

みやこんじまを「農」から元気に!
地産地消応援マガジン



みやこん農

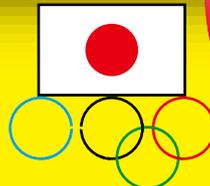
ピックアップ
フォーカス

都城一番の子牛はどれだっ!?
第16回 ぼんち市

今月の農家さん
(きゅうり)

地域とともに 中内さん (三股町)

【緊急企画】バンクーバーオリンピック!
頑張れニッポン!!



◆お料理コーナー: ^{キング}coo 王 T a k a (きゅうりと大豆の和え物)

無料

ご自由にお取り下さい♪

毎月26日発行

2010
VOL.4

2

月号



ぼんち情報サポートは、「産・学・官」の連携と
「農・商・工」の連携を

応援しています!

編集・発行 ぼんち情報サポート ※禁無断転載

都城市上川東2丁目14-8

TEL & FAX 0986 (77) 2431

URL: <http://www.bjs-power.com> E-mail: mkonjou0986@bjs-power.com

宮崎産牛乳



みやざき産牛乳をみんなで飲もう!

毎月1日は牛乳の日

2001年国際連合食糧農業機関 (FAO) が、6月1日を世界牛乳の日 (World Milk Day) として創設しました。日本酪農乳業協会 (J-milk) もこれに合わせる形で、6月1日を「牛乳の日」としました。これを受け、宮崎でも毎月1日を「牛乳の日」として酪農の理解を深める活動や牛乳・乳製品消費拡大に取り組むことにしました。

「食の安全」を得るには、国内農業の発展が不可欠です。牛乳は国産100%です。だから守りたい!

元気になるため毎日牛乳を飲もう!



こどもの未来のために、この笑顔のために...

牛乳に相談だ。

ATOM (アトム) と農家のお店Aコープでは、毎月1日、「安全・安心」のみやざき産牛乳を特価にてご奉仕しております。



JAグループ宮崎 JA宮崎経済連

宮崎県酪農協議会 宮崎県酪農青年女性連絡協議会 宮崎県乳用牛改良同志会



写真：1月13日積雪

2010
VOL.4

2

月号

P4 ピックアップ 都城一番の子牛はどれだっ！？ (郡市和牛共進会)

P6 フォーカス 第16回 ぼんち市



【今月の農家さん】

P8 地域とともに 中内さん～きゅうり～ (三股町)



P10 【緊急特別企画】 バンクバーオリンピック頑張れニッポン！



P16 ◆お料理コーナー：coo ^{キング}王T a k a (きゅうりと大豆のわさびマヨネーズ和え)



みんなの広場、2月イベント情報、野菜占い、休日急患 ほか

※ (3月号予告：肉特集、キンカン 他) 【変更の場合あり】

広告掲載大募集中

「みやこん農」は、個人・企業様からの広告収入により発行を行う、フリーペーパーです。広告を希望している方、予定はないけど話だけ聞きたいという方、どんな些細なことでも構いません。お気軽にお問い合わせ下さい。親切丁寧に対応させていただきます。(誠に勝手ながら、アダルト・風俗等の広告はお断りしております。ご了承下さい。)



ぼんち情報サポート

〒889-0012

宮崎県都城市上川東2丁目14-8

☎ 0986 (77) 2431

URL : [http:// www.bjs-power.com](http://www.bjs-power.com)
E-mail : mkonjou0986@bjs-power.com

新年一回目！都城一番の子牛はどれだっ！？

一月郡市和牛共進会



1月7日(木)に、都城家畜市場で「1月郡市和牛共進会」が行われました。この和牛共進会は、毎月子牛セリ市の前に実施されており、今回は45頭の子牛が出場しました。

この「和牛共進会」。昨年11月号に掲載した「乳用牛共進会」とは雰囲気の違いがありました。簡単にお話しすると「乳用牛共進会」は、牛の美しさを競う事を目的とした、いわば「ミスコン」的な色合いが強いのに対して、毎月開催の郡市和牛共進会では、結果がセリの価格に反映されるのです！会場には、審査前から見学者の方が多く訪れ、審査会前には「勉強会」と称して、牛の品定めをする時間が設けられていました(上記写真、下記写真)。見学者の一人に話を伺ったところ「セリに向けて、良い牛を探しに来ています。セリの時は県外からもバイヤーがきますしね。また、出場者は各地域の代表として選ばれた牛ばかりなので、生産者の自分としても、いい勉強にもなる。」と語ってくれました。ただ、今回の出場牛が、必ずセリ市に出品されるわけではなく、生産者の方が成牛になるまで育成することもあるそうです。

このような背景のもと行われている和牛共進会。より高品質な肉を生産するため、都城・三股全体で切磋

琢磨して成長しようという農家の皆さんの気持ちがいよいよと伝わるもので、その雰囲気思わず圧倒されてしまいました。

そんな中、大人に混ざって作業をする小学生がいました。今回、祝吉支部から出場した長浜幸男さんの長男裕汰くん(10歳)と次男敬汰くん(8歳)です。保育園の頃から農業に接してきたという二人は、農業が大好きのようです。この日は、なんと朝五時過ぎに起きて、準備したそうです。結果は1等で優等賞は逃しましたが、笑顔で会場を後にしていました。高齢化の進む都城地域の農業において、こういった子どもたちが農業と関わる機会が増え、将来的に今以上に活気のあるぼんち農業を築いてくれることを期待したいです。

ただし、現役の皆さんはとても元気なので、若者がもっと頑張らないといけませんね(汗)



▲勉強会の様子です。審査会場入り前の控えの段階から、この様な光景が各所で見られます。牛をチェックする眼は真剣です。



▲▶長浜さん親子とお手伝いをする裕汰くん（手前）敬汰くん（奥）。好きじゃないとこの笑顔はできません。これからも頑張ってくださいね。



▲只今、最終審議中です。福丸審査員長（左から二番目）をはじめ、皆さん悩みながら審議していました。



▲審査員の中には女性の姿も。女性の活躍できる場が多いのはいいことです。



▲審査前に丁寧に手入れします。これは乳用牛と同じです。とっても綺麗です♡

ちょっと豆知識

和牛共進会開催の目的は、家畜の改良と飼育技術の向上など、生産農家の日ごろの努力による成果を比較審査して披露し、今後の家畜改良の方向付けをするとともに、市場性のある家畜の生産を促し、畜産経営の安定と向上を図ることです。

郡市和牛共進会では、2～3カ月前にJA都域管内にある14の支所で地域別の品評会が行われ、その代表が共進会へ出場します。

出場するのは、生後300日以内のメスの子牛です。和牛は、肉質の向上や飼育のしやすさなどから、ほとんどのオス牛は去勢されますがこの共進会では純粋なメスのみが対象です。

毎月、子牛のセリ市の前に開催され、共進会において上位入賞することによりセリの価格も高くなります。それゆえ、生産農家の皆さんは日ごろから努力を欠かしません。

審査基準は、様々ですが、「全体的なバランス」「前・中・後部の肉づき」「全体的な線の美しさ」「骨格の形状」などがあるようです。ぜひ見学してみてください。

次回の開催は、

2月5日（金）、3月5日（金）

いずれも9時～

JA都城家畜市場（都城市都北町7240）

活気あふれる中、開催された和牛共進会ですが、ここ数年、牛の価格が低下しているそうです。4、5年前より平均価格が十万以上落ち込んでいるのだとか。安定した価格と美味しいお肉をつくるには、「**国産牛肉の消費拡大**」がすべての鍵とのこと。世界的な不況の波にのまれていく今日ですが、この不況を乗り越えるためにも、安心・安全の国産、都城産のおいしいお肉を食べて力をつけましょう！

お肉で元気↓消費拡大↓景気回復↓みんなにつこり、と行きたいものです。

消費拡大が鍵



▲今回、優等賞の中から1位に輝いた阿久井秀樹さんと「えみの5の1」。秀樹さんの願いはやはり「国産牛肉の消費拡大」だそうです。

毎月、第2日曜日に開催されている「ぼんち市」。皆さんは、訪れたことがおありでしょうか？東中町通り（大丸デパート裏通り）で開催されており450mの区間を歩行者天国とし、約90店舗が一堂に会す大きなイベントです。地域住民の皆さんの「地域活性化」を願う熱い想いを受け、都城商工会議所を中心として企画されました。「軽トラ市」と言えば川南町が有名ですが、最近では県下いたるところで地域活性化の一つとして開催されています。

さて、このような背景のもと開催されている都城ぼんち市ですが、多いときで1万人以上のお客さんがいらっしやるそうです。昨年12月の来場者は、なんと1万3000人！商店街から人が減っている中で、毎月1回、朝8時から11時までのわずかな時間ですが、これだけの人が中心部へ集まる。ぼんち市は、まさに地域活性化の立役者といっても過言ではないでしょう。今では、熊本や鹿児島から団体での来場者がいるほどの人気で、その取り組みは県内外問わず注目されています。

会場では、都城産の農産物はもちろん、北は北浦、南は串間からも出店があり、盆地みやこんじよではなかなかお目にかかれない魚介類も販売しています。ほかにも、工芸品から古本、洋服、花、ケーキなど、その種類は豊富です。お店の方

第十六回 ぼんち市



大賑わい!



▲品物についていろいろ聞けるのもぼんち市ならでわ。お店の方との距離が近いので色々な発見もあるようです。



▲毎回会場を盛り上げてくれる花ぶぶき一座の皆さん。ちんどん屋として賑わいに一役かっています。小さいお子さんにも大人気！



▲多くの人と交流できるのも、ぼんち市の魅力の一つです。自然と笑顔がこぼれます。

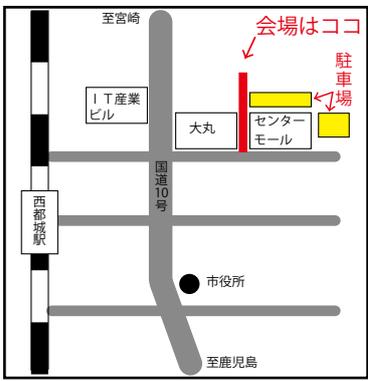
と直に触れあうことができ、いろんな話を聞くこともできます。また、会場では買い物カートの無料貸出があり、駐車場も開催中（8時～11時）は無料となっています。

今回初めて来場したという日高さんご夫婦は「私たちは宮崎市在住ですが、都城へは良く来るのに、このようなイベントが開催されているのをはじめて知りました。休みの日は夫婦で九州各地のいろんなイベントや道の駅を巡っています。宮崎は他県と比べて元気がないなあと思っていましたが、今の時代、このように多くの人々が集まるイベントはすばらしいと思います。神社神社に参拝しなければ出会わなかつたので来て良かったです。次回も来ようと思います。」と笑顔で語ってくれました。

地産地消から生まれた新しい地域の姿。「地域」「人」「心」、この三拍子が成功の秘訣ではないでしょうか？

さあ、次回は高崎名物北斗鍋1000人無料ふるまいがあります！

ぜひ足を運んでみてください！



第17回ぼんち市
2月14日(日)
午前8時～午前11時
【都城商工会議所：0986 (23) 0001】



会場に溢れる

▲毎回来場している大山さんご一家。豆腐や椎茸をよく購入するそうです。娘のいちほちゃん（2歳）は、鍋合戦でふるまわれた料理を小さいお口でおいしそうに食べていました♪



都城商工会議所
岡崎 誠 会頭

今回で16回目を迎えた「ぼんち市」は、地元・市外の企業が参加をしている軽トラ市です。地域住民の皆様の、地域活性化に対する想いを受け始めました。色々なところへ出店依頼をし、毎回90店舗以上が出店しています。

経費などはもちろん掛かりますが、より多くの皆さんに足を運んでもらい、人々が交流する場、街一番の賑わいを見せる場となるように努力しています。

2月は高崎名物「北斗鍋」を1000名様にふるまいます。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

【盆酒鶏鍋チーム】
藤井三千枝さん考案。



【ぼんちや鍋チーム】
初田理恵さん考案。



【都城牛の洋風おでん鍋チーム】都城東高校クッキングクラブ。



みやこんじょ鍋合戦！



▲今回、「都城にあるもの活用協議会」の主催でみやこんじょ鍋合戦も開催。地元の農畜産物を使った新しい鍋料理の開発を目指して行われました。応募数32の鍋から予選を勝ち上がった3チームが熱戦を繰り広げました。先着200人とあつて、会場には、うまい鍋を求めて開始前から長蛇の列ができていました！

こういった企画で街の活性化と地産地消につながるの、とても素晴らしいことです☆

勝敗は、3鍋揃ってグランプリという激戦でした！

【鍋の詳細は都城市観光協会：(0986) 23-2460まで】

今月の農家さん



三股町SAP会議※

中内 竜太さん

(三股町)

※SAPとは、農業青年が軸となり、高度な農業技術、優れた経営感覚、農業課題の解決を図っていくことを目的とした集団です。都城・三股で56名、県内では500名の会員があり、日々頑張っています。

ぶれずにまっすぐ

地域とともに

三股町でハウスきゅうりを栽培している中内さんご一家。3代目の竜太さん(26歳)は、4月で結婚2年目を迎える新婚さんで、数少ない休みの日は、家族サービスに努める愛妻家でもあります。

農業を始めたきっかけは、幼いころから農業の手伝いをする中で自然と決めたそうです。高校は園芸課のある高鍋農業へ通い、農大を卒業後、3代目として働いています。就農して6年経ちますが、毎日が試行錯誤の繰り返しといえます。「一定の収穫量を確保すること、病気をださないことを常に心がけています。コスト削減をすると、その分だけ質も落ちるので何かと難しいです。」と竜太さんは語ります。

また、竜太さんは祖父母、両親とともに3代一緒に働いている農家でもありません。家族と一緒に農業することに対して「両親は、困った時は一緒に考えてくれるよき理解者であり、相談者です。こうして農業が出来るのも家族の支えがあったあつてこそです。」と語ってくれました。

幼いころから自然と進んだ農業への道。ぶれずにまっすぐ歩んできたからこそ、続けられる農業。その傍らには、竜太さんの想いを受け、太くまっすぐに育ったきゅうりが収穫の時を迎えています。

若き就農者として日々頑張っている竜太さんですが、農業をする傍ら、消防団員として地域の防災にも一役かかっており、もう5年になるそうです。

そしてもう一つ。竜太さんは、無人ヘリコプターのオペレーターもしています。夏の時期に、田んぼに農薬を散布するラジコンヘリを目にしたことはないでしょうか。あのヘリの操縦者の一人なのです。夏の時期は忙しくて農業ができませんのでは？との問いに「確かに、夏は本業そっちのけでやりますね。家族に迷惑をかけますが、そういう形で地域に貢献できるのでやりがいもあります。」と語ってくれました。

また、中内さんの栽培したきゅうりは、三股町の給食センターで利用されており、多くの小・中学生の成長の糧となっています。

このように、農業をしながら、地域に根ざした活動にも励む竜太さん。今後の目標について、「前年よりも良い結果を出すことです。そして、もっと多くの人にきゅうりを食べていただきたいですね。」と語ってくれました。

若い就農者が少ない中で、地域とともに生きる若者がいることは、郷土の誇りではないでしょうか。その存在は実に頼もしく、明るい未来を期待せずにはいられませんでした。



▲きゅうりの雄花（左）と雌花（右）です。きゅうりは雌花が単位結果をするので、雄花が咲かなくても結実します。きゅうりの花は、チョコレートのような特有の甘い香りがします。ほんとにいい香りでした♪



▲栽培されているきゅうり、実は根元がカボチャ!!きゅうりは、水分蒸発を防ぐために白い粉（ブルームという）をふきますが、台木のカボチャに接ぎ木することでその発生を抑制できるそうです。（驚!）



▲総面積 17 a (1 a = 100 m²) の土地から取れるきゅうりは、シーズン通して 16 t、17 t になるといいます。しかし、目標は 20 t とのことで、収穫量のアップのために日々の努力はかせません。



▲現在、試験的に行っているのが紫外線カットビニールを使った栽培。左側の紫のシートがUVカットシート。試験中であり、結果はこれからのようです。



▲「つるおろし」という方法で栽培されています。「つるが伸びる→20 cm ほどおろす→伸びる→おろす」を繰り返します。収穫率向上や病害虫防除など様々な利点があるそうです。

ちょっと豆知識

宮崎のきゅうりは2007年に生産量全国1位を獲得、常に全国トップ3に入るほどの産地でもあります。

全国で栽培されているきゅうりの9割以上が「白イボ系」と呼ばれる種類です。品種は様々ですが、中内さんが栽培しているのは「エクセレント」と呼ばれる品種で、品質のよいきゅうりがたくさん獲れる品種です。

きゅうりは、水分の含有量が多いので食欲を増進させる効果があったり、カリウムが豊富に含まれており、おくみを改善する効果や利尿を促す作用、体内に蓄積されたナトリウム（塩分）の排泄を促し高血圧を予防する働きもあります。

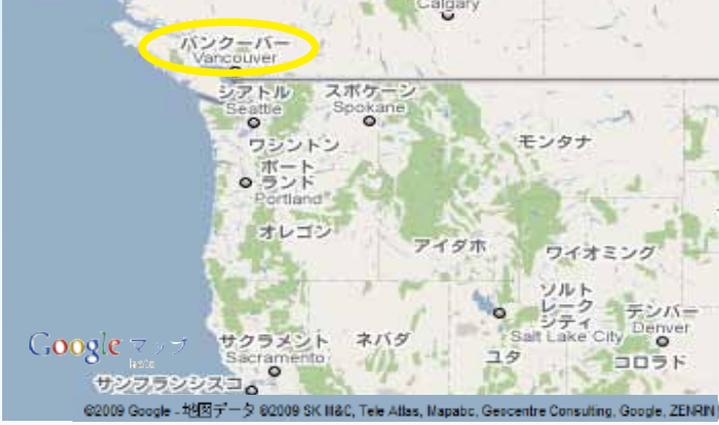
さらに、きゅうりの青臭さの成分である「ピラジン」は、血栓を予防し、脳梗塞・心筋梗塞などに効果があるともいわれています。



▲祖父の徳蔵さん、祖母のスジさん、お父さんの勇一さん、竜太さん。親子3代できゅうり作りに励んでいます。徳蔵さんスジさんも現役というから驚きです。お母さんの由紀子さんは不在でしたが、家族の絆がよくわかりました。家族の愛情を受けて、おいしいきゅうりが育ちます♥

バンクーバーオリンピック

頑張れ！ニッポン！！



バンクーバーってどこ？

そもそも、今回の開催地「バンクーバー」ってどこ？
バンクーバーは、北米大陸カナダの西海岸にあり、北緯49度（札幌・北緯43度）に位置する人口211万6581人（2006年時）の都市です。カナダでも有数の産業都市で、最近ではソフトウェア開発、バイオテクノロジー、映画産業の中心地にもなっています。特産としてサーモンが有名でカナダ最大の港バンクーバー港を有します。日本の神奈川県横浜市とは姉妹都市になっています。

注目競技は何？

【競技一覧】

- スキー
- アイスホッケー
- バイアスロン
- ボブスレー
- リージュ
- カーリング
- アルペン・クロスカントリー・ジャンプ・ノルディック複合
- フリースタイル・スノーボード
- スケート
- スピードスケート・フィギュアスケート・ショートトラック

● スキー

注目① 《アルペン》

雪の斜面をターンを繰り返して、ときには直滑降をおり混ぜつつ滑り、旗の間をかくぐつていくあの競技です。1月17日現在において、内定している2選手のうちの一人が、モーグルの上村愛子選手と結婚した皆川賢太郎選手（32歳）です。日本の冬季五輪夫婦同時出場は02年ソルトレークシティ、ティー五輪バイアスロンの菅恭司、弘美夫妻のみ。夏季五輪では04年アテネ大会の野球で谷佳知が銅、柔道で谷亮子が金メダルを獲得したのは記憶に新しいですね。今回は、夫婦でのメダル獲得となるか？

この競技での過去の実績は、1956年イタリアの Cortina d'Ampezzo オリンピックにおいて、銀メダルを獲得した猪谷千春選手だけです。猪谷選手のメダルは、冬季五輪での日本メダル獲得第1号でした。

冬季五輪といえば、やはりジャンプ競技でしょう。長野オリンピック時の、原田選手「奇跡の大ジャンプ」はあまりにも有名です。残念ながら、長野五輪以降は、上位に食い込むもののメダル獲得はできていません。というのも、このジャンプ競技は「日本のお家芸」ともいわれるほど日本の得意分野だったのですが、競技ルールが幾度となく変更され、日本にとって不利な方向へと進んだ経緯があります。

しかし、今回は、2009年スキージャンプ・W杯で11シーズンぶりに優勝を果たし、4度目の五輪出場となる岡部孝信選手（39歳）が、日本選手団の主将を務めるとあって、メダル獲得へ期待がふくらみます。

また、世界でも最多タイとなる6度目の出場となる葛西紀明選手（37歳）も注目です。このベテランコンビで、の感動をもう一度再現できるでしょうか。見ものです！

注目② 《ジャンプ》



注目③ 《フリースタイル》

注目③はフリースタイル。中でもモーグルの上村愛子選手(30歳)がメダル獲得の可能性大。2009年は、優勝3回【うち1回は、シングル(一人で滑走)・デュアル(二人で滑走)2冠達成】もしています。1月9日に行われたW杯でも2位に入っています。好成績を収めているだけに否が応でもメダル獲得を期待してしまいます。

また、長野オリンピックで「タエ〜！コサック〜！」とアナウンサーに叫ばせた里谷多英選手(33歳)が、5連続五輪出場となり、腰痛が心配ですが、過去金メダル1個、銅メダル1個を獲得した実力を発揮してくれることを期待します！



●スケート

注目① 《フィギュアスケート》

なんとといっても、今大会の注目競技第一位は、フィギュアスケートでしょう。中でも、前回わずかな日数の差で年齢制限にひっかった浅田真央選手(19歳)が大本命ですね。前回日本人唯一のメダルにして最高の金メダルを獲得した、荒川静香さんに続くことができるのか。そして、ライバルのキム・ヨナ(韓国)との対決の行方に大注目です。今シーズン絶好調の安藤美姫選手(22歳)も期待◎！

さらに、これまで五輪メダル獲得のない男子フィギュアも、信長の子孫・織田信成選手(22歳)と怪我から見事に復活した高橋大輔選手(23歳)の両選手が、国際大会で金メダルを獲得しているだけに、初のメダル獲得が期待されています。本当に目が離せません！

注目② 《スピードスケート》

今回、俄然注目を集めているのが、女子スピードスケートです。ジャンプの岡部選手と友に、選手団の主将を務める岡崎朋美選手(38歳)。今回で5度目の五輪です。長野五輪では銅メダルを獲得しているだけに、メダル獲得へ期待が膨らみます。そして、今大会一番の注目選手が、冬季五輪で日本史上初となる中学生代表の高木美帆選手(15歳)です。「全部を楽しみたい。」と抱負を語る高木選手の活躍も見逃せません！



●カーリング

最後は、カーリングです。前回大会で大健闘したカーリングチーム。「マリリン！」を連呼したアナウンサーがかなり印象的です。

今回も「マリリン」こと本橋麻里選手(23歳)が出場します。前回7位入賞を果たした日本代表。今回は、前回大会を上回る結果を期待したいですね！



注目競技放送日程 (予定：NHK総合)

※1月18日時点。BS1・民放でも放送あり。詳細はお調べ下さい。

●アルペン

【男子滑降】
日本時間 2月14日(日) 午前4時30分～
【男子スーパー大回転】
日本時間 2月20日(土) 午前4時10分～
【男子回転】
日本時間 2月28日(日) 午前7時45分～(録画)

●ジャンプ

【ノーマルヒル】
日本時間 2月13日(土) 午前2時50分～
【ラージヒル】
日本時間 2月17日(日) 午前4時25分～
【団体】
日本時間 2月23日(火) 午前2時55分～

●モーグル

【女子モーグル決勝】
日本時間 2月14日(日) 午後1時35分～(録画)

●スピードスケート：岡崎、高木両選手出場種目
【1000m】(岡崎は500m、高木は1500mにも出場)
日本時間 2月19日(金) 午前6時00分～

●フィギュア

【男子シングルショートプログラム】
日本時間 2月17日(日) 午前9時15分～
【男子シングルフリー】
日本時間 2月19日(金) 午後1時05分～(録画)
【女子シングルショートプログラム】
日本時間 2月24日(水) 午後1時05分～(録画)
【女子シングルフリー】
日本時間 2月26日(金) 午前10時～
●カーリング
【日本×アメリカ】
日本時間 2月17日(水) 午後2時05分～(録画)
【日本×カナダ】
日本時間 2月18日(木) 午前1時55分～
【日本×ロシア】
日本時間 2月22日(月) 午前1時55分～
【日本×スイス】
日本時間 2月23日(火) 午後1時50分～(録画)
【日本×スウェーデン】
日本時間 2月24日(水) 午前3時50分～

※予選結果次第で放送日が増えます。

みんなの広場

都城でバイナップルのできる所があるらしいです。りんごもいちごもできる都城はずいずいですね。買うだけの私は、加工センターや道の駅などが、生産者の方の名前が書いてあり、安心・安全です。これからも都城産買います！

(み〜こ♥さん)

都城おそろへし(笑) バイナップルとは…

都城産のものはどれもうまいですよ！

福岡から都城に移り住んで5年。「がね」は独特の美味しい食べものだと思えます。

(おさよさん)

郷土料理の「ガネ」は、みやこんじよの名物です。福岡に明太子、みやこんじよにガネ有！

おまじのねったば簡単なで作ってみましたが、以外に重労働でした。でも子ども大喜びのねったばができました。

(えいあいさん)

ねったばほとんど重労働ですよ(汗) けどあのうまさばクセになります。「ガネ」と

並んで自慢の郷土料理です！

毎月楽しみにしています！いつも買い物に行くところでは、すぐになくなるので欠かせません。

(ひよ吉さん)

ありがとうございます！みなさんに楽しい記事をお届けできるようにこれからもがんばります。楽しみにしていて下さい！

今回初めて読みました。365日食べても飽きない大好物のねったばの作り方が載っていたので、早速作りました。みやこん農専用のファイルを作りました。次号も楽しみにしています。

(ゆーたんさん)

専用ファイルですか！ありがとうございます(涙) 楽しく読みやすい、気さくな誌面作り

に励みます！
ふれあい収穫祭に次回ぜひ参加したいと思

(ふりりんさん)

ふれあい収穫祭は、次回開催情報が入り次第お伝えしますね。加工センターは品ぞろえ豊富で見ただけでも楽しいですよ！

私も農業を営んでいるので、こういう雑誌があると頑張れます。

(オハタリアンさん)

ありがとうございます！農家の方のためにこんな内容はなかなか扱えませんが、「応援できる」誌面にしたいと思っています。これからも農業頑張ってください！

引つ越してきて4カ月で右も左もわからないので、場所の住所などがあるとうれしいです。

(匿名希望さん)

確かに、地元でも住所が必要ですね…。今月号から住所まで掲載するようにしました！少しでもお役にたてるとうれしいです。

おもしろいと感じている「ほんち市」。まだいったことがありません。今年ぜひ行ってみようと思います。

(アッチャちゃんさん)

2月は「北斗鍋」の無料ふるまがあるののでぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか？ほかにもいろんなおみせが出てますよ！

はじめて読みました。しいたけサンドにトライして、少し難しい所がありました。美味しかったです。次回の料理コーナーも楽しみです。

(匿名希望さん)

しいたけサンドは、2枚重ねが意外と難しいんですよ。今月は和えるだけなので、10分ぐらいでできちゃいます！

いちごごつても美味しいですよ。子どもがまだ保育所の頃、近くの農家の方がいちごをプレゼントしてくれてあったか気持ちになりました。子どもたちも「うまい！」と大喜びでした！

(ネクターンさん)

農家の方って、ほんと温かいですよ。私も毎回、取材の度に元気をもらっています。いろんな人が元気になるような誌面作り頑張ります！

今回はじめて見ました。情報盛りだくさんですね。毎回読みたいです。

(ひかりんさん)

毎回いろんな情報をお届けできるように、これからも継続して読んでいただけるように頑張りますね！

初めてみました。イチゴ農家さんが顔見知りだったので何度も読み返しました。各地域の情報があるとうれしいです。

(うしちゃんさん)

そうですね。もつともつとアンテナを張っていろんな情報を提供できるように頑張ります！

毎号楽しみにしています。農業で大変ですが、有難いなと思う仕事だと感謝して

(ポテトさん)

農家の方がいなかっただらと思うと…。ポテトさんの想いは、きつと農家さんの励みになりますよ！

毎日とても寒くて、カーブミラーが凍って見えません。一人一人が気をつけて事故のないようにしてほしいですね。

(ミルクティさん)

事故って本当に怖いんですよ。寒い時期がまだまだ続きます。路面凍結も増えているようなので私も気をつけようと思います。みなさんもお気をつけ下さいませ！

ついに今年も私もお女です。今年の目標はやっぱり「エコ」。不要なものを捨てたり、自転車を多用したり、食べ物もきれいにつかい

(マルマルさん)

「エコ」を目標とするその気持ちが大事ですよ！私は、エコドライブ心がけてます。小さなことからコツコツと、です。

毎日の生活で活かせる「エコ」のコーナーがあればいいと思います。今年も色々な情報、企画のしみにしています。

(まいちゃんさん)

そうですね！情報収集をして、企画してみようと思います！

ねりくりは息子も大好きなのでおいしいサツマイモで作ってみようと思います。

(しげちゃんさん)

短時間でできますが、混ぜるときは気合をいれてお願いします(笑)

毎号家族みんな楽しく読んでいます！新鮮な野菜や果物を見ているだけでお腹いっぱいになります。今年も楽しみにしています！

(もお二ツ娘さん)

ありがとうございます(涙)。多くの皆さんに愛される誌面作り頑張ります！

農産加工センターは、私の大好きなガネやうまいものがいっぱいあり、お気に入りの場所の一つです。石ちゃんがきていたとは知りませんでした！

(リッチーさん)

ほんとうにいろんなものがありますよ。私も取材に行くまで石ちゃんがきていたなんて知りませんでした！生「まいう〜」見たかった…

今頃になると顔が荒れてカサカサになります。何かいい方法はないでしょうか？

(コリンさん)

ビタミンには乾燥肌を改善する働きがあります。緑黄色野菜や納豆、ゴマなどが手頃な食材です！アレルギー等がなければ試してみてください！

ねったばが超おもしろいので、時間が時にチャレンジして子どもたちにも食べてもらいたいです。

(M・Wさん)

ねったばおもしろいですよ。ついつい食べ過ぎてしまいます…。今月の料理はさつとできる簡単料理です。トライしてみてください！

もっと若者が興味を持つ雑誌にしてほしいと思います。がんばってください。

(優花のハバさん)

誌面企画当初からの課題です。そのような誌面となるように頑張ります！

お正月は3歳の子どもとよくおもちをたべました。焼きもちにのりをまいて醤油をつけて、おいしく〜でも、太ってしまっかも…(笑)

(ひなかいさん)

あ〜、私ももちが食べたくなってきました！私の場合、「太ってしまっかも」ではなく、明らかに正月太りました(涙) 只今ダイエット中です…

無農家のお米がおいしくて好きです。最近では田畑だけではなく、農道にも農産物がまかれることがあるので気に入ります。

(匿名希望さん)

農業の問題って難しいですよ。農家さんにとっては重要な課題でもあるわけ。頭のいい人が無害な農業を大発明してくれるのを願います。

都城に来て初めて「ガネ」を食べたいトリコです。

(へへみさん)

「ガネ」おいしいですね！私は食べ始めるといくつ食べたかわからないほど食べてしまいます…(汗)

娘はイチゴが大好きです。庭でイチゴを育てて2、3年になりましたがむずかしいです。農家さんのおかげで、毎年おいしいイチゴを食べさせて幸せな顔をしている娘たちです。

(イチゴちゃんさん)

おいしいイチゴを家で育ててるのは、かなり大変だと思います。私も育てていますがダメです(涙) 農家さん、ありがとうございます！

ねったばの作り方は、だいたい知っていましたが、分量が分からず硬すぎたり柔らかすぎたりしていたのでレシピどおりに作ってみました。

(ルーキーさん)

ねったばはガネ同様に、いろんなレシピがあるようです。ちなみに私は固いのも柔らかいのも好きです。

野菜など一般の人が気軽に買えるお店を紹介してほしいです。

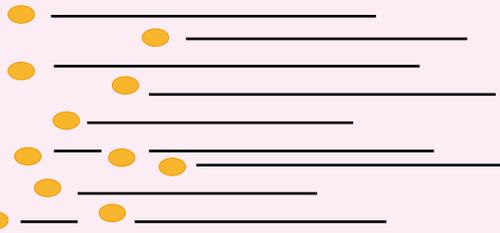
(あはだよさん)

春までには紹介ページができる様に頑張ります！

農業高校の小豆缶で、小豆ミルクセリーやぜんざいを作りました。とてもおいしかったです！

(めぐりんさん)

おいしそうですね〜！わたしも小豆缶をつかたせんざいを食べました。え〜、食べすぎました…(太)



初めて読みました。色々な情報がたくさん載っていて楽しく読みました。ねったほを自分でも作ってみたのですが、出来はまあまあでした。これからも楽しみにしています。

(みらいさん)

ありがとうございます！毎回楽しんでいただけるように頑張りますね！

正月太り解消のためウォーキングを始めました。毎日続けられうように短時間で30分ぐらいですが…。でも、がんばりま〜す！

(ホテトさん)

何事も第一歩が大事です。私の場合、すぐにやめてしまうのでダメですね。一日30分つてのはすごいと思います！頑張ってください！

自宅で飼っているチワワといるときが幸せです。ワンちゃんなど動物の記事も良いですね。

(ミカさん)

私も実家で柴犬がいますよ。外で飼っているのに一緒に寝ませんが、今年の夏は、一緒に寝るのが目標です(笑)ちなみに食事のときは「ちょうだい」としゃべります。

子どもの笑顔や頑張っている農家のみなさんの写真を見て「今年もがんばろう」という気分になりました。

(ゆうたんさん)

取材に行くたびに、いろんな方から元気をもらっています。地域の力、笑顔の力、人の力みやこんじよはどれも素晴らしいです！

ぼんち市で雑貨を買って、みやこん農を見たらしんじよが載っていたので大変うれしかったです。

(匿名希望さん)

お役に立てて何よりです！今月は、きゅうりです。手軽にできるのでトライしてみても？ねりくりは亡くなった父が、家族総出の餅つきのおとうずで作ってくれたのを懐かしく思い出します。今でも大好きです。

(後者のパーバさん)

お袋の味ならぬ「親父の味」なんです。時を超えて愛される郷土料理があることは、誇りでもあり自慢です。

農産加工センターでは催し物もあるのですね。そばを通る時は利用します。時には通り過ぎてUターンすることも。センターの皆さんの顔が見れて良かったです。

(子マさん)

Uターンしてまで通うとは(驚)それだけ魅力ある施設ということですね！私もついついよつてしまいます。従業員の皆さんはとても元氣です。

鹿児島県有明町のAコープ隣には、地産地消パイキングを扱った食堂があります。都城でも地元野菜レストランを作ってもらいたいんです。

(いちごさん)

実は、私の夢の一つが地産地消を生かした飲食店のオープンです。残念ながらかなり先の夢ですが…。都城でも地産地消で頑張っているお店がありますよ。誌面でも取りえ気て行きたいと思います。

ねったほの写真を見ているだけでも、よだれがでできます。今度、ぜひトライしてみようと思います。

(ムーミンさん)

自分で作るとおいしさが2倍2倍！です(笑)ぜひ頑張ってください！Takasannって、芸人のゴリの相方になりますね。

(匿名希望さん)

「かわちゃん」のことですね。3号続いて言われています(笑)やっぱり似てるんですね。相方探そうかな？(冗談)

お便り募集中♪

みやこん農では皆様からのお便りを募集しております。頂いたお便りはみんなの広場に掲載させていただきます。

紙面の感想や日常の些細なこと、お店情報や紹介してほしい、取材してほしいことなど、なんでもかまいません。隣の用紙またはハガキ、FAX、メールにてドシドシお寄せ下さい！た〜くさんのお便りお待ちしております♪

みやこん農 2月号 アンケート

1. 今回一番おもしろかった記事は何ですか？
2. 今回一番いまいちな記事は何ですか？
3. 『みやこん農』はみなさんとともに成長していく雑誌です。こんな記事あったらなあと思うことがあればご記入ください。
4. なんでもスペースです。好きなことをお書き下さい。
5. 取材希望やイベント掲載希望などありましたらお書き下さい。

※このはがきにより入手した個人情報については、プレゼント並びに記事作成以外の目的で使用されることはありません。

お手数ですが50円切手をお貼り下さい。

885-0012

都城市上川東2丁目14-8

ぼんち情報サポート

行

ご住所	〒
電話	
メール	@
お名前	----- 男・女
ペンネーム	
生年月日	明・大・昭・平 年 月 日 歳
ご職業	学生 主婦 会社員 公務員 その他 ()
プレゼントコーナー クイズの答え	金 個 銀 個 銅 個
本誌をどこで入手しましたか？	

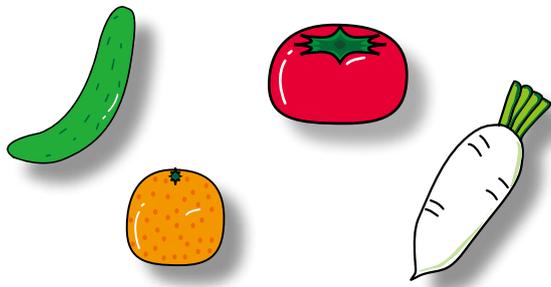
月日	曜日	医 療 機 関 名					
7日	(日)	山内小児科(小)	ベテスダクリニック(循・脳)	長倉医院(内)	都北鮫島クリニック(胃・小・内)	寺本整形(整)	西元眼科(眼)
		22-0048(上町)	22-1700(年見町)	52-2109(三股町)	38-6060(都北町)	22-1171(北原町)	25-8888(中原町)
11日	(木)	瀬ノ口医院(内・消)	黒松病院(内)	海老原内科(内・小)	マドコロ外科(外・胃・整)	海老原記念(外)	やの耳鼻科(耳鼻)
		25-5155(姫城町)	38-1120(金田町)	64-1211(山田町)	22-0138(小松原町)	22-2240(立野町)	27-5222(吉尾町)
14日	(日)	三嶋内科(内)	園田光正内科(内)	教山医院(内・小)	飯田整形外科クリニック(整)	土井外科(外・胃・内)	いそいち産婦人科(産婦)
		24-7171(鷹尾)	38-5115(太郎坊町)	62-1205(高崎)	46-5115(上町)	22-1825(上東町)	22-4585(平塚)
21日	(日)	村上クリニック(循・内)	下長飯クリニック(外・内)	志々目医院(内・小)	吉松病院(外・整)	とまり内科外科胃腸科	かみながえクリニック(耳鼻)
		25-2700(宮丸町)	39-0800(下長飯)	57-2004(山之口町)	25-1500(蔵原)	52-1135(三股)	25-0224(上長飯町)
28日	(日)	藤元早鈴病院(内)	有馬医院(内・小)	大岐医院(内・胃・外)	倉内整形(整)	一心外科(外・胃・肛門・内)	西浦耳鼻科(耳鼻)
		25-1212(早鈴町)	23-2610(上長飯)	57-2025(山之口町)	22-1252(上町)	52-7788(三股町)	22-0715(松元町)

※1月18日時点での情報です。詳しくは医師会事務局までお問い合わせ下さい。(Tel 22-0711/ 音声ガイダンスTel 23-5555)

(2月)

野菜占い

次の野菜の中から、一つ選んでください。
あまり時間をかけずに直感的に選んでください。



色は、人の心理と関係があるといわれています。

あなたが直感で選んだ野菜はなんですか？

日によって選ぶ野菜も変化するはずですよ。【根拠はありませんので暇つぶしに(笑)】

 <p>大根を選んだあなた・・・ 少し気分の浮き沈みが出ているようです。仕事の合間にストレッチするといいでしょう。</p>	 <p>トマトを選んだあなた・・・ やる気が湧いてきますが、何事も計画を立てることを忘れずに。行動前に一息つくって○。</p>
 <p>きんかんを選んだあなた・・・ 明るく笑顔で生活することで、対人運が向上するでしょう。体力的にも◎です。</p>	 <p>キュウリを選んだあなた・・・ 体が無理をしていませんか。休む時は休むというメリハリをつけると心身ともに○です。</p>

この部分にノリをお塗り下さい。この部分にノリをお塗り下さい。この部分にノリをお塗り下さい。この部分にノリをお塗り下さい。この部分にノリをお塗り下さい。

プレゼントコーナー

バンクーバーオリンピック

頑張れ！ニッポン！！応援クイズ

10ページ、11ページで特集したバンクーバーオリンピックで、獲得できる日本のメダル数を予想して下さい。正解者の中から「今月の農家さん」で取り上げた、中内さんのとてもおいしい新鮮きゅうりを抽選で10名様にプレゼント(お一人様10本程度)！！正解者が少ない、いない場合は抽選にて決めます。

ヒントになるかわかりませんが、トータル獲得数と過去4回分のメダル獲得数は以下の通りです。

さあ、日本はいくつのメダルを獲得できるのでしょうか？！

《トータルメダル獲得数》



中内さんのおいしいきゅうり 10名様

【提供：三股町園芸農家 中内さん】

♡ご応募方法♡

裏面のアンケートハガキまたはFAX、メールにてご応募ください。FAX・メールは形式は問いませんが、ハガキと同じ内容をご記載下さい。

締切：2月20日(当日消印まで)

ご応募はお一人様一枚まで有効です。ご了承下さい。

当選者は、4月号で発表いたします。

この部分にノリをお塗り下さい。この部分にノリをお塗り下さい。この部分にノリをお塗り下さい。この部分にノリをお塗り下さい。この部分にノリをお塗り下さい。

この部分にノリをお塗り下さい。この部分にノリをお塗り下さい。この部分にノリをお塗り下さい。この部分にノリをお塗り下さい。この部分にノリをお塗り下さい。

2月イベント情報

●2010年冬のみやさき就職フェア

来春学校卒業予定の方（中学校卒業予定者を除く）、既卒未就職の方、求職活動中の方、転職をお考えの方など、宮崎県内での就職を希望される方であれば、どなたでもご参加いただけます。当日参加もOKです！

【期間】2月4日（木）（13時半～16時）

12時から受付開始

【参加費】無料・申し込み不要・当日参加OK

【場所】ホテル中山荘

【問合せ】宮日総合広告（株）

MSK就職支援事業部

TEL0985（29）2288

●三州健康教室

今回の三州健康教室は、当院外科医の花園幸一先生による「創傷治療（傷の話）」です。傷といえば簡単に考えがちですが、侮ると怖いのも傷です。この機会に創傷治療ついて学んでみませんか。

【期間】2月19日（金）（15時～16時）

【場所】三州病院3階カンファレンス室

【問合せ】三州病院（担当：川内）

TEL0986（22）0230

●第17回 ぼんち市

今回記事でもご紹介したぼんち市。17回の目玉は「高崎名物北斗鍋」の1000食無料ふるまいです。他にも、約90店舗が地産産品を販売。ぜひおいで下さい！

【期間】2月14日（日）（8時～11時）

雨天決行

【場所】東中町通（大丸デパート前）

【問合せ】都城商工会

TEL0986（23）0001

●高崎町いちご祭り

恒例のいちご祭りが開催されます。昨年は、JAのイチゴ部会や野菜連協、加工センターを巻き込んだの大きなイベントになりました。毎回大賑わいのイベントです。

【期間】2月28日（日）10時～15時

【場所】高崎町総合運動公園横の大駐車場

【問合せ】高崎町農産加工センター

TEL0986（62）5016

●がねコンテストinせきのお

G-1グランプリ参加者募集！

がね発祥の地である都城で「がねコンテストinせきのお」～G1グランプリ～を開催します！みやこんじよの郷土料理として名高い「がね」。皆さんのアイデアで「新しいがね」作りに挑戦しませんか？グランプリにはトロフィが授与されるほか、レシピを都城圏内の飲食店にて使用する予定です。どしどしご応募ください！

【開催日】3月7日（日）10時～14時

【参加条件】

★1チーム3名以上で参加

★チームの名前・「がね」のネーミング・材料・使う油を明記してください。

★用意するものがねを揚げる鍋、プロパンガス

★1チームで300個の「がね」を提供できるようにしてください。

★保健所への申請、机、椅子、がねをいれるバック、箸、はご用意いたします。

★テントの設営は観光協会で行います。

【応募締切】2月20日（土）ごろまでに。

【場所】「滝の駅せきのお」前広場

& 「関之尾緑の村」キャンプ場広場

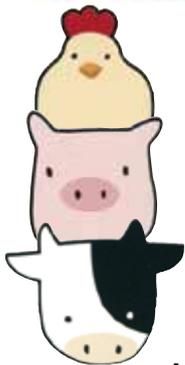
【詳細・問合せ】

滝の駅せきのお（店長：藤沢まで）

TEL0986（37）3405

私たちは、豚舎・牛舎・鶏舎をはじめ

様々な施設のトータルプロデューサーです。



- 設計
- 施工
- 測量
- リフォーム
- 造成
- 環境対策
- 畜舎プラン

これらの事業を「利便性・生産性」を追求してトータルプロデュースいたします！



株式会社 永倉建設

〒885-0112 宮崎県都城市乙房町 1673-3

永倉建設

検索

電話：0986-37-0642

<http://www.k-nagakura.co.jp>



「住まいの困った」をお太助！！

お太助リフォーム

【キッチンリフォーム例】



太陽光リフォーム、オール電化リフォームなど本格的なリフォームから、蛇口の水漏や網戸1枚張り替えまでお受けいたします！

どんな小さいことでもかまいません！！

相談・見積無料

お太助リフォーム

検索

<http://www.otasuke.biz>

＜永倉建設 住宅事業部＞

ミナ

サンキュー

電話：0986-37-3339

どんなに小さなことでも、お気軽にご相談下さい！！

Coo TaKa



きゅうりと大豆とちくわのわさびマヨネーズ和え (4~5人分)

- きゅうり・・・3本～4本
 - 大豆・・・・・・150g
 - ちくわ・・・・・・3本
 - マヨネーズ・・・大さじ3
 - わさび・・・・・・適量
 - 薄口しょうゆ・大さじ2
(普通のしょうゆなら大さじ1)
 - シーチキン・・・1缶
 - 塩・・・・・・少々
- ※ちくわの量は、一袋3～4本入りを使った場合です。



5 ちくわをきゅうりと同じぐらいの大きさに切ります。



4 塩をふって、きゅうりの水分を軽く抜きます。



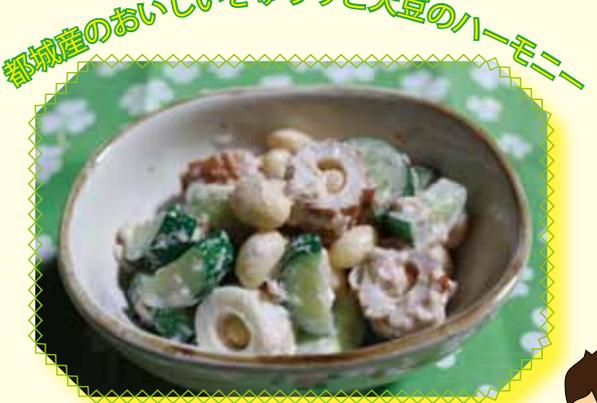
3 きゅうりを適当な大きさに切ります。目安は一口大よりも小さめ。



2 大豆が柔らかくなるまで煮込みます。



1 大豆を一晩水につけておきます。(水煮してあるものなら3からOK)



8 最後に、薄口しょうゆで味を調べてできあがり。(普通の醤油でもOK)



7 それぞれの材料をボウルに入れて混ぜ合わせます。



6 各材料を準備します。マヨネーズ、わさびは好みで調節してください。

もOK。
鬼は外〜福は内〜
節分で余った大豆を使って



マヨネーズ大好き〜♡だけど入れすぎ注意です!

わさびは、しょうゆで溶かすと均一に混ぜられますよ〜! 小さいお子様にはわさび抜きがオススメ★

きゅうりと大豆の効果・効能

きゅうりには利尿作用や高血圧の予防、心筋梗塞・脳梗塞に効果があるといわれています。
大豆には、抗がん作用・骨粗しょう症の予防に効果があると言われるイソフラボン、動脈硬化を抑制すると言われるダイズサポニン、高脂血症を予防するレシチンが豊富に含まれています。

