

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
Autumn
Take free
VOL.25



親子で料理レシピ！
「れんこんえびシュウマイ」
「ジューシー煮豚」

コミュニティ IBUKI 発行/菊池地域農業協同組合 発行日/2025年11月20日 〒869-1205 熊本県菊池市旭志川121 875番地 企画広報課 TEL 0968-23-3502 FAX 0968-23-3515 デザイン/株式会社A10

笑味ちゃん × HELLO KITTY



いっしょに、
こく しょう こく さん
国消国産！

「国消国産」は、「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」という考え方です。子どもたちの世代に「食」の安心をつなげていくために、いっしょに「国消国産」を進めていきましょう。



旅のこともなら JA 旅行センターへ TEL 0968-23-3513
JTB・阪急交通社・タビックス等の申し込みもお受けしています



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！

JA菊池農産物市場 ぎくちのまんま菊池店
お楽しみBOX 5名様



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。

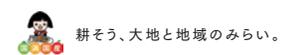
郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、ご希望の賞品名と左記アンケートの答えをハガキ、eメールなどでご応募ください。応募フォーム



応募締め切り 2026年1月20日(火)

宛先 〒869-1205 菊池市旭志川121875
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。



旬の野菜を使って楽しくクッキング

親子で料理レシピ!

オススメの食材

風邪予防に!
熊本みかん
ストレート

♪ みかんジュースで
肉やわらかくさっぱり♪



おあてなし料理にもオススメ♪



隠し味はシューシーみかん?! シューシー煮豚

【材料】4~5人分

- 豚バラブロック.....300g
- 塩胡椒.....少々
- ゆで卵.....2~3個
- ニンニク(軽くつぶす).....1片
- 玉ねぎ(4つ割り).....1/2個

【調味料】

- 熊本みかんストレート.....200ml
- 水.....100ml
- あまぐち醤油.....大2

【作り方】

- ゆで卵は固茹で(熱湯8分)して、殻をむいておく。
- 豚バラブロックは2cm幅に切り、塩胡椒をしておく。
- フライパンにこめ油を熱し、②を入れて全面に焼き色をつける。
- 豚バラをフライパンの端によせ、玉ねぎ、ニンニクを加えて焼き色をつける。
- ニンニクの香りが立ち、玉ねぎに焼き色がいたら、余分な脂分を拭き取る。
- ⑤に調味料とゆで卵を入れ、弱火で煮込む。
- 最初にてきたアクを取り除いたら、落し蓋をして30分程度弱火で煮込む。
- 蓋を外し、タレを絡めながら水分が煮詰まるまで煮込めば完成!

オススメの食材

免疫力向上!
れんこん



♪ 塩こうじパウダーで
味付け楽チン♪



野菜で包もう♪ れんこんえびシューマイ

【材料】4~5人分

- 豚ミンチ.....200g
- エビ(みじん切り).....150g
- レンコン.....約300g
- キャベツ.....1/4個
- 玉ねぎ(みじん切り).....1/4個

【調味料】

- 片栗粉.....大2
- オイスターソース.....小1
- 塩こうじパウダー.....大1

【作り方】

- レンコンは綺麗に洗って皮をむいて、薄切りにする。
- 切ったレンコンを酢水につけ、色止めする。
- ②の8割は沸騰したお湯でさっと湯通しし、粗熱をとっておく。
- 残り2割のレンコンとキャベツをみじん切りにする。
- 豚ミンチ、みじん切りのレンコン、玉ねぎ、エビ、調味料を混ぜて餡を作る。
- 餡を16~20等分にして丸める。
- ③のレンコンと、みじん切りのキャベツで餡を包み、クッキングシートを敷いたフライパンの上に乗せる。
- クッキングシートとフライパンの間に水200mlを入れ、蓋をして約8分蒸す。

使用した
商品は
こちら!

果実連シューシー
熊本みかんストレート
100%
200ml



糖度の高い時期の九州産温州みかん使用。栄養たっぷり100%果汁です。

エコマーク品
塩こうじパウダー
(だし入り)
72g(12g×6袋)



米麹の酵素の力で、素材の旨みを引き出す万能調味料です。

野菜などの
材料は
IA直売所へ



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

こくしょうこくさん
国消国産が、

日本の食の

未来をつくります。



乃木坂46は、国消国産を応援しています。

日本は今、食料の約6割を海外に頼っています。いざという時の食料に困らないために、私たちには何ができるのでしょうか？

それは、私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産していくことです。その考え方を「国消国産」といいます。



私たちの国で

消費する食べものは、



できるだけこの国で生産する

「国消国産」をすすめると、いいことがたくさんあります。



食料自給率
アップ

おいしくて
安全・安心



食べて
農業を応援

輸送による
CO₂を削減



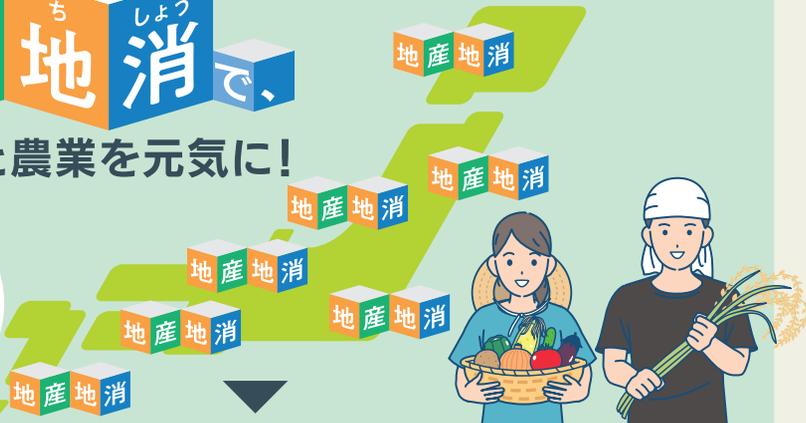
農業を応援し、「食」の安心を未来につなげていくために。「国消国産」をいっしょに進めていきましょう！

地産地消は、あなたにも、

地域にもいいこといっぱい。



地域の食と農業を元気に！



地域で生産したものを地域で消費するのが「地産地消」。その積み重ねが「国消国産」になります。

私たちの国で消費する食べものは、



できるだけこの国で生産する

食卓に
いいこと

地域に
いいこと

地域でとれたものだから新鮮で美味しい。

地域の農業と経済を元気にします。



子ども
たちに
いいこと

環境に
いいこと

地域の食・農業への愛着や理解が深まります。

輸送で出るCO₂の排出を抑え環境に優しい。

●地域でとれたものを食べる

●JA直売所で買う

●売り場で国産を選ぶ

●外食の時には国産食材を使っているお店を選ぶ

それが「国消国産」を進めるために私たちができること。「地産地消」と「国消国産」が、日本の食と農業の持続につながっていきます。



メンバーが調理を楽しむ動画等を公開中！ぜひアクセスしてください！

乃木坂46 国消国産



JAグループ

耕そう、大地と地域の未来。

乃木坂46