

地域農業を  
もっと元気に!

# みえのまんなか

Mienaka

新米で  
おにぎりを  
作ろう!



10月・11月は  
国消国産月間です!

SNSで最新情報を発信中!



10月から11月の「国消国産月間」に合わせて、三重県内のJAファーマーズマーケットでお買い物をすると、三重県下7JAのファーマーズ加工品詰合せセットが当たるレシートキャンペーンを開催します。ぜひ、ご応募ください。

キャンペーン期間  
2023年10月1日(日)~11月30日(木)

- 応募方法
- STEP 1 キャンペーン期間中、対象店舗で3,000円(税込)以上をご購入ください。
  - STEP 2 店内の応募用紙にレシートもしくは領収書合計3,000円(税込)を一口とし、貼付欄に貼り、対象店舗にてご応募ください。
  - STEP 3 キャンペーン終了後、応募者の中から厳正なる抽選を行い、2023年12月中旬頃、商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

対象店舗やキャンペーン詳細はこちらからご覧ください。

【キャンペーンに関するお問い合わせ】  
JA三重中央会 企画総務部 企画調整課 TEL059-229-9006



## JAファーマーズ マーケットレシート キャンペーン2023 を開催します!

賞品  
三重県下7JAの  
特選品を1セットにして  
プレゼントします。

JAみえなか  
からはこれ!

合計  
70  
名様



ちょっと聞いて/  
ミーナ!

### 「協同組合」ってなんだろう?

協同組合とは、同じ目的をもった個人や事業者が集まり、お互いに助け合う組織です。JAは、農業者を中心とした「組合員」が、農家の営農と生活を守り高めることなど、よりよい地域社会を築くことを目的に組織された協同組合です。人間は、一人では生きていけません。助けあい、つながっていくことで暮らしの安心や豊かさを感じ、喜びや笑顔が生まれていくものだと思います。JAは様々な取り組みを通じて、次世代を担う若い人たちに「助け合いの精神」も伝えていきます。

### JAみえなかボランティア隊 「えがお」会員募集

松阪中央総合病院でのボランティアを再開しました!  
私たちと一緒に楽しくボランティア活動しませんか?

- 松阪中央総合病院ボランティア活動  
玄関前での挨拶や車イス、シルバーカーの介助、花壇の清掃等  
活動日程は会員の希望日をもとに1か月のスケジュールを組み、毎週平日1回活動する予定です。(月~金曜日 8:30~11:00、祝日は休み)
- 会員本人の生きがいづくり、健康維持のための講習会  
(例:ウォーキング・減塩料理・手芸等)
- ゴミ拾い等地域貢献を目的としたボランティア活動

年会費無料  
男女問わず  
募集中です!

お申込み・お問い合わせ  
ふれあいの里くしだ  
TEL 0598-28-8814 (担当:橋本、高木、森岡)

# 新米でおにぎりを作ろう!

新米の美味しい季節到来! 今回はJAみえなか女性組織連絡協議会の会員がオススメする管内の特産品を使ったおにぎりをご紹介します!



JAみえなかの  
米の生産に  
ついて

JAみえなか管内では約4,800haの面積で「コシヒカリ」「キヌヒカリ」「キヌムスメ」「三重23号」等を栽培しています。

今回おにぎりに使用したのは「三重23号」のなかでも一定基準に達した1等米だけ名乗ることができる「結びの神」です! 「結びの神」は三重県で生まれたブランド米で粒が大きく、しっかりしているのが特徴。もちもち感がありますがべたつき過ぎず、冷めても美味しいお米なのでおにぎりにピッタリなんです!



結びの神

## 新米とは?

食品表示法に基づく食品表示基準によると、秋に収穫してからその年の12月31日までに包装された玄米・精米が「新米」とされています。



一志東部地区オススメ♪

## 赤シソで漬けた梅干しおにぎり

### 作り方

- ① 米を研ぎ、水と白だしを合わせたもので炊く。
- ② 梅干しの種を取って刻み、大葉も刻む。
- ③ 炊きあがったご飯に塩と刻んだ梅干し、大葉、しらすを混ぜる。
- ④ おにぎりにしてのりを巻き、上にいりごまを振りかけて完成。

大葉がちょうどいい  
アクセントに  
なっています♪



一志東部地区 代表役員

### 材料(約10個分)

米・・・3合  
水・・・510cc  
白だし・・・30cc  
梅干し・・・10個  
大葉・・・10枚  
しらす干し・・・70g  
塩・・・小さじ1/2  
板のり・・・適量  
いりごま・・・少々

管内特産品



赤シソ



三重中央地区オススメ♪

## 一揆味噌のおにぎり

### 作り方

- ① 米を炊き、炊いたらおにぎりにする。
- ② 落花生は殻と皮を除きミキサーにかける。(粗ざはお好みでOK!)
- ③ 鍋に一揆味噌、落花生、すりごま、砂糖、酒、みりんを入れて火にかける。
- ④ 焦げつかないように、かたさを水かみりんで調整しながら煮詰める。
- ⑤ 最後の仕上げに、みりん、醤油を入れて、柔らかさを調整する。
- ⑥ ホットプレートやフライパン等でおにぎりに少し焼き目を付ける。
- ⑦ 作った味噌をおにぎりの表面に塗る。

### 材料(約10個分)

米・・・3合  
水・・・3合分の通常の水量  
落花生・・・30g  
すりごま・・・20g  
一揆味噌・・・100g  
砂糖・・・100g  
酒・・・適量  
みりん・・・適量  
醤油・・・適量

管内特産品



一揆味噌



お好みで、山椒、ゆず、七味唐辛子等を振りかけてもおいしいですよ!

三重中央地区 代表役員

松阪地区オススメ♪

## 松阪牛おにぎり

### 作り方

- ① 米を炊き、炊いたらおにぎりを作る。
- ② 大葉は軸を切って半分に切り、生姜は千切りにする。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、生姜、牛肉を少し炒め、Aの調味料を入れて汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 板のりは4等分する。
- ⑤ おにぎり1個分のご飯を半分手に取り、大葉、牛肉をのせる。残りの半分のご飯をのせて三角に握る。大葉が上から出るように入れるのがポイント!
- ⑥ ご飯の白色が見えるようにのりを巻いたら三角の頂点に牛肉をのせて完成。

松阪牛のうまみがギュッと詰まったおにぎりですよ!



松阪地区 代表役員



### 材料(約10個分)

米・・・3合  
水・・・3合分の通常の水量  
牛肉(松阪牛)こま切れ・・・300g  
大葉・・・5~6枚  
生姜・・・20g  
醤油・・・大さじ1  
A 砂糖・・・大さじ2  
酒・・・大さじ2  
板のり・・・適量  
サラダ油・・・大さじ1

管内特産品



松阪牛

## 10月・11月は「国消国産月間」です!

### 国消国産 って?

私たちの「国」で「消費」する食べ物はできるだけこの「国」で生「産」する考え方で、10月16日の国連が定める「世界食料デー」に合わせ、JAグループでは10月・11月を国消国産月間として位置づけています。私たち1人ひとりがスーパーやレストランで国産の農畜産物を選ぶようにするだけでも国内消費につながりますので、意識してみるのもいいかもしれませんね。