

菊池の美味しい恵みを
プロたちが発信！

コミュニティ

IBUKI

2025
Winter

Take free
VOL.22

加熱するとトロ甘！
ネギは天然の風邪薬！



旬の食材!!
「ネギ」

特集
栄養士・ダイエットコーチが教える！
おいしく食べて美しく

親子で料理レシピ！
「ごま油香るネギたっぷり鍋」
「青ネギの米粉チヂミ」

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/2025年2月1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LATO

配達 します 米どころ 菊池のお米はいかがですか？

白米 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---5,470円(税込)

菊池川流域特別栽培米

白米 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---4,480円(税込) / 10kg---8,860円(税込)

菊池川流域特別栽培米

白米 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---3,940円(税込)

白米 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---3,940円(税込)

※令和7年2月1日時点の価格です。

お問合せ
ご注文は

JA菊池七城中央支所 ライス直販 ☎ 0120-49-7746

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、ご希望の賞品名と左記アンケートの答えをハガキ、eメールなどでご応募ください。応募フォーム▶



応募締め切り 2025年4月15日(火)

〒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

※IBUKIは、JA 菊池ホームページでもご覧いただけます。



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！

ねぎ 編

プロフェーマー ねぎ農家

【農事組合法人 たかなが】 三池大輔 理事 ④2

旭志で地域の仲間とネギやニンニクの栽培を行う。立ち上げ10年目の農事組合法人 たかながの三池さんにお話を聞きました！



仲間と共に 地域農業を守る

菊池市旭志でネギを栽培する三池さんは、10年前に地域の仲間と共に「農事組合法人 たかなが」を設立。ネギを主体に、ニンニク、白菜、小松菜、ほうれん草などを出荷しています。現在、同じ地区の松永啓吾さんと2人で運営し、作物の栽培管理を協力して行います。農作業受託も行い、ネギの最盛期には10人ほどのパートさんに出荷作業を手伝ってもらいます。みんなで力を合わせ、地域の土地や風土を生かし、新たな農業へのチャレンジで地域農業を守る取り組みをしています。

地域が育むうまいネギ！

阿蘇外輪山を望む旭志地区は寒暖の差が激しい地域で、その気候が冬野菜の甘みを強くしてくれます。また、畜産が盛んな地域なので管内の良



質な堆肥を使用することで、柔らかく大きなネギが育ちます。また、旭志地区は「ホタルの里」と呼ばれ、清らかな水がさらにネギをおいしくしてくれます。三池さんは、JA葱（ねぎ）部会にも所属し、地域の先輩農家さんから栽培技術を学ぶほか、土づくりや先進地研修など、より良い生産物を作るために研究を惜しみません。そんな三池さんのネギは、引っぱりだこです。販売先の要望に応えパッケージを変えてアピールすることもあります。



苦難に負けず前進

工夫と愛情を込めてネギを栽培する三池さんですが、近年の異常気象には悩まされることばかりです。種をまいたのに暑さや少雨のため発芽しなかったり、やっと育ってきた苗が豪雨で流されてしまったり、病気が発生したりと苦難が押し寄せます。また、巨大企業の進出により、栽培していた土地が使えなくなるという事態も起こっています。資材や肥料も高騰しています。「このままでは農業が続けられない」という危機感を感じているのも話してくれました。それでも、おいしい野菜をお客様に届けるために土づくりを見直し、新たな土地を探し前進している三池さんです。

親子で料理レシピ！

ごま油香る ねぎたっぷり鍋



この食材

ビタミンC、B

ネギ



【材料】2人分

- 鶏モモ肉 300g
- 豆腐 1/2丁
- 水 500cc
- 長ネギ 3本
- ごま油 50cc
- 白だし 50cc
- えのき 2袋
- 鶏ガラスープの素 大1

【作り方】

- 鶏モモ肉を1口大にカット。
- 長ネギは斜め切り、豆腐、えのきを食べやすい大きさにカット。
- フライパンにごま油を入れ、鶏モモ肉を焼き色がつくまで炒める。
- 鍋にスープの材料を入れ沸騰するまで煮込む。
- 沸騰した鍋に②③を入れ、蓋をして弱火で煮込む。火が通ったら完成！



カリッ！ もち食感の青ネギの米粉チヂミ

【材料】2人分

- 米粉 120g
- 青ネギ 50g
- 卵 1個
- 水 100cc
- 白だし 大1
- 醤油 大2
- 酢 大1
- 砂糖 小1
- ラー油 適量

【作り方】

- ネギの青い部分を5mm幅で切ります。
- チヂミの材料を混ぜ合わせ、ダマがなくなったら①を加えて混ぜる。
- 強火で熱したフライパンにごま油をひき、②を流し入れ焼く。
- 表面が乾いてきたらひっくり返し、両面こんがり焼く。
- 火からおろし食べやすい大きさにカット。
- タレを混ぜ合わせて、お皿に盛り付け完成！



使用した商品はこちら！

熊本製粉の新・米粉 300g

料理やお菓子にお使いいただける、微粉末の米粉です。



こんな料理におすすめ！

- 唐揚げに
- 肉や魚の下処理に
- ホワイトソースに
- 卵料理に

栄養士・ダイエットコーチが教える！ おいしく食べて美しく

生活習慣の見直しと旬の野菜でバランスの良い食生活を！

栄養士
ダイエットコーチ
よしだ りえ
吉田 理江

飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。薬膳アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。

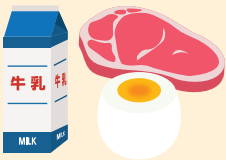
※本記事は、吉田理江氏への取材をベースに、編集部で整理・作成したものです。



食べ物で冬の風邪予防

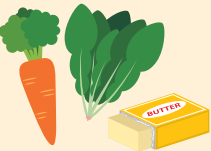
寒い時期は、空気が乾燥しやすいため鼻や喉などの粘膜が弱くなり、風邪を引きやすくなります。また、気温と湿度が低い冬は、ウイルスが活動しやすくなります。
風邪予防にお薦めの栄養素三つをお伝えします。
おいしく食べて風邪予防をしたいですね。

タンパク質



タンパク質は、筋肉・ホルモン・免疫物質などの材料になります。ウイルスに対抗する免疫物質を作るためには、材料となる肉、魚、卵、乳製品、大豆製品に含まれるタンパク質が必要です。不足すると免疫機能の低下などが起こるだけでなく、筋肉が減少し冷え性の原因にもなるため、毎食取るようにしましょう。しかし、過剰に取ると余剰分は、尿と一緒に排出されるため、毎食、手のひらに乗るくらいが目安量になります。料理が苦手な方は、コンビニで購入できる、ゆで卵や豆乳などを活用すると良いでしょう。

ビタミンA



ビタミンAは、皮膚や目などの健康を守るだけでなく、ウイルスが侵入してくる鼻や喉の粘膜を丈夫にする働きがあります。ニンジン、ホウレンソウなどに含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥を防ぐ働きもあるため、美肌づくりにも欠かせない栄養素です。脂溶性ビタミンのビタミンAは、油と一緒に取ると体内への吸収率が高まります。抗酸化作用を持つビタミンEが含まれる米油で、緑黄色野菜を炒めて食べると良いでしょう。

ビタミンC



ビタミンCには、白血球の働きを強化し免疫機能を活性化する働きがあります。果物、野菜に含まれるビタミンCは、過剰に摂取しても余剰分は尿から排せつされてしまうため、小まめに取るようにしましょう。食後にビタミンCが多く含まれるミカンなどの果物を食べたり、料理にレモン汁を使用すると手軽にビタミンCが取れます。



食べ物で冷え性対策

冷えに悩む方にとってはつらい時期ですね。
冷え性対策にお薦めの食べ物を三つお伝えします。
生活習慣の見直しとバランスの良い食生活で、冬の時期を乗り切りましょう。

ショウガ



ショウガの辛味成分ジンゲロールには、血管を拡張させて血行を良くする働きがあるため、冷え性対策にお薦めの食材です。ジンゲロールは、加熱するとショウガオールに変化します。ショウガオールは胃腸を刺激し、内臓の働きを活発にするため、生で食べるより加熱して食べると体の中から温まるでしょう。汁物、炒め物に加えるとおいしく食べながら冷え性対策ができます。

かぼちゃ



カボチャに含まれるビタミンEには、末梢(まっしょう)血管を拡張させて血行を良くする働きがあります。血行不良による冷え性や肩凝り、頭痛などの改善効果も期待できる栄養素です。ビタミンEは、強い抗酸化作用や抗炎症作用があるため、美しい肌をつくりたい人は積極的に食べると良いでしょう。料理が苦手な方は、冷凍カボチャを電子レンジで加熱し、マヨネーズや麺つゆであえると手軽に食べられます。

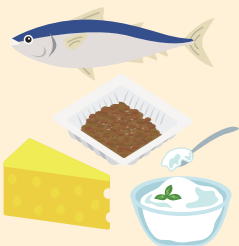
長ネギ



長ネギの白い部分に多く含まれている硫化アリル(アリシン)は独特の香りや辛味のもととなる成分です。体温を高めて血行を促進させる働きがあります。体温が下がると免疫機能が低下し、風邪、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなるので、感染症対策にもお薦めです。斜めに薄切りにした長ネギを電子レンジで加熱し、ごま油、鶏がらスープのもとであえるとおいしく食べられます。

おいしく食べて冬の健康な体づくり

アルブミン



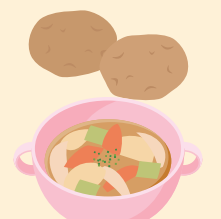
アルブミンは、血液に含まれるタンパク質の一種で、体液の濃度を調整する働きがあります。血管内のアルブミン量が少ないと血管の外に水分がたまり、結果としてむくみやすくなります。アルブミンは、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に多く含まれますので、毎食タンパク質を取ると良いでしょう。体重を気にしておかずを減らしたり、欠食するのは控えましょう。また、張りのある美しい肌づくりに欠かせないコラーゲンもタンパク質の一種です。美肌づくりにも欠かせない栄養素のため、タンパク質を食事で取れなかったときは、おやつにヨーグルト、チーズを食べると良いでしょう。カリウム、アルブミンを取ることも大切ですが、塩分の取り過ぎもむくみにつながります。減塩も意識して過ごしてください。

短期的な体重増加の主な原因は、塩分過多によるむくみです。
むくみ解消に役立つお薦めの栄養素を二つ紹介します。

カリウム



カリウムは、体内の余分な塩分を排出する働きがあり、むくみ解消効果が期待できます。雑煮、おせち料理などをたくさん食べて、塩分の取り過ぎが原因で体がむくみ、体重が増えた方にはお薦めの栄養素です。カリウムは、かんきつ類の果物、ジャガイモ、切り干しだいこん、アボカド、トマト、キュウリなどに多く含まれています。水に溶け出しやすい性質があるため、野菜からカリウムを取る場合は、生野菜、汁物などにして汁ごと取るのがお薦めです。また、食後のデザートにミカンを食べるのも良いでしょう。



令和7年も多くの方のご来店をお待ちしています

農産物市場 きくちのまんま

きくちのまんま菊池店



菊池市野間口903-1
TEL:0968-26-5877

誕生祭
6月

きくちのまんま合志店



合志市栄3766-30
TEL:096-348-6556

誕生祭
11月

きくちのまんま菊陽店



菊池郡菊陽町曲手546-4
TEL:096-213-5088

誕生祭
9月

営業時間 平日(祝日):午前9時～午後6時 土日:午前9時～午後5時 ※年末年始を除き年中無休

令和7年も安全・安心をお届けします！
各種イベントもお楽しみに！！

誕生祭・各種イベント情報

HPに旬情報と共にお知らせしています☆



今ずり米もおすすめ！！

合志店・菊陽店では、玄米・今ずり米も販売しています。販売時に精米いたします！

