

あなたといっしょに“農”を楽しむコミュニティ誌

あぐろぐ"OKAYAMA

「あぐろぐ」とは農業の「アグリ」と記録「ログ」を合わせた造語で、農業のことやJAの事業をわかりやすく紹介するコミュニティ誌です。

JA-OYAKAYAMA PUBLIC RELATIONS
NEWS & AGRICULTURE
COMMUNITY INFORMATION

No.27

2026年・冬号



JA岡山は、組合員募集中です!

岡山のお米を味わう

プレゼント

- JA岡山 朝日米 (3kg)
- 雄町米使用の日本酒 里海の環 (180ml)

朝日米と雄町米使用の日本酒をセットでプレゼント!



歴史ある「朝日」と「雄町」の魅力をご紹介

- 100年の歴史が語る、「朝日」の魅力。
- 発祥の地で「雄町」を守り続けたい。

おかずにも!おつまみにもなる!
お米と冬野菜のレシピ
ブロッコリー、ホウレンソウ、白菜



簡単なので
お子様と一緒に
作れるよ♪

**JA岡山女性部監修
米麹甘酒**

材料

- 【できあがり】640g
- ・米麹(生)…200g
- ・うるち米…140~180g
- ・もち米…20~60g
- ・水…400cc

※米麹は、うるち米とともに米を足した量と同量にする。
※うるち米とともに米を合わせて200gに調整する。

作り方

1. うるち米とともに米を合わせて洗う。
2. 分量の水を入れて30分置き、普通モードで炊く。
3. 炊きあがったご飯をざっくり混ぜ、粗熱が取れたところへ米麹を入れて混ぜ合わせる。
4. 炊飯器を低めの保温モードに設定しそのまま保温状態(55~60°C)をキープし、時々かき混ぜながら半日から1日置く。
5. 味見して甘くなったら完成。お好みの濃さに薄めて召し上がり。

※低めの保温モードに設定できない場合、炊飯器のふたを開けた状態で濡れ布巾をかけ(水分や温度を調整するため)、保温状態(50~60°C)をキープする。

ヨーグルト×甘酒!

甘酒はもち米の量が多いほど甘くなります。ヨーグルトに合わせると、おいしい上に腸活にもなり美容効果も期待できます。

甘酒は飲む点滴!

甘酒には、ビタミンB群、葉酸、食物繊維、オリゴ糖、システィン、アルギニン、グルタミンなどのアミノ酸、ブドウ糖が含まれており、とても栄養豊富な飲み物です。成分が栄養点滴とほぼ同じであることから“飲む点滴”といわれています。風邪予防や夏バテ対策にお試しください。

JA岡山の米・冬野菜を買うならココ!

地元で作った新鮮な農産物やその他加工品など販売しています!

店舗名	所在地	TEL	営業時間	休業日
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、取り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・WEB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50名様に
「JA岡山 朝日米(3kg)・雄町米使用の日本酒 里海の環(180ml)」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要領で、官製ハガキもししく
は私製ハガキに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
こちらから**

WEB登録

TEL: 0800-8535
JA岡山
あぐろぐ
総務課
1番1号

① 岡山のお米を味わう
② お米と冬野菜のレシピ
③ JA岡山女性部監修米麹甘酒
④ JA岡山の米・冬野菜を買うならココ!
⑤ プレゼント

●その他ご意見・ご感想

【締切/令和8年2月8日(日)】

JA岡山 朝日米(3kg)
**・雄町米使用の日本酒
里海の環(180ml)**

**50
名様**

あなたといっしょに“農”を楽しむコミュニティ誌
あぐろぐ"OKAYAMA
発行/岡山市農業協同組合
TEL: 086-225-9846
発行人/太田 誠一
編集/総務部総務課
発行日/2026年1月25日

【個人情報について】取り扱う個人情報につきましては、法令などに基づき適切な管理を致します。プレゼントへの応募での提供いただいた情報は、抽選および発送に利用させていただきます。また個人情報を含まない統計的な資料の作成に使用する場合があります。上記の目的範囲内で個人情報の取り扱いを外部の第三者に委託することがあります。この場合、個人情報の漏えい等がないよう、適切な指導管理を行います。

地域貢献活動の一環として
「あぐろぐ"OKAYAMA」を発行しています
JA共済の
地域貢献活動

食べて楽しむ朝日

藤田朝日ブランド米生産部会
岸本部会長に朝日の魅力について伺いました。

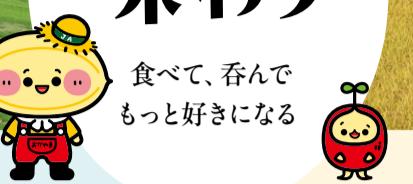


黄金色に染まった藤田地区的田園風景



岡山市を中心とする広大な平野は、
温暖な瀬戸内の気候や三大河川からの
肥沃な土壤に恵まれ、
米作りに適した風土です。

岡山のお米を味わう
食べて、呑んで
もっと好きになる



その中でも朝日は100年、
雄町は160年以上の歴史を誇り、
地元岡山で今も愛され続けている、
その魅力をご紹介します。

呑んで楽しむ雄町



雄町で作った
お酒をぜひ飲んで
みてください！

生産者インタビュー
高島地区米農家
高島雄町米振興会 会長
西崎 暎二さん(写真右)
高島雄町米振興会 副会長
水田 純さん(写真左)

ホウレンソウとキクラゲのオイスタークリーミー炒め



材料 (3~4人分)

・白菜…200g

・卵…2個

・マヨネーズ…大さじ1~2

・塩…小さじ1/2

・白ごま…少々

・梅干し…2個

・砂糖…小さじ1/2

※はちみつ梅の場合には不要

作り方

1. 白菜の軸の部分は5mm幅に、葉は1cm幅に切り、塩を振って軽く揉む。15分ほど置き、手でぎゅっと水気をしぶる。

2. 梅干しの種を取り、包丁でたたいてペースト状にする。

3. ボウルに2と砂糖、マヨネーズを加えてしっかり混ぜ、白菜と残りの材料を混ぜたら完成！

茹でたささみを
加えるのも
おすすめ！

白菜
水分が多く、低カロリーな野菜です。
比較的多く含まれるのがカリウムと
ビタミンC。ビタミンCは、免疫力を
向上させて風邪の予防にも。



ホウレンソウ β-カロテン、ビタミン E、K、葉酸や鉄を多 く含み、冬採りのものは ビタミンCでも豊富。 貧血予防の効果が 期待できます。

ブロッコリーと 中華風あんかけ

材料 (3~4人分)

・ブロッコリー…1/2株

・カニカマ…40g

・ニンニク…1片

・ごま油…大さじ1

・砂糖…小さじ1/2

・塩…こしょう…適量

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、洗う。濡れたまま耐熱容器に入れ、塩1つまみを振り全体に馴染ませる。ふんわりラップをかけ、600Wで2~2分半加熱する。カニカマはざっくりとほぐし、ニンニクはみじん切りにする。

2. 中火で熱したフライパンにごま油の半量を引く。溶き卵を入れ、手早くさっと炒めたら、皿に取り出していく。

3. 水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、とろみがついたら塩で味を調えて完成！

ブロッコリー
β-カロテンとビタミンCが豊富。茹でるよりも、
炒めたりレンジで加熱することでビタミン類
の損失を抑えることができます。

卵黄の味噌漬けおにぎり

材料 (4個分)

・卵黄…4個

・味噌…200g

・みりん…大さじ2

・ごはん…おにぎり4個分

・キッチンペーパー…卵黄より少し大きめのサイズに切り、8枚用意

作り方

1. 味噌にみりんを加えてよく混ぜ、保存容器に2/3の量を広げて卵黄の直径大のくぼみを4つ作る。

2. 1の上にキッチンペーパー→卵黄→キッチンペーパー→残りの味噌の順に重ねる。蓋をして冷蔵庫で2日漬け込む。(卵黄がぶれないように残りの味噌は無理に伸ばさず、少しづつ軽く乗せる程度OK！)

3. 漬け込んだ卵黄をおにぎりの具に。

4. 焼きのり+クリームチーズや、大葉の白だし漬けもおすすめです！

※お味噌の種類や好みに合わせて、漬け時間を

調整してください。

※残ったお味噌は焼きおにぎりや炒め物、
お味噌汁などの加熱用に。なるべく

早めにお使いください。

卵黄の
味噌漬けは
おつまみにも！



お米と冬野菜のレシピ

J.A岡山管内で生産されている
お米と旬の冬野菜を使ったレシピを紹介



簡単カツブ寿司
彩り&食感はなやか！

材料 (3~4人分)

・白菜…200g

・塩…小さじ1/2

・白ごま…少々

・梅干し…2個

・砂糖…小さじ1/2

※はちみつ梅の場合には不要

作り方

1. 白菜の軸の部分は5mm幅に、葉は1cm幅に切り、塩を振って軽く揉む。15分ほど置き、手でぎゅっと水気をしぶる。

2. 梅干しの種を取り、包丁でたたいてペースト状にする。

3. ボウルに2と砂糖、白ごまを加えてしっかり混ぜ、白菜と残りの材料を混ぜたら完成！

茹でたささみを
加えるのも
おすすめ！

白菜
水分が多く、低カロリーな野菜です。
比較的多く含まれるのがカリウムと
ビタミンC。ビタミンCは、免疫力を
向上させて風邪の予防にも。



材料 (3~4人分)

・白菜…200g

・卵…2個

・マヨネーズ…大さじ1~2

・塩…小さじ1/2

・白ごま…少々

・梅干し…2個

・砂糖…小さじ1/2

※はちみつ梅の場合には不要

作り方

1. 白菜の軸の部分は5mm幅に、葉は1cm幅に切り、塩を振って軽く揉む。15分ほど置き、手でぎゅっと水気をしぶる。

2. 梅干しの種を取り、包丁でたたいてペースト状にする。

3. ボウルに2と砂糖、白ごまを加えてしっかり混ぜ、白菜と残りの材料を混ぜたら完成！

茹でたささみを
加えるのも
おすすめ！

白菜
水分が多く、低カロリーな野菜です。
比較的多く含まれるのがカリウムと
ビタミンC。ビタミンCは、免疫力を
向上させて風邪の予防にも。

