

そらとつちとみどりの会話

NOSAI かがわ

2017

3月

VOL.24

収入保険制度大枠決まる
見直そうお米の力

安心のネットワーク
NOSAI
香川県農業共済組合



収入保険制度 大枠決まる

農産物の品目枠にとらわれず、自然災害による収量減少だけでなく、価格低下も含めた収入減少を補てんする収入保険制度が、平成31年から始まることになりました。加入要件として青色申告をしている農業者が対象です。現在、青色申告をしてない農業者でも、29年分から青色申告を実施すれば収入保険制度の開始時から加入することができます。

具体的な仕組み

○青色申告を行っている農業者が対象

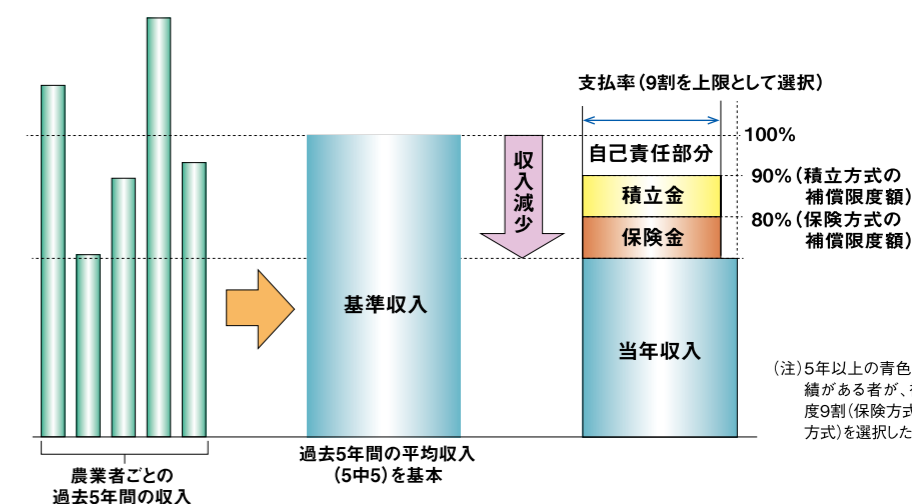
5年以上の青色申告実績のあることが基本ですが、申込時に

1年分の青色申告の実績があれば加入できます。その場合、補償限度額は低く設定され、実績が5年になるまで徐々に引き上げられます。

○補償限度額や支払率は選択制
当年の収入が基準収入の9割（補償限度額）を下回った場合に、下回った額の9割（支払率）を補てんします。

基準収入は農業者ごとの過去5年間の農産物の販売収入の平均（5中5）を基本とし、規模拡大なども考慮して設定します。補償限度額や支払率、積立方式を組み合わせるかどうかなどは、加入者が選択できます。

●補てんのイメージ



(注)5年以上の青色申告実績がある者が、補償限度9割(保険方式+積立方式)を選択した場合

保険料・積立金・補てん金の例

基準収入1,000万円の農業者が、補償限度9割(8割が保険方式+1割が積立方式)支払率9割を選択した場合の試算

●農業者が用意すべきお金

| | |
|-------|-----------------|
| 保険料は、 | 7.2万円(保険方式8割分) |
| 積立金は、 | 22.5万円(積立方式1割分) |
| 合計 | 29.7万円 |

●補てん金額

| 収入減少の程度(当年収入) | 補てん金の合計 | | | 補てん金を含めた当年収入(対基準収入) |
|---------------|---------|-------|------|---------------------|
| | 保険金 | 積立金 | | |
| 30%(700万円) | 180万円 | 90万円 | 90万円 | 880万円(88%) |
| 50%(500万円) | 360万円 | 270万円 | 90万円 | 860万円(86%) |
| 100%(0万円) | 810万円 | 720万円 | 90万円 | 810万円(81%) |

青色申告を始めましょう!

青色申告のメリット

○青色申告特別控除

「正規の簿記」の場合は65万円を、「簡易な方式」の場合は10万円を所得から控除可能です。

○青色事業専従者給与の必要経費算入

生計を一にしている配偶者や15歳以上の扶養親族で事業に専ら従事している人に支払う給与は、あらかじめ提出した届出書に記載された金額の範囲内で必要経費に算入できます。

○損失の繰り越しと繰り戻し

損失額を翌年以後3年間（法人は9年間）にわたって繰り越して、各年分の所得から控除可能です。

また、繰り越しに代えて、損失額を前年に繰り戻して、前年分の所得税の還付を受けることも可能です。

※帳簿を付けることで、自らの経営状況をつかみやすくなるとともに、金融機関からの信用を得やすいといった経営上のメリットも出てきます。

※青色申告には、「正規の簿記」と「簡易な方式」があります。正規の簿記は、複式簿記です。簡易な方式は、白色申告にはない現金出納帳等を整備することが必要です。

青色申告を始めるには、まず何をすればいいの？



新たに青色申告を始めるためには、**個人の場合、平成29年3月15日までに、最寄りの税務署に「青色申告承認申請書」を提出する必要があります。**

この申請を行えば、平成29年分の所得から、青色申告を行うことができます。申告時期は平成30年2月16日～3月15日です。

詳しくはお近くの税務署にお問い合わせください。

加入・支払等のスケジュール

(平成30年秋加入申請開始を想定)

(個人の場合のイメージ)

| 平成32年 | 平成31年 | 平成30年 | 平成29年 |
|---------------------------------------|---------------------------|---|---|
| 確定申告 (3月) 保険金等の請求・支払 (3月～6月) | 収入保険制度の収入算定期間 (1月～12月) | 加入申請 (10月～11月) 保険料の納付 (12月末まで) | 青色申告の実施 3月15日までに最寄りの税務署に「青色申告承認申請書」を提出 |

○国庫補助で加入者の負担軽減
保険料は掛け捨てですが、50%の国庫補助があります。加入者が負担する保険料率は補償限度8割で1%（現時点の試算）

積立金は自分のお金であり、補てんに使われなければ翌年も越されます。こちらも75%の国庫補助があります。

見直そう お米の力

日本での稲作文化は縄文時代に始まったといわれ、約3千年もの間、代々受け継がれてきました。私たちにとっての米は主食。体を作るだけでなく生きる力の源となる大切な栄養素を含んでいます。ご飯の魅力をお米マイスターの溝口雄介さんに紹介してもらいます。



おにぎり大好き!!

良質な栄養素

皆さんが普段何となく食べているご飯。栄養がほとんどないと思いませんか？

米は炭水化物が主成分であると同時に、タンパク質やカルシウム、食物繊維、鉄分、ビタミンなど、さまざまな栄養素を含む食品です。(図1参照)

炭水化物は人間の主要なエネルギー源で、体の中で熱や力になり、体を温めたり動かしたりするのに必要です。不足すると、基礎体力が低下し疲れやすくなる他、肌荒れなどの症状を招く恐れがあります。特に、脳は炭水化物から作られるブドウ糖だ

図1

ご飯の栄養

お茶碗一杯分(150g, 252kcal)

お茶碗一杯のご飯には、こんな栄養があるんだよ。

| | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------|----------------------------|----------------|
| 炭水化物55.7g | タンパク質3.8g | 食物繊維0.5g | 脂質0.5g | カルシウム5mg | 鉄分0.2mg | ビタミンB1 0.03mg |
| | | | | | | |
| じゃがいも小3個と同じ | 牛乳111mlと同じ | りんご1/3個と同じ | 6枚切り食パン1/6枚と同じ | ごま1.2gと同じ | ほうれん草2枚と同じ | キャベツの葉一枚と同じ |
| 体と脳を動かせるエネルギーになる。体の中で消化されてブドウ糖になる。 | 体をつくり、エネルギーのもとになる。 | お腹の調子を整えて、便秘や大腸がんを予防する。 | 体の細胞をつくり、少ない量でも大きなエネルギーのもとになる。 | 丈夫な歯や骨を作り、イライラした気分を抑える。 | 血液のもとになり、体のすみずみに酸素を運んでくれる。 | 疲れた体を元気にしてくれる。 |

(データは農林水産省・文部科学省ホームページ参考)

まうので、そういう時は雑穀米がおすすめです。

脳を元気にするご飯

朝食には、空腹を満たすだけではない大事な役割があります。

睡眠をしている時は一日の中でもっとも体温が低く、心拍数は少なく、血液の流れもゆっくりになります。しかし、脳は眠っている間も働いています。夕食で摂取したブドウ糖は、朝にはからっぽ。脳を元気に働かせるためには、朝ご飯をしっかりと食べて脳にブドウ糖を届けることが必要です。ブドウ糖が足りなくなると、いらいらしたり、集中できなくなったりします。

炭水化物抜きダイエットをしている方がいますが、ご飯抜きのダイエットは体のバランスを崩します。米は栄養バランスがよく、粒でできているため、粉から作られるパンや麺類よりゆっくりと体に消化、吸収され、

お腹がすきにくくなります。結果、間食は抑えられます。また、米の糖は優先的にエネルギー消費に使われるので、太りにくい体を作ります。

もちろん、ご飯だけでは人間が一日に必要な栄養を摂取することはできません。肉、魚、野菜、乳製品などの食材を組み合わせた食事をするのが大切です。

は主食として最適です。口の中で米粒を細かくこなそうとしつかりかむことで唾液が分泌され、食べ物の消化を良くしてくれます。唾液は、口の中をきれいにし、虫歯も予防してくれます。他にもしっかりとかむことで、あご顔の筋肉、骨を強くしてくれる作用もあります。

健康生活を送る上で欠かせないご飯をしっかりと食べましょう。

お米マイスター

みぞくち ゆうすけ
溝口 雄介さん

溝口食糧株式会社(高松市多賀町、昭和5年創立)代表取締役。お米の博士号ともいえる資格「お米マイスター」=日本米穀小売商業組合連合会認定=を取得し、ご飯の素晴らしさや大切さを普及する活動をしている。



主食への支出

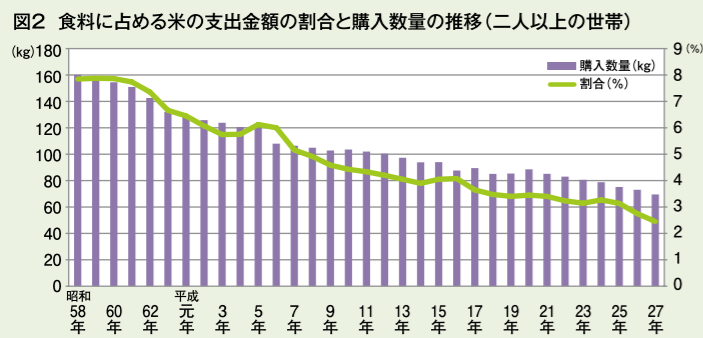
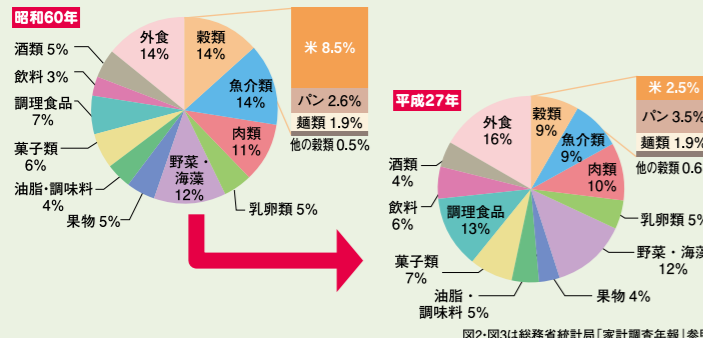


図3 食料に占める費目別構成比(二人以上の世帯)



米の支出は減少傾向

総務省統計局の調査では、1世帯当たり年間の食料に占める米の支出金額の割合と購入数量は、緩やかに減少傾向にあります。(図2参照)

平成27年の米購入金額は2万2,981円で、30年前の昭和60年と比較すると31%にまで下がっています。食料支出額に占める割合は2.45%と、こちらも過去最低です。購入数量も、69.51kgで、60年の45%しかありません。それぞれの食料への支出金額を100とした穀類の内訳をみると、米からパンにシフトしていることが伺えます。(図3参照)

| | | |
|-------------------------|------------------------|------------------------|
| ぶどう共済金 | くり共済金 | なし共済金 |
| 被害戸数 53戸 | 被害戸数 7戸 | 被害戸数 15戸 |
| 支払共済金 6,042,815円 | 支払共済金 73,760円 | 支払共済金 987,660円 |
| 支払日 平成29年2月8日 | 支払日 平成28年12月19日 | 支払日 平成28年12月19日 |

共済金をお支払いしました

果樹共済



水稻の引き受けが始まります

まもなくお住まいの市町から水稻細目書異動申告票が配布されます。平成29年産水稻などの作付け予定を農地ごとに記入してください。なお、用紙が複写式になっていますので太線の枠内を、黒色ボールペンで強めに記入してください。

水稻細目書異動申告票の記入方法

平成29年度(産)生産調整方針参加申込書及び水稻等生産実施計画書(兼)経営所得安定対策等営農計画書(兼)水稻共済細目書異動申告票(共済組合提出用)

【提出にあたっての承認事項・重要事項】

- 地域農業再生協議会、JA、農業共済組合、香川支局、(公財)香川県農地機構及び関係機関が、この記載内容・記入内容に含まれる個人情報について、米の生産調整、経営所得安定対策等、農地の利用集積及び水稻共済の事務に必要な範囲内で利用することに同意します。
- 地域農業再生協議会、JA、農業共済組合が、経営所得安定対策等の事務に必要な範囲内で農業委員会から農地基本台帳の情報の提供を受けることに同意します。
- 地域農業再生協議会、JA、農業共済組合、香川支局及び関係機関が、対象作物の作付面積確認のため、現地確認及び作付面積を測定することに同意します。
- 地域農業再生協議会、JA、農業共済組合、香川支局及び関係機関が、平成29年産米に係る水田台帳の整備に必要な範囲内で、農業委員会から農地基本台帳等の情報の提供を受けることに同意します。
- 交付条件を満たしていない場合は、地域農業再生協議会が営農計画書を訂正するとともに、交付金の交付後に条件を満たさなかったことが明らかになった場合には、交付金を返還することを承認します。
- 米の生産調整の実施にあたっては、記載のある生産調整方針作成者の方針に参加します。

個人情報取扱承認・重要事項説明 確認印

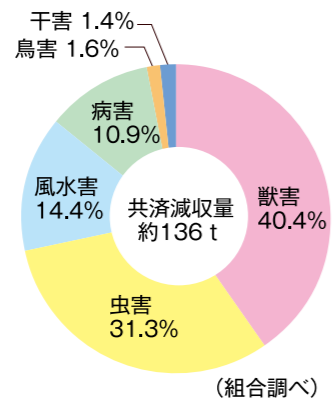
(記入上の注意) 1.太線の枠内を記入してください。新たに農地を引き受ける場合は、農地を追加してください。
2.動成対象水田(これまで交付金等の交付を受けることができた水田には、「※」が記載されています。)は、過去の取り組み状況で判断しています。

| 共済組合名 | 香川県農業共済組合 | タカマツ 支所 | 地区名 | (99) - ト・ユヨ | 内訳組合員コード | 1 2 3 4 5 6 7 8 | |
|-----------|-----------------------|------------|---------------|-------------|--------------|-----------------|--------|
| 生産調整方針作成者 | 市町コード | 地区コード | 集落コード | 農家番号 | 農家氏名 | 電話番号 | |
| さかづきノリキヨウ | 999 | 099 | 099 | 9999 | サスキキヨウ | | |
| 住所 | タカマツクハシノチヨウ ト・ユヨ123-4 | | | | | | |
| 農地番号 | 所在地 | 農地面積(陸坪除く) | 作付面積 | 収量等級 | 作物名等又は水稻品種名 | 予水稲月種日付 | 前年度実績 |
| 0101 | (1000) | 950 | 950 | 14001 | コシヒカリ ① | 5/3 | 950 Y |
| 0103 | (300) | 230 | 230 | 14001 | 野菜 | | 230 Y |
| 0104 | (2000) | 1900 | 1900 | 14099 | フロッコリー 10月 | | 1900 I |
| 0111 | (500) | 480 | (480) | 14099 | ヒノヒカリ粉 ② | 6/15 | 480 I |
| 0112 | (1200) | 1150 | 1150 | 14090 | 香川黒1号 ③ | | 1150 I |
| 0113 | (900) | 840 | 840 | 14017 | 小麦 | | 840 Y |
| 0115 | (800) | 760 | 300 460 | 14017 | ヒノヒカリおいでまい ④ | 6/20 6/20 | 760 Y |
| 合計 | | 6310 | (480) 1710 | 4120 | | | |

平成28年産水稻取りまとめ表

| 引受 | | |
|--------|--------|---------------|
| 戸数(戸) | 面積(ha) | 共済金額(円) |
| 26,484 | 13,128 | 7,800,396,677 |
| 被害 | | |
| 戸数(戸) | 面積(ha) | 支払共済金(円) |
| 700 | 134 | 21,995,818 |

平成28年産水稻災害種類別内訳



深刻なイノシシ被害
平成28年産水稻は、大きな自然災害がなく、共済減収量は136ト(前年比65%)でした。イノシシ被害は、山間部を中心に依然、多発しています。共済金は平成28年12月19日にお支払いしました。

水稻共済



産直市だより 道の駅 大坂城残石記念公園

場所 土庄町小海甲909の1
TEL 0879-65-2865
時間 午前9時~午後5時 (入館は午後4時30分まで)
休日 12月29日~1月3日
主な販売品 地元野菜ミカン、栗、柿、花き、オリブ加工品など
出品農家募集中

組合の主な動き

- 3月 7日 第4回コンプライアンス委員会
- 15日 第9回理事会
- 30日 第5回臨時総代会
- 4月 21日 第1回コンプライアンス委員会
- 26日 麦損害評価委員会 打ち合わせ会

| | | |
|---|--|--|
| 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 |

各支所の連絡先

記入にあたっての注意事項

- 水稻の作付面積、品種名、植付予定時期を記入してください。
- 加工用米、飼料用米、米粉用米、WCS用稲を作付けする場合は、「加」などを品種名の後に加筆してください。
例) 加工用米の場合 : オオセト加
飼料用米の場合 : コシヒカリ飼
米粉用米の場合 : ヒノヒカリ粉
WCS用稲の場合 : リーフスターW
また、作付面積は水稻作付面積の欄に括弧書きで記入してください。
- 大豆の作付面積、品種名を記入してください。なお、作付面積は水稻以外作付面積の欄に記入してください。
- 農地を分筆して作付けする場合は、2段書きしてください。
- 内容をご確認の上、押印してください。



傷つきやすいセロリは、圃場で袋づめする



出荷前、品質基準の確認を行う部会員



部会員。写真前列左から3人目が安藤部会長、後列左から4人目が岩田さん

基本技術 忠実に

おぐら りゅうじ
さぬき市大川町 小倉 龍二さん(28)

平成28年4月に就農し、イチゴ「さぬきひめ」12㎡の栽培を始めた小倉龍二さん。「営農指導員さんやインターン先で教わったことを確実にこなすことを心掛けています」と話す。

イチゴハウスは、叔母が使っていたハウスをそのまま譲り受けた。しかし、修繕や設備の整備など、リニューアルに思ったよりも時間を費やしてしまう。通常は10月に行う苗の定植が間に合わず、果実の肥大や色づきも遅れる結果となり、年内出荷はできずに終わってしまった。「今年は、昨年の分も頑張っ取り戻したいと思っています」

畜産業を営む両親のもと、3人兄弟として育ってきた小倉さん。兄も弟も既に親から独立し、それぞれが農業経営をしているため、農家としては一番遅いスタートだ。

「2人に負けないよう、しっかりと続けていきたいです。まずは、現在の面積を増やすこと、そして年収1千万円を目標に頑張っしていきたいです」と、将来の展望を力強く話す。



「特別なことはせず、基本を守りながら作業をしていくつもりです」と、就農1年目の小倉さん

全国有数のセロリ産地である観音寺地区。生産者21人で構成する観音寺地区セロリ部会の部会長、安藤啓介さん（観音寺市八幡町、49歳）は、「良品を生産し、知名度の向上を目指しています」と話す。

観音寺地区のセロリ栽培面積は10畝ほどで、毎年セロリ480ト、ミニセロリ170トほどを出荷している。高品質と安定供給を武器に、関東地方中心に市場を広げている。人気の裏には、部会員のPR努力もある。県外で行われる農産物イベントには積極的に参加するなど、産地アピールに余念がない。

生産では、品質向上とともに、基準統一にも取り組む。出荷時期直前には目ならし会を行い、基準を部会で統一している。また、傷つきやすいセロリは出荷準備に手間がかかるが、袋詰めや箱詰め作業がずさんにならないよう、配慮している。

「みんなの努力のおかげで、市場では指名買いでくれることも増えました」と安藤部会長。



昭和47年、同部会は5人のメンバーで発足した。以来、成長を続け、メンバーの増加とともに栽培面積も増加してきた。また、若いメンバーが非常に多いことも特徴。次世代を担う後継者へ、世代交代が進んでいる。若手役員の岩田嘉宙さん(36)は、「熱心な人たちがばかり。先輩から技法や知恵を学び、経営に役立てていきます。若い部会員も多いので、良い刺激になっています」。

省力化に向け灌水、施肥を自動で行う養液土耕栽培システムの導入が徐々に広がっている。ノウハウの不足は、部会員同士の情報共有で補う。安藤部会長は、「次世代メンバーの活躍を心強く思っています。これからも協力して、産地を発展させていきたい」と目を輝かせる。

安定収入めざして

小豆島町 田村 克枝さん(48)
優海さん(22)



「農業は自分のペースで仕事ができ、時間が有効に使えます」と田村さん親子

ハウス13㎡でアスパラガス「さぬきのめざめ」を平成26年から栽培している、田村克枝さん(右)と長女の優海さん(左)。克枝さんは「今は作業にも慣れ、要領よくできるようになりました」と話す。

栽培のきっかけは、貸していたハウス10㎡が、栽培途中で返ってきたこと。まず興味を示したのは優海さんで「やってみようかな」と、2人は気軽に始めた。28年にはハウス3㎡を新設した。

今は規模拡大に向け、空きハウスを探しているところ。「安定的な収入確保を目指していきたい」と口をそろえる。

旅先の情景を絵に

普通寺市上吉田町 井上 公男さん(74)
共済部長歴7年

10年前から油絵を始めた井上公男さん。「キャンパスに向かって絵筆をとり、色の配合を考えているときは純粹に楽しい。気分転換になっています」という。

フランスの画家クロード・モネが好きなどもあり、最初は模写から始めた。旅先などで心に残った景色を写真に撮り、描きたいときに描く。情景を思い出しながら、自分なりに表現していく。



アトリエで荘内半島を描いている最中

全て自己流だ。今、描いているのは瀬戸の海で、「点在する島々が見せてくれる、その趣を表現したい」と話す。

キトリ
宛先としてハガキに貼ってご活用ください。

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11名の方に、たまご専門店 **だんらん** (三木町) の「たまごかけご飯ギフトセット」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4月20日(木)消印有効 **当選者発表** 平成29年7月発行予定の26号で発表

郵便はがきに、①A~E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 | | 2 | 3 | 4 | |
| 5 | 6 | D | | E | |
| | 7 | | | 8 | 9 |
| 10 | | | 11 | | |
| 12 | B | 13 | | 14 | C |
| 15 | | | | | |

たてのカギ

1. 演歌界のプリンスといえば氷川〇〇し
2. 〇〇〇菜、〇〇〇虫、〇〇〇蝉
3. 大葉ともいう薬味
4. ある鳥の肉の味に似せたおでんの具
6. 谷崎潤一郎の小説のタイトル。大阪船場が舞台
9. ムササビに似た小動物
10. ハマグリを塩で仕立てた〇〇〇汁
13. 〇〇作、〇〇わら、〇〇光

よこのカギ

2. 平時は雑役をし、戦の時は歩兵となった者
5. 菜の花や月は東に日は西に
7. 長崎県といえばカステラ、佐世保バーガー、〇〇うどん
8. 〇〇栗三年、柿八年
10. 「〇〇にうぐいす」とは取り合わせがよいこと
11. 親、大人の反対語
12. 1位の別の言い方
14. リオ五輪で日本は〇〇メダルを12個獲得しました
15. 県庁所在地は那覇市

第22号 当選者発表

答え **きんろう**

●当選者 「ガリック娘とガリック侍シリーズのセット」をお届けしました。

三城 清美さん (さぬき市)、唐渡 はるみさん (高松市)、富田 京子さん (高松市)、植田 育子さん (小豆島町)
池田 勝美さん (綾川町)、中島 智子さん (丸亀市)、田尾 武資さん (三豊市)

読者の声

- 還暦を過ぎ、人生再スタート。同じ人生なら1回でも多く笑って過ごせたらと思います。(観音寺市 女性 60歳)
 - 前号を見てのご意見
酪農家の谷野さん、6歳の息子さんが戦力とか。わが家でも孫に期待してしまします。(高松市 女性 64歳)
 - 太陽の苺、すごいですね。誰にでも頼めない農作業をベテランさんをお願いできる。興味深く読みました。(三木町 男性 62歳)
 - 金時ニンジンでライスサラダを作りました。おいしくできました。(丸亀市 女性 12歳)
 - 近藤農園のように「一反経営」で作業内容と数字が見えれば、これからの農業経営がよく見えるようになると思います。(まんのう町 男性 66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。

さぬきひめ 農業ビジネスに携わりたい

Sanuki Time

やまもと さおり
坂出市 山本 早織さん(24)

金融機関に勤めて2年目になります。お客様から何でも相談される関係を築けるよう、幅広い知識を身につけたいです。学生時から農業ビジネスに興味を持ち、若手農家さんで作る団体の活動にも参加していました。若い人が就農しやすく、儲かる農業が行えるように、経営面でアドバイスできるようになることが夢です。休日には学生時代から続けているボートやフットサルをしています。体を動かすことが好きなので、色んなスポーツにチャレンジしてみたいです。

Topics 青年部新入部員募集中 仲間と楽しく活動

これからの地域農業を担う農業者で構成するNOSAI青年部。「香川県の農業を盛り上げる」「仲間をつくる」「楽しみながら学ぶ」をモットーにしています。研修会などを開催し、見聞を広げるほか、イベントに出展し、来場者と交流しながら消費動向を探るなど、経営に役立つ活動をしています。また、会員相互の親睦や交流の輪を広げる活動もしています。

『平成28年度の主な活動実績』
イベント出展

部員自ら接客。香川農業フェア(綾川町)

農業経営研修会の開催 先進地へ視察研修

現在、部員は約180人。女性の方も参加しています。あなたもNOSAI青年部の仲間になりませんか。詳しくは、各支所の青年部事務局までお問い合わせください。

講師 藤井春雄氏
株式会社経営技術研究所 代表取締役

真剣に聞き入る部員

ナスの生産地を視察(岡山市)

1玉使い切り
レタスの塩こうじ炒め



● 材料(4人分)

- レタス……………1玉
- 豚肉スライス……………200g程度
- 塩こうじ……………大さじ1
- みそ……………大さじ1
- ショウガ(すりおろし)……20g
- ゴマ油……………適量

今回の食材

レタス



料理紹介者

野菜ソムリエ
料理教室「なあ〜ちえ」
(高松市木太町)
主宰
いけだ なお
池田 奈央さん



Point

レタスは、ビタミンCが豊富で、水に浸し過ぎない、火を通し過ぎないことが栄養価を逃がさないポイントです。包丁を使わず手でちぎることでアクが出ずおいしく食べられます。少し固い外葉も、炒めるとおいしいですよ。

作り方



1 レタスの芯を抜き、葉を手でちぎって洗い、水気を切っておく。



2 フライパンにゴマ油を入れて加熱し、豚肉を炒める。



3 豚肉にほぼ火が通ったところでレタスを加えさっと炒める。



4 塩こうじ、みそ、ショウガを加え、あえると完成。

施設は、平成10年に香川型イチゴビート高設栽培システムを導入。栽培品種は「女峰」中心で、今年から「さぬきひめ」4竹も始めました。
千恵子さんの傍らで一心に箱折りをするのは、孫の真実さん(11)と真到君(8)。2人とも「おばあちゃんのイチゴはおいしい」とニコリ。
3月からは、収穫や出荷、葉かきなどの作業に加え、苗作りがスタートします。



表紙の続き