

菊池の美味しい恵みを  
プロたちが発信！

熊本でも有数のにんにく産地！



コミュニティ

IBUKI

夫婦で牛を育てています！



旬の食材!!  
「にんにく」「繁殖牛」の話

まんまキッチン  
JA菊池 オリジナル日本酒  
「花純」セットはいかが？

光の森プラザ  
今、あなたに必要な保障金額を  
一緒に考えてみませんか？

親子で料理レシピ!  
「おつまみにんにく唐揚げ」  
「炊飯器でローストビーフ」

2023  
Summer  
Take free  
VOL.16

コミュニティ IBUKI 発行/菊池地域農業協同組合 発行日/2023年7月10日 〒869-1205 熊本県菊池市旭志川辺1875番地 企画/報藤 TEL 0968-23-3602 FAX 0968-23-3515 デザイン/株式会社LATO

色 白美人、穏 やか美人、元 気美人のもと “みそ”

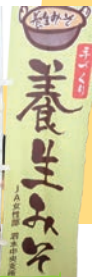
家族・地域の皆様の健康を願い、無添加の味噌を作り続けて37年目。  
昔ながらの手づくり味噌を、代々受け継ぐ作り方で、心を込めてつくっています。

県内産の丸大豆、裸麦を使い、味噌の命である麹も手作りで、大豆の炊き方、混ぜ方など季節に合わせて温度管理や湿度にも気を付けています。JA直売所や道の駅泗水、自然商品のお店にも出荷。以前からお買い求めいただいているお客様から「孫がこの味噌じゃないとみそ汁を食べないの」と言われ、加工センターに買いに来られます。変わらない味が受け継がれているとうれしく思います。



※みそを発酵させる麹に含まれる遊離ノール酸には、メラニンの生成を妨げると同時に、メラニンの排出を助ける働きがあります。心身の疲れを癒すのにも役立ちます(監修:日本発酵文化協会)。

私たちが作っています!



JA菊池女性部泗水支部 自然食品加工センター

アンケート  
読者プレゼント

アンケートにお答えいただいた方から、抽選でステキな賞品をプレゼント!ハガキにアンケートの答えと必要事項をご記入の上ご応募ください!



まんまキッチン焼肉セット



養生みそ・みそづけセット

アンケート

- Q1 本誌を取った理由と、場所を教えてください。
- Q2 今号で興味を引いたページは?
- Q3 「食」と「農」、「JA」に関することで、あなたが今最も知りたいことは何ですか?
- Q4 「えこめ牛」を食べたことがありますか? 食べたことがある方は、感想を教えてください。
- Q5 本誌に対するご意見、ご感想をおきかせください。

郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢、  
電話番号、ご希望の賞品番号と  
左記アンケートの答えをハガキにご明記の上、  
ご応募ください。

応募締め切り 2023年10月15日(日)

宛先

〒869-1205 菊池市旭志川辺1875  
JA菊池「IBUKI」@プレゼントコーナー」係  
☒ ja-kikuchi@spice.ocn.ne.jp



かすみ JA菊池 オリジナル日本酒  
「花純」セットはいかが？

はなやかな香り  
すっきりとした味わい



日本初の「カスミンソ酵母」を使った日本酒「花純」です！  
原料の“米”“水”も菊池産！

セット価格 **6,400**円(税込) ※箱代込

1本からお買い求めいただけます

「花純」 720ml 2,200円	「花純」 一合缶 600円
-------------------------	---------------------

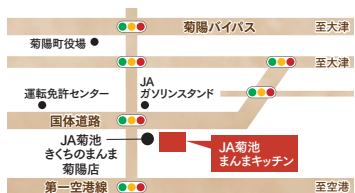
「花純」酒粕漬けチーズ  
100g 800円

こちらも 贈り物におすすめ！



JA菊池自慢の加工品セット  
セット価格 **5,000**円(税込)  
※お好みのセットもお作ります。

まんまキッチンアグリショップでは精肉・加工品などを販売しています♪



まんまキッチン  
菊池郡菊陽町曲手688-1  
☎ 096-273-8200  
📄 アグリショップ(精肉・特産品販売) 9:00~18:00  
焼肉レストラン ランチ 11:00~15:00 (LO.14:30)  
ディナー 17:30~21:00 (LO.20:00) 毎週土・日のみ営業  
🗓 毎月第3火曜日



まんまキッチン  
ウェブサイト

今、  
あなたに  
必要な

# 保障金額

一緒に考えてみませんか？



独身



今は自由にお金を使いたいです！

死亡保障ニーズ

結婚・出産



子どもが  
生まれました！  
これからが  
楽しみです♪

死亡保障ニーズ

子育て・住宅ローン等



子どもの成長が生き甲斐です。  
でもいろんな出費が大変！

死亡保障ニーズ

もうすぐひと段落



子どもたちの巣立ちは  
寂しいですが、  
もうひと踏ん張り  
がんばります！

死亡保障ニーズ

NEW

定期生命共済  
(減額期間設定型)

JAの **みちびき** は、ライフステージに応じて合理的に備えられる、**新しい保障** です！

特長  
**1**

ライフステージに合わせて保障金額を減額させることで、お手頃な共済掛金で必要十分な保障を準備できます。

特長  
**2**

死亡時だけでなく、所定の重度要介護状態や第1級後遺障害の状態も保障します。

特長  
**3**

所定の障害状態となったときに、それ以降の共済掛金は「共済掛金払込免除」によりいただきます。

ご加入のご相談やご検討の際には、ぜひ光の森プラザへ！お待ちしております♪



JA共済 はどなたでもご利用できます！

〒869-1108 菊池郡菊陽町光の森6丁目6-3

☎ 096-285-5525

🕒 10:00~18:00

🗓 月曜・祝日(土日が祝日の場合は営業)



# プロがオススメする農畜産物

旬の食材を、生産者(プロ)にインタビュー!  
生産のこだわりや、知識まで!!!  
賢く楽しく旬の食材を楽しみましょう♪

## にんにく & 繁殖牛編

プロフェーマー 繁殖農家  
石井 兼冬 さん(28)・萌香 さん(29)

プロフェーマー にんにく生産者  
渡邊 博文 さん(42)

「作る」ことが好きで、工業製品作りから野菜作りの農業へ転職。にんにく農家9年目のにんにく部会長です!

19歳から家業を手伝い始めて約10年。今では両親と夫婦4人で楽しく牛のお世話をしています!



「ない!ない!ない!」  
就農を決意した渡邊さんですが、すでに父の代で農業を廃業していたので、全てゼロからのスタートでした。土地もない、機械もない、知識もない。そんな状態で就農した

「売る」から「作る」に  
渡邊さんの家は、祖父がタバコ農家でしたが、お父さんの代で農業を廃業。渡邊さんは、会社員の息子として育ちました。その後、もの作りが好きだった渡邊さんは、高校卒業後、工業系の会社へ就職。そして結婚や子供が生まれたことを期に、地元で自然食品の会社へ転職。その会社で自然栽培や有機栽培の農家さんと出会いました。そういった方と接している間に、商品を「売る」ことより「作る」ことに興味を通じた渡邊さんは、30代前半で思い切って就農を決意したのでした。

繁殖農家の仕事って?  
繁殖農家は、丈夫な子牛を無事に産ませるのが一番重要です。そのため石井さんは、「牛温恵」という器具を牛の体内に入れ、体温を測定して分娩のタイミングを監視するシステムを導入しています。そのほかにも、牛の分娩室に監視カメラを設置し、夜中でも

繁殖牛って?  
菊池地域には、牛飼いの農家さんがたくさんいます。牛乳を搾る「酪農家」。肉用の子牛を肥育して出荷する「肥育農家」。そして、母牛を飼育して子牛を生産し、素牛として販売するのが「繁殖農家」です。「母の祖父は酪農家で、父もはじめは酪農をしていましたが、いろいろなタイミングで繁殖農家に」と石井さん。お父さんが一頭の黒毛和種から始め、今では4人で90頭を飼育しています。



博文さんが足を運んだのは、JA菊池の営農課。そこで土地の相談や何も持っていないことを相談して、機械の貸し出しがあり設備の整っている「にんにく」を育てることになったそうです。  
1.4万個?! 植えて掘る  
博文さんは、ヒマワリを緑肥にして土作りを行い、8反の畑に約1万4千個のにんにくの植え付けを10月にすべて手作業で行っています。1反が50mプール(50m×20m)くらいなので、相当な広さです。その後、芽つみや管理作業を行い5月から収穫が始まります。約7~8ヶ月かけて育て

牛が話せたら...  
牛の世話で大変なのは、一頭ごとに個性があること。「人間と同じで、気分の上がり下がりもあり、体調の良い悪いもある。毎日の観察とコミュニケーションを大事にしています」と石井さんは言います。牛飼いが集まる「牛が言葉が話せたら、どんなにいいか」という話になるそうです。

駆けつけられるようにしているそうです。ハイテクですね。スマート農業でより安全に事故なく分娩ができるようになっていくんですね。



収穫後、巨大乾燥機で約3~4週間乾燥して出荷です  
※今年出来立ての乾燥ニンニクが夏から出回ります。

るにんにくは、1年に1回しか作れないので、「農家としての経験も浅く、9年目の今でも失敗と挑戦の連続です」と渡邊さんは話します。



石井さんご両親



ぼくには  
ひいおじいちゃん・  
ひいおばあちゃんまでの  
血統書があるよ!

### 旬の野菜を使って楽しくクッキング 親子で料理レシピ!



旬の食材  
夏のスタミナ!  
にんにく

やめられない美味しさ!

### まるごとホクホク! おつまみにんにく唐揚げ

- 【材料】
- にんにく 1個
  - こめ油 適量
  - 塩 適量
  - 水 大さじ3
  - 薄力粉 大さじ2
  - 片栗粉 大さじ1
  - ブラックペッパー 適量

- 【作り方】
- 薄皮のついたままのにんにくをお皿に乗せ、600Wのレンジ(ラップなし)で1分30秒チン。
  - 加熱したにんにくの皮を剥きます。
  - ①の材料を混ぜ、衣を作ります。
  - にんにくに衣を付け、180℃の油でカラッと揚げます。
  - 塩を振りかけて完成!



薄皮のついたままレンジでチン!



旬の食材  
夏のスタミナ!  
牛肉

### 指先1本で簡単おいしい! 炊飯器でローストビーフ

- 【材料】
- 牛肉ももブロック 250g
  - にんにく 1片
  - 塩胡椒 適量
  - 薄口醤油 各大さじ1
  - 酒 小さじ1/3
  - みりん 小さじ1/3
  - 蜂蜜 小さじ1

- 【作り方】
- 牛肉の筋を切るように全体的にフォークで刺し、塩胡椒・すりおろしたにんにくを塗ります。
  - 強火・短時間で肉の表面に焦げ目をつけるように焼きます。
  - ジップロックに①の調味料と肉を入れ、密閉します。
  - 炊飯器に③を入れ、沸騰したお湯を肉がぶるくらい注ぎ、保温スイッチを押して30分!
  - 30分後に取り出して、氷水で冷やして完成!



空気をできるだけ抜くようにして密閉!

使用した商品は  
こちら!

天然栄養成分たっぷり



- リノール酸
- ビタミンE
- デーオリザノール
- トコトリエノール

こめ油 1500g  
「こめ油」は、「米ぬか」を原料に作られる植物油。高温での調理に強く、香ばしくカラッと揚がるので、揚げ物に最適です。冷めてもべたつきが少なく、おいしさが長持ちします。

こちらで販売しています

- きくちのまんま菊池店  
☎ 0968-26-5877  
📍 菊池市野間口903-1
- きくちのまんま合志店  
☎ 096-348-6556  
📍 合志市栄3766-30

- きくちのまんま菊陽店  
☎ 096-213-5088  
📍 菊池郡菊陽町曲手546-4
- 大津とれたて市場  
☎ 096-293-3294  
📍 菊池郡大津町大津1271-1