

Nesai

2023

冬号

Vol.10



特集

野生鳥獣から農作物を守る

生態に学ぶ、鳥獣害対策のキホン

表紙紹介
02 わたしの手から
西果樹園
西 拓郎さん・美香さん

特集
04 野生鳥獣から
農作物を守る

06 事業紹介

10 NOSAI Farmers
林 亜斗務さん
黒川 宜輝さん

12 診療所だより
血液検査から
どんなことが分かるの？

13 YOKATOKO
/かごしまキッズ

14 NOSAIから
お知らせ

16 旬菜レシピ
人参のすりおろし
炊き込みご飯

表紙、わたしの手から撮影者
Little Life Photo®
フォトグラファー 土居 敦

地域ブランド 「サワーポメロ」 誰もが知るかんきつへ

にし たくろう 西 拓郎さん(54)・みか 美香さん(55)
いちき串木野市
サワーポメロ140㍓、大将季65㍓
ポンカン15㍓など

「サワーポメロをメジャーな果物に
していきたい」と話すのは、西果樹園
で代表を務める西拓郎さん(54)。妻の
美香さん(55)と共に、「サワーポメロ」
をはじめ「大将季」「ポンカン」などを
栽培する。両親の後を継ぎ、サワー
ポメロの認知度向上に奮闘している。

両親の思いを引き継いで

いちき串木野市の特産品として愛

されるサワーポメロ。文旦の一種で
ある「大橋」が同市でブランド化され
たものだ。当時いち早く栽培を始め
た両親から園地を継いだ拓郎さんは
「他所にないものだからこそ作り続
けたい」と力強く話し、美香さんは
「仕事終わりに食べたくなるさつぱ
りとした味が大好きです」と笑顔。
普段の作業は夫婦で分担し、拓郎
さんが主に栽培管理、美香さんが



(右上)皮が日焼けしないよう、テープで保護する様子
(右下)収穫間近、色付くサワーポメロ(写真：西さん提供)



(左上)大将季の玉吊りを行う西夫妻。「お歳暮用としても人気が高いです」
(左下)リーフレットとサワーポメロシロップ「まるごとポメロ」

摘果や収穫、販売などを担当する。
結婚を機に農業に携わるようになった
美香さんは「義父母の代から続く
栽培方法を今も大切にしています」
と話す。サワーポメロが着果しやす
くなるよう、「甘夏」や「はるか」など
他品種の花粉を丁寧にな人の手で授粉
する作業がその一つ。「それぞれの特
徴が上手く出ると見た目も形もよ
くなるんです」

また、水はけのよい土壌と寒暖差
のある高島地区という、かんきつ栽
培に適した土地にあってもなお「大
事なのは日頃の管理」と拓郎さん。
適切な肥培管理に加え、夏場の摘果
作業や日焼け果の対策などを地道に
行い、サワーポメロ特有の甘さと
酸味のバランスが取れた、どっしり
と重みのある果実を目指している。

サワーポメロを より多くの人へ

サワーポメロは1月下旬から2月
上旬に収穫を行い、食べごろになる
まで倉庫で追熟し、2月中旬から
3月上旬に出荷する。出品期間が短
く限定的であることから、「時季外
れでも多くの人に届けたい」とシ
ロップを考案。約3年前に「まるご

とポメロ」の販売をスタートさせた。
「口の中いっぱい広がる優しい甘
みを味わえるシロップです。皮まで
使っているので香りも良いですよ」
とPRする。

現在は年間を通してイベントに参
加し、新しい顧客や女性農業者との
つながりに刺激を受けているという。
「お客さまの『今年も楽しみに待つて
いるね』という声が大きな励みにな
ります」と笑顔の美香さん。「サワーポ
メロの認知度が上がり、ジュースや
お酒のフレーバーに起用されたらう
れしいですね」と夢は広がる。

西果樹園

いちき串木野市で特産のサワーポメロをはじめ大将季やポンカンなど、数種のかんきつ類を生産。贈答品として起用されることも多く、県内外問わず多くの人に長年愛されている。六次加工品の販売にも挑戦し、年間を通してイベントやマルシェに出店。今後も夫婦で協力し、おいしいかんきつ類を消費者に届けていく。

TEL:0996-32-1830
Instagram: @west_24farm ※「Instagram」は、Instagram, LLCの登録商標です。

愛読者プレゼント
詳しくはP16へ

サワーポメロ(10名様)

リスクに備え、ハウスと共に永く営農を

園芸施設共済では補償を充実させるプランや掛金を抑えるプランなど、ニーズに合わせて加入できます。今回はおすすめポイントをはじめ、プラン別の掛金、事故に遭った場合に受け取れる共済金について紹介します。現在ご加入中の皆さまも改めてご自身の加入プランを確認してみてくださいはいかがでしょうか。

園芸施設共済おすすめポイント

point 01 掛金の半分を国が負担

時価額を中心とした基本部分の契約については掛金の半分を国が負担します。
※一部特約部分の掛金については全額加入者負担となります。

point 02 小さな損害も補償

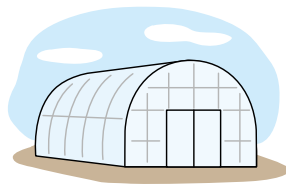
小損害不てん補特約で1万円を選択すること
で^{※1}損害額が1万円を超えるような小さな損害から補償を受けられるようになります。
*1 農業保険制度に基づいて算出された損害額。

point 03 掛金を抑えつつ
大災害に備えられる

大きな損害にのみ備えたいという場合は、小損害不てん補特約で10万円〜100万円のコースを選択すると掛金負担を抑えることができます。大きな金額を選択するほど掛金は大幅な割引となります。

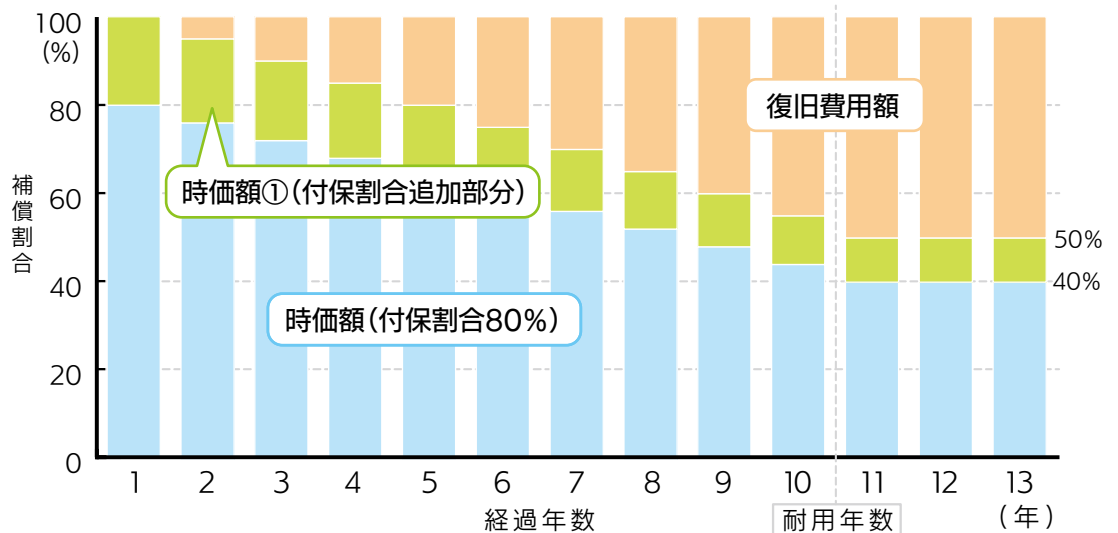
point 04 特約を付けると新築時の
資産価値まで補償

ハウスの建築価格に対する保険金額の割合（付保割合）で80%を選択した場合、付保割合追加特約「+10%・+20%」のいずれかを選択して補償を引き上げることができます。
また、耐用年数を過ぎたハウスにおいても^{※2}復旧費用特約を付けることで100%（建築当時の価格）まで補償を引き上げることができます。
下の図のように、付保割合追加特約「+20%（時価額①）」と復旧費用特約（復旧費用額）と合わせて加入することで最大で新築時の資産価値まで補償を受けることができます。
*2 ハウス本体（被覆材除く）と
附帯施設が対象となります。
※特約部分の掛金については
全額加入者負担となります。



補償割合イメージ（単棟パイプハウスの例）

※ハウスが全壊した際の補償イメージです



全国のハウス農家
74%が
加入中
(令和5年3月末現在)

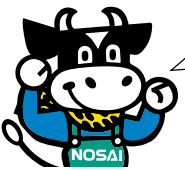
特約を選んであなたにぴったりの加入プランに！ 加入プランのご紹介と支払共済金

加入内容
パイプハウス：400㎡／10年経過（時価現存率55%）
被覆材：一般農業用POフィルム（通年被覆）

プラン一覧(例)		基本プラン	基本プラン+α1	基本プラン+α2	充実プラン	割引プラン	割引プラン+α
特約選択	小損害不てん補特約	3万円	1万円特約	1万円特約	1万円特約	10万円特約	10万円特約
	付保割合追加特約	なし	なし	上乗せ20%	上乗せ20%	なし	上乗せ20%
	復旧費用特約	なし	なし	なし	最大補償	なし	最大補償
補償内容	付保(補償)割合	80%	80%	100% (80%+20%)	100% (80%+20%)	80%	100% (80%+20%)
	共済(補償)金額	715,843円	715,843円	894,803円	1,486,103円	715,843円	1,486,103円
	加入者負担 掛金等	6,597円	6,611円	9,212円	12,699円	4,367円	7,316円
損害に応じた支払例	損害額 2万円	× 対象外	16,000円	20,000円	20,000円	× 対象外	× 対象外
	損害額 9万円	72,000円	72,000円	90,000円	90,000円	× 対象外	× 対象外
	半壊(50%)	286,336円	286,336円	375,816円	671,466円	286,336円	671,466円
	全壊(100%)	715,843円	715,843円	894,803円	1,486,103円	715,843円	1,486,103円

※ハウスの型式（硬質ハウス・中期展張ハウス・パイプハウスなど）によって掛金率は異なります。

築年数に関係なく、評価額の100%を補償！



今年の台風第6号では、約2,400万円の共済金をお支払いしました（9月末現在）。令和5年4月契約分から附帯施設の契約対象も拡充しています。まずはお見積もりをしてみませんか？興味のある方は最寄りのNOSAIまでお気軽にお問い合わせください。

ここがよか！園芸施設共済



東串良町 とうち たか ゆき
堂地 孝行 さん (70)

経営規模
ピーマン(ハウス) 19畝、水稻 20畝

補償内容の充実と土壌診断サービスが魅力

東串良町でピーマン(ハウス)を栽培しており、園芸施設共済には5年前から加入しています。加入後、突風や落雷による被害に遭いましたが、共済金の支払いがありとても助かりました。制度内容が新しくなり、加入当初よりも補償内容が充実しているため、とても魅力を感じています。「復旧費用特約」では、年数が経過しても補償を引き上げることができます。また、「小損害不てん補特約」を付けることで、より少額の被害でもカバーしてもらえ

たりと、充実した補償があるため安心して加入できています。自然災害をはじめとする多種多様な被害に備えるため、園芸施設共済への加入をお勧めします。
土壌診断サービスも利用していますが、診断結果をもとに肥料屋さんと施肥設計を考え、試行錯誤しながら取り組んでいます。これからますます元気でおいしいピーマンを作り続けられるよう、体調に気を付けながら頑張っていきたいです。

Q 令和6年契約から、**青色申告実績が1年分**あれば収入保険に加入できるってホント？



A はい！

加入申請年1年分の実績で加入いただけます。

これまで、収入保険の加入には2年以上の青色申告実績が必要でしたが、令和6年契約より、加入申請年1年分の実績があれば加入できるようになります。



さらに、**青色申告**は税制面でさまざまな**利点**があります。

最高
65万円*の
特別控除

損失額の
繰越しや**繰戻し**が
可能に

専従者の
給与額を
必要経費に
算入できる

*青色申告者は、所得金額から55万円(一定の要件を満たす場合は65万円)または10万円を控除するという特別控除を受けることができます。

Q もし**令和6年分**から**青色申告**を始めたなら、令和7年から収入保険に加入できるの？



A はい！**令和7年契約**から収入保険に加入いただけます。
ただし、**青色申告**を新たに始めるには**事前の申請**が必要です。

重要

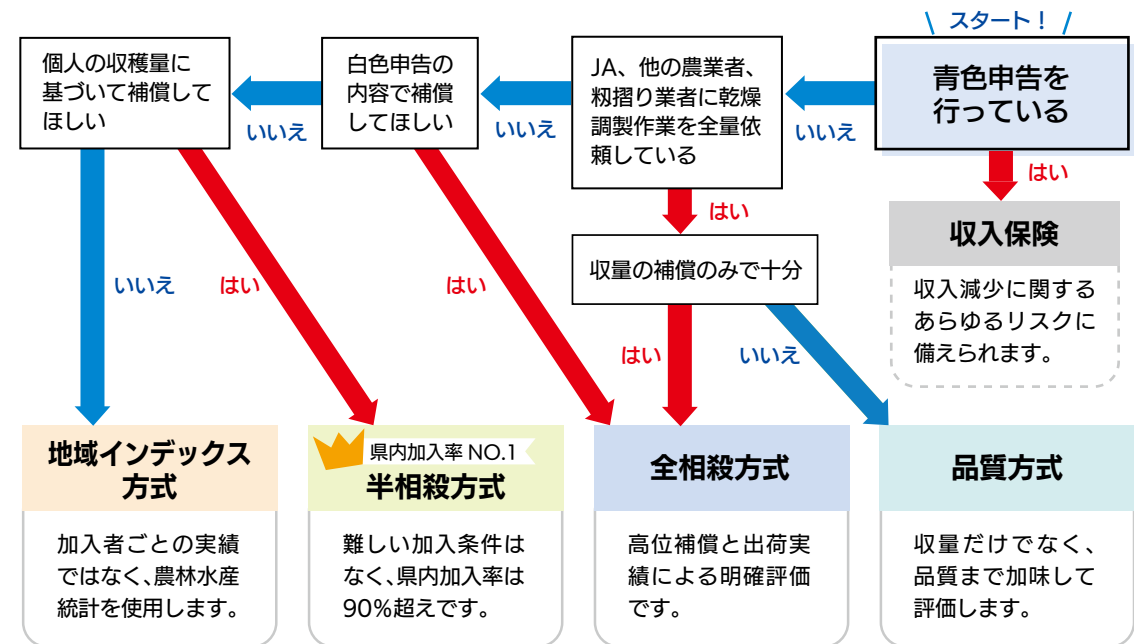
令和6年分の確定申告から青色申告を始める場合、**令和6年3月15日までに「青色申告承認申請書」を所轄の税務署に提出する必要があります。**

(収入保険の加入申請時には、「青色申告承認申請書」の写しが必要です)
詳しくは、最寄りの税務署等にお問い合わせください。

鹿児島県 税務署 🔍 検索

青色申告を始めたなら**収入保険**で備えましょう

あなたの経営に合ったプランをチェック！



水稲共済加入方式一覧表

加入方式	地域インデックス方式※	半相殺方式	全相殺方式	品質方式
補償割合	9～7割	8～6割	9～7割	9～7割
補償内容	統計単位地域(市町村)ごとに統計単収が基準単収の9～7割を下回った場合に共済金をお支払い	加入者ごとの被害耕地の収量の合計が基準収量の8～6割を下回った場合に共済金をお支払い	加入者ごとの収量の合計が基準収量の9～7割を下回った場合に共済金をお支払い	加入者ごとの生産金額が基準生産金額の9～7割を下回った場合に共済金をお支払い
必要書類	加入申込書		・加入申込書 ・JA等の出荷実績がわかる資料、 青色申告書、白色申告書(全相殺のみ)	

※地域インデックス方式は、統計単収(水稲は市町村ごとの単収)に基づいて、基準収量が決まります。共済金の算定についても統計単収を用います。そのため、加入者ごとの被害状況に応じた補償ではないのでご注意ください。

☆すべての引受方式において、一筆全損特例が付加されています。一つの圃場に大きな被害(皆無)が発生した際は補償されます。また、一筆半損特例を付加することで、一つの圃場で5割以上の被害が発生した時に、一律5割の被害があったとみなして、当該圃場の基準収量の最大2割分の共済金をお支払いします(ただし、半相殺方式においては、現地調査の結果、評価地区による修正等で、半損と認定されない場合があります)。

よくある質問

Q 一筆半損特例は付け
たほうがいいのか？
A 特約の有無で掛金に大きな
差はありませんので、複数の
圃場を耕作されている方にお
勧めしています。

お願い
継続加入される皆さまへ
各支所から郵送等で加入申込書兼
変更届出書をお配りします。期限内
にご提出くださいますようお願いし
ます。

加入申し込みを済ませて、右記の
期限までに掛金を納入すると加入手
続きが完了となります。

重要
掛金納入期限
早期水稲 令和6年6月末日
普通期水稲 令和6年7月末日

水稲共済には4つの加入方式(プラン)があるのをご存じでしょうか? 地域によって受付期間は異なりますが、もうすぐ令和6年産の加入申し込みが始まります。ご加入前に、ご自身の経営に合ったプランか内容を確認し、万が一の災害に備えましょう。

水稲共済は経営に合った加入方式を選べます

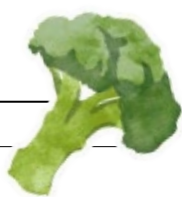


「新鮮な野菜を食べられることも農業の魅力です」と黒川さん

中種子町

黒川 宜輝 さん (44)

〔経営内容〕ブロッコリー 2.7 畝



Iターン就農 楽しさ伝えたい

「圃場一面、ブロッコリーの緑で染まる瞬間がいちばなうれしい」と話す、中種子町の黒川宜輝さん(44)。妻の祐希さん(44)と共にブロッコリー2・7畝を栽培する。

就農当初は、収入リスク分散のためオクラやスナックエンドウ、実エンドウなど複数品目を経営。夏場の作業負担を軽減するため、ブロッコリーへ経営転換した。「品目を絞ることへの不安はありましたが、収入保険への加入が後押しになりました」

農業は日々勉強

地域で盛んに栽培され始

めたブロッコリーだが、過度な暑さや寒さに弱く、日々の生育状態の確認は欠かせないという。また、農協が実施する土壌診断を定期的な受け、肥料配合を調整。緑肥も活用し、土壌に配慮しながら品質向上に努めている。「先輩農家に相談しながら試行錯誤しています」と独自の栽培方法を模索する。

魅力子どもへ

サーフィンをきっかけに愛知県からIターンし、2015年に就農。地域農家から技術を学んでいった。「働く姿を通して、作物を育てることの楽しさや収穫の喜びを子どもに伝えられたらうれしいですね。今後は品質や収量の向上に努めながら、自分の好きな果物にも挑戦できたら」と意欲的だ。

ここがよか!NOSAI

収入保険

異常気象に備えられる

加入を悩んでいる方へ

近年多発する異常気象では、大きな災害が発生するリスクがあります。もしもの時に最低限の生活を守ることができる、とても心強い保険です。

加入してよかったことは？

台風や高温多雨の影響で収入が減少した際、補てん金の支払対象となりました。自力では防ぎようのない被害だったため、加入していて良かったと実感しました。



ノーサイ

ファーマーズ

NOSAI Farmers

県内で活躍する農家さんをご紹介します！



未利用資源の活用で経営に光



「サトウキビ資材の活用で敷料代と餌代が年間200万円ほど抑えられている」と垂斗務さん。左上はサトウキビ資材

天城町 アトムファーム株式会社 勤務

林 亜斗務さん(25)

〔経営内容〕繁殖牛 95 頭、飼料作物 23 畝、サトウキビ 13 畝

親子3代で繁殖牛95頭、飼料作物23畝、サトウキビ13畝を経営するアトムファーム株式会社(代表取締役・林栄作さん49)。同社では、肉用牛繁殖とサトウキビの栽培時に発生する未利用資源を有効活用し、資材費のコスト削減を図っている。

複合経営の強み

近年、子牛価格の下落、飼料価格の高騰など畜産業を取り巻く環境は厳しい状況だ。「何とか解決できないか」と、経営内・地域未利用資源の活用を始めた。牛から出たふんはサトウキビ圃場で堆肥として利

用。サトウキビの収穫・搾汁残さのハカマとバガスは牛舎の敷料に、先端部分の梢頭部は飼料として利用しコスト低減を図る。

年1産を達成

このほか、発情発見装置や繁殖管理システム、分娩監視装置などICT(情報通信技術)を活用した個体管理の徹底で繁殖成績の向上に努める同社。分娩間隔は平均357日を達成した。

3代目の亜斗務さんは「規模拡大に伴う労働力を確保し、飼料の生産・販売を受託するコントラクター組織を立ち上げ、島内自給粗飼料の生産向上を目指したい」と話す。続けて、「経営者クラブ会員など地域の中核農業者と耕畜連携を深め前向きな取り組みを行っていききたい」と意気込む。

ここがよか!NOSAI

家畜共済、さとうきび共済

地域に合った共済

家畜共済で助かったことは？

日頃から牛の観察・予防など心掛けていますが、腸炎や風邪は気を付けていてもかかってしまいます。そんな時、獣医師の早急な対応のおかげで治療、改善などができているので感謝しています。

あなたにとってさとうきび共済とは？

台風やイノシシ被害も多いため、農家の経営安定には欠かせない保険です。万が一の損害に備えることができ、安心して農業に取り組むことができます。



YOKATOKO

かごしまの
魅力を発見!!

日置市

Deli fundly
日置の野菜・お米を使用したお弁当のお店



MAP



「見て」「食べて」「感じる」日置の魅力

(右)店内には彩り鮮やかなお弁当が並び
(左)「日置市の食材をふんだんに使ったお弁当です。ぜひご賞味ください」と畠中さん
(下)お店では地域で採れた新鮮な農産物も販売している

Deli fundly(デリファンドリー)

所在地:日置市伊集院町1丁目88
電話番号:050-8885-4714

定休日:日曜日(第1・3)

営業時間:10:00~18:00

Instagram:@deli.fundly_company

※「Instagram」は、Instagram,LLCの登録商標です。

畠中さんは「日置にお越しの際は店にお立ち寄りいただき、「日置の味」をぜひお楽しみいただきたいと思います」と笑顔で話す。

日置市の野菜とお米を使用した彩り豊かなお弁当が並び、日置市伊集院町にある「デリファンドリー」だ。代表の畠中栄作さんが「日置の食材をふんだんに生かしたお弁当を提供し、地域農業の活性化や暮らしに役立ちたい」と2022年12月にオープンさせた。「食材をしっかりと生かせるよう調理工程を工夫し、衛生管理も徹底しています」と話す。

店頭には、「ご飯の上におかずをのせた人気の「ディッシュBOX」をはじめ、おにぎりやその他副菜など20種類の商品が並び、中でもおすすめるは、時季に応じて食材が変わるという「ごちそうBOX」。季節のおいしさと彩りが楽しめるお弁当だ。



かごしまキッズ

ありむら れお
曾於市大隅町 有村怜桜くん(5) (写真左)

れん
琉生くん(3) (写真右)

診療所 だより



本所 家畜診療部長
兼 臨床検査研修センター長
にしもと としろう
西元 俊朗 獣医師

血液検査から どんなことが分かるの？

検査方法が異なります。感染がわかった家畜は隔離するなどして、病気の蔓延防止や発症予防の対策を取ります。

3 代謝プロファイルテスト (牛群検診/MPT)

外見上健康に見える牛の血液を検査し、牛群の栄養状態を評価します。適切な給餌で十分な生産性を維持できているか判定したり、病気や問題が発生する前にリスクを発見し、防止することが目的の検査です。

4 肥育牛のビタミン 「コントロール」の検査

肥育牛は、交雑脂肪(サシ)の向上のために低ビタミンAの飼料で飼育しています。そのため「肉質向上と牛の健康維持」を両立させるためには、ビタミンコントロールが必要となります。肥育農場では定期

皆さんは、獣医師が動物の採血をしているところを見たことがありませんか。NOSAI獣医師が採血した家畜の血液は、臨床センターや家畜保健所などの検査機関に搬入され検査されています。

1 病畜の血液検査

病気の家畜に行うもので、臨床症状だけでは分からない病気を診断し、以後の診療方針を決めていくために実施する検査です。

2 感染摘発の検査 (スクリーニング検査)

農場や特定の地域の家畜を対象に、感染症に感染しているか調べる検査です。感染症によって対象とする家畜や



採血風景

獣医師によって採血された血液は、目的ごとにさまざまな検査にかけられ、日々の診療や損害防止事業に生かされています。獣医師から血液検査を勧められたときは、「なぜ必要なのか」「どのような検査をするのか」「何が分かるのか」について尋ねてみてください。血液検査への理解が深まることで今まで以上に「物言わない家畜」の事が分かるようになるかもしれませんよ。

的に血液中のビタミンの検査をすることで、品質向上と健康維持に努めています。

NOSAIからお知らせ

収入保険

**収入保険加入者の皆さまへ
大事なお知らせです**

保険金の見積りの準備を

保険金および特約補てん金の受け取りが見込まれる場合は、見積額を算出いただき、確定申告の際、雑収入で計上していただくこととなっています。NOSAI全国連が用意する「保険金等見積額算出ツール」のほか、県内各支所でも保険金等見積りを行っています。販売金額が分かる書類等をご準備の上、最寄りのNOSAIまでご連絡ください。

**税務申告書類の提出を
お願いします**

加入者の皆さまには、保険金等の支払いの有無にかかわらず、確定申告後、確定申告書類の写しを提出していただきます。提出していただいた書類をもとに、保険金等のお支払いや、令和6年契約の

基準収入の算定を行いますので、お早めにご提出ください。

畑作物共済

令和6年産

さとうきび共済・ばれいしょ共済

加入申し込み受付中

自然災害、病虫害、鳥獣害などに備えてさとうきび共済・ばれいしょ共済へ加入しましょう。なお、加入申し込みをされても期限までに共済掛金の納入がない場合、共済関係が解除となりますのでご注意ください。

さとうきび共済

加入申込期間
現在受付中

～令和6年3月31日まで

掛金納入期限

令和6年5月末日

ばれいしょ共済

加入申込期間

令和6年1月20日

～3月10日まで

掛金納入期限

令和6年3月末日

加工用（2類）
春植え

地域インデックス方式へ
加入する場合

青果用（4類）
春植え

加入申込期間

現在受付中

～令和5年12月31日まで
※間もなく終了となります

掛金納入期限

令和6年1月末日

加入申込期間

現在受付中

～令和6年3月10日まで

建物共済

**水道管が凍結で破損したら
すぐにご連絡ください**

気温が氷点下になると水道管が凍結し、破損することがあります。NOSAIの建物共済では、加入している建物に設置してある水道管等（パッキングを除く）が凍結によって破損した場合、またはそれによって水濡れ損害が発生した場合には共済金をお支払いします。破損や水漏れにお気付きの際は、速やかに最寄りのNOSAIまでご連絡ください（なお、報告がなく修理してしまうと共済金を受け取れない場合があります）。

読者からのお便り

農業に精を出す明るい顔は良いですね。鹿児島らしく桜島の背景も落ち着きます。草刈り機の修理・手入れの記事もあるとうれしいです。

（鹿児島市）

農機具特集を拝見しました。トラクターとロータリーをさっそく点検してみます。命を乗せているので安全が大事ですね。

（出水市）

若い方々が楽しそうに働く姿を見て、インゲンを食べたいと思います。収穫までの管理にも気を遣っているんですね。

（伊佐市）

表紙の写真がいつも自然に溶け込んでいて好感が持てます。旬菜レシピのコーナーが大好きです。（鹿屋市）

異常気象が続く中、頑張っている農家の挑戦に勇気をもらっています。

（中種子町）

農業従事者として毎回勉強させていただいています。これからも楽しみにしています。

（知名町）

その他

令和6年は
総代改選の年です

令和6年は、総代など基礎組織の任期満了に伴う改選の年です。NOSAIは、組合員はもとより、基礎組織の皆さまにご協力をいただき運営されています。より良い組合運営を図るため、今後も農業共済事業ならびに収入保険事業へのご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

なお、総代選挙の詳細につきましては改めてご案内いたします。



編集後記

ワクワクを抱きしめよう―あるブランドコンセプトに込められた「不確かな未来は不安だが、自分に期待する気持ちを大切に」というメッセージが心に刺さった。表紙の西ご夫妻も、サワロメモロの知名度向上へ期待を込めて前進されている。その姿から感じた挑戦し続けることの素晴らしさ。私もワクワクを大切に一步踏み出してみよう。

（I）

かごしま国体の幕開けと共に、来県者を歓迎するかのように降り続いた桜島の火山灰。ある日、タクシートの運転手に憂鬱さを漏らすと、「灰の交通への影響は、雪ほど無い。洗車をするきっかけにもなる」と助言が。たしかに、見方を変えれば心持ちも変わる。今回の鳥獣害特集も獣目線で考えると…新たな気付きがありそうだ。

（M）

取材・執筆等へのご協力ありがとうございました。来年は災害のない実り多き一年になるよう祈念いたします。

共済掛金の納入は口座振替で



NOSAIかごしまでは、コンプライアンス（法令等遵守）の徹底を図るため、共済掛金等については口座振替による納入をお願いしています。口座振替への移行をお申し込みの場合は、最寄りの支所までお問い合わせください。

地域発の話題をお届け！「農業共済新聞」を購読しませんか

毎週水曜日発行

購読料

年間 **2,000 円**

（通常 5,520 円ですが、当組合が 3,520 円負担します）

オススメ



- ・地域密着型の取材で南九州の営農事情がよくわかる
- ・注目の種苗や資材、鳥獣害対策など農業の気になる情報が満載
- ・1 週間分の農政関連情報がまとめてわかる

購読のお申し込みは



NOSAI かごしま 本所（代）099-255-6161 企画管理課 まで



人参のすりおろし 炊き込みご飯

調理時間 約20分
(炊く時間は除く)

【作り方】

1 炊飯器に米と**㊸**を入れ、炊飯器の目盛りより少なめに水を入れる。

※人参に水分があるため、目盛りピッタリに合わせるとご飯が柔らかく炊き上がるので、注意しましょう。

分かりにくいときは、すりおろしの汁を**㊸**と一緒に入れてから目盛りより少なめに水を入れるようにしましょう。

2 **1**に人参**㊸**、油揚げ、鶏もも肉を入れ炊飯する。
※お好みで、三つ葉や小ネギ(分量外)などを添えてください。

【材料(2合分)】

人参…………… 4本

内訳
㊸ 2本:すりおろす ※皮ごとすりおろす
2本:長さ2cm、幅1cmの短冊にする

鶏もも肉…………… 1枚

↑ 細かく切る

油揚げ…………… 1枚

↑ 油揚げは、熱湯をかけて軽く油抜きをし
水気をきり、人参と同じ大きさの短冊に切る

米…………… 2合(380g)

↑ 米を研ぎ、ざるにあげておく

水…………… 適量

㊹ 白だし…………… 小さじ2

薄口しょうゆ…………… 小さじ2

塩…………… 小さじ1/2

酒…………… 大さじ1

ポイント

ニンジンにはβカロテンが含まれており、体内に入るとビタミンAに変換されます。

鶏肉や油揚げを入れることで油に溶けやすいβカロテンが吸収されやすくなり、目の機能を正常に保ちます。

また、抗酸化作用が強く肌の老化や動脈硬化などを予防する働きがあり、アンチエイジングに役立ちます。

フードコーディネーター 子育て支援情報誌「クレセール」で野菜が好きな
前田 茂子 なるレシピ「ママの晴れごはん」を掲載中。

愛読者プレゼント

「サワーポメロ」

10名様にプレゼント。
奮ってご応募ください。
→生産者紹介はP2をご覧ください。

締め切り

令和6年1月31日(水) 必着

詰め合わせ
イメージ



※画像はイメージです(西さん提供)

※この応募で取得した個人情報、厳重に管理し、抽選、商品発送以外の目的に使用することはありません。

〔応募方法〕ハガキまたはメール、ファックス、応募フォームで、
①住所、氏名、年齢、職業 ②電話番号 ③愛読者プレゼント名称 ④広報誌「NOSAIかごしま」についてのご意見・ご感想・好きなコーナーをお書きのうえ、ご応募ください。なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

ハガキ 〒890-0064 鹿児島市鴨池新町12-4
NOSAIかごしま「愛読者プレゼント」係

メール kikakunr46@sand.ocn.ne.jp

ファックス 099-255-6190

応募フォーム 右の2次元コードから応募できます。



安心のネットワーク
NOSAI かごしま

本 所 鹿児島市鴨池新町12-4 TEL 099-255-6161
南薩支所 南九州市川辺町平山6140 TEL 0993-58-3100
北薩支所 薩摩郡さつま町轟町13-1 TEL 0996-21-3131
中部支所 霧島市溝辺町有川2103 TEL 0995-59-3211
曾於支所 曾於市大隅町月野2253 TEL 099-479-3228

肝属支所 鹿屋市田淵町1475-5 TEL 0994-48-3180
熊毛支所 熊毛郡中種子町野間6410-8 TEL 0997-27-2278
大島支所 奄美市笠利町大字中金久162-2 TEL 0997-63-2442
南大島支所 大島郡伊仙町阿三1379-1 TEL 0997-86-2389