2020年12月1日発行（毎月1回発行）通巻第338号

Mモーション

お届けします 宮崎の風「エム・モーション」

12
December
2020

表紙/ごぼう・さといも・ほうれんそう

©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。

かきとほうれんそうのグラタン
750円（税込）

11月～2月の期間限定。日によってホワイトソースや味噌風味に変更

冷凍ほうれんそうと牡蠣が手を取り合った期間限定の贅沢グラタン

「料理は、心を表現するラブレター」。そう語るのは、食倶楽部「四季五穀亭」の店主・山口町子さん。お客様に食の感動を与えるため、好きな人にラブレターを届ける思いで料理を提供しています。そんなお店の今イチ押し料理が、「かきとほうれんそうのグラタン」。食材には、栄養と甘味がたっぷりの宮崎県産冷凍ほうれんそうと、今が旬の大粒の牡蠣を使用。グラタンを口にすると、ほうれんそうの柔らかい食感と牡蠣の旨味が調和した深い味わいが広がります。宮崎県産冷凍ほうれんそうは青果用のものより2～3.5倍生育期間をかけることで栄養と甘味が増し、食感も良くなります。ぜひ、「県産」・「旬」・「栄養」の3要素が詰まった料理を、堪能してみてはいかがでしょう。

ニシタチの一角にある同店。仕事帰りに寄る人も多い

落ちついた雰囲気の店内は居心地が良く、若い人からも人気が高い

その他のメニュー

- 牛すじと丸ごとじゃが芋の煮込み……900円(税込)
- 野菜たっぷり鉄鍋餃子……800円(税込)
- 佐土原茄子の1本焼き……800円(税込)

食倶楽部　四季五穀亭
宮崎市橘通西3-8-18
紅屋ビル1F
電話：0985-23-0085
営業時間：18：00～22：30
（LO21：30）
店休日：月曜日

キリトリ

~~本クーポンを1枚提示で、「かきとほうれんそうのグラタン」無料~~

※お一人様1枚限り有効　※使用可能期間：2021年1月5日～1月末日まで
※事前予約の際に、クーポン利用の旨をお伝えください。

冷凍野菜 宮崎育ちのほうれんそう Information

旬の時期に収穫・急速冷凍しているため、野菜本来の旨味・風味・食感が特徴です。また、冷凍野菜としては初の機能性表示食品として認定。料理の手間が省けて、無駄なく使えるので、ゴミの減量にも繋がります。

※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：えびの市（矢岳高原）
撮影データ：キヤノンEOS-5Ds　EF11-24ミリ　F14　1/8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

心がときめく風景を見て、新しい人との出会いや対話を楽しむこと。欲を言えば切りがないけれど、人生にこれ以上、何が必要だろう。後悔しないように、私は今日一日を精一杯生きようと思う。

どんなに些細なことでもいい、昨日と違う今日を生きたいのだ。

だから今日も新しい出会いを求めて、その日の直感に従い思いつくままに、彷徨い歩く。

えびの市の矢岳高原から夜が次第に明けていくのを、冷たい風の中で私は待っていた。

京町温泉を優しく包み込むように雲海がうっすらと立ち込めた。

人々は深い夜の眠りから覚めようとしていた。

それは、唯一地球が命の星であることを感じさせてくれる荘厳な光景だった。

この場所にいると、たとえ人生に何か問題が生じても決して諦めない限り、宇宙の大いなる意思によって、不思議と物事は好転していくのだと、まだ見ぬ未来を信じたくなる。

そして、寒さで指先が少し痺れて感覚を失っていることにも、しばらく気づかないほど、私は説明のつかない何かに引き込まれていた。

帰りの山道で「kokokyan」という看板を見つけて、私は恐る恐る興味本位で店の中を覗いてみる。

「ここきゃん」とは、な〜んだ「ここにおいで」という意味だったのかと簡単な謎が解けるみたいに苦笑してしまう。

時間が早いせいもあって、店はオープンしていなかった。

帰ろうとした矢先、店のご夫婦が出てきて「コーヒー位ならできますよ。」と歓迎してくれた。

「いつでも温かいコーヒーを入れて待っていますよ。」と帰り際に言ってくれた二人の優しい笑顔を、スタジオの庭で咲く冬のコスモスを眺めながら、私はふと思い出していた。

あっという間に師走……今月のテーマ食材は「ごぼう、さといも、ほうれんそう」です。冬の美味しいラインナップです。JA宮崎経済連の協同会社「ジェイエイフーズみやざき」の冷凍野菜の中でも人気の3品目です！

今月は、多くのテーマ食材を最も活かすビジュアルを考え、シンプルなクリスマスリースに仕上げてみましたので、それぞれのお野菜が見つけやすいと思います。

そして、氷の国の妖精「トントゥー」たちがクリスマスリースの飾り付けをお手伝いしています。トントゥーたちは家のお手伝いをしながら、その家の子供が良い子にしていたかどうかをサンタさんに報告するのだそうです。妖精ですから見えませんが、「あれ？ここ綺麗だけど片付けたっけ？」なんていうところがあったら、もしかしたらトントゥーたちが、こっそり掃除してくれたのかもしれません。それぞれの得意分野があり、お料理の準備をしてくれるトントゥーもいるようです。

寒さも深まってきましたので、たっぷり根菜を煮込んで、ほっこり温まりたいですネ！

Merry Christmas！☆

表紙制作・撮影
酒生（さこう）　明子（あきこ）

Mモーション 12 December 2020

CONTENTS

表紙　冬野菜でクリスマス！/ 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
口蹄疫を乗り越えて10年！兄弟でさらなる高みを目指し全国に美味しい肉を届けたい
JA宮崎中央

7　JAグループの取り組みに迫る！もっとおしえて！経済連
JA宮崎経済連直営のサービスステーション
〜ジェイエイエネサプライ西都SS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
レディース塾や健康づくり子どもたちへの食育にも取り組む！
JAはまゆう 女性部

13　ザウルスシェフのおいC！キッチン♪　11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

口蹄疫を乗り越えて10年！兄弟でさらなる高みを目指し全国に美味しい肉を届けたい

JA宮崎中央

宮崎市佐土原町の和牛繁殖農家（左から）十河広志さん、啓二さん、啓幸さん

広がる被害と苦渋の決断 当時の苦悩や思いをバネに

県内で猛威を振るった家畜伝染病「口蹄疫」の発生から、今年で丸10年。当時、宮崎市佐土原町で愛牛159頭を飼育していた和牛繁殖農家・十河啓二さん（61）の牛舎を訪ねました。十河さんは感染拡大防止のために、苦渋の決断を余儀なくされた農家の一人です。

広い牛舎に入ると、のんびりと寝そべる牛たちの姿がありました。敷地内には「畜魂碑」と刻まれた石碑が立ち、美しい花も供えられています。2010年4月、当時の様子について十河さんは「発生場所からは距離もあるし、そのうち収まるだろうと思っていました。でも被害は徐々に広がり、今の新型コロナウイルスに似た様にも見えますが、実際はそれよりひどかった。毎日毎日予防や消毒を徹底していてもどこかで被害が出て、人との接触は絶対ダメ、他の農家への立ち入りや獣医さんに来てもらうこともできず大変苦労しました。覚悟はしていましたが、やはり全頭殺処分が決まった時は辛かったです。妻はダメージが大きくて一週間寝込んでしまいました。もう農業はできなくなると思いましたよ」と辛い胸のうちを明かしました。

あれから10年。十河家では現在、長男の広志さん（34）と次男の啓幸さん（30）が互いに協力しながら141頭の牛を大切に育てています。

就農のきっかけは口蹄疫 牛が好きな弟が先に就農

幼い頃から牛が身近にいる環境で、両親の働く姿を見て育った長男の広志さん。学生時代は「いつか就農するだろう」くらいに考えていたといい、高校は部活動が縁で県立宮崎工業高校へ進学。卒業後は自動車部品工場に就職しました。

一方、同じ環境で育った次男の啓幸さんは幼い頃から牛が大好きで、自分も「牛飼い」になりたいと心に決めていました。「牛に近づくと、自分のところに寄ってきてくれるのが嬉しくて。将来は絶対この仕事をしようと思っていました」と話す啓幸さん。県立高鍋農業高校へ進学すると畜産を学び、卒業後はすぐに就農しました。

口蹄疫が発生したのは啓幸さんが就農して2年目のこと。高校の授業で教わったことと実際の現場では異なることも多く、あたふたした日々を過ごしつつも、父親に教わりながら徐々に仕事に慣れ始めていた矢先のことでした。啓幸さんは当時を振り返り「愛情かけて育ててきた牛を全頭失うと決まったときは悲しかったです。同時に仕事もなくなってしまう、これからどうすればいいだろうと悩みました」と明かしました。

刈り取った草をやる啓幸さん

健康状態を見ながら餌をやる広志さん

草をはむ牛たちの様子

愛牛159頭を悼み、敷地内に建てられた「畜魂碑」

将来について語る広志さんと啓幸さん

牛の移動も大変な作業の一つ

ました。

当時、会社員として働いていた広志さんは「両親と弟が育ててきた牛たちが、全ていなくなってしまうのは正直辛かったです。家族が沈んだ様子をそばで見ていて、少しでも手助けができればと自分も就農することを決めました」

兄弟で作業を役割分担！良質な牛へのこだわり

十河家の1日の始まりは朝6時半。兄の広志さんは牛たちに濃厚飼料をやると同時に、子牛の健康状態を確認。もし体調が悪そうな牛がいれば餌の量を調節したり、場合によってはすぐ獣医に連絡を入れます。

一方、弟の啓幸さんは草を食べやすく切ったり、牛の成長に合わせてほぐしたりと、それぞれの状態を見ながら草を細かく調節。子牛には複数の飼料を混ぜ、配合にもこだわります。

また十河家では、子牛の発育や肉質を良くするために「早期離乳」を行い、早い時期から人工乳や良質な粗飼料を与えています。さらに出産前の母牛が安全なお産を行えるよう「昼間分娩」を導入。朝の餌を抜き、夜2回与えることで分娩の時間帯をコントロールしています。啓幸さんは「自分たちが育てた牛がゆくゆくは消費者の口に入ることは農家としての誇り。もっと高みを目指して、全国の人に美味しいお肉を届けたい」と思いを語りました。

長男の決断が再起のきっかけ 兄弟で一流の畜産農家を目指す

啓二さんが再起を決意したきっかけは、長男・広志さんの「一緒に就農したい」という一言でした。それは自身の思いを再確認することにも繋がったと明かす啓二さん。「私はやはり牛が好きなんです。次男も続けたいと言ってくれていましたし、以前から牛舎の増棟計画もありました。規模を拡大し、二人の息子が切磋琢磨してまた盛り上げてくれることは、亡くなった牛たちに対する恩返しにもなるとも思いました」。

広志さんに今の思いを聞くと「会社員時代とは何もかも変わりましたが、今は牛といることが生活の一部。牛は手をかけてあげた分だけ応えてくれるのでやりがいもあります。父は牛の顔を見ただけで名前が分かる程で、愛情込めて育てていることが伝わってきます。将来的には父に近づきたい」と話しました。

そして啓幸さんは「兄が一緒にやり始めて、多くの牛たちに目を配れるようになりました。今はまだ未熟ですが、将来は〝俺がここのスペシャリストになる〟じゃないですけど、双方でお互いに一流を目指したいと思います」と力を込めました。

もっと

JAグループの取り組みに迫る！
おしえて！経済連

JA宮崎経済連直営のサービスステーション
～ジェイエイエネサプライ西都SSの取り組み～

取材・文／湯浅まき子

JA・SS店舗運営のモデル的な取り組みを行っています

今回はJA宮崎経済連の直営SS（サービスステーション）であるジェイエイエネサプライ西都SSの取り組みについて同SSの山口博志所長にお話を伺いました。

同SSは経済連　燃料課の事業のひとつとして運営されています。事業の目的は、経済連自らがSSの直接運営を行うことによりSS運営のノウハウ等を蓄積し、県内JA-SSの店舗運営のモデルとなることだそうです。

「西都SSは開業から11年目。セルフ式ガソリンスタンドで、6台同時に給油できます」と山口所長。ガソリン、軽油、灯油などの燃料のほか、オイル、タイヤ、カーコーティングなど車のメンテナンスのために必要な商品やサービスも提供しています。

店休日は年間で1月1、2日の2日間のみ。スタッフ8名がシフト制で勤務しているといいます。

西都市の中心部にあるジェイエイエネサプライ西都SSは、一般的なSSに比べると店舗の敷地が広々としており、スタッフのみなさんがてきぱきと働いています。早速、山口所長に業務内容や力を入れていることをお聞きしました。

店舗の美化やお客様との情報共有に努めてSSをリード

山口所長は昨年2月に着任し、同SSでは4代目の所長とのこと。初代の所長から代々引き継がれ力を入れていることが店内の美化だといいます。

「毎朝、5人のスタッフが出勤すると、それぞれ掃除する場所が決まっています。トイレの掃除をはじめゲストルーム、スタッフルームの机や椅子を拭き、床の雑巾がけをします」とのこと。確かにトイレは鏡もピカピカで、清潔感のある店内です。

また、店頭の掃除なども毎日欠かさず行っているそう。お客様が気持ちよく給油や洗車ができるように常に店舗全体をきれいにされているのですね。

さらに、お客様との情報の共有化に努めていると山口所長は話します。例えば、お得情報を記載したイベントカレンダーのチラシの配布、ホームページやブログでの情報発信に加え、フェイスブック、インスタグラムなどのSNSでの発信にも力を入れているといいます。

ちなみに、毎週水曜日はAコープポイント2倍のサービスがあり、洗車機は毎月3と8の付く日は半額になるとのこと。このほかタイヤ、オイル、カーコーティングのお得情報なども発信されているそうなので、ぜひチェックしたいですね。

このような同SSでの取り組みのノウハウや実績を経済連で集約し、県内各JA-SSへ伝えて、SSの運営力の強化も図っているそうです。

主力のカーコーティング技術で車をきれいに！

さて、西都SSはカーコーティング技術認定店「キーパープロショップ」といって、KeePer技研(株)が認定した1級技術資格者が在籍し、高品質なキーパーコーティングを施工する店舗として登録されています。

キーパーコーティングは2層の被膜を施します。これにより、強力な撥水、深い艶を出すことができ、車がとてもきれいになるそうです。同SSには、1級技術資格者が4名、2級技術資格者が1名在籍しており、キーパーコーティングの施工台数を競う「キーパー選手権」では、昨年、宮崎県第2位になったという実績も！技術の高さが施工台数にもつながっているのでしょう。

ちなみに、キーパーコーティングは徹底的なマニュアルがあり、手順が決まっているそう。純水と専用の泡を使用した手洗いの洗車からコーティングまで、誰が作業しても同じ時間、同じ仕上がりで行うといいます。

「12月1日から28日までカーコーティングフェアを開催します。車が汚れにくくなるのでみなさんに喜んで頂いています」と山口所長。SNSなどで紹介しているそうです。

お得な情報を発信し、変化にも対応した使いやすいSSに

西都SSではブログやフェイスブック、インスタグラムなどを使って毎日キャンペーンや車に関するお得な情報を発信していますが、一方でお客様にご迷惑が掛からないよう、洗車機のトラブルで使用できない際のお知らせや、消防訓練のため半日で営業を閉める日の告知などといった情報も伝えるようにしているといいます。

こうした情報の発信をいかに確実にお客様へ店舗の情報を伝えるかを日々考えているとのこと。

また、山口所長は「新型コロナの影響で接客方法の変化が求められていると感じています。お客様のニーズをいち早くキャッチし、お客様にとって使いやすいSSとなるよう常に創意工夫をしていきたいです」と力を込めて話します。

最後に、「西都SSでは『マスクをしても伝わる笑顔』を合言葉にスタッフみんなでお客様と接していきます」と山口所長。また訪れたくなるようなSSでした！

タイヤの空気圧をチェックしているスタッフ

広々とした店舗にはセルフ式計量器が6レーン設置してある。

ジェイエイエネサプライ西都SSは経済連直営のサービスステーション

手作業でのキーパーコーティングの施工で車がとてもきれいに！

コーティングの前には純水と専用の泡で丁寧に洗車する。

店内にはキーパープロショップ技術認定証が並ぶ。

「お得な情報を発信し、使いやすいSSにしたい」と山口博志所長

キーパープロショップ西都SSブログ

Instagram　Facebook

ジェイエイエネサプライ西都SS

キーパー選手権宮崎県第2位の看板も。

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！

乾しいたけの魅力を発信！宮崎県しいたけ振興会食育講座♪

乾しいたけの生産量全国第2位を誇る宮崎県。JA宮崎経済連・JA・宮崎県の3団体で構成されている宮崎県しいたけ振興会では、「宮崎県産乾しいたけ」の普及促進を目的に啓発イベント等の企画・運営に積極的に取り組んでいます。

今回は、現在県内の小・中学校にて実施されている「令和2年度原木しいたけ食育講座」の取り組みについてご紹介します♪

★乾しいたけについて知ろう♪

まずはじめに、経済連米穀特産課の城井誠仁審査役による宮崎県の生産量や、原木乾しいたけの栽培方法についての講話がありました。児童たちは、メモを取りながら真剣に聞き入っていましたよ！

▲経済連米穀特産課の城井さん

乾しいたけミニ知識♪
乾しいたけは乾燥する過程で、酸素と熱の働きにより、香り成分（レンチオニン）と旨味成分（グアニルサン）が増加します。グアニル酸はなんと、**生しいたけの10倍**にもなるんです！

★乾しいたけのパック詰めを体験しよう♪

その後、乾しいたけのパック詰めに挑戦！教えてくれたのは、㈱本吉の尾畑美香子さん。お店に並んでいるようなみんな大満足の笑顔を見せてくれましたよ～♪

また、乾しいたけの出汁の試飲も行い、乾しいたけ独特の旨味や香りについても学んでいました！

▲㈱本吉の尾畑さん

上手にできるかな…？

見て見て！上手に出来たよ♪

★駒打ち体験&調理実習

そして、最後に3～4年生11名が駒打ち体験挑戦！みんな生産者の気持ちになって、丁寧に原木の穴に駒を打っていましたよ♪

また5～6年生は、乾しいたけを使って調理実習を行いました。教えてくれたのは、出汁ソムリエの資格を持つ㈱岡田商店の岡田光さん。今回は、乾しいたけの旨味がいっぱいに詰まった「ラタトゥイユ」の作り方を教えて頂きました♪特別な味付けをしなくても乾しいたけの旨味でとっても美味しく作ることが出来たようです♪

▲㈱岡田商店の岡田さん

参加した児童は「今回の授業で、乾しいたけの栄養や栽培期間などを初めて知り、楽しく学ぶことが出来ました！」と笑顔で話してくれました。

宮崎県しいたけ振興会は、2月頃まで県内の小中学校で食育を通じて、県産乾しいたけの魅力を伝えていきます！

みやざき美人暦

～二十四節季のベジフルビューティー～

大雪

＊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。

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/

大雪　十二月七日～二十日ごろ

大雪（たいせつ）を迎えるあたりは、標高の高い山々は冠雪し、美しい佇まいが見られます。気温が下がるにつれ、野菜の甘味が増してくるころ。寒さが育んだ味わいは冬のおたのしみですね。

12月に入ると年末に向けてあれこれと忙しくなります。お酒を飲む機会も増えるのではないでしょうか。荒れた胃は肌荒れの原因となりますす。そんなときにおすすめの野菜がアブラナ科の野菜です。キャベツ、白菜、ダイコン、かぶ、小松菜など。ビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富な上、免疫力を高めるといわれている抗酸化物質も含まれています。たくさん取り入れて対策したいですね。

ベジフルアドバイス

キャベツで胃もたれ解消

胃潰瘍の予防効果があり、胃腸薬の成分にもなっているビタミンU（別名キャベジン）はキャベツから発見されました。アルコールを飲む機会の多い方には、十分に摂っていただきたい栄養素です。

キャベツはひと玉に多彩な味わいを含んでいます。外側は緑色や香りも濃く、繊維が太く、アブラナ科特有のほろ苦さもあるので、強火でさっと炒め物に。内側へいくほどに甘くなり、煮物や油調理まで使い道はさまざま。そして、芯のまわりの葉はやわらかいので生でもおいしい。葉をむきながら、外から順に色んな味わい試したいですね。

冬はキャベツに火を通して甘味を引き出す料理がおいしく感じます。食べすぎで疲れた日にはさっぱりとしたキャベツのサラダをどうぞ。

キャベツとリンゴの温サラダ

「胃もたれ解消」
胃もたれ解消＝ビタミンC（キャベツ）
免疫力UP＝抗酸化物質（キャベツ）
リラックス効果＝香気成分（リンゴ）

［材 料（2人分）］

キャベツ……8枚（約200g）
パセリやハーブ……適宜
塩……ふたつまみ
A
- リンゴ（皮つきで芯を外し切り分ける）……1/2コ（約100g）
- にんにく……1/2片
- オリーブ油……大さじ5
- 醤油……小さじ1
- レモン汁または柚果汁……大さじ1
- 塩……小さじ1/3
- 黒コショウ……適宜

［作り方］

①キャベツは葉を食べやすい大きさに手でちぎります。
②フードプロセッサーにAの材料を入れ撹拌する。（リンゴをすりおろし、他の材料をホイッパーで混ぜても作れます。）
③沸騰した湯にキャベツをいれ、さっとゆでたらざるに広げ、手早く冷まします。
④ボウルに③を入れて塩を振ります。
⑤パセリやハーブと一緒にお皿にもりつけ、②のドレッシングをかけたら完成です。

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

レディース塾や健康づくり 子どもたちへの食育にも取り組む！

JAはまゆう女性部

日南市と串間市の10支部からなるJAはまゆう女性部

今回はJAはまゆう女性部のご紹介です。JAはまゆう本所を訪ねて、同女性部部長の永倉智子さん(63歳)にお話を伺いました。永倉さんは就農から33年になり、部長となって8年とのこと。マンゴー、スターフルーツ、日向夏、みかんの生産をされています。

JAはまゆう女性部の部員数は626名。日南市と串間市の10支部（鵜戸、東郷、飫肥、酒谷、細田、吾田、北郷、南郷、市木、串間）からなり、管内の生産物は、畜産、ピーマン、きゅうり、超早期米、極早生みかん、きんかん、マンゴー、スイートピーをはじめ多種多品目となっています。永倉部長とともに女性部を支えているのは、JAはまゆう 生活福祉課阪元和代さんです。今年はコロナ禍で通常の活動ができていないということですが、例年は多彩な活動をされているということで、これまでの活動内容を中心にお聞きしました。

レディース塾で管内の女性も女性部のファンに！

「女性部では3年前から『レディース塾』を開催していて、去年は50名が参加しました」と永倉部長。レディース塾により一般の方々にJAを知ってもらい、女性部に入ってもらうきっかけ作りを行うことで仲間を増やしていきたいといいます。

昨年は7回開催し、管内の農場やJAの選果場などの視察、料理教室でおせち作りなどを楽しんだそうです。永倉部長は「塾に参加されたら会員証にスタンプを押して、全て出席された方には豪華景品をプレゼントしたんですよ」と笑顔で話します。

ちなみに、託児所もあるとのことで、子育て中の方も参加できるのがうれしいですね。こうして女性部のファンになってもらい、生活の充実と地域の仲間作りを行っているそうです。

また、部員の「健康促進」にも力を入れています。特に、昨年からは「MR一脳ドック検診」を導入したところ、すぐに定員がいっぱいになり50名が受診。新たな取り組みながら、部員のみなさんの健康意識が高いことがわかり、大好評でお礼のお便りも届いたといいます。

また8月には乳がん検診も行い、さらに各支部では健康体操やウォーキングを行うことで生涯現役を目指しているそうです。

小学生対象のちゃぐりんワンダースクールも大盛況

さて、女性部ではJAはまゆうと協力し、地域の子どもたちを対象に食育活動などにも力を入れています。小学4～6年生を対象にした「ちゃぐりんワンダースクール」は、管内の小学校にて募集した25名の子どもたちが参加。5月の開校式ではトマトとピーマンの苗を渡して各自のポットに植え付けをさせるそうです。

子どもたちはJAの指導員から育て方を聞いてポットを持ち帰り育てます。そして、収穫したトマトとピーマンを持ち寄って女性部のみなさんと料理を楽しむといいます。そのほか、そうめん流しやみかんの収穫、乳しぼりなど貴重な体験をしています。

さらに、各支部では青年部と一緒に小学生ともち米を育て、収穫後は餅つきをしてみんなで食べるという食育活動も活発に行っています。

担当職員の阪元さんは、「女性部の担当は初めてでしたが、2年間女性部のみなさんには、たくさん助けていただきました。今後は若い部員さんも入るよう、新しいこともしていきたいです」と話します。

最後に、「今年はコロナの影響でいつもの活動ができていないですが、各支部で手作りマスクのプレゼントや少人数での料理教室などをやってもらってありがたいですね」と永倉部長。今後はパソコンを使ったリモート推進なども模索したいと話します。例年盛り上がっていたというクッキングフェスタや家の光大会も再開できるようになるといいですね。

JAはまゆう女性部の永倉智子部長（左）と担当職員の阪元和代さん

食育活動は青年部と一緒に田植えから稲刈り、餅つきも。

ちゃぐりんワンダースクールで野菜の苗の植え付けをする子どもたち。

昨年から脳ドックも導入して健康管理にも取り組む。

レディース塾では年末におせち作りも!

女性部のファン作りと仲間作りのためレディース塾を開校。

地域自慢の食材で 女性部おすすめの一品

お芋と金柑のアイスケーキ

JAはまゆう女性部のおすすめの一品は、「お芋と金柑のアイスケーキ」です。まず、下ごしらえは以下になります。
・かんしょは、皮をむき水にさらして20分ほどあく抜きをする。
・ジャムは金柑の甘露煮を利用して作る。
・ビスケットはあらかじめ粗く潰しておく。
続きの作り方は、右の欄です。
クリスマスにもおすすめのスイーツということですので、ぜひ作ってみてくださいね。

JAはまゆう女性部の「お芋と金柑のアイスケーキ」

【材　料】（4人分）

- かんしょ …… 150～200g
- 金柑ジャム …… 大さじ4
- ビスケット …… 100g
- 砂糖 …… 大さじ2～3
- 金柑の甘露煮 …… 4個（飾り用）
- 生クリーム …… 1カップ

【作り方】（下ごしらえは左記参照）

①かんしょを耐熱ボールに入れレンジでやわらかくした後、潰して冷ます。
②生クリームと砂糖を混ぜ合わせ5～8分程度泡だて器で泡立て、ホイップを作る。
③①、金柑ジャム、潰したビスケットを②の中に入れて混ぜ合わせる。
④牛乳の空き箱にクッキングペーパー又はラップを敷き、その中へ③を流し込み形を整え冷蔵庫で5～6時間冷やし固める。その際2～3時間でまわりが固まってくるので取り出して、スプーンを使って全体をかき混ぜる。
※様子を見ながら1時間おきにかき混ぜてください。
①食べる15分ほど前に取り出して好みの大きさに切り、金柑の甘露煮を飾ってできあがり。

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♪

宮崎ブランドポークと水菜のハリハリ鍋

材料２人分

宮崎ブランドポーク（しゃぶしゃぶ用）……300g
水菜……2束　だし昆布……1枚
A［エーコープマーク品 オイスターソース…大さじ4
　ポン酢しょうゆ……大さじ2

①Aを混ぜ合わせてつけだれを作ります。
②鍋に水と昆布をいれ、しばらく置いておきます。
③豚肉は食べやすい大きさに、水菜は４cm程の長さに切っておきます。
④②を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出します。
⑤④に③を入れ、火が通ったら完成！
①のつけだれをつけて食べてね～！

エーコープマーク品は県内Aコープ各店で販売されているよ★

宮崎牛すき焼き

材料２人分

宮崎牛（すき焼き用）……200g
豆腐……1/2丁
白菜……1/4株
きゅうり……2本
トマト……1個
しいたけ……2本
しらたき……80g
白ねぎ……1本
卵……2個
エーコープマーク品 すき焼きのたれ…1/3本

①きゅうりは皮をむいて縦半分に切り、スプーンで種を取って、1cmの斜め切りします。しいたけは軸を切り落として飾り切りし、白ねぎは斜め切りに。トマトは8等分、白菜の芯と葉の部分それぞれと豆腐を一口大に、しらたきは食べやすい長さにカットします。
②すき焼き鍋に油をひき、牛肉ときゅうり、白菜の芯の部分を加えて炒めます。
③②がしんなりしてきたら、すき焼きのたれと残りの材料を加え煮込みます。味が染みたら完成★
溶き卵に絡めて食べてね～！

エーコープマーク品の「すき焼きのたれ」は、肉じゃがなどにも使えるんだ～♪

NEWS & INFORMATION
ニュース&インフォメーション

豚肉料理写真を投稿して、宮崎ブランドポークを当てよう！

宮崎ブランドポーク普及促進協議会では、安全・安心の基準をクリアした生産者のみが生産する宮崎を代表する豚肉ブランド「宮崎ブランドポーク」の魅力を伝えるため、SNSを使って様々なPR活動を行っています。

今回、同協議会では「インスタグラムキャンペーン」を実施します！このキャンペーンでは、お持ちのインスタグラムアカウントにおいて、豚肉料理を投稿頂くと宮崎ブランドポーク1kgを抽選で30名様にプレゼント致します！

豚肉料理ならどんなものでも応募OK！豚汁やしゃぶしゃぶなど、豚肉料理がとっても美味しく感じる今、たくさん豚肉食べてご応募下さいね♪

【キャンペーン応募期間】
令和2年12月26日（土）
～令和3年1月31日（日）まで

【応募方法】
①宮崎ブランドポーク普及促進協議会のインスタグラムアカウントをフォロー
②豚肉料理の写真を投稿
※宮崎ブランドポークに限りません
③本文に「#宮崎ブランドポークが当たる」「@miyazaki_brandpork」の2つを記載の上投稿。

※非公開設定を解除の上ご応募下さい。
※受賞者にはダイレクトメッセージにてご連絡させて頂きますので、必ず受信許可設定をお確かめ下さい。

▲宮崎ブランドポーク普及促進協議会インスタグラムアカウントはこちら

大切なあの方に心を込めた贈り物 まごころ宅配ギフト注文受付中！

毎年大好評を頂いている㈱エーコープみやざきの冬の贈り物「まごころ宅配ギフト」のご注文受付が始まりました！

安全・安心な宮崎県産農畜産物及び特産・加工品等多種多様な商品を取り揃えておりますので、大切な方への贈り物にぜひ、まごころ宅配ギフトをご活用下さい♪

【お申し込み締切り】
令和2年12月20日（日）まで

【お申込み方法】
県内Aコープ各店にご来店頂き、専用の注文書にてお申込み下さい。詳しくは各店舗にお問い合わせ下さい。
※注文受付からお届けまで、5～12日程でお届け予定となっております。

今年も開催！グリーンザウルスキャンペーン♪

毎年ご応募多数頂いている「グリーンザウルスプレゼントキャンペーン」が今年も始まりました！宮崎県産ピーマン「グリーンザウルス」をご購入頂いた方の中から、現金1万円や県産の季節の農産物を各150名様、グリーンザウルスグッズを50名様と、今回もとっても豪華な賞品をプレゼントします♪

ぜひこの機会に、宮崎の太陽をいっぱいに浴びて育った宮崎県産ピーマン「グリーンザウルス」をたくさん食べてご応募下さいね。皆様のご応募心よりお待ちしています！

【キャンペーン申込期間】
令和3年6月30日（水）まで
※当日消印有効

【応募方法】
①ピーマン袋の裏面にある「みやざきビタミンピーマン応募券」を切り取る
②5枚1口としてはがきに貼る
③必要事項（郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・お買い上げ店名・産地へのご意見・ご要望等）を記入しポストへ投函し完了！
※応募用紙及びキャンペーンに関する詳細につきましては、経済連HPをご覧ください。

【応募先】
〒880-8556
宮崎市霧島1丁目1番地1
JA宮崎経済連 グリーンザウルス係

▲経済連HP

月刊 Mモーション エムモーション Vol.338 2020年12月号
毎月1回1日発行 通巻第338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(税別)
印刷／愛文社印刷(株)

プレゼントコーナー

PRESENTS CORNER

今月の1品

㈱宮崎農産より

「お漬物セット」を抽選で5名様へプレゼントします。

宮崎県産の農産物を使用した美味しいお漬物を詰め合わせました。今年10月より販売を開始した「つぼ漬きざみ醤油漬200g」は、霧島おろしの寒風で自然乾燥し、特別な味付加工をし製造したものです。又、「干したくあん 梅酢味」やフルーツ感を大切に仕上げた「きんかんシロップ漬」等、お薦め商品が入っています。

年末・年始の食卓にぴったりなセットになっておりますのでぜひご賞味ください。

●商品に関するお問い合わせ先は
㈱宮崎農産
電話：0983-32-3894

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
右記の二次元バーコードまたは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/
スマホからの応募はこちらから♬
広報誌Mモーション プレゼント 検索

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12月31日(木)　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。

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