

菊池の美味しい恵みを
プロたちが発信!

コミュニティ

IBUKI

2024
Summer
Take free
VOL.20

産生みそで活用しませんか?

麹から手作りしています!



旬の食材!!
「味噌」

特集
日本の食べ物が大ピンチ!?
「食料安全保障」って何ですか?

親子で料理レシピ!
「みそどら焼き」「みそ玉」
「味噌だれ・柚子胡椒みそドレッシング」

JA菊池

コミュニティ IBUKI 発行/菊池地域農業協同組合 発行日/2024年7月12日 〒869-1205 熊本県菊池市旭志川辺1875番地 企画広報課 TEL 0968-23-3502 FAX 0968-23-3515 デザイン/株式会社UO

配達 米どころ 菊池のお米はいかがですか?

①七つ星 数量限定
生産者限定、食味(甘味・香り・食感)、歴史と伝統、有機施用、減農薬、精米品質、低温貯蔵の七つのこだわりを持つお米です。
5kg --- 3,675円(税込)



②七城のこめ
江戸時代からうまい米の代名詞といわれたまぼろしの菊池米、それが菊池川流域米七城の米です。
5kg --- 2,780円(税込) / 10kg --- 5,460円(税込)



③きくちのまんま
あふれる緑と清流のふるさと菊池。その母なる大地の恵み、そのまんま。「きくちのまんま」は安心品質の菊池ブランドです。
5kg --- 2,050円(税込)



④ホテル舞
ホテルの里、旭志のきれいな水と空気。豊かな自然に育まれた美味しいお米です。
5kg --- 2,150円(税込)



お問合わせ JA菊池七城中央支所 ライス直販 ☎ 0120-49-7746
ご注文は TEL 0968-25-7140 受付時間 午前8:30~午後5:00(土・日・祝日を除く)

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!



七つ星
5kg



七城のこめ
5kg



きくちのまんま
5kg



ホテル舞
5kg

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 本誌に対するご意見、ご感想をお寄せください。

郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、ご希望の賞品名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 2024年10月15日(火)

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

耕そう、大地と地域の未来



プロがオススメする農畜産物

旬の食材を、生産者(プロフェーマー)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♪

味噌 編



プロフェーマー

JA菊池女性部泗水支部 自然食品加工センター

販売40年。変わらぬ味を届け、
現在は4人で活動を続けています。



1日で真っ白な麦麩に

麹から作ってます
「養生みそ」は、百姓医師として有名な竹熊宜孝先生の指導のもと、40年前に泗水町の特産品として作られた味噌です。原料は「裸麦」「丸大豆」「にがり塩(沖縄のシマース)」だけです。しかも、裸麦と丸大豆は、加工センターがある泗水町で作られたもの。そして「養生みそ」は、麹も手作り。もろぶたと呼ばれる昔ながらの木の容器で、麦麩を作っています。木のもろぶたで1日ねかせた麦は、発酵して翌朝には40度以上の高温に

なり、真っ白な麦麩が出来上がります。さらに麦麩を広げて寝かせ、その後、蒸した大豆をすりつぶしたものと塩を一緒に混ぜ、4ヶ月以上樽に入れて寝かせると「養生みそ」の完成です。
量産できない貴重品
メンバー4人で、今では月に1〜2回作っている「養生みそ」。1回に仕込む量は、なんと240kg!添加物を入れず、全て手作りにこだわるからこそ量産できない貴重な味噌なんです。昔から「味噌は医者いらず」と言いますが、実は菌が生きている本物の味噌は少なくなっています。菌の生きた味噌は、腸内環境を整え健康をサポートしてくれると言われてます。そして、健康だけでなく昔ながらの手作り味噌は美味しさが違います。食べて美味しく健康になる「養生みそ」、一度試してみませんか?

真空パック、プラ容器タイプ、粒みそ、すりみそがあります♪

ご購入は、自然食品加工センターへ

[住所] 菊池市泗水町豊水214-1

[TEL] 0968-38-4231

[営業日] 毎週 月・水・金(祝日は休み)

[営業時間] 午前8時〜午後4時

※道の駅泗水「養生市場」、JA菊池農畜産物市場「きくちのまんま」でも販売しています。

無添加 麦・大豆・塩だけで作った「養生みそ」



すりみそ

粒みそ

こうばい味噌が香る♪

みそどら焼き

コクと旨みの
味噌



【材料】5個分

- ・ホットケーキミックス 125g
- ・牛乳 100cc
- ・卵 1個
- ・すり味噌 大1
- ・ゆであずき 150g

【作り方】

- ① ボールに卵とすりみそを入れ、よく混ぜる。
- ② ①に牛乳、ホットケーキミックスの順に入れよく混ぜ、ラップをかけて冷蔵庫で約1時間休める。
- ③ フライパンに油少々を入れ、キッチンペーパーで広げ、余分な油を拭き取る。
- ④ ③を中温に温めた後、濡れ布巾の上に置き、約大さじ1杯分の生地を流す。
- ⑤ 表面がプツプツしたら裏返し、両目こんがり焼く。焼き上がった濡れたキッチンペーパーの間に挟んで冷ます。
- ⑥ あんこを挟んでできあがり。

インスタント味噌汁

みそ玉



【材料】1人前

- ・味噌 大さじ1
- ・好きな具材
- ・出汁となるもの(かつお節、けずり節、いりこ粉末など)

【作り方】

材料全てを混ぜてラップで包んでできあがり!
お椀に入れて、お湯を注ぐと「お味噌汁」完成!

※具材の例
かつお節、とろろ昆布、茗、乾燥わかめ、あおさ、青のり、etc

混ぜるだけでおいしいよ!

かんたん♪

味噌だれ

【材料】

- ・すり味噌 大さじ5
- ・砂糖 大さじ4
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ3
- ・Aコープかつおだし 少々

【作り方】材料を鍋に入れて、よく混ぜながら水分を少し飛ばす。
※火を通したら、好みの柔らかさにしてください。



かつおだし 400ml

柚子胡椒みそドレッシング

【材料】

- ・オリーブオイル 大さじ5
- ・養生みそ 50g
- ・Aコープほめられ酢 大さじ2
- ・砂糖 小さじ3
- ・柚子胡椒 2g
- ・粗挽胡椒 少々

【作り方】材料を器に入れて、よく混ぜるだけ!
※分量は好みの味に調整してください。



ほめられ酢 300ml

日本の食べ物が『食料安全保障』大ピンチ!?

って何ですか?

今、世界的な問題となっている食料価格の上昇。日本国内でも小麦粉、パン、食用油、加工肉などの値上げが相次いでいます。こうした中で「食料安全保障」という言葉を耳にするようになりました。実はこれ、日本の食生活を守る上でとても大切なキーワードなのです。



一般財団法人
食料安全保障推進財団
理事長 鈴木宣弘さん
聞きました!
東京大学大学院教授。農業経済学の第一人者として安全な食を支える農林水産業の振興と地域の活性化に取り組む。
URL <https://www.foodscjapan.org/>

※本記事は、鈴木教授への取材をベースに政府などの公式見解を総合して編集部で整理・作成したものです。

食料不安が増大!その理由とは

1 食料安全保障について教えてください

食料安全保障とは、全ての国民が安全で栄養価の高い食料を将来にわたって合理的な価格で入手できるようにすることで、これは国の食料政策の基本理念だといえます。海外からの食料輸入がストップするなど、想定外の事態に対して日頃から備えておくことも、食料安全保障の大切な考え方の一つです。

国連食糧農業機関(FAO)は、食料安全保障を構成する要素として下記の4点を挙げています。

- 食料安全保障を構成する4つの要素
- ① Food Availability(供給面)
適切な品質の食料が十分な量を供給されているか?
- ② Food Access(アクセス面)
栄養のある食料を入手するための合法的、政治的、経済的、社会的な権利を持ちうるか?
- ③ Utilization(利用面)
安全で栄養価の高い食料を摂取できるか?
- ④ Stability(安定面)
いつ何時でも適切な食料を入手できる安定性があるか?

出典:FAO Policy Brief(June 2006, Issue 2)

鈴木教授のワンポイント解説
合理的な価格であることが重要

食料安全保障の中で注意したいのは「合理的な価格」という点です。例えば、スーパーの特売などで値段の安い海外産ばかりでなく、国内産の安心・安全な農産物・畜産物を合理的な価格で購入することは非常に大切だといえるでしょう。ひいてはそれが日本の食の安全を保ち、家族の健康を守ってくれるのです。

2 食料を巡る世界の現状は?

今、世界の食料需要は年々伸びています。その理由として「アフリカやアジアでの人口急増」「中国などの新興国の食料需要の拡大」などが挙げられます。この一方で、異常気象がもたらす干ばつや洪水などによる農作物の不作が発生するなど、**世界の食料生産体制は常に不安要素を抱えていました。**

そうした中で起きたのが2020年の新型コロナウイルスの感染拡大です。フードサプライチェーン(食料品の供給網)の混乱が各地で起きて、**農作物や生産資材の価格が上昇**しました。さらに22年2月にはロシアによるウクライナへの軍事侵攻が起き、**世界有数の穀倉地帯であるウクライナからの小麦輸出が滞り**ました。その影響を受けて、世界の穀物価格が高くなり、**アフリカや中東などで食料危機が深刻な状況となっているのです。**



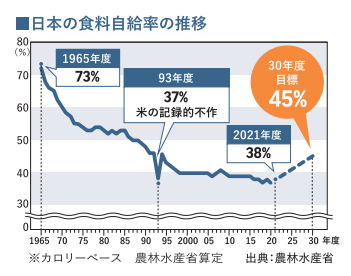
鈴木教授のワンポイント解説
世界の食料不安が日本に影響

食べ物を自国で賄えるようにしておくことが大切です。世界では食料不安が高まり、小麦やトウモロコシ、大豆などの穀物価格は高止まりしています。また、国際状況の悪化を受けて日本国内でも飼料や肥料など農業生産資材が高騰しています。しかし、コスト上昇分をなかなか価格に転嫁できないため、日本の農家はますます厳しい状況に追い込まれているのです。

日本の食料自給率38%、先進国で最低水準

4 日本の食料自給率が低い理由は?

食料自給率とは、日本で消費される食料のうち、どのくらい国内で生産されているかを示す指標です。食料に含まれるエネルギー(熱量)の量で計算するカロリーベースで2021年度の食料自給率は38%、つまり62%を海外に頼っています。**先進国の中では非常に低い水準**です。



食生活の西洋化により米の消費量が減り、パン食や肉・油脂を使った食事が増えたことが大きいといわれています。農地面積の狭い日本では家畜の飼料となるトウモロコシや大豆などを十分に生産できず、食肉や飼料の輸入が増えていったことも自給率低下につながった要因の一つです。

5 食料の輸入が止まったらどうなるの?

農林水産省のウェブサイトでは、食料輸入ストップ時に、国内生産だけで国民1人1日2,020kcalのカロリー供給が可能なメニューを紹介しています。それによると、朝食のおかずは粉吹き芋とぬか漬、昼食の主食は焼き芋とふかし芋、夕食のおかずは焼き魚一切れ。牛乳は6日に1杯、卵は7日に1個、肉は9日に1食だけ。こうした質素なメニューを見ると、**今の日本の食料安全保障の課題についてあらためて気付かされるでしょう。**

和食と洋食でこんなに違う 食料自給率
食卓で和食メニューを増やすだけで、食料自給率アップできます!

洋食自給率 30% → 和食自給率 62%

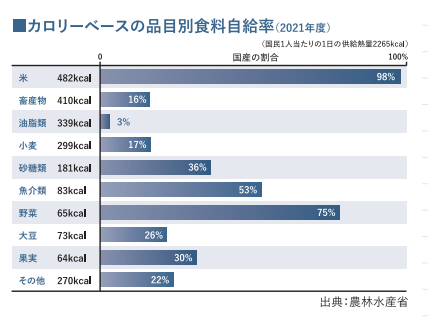
和食メニュー: 野菜:79%, 魚:57%, 海藻:69%, 米(去食用):98%, 大豆:7%, 肉類:8%, 鶏卵:13%, 果実:39%, 牛乳・乳製品:27%, 小麦:17%

6 食料自給率向上のために私たちができることは?

政府はカロリーベースの食料自給率を2030年度に45%まで引き上げる目標を掲げていますが、この達成に向けては、消費者の立場でもできることがあります。

まずは「**国産国産**」を大切にすることです。スーパーなどでの買い物では地元産の農作物を選ぶことを習慣にしましょう。地元の農産品の積極的な購入は、食料自給率の向上に貢献するだけでなく、**地元の農家の支援を通じた安定的な食料供給の確立につながる**からです。

次に大切なのが**食品ロスの削減**です。カロリーベースの食料自給率の基礎となる熱供給総量(国民に供給される熱量)には、食品ロス分も加味されるので、こうした活動も食料自給率の向上に効果的です。日本の食品ロスの約半分は家庭から生まれています。買い過ぎや食べ残しをなくすことはもちろん、野菜や果物の皮のむき過ぎにも気を付けましょう。ロスになりそうな食材と消費者をマッチングさせる**フードシェアリングアプリ**の利用もお勧めです。



鈴木教授のワンポイント解説
種子の輸入が止まれば食料危機に

食料自給率38%という数字には、海外産の飼料で育てられた畜産物は除かれています。野菜の種子は海外依存でもよいことになっています。ところが、異常気象や国際情勢の変動などで、農作物や生産資材だけでなく、種子までも輸入されなくなると、日本国内の野菜の自給率は75%ではなく10%以下になると予想されています。そのために「在来種」「固定種」と呼ばれる野菜の種を地域で採取・保存していくことは、今後食料安全保障を考える上で重要なテーマになっていくと思われます。