

2019

そらとつちとみどりの会話

NOSAI かがわ

3月

VOL.36



収入保険がスタートしました
水稻共済 加入受付が始まります

備えの種をまこう。



加入者の声

加入で万が一のときへの安心

三豊市豊中町 関 遂男さん(46)



ブロッコリー80㌃その他、水稻8㌃、小麦6.4㌶を栽培しています。専業になって9年目で、青色申告は平成26年からしています。

昨年2月の寒さでブロッコリーの生育が止まり、4月には収穫できない20㌃ほどを鋤き込みました。近年、ゲリラ豪雨をはじめ、予期せぬ突発的な自然災害が多く発しています。いつ何が起こるか分からない今こそ、収入保険に加入していれば、もしものときに安心感が得られます。

また、職員の方が保険料などのシミュレーションを何度もしてくれました。私の場合、既存の水稻・麦共済の掛金に比べ、収入保険の保険料の方が安いということが分かりました。アドバイスしてくれたことも加入の決め手になりました。

周りの農家で青色申告している人がいれば、加入を検討するよう勧めています。

明瞭な補償内容が決め手

丸亀市飯山町 宮崎 祐一さん(41)



モモを専業に、1.5㌶栽培しています。収入保険は損失に対する補てん額が明瞭で、販売金額ベースでの補償を受けられることができます。加入の決め手となりました。家族経営者にとって、病気や事故での収入減少も補てんしてくれるのは心強いところです。これまで果樹共済で補償を受けてきましたが、収入保険により安心感が増しました。

最初は高いなと思った負担金ですが、そのほとんどは積立金が占めるということ。預金と思って、積立方式にも加入しています。補てん金の支払いがなければ、年々保険料が安くなっていくのもいいですね。

近年は甚大な気象灾害や獣害など、肥培管理だけでは防ぎきれない災害が多くなりました。もしものとき、心強い補償に期待しています。

法人の加入申請はこれから本番

事業年度が1～3月で始まる法人の受け付けは終了しましたが、4月以降に始まる法人はこれから加入申請時期となります。

自然災害や市場価格の下落など経営努力では避けられないリスクに備え、収入保険への加入をご検討ください。

収入保険がスタートしました

平成31年1月から収入保険の保険期間が始まりました。加入者の皆さまには加入申請手続きなどお忙しい中ご協力いただき、ありがとうございます。収入保険を契約いただいた加入者の方々をご紹介させていただきます。



記念加入者証をお渡しました



香川県第1号
加入者証

第1号の加入者証をいただき、素直にうれしい。収入保険は、担当職員から説明があつて直ぐに加入を決め、青色申告関係の書類を全て職員に託したことが、1番になれた要因でしょうか。今まで、農業経営の柱となる水稻や麦は、農作物共済とナラシ対策に加入して

いました。一筆方式は3割の足切りがあるし、ナラシ対策は地域全体が悪い場合のみで、一個人の減収などは支払対象になりません。被害が出ても支払いに該当しないで、がっかりしたことがあります。

これからは、品目を限定せず価格低下も補償してくれる収入保険があります。

病気や怪我で作業ができなかつた場合の収入減少も対象になるのは心強いですね。

1 確定申告が終わったら
提出いただく書類は、30年分の青色申告決算書と確定申告書B第1表です。（法人の場合は、損益計算書と法人税の申告書の別表一および四）
2 損害が見込まれる場合
自然災害などで1割以上の数量減少が見込まれる場合は、事故の発生状況などを速やかにNOSAーまでご連絡ください。

【主な確認内容】

対象事故の発生月日

対象事故に関する対象農産物等の種類

対象農産物の数量減少程度

連絡がない場合、保険金などが支払われないことがあります。
災害や事故で資金が必要になつた方には、つなぎ融資を行います。

3 営農計画を変更するときは

作付けする農産物の種類や面積などを変更するときは、必ずNOSAIーまでご連絡ください。

過去の青色申告決算書の内容に変更があつた場合も必ずご連絡ください。

4 日々の作業の終わりに
農作業日誌に記載が必要な内容
農産物の種類ごとの作付け、施肥、防除、収穫などの作業日や作業内容です。
(日頃使用している日誌で構いません)

農産物の販売帳簿に記載が必要な内容
農産物の種類ごとの販売金額、数量などです。

香川県で収入保険契約第1号になる記念加入者証が、高松市龜田南町の佐々木勝さん(68)に全国農業共済組合連合会から授与されました。これは、10月1日から始まった加入申請手続きで、必要書類などが調い、各県で1番に加入申請事務手続きが完了した人に贈られます。佐々木さんに話を聞きました。

加入者の皆さんへ

平成30年分の確定申告が終わりましたら、青色申告書を提出してください。最新の30年分を加えて、基準収入金額を再計算します。

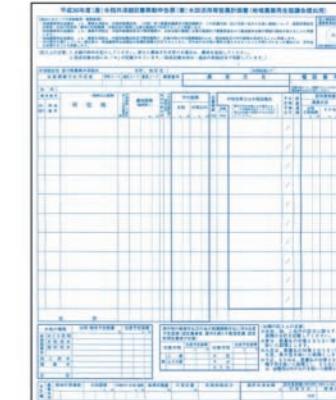
提出いただく書類は、30年分の青色申告決算書と確定申告書B第1表です。（法人の場合は、損益計算書と法人税の申告書の別表一および四）

水稻 共済

加入受付が始まります 申込方法が変わりました

2019年産水稻の共済加入受付が始まりました。台風や集中豪雨などの自然災害が多発する中、災害は他人事ではありません。また、イノシシやサルなどの獣害被害は、ますます深刻になっています。水稻共済に加入し、経営リスクに備えましょう。

なお、昨年4月に農業保険制度が施行されたことで、水稻共済も改正されました。加入していただく際の主な変更点は、次の2点です。



營農計画書

① 加入申込書(様式第1-1号)の提出が追加 これまでの営農計画書も提出ください。

2019年産 水稻共済加入申込書						
様式第1-1号		2019年産 水稻共済加入申込書				
香川県農業共済組合長 殿						
農作物(水稻)共済については、定款及び事業せ」の内容について同意いたします。加入申込書が生じているものでないことを確認します。						
氏名・住所・電話番号をご確認ください。内容を確認の上、押印してください。						
印をいたしまして、加入形態欄は、該当の□に✓を記入ください。						
申込者(※注2を参照し、記入願います。)						
氏名	農業太郎	印	住所	(〒一) 高松市三名町5-6	加入形態	個人口 農作物共済資格団体
組合員等番号	12345678	※記入不要	電話	087-888-2122	□ 法人	
2. 引受方式等(※注3を参照し、記入願います。)						
類区分	引受方式	補償割合	一筆半損特例の有無	災害収入共済方式の共済金額の選択割合	キログラム当たり共済金額の選択順位	危険段階区分
1類主食用米	一筆方式	7割	無	%	第1位	-5
過去の被害率を基に設定された危険段階区分です。						
3. 全相殺方式、災害収入共済方式における収穫量の確認方法(※注4を参照し、記入願います。)						
類区分	収穫量の確認方法			乾燥調製業の受託者又は売渡受託者等の名称等		
	受託者から共済組合へ提供	加入者から共済組合へ提供	青色申告書	その他	名称	備考
【※】「乾燥調製業の受託者証明(受託者から共済組合へ提供)又は「売渡受託者等証明」で収穫量を確認する場合の申告事項(確認の上チェックしてください) □ 当該乾燥調製業の受託者(又は売渡受託者等)が、当該申込者が作業を委託した農作物の乾燥調製結果に関する書類(又は売渡受託者等が保管する帳簿、伝票その他必要な資料の写し)を、香川県農業共済組合に提供又は提示することの同意を得ていることを確認します。						
4. 耕地等情報						
耕地別の作付情報については、別に提出いただく「水田活用等営農計画書」を使用いたします。						
✓ 営農計画書に記載の、私が農作業受委託する耕地については、農作業受委託契約書(様式第38号等)により契約を締結していることを確認いたします。						

② 危険段階別共済掛金率を導入

今までの掛金率は一律でしたが、19年産から危険段階別共済掛金率を導入し、共済金の支払い状況に応じて掛金率が変わることになります。この危険段階には区分を41段階(-20~+20)設け、直近20年間の加重平均損害率で毎年判定します。新規加入者は0区分で、被害率が小さければマイナス区分になっていきます。

※水稻共済の掛金は、国が約50%を負担しています。

ご意見をお聞かせください

未実施の品目、 引受方式で

回答対象者

農業共済のニーズ調査

次の表にある畑作物、果樹
を栽培されている方。

当組合のホームページのトップページから移動できる「お問い合わせ」の画面からご回答ください。
メール画面にある、氏名、住所、メールアドレス、電話番号、ファックス(有れば)を入力し、
ページから移動できる「お問い合わせ」の画面からご回答ください。

回答方法

- ①栽培品目と栽培面積
- ②必要と思う共済の種類
力よください。
- ③共済が実施された場合の加入意向

NOSAIは、農業保険法に基づき、自然災害など不慮の災害で被る損害を補てんすることで、農家経営を支援してきました。

近年、想定外といわれる地震や台風などの自然災害が全国各地で頻発しています。こうした災害への備えとして、より多くの農家を経営支援するため、共済の必要性に対するアンケート調査を実施します。

本県で実施していない下記の品目・引受方式で、実施が必要と思われるものがありましたら、ご意見をお聞かせください。

調査対象品目と事業区分

事業区分	共済対象品目(未実施)
畑作物	ばれいしょ、小豆、いんげん、さとうきび、そば、スイートコーン、たまねぎ、かぼちゃ
果樹	ゆず、セミノール、レモン、甘平、おうとう、びわ、すもも、うめ
	うんしゅうみかん、いよかん、指定かんきつ、ぶどう、なし、もも、おうとう、びわ、かき、くり、うめ、すもも

NOSAI香川 で検索



漏れなく入力

お問い合わせ区分※	●事業内容について ○農業共済新聞購読のお申し込みについて ○その他
氏名※	姓 共済 名 太郎
住所	高松市三名町東原5番地6
メールアドレス※ (半角)	kikaku@nosai-kagawa.jp
TEL※ (半角)	087-888-2121
FAX (半角)	087-888-3031
お問い合わせ内容※	ここにご回答ください。

多くの方々からご意見をいただき、共済事業を検討していくたいと考えていますので、ご協力よろしくお願ひいたします。

第10回臨時総代会

全議案を可決承認

平成30年11月30日に第10回臨時総代会を開催し、提出した全議案、原案通り可決承認されました。

平成30年11月30日に第10回臨時総代会を開催し、提出した全議案、原案通り可決承認されました。



議長を務める今池良雄総代(坂出市)

組合の主な動き

3月	6日 第4回コンプライアンス委員会 14日 第9回理事会 28日 第11回臨時総代会
4月	12日 茶共済園地調査 16~18日 獣医師就職説明会 23日 第1回コンプライアンス委員会 24日 麦損害評価会委員打ち合わせ会



生息域が拡大するシカ

全国の被害額はナンバーワン

環境省が行った推計では、北海道を除いた全国で約272万頭（平成28年度末）のシカが生息しています。全国各地で多大な農業被害が発生しているだけでなく、希少植物の食害や山の下草を食べ尽くすことでの表土流出など、環境に及ぼす影響も深刻になつてきました。

日本ではなじみ深い動物のため、日本固有の種類と思いがちですが、東南アジアから東アジアの広い地域に生息し、地域ごとに亞種に分類されています。



県内で増え始めたシカ

（三野勝道＝香川県農政水産部農業経営課副主幹）

次号は「シカ対策」の予定です。

対策は、次号で紹介します。

しかし、香川県では247万円（29年度香川県調査）で、そのほとんどが小豆島でした。

そのため、シカ対策は小豆島に限られていましたが、近年、小豆島以外の地域でもシカの生息地域が拡大し、捕獲頭数も増加していることから、シカ対策も考えいく必要があります。

共済金を受け取った者に対して贈与税の課税が行われることになります。

2 建物共済金の課税関係

損害保険契約に基づく保険金と、これに準じる共済契約に基づく共済金の内、資産の損害に基因した支払いを受けるものには、原則、所得税が課税されないことになっています。

ただし、資産の損害は、①事業（農業）所得の必要経費にする場合や②雑損控除の対象にする場合、損害額全てではなく、その損害額から共済金の額を差し引くことで、必要経費の額や雑損控除の額を算出するということにはご留意ください。

（国村 年＝國村公認会計士事務所、高松市木太町）

次号テーマ「定率法と定額法はどちらが有利か？」

提出議案

【第1号議案】香川県農業共済組合事業規程の一部変更の承認について

共済金支払の免責や、家畜共済に関する共済関係の解除と失効など

31年1月責任開始の共済関係から適用

【第2号議案】危険段階別基準共済掛金率設定方法の承認について

31年1月責任開始の共済関係から適用

【第3号議案】農作物、家畜、果樹、

畑作物（大豆）共済事務費等賦課単価、賦課方法の承認について

農作物共済は31年産から家畜・果樹畑作物共済は31年1月責任開始から適用

【第4号議案】家畜共済病傷事故に係る診療料金の承認について

診療点数1点につき10円

【第5号議案】全国農業共済組合連合会と香川県農業共済組合との「建物共済の再保険関係または保険関係に関する基本契約書」の締結の承認について

31年4月1日から効力が生じる

【第6号議案】附帯決議

軽微な修正事項の理事会一任

水稻共済

水稻共済金	
被害戸数	590戸
支払共済金	18,415,317円
支払日	平成30年12月20日

災害種類別の被害では風水害が最も多く、全減収量の36.2%を占めています。次いで獣害の35.9%、虫害13.5%などです。

獣害は、山間部を中心としたイノシシ、島しょ部ではヌートリア被害が見られ、収穫皆無になった耕地もありました。

台風と7月の豪雨で被害が主です。特に台風21号では、出穗期を迎えた普通期水稻に穗ずれが発生し、その後の曇天の影響で収量が減少しました。

果樹共済

平成30年産の夏作果樹は、台風の影響を受けた他、気温が異常な高温となり、収穫期のぶどう「デラウエア」が大きな被害を受けました。

ぶどう共済金	
被害戸数	40戸
支払共済金	4,242,572円
支払日	平成31年2月14日
くり共済金	
被害戸数	6戸
支払共済金	91,130円
支払日	平成30年12月20日
なし共済金	
被害戸数	9戸
支払共済金	583,250円
支払日	平成30年12月20日

各支所の連絡先》》》

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
觀音寺市本大町1378-3
0120-031-304

日本による全国の農作物被害額は約55億円で、全体の3分の1を占め、鳥獣別ではナンバーワンです。

日本固有の種類は、エゾシカ（北海道）、ホンシュウジカ（本州）、キュウシュウジカ（四国、九州）などです。

日本ではなじみ深い動物のため、日本固有の種類と思いがちですが、東南アジアから東アジアの広い地域に生息し、地域ごとに亞種に分類されています。

日本に生息する主な亞種は、エゾシカ（北海道）、ホンシュウジカ（本州）、キュウシュウジカ（四国、九州）などです。



県内で増え始めたシカ

（三野勝道＝香川県農政水産部農業経営課副主幹）

次号は「シカ対策」の予定です。

対策は、次号で紹介します。

しかし、香川県では247万円（29年度香川県調査）で、そのほとんどが小豆島でした。

そのため、シカ対策は小豆島に限られていましたが、近年、小豆島以外の地域でもシカの生息地域が拡大し、捕獲頭数も増加していることから、シカ対策も考えいく必要があります。

共済金を受け取った者に対して贈与税の課税が行われることになります。

2 建物共済金の課税関係

損害保険契約に基づく保険金と、これに準じる共済契約に基づく共済金の内、資産の損害に基因した支払いを受けるものには、原則、所得税が課税されないことになっています。

ただし、資産の損害は、①事業（農業）所得の必要経費にする場合や②雑損控除の対象にする場合、損害額全てではなく、その損害額から共済金の額を差し引くことで、必要経費の額や雑損控除の額を算出するということにはご留意ください。

（国村 年＝國村公認会計士事務所、高松市木太町）

次号テーマ「定率法と定額法はどちらが有利か？」



忙しい日々の息抜きに

中讃農業女子ネットワーク ぼやつとガールズ

平成30年4月、女性農業者6人で発足した『中讃農業女子ネットワークぼやつとガールズ』。定期的なミーティングのほか、マルシェへの出店など、農業生活をより楽しむために活動している。

同グループの岩瀬美和会長（綾川町、イチゴ栽培）は「悩みを共

有できる仲間がほしいという漠然とした思いから、なんとなく気の合う農業女子がぼやつと集まりました。農業経営のためというより、農作業の合間の息抜きや、楽しみのための集まりです」。

江戸紫織副会長（丸亀市垂水町、イチゴ栽培）は「中讃地域の女性農業者という大きなくくりで集まっているので、作物を問わず、いろんな経営品目のメンバーがいます。話を聞いてみると発見があり、現在は11人に増えた」。



オリジナルTシャツでマルシェに参加。（写真左から大西さん、小松和貴子さん、大西三寿子さん、國重さん、萩原理英さん、市川真由美さん）



農業体験を通じて、子どもたちに食べ物ができるまでを知ってもらう
「消費者や同業者と対話できるのがイベント参加の楽しみ」とメンバー

農作業に追われていると、家族以外の農業者とのコミュニケーションは不足しがち。ぼやつとガールズには、そうした悩みを持つていた同年代の女性農業者が集まり、現在は11人に増えた。

農作業に追われていると、家族以外の農業者とのコミュニケーションは不足しがち。ぼやつとガールズには、そうした悩みを持つていた同年代の女性農業者が集まり、現在は11人に増えた。



岩瀬会長は、「明日も頑張ろうと思えるような元気をもらえるグループにしたい」



「自分が成功モデルになり、新しい担い手が増えてくれれば」と真鍋さん。

農業で働く人を増やしたい

三豊市高瀬町 真鍋 基彦さん(39)

2年間の農業研修を経て、平成27年に独立した真鍋基彦さんは、「農業で人を雇用し、働く場所を作りたい」と話す。現在、母と外国人技能実習生1人を常時雇用し、出荷調整に近隣女性5人と業務委託契約する。

経営は青ネギなどの野菜中心で、年々、借地を増やし、規模拡大してきた。農地を借りるときは、土壤条件や草の管理などを、直接所有者と会って事前に確認しあう。意思疎通を図ることでトラブルを回避し、地域からの信頼強化にもつなげる。今では農地6haを預かる。

当初は、トラクターなどの農機具や農地もなく、全て一からそろえた。補助金で設備投資を行い、親戚や近所から借地してのスタートだ。「いずれ日本人の研修生を受け入れ、就農者のサポートをしたい」と意気込む。

△経営=青ネギ2ha、キャベツ1ha、ブロッコリー80ha、スイートコーン20ha

50年来のバイク好き

さぬき市大川町 中川 稔さん(66)

共済部長歴11年



「苗作りから手をかけて栽培しています」

排水対策に注力

高松市六条町 宮井 幸子さん(60)

高松市六条町でブロッコリー40haを主力に、ナバナ8haなどを栽培する宮井幸子さん。「手間のかかる方法でも取り入れ、良品生産を心掛けています」

野菜は全くの未経験だったが、所有農地を生かしたいと、平成24年から1年間農業大学校に通いながら栽培技術を習得した。

農地は溝を深く掘り水を流れやすくしているが、昨秋に降り続いた長雨では、対策のかいなくブロッコリーが根腐れを起こした。「例年通りにいかないのが農業。試行錯誤を繰り返して克服したい」

「退職を機に、2年ほど前から友人とツーリングに出掛けています」と話す中川稔さん。現在、オートバイ8台を所有している。

初めてオートバイを購入したのは約50年前。アルバイト先の自転車屋で、顧客から格安で譲り受けた。今も大事に保管し、夏までに修理を施していく予定だ。

手先が器用で、農業で使用する機械なども自作する。「維持費を稼ぐためにも、農業を頑張ります」と微笑む。



高校生の時に初めて購入したホンダの「CL72」

秋から参加している大西泰加さん（坂出市、金時ニンジン、イモなど栽培）は、パンフレットで知つて参加した一人。「メンバーの栽培品目は多彩で、マルシェの出品もにぎやかで楽しい」と笑顔で話す。

坂出市の國重幸代さん（ブロッコリーなど栽培）は、同グループを通じ、やりたかったことを始め向くまま活動を続けていく予定だ。

コリーやアスパラガスなど栽培する農業女子が、地域の児童たちの食育活動に取り組んでいる。

発足から1年、今後も農業をぼやつと楽しむことを目的に、気の向くまま活動を続けていく予定だ。

連絡先は中讃農業女子ネットワークfacebookページ、またはメールboyattogirls@gmail.com

会員募集中



善通寺市 大久保 晴夏さん(24)

子どもの笑顔が 元気のもと

昨年から幼稚園教諭として働いています。子どもたちの笑顔に囲まれるこの職業は、幼少のころからの夢だったので、毎日、仕事が楽しいです。

人見知りせず、誰とでも仲良くなれる性格で、子どもたちともすぐに打ち解けました。元気いっぱい遊ぶ姿に私も元気をもらっています。

休日は友達と外食に出かけます。SNSでおいしそうな料理を検索し、お店を選びます。特に焼肉が大好きで、口の中でとろけるようなオリーブ牛をお腹いっぱい食べたいです。



黒い塔 何に見える？

表紙の壳キ

たが、時代とともに芋畑と家畜は減少していく、20年前からは塔の姿を見なくなつていきました。

10年前、地域の耕作放棄地の解消や活性化を目指して活動している『よつみいきいき協議会』のメンバーが中心になつて復活させました。制作には、同地区の子ども十数人も加わります。

メンバーの井藤信義さん（81歳、写真右）と前田満照さん（65歳、同左）は、「子どもの頃から見ていた良き伝統を後世にも残していく、今の子どもたちの記憶にも残していくてもらいたい



熟練者が柱に芋づるをバランスよく巻き付けていく



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**15名**の方に安田レディースあわじ会(小豆島町)の米こうじから作った『手作りみそ』900グラムをお届けします。たくさんのご応募お待ちしています。

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 2019年4月20日(土)消印有効

当選者発表 2019年7月発行予定の38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は、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。

※応募によって得られた個人情報は、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		E	2	3	4	5
		6				
7						
		8	9		10	
	C				A	
12	D			13	B	

たての力ギ

1. 1月は睦月、3月は弥生。2月は?
2. 困ったときの○○○○○
3. 地球上の位置を示す座標の一つ
4. 格闘技試合での介添人
5. 芯が顔料で着色された○○鉛筆
6. 男女間の恋愛や情事のうわさ
7. かば焼きなどで食べる魚。浜名湖産か
8. 満ちたり欠けたりする地球の衛星

よこの力ギ

1. 絶望的な状況にあるものを立ち直らせること
6. 将来有望な素質。○○○○のある青年
7. 砂漠地方にすむ、こぶのある哺乳動物
8. 田畠の間に設けた道
11. いろいろな形の木片を組み合わせて遊ぶおもちゃ
12. 金銭の出入りなどを記録しておくもの。検定がある
13. 移植するために育てた幼い木

第34号
当選者
発表

答え
にこまる

- 当選者 まんまちゃん工房の「ジャムギフトセット」をお届けしました。

中西茂樹さん(東かがわ市)、木村良興さん(高松市)、小西康江さん(高松市)、北池穂さん(綾川町)
平田澄子さん(まんのう町)、光家憲孝さん(善通寺市)、合田光世さん(觀音寺市)

■前号を見てのご意見

■近所でおいしい「ソーセージ」を作っているのを知りました。体にいいので食べたいと思いました。（高松市 男性 70歳）

■クイズの答え「にこまる」って何？
（坂出市 女性 80歳）

■水稻の品種名です。主に西日本で栽培されています。

■農作物残さが餌になる。その通り。
私も畠の隅に力カキ、ミカンを捨てたのを鳥が食べ、横のキャベツも食べられてしました。（丸亀市 女性 51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。

読者の声

中ネギのオリーブ牛巻き

ネギの粘りと甘味がじゅわっ



・材料(約4人前)

- 中ネギ 1束(100 g)
- 牛肉・肩ロース薄切り 150 g
- 油 少々

材料A

- | | |
|--------|------|
| 濃口しょうゆ | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ2 |

今回の食材
中ネギ



料理紹介者

野菜ソムリエPro.
八百屋ひとみ代表
いけだ
池田 ひとみさん



Point

ネギの独特な香りのもととなるアリシンは殺菌、抗菌効果がある他、胃腸の消化機能を高めたり、血行を良くしたり疲労物質を分解する作用もあるとされています。ネギに含まれるβカロテンは脂と一緒に取ることで吸収率がアップします。

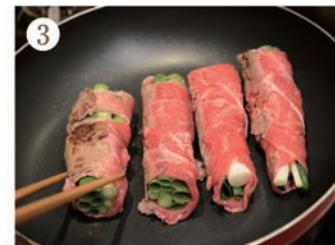
作り方



中ネギは根元を切り落とし、太さが同じバランスになるよう交互に置き、二等分に切り分ける。



①の束に牛肉をくるくると巻きつけ、フライパンに並ぶよう半分に切る。



油をひいたフライパンで②を全體に焼き色がつくまで焼く。



余分な油をふき取りAを入れ、強火で3分ほど煮からめ、取り出して食べやすい大きさに切る。

ツイッターやってます

季節の話題や農業共済事業などを発信していますので、
フォローしてください。

@nos_kag

