水産省の統計によると、本県のぶどう樹面積は148ヘクタールで、収穫量は1，570トン（令和元年）。そのうちJA尾鈴管内では、47戸の農家がデラウェアなど15品種程を出荷しています。

都農町でぶどうの生産が始まったのは昭和30年代。当時は、長雨や台風、温暖な気候が果樹栽培には適さないとされたものの、生産者の技術や努力によって安定した生産地へと確立していきました。

しかし10年前に比べると、ぶどう農家は約半数に減少。作物転換した人や、後継者がおらず廃業した人など様々ですが、伸一さんは「最近はまた若い後継者が増えてきている」と話します。黒木家でも長男の康平さんが5年前に就農しました。康平さんは幼い頃から「いずれは自分が後を継ぐ」と漠然と考えていたことを明かし、高校は将来の選択肢を広げるために県立高鍋農業高校の食品化学科へ進学。卒業後は福岡の食品メーカーへ就職しました。

康平さんは当時を振り返り「食品系だったらいずれ農業にも生かせると思って決めました。ずっと父の姿を見てきたので農業の大変さは分かっていたつもりです。でも実際にやってみると想像以上に大変でした。その土地その土地にあった生産方法など色々あると思うので、父を先生と思ってこれからも多くのことを学んでいきたい」と意気込みました。

先人たちから受け継いだ産地を発展させたい

伸一さんも地元の県立高鍋農業高校出身。卒業後は父の始めたぶどう農家を継ぐために就農し、少しずつ規模を広げてきました。また最近では、尾鈴管内のぶどう生産農家でつくる「同JAぶどう部会」の部会長にも就任し、定期総会をはじめ若い後継者支援、イベントの販売会やPR活動、他産地との交流会など、地域の消費者と生産者をつなぐ「架け橋」を目指して活動しています。

「尾鈴地区は、先輩はもちろん若い後継者も頑張っていて活気が出てきています。息子も若手の一人ですが周りに仲間がたくさんいますので、一緒に沢山勉強して一人前になってほしい」と伸一さん。そして農業について「やればやるほど奥が深くチャレンジし続けられる仕事です。全て自分で計画してやっていくので大変なことや苦労も多いですが、その分責任も大きくやりがいもあります。これからも先人たちから受け継いだこの産地を地区全体で頑張って発展させて行きたいと思います」

JAグループの取り組みに迫る！

もっとおしえて！経済連

口蹄疫発生から10年の節目を迎え、改めて防疫の意識を！
～家畜衛生対策課の取り組み～

取材・文／湯浅まき子

防疫について改めて考えて頂く機会に

本県の口蹄疫発生から今年で10年の節目を迎えました。私たちひとりひとりが改めて防疫（感染症の発生・流行を予防すること）について考えることが必要になってきたこともあり、今回はJA宮崎経済連 酪農飼料部 家畜衛生対策課を訪ねて、経済連の防疫対策の取り組みについて牛谷雄一課長にお話を伺いました。

家畜衛生対策課には牛谷課長をはじめ現在5名の獣医師が在籍し、主に「家畜の診療業務」と「防疫の啓発」を行っているそうです。また、県外の研究所へ経済連の獣医師と受精卵移植師がそれぞれ1名派遣されているとのことです。

「家畜の防疫については、経済連の多くの課と連携して業務を行っています」と牛谷課長。本県では、牛、豚、鶏の飼育が盛んに行われているため、常に「病気を持ち込まない、持ち出さない」という意識のもと業務を行っているとのことで、さらに詳しく防疫の取り組みについてお聞きしました。

各課が連携し、防疫の強化に取り組んでいます

今から10年前となる平成22年に本県で発生した口蹄疫。県内の多くの家畜の尊い命が犠牲となり畜産業だけでなく、地域経済や県民生活に大きな影響を及ぼしました。

当時は4月20日の発生から次々と感染が拡大し、「非常事態宣言」を行うほどの状況の中で、生産者だけでなく県民総力戦で感染拡大の防止に取り組み、8月に終息宣言を迎えることができました。

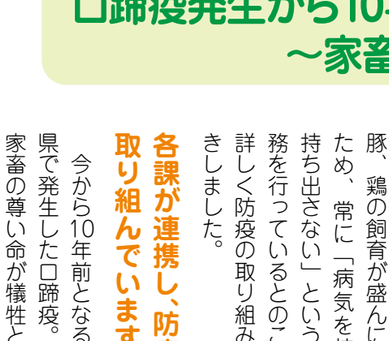
牛谷課長は「県の指示により約30万頭の家畜が殺処分となりましたが、県の要請でJAグループ宮崎も防疫措置を行いました」と話します。

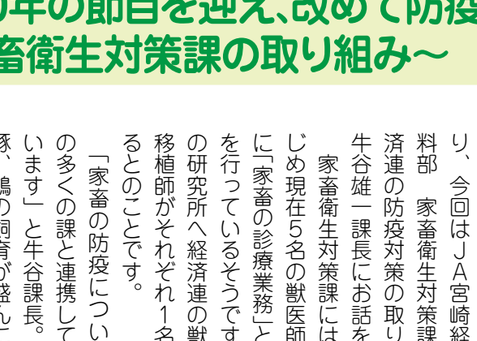
口蹄疫終息後は、経済連では家畜衛生対策課の職員が防疫対策の指導や啓発を行い、各課が連携し、徹底的な防疫強化に取り組んでいるそうです。

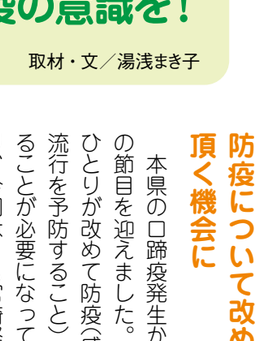
例えば、防疫の情報発信のため啓発ポスターやチラシを作成し、生産者に周知するとともに、「なぜ防疫をしないといけないのか」を職員に説明する場を設けるといいます。

また、職員が農場など外に出た時、帰った時の対処が必要になるとのこと。出発前の防疫措置として、清潔な資材（つなぎ（防護服）、長靴、使い捨てゴム手袋、帽子、マスク、タオル、ハンドスプレー等）を準備します。

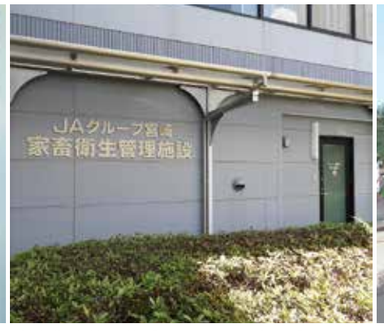
農場に到着してからは、車両は衛生管理区域外に駐車し、農場ごとの防疫ルールに従い入場します。つなぎ、長靴に履き替え、手指消毒、長靴消毒も行うといいます。


健康な状態の母豚と子豚のようす。


家畜の採血などを行って健康状態を確認する。


牛の採血をする牛谷課長

農場へ行く際は清潔なつなぎ（防護服）や長靴を準備する。



家畜衛生管理施設にはシャワー室が設置され、農場を巡回後シャワーを浴びる。

車両消毒の設備もある。

さらに、職員が農場を巡回した後には、JAビル敷地内にある家畜衛生管理施設でシャワーを浴びて経済連の施設に戻るそうです。

同日に複数の農場を巡回する場合は、このような防疫措置を繰り返すそう。経済連では日々徹底した防疫の取り組みを行っているのですね。

家畜の病気を防ぐために

牛谷課長は、10年前の口蹄疫の記憶のある人が少なくなってきていると危惧しており、ことあるごとに防疫について話をし、考えることが大切だといいます。

さらに、「家畜の病気は、刻々と変わっていきます。強くもなり弱くもなりますが、強い病気だと死亡してしまいます。治療できない病気になった時に困るので、日々心掛けるしかないですね」と力を込めて話します。

県の防疫協定では、空港や港、ホテル等に消毒用マットを設置。特に、空港のマットは水際対策の一つとして、飛行機への搭乗前後にはみなさん踏まれているかと思いますが、このほか県内の様々な施設に設置してある消毒マットもきちんと踏んで頂き、防疫に協力頂きたいとのことです。

私たちみんなが防疫の意識を持つことが大切です

ところで、宮崎県では毎年4月を「防疫強化月間」に、毎月20日を「県内一斉消毒の日」に設定。経済連でもCM等を利用し年間を通して防疫の啓発に力を入れています。ただ、緊張感をいつも100％持つのは難しいので、消費者のみなさんへ向けては重要な病気が入ってきた時に、靴の消毒マットの使用を再確認してもらうなどの啓発活動を強化したいといいます。

また、その年の話題によってチラシを作成するのですが、最近では「豚熱（ぶたねつ）（以前の名称は豚コレラ）」が国内でも発生しており、注意喚起のチラシを作成しているそうです。

牛谷課長は「通常の診療業務である家畜の病気の予防や治療に加えて、防疫対策としては農家さんや職員と情報を共有し、防疫に対する意識をいかに高めるかも経済連の中で獣医師としてやるべきことです」と話します。

また、「新型コロナウイルスの対策でもアルコール消毒の機会があると思います。日頃からウイルスはどこに付着するかわからないので、一般の消費者の方々も含めて防疫意識を持ってもらえるといいですね」と話す牛谷課長。私たちも改めて防疫の大切さを考えたいですね！

「防疫に対する意識をいかに高めるかも大切な業務です」と牛谷課長。

一斉消毒の日の啓発もCMや経済連のSNSで毎月行っている。

消毒用マットをしっかり踏んで防疫を!

みやざき美人暦

～二十四節季のベジフルビューティー～

ベジフルビューティーアドバイザー
篠原（しのはら） 有紀子（あきこ）さん

野菜果実Lab。 野菜果実Lab代表
フードコーディネート業

「野菜と果物で元気」をコンセプトに宮崎と台湾を中心に活動しています。
https://sienashino.com/

白露

＊一年を24に分けた二十四節季

季節の変化にあわせて野菜や果物のビタミン・ミネラルを効率よく取りいれ、暮らしを楽しみながら、健やかな毎日を送りましょう。

白露

九月七日～二十一日ごろ

白露（はくろ）は大気が冷え、朝露が白濁して見える様子のこと。日中はまだまだ暑さと格闘する毎日ですが、少し涼しくなった夜空に美しく澄んだ月が浮かぶと秋の訪れを感じますね。

この時期、空気が乾き、からだに夏の余熱が残っているとよく咳がでます。そんなときは体からの「乾燥注意報」。名残の夏野菜や薬膳で肺を潤す分類にされている梨や栗などの白い食材をとりいれて身体を潤しましょう。また、強い日差しに肌のダメージが気になるときはクエン酸とビタミンCが豊富なへべすで対処。旬の実りは、この季節にほしい風味と栄養を備えているのでたっぷりとりたいですね。

ベジフルアドバイス

巡りの良いからだで乾燥対策

へべすに含まれる必須アミノ酸は9種類のうち8種類を含んでいます。体内では合成されず、必ず食物から補給しなければならない栄養素。不足すると、からだの疲れがたまりやすくなります。薄い外皮にぎっしりつまった果汁は少量でも独特のさわやかな風味と旨みが有り、料理の美味しさを引き立てます。この時期はたくさん絞って対策してくださいね。

今回のスムージーは「巡りの良いからだ」の組み合わせにしています。乾燥対策にもどうぞ試されてくださいね。

へべすと梨のスムージー

「乾燥対策」
疲労回復＝必須アミノ酸（へべす）
保湿＝白食材（梨）
デトックス＝発酵食品（ヨーグルト）

［材 料（1人分）］

- へべす……1/4コ
- 梨……1/2コ
- A
  - はちみつ……小さじ1
  - ヨーグルト……小さじ1
  - 氷……50g
  - 水……50g

［作り方］

①梨は皮をむいて軸を取ります。
②ミキサーに①とAを入れます。
③②にへべすの果汁を絞ります。
④全体が滑らかになるまで③を混ぜます。
⑤カップに注いだら完成です。
※ヨーグルトは甘酒（小さじ1）でも代用できます。

ミヤザキ アグリリポート
#miyazaki_agri REPORT

このページでは、宮崎県の農業や農畜産物についてのニュースや、経済連でのイベント・食育・文化事業活動を紹介していきます！

経済連フォトコンテスト2020 5月・6月・7月分 優秀作品決定♪

ＪＡ宮崎経済連では、Instagramを使ったフォトコンテストを開催中です！このフォトコンテストでは、毎月の応募者の中から優秀作品を1点選び、経済連のアカウントや広報誌Mモーションでのご紹介のほか、受賞者には県産のステキなプレゼントをご用意しています✨

今回は、5月・6月・7月の優秀作品をご紹介。どの作品もとっても素敵な作品ばかりですね！

5月優秀作品　撮影者@takachangao様

6月優秀作品　撮影者@yujitegetege様

7月優秀作品　撮影者@risa.minomo__918様

経済連フォトコンテスト 応募受付中！

風景の写真や食べ物の写真などあなたの日常の中にある「みやざきの豊かな自然」を写真に残し、ハッシュタグを添えてご応募下さい。

プロアマ問わず、誰でも応募可能です。お気軽にご応募くださいね♪

▼応募期間
令和3年3月31日（水）まで

▼応募方法
①ＪＡ宮崎経済連のインスタグラム公式アカウント@ja_miyazakikeizairenをフォロー。
②写真と一緒に#miyazaki_albumのハッシュタグ・コメント・撮影地を記入して投稿。

※今年度からハッシュタグが変更となりました。
※非公開設定となっている方は、必ず公開に設定の上ご応募ください。

▼受賞・賞品発送について
受賞者の発表については厳正な審査の上、ダイレクトメッセージより受賞者のみにご連絡させて頂きます。

詳しくは、フォトコンテスト専用ＨＰをご覧ください。
【https://www.miyazaki-album.com/】

JA宮崎経済連
フォトコンテスト
専用HP
⬇

思い切り活動できる日のために
エネルギーをためています！

JA高千穂地区女性部

羽ばたけ 女性部・青年部！

～まきこの農をめぐる出会い旅～

宮崎県を元気にするために
活動している県内のJA女性部・青年部。
その活動についてご紹介します

JA高千穂地区女性部は3つの町の6支部からなります

今回はJA高千穂地区女性部のご紹介ですが、例年の活動が思うようにできない状況の中で、部長の甲斐富喜代さん（56歳）にお話を伺いました。

甲斐部長は結婚後に就農して30年になり、生産品目は茶、水稲とのこと。女性部の部長となり2年目になるそうです。

JA高千穂地区女性部の部員数は1，233名で、高千穂町、日之影町、五ヶ瀬町の3つの町の6つの支部（高千穂、上野、田原、岩戸、日之影、五ヶ瀬）からなり、主な生産物は、夏秋野菜（きゅうり、トマト、ピーマン等）、和牛、米などだそうです。

甲斐部長とともに女性部を支えているのは、JA高千穂地区 燃料生活課の課長補佐 吉永美保さんです。おふたりに活動自粛中の現在の心境などをお聞きしました。

今はじっと我慢の時と考え、また笑顔で活動を！

最初に甲斐部長は、「7月熊本県や福岡県で豪雨災害がありましたが、以前から視察などで交流のあった熊本県のJAあしきたなどにボランティアに駆け付けたいと思ったところ、それさえも拒む新型コロナウイルスの怖さを実感しています。被害にあわれた方に、心よりお見舞い申し上げます」と話されました。

そして、「今は、じっと我慢の時と自分に言い聞かせています。思いっきり活動できるエネルギーをためこみ、自粛生活を頑張ります」と甲斐部長。大きなことはできなくても、小さなことをこつこつやっていきたいといいます。

担当職員の吉永課長補佐は、「新型コロナの影響で女性部の活動ができない中、部員さんから手作りマスクをいただいたり、電話でお互いの近況報告や声掛けをしたりと、今まで以上に絆が深まった気がします」と話します。

また、「早く終息して部員さんたちの顔が見たい、にぎやかな声が聞きたいです。今まで以上に自分も楽しみながら女性部を盛り上げていきます」と吉永さん。甲斐部長も「吉永さんは頼りになり、期待しています」と話しています。

部員のみなさんに「女性部があって本当によかった」と思ってもらえる、そんな女性部にしていきたいと前向きな甲斐部長。今回は女性部おすすめの料理を2品紹介してもらいました。一日も早く、部員さんたちと活動再開ができるといいですね。

JA高千穂地区女性部長の甲斐さん（中央）と今回の料理担当の冨髙リエ子さん（左）、担当職員の吉永課長補佐（右）

地元の食材で女性部おすすめの料理を2品作って頂きました。

地域自慢の食材で作った
女性部おすすめの料理

たけのこ寿司

JA高千穂地区女性部おすすめの料理のひとつめは、たけのこの食感と青しその香りで、さっぱりと食べられるという「たけのこ寿司」です。
たけのこは、旬の時に煮て冷凍保存しておけば年間を通して寿司を作ることができるとのこと。高千穂地区の郷土の味ですね。
今は季節的にも、社会状況も外出がままならない日々ですが、季節がよくなり外に出られるようになったら、行楽のお弁当にもおすすめの一品とのことです。

JA高千穂地区女性部の「たけのこ寿司」

【材　料】

- たけのこ …… 1kg
- 米 …… 2合
- 青しそ・わさび …各適量

調味料Ⓐ
- 砂糖 ……大さじ2
- しょうゆ ……大さじ4
- みりん・だし汁・酒各大さじ1

調味料Ⓑ
- 砂糖 …… 75g
- 酢 ……大さじ2
- カボス果汁…大さじ1
- わかめご飯の素（市販品）…適量
- ごま ……適量

【作り方】

①たけのこは湯がいてアクを取り、調味料Ⓐで味を付ける。
②炊いた米に調味料Ⓑを混ぜ合わせ、すし飯を作る。
③たけのこの中に青しそを敷き、わさび、すし飯を詰めてできあがり。
※今回は、5月～6月頃に採れる淡竹（はちく）で作られています。
※調味料Ⓑで使用するカボス果汁は、へべすやゆずの果汁を代用してもおいしくできるそうです。

手作りこんにゃくのお寿司

女性部ふたつめのおすすめの料理は、手作りこんにゃくを使った「こんにゃく寿司」です。
右の欄で作り方を紹介している「手作りこんにゃく」は、酢味噌やわさび醤油で食べてもおいしいですが、今回はこんにゃくを食べやすい形に切り、甘辛く煮て、「こんにゃく寿司」を作ったとのこと。調理のポイントとして、こんにゃくに隠し包丁を入れると、しっかり味が浸み込むそうですよ！

JA高千穂地区女性部の「手作りこんにゃく」

【材　料】

- こんにゃく芋 …… 1kg
- 炭酸ソーダ（炭酸ナトリウム）…… 25～30g

【作り方】

①こんにゃく芋をよく洗い、5cm角位に切り、箸が通るくらいまで軟らかく煮て、黒い皮を取る。
②①をミキサーに入れ、空回りしないように少量のぬるま湯を加えて回す。
③②を大きめのボールに入れ、ぬるま湯1.8ℓを入れながらへら等を使って混ぜる。
④炭酸ソーダを200mℓのぬるま湯に溶かし、③の中に3回に分けてしっかり混ぜる。
⑤別の鍋にお湯を沸かしておき、丸く形を整えた④のこんにゃくを入れ、20～30分煮てできあがり。

ぜひご家庭でも作ってみてくださいね！

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。

ザウルスシェフのおいC!キッチン♪

過去の放送はコチラ！

このページでは、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」の放送で紹介したレシピをザウルスくんがご紹介♪

ゴロゴロピーマンのかぼちゃポタージュ

材料４人分

- ピーマン……１個
- 生しいたけ……１枚
- ベーコン……３枚
- バター……15ｇ
- 塩こしょう……適量
- かぼちゃ……300ｇ
- 玉ねぎ…中１/２個
- 牛乳……250ml
- コンソメ（固形）…１個

①かぼちゃは種を取って水を少しはった耐熱皿に入れます。ふんわりラップをしてレンジで加熱（600w10 分）し、フォークを使ってペースト状にします。
②ピーマン、しいたけ、玉ねぎ、ベーコンは 1cm幅の角切りにします。
③鍋にバターを入れて②を炒め、具材に火が通ってきたら、牛乳、コンソメと①を入れ、よくかき混ぜます。
④蓋をして、弱～中火で５分煮込み、塩こしょうで味をととのえたら完成！

夏秋ピーマンが今年7月から栄養機能食品として販売開始！みんなも探してみてね！

ピーマンの汁なし坦々麺風

材料２人分

- ピーマン……３個
- カラーピーマン…１個
- 豚挽き肉…200ｇ
- ごま油…大さじ１
- おろししょうが小さじ１
- そうめん……３束
- ゴマドレッシング大さじ２
- 炒りごま……少々
- A
  - しょうゆ 大さじ１
  - 酒……大さじ１
  - オイスターソース…大さじ1/2
  - 豆板醤（お好みで）少々

①ピーマン、カラーピーマンは 1cm 幅の角切りにし、耐熱容器に入れレンジ加熱します。（600W 2分30秒）
②フライパンを熱しごま油を入れ、おろししょうがと豚ひき肉を加えて炒めます。
③②に火が通ったら、①とAの調味料を入れて炒め合わせます。
④そうめんを茹で水に晒し、水気を切ったらボウルに入れてゴマドレッシングを加え混ぜます。
⑤器に④を盛り付け③をたっぷりのせ、炒りごまを振ったら完成！

ピリ辛で夏バテ防止や疲労回復にもおすすめだよ～！

美味しく食べてステキな賞品をゲットしよう！

宮崎牛×ハローキティキャンペーン開催♪

今年も宮崎牛PR大使「ハローキティ」とのコラボ企画宮崎牛×ハローキティキャンペーンを開催します。なんと今回のキャンペーンは、第1弾から第3弾までの豪華企画で、合計390名様にプレゼントが当たるチャンスとなっております！今回は、キャンペーン企画第1弾についてご紹介しますよ♪この機会にぜひご応募ください！

【賞品】
- A賞　宮崎牛×ハローキティ保冷バッグ　100名様
- B賞　宮崎牛肩ローススライス500ｇ　30名様

【開催期間】
令和2年9月26日（土）～11月20日（金）
※令和2年11月27日（金）消印有効

【応募方法】
①宮崎牛指定販売店等で宮崎牛を購入し、宮崎牛シールを2枚集めてハガキに貼って応募
②宮崎牛指定レストランで宮崎牛をお食事したレシートをハガキに貼って応募
※ハガキに氏名、住所、電話番号、性別、年齢、ご希望の賞品、購入された店名・お食事された店名を記載の上、①又は②の方法にてご応募下さい。

【応募先】
〒8880-8799　宮崎中央郵便局留
「宮崎牛×ハローキティキャンペーン」係

【お問合せ】
JA宮崎経済連　肉用牛課
電話：0985-31-2130
※その他キャンペーンについての詳細は、経済連HPにも掲載しておりますのでそちらをご確認下さい。

簡単・時短料理を作ろう♪

宮崎県牛乳・乳製品利用料理コンクール開催！

ご家庭でもさらに牛乳・乳製品を使った料理を作ってもらおうと、今年も宮崎県牛乳普及協会主催の料理コンクールを開催します！今年の募集作品は、30分以内で作れる簡単レシピです。最優秀賞（1名）には5万円相当の賞品、優秀賞・優良賞の方（合計9名）にも素敵な賞品が贈られます。
誰もが真似したくなるような、オリジナルレシピをお待ちしております♪ぜひ、この機会に牛乳や乳製品を使って作ってみて下さいね。

【募集対象者】
宮崎県在住の高校生以上の方
※現職の調理師などプロの方はご遠慮ください

【応募方法】
応募用紙に必要事項を明記のうえ、写真やイラストを添えて、宮崎県牛乳普及協会まで封書または電子メールにてご応募下さい。
尚、応募書類等は返却いたしません。
※応募用紙はAコープ各店舗や経済連HPで入手できます。

【応募締め切り】
令和2年10月1日（木）到着分まで

【応募先】
〒8880-8556宮崎市霧島1丁目1番地1
JA宮崎経済連　酪農課内
宮崎県牛乳普及協会
TEL：0985-31-2128
FAX：0985-31-5765
※詳しくは経済連のHPよりご確認下さい。

牛乳や乳製品をたくさん使って応募してね！

MILK JAPAN

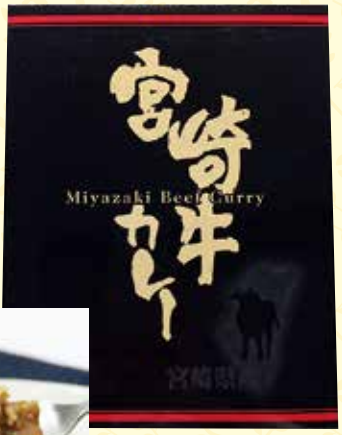
JA宮崎経済連のHPは左記のQRコードからご覧頂けます。

月刊 Mモーション エム・モーション Vol.335 2020年9月号
毎月1回1日発行
通巻第335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／木村 能久 定価95円
印刷／宝文社印刷（株）

プレゼントコーナー
PRESENTS CORNER

今月の1品

㈱宮崎経済連直販より
「宮崎牛カレー」を4個セットにして
抽選で5名様へプレゼントします。



「宮崎牛カレー」は、宮崎のブランド黒毛和牛「宮崎牛」（4等級以上）を使用した贅沢なカレーです。
この他、㈱宮崎経済連直販のカレーシリーズには今年4月から新発売の宮崎ブランドポークカレーや、大人気のトマトカレー、チキンとほうれん草のスープカレーなど、ご家庭や贈答用に人気の商品が多数揃っております。

●商品に関するお問い合わせ先は
㈱宮崎経済連直販　電話：0985-31-2374

プレゼントの応募はこちらから！

応募方法

STEP 1 PC・スマホでサイトにアクセス
右記のQRコードまたはJA宮崎経済連のHPの「Mモーションプレゼントフォーム」より応募ください。
https://www.kei.mz-ja.or.jp/m_motion/m_contact/
広報誌Mモーション プレゼント 検索
スマホからの応募はこちらから♬

STEP 2 アンケートの必要事項を記入

STEP 3 応募完了メールが届きます　メールが届いたら応募完了となります。

※ご記入頂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頂きます。
※お名前・住所・電話番号は間違いのないよう、ご確認の上ご応募下さい。

応募の締切：2020年9月30日（水）　当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせて頂きます。

いつも広報誌Mモーションのプレゼントコーナーへのご応募ありがとうございます。
これまではがき・インターネットでのご応募を受け付けておりましたが、2020年6月号より応募の受付をインターネットからのみとさせて頂きます。
これまで、はがきでご応募頂いた皆様にはご迷惑をおかけ致しますが、ご了承ください。
たくさんのご応募お待ちしております！　JA宮崎経済連　Mモーションプレゼント係

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