

岡山の旬を味わう



プレゼント

JA岡山管内の
千両なす (2kg)

和洋中、なんでもアレンジができる
とっても便利な食材

秋のごちそう、
「千両なす」の魅力再発見！

秋野菜を使ったレシピ

千両なす、牧石ねぎ、備南レンコン



JA岡山公式キャラクター
もみーとめぶたん

JA岡山女性部 手作りみそ

JA岡山女性部が手間暇をかけ、愛情を込めて手作りの「みそ」をご紹介します。女性部の手作りみそは、JA岡山農産物直売所で購入できます。ぜひ、お試しください。



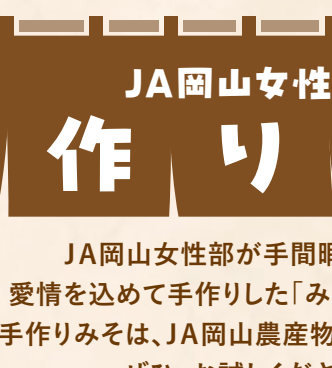
今っ娘みそ
岡山支部

米麴を贅沢に使った甘く、色もきれいな自慢の米味噌です。米も大豆も地元産です。



吉備路むかし米味噌
高松支部

県内産大豆と地元のアケボノ米麴で熟成された昔ながらの甘味噌。



村一番
興除支部

興除地区の女性部員の家庭で栽培した米と大豆を使って半年以上熟成しています。更にひと手間かけてなめらかにし、口当たりの良い味噌に仕上がっています。



ふくふく米味噌
福田支部

ふくふく米味噌
福田地区の豊かな実りを生かしたふくよかな香味の味噌です。



はと麦味噌
藤田支部

岡山県産の米と大豆に、地元のはと麦を加え風味豊かな味噌が出来上がりました。

※はなやか中央店で購入できるみその紹介です。

JA岡山の秋野菜を買うならココ！

地元で作った新鮮な農産物や女性部手作りのみそ、その他加工品など販売しています！



はなやか中央店
岡山市北区大供表町4-5
TEL.086-226-1077
【営】午前9時～午後6時
【休】年末年始



はなやか東店
岡山市東区西大寺松崎159-3
TEL.086-944-8788
【営】午前9時～午後6時
【休】年末年始



はなやか一宮店
岡山市北区芳賀1288-5
TEL.086-286-0040
【営】午前8時30分～午後5時
【休】年末年始



はなやか瀬戸内店
瀬戸内市邑久町豊原101-1
TEL.0869-22-0714
【営】午前9時～午後6時
【休】年末年始



一本松直売所
瀬戸内市邑久町尻海3539
TEL.0869-25-1900
【営】午前9時～午後5時30分
【休】年末年始

※店舗により、取扱い商品が異なりますので、予めご了承ください。

JA岡山からのプレゼント

ハガキ・ネットからアンケートにお答えいただきご応募ください。抽選で20名様に「JA岡山管内の千両なす」をプレゼントいたします。

※当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

※ハガキで応募の方は下記のとおり、官製はがきもしくは私製はがきに85円切手を貼って、ご応募ください。

※写真はイメージです。実際の商品とは異なる場合があります。

※個人情報の取り扱いについては下記をご覧ください。

WEBでのご応募はこちら



① 岡山の旬を味わう
② 秋野菜を使ったレシピ
③ JA岡山女性部手作りみそ
④ JA岡山の秋野菜を買うならココ！
⑤ プレゼント

【締切/令和7年11月16日(日)】



20名様

JA岡山管内の千両なす(2kg)

JA岡山の秋野菜

JA岡山自慢の秋野菜をぜひご賞味ください。

味が濃く、風味豊かな 牧石ねぎ

牧石地区は、元々旭川が運んできた土砂が堆積してきた土地で、地下には伏流水が流れ、井戸を掘れば飲料用としても使用されるほど澄んだ「水」がネギ栽培に使用されています。

また、土は水はけのよい「砂地」で、ミネラル分を豊富に含んでいるため「味が濃く、風味豊かなネギ」が育ちます。調整作業にも一切妥協せず、「良いものだけを届けたい」という生産者の思いが、牧石ブランドを支えています。これらに裏付けられた高い品質と信頼が知名度を上げ、令和元年度には地域団体商標を取得しています。

選び方

葉先枯れがなく、根元から葉先までまっすぐで青みが濃いもの、根がしっかりしているものを選びましょう。

福を招く野菜

備南レンコン

縁起物として正月料理や精進料理に欠かせない食材、レンコン。

備南レンコンの多くは、児島湾の干拓地で栽培されているため、粘土質の水田とミネラル豊富な土壌、そして岡山の温暖な気候を活かすことで、肉厚で白いレンコンが育ちます。その美しい白さと、ずっしりとした重みは、品質の高さの証。シャキッとした歯ごたえと、ほんのり甘く、香り高い味わいのレンコンは煮物や炒め物はもちろん、サラダや揚げ物にもぴったりです。

選び方

表面に傷や色むらがなく、ふっくらとして重みのあるもの。カットしたものは、穴の中が黒くなく、断面が白い、穴のサイズがそろったものを選びましょう。

なぜ千両なす？

諸説ありますが、集められたナスがピカピカと輝き、まるで小判のようであることから、千両なすと呼ばれるようになったそうです。



そうだったのか！ 千両なす



新鮮なナスの選び方は？

皮にハリとツヤがあり、傷や変色のないもの。切り口がみずみずしく、ヘタやガクがしっかりとしているものを選びましょう。また、とげのある品種の場合は、痛いくらいに尖っているのが新鮮な証です。

保存方法は？

低温や乾燥に弱いので、常温で保存し、早めに使い切りましょう。野菜室に入れる場合は、新聞紙などに包んで冷えずにないようにしましょう。薄くスライスし、天日干しで乾燥させた後、冷凍すると長期間保存ができます。水分が抜けることで旨味がアップ。水で戻して炒め物にしたり、汁物の具にするなど手軽に使用できます。

岡山備南千両なすブランド化へ

JA岡山備南施設茄子部会では「岡山備南千両なす」のブランド化に取り組み、共同育苗、カメラ付き自動選果機の導入により、生産・選果体制の効率化を図っています。

農薬使用量の削減

平成25年頃から、害虫のアザミウマの天敵となるタバコカスミカメ（カメムシの一種）を導入し、農薬の使用量、散布回数を削減。さらに令和4年からフェロモントラップ※1を併用し、農薬使用量を減らす取り組みを推進しています。



タバコカスミカメ

作業の効率化と安定的な品質

接ぎ木苗（約5万本）の共同育苗や、ハウス内の温度管理の自動化を進めるとともに、かん水パイプの利用や千両なすの単為結果性ナス※2を導入することで、作業の効率化と高品質を確保。また、農家の一次選別後、カメラ付自動選別機により、大きさ、色、形等を効率よく選別します。



10aあたりの収穫量は少ないですが、高品質化によるブランド化を確立しており、主な出荷先は、東京と京都市場のほか、大阪、神奈川、岡山にも出荷しています。

※1 虫のフェロモン成分を利用して対象害虫を誘殺する装置。 ※2 単為結果性ナスは、受粉しなくても果実が肥大する性質をもつ品種です。これにより、結実を促すための手間が大幅に削減でき、安定した収穫が期待できます。

で～れ～おいしい～備南のなすびをいっぱい食べてみられ～!!

岡山県産「千両なす」は、全国の市場で「品質日本一」と称される高級ナス。その理由は、ひと目でわかる美しい黒紫色の艶、ふっくらとした形、そして口に入れた瞬間にとろけるような果肉のやわらかさ。焼いても、煮ても、揚げても、どんな料理にも上品な味わいを追加してくれる「千両なす」の魅力を紹介します。

生産者インタビュー

備南地区 千両なす農家
JA岡山 備南施設茄子部会
大崎 浩之さん



（上）一つひとつ丁寧に実を確認し、千両なすを収穫する大崎さん。
（左）まっすぐ実がなり、ふっくらとした形の千両なす。

今回は岡山県内最大の産地備南地区で千両なすを作っている、JA岡山備南施設茄子部会の大崎さんに話を伺いました。
備南地区でナスの加温栽培が始まったのは昭和44年。50年以上続く歴史ある産地です。児島湾干拓地の肥沃な農地と瀬戸内の温暖な気候の下、9月～翌年6月末の間、千両なすを栽培しています。
両親が営んでいた畑を子ども頃から手伝っていたという大崎さん。就農するのはごく自然な流れだったといいます。
両親から受け継いだ5棟のハウスには、千両なすの木がずらりと並び、その数なんと1250本。開花後は、約2週間、収穫期を迎えます。
ハウスには巨大な換気扇があり、室温が30度になると自

動で回り始め、温度調節をしてくれます。この日のハウス内は30度と蒸し暑く、数十分で汗が出てくるほど。夏は40度まで上がることもあるとても過酷な現場です。
加温栽培のため、年中食えることができる千両なす。「それでもやっぱり旬は秋」と話す大崎さん。この時期は皮が薄くて柔らかく、甘みと旨みが豊富で水分が多いので、シンプルなおいしさを十分楽しめます。
備南施設茄子部会には「コストが掛かっても良いものを作りたい」と、熱心で妥協しない生産者が多いため、見た目の美しさだけでなく、味にも自信があります。千両なすを購入する際、産地で迷ったら、ぜひ岡山県産を選んでみてください。

産地で迷ったら岡山県産「千両なす」を。

材 料

（2～3人分）
・千両なす…2本 〈具材〉
・春巻きの皮…6枚
・塩…少々
・サラダ油…適量

作り方

・ケチャップ、マヨネーズ…お好みで

- ナスはヘタを落とし、縦に1～2mmの厚さにスライスして、塩を軽く振っておく。水分が出てきたら、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 春巻きの皮を半分に切る。皮を縦長に置き、ナスと具材をのせ、ぐるぐると巻く。巻き終わりを下にして、もう半分の皮で2重に巻き、巻き終わりに水をつけてとめる。（ナスは春巻き1本につき2～4枚がおすすめ）
- 中火で熱したフライパンに多めのサラダ油を引き、とじ目を下にし、全体がきつね色になるまで揚げ焼きにする。
- 食べやすい大きさに切り、お皿に盛りつけたら完成！お好みでケチャップとマヨネーズを1:1で混ぜたソースをつけて召し上り。

千両なすの
ぐるぐる春巻き

備南レンコンと 鶏肉の味噌マヨ炒め

材 料

（3～4人分）
・備南レンコン…250g
・鶏もも肉…1枚
・サラダ油…小さじ1
・黒ごま…お好みで

作り方

- レンコンは皮を剥いて、一口大の乱切りにし、5分ほど水にさらす。鶏肉を一口大の大きさに切る。
- 中火で熱したフライパンにサラダ油を引き、鶏肉を皮目から焼いて、両面に軽く焼き目がついたらレンコンを加えてざっくり混ぜ、蓋をして3分蒸し焼きにする。
- 弱火に落とし2によく混ぜたAを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- お皿に盛りつけ、お好みで黒ごまを振りかけたら完成！

材 料

（2人分）
・牧石ねぎ…30g
・食パン（5枚切り）…2枚
・ちりめんじゃこ…20g
・ピザ用チーズ…40g

作り方

- ネギの白い部分は小口切りに、青い部分は斜め切りにする。
- Aをしっかりと混ぜ、食パンに塗る。
- ネギの青い部分→ちりめんじゃこ→チーズ→ネギの白い部分の順にのせ、焦げ目がつくまでトースターで焼いたら完成！

牧石ねぎとじゃこの
みそトースト

女性部
手作りみそ
使用

秋野菜を
使ったレシピ

レシピに使用している
女性部の手作りみそを買うなら、
JA岡山の農産物直売所へ。
詳細はウラ面をご覧ください。

千両なすの こってり味噌照り焼き

材 料

（2人分）
・千両なす…2本
・片栗粉…小さじ2
・サラダ油…大さじ2
・みそ…大さじ2
・砂糖…大さじ2
・醤油（濃口）…大さじ2
・料理酒…大さじ2
・みりん…大さじ2
・水…大さじ4
・青ネギ、白ごま、シソ…お好みで
・卵黄…1個 お好みで

作り方

- ナスはヘタを落とし縦半分に切り、両面に浅い切り目を入れ、断面に片栗粉をまぶす。
- 中火で熱したフライパンにサラダ油を引き、断面から先に焼き、両面に軽く焼き目をつける。（油が少ないようであれば追加する。）
- Aをしっかりと混ぜ、2に加えて煮からめる。ナスが固いようであれば、柔らかくなるまで弱火で蒸し焼きにする。
- お皿に盛りつけ、残ったタレ、お好みで小口切りにしたネギ、ごまをかけ、卵黄とシソを添えたら完成！

女性部
手作りみそ
使用

千両なすと 豚バラのせいろ蒸し

材 料

（2人分）
・千両なす…2本
・薄切り豚バラ肉…150g
・鶏がらスープの素…小さじ1
・ごしょう…少々
・かいわれ大根…お好みで

作り方

- ナスはヘタを落とし、端から斜めに3～4mmの厚さに切る。豚肉はナスの断面の長さに合わせて切る。
- せいろを水で濡らし、クッキングシートを敷いたら、ナスと豚肉を交互に重ね、鶏がらスープの素とごしょうを振りかける。
- 鍋に湯を沸かし、せいろをのせて中火で約10分蒸す。
- お好みでかいわれ大根を盛りつけ、お好みのタレを添えて召し上がり。

おすすめみそだれ

ラー油以外の材料を小鍋に入れて混ぜる。中火にかけ、ふつふつとしてきたら火を止め、ラー油を加えたら完成。
※「めんつゆ+ごま油+白ごま」も簡単でおすすめです。