

そらとつちとみどりの会話

NOSAI かがわ

2017

11月

VOL.28

安心のネットワーク
NOSAI
香川県農業共済組合

台風18号で大きな被害

収入保険制度 導入に向け準備着々

書写コンクール 入賞者決まる

備えの種をまこう。

NOSAI制度70周年キャッチフレーズ



台風18号で大きな被害

香川県を直撃した台風18号は、園芸施設やぶどう棚の倒壊、キウイフルーツの落果など、各地に大きな被害を出しました。被害を受けられました農家の方々にはお見舞いを申し上げます。NOSAIでは、共済加入者への早期共済金支払いに向け作業をすすめています。



倒壊 (坂出市)



風に押しつぶされる (観音寺市)



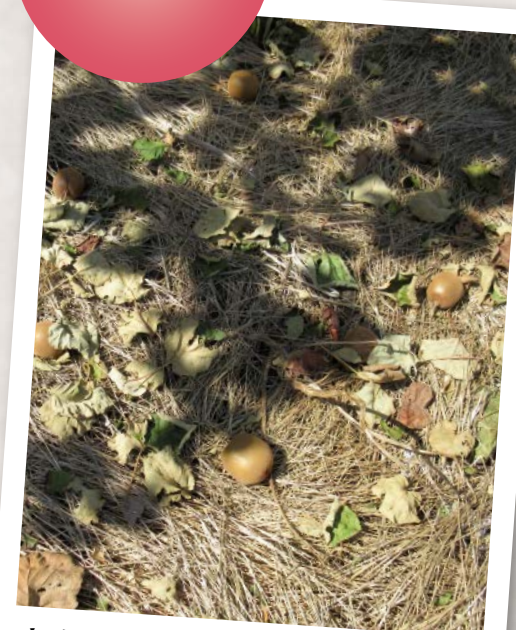
吹き飛んだパイプハウス (丸亀市)

園芸施設被害



ブドウ棚の倒壊 (三豊市)

果樹被害



キウイフルーツの落果 (善通寺市)

台風18号

●県内気象観測値 (高松地方気象台発表)

9月16日0時から
18日6時までの総降水量
内海187mm
高松174.5mm

最大1時間降水量
高松55mm
内海53.5mm

最大瞬間風速
引田28.5m/s
多度津25.8m/s
滝宮24.0m/s

●被害状況

共済目的	被害戸数	被害面積、棟数	主な被害の状況
園芸施設	141	217棟	被覆材の破損、本体の倒壊など
果 樹	133	43ヘクタール	枝折れ、落果、キズ果

(平成29年10月1日現在、NOSAI調べ)

導入に向け準備着々

収入保険制度

農業経営者ごとの収入全体を対象とした総合的なセーフティネットとして、収入保険制度が導入されます。NOSAIでは平成31年1月の開始に向け、制度の周知や相談窓口を開設するなど、制度の普及・推進を強力に進めています。この新しい収入保険制度にご期待ください。

相談窓口を各支所に開設



随時、相談を受け付け中

収入保険制度の主な特徴は、次の4つになります。

- 青色申告を行っている農業者が対象です。
 - 自然災害だけでなく、価格低下なども含めた収入減少全体をサポートします。
 - 品目の限定は基本的にありません。
 - 保険料、積立金に国からの助成があります。
- NOSAIでは、詳しい内容説明や個別の相談に応じるため、各支所に相談窓口を開設しています。担当職員が皆さまの疑問にお答えしますので、お気軽におたずねください。

期待しています収入保険

もり さき たかし
善通寺市吉原町 森崎 隆さん



キウイフルーツ栽培歴は、今年でちょうど40年です。1畧の園地で「さぬきエンジェルスイート」、「さぬきゴールド」など4品種育てています。

栽培する上で一番怖いのは、やはり自然災害ですね。過去に収穫間近の台風で落果やキズ果になり、収入がほぼゼロになった年もありました。当時は、キウイフルーツ共済もなかったもので本当に大変でした。

青色申告を始めて10年になります。収入保険は、青色申告の実績が基本になるということなので、より私の営農スタイルに合った補償になるのではないかと考えています。これから具体的な内容が決まってくると思いますが、加入を前向きに検討しています。

青色申告を普及推進

収入保険制度は、農家が得た正確な農業収入の把握が欠かせません。そのため、加入するには青色申告を実施し、適切に経営管理している農業者が対象になります。現在、青色申告をしようと考えている農家を対象とした青色申告研修会を開催。概要や税制上のメリット、開始するときの手続きな

どを説明しています。

30年1月ごろには、収入保険制度に加入を検討されている農業者を対象とした青色申告相談窓口を、県内数カ所で開設予定です。詳しい日時は、各支所または左記の本所収入保険相談窓口にお問い合わせください。

☎087・899・8977

mail/syunyu@nosai-kagawa.jp

努力の結晶 入賞者決まる

「第41回農業共済書写コンクール」の審査会を9月19日に開催。審査委員の小森秀雲氏（香川県美術家協会名誉会長）、青木幽碩氏（日展会友）らが一点一点を丁寧に審査し、特賞10点、金賞14点、銀賞35点、銅賞70点、佳作700点を決定しました。銅賞以上に入賞された方々は次のとおりです。おめでとございます。



部門別の上位入賞を決める最終審査

審査総評

審査は4段階に分けて行います。第1段階は、全ての作品に目を通して良い作品を選んでいきます。次に、良い作品を学年別に並べ、その中から優れた作品を壁に貼っていきます。第3段階は壁に貼った作品をさらに厳選。最後は、学年ごとの優秀な作品ばかりを並べて賞をつけます。

選ぶポイントは、筆の使い方にくせがなく、全体の調和がとれた作品になります。さらに上位賞になりますと、子どもらしい元気さや伸びやかさ、勢いがあって大きく見える作品が残ります。ただ綺麗なだけの作品は選ばれません。

今年は小学校3、4年生と5、6年生は同じ課題でしたから、下の学年の児童は苦労したと思いますが、よく頑張っていました。

今年度は農業災害補償制度70周年記念書写全国コンクール（主催：公益社団法人全国農業共済協会）が開催され、1部（小学校3、4年生）、2部（同5、6年生）、3部（中学生）に各2点の作品を応募しました。審査結果は次号で。

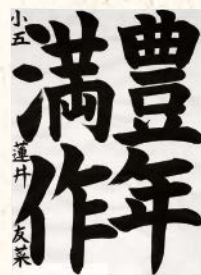
特賞

全国農業共済協会会長賞



応募総数 1万1954点
参加校 215校

香川県知事賞



蓮井 友菜さん
さぬき市立
長尾小5年



山地 実由さん
さぬき市立
志度小4年

香川県農政水産 部長賞



門田 侑子さん
香川大学教育学部
附属高松小4年



菅沼 綾音さん
さぬき市立
長尾小3年

四国新聞社賞



谷本 結菜さん
高松市立
十河小3年



西岡 穂華さん
高松市立
植田小2年

西日本放送賞



長谷 芽花さん
高松市立
太田小2年



佐藤 海生さん
高松市立
弦打小1年

【金賞】……（以下敬称略）

- 1部（小学校1年） 阪本菜月（栗林）
松本怜馬（田中）
2部（小学校2年） 中尾茄依（飯山南）
原井玲奈（長尾）
3部（小学校3年） 秋山優衣（多肥）
森本菜帆（十河）
4部（小学校4年） 谷口瑠子（長尾）
久米川寛太（志度）
5部（小学校5年） 高林恵（志度）
竹内奏瑛（香南）
6部（小学校6年） 篠原萌（塩江）
山原星花（香南）

7部（中学校）

- 横井俊哉（綾南2年）
田中美海（桜町2年）

【銀賞】……

- 1部 森本琥太郎（十河）、宮本倅士朗（屋島）、才谷都菜美（太田南）、牛田和葉（ノ谷）
2部 奥田啓太（吉津）、上村藍子（下高瀬）、中川了今（附属坂出）、山本夕愛（大内）、宮前和弥（附属坂出）
3部 石川ひかり（長尾）、岡愛姫（太田南）、大島未津己（城南）、豊島菜（十河）、川成温和子（郡家）、田村太二（十河）、藤沢功香（太田南）、細川千峰（仲南）
4部 高木優希（香南）、山地心音（木太北部）、白石琉己（林）、川田莉央奈（十河）、行成実央（郡家）、松本樹葉子（太田）、竹村悠誠（与北）、長谷川絢香（仁尾）
5部 坂賀憩（仏生山）、神田清羽（城乾）、高塚想乃子（円座）
6部 藤澤和佳（志度）、藤岡陽菜（大野原）、鴨井佑希（郡家）、浄光瑞希（昭和）
7部 鍛冶夏希（丸亀南2年）、和泉美咲（香川第二2年）、白曼涼香（豊浜1年）

【銅賞】……

- 1部 田中文結（福栄）、大櫛実咲（栗林）、植田成海（前田）、吉田愛音（附属坂出）、志賀勇仁（昭和）、長尾美咲（城東）、宮崎惺（二ノ宮）

- 2部 三宅遙斗（志度）、武内あめり（三本松）、豊田梨花（附属高松）、白澤希空（宮）、田口芽依、津川達哉（川島）、香川藍希（中央）、上野杏樹（古高松南）、久住彩乃（坂出）、三谷絢加（城乾）、井戸颯真（城西）
3部 平井大揮（志度）、溝淵瑞穂（附属高松）、久保凛人（栗林）、石原芽依（林）、谷本奈緒子（仏生山）、谷直佳（川島）、木葉絢咲（十河）、阿部莉来（植田）、福家碧（香南）、林田龍駒（陶）、前田結々奈（城北）、飯田玲音（城東）、橘由彩（郡家）、倉掛桃佳（垂水）、向井野々葉（高室）、神木駿介（豊浜）

銅賞以上の129点は、11月29日午後から12月3日まで「瓦町FLAG」（高松市常磐町）8階ギャラリーで展示します。

- 4部 渡部彩乃（新番丁）、杉山藍（亀阜）、樫村みさと（前田）、塩谷紗季（下笠居）、小川愛奈（川島）、井原正太郎、蓮井桃佳（十河）、松井愛華（平井）、秋山夢七（宇多津）、上杉樹里奈（城西）、笠井大雅（城辰）、宮前優音（郡家）、津島佑汰（竜川）、西山宗司朗（常磐）、森島心咲（大野原）、岡田勝胤、萩田拓実（詫間）
5部 津田祐菜（長尾）、門田歩子（多肥）、石井希（附属坂出）、佐々木奏音（昭和）、松原光希（城坤）、前田瑚々奈（城北）、川上里紗（城西）
6部 藤澤夏実（長尾）、亀井日奈子（川東）、漆原愛菜（附属坂出）、山口拓真（昭和）、三木妃夏（陶）、藤原未希（飯山南）、吉田麗奈（城西）、中川佳音（城東）、豊田采実（垂水）
7部 喜岡明実香（山田3年）、山本果歩（附属坂出2年）、山下幸希（綾歌1年）

第6回臨時総代会 全議案を可決承認

8月10日、本所事務所第6回臨時総代会を開催。（総代20人中、本人出席52人、書面出席145人）。議長は、さぬき市の入道一士氏が務め、提出した6議案全て原案通り可決承認されました。



議長
議案を慎重に審議する総代

提出議案

- 【第1号議案】香川県農業共済組合共済規程の一部変更の承認について
- 【第2号議案】建物共済に係る共済責任の全国共済農協連への再共済割合の変更について
- 【第3号議案】建物共済賦課単価の承認について

【第4号議案】畑作物共済（茶）危険段階基準共済掛金率設定方法の承認について

【第5号議案】損害評価会委員の選任について

【第6号議案】附帯決議

麦共済

加入申し込み受け付け中

平成30年産麦共済の加入申し込みを受け付けています。
お届けした「麦共済細目書異動申告票」は、29年産の加入実績をもとに作成しています。十分にご確認いただき、記載内容の異動や訂正がある場合は、正しい内容をご記入ください。提出期日は11月5日です。

また、新規に10㎡以上作付けする方は、当然加入となりますので、各支所までご連絡ください。

建物共済

加入推進中

地域ごとに建物共済の一斉加入



イノシシ対策 すぐに効果発揮する柵

実りの秋にはイノシシの活動が活発となります。

被害対策は、①捕獲対策（わなや銃による捕獲）②侵入防止対策（電気柵やワイヤーメッシュ柵の設置による田畑や集落への侵入防止）③集落に寄せ付けない環境づくり（エサとなる不要な果樹や野菜の除去、隠れ場所となる耕作放棄地や放棄竹林、ヤブの刈り払いなど）——の3つの対策をバランス良く行うことが大切です。

すでに被害を受けている場合、侵入防止柵の設置で即座の効果が期待できます。

電気柵は、安価で設置が簡単な反面、頻繁な草刈りが必要となります。ワイヤーメッシュ柵は、草刈りは少なく済みますが、比較的高価で、重量もあるため設置に労力がかかります。



ワイヤーメッシュ柵施工事例

導入費用や設置・管理の労力等を考えて柵の種類を決めましょう。
また、設置の仕方を誤り、十分な侵入防止効果が得られていない柵が見られます。設置や管理については、地域の農業改良普及センターで指導や助言を行っていますので、気軽に相談ください。
（三野勝道Ⅱ香川県農政水産部農業経営課副主幹）
次号は「ジャンボタニシ」の予定です。



専従者給与を払って経営をしましょう

今回は「青色専従者給与」と「事業専従者控除」についてお話していきます。代表的な節税の方法ですのでご存知の方も多いと思いますが、少し整理してみましょう。

生計を一にしている配偶者その他の親族（子どもや親など）に対して給与を支払った場合、他人を雇用する場合と異なり原則として必要経費になりません。しかし、一定の要件を満たす場合には必要経費にできます。

青色申告の「青色専従者給与」の場合、①1年のうち6カ月以上の従事②給与が労務の対価として妥当③事前に税務署に「青色事業専従者給与に関する届出書」を提出——などの要件を満たせば、その給与は全額必要経費として認められます。また、白色申告の「事業専従者控除」

の場合、一定の要件を満たせば、配偶者は86万円まで、その他の親族は50万円まで必要経費とすることができます。こちらは届出書の提出は必要ありません。

このように、青色申告のほうが必要経費とできる金額が大きいので、事業で利益が出ている場合は青色申告にされることをお勧めします。

ただし、これらの専従者は、配偶者控除や扶養控除を使えなくなりますので、節税となるかどうかは、事業の利益状況などで異なります。また、届出書の提出など、事前に必要な事柄もありますので、早めの対策をとることが大切です。

（原ゆきこ＝税理士法人 共同経営センター、高松市昭和町）
次回は「減価償却とお金の流れについて」です。

支所事務所などを「こどもSOSの家」に登録し、9月1日から「ふるさと見守り活動」に取り組んでいます。



こどもSOSに登録 ふるさと見守り活動を展開

推進が始まりました。自然災害の補償は10月1日から拡充され、①地震、津波による支払い限度が50%に②総合共済1棟当たりの補償が4000万円限度に——それぞれ引き上げられました。
この拡充された内容には、新規加入者だけでなく、現在ご加入いただいている方も、申し出れば切り替えて加入できます。
この機会に、火災だけでなく自然災害も補償する総合共済への加入をおすすめします。詳しくは、各支所にご相談ください。

組合の主な動き

- 11月 28日 損害評価会麦共済部会
6日 損害評価会もも共済部会
10日 第3回余裕金運用管理委員会第6回理事会
- 12月 5日 損害評価会水稻共済部会
7日 損害評価会くり共済部会
損害評価会なし共済部会
14日 70周年記念表彰伝達式
共済部長研修会
第7回理事会



記念品を受け取る綾川町の大林吉美さん（86歳、水稻60%）

農業振興の貢献に感謝

長年にわたり農業共済事業に協力いただいている組合員（家族）27人を訪問し、田中孝博組合長から記念品を贈呈しました。



商標登録した「じゅんちゃん」の三豊ナスを、アピールする菅原さん夫妻



「一般的な三豊ナスに比べ、50%ほど大きいです」と菅原さん



産直市へ出荷するナスを、傷がつかないように袋詰めする

三豊地域以外では、あまり知られていない三豊ナス。「県外の方から、三豊ナスの形と大きさ、おいしさへの感謝の手紙が来たとき、うれしさがこみ上がりますね」と菅原順三さん（三豊ナス4[㍓]、水稲1・7[㍓]）は話す。

栽培を始めたのは、平成24年から。除草マットを敷いて薬剤を使わず、肥料は乳酸菌発酵させた竹粉を活用する。「樹勢を良くするため、幅広い高畝をつくるのに油圧シヨベルを使います」。建設業も兼ねる菅原さんならではの工夫で、高品質生産に努める。

妻の夕紀子さん（67）と5月初めに120本の苗を定植。6月末から収穫を始め、実を大きくするため、隔日の早朝に取り入れる。出荷は1日200個ほど。10月末までの4カ月間に、1本から約50個収穫する。「長期間にわたって収穫するので、ナスの木が痛まないよう気を付けています」と、枝切りを丁寧に行う。



午前6時から、収穫・整枝管理を行う

出荷先は産直市やマルシェなどで、全国発送も行う。「安く売るのではなく、自分たちが納得いく価格で販売しています」。

菅原さんが三豊ナスの栽培を始めた時から産直市で購入している中西美津代さん（同町、70歳）は、「つやが良くやわらかいの、いつも購入しています。親戚や友人に送ると大きさに驚かれます。お中元としても人気があり、とても好評です」と話す。

三豊ナスの認知度と価値を上げようと、「じゅんちゃん」の三豊ナスを、25年11月に商標登録した菅原さん。「多くの人に品質の良さやおいしさを知ってもらい、さらに販路を広げたいです」と意気込む。

経験積んで経営安定

高松市多肥上町 橋本 俊一郎さん(37)

「農業は自分の考えを反映でき、やったことがすべて返ってくるので、やりがいがあります」と話す橋本俊一郎さん。平成27年4月、自動車メーカーを退職しUターン就農した。今年はアスパラガス『さぬきのめざめ』7[㍓]、ブロッコリー3[㍓]、水稲70[㍓]を栽培する。

「農業に興味があり、高校生まで祖父母の水稲栽培を手伝っていました」。就職して以降、農業への思いが強まる。農業インターン生として26年4月から1年間、農業法人などで専門技術を学び実践経験を積んだ。

独立後も当時の仲間とは連絡を取り合う。携帯電話の会員制交流サイトで作物の写真を送り生育状況を確認するなど、互いに切磋琢磨し、モチベーションを高めている。

近々、アスパラガスのハウス5[㍓]を増設予定。「毎年同じようにいかないのが農業。しっかりと知識と経験を積んで良品生産と収量増大を目指します」



「子どもに引き継いでいける経営にしたい」と橋本さん

優しい音色に魅せられて

善通寺市木徳町 小田 仁志さん(70)

共済部長歴9年

「クラシックギターの音色で心が落ち着き、気分転換になります」と話すのは、ギター歴45年になる小田仁志さん。若い頃、流行した映画の影響を受け、独学で始めた。

50歳の時、勤めていた介護福祉施設で音楽療法の演奏者に抜擢。それまで人前で弾いたことはなかったが、入居者が元気になるならと引き受けた。童謡など誰も



一本一本丁寧に芽かきをする

いつまでも若々しく

小豆島町 八木 千栄さん(57)

「できるだけ明るめの作業着を選び、帽子も欠かせません」と話すのは、八木千栄さん。毎日の農作業が少しでも楽しくなるよう、服装には就農当初からこだわっている。

家族でキク45[㍓]、アスパラガス9[㍓]を栽培し、年間を通してハウス作業に励む。若い女性農家の良き模範になれるよう研修会などには積極的に参加し、営農技術の向上にも努める。

「今は、孫7人の成長が楽しみ。いつまでも若いおばあちゃんと呼ばれるように頑張ります」と笑顔で話す。

が知っている歌を選曲し、入居者の家族も巻き込み、大合唱した当時の思い出を振り返る。

「年のせいか指が動きにくくなりましたが、生涯の趣味として続けたいです」と笑顔で話す。



退職した今も老人会などで腕前を披露する



いけおか ゆき
丸亀市 池岡 幸さん(20)

果物が大好き

果物が大好き！今の時期はクリがおいしく、焼き栗や栗ご飯にして味わっています。

母が水稻や季節の野菜を栽培しているので、私も田植えやもみまきなどを手伝います。農家の皆さん、こまめに水分補給をするなど、体調管理に気を付けて作業をしてください。

香川県は雪が降らないので、雪国にあこがれがあります。まとまった休みが取れたら、北海道や東北地方、海外ならカナダのような、雪が降る所に行ってみたいです。

幸さんの

お気に入り♡



東讃地域で栽培されているクリ

表紙の続き

野菜づくりは土づくり
農業、化学肥料を一切使わない
野菜づくりをしている「大空のう
えん」さぬき市小田の竹田信太
さん(41歳、表紙写真左端)。平成
21年に1ターンの就農、「自然のまま
に育てた野菜は、味が違います。
特に小さい子どもさんがいる家庭
では、安全でおいしい野菜を食べ
てもらいたい」と話します。



「土の状態は草を見て判断してい
ます」と竹田さん

借地を含めた農地160㎡で、
年間100種類を栽培する少量多
品目経営。夏は栽培を減らし、農
地をビニールで覆って1カ月ほど
かけて太陽熱消毒をします。
土づくりは、おからの堆肥や緑
肥、もみがらなどを利用します。

牛ふん堆肥などのアンモニア系は
使用せず、必要に応じて少量の魚
粉を用いる程度です。
昨年、夫婦で就農した蓮井俊輔
さん(39歳、同右端)と佑加さん
(35歳、同右から2番目)は「竹田
さんの技術は素晴らしい」と、栽
培ノウハウを学びます。
現在の販売先は、東京と香川の
飲食店に直接納品がほとんど。竹
田さんは「現場の労力と折り合い
をつけながら個人宅配を増やして
いきたい」と意気込みます。

産直市だより
へんろ旅、いやしの里で農産物を提供
道の駅「ながおへんろ路の朝市」
前山地区いきいき事業協議会
(会長 寒川巧)

場所 さぬき市前山940の12
TEL 0879-52-1022
時間 午前8時～午後4時
定休日 なし。12月31日、1月1日は休み
主な販売品
地元野菜、米、前山の米、花き類、惣菜、観賞魚
出品農家募集中

クロスワードクイズ

今月の
プレゼント

正解者の中から抽選で10名の方に「黒ニンニク」約400g²
(さぬき市の栗尾和弥さん製造)をお届けします。
たくさんのご応募お待ちしております。

応募の宛先

〒761-8083 高松市三名町東原5番地6
香川県農業共済組合クロスワードクイズ係

応募締め切り

平成29年12月15日(金)消印有効

当選者発表

平成30年3月発行予定の30号で発表



郵便はがきに、①A～Dを順に並べたクイズの答え②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号
⑦NOSAIや広報紙への意見、感想、質問⑧身近な情報などをご記入のうえ、ご応募ください。

※応募によって得られた個人情報、賞品の発送と今後の広報紙作成の参考意見とする以外の目的に利用しません。

1 C	2		3		4
5			6 A	7	B
	8	9		10	
11			12		
		13			14
15 D					

たてのカギ

1. 「鰯」の読み方
2. 陸上競技の投てき種目のひとつ。「〇〇〇〇投」
3. 新年を迎える準備として、屋内のすすやほりを払い清めること。「す〇〇き」
4. 〇〇雄三のニックネームは若大将
7. この上なく長い年月のこと
9. 香辛料の英語訳
11. 浅い海の岩などに付着している青のりの代用になる海藻
12. サケ科に分類される日本最大の淡水魚。和名は「糸魚」
14. 自分の利益だけを考え、他人のことを顧みないこと

よこのカギ

1. アルゼンチンの首都。「〇〇〇〇アイレス」
5. 風による被害から家屋などを守る森林のこと。「防風〇〇」
6. 小学生の女の子が将来就きたい人気の職業
8. 公共交通機関のひとつ。「路線〇〇」
10. 金属製の口金を持つ布袋状の財布のこと。「〇〇口財布」
11. 野球の審判員
13. 裁縫する時の必需品。「〇〇〇〇はさみ」
15. 日本の小学校における教科のひとつで、中学校になると数学になる

第26号
当選者
発表

答え

かわせみ

●当選者 鎌田牧場が育てた「まんのう ひまわり牛」(500g)をお届けしました。

藤井 正さん(さぬき市)、小原 智仁さん(三木町)、後藤 佐代子さん(綾川町)
乙武 純子さん(まんのう町)、田中 完さん(多度津町)、松本 利明さん(観音寺市)

読者の声

■ 今年は初めて長男が田
植え、次男が稲刈りと
もみすりに挑戦、本当
に助かりました。
(東かがわ市男性 62歳)

■ 神奈川から帰省した孫
が古代米の稲刈りを
手伝ってくれました。楽しかったよう
です。
(普通寺市男性 71歳)

■ 毎年、もみがらを畑の溝にたづり入
れています。草が生えにくく、土が
ふかふかになってきました。ぬかも油
かす代わりに利用しています。
「稲」の偉大さを感じています。
(三豊市女性 60歳)

前号を見てのご意見

■ 表紙の女性が持っているのは哺乳瓶
ですか？ 牛はたくさん飲むんです
ね。
(高松市女性 51歳)

■ NOSAIの建物共済が補償を拡充。
早速切り替えをしよう！
(丸亀市女性 68歳)

■ サトイモを使ったチヨケーキ、おい
しそうですね。作ってみようと思
います。
(三豊市女性 36歳)

たくさんのお便りをいただき、
ありがとうございました。



● 材料 (3~4人分)

- 鶏モモ肉…… 1枚 約300g
- キウイフルーツ…… 2個
- 水菜…… 80g
- ミニトマト…… 5個
- ゆで卵…… 1個
- 塩、こしょう
- 油

- A [シーザードレッシング… 適量
パルメザンチーズ… 適量

今回の食材

キウイフルーツ



料理紹介者

野菜ソムリエ
地讃知shok代表

須賀 ひとみさん



Point

キウイフルーツは皮付近にタンパク質分解酵素のアクニジンを含み、肉と一緒に取ると胃もたれ防止が期待できます。酵素は加熱すると働かなくなるので生食がおすすめ。ビタミンCやペクチンも多く、ダイエットや老化防止にも優れています。

作り方



水菜は約5cm、ミニトマトは半分にキウイフルーツは約5mmの半月切りにする。



鶏肉は切り目を入れ厚さを均一にし、塩、こしょうで下味をつける。油を引いたフライパンで皮目から焼く。



フライ返しを押し付けながら両面を焼く。最後に皮目がパリッとするよう焼き上げ、8等分に切る。



ボウルに①と③を入れた中にゆで卵をくずし入れ、ざっくり混ぜる。器に盛り、Aをかけて完成。

東部支所

さぬき市大川町
田面王子1-2

TEL
0879-43-4121

高松支所

高松市三名町
東原5-6

TEL
087-888-1146
0120-58-1148

小豆支所

土庄町大木戸沖甲
5165-169

TEL
0879-62-0694

中讃支所

坂出市川津町金山
1825-4

TEL
0877-46-1211

仲多度支所

善通寺市与北町
山下110

TEL
0877-62-5970

三豊支所

観音寺市本大町
1378-3

TEL
0875-25-2482
0120-031-304