

夏の風物詩
岡山のスイカ

JA岡山管内で栽培されている
スイカをご紹介します!

産地 備南地区
地域に先駆けて育てた「ピノ・ガール®」

産地 牛窓地区
「楽しい」が原動力 挑むスイカ作り

ウリ科の野菜を食べて、夏を乗り切ろう!
スタミナ&さっぱりレシピ
スイカ、冬瓜、キュウリ、カボチャ

プレゼント
スイカ(1玉)

甘くてみずみずしい
スイカを
プレゼント!

JA岡山公式キャラクター
もみーとめぶたん®

家庭で手作り! 麦茶レシピ

ノンカフェインの麦茶は、子どもからお年寄りまで幅広い世代で楽しめます。
体を冷やす働きがあるとされ、夏の水分補給や熱中症対策にもぴったり。
手作りすると、より香ばしい風味が楽しめます。

自家製麦茶で作ってみよう
茶粥

茶粥は食欲が落ちやすい夏でも
食べやすく、朝食や暑い日の軽い
食事にもぴったり!

材料(2人分)

米1/2合、麦茶600ml、
塩小さじ1/4、梅干し・
塩昆布(お好みで)

作り方

沸かした麦茶に研いだ
米を加え、中火で約20分
加熱。時々混ぜて灰汁
を取り、塩を加えて10分
ほど蒸らせば完成。
冷やしてもおいしくいた
だけます。

冷たい茶粥には梅干し、
温かい茶粥には塩昆布がおすすめ!
●麦茶の量、お米の柔らかさはお好みで。

材料

大麦…適量(丸麦でもOK)

作り方

1. フライパンに大麦を広げ、弱火〜中弱火で炒る。
(パチパチと大麦がはじけ、香ばしい香りがしてきます。)
2. 焦げないよう、フライパンを軽くゆすりながら、濃いめの茶色になるまで炒る。
3. 予熱で焦げないよう、火を止めてから少しの間フライパンをゆする。
4. 水1.5Lに対し、炒った大麦30gが目安。沸かしたお湯で10分ほど煮出したら出来上がり。

●麦によって、炒り加減や使用する量、煮出す時間が異なる場合があります。
レシピを参考に好みで調整してください。

麦茶の
保存方法

麦茶は傷みやすく雑菌が繁殖しやすいので、
清潔な容器に入れて冷蔵保存し、24時間以内
を目安に飲み切りましょう。

炒った大麦の
保存方法

大麦をしっかり冷まし、密閉容器や
ジップロックに入れて冷蔵庫で5日
程度保存可能。

※丸麦は、農産物直売所で取り扱いがあります。

JA岡山の夏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!

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15名様に「スイカ(1玉)」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

①夏の風物詩岡山のスイカ
②スタミナ&さっぱりレシピ、
スイカの切り方いろいろ
③家庭で手作り! 麦茶レシピ
④JA岡山の夏野菜を買うならココ!
⑤プレゼント

【締切/令和8年7月20日(月)】

スイカ(1玉)

15
名様

※画像はイメージです

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

2026年・夏号 No.28

発行/岡山県農業協同組合
〒700-8535 岡山市北区大供表町1-1 TEL:086-225-9846

発行人/太田 誠一 編集/総務部総務課 発行日/2026年6月28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行います。プレゼントへの応募でご提供いただいた情報は、地産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ことがあります。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。

JAグループ
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
コミュニティ誌「あぐろぐOKAYAMA」を通じて、組合員・利用者の皆さまをはじめ、地域の皆さまに、JAの事業や活動に関することや生活に役立つ情報を発信し、豊かな環境づくりに貢献していきます。
©2017 JA-KYOSAI

耕そう、大地と地域の未来。JAグループ



赤色が「赤い彗星」。黄色が、まだ市場に出ていない試作品の「スイナッブル(仮)」。ほのかな酸味で、さっぱりとした後味が特徴。

色々な品種に挑戦中！
試行錯誤の
繰り返しです！

生産者インタビュー
スイカ農家
やまもと やすし
山本 恭史さん

産地
牛窓地区

夏の風物詩 岡山のスイカ

瀬戸内海に面した岡山市南区の備南地区と瀬戸内市の牛窓地区。

温暖な気候に恵まれたこの地域では、

「ピノ・ガール」や「赤い彗星」など、

個性豊かなスイカが栽培されています。

シャリッとみずみずしい食感と、爽やかな甘みが魅力。

岡山の夏を彩るスイカをご紹介します。



「楽しい」が原動力 挑むスイカ作り

牛窓地区でスイカ農家を営む山本さんにお話を伺いました。

約50坪の畑でスイカを栽培する山本さん。以前は会社社に勤めていたが、父親から技術を学べるうちに農業を継ぎたいと考え、4年前に就農しました。「親が楽しそうに農業をしている姿を見て、うらやましいと思っていました」と話します。

現在は「赤い彗星」「羅星ザ・スウィート」「必勝」などを中心に、新品種の試験栽培にも積極的に挑戦。今年は8品種を手掛けています。中でも牛窓地区で栽培が盛んな赤い彗星は、7〜8kgほどの大玉で、丸みのある美しい玉姿



自分なりのスイカ作りを追求していきたい」と、さらなる挑戦への意欲を語ってくれました。

「まだまだ勉強中ですが、自分なりのスイカ作りを追求していきたい」と、さらなる挑戦への意欲を語ってくれました。

ゴールドエンジャック



こんな
スイカも
作っています！

「ゴールドエンジャック」はまだ流通量の少ない希少な品種。果皮は漆黒色で薄くシマ模様が入り、果肉は濃いレモンイエローをしています。一本松直売所に出荷しているそうなので、運が良ければ店頭で出会えるかも！

※山本さんのスイカは、奥様のお名前「山本貴美香」さんで、出荷されています。



退職後、本格的にスイカやメロン栽培に取り組んでいる柏内さん。現在はハウスで小玉スイカの「ピノ・ガール」を栽培しています。ハウス一面に広がった120株の苗は、1株からおよそ5玉を育てる方法で、子づるを5本伸ばし、それぞれに1玉だけ実を付けるよう管理。着果位置は15〜20枚目の葉の間が理想で、受粉は晴れた日の朝、雌花が開く限られた時間内に一つ一つ手作業で行っています。

「良いスイカを作るには土づくりが大切」と話す柏内さん。生育の悪い場所には土壌改良資材を使いながら、株の状態を丁寧に整えているそう。

ピノ・ガール おいしさの秘密

- 種が通常の約1/4のサイズ。種を噛んでも柔らかく、苦みがほとんどありません。
- 皮が薄く、果肉を皮際まで味わえる。
- シャリシャリ食感。
- 日持ちが良く、おいしさ長続き。



種が小さく、口に入れても
気にならないので
食べやすいですよ！



生産者インタビュー
スイカ農家
かしうち よしたか
柏内 祥孝さん

(上)手のひらにのる大きさのピノ・ガール。
(右)一つ一つ丁寧に丁寧にスイカを扱う
柏内さん。受粉の時期を紐で色分けし、収穫
日を判別している。



スイカの豆知識

スイカの栄養

スイカにはカリウムや、果汁から発見されたアミノ酸の一種「シトルリン」が豊富に含まれています。余分な水分や老廃物の排出を助けるほか、疲労回復や血管の健康維持に役立つとされます。赤い果肉には抗酸化作用のあるカロテンやリコピンも含まれています。

スイカの選び方

果皮にツヤがあり、シマ模様ははっきりしているものを選びましょう。黒玉スイカは薄いシマ模様と表面のわずかな凹凸が目印です。また、軽く叩いた時に、「ボンボン」とハリがあり弾むような音が出るものがおすすめ。低い音が熟しているサインです。

スイカの水分量は90%以上！
体を冷やす働きもあるため、
真夏の水分補給に役立ちます！



スイカの保存方法

スイカは、収穫直後が最もおいしいとされているため、できるだけ早めに食べるのがおすすめです。丸ごと保存する場合は、風通しの良い涼しい場所へ。カットしたものは、乾燥を防ぐためラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。ひと口サイズに切って、冷凍保存することもできます。

スタミナ春巻き



粗びきこしょうは
たっぷりめが
おすすめ！

材料 (8本分)

- ・カボチャ…400g
- ・ニンニク…2片
- ・サラダ油…小さじ1
- ・豚ひき肉…200g
- ・春巻きの皮…8枚
- ・サラダ油(揚げ焼き用)…適量

作り方

1. カボチャは種とわたを取り、ラップをして電子レンジ(500W)で約8分、竹串がすっと通るまで加熱する。
2. 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、みじん切りにしたニンニクを炒める。香りが立ったら豚ひき肉を加えて、ほぐしながら炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで炒める。
3. カボチャの実をすくい出し、粗くつぶして②を混ぜ合わせる。
4. 春巻きの皮で③を包み、多めのサラダ油で揚げ焼きにする。
5. お好みでからしやマヨネーズを添える。

カボチャ
カロテンが豊富で栄養
価の高い野菜。保存性に
優れ、追熟することで甘
みが増します。



キュウリと豚肉のピリ辛丼

材料 (3〜4人分)

- ・キュウリ…2本
- ・塩(塩もみ用)…小さじ1/2
- ・ショウガ…30g
- ・豚ばら薄切り肉…200g
- ・ごま油…大さじ1/2
- ・塩・こしょう…適量

作り方

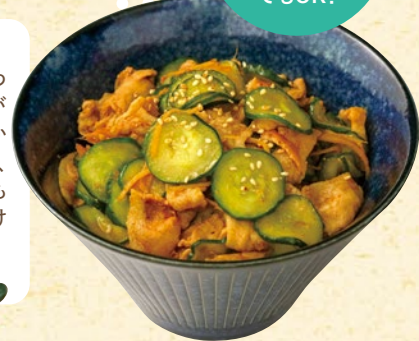
1. 1〜2mmの輪切りにしたキュウリを塩もみし、10分ほど置き、水気をしぼる。
2. ショウガは千切り、豚肉は2〜3cm幅に切る。
3. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、ショウガを炒める。香りが立ったら豚肉を加え、火が通ったらAを加えて炒める。

- ・醤油(濃口)…大さじ1
- ・料理酒…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・砂糖…小さじ2
- ・コチュジャン…小さじ1
- ・ごはん…適量
- ・白炒りごま…適量

4. キュウリを加えてさっと火を通し、塩・こしょうで味を調える。
5. 器にごはん④と③を盛りつけ、白炒りごまを振って完成。

コチュジャンの
代わりに、
お味噌と一味
でもOK！

キュウリ
みずみずしくさわ
やかな味わいが
魅力。体を内側から
冷やすとされ、
生でも炒めても
おいしくいただけます。



冷やさず、
温かいそうめんも
おすすめ！



材料 (4人分)

- ・冬瓜…500g
- ・そうめん…4束
- ・塩・こしょう…適量
- ・ツナ…70〜80g
- ・シソ、ミョウガ…お好みで

作り方

1. 冬瓜の種を取り、皮を少し厚めに剥き、5mm程度の厚さのいちよう切りにする。
2. 鍋に冬瓜とAを入れて中火で煮立たせ、灰汁を取り7〜8分加熱。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
3. そうめんを既定時間茹で、冷水でよく洗って水気を切り、器に盛る。
4. ②を塩・こしょうで味を調え、そうめんにかける。
5. ④にツナのをせ、お好みで千切りにしたシソやミョウガを盛りつけたら完成！

冬瓜
カリウムやビタミンCを含み、低カロ
リーで消化のよい野菜。煮る、炒める、
揚げる、生食でも楽しめます。



ウリ科の野菜を食べて、夏を乗り切ろう！ スタミナ&さっぱりレシピ

凍らせて削るだけ！ スイカのソルベ

材料 (4人分)

- ・スイカ…約800g
- ★ヨーグルトソース…適量
- ・スイカのスライス(飾り用)…4切れ

★ヨーグルトソース
ヨーグルト大さじ1、砂糖
小さじ1をしっかりと混ぜた
ソース。量はお好みで。

作り方

1. 6〜8等分のくし切りにしたスイカを2cm程度の厚さの三角形にカットし、見えている種を取り除く。
2. 一切れずつラップで包み、しっかりと凍らせる。(目安：4時間〜)
3. 大きめのボウルを受け皿にして、おろし金ですりおろす。
4. 器に盛りつけ、ヨーグルトソースをかけて召し上げ。

●凍らせたスイカは冷たくて滑りやすいので、皮の部分をキッチンペーパーで挟むと持ちやすくなります。

お好みで
練乳や黒蜜を
かけても
おいしい！



ブロックカット

食べやすさ抜群！

4〜8等分のくし切りにしたスイカを端から縦に2〜3cm幅の三角形にカット。皮と果肉の間に包丁を入れ、皮を切り離します。2〜3cm幅の格子状にカットすれば、ひと口サイズで種も取り出しやすくなります。



アイスパー切り

見た目もかわいくて
食べやすい！

6〜8等分のくし切りにしたスイカを、端から縦にカットして、三角の形にします。皮の中央に切り込みを入れて割り箸やアイススティックを差しこめば完成。

