

あさつゆ

JA本渡五和だより

No.295

5

平成29年5月20日号

特集

米の豊作を願い

御田植祭開催



次代へつなぐ **農業人**

五和町手野 山下 友美加さん

旅のささやき



【旅行企画・実施、お問合せ・お申込みは】
 観光庁長官登録旅行業 第939号JATA正会員
 株式会社 農協観光 熊本支店
 熊本市中央区南千反畑町2-3 総合旅行業取扱管理者 柏 裕貴

航空券・JR券・ホテル等のご予約

事前に準備できれば、長蛇の列を作る販売機前に並ぶ必要もなく、移動がスムーズになります。必要に応じて宿泊やレンタカー・バスの手配もできます。

国内旅行・海外旅行

ご希望にあわせ、オーダーメイドで作成します。シニア会・子ども会・婦人会・消防団、視察研修が必要な旅行の取り扱いも大歓迎です。

平成29年度 農協観光熊本支店

JA旅行センター 旅のカレンダー

7月

豪華客船
ぱしふいっくびいなす
**能登半島
輪島と秋田県能代**

7月27日~
7月31日



8月

夏の家族旅行
特別宿泊プラン



9月

四国霊場
八十八ヶ所巡拝

1回目/全3回



11月

グラウンドゴルフ
九州大会 (於:熊本)

四国霊場
八十八ヶ所巡拝

2回目/全3回

1月

初企画! **3日間**
**ゴルフカップ
IN沖縄**



2月

恒例コンサート企画
森 昌子
(美空ひばりバージョン)



3月

毎年大好評!
**春休み子供企画
USJ 3日間**

四国霊場
八十八ヶ所巡拝

3回目/全3回

いつでもお問い合わせください

- ★日本全国宿泊予約
- ★各種航空パック
- ★JRパック
- ★航空券・JR券
- ★団体旅行計画
- ★その他、海外旅行・募集旅行など

■お問い合わせ先
JA天草旅行センター ☎0969-23-2262



本渡温泉センター

天草市瀬戸町1-1 ☎0969-24-2181

休日のお知らせ
6月19日(月) 定休日



プリエールほんど おくやみ
信頼と助け合いのJA葬祭 TEL 22-0983

発行 JA本渡五和 編集責任者 参事 田口真澄
熊本県天草市南新町9-22 TEL 0969-23-2231

後記
今回より、あさつゆの新しい担当となりました中浦です。何もかもが初めてのことはかりで、今は業務内容を覚えるため日々頑張っております。まだまだ不安なことも多くありますが、一日も早く自信の持てる記事が掲載できるよう、また、組合員の皆様に喜んでいただける記事が掲載できるよう広報活動に励んでいきます。
今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。
(中浦友仁)

青葉若葉の好季節、皆様におかれましてはより一層ご活躍のことと拝察いたします。

米の豊作を願い 御田植祭開催

J A本渡五和と本渡諏訪神社は、4月15日(土)に関係者ら約70名が参列し、本渡町山口の神饌田において御田植祭を開催しました。

当日は、急な雨に降られましたが滞りなく神事が行われ、五穀豊穡と震災復興を願う関係者ら一同で祈願いたしました。

神事後にはJ A本渡五和の女性職員8名が、かすりの着物と菅笠の早乙女に扮し、白装束と烏帽子姿の田男8名と一緒に、神饌田へ丁寧にもち苗「峰の雪もち」を一苗一苗植え付けを行いました。約10アールの圃場で作られたもち米は、8月上旬頃に抜穂祭で

収穫し宮中や伊勢神宮、諏訪大社、靖国神社などへ献上されます。

太田主の淀川洋一さんは、「昨年に引き続き2回目の太田主を務めさせて頂きます。

昨年は多少鳥獣(スズメ)の被害に遭いましたが好天に恵まれ、まずまずの出来具合で無事に各お宮様に献上することが出来ました。今年も更に気を引き締めて、鳥獣・天候にも負けず立派な米を作り、献上したいと思えます」と力強く意気込みを語られました。



田植えの様子



久保組合長



J A本渡五和女性部助け合いの会 第19回通常総会の開催



吉田会長

4月11日(火)、J A本渡五和女性部助け合いの会は部員22名が参加し通常総会を開催しました。

同会では、近年会員が減少し、ボランティアスタッフに体力的負担が増加していることを受け、助け合いの会解散について協議を行いました。結果、平成29年度からはミニデイサービスを女性部の活動として取り組むことで承認を得て解散に至りました。

閉会後には、天草中央保健福祉センターの健康増進課長の永野尚美氏を講師に招き、『健康管理方法について考える』と題して研

修が行われました。自らを振り返り、健康で暮らすために取り組んでいること、それが自分にあった物であるかどうかを確認しました。最後に、「自覚症状が出てからは遅いので、地域検診を活用し、健康で楽しい生活を続けてほしい」と話されました。



総会の様子



議会の承認



湯貫常務



天草中央保健福祉センター 永野尚美氏



研修会の様子

経営所得安定対策等の 加入申請の受付を行います

1 水田活用の直接支払交付金(転作)

自給率向上のために水田で主食用米の代わりに麦・大豆・飼料作物や飼料用稲、そば・なたねなどを作付けした場合に主食用米と同等の所得を確保できる水準の交付金をお支払いいたします。

- 例1: 麦・大豆・飼料作物(WCS以外)の場合
10aにつき3万5千円
- 例2: WCS用稲の場合
10aにつき8万円
- 例3: 飼料用米・米粉用米の場合
10aにつき収量に応じ5.5万円~10.5万円
- 例4: そば・なたね(基幹作物)などの場合
10aにつき2万円

注) このほかの作物にも交付される場合がありますが、野菜に限り出荷された作物のみへの助成となります(家庭菜園は助成の対象外)。

2 米の直接支払交付金

「生産数量目標」の範囲内で主食用米を生産し、かつ水稻共済に加入している方には、所得を補償するために10aあたり7,500円を交付します。なお、29年産米で米の交付金は廃止されます。

- 事例: 主食用米水稻を50a作付けした場合
50a-10a(自家用米分)=40a
40a×7,500円=3万円の交付金を支払います

自給率向上のための新しい農政に参加しましょう

経営所得安定対策等に参加し、
自給率向上と水田農業の経営安定を
図りましょう。

申請の手続きを忘れずに

加入受付は、天草市農業再生協議会とJA営農課が中心となって、5月下旬から(予定)行いますので、加入ご希望の方は、忘れずに加入申請を行ってください。

※日程等は対象者へ個別に送付案内します。

交付金支払いまでの流れ

加入申請手続き期間
(5月下旬~6月)

現地確認
(作物に合わせ8月上旬~10月中旬予定)
WCSは適宜行います(収量調査)

来年3月末までに各農家が
指定された口座へ交付金の振り込み

経営所得安定対策等に関する問い合わせ先

- 九州農政局八代地域センター
☎0965-35-7311
- JA本渡五和 営農課
☎0969-23-2231(担当:赤星、山中、小林)
- 天草市農業再生協議会
☎0969-22-2323(担当:大久保、松下、小松)

理事会だより

平成29年4月27日、本店第3会議室において理事会が開催され、次の議案が審議・承認されました。

- 第1号議案 法人団体借入申込みについて
- 第2号議案 ゆうちょ銀行ATM手数料有料化について
- 第3号議案 平成29年度コンプライアンス・プログラムについて

報告事項

1. 平成28年度下半期内部監査報告について
2. 平成28年度自主検査報告について

3. 余裕金運用状況について
4. 有価証券評価損益管理報告について
5. 法人団体借入枠設定期間及び残高について
6. 大口貸出経営状況について
7. 延滞債権報告について
8. 事務ミス等発生状況について
9. 5月連休中のATM稼働について
10. 春の農機展示会開催について
11. 冷凍米飯愛食運動について
12. 「天草地区JA経営改善研究会」の設置(案)について

人事異動 (平成29年5月1日付)

氏名	役職	名	旧
中浦 友仁	営農経済部 企画生活課	新	五和東支店 共済係

News & Topics

ニュース&トピックス

JAくらしの活動 春夏野菜の野菜づくり 講習会を開催しました



吉本和喜指導員

4月5日(水)に旧山口支所、4月13日(木)に本渡東支店と旧下浦支所において春夏野菜の家庭菜園講習会が行われ、40名の方が参加されました。

講習会では、吉本指導員よりトマトやナス、カボチャなどの春夏野菜について、苗の選び方と植え方、病害虫の発生時期や防除、水稲の減肥栽培など説明が行われました。参加者の皆さんは、メモを取るなど熱心に講習を受講されました。「中耕したあと、そこにふる葉は何が良いのか」「柿の芽が出てこず枯れたようになるが、何かいい方法はないか」「なたね油かすは、粉と粒があるがどう違うのか」など質問が多く挙げられました。



旧山口支所の様子



本渡東支店の様子



旧下浦支所の様子

支店では、今後も野菜づくり講習会を続けていく予定で、次回は秋野菜講習会の開催を計画しています。

わんぱく児童館 お田植え事業で食農教育

4月8日(土)宮地岳地区振興会の青少年育成部会の活動として小学生6名が田植え体験を行いました。

当日は大雨の降る中、かっぱを身にまとった子どもたちがJA本渡五和の育苗センターで育苗したコシヒカリ苗30箱を、自分たちの手と田植え機を用いて1.4aの田に田植えを行いました。田植えを行った子どもたちは、「田植えは初めてだったが、とても楽しかった。来年も参加したい」、「普通は経験できないことが体験出来て良かった」など感想を述べました。



楽しかったよー!

かっぱを身にまとった子どもたち

今後は順調に生育が進むと8月上旬に稲刈りが行われ、収穫した米は敬老会やふるさと祭り、その他交流会に使用されます。

宮地岳地区振興会の青少年育成部会には、小学生16名が在籍し田植えや稲刈り、彼岸や盆には団子作りなどの活動をしています。活動を通じて、農業の大変さ、食の大切さを知ってもらい、地域との交流を深めてほしいと毎年行っています。

営農情報

作物

早期水稲

「コシヒカリ・ひとめぼれ」の管理

○珪酸加里の施用

…5月中～下旬（出穂前40日頃）。

茎を丈夫にし倒伏軽減のため10a当たり40kg施用。その後自然落水して中干しへ。

○中干し

…分つけ本数を確保できたら倒伏防止と健全な根の発生を促すため田面に小割れが見える程度まで行ってください。

○穂肥

…出穂前18日頃、葉色を見て有機苦土入038を10a当たり20kg施用、コシヒカリは6月中旬頃。

普通期水稲

○コブノメイガ、ウンカ、イモチ防除としてビルダーフェルテラチェス粒剤、育苗箱1箱に50gを田植3日前～田植直前に散布して田植してください。



営農組織だより

5月初旬、株式会社ほたるの里城河原の事務所前に建てられたハウス内では、苗床に伏せこまれた種芋から少しづつ芽が出てきていました。

本多代表の話では、苗床には2月上旬に200Kgの「紅はるか」の種芋を伏せこんでいたが、天候不順も重なり発芽が悪かったため伏せ直したとの事でした。

芽が出揃う5月下旬頃には、購入した苗も含めて約30aの畑に植え付けられて順調に生育すると10月中旬には収穫を行う予定です。採れたさつまい芋は、販売せず全部「こっぱ餅」の原料となります。



11月下旬頃には、グリーントップや、とれたて市場等を通して皆様にお届けしたいと話されていました。

ほたるの里城河原 カボチャの種まきを行いました

株式会社ほたるの里城河原は、JA本渡五和の営農指導員が指導を行い、4月14日(金)に組合員7名で20aの圃場にカボチャの種子700粒を播種しました。

当日は、天候も良く陽が照り付けるなか、播種穴をあけて種を蒔き、覆土と灌水、トンネルを張るなど作業毎に手分けして行いました。昨年とは違い、今回は新しい取り組みとして保温と乾燥防止対策に、葉たばこ貼付用フィルムのらくとんフィルムをマルチへ貼る作業も行いました。

今後は、順調に生育が進めば7月中旬頃に収穫を行い、10～14日程風乾し熟成させて8月に出荷の予定。代表を務める本多さんは、「去年は試験栽培で収量700kgでしたが、今年は4tの収量を見込んでいます。今後の管理としては、主に芽摘みと追肥を行い、うどんこ病の防除などに努めます」と話されました。



野菜

(インゲン)

ハウス、露地栽培ともに収穫最盛期です。乾燥や肥料不足は曲がり莢になるので、かん水、追肥を行い、品質低下を防いでください。

●病害虫防除

○キンカク病・灰色カビ病

…アミスター20フロアブル2,000倍
収穫前日3回

○サビ病…ハーモメイト800倍

収穫前日2回

○アブラムシ…モスピラン水溶剤4,000倍

収穫前日3回以内

○スリップス…アタプロン乳剤2,000倍

収穫前日2回以内

○マメハモグリバエ

…アフーム乳剤2,000倍

収穫前日2回以内

○追肥…S646号、アサヒエース

●摘葉 通風、採光を良くするため株の中心部や古葉を摘葉する。

(オクラ)

○葉面散布…着莢を確認したら行う。

メリット青 500倍

○追肥時期…収穫を開始したら行う。

S646号もしくはアサヒエース
10aあたり20kg

○灰色カビ病…ロプラール水和剤2,000倍

収穫前日3回以内

○アブラムシ…モスピラン水溶剤4,000倍

収穫前日3回以内

○斑点細菌病…Zボルドー500倍

(シシトウ)

生育旺盛な時期になります。かん水、追肥を定期的に行ってください。また、摘葉も行ってください。

○スリップス

○ヨトウムシ

○オオタバコガ

○斑点細菌病…Zボルドー500倍

アタプロン乳剤2,000倍
収穫前日3回

畜産

■空胎防除 6月20日(火)予定

※申し込みを希望される方は、支店へお願いします。

※日程の変更がありましたら再度申込者へは連絡します。

梅雨時の飼養管理について

梅雨の時期は、病原菌（大腸菌、サルモネラ菌、クロストリシウムなどが原因）の活動が活発化し、細菌性下痢が多く多発します。特に子牛は抵抗力が弱く、一度下痢にかかると発育が遅れたりします。発病前の予防対策を行いましょう。

●予防対策

①畜舎の通風・換気を充分に行い乾燥を図り、定期的に消毒する（畜舎の消毒後は、畜舎が乾燥してから牛を入れる）。

②子牛は胎盤を介して母牛から病原体に対する抵抗の移行を受けないため、病原体に対する抵抗力がほとんどない状態で生まれます。初生子牛の免疫は、分娩後に初乳を飲むことにより抵抗力を得ますが、子牛の免疫の吸収力は生まれてから徐々に低下していくため、できるだけ早く十分な量の初乳を摂取させる必要があります（また「さいしょのミルク」など初乳代用乳を使用することで子牛の免疫力を高め、さらには子牛の事故率を低減することができます）。

※外部からの病気の予防のため、消毒槽の設置、石灰の散布、看板の設置をよろしくお願い致します。



ライフアドバイザー (LA) 私たちが“共済渉外員”です。

何でもご相談
ください!

《五和ブロック》

地域の皆様に満足していただけるように心掛け、笑顔で対応させていただきます。頼りにされるように全力で対応しますので、よろしくお祈りします。



山中 雄一郎
五和西
城河原・二江
(ブロックリーダー)



入江 清美
五和東
鬼池



有村 みゆり
五和西
城河原・二江

組合員・利用者の皆さまの多様化するニーズに応えるため、JA共済について幅広く高度な知識を持つ専門スタッフのことを共済渉外員「ライフアドバイザー」と呼んでいます。ライフアドバイザーは組合員・利用者とJAをつなぐパイプ役として、皆さまの立場に立ったご提案やアドバイスを、大きな安心をお届けする活動に取り組んでいます。



相続対策について
考えてみませんか?

《本渡南・北ブロック》

共済渉外員として、地域の皆さまに愛されるよう全力で対応します。ご要望があれば気軽に相談ください。よろしくお祈りします。



原田 義大
本渡南 山口
(ブロックリーダー)



田尻 靖子
本渡北 本町



若杉 亮輔
本渡南 山口



有馬 幸伸
本渡北 本町

《本渡東・西ブロック》

今年度は建物更生共済がリニューアルしました!!皆様方のお宅へ3Q訪問活動でお伺いしたいと思っております。その際には、何でも私たちに相談ください。お客様のご要望に満足いただける対応をいたしますので、よろしくお祈りします。



梅本 文範
本渡西
楠浦・杵宇土・宮地岳
(ブロックリーダー)



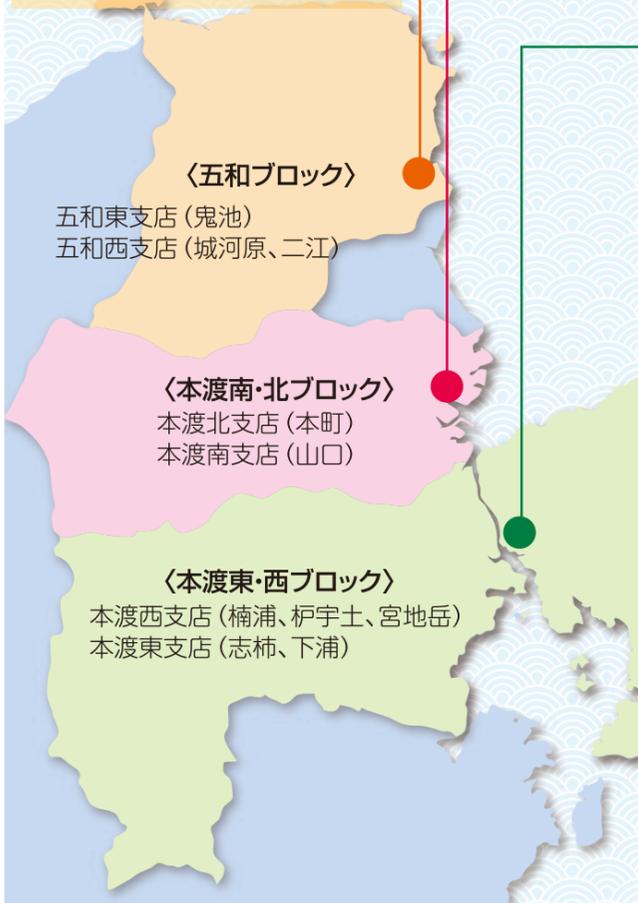
秋田 直樹
本渡東
志柿・下浦



立川 大
本渡西
楠浦・杵宇土・宮地岳



濱 宏伸
本渡東
志柿・下浦



天草・宮地岳 かかし村ん そばぼうろ販売

宮地岳営農組合と市内のお蕎麦屋さん「蕎麦処 茶州屋」は共同で開発した「そばぼうろ」のお菓子を販売されています。

同組合は、蕎麦を契約栽培し、春・夏・秋の3作で6haを栽培・出荷し、茶州屋さんが自家製粉されたそば粉や調味料(五和の塩・松島の朱次郎など)を納品してもらい、組合の女性部で「そばぼうろ」を焼き菓子として製造されています。プレーン・ゆず胡椒・朱次郎・ソルト味の4種類があり、ほのかに蕎麦の風味と香りが楽しめます。

同組合の川峯組合長は「無農薬のそば粉を使った「そばぼうろ」は自信を持っておすすめします」と話されました。お買い求めは宮地岳営農組合、グリーントップ本渡、移動販売車の「くるもん」などでも販売していますので、是非一度ご賞味下さい。(1袋 300円)



国税だより

国税を一時に納付できない方のために猶予制度があります。国税を一時に納付することにより、事業の継続または生活の維持を困難にする恐れがあるなどの一定の要件に該当するときは、その国税の納期限から6か月以内に、所轄の税務署に申請することにより、1年以内の期間に限り、換価の猶予が認められる場合があります。

猶予が認められると、猶予期間中の延滞税の一部が免除されたり、財産の差押えや換価(売却)が猶予されません。国税を納期限までに納付できない場合には、お早めに所轄の税務署の徴収担当にご相談ください。

天草税務署 (☎22-2510)
※自動音声案内

金融からのお知らせ

多くのJAに
行ってみようか!

年金の
お受取りは
お得なJAへ!!

JAからお得!!

平成29年 4/1e ▶ 2/28e
新たにJAで公的年金を受取りの方
商品券 8,000名額
1,000円分
プレゼント!!

チャンス!!

平成29年 4/1e ▶ 3/31e
JAで公的年金を受取りの方
公的年金受取をJAに予約された方
ミラくるザル・ポウルプレゼント!!

さらに!!

平成29年 4/1e ▶ 3/31e
JAで年金をお受取りされている方ご契約の
年金定期貯蓄(積立の積み)に契約
8,000円相当の
農畜産物を抽選でプレゼント!!

お問い合わせはお近くのJA窓口へ

あなたにも、
とくとくな
選択肢。

JA住宅ローン
とくとくプラン

新築・リフォームをはじめ、現在ご利用中の住宅ローンのお借換えまで住宅に関するさまざまな用途にご利用いただけます。お気軽にJAバンクにご相談ください。

お問い合わせ

金融課 本店 ☎23-2231
若杉 ☎080-1541-6415
川峯 ☎080-2705-8312

JAの信頼と実績

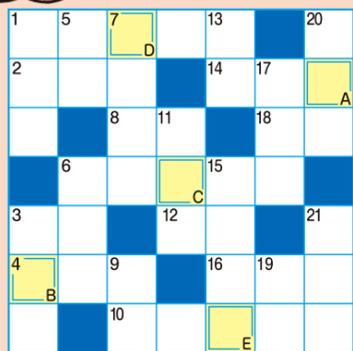
シロアリは一年中活動しています
床下無料調査実施中
シロアリ防除はJAへ



頭の体操 =クロスワード=

クイズに正解するとステキな商品が当たる!

Q 二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



答え	A	B	C	D	E
----	---	---	---	---	---

タテのカギ

- 1 身を立てて故郷へ——を飾った
- 3 肩や腰が痛むときに貼ることも
- 5 傷や病気が治ること
- 6 「これが生命線で、これが運命線……」と見ていきます
- 7 ろくろ首やのっぺらぼうなど
- 9 梅雨ときには差す機会が増えます
- 11 漆で描いた文様に金粉などを付けて仕上げます
- 13 釣った魚を入れます
- 15 お酒よりもお菓子が好きな人
- 17 本当にあったこと
- 19 つるべで水をくみ上げます
- 20 1階建ての建物のこと
- 21 居酒屋や料理屋の入り口によく下げられています

ヨコのカギ

- 1 6月の第3——は父の日です
- 2 収穫物を——・優・良に仕上げた
- 3 梅干しの色付けにも使われる葉野菜
- 4 止まらずに行ってしまいました
- 6 近付くと雨が降りやすくなります
- 8 草を刈るときに使います
- 10 長崎の麺料理。ちゃんぽんと並ぶ名物です
- 12 願い事を書いて奉納する板
- 14 ナガス、マッコウ、ミンクといえ
- 16 お手洗い、ご不浄などもいいます
- 18 鬼が出るか——が出るか



健康のはなし

今月のテーマ「慢性腎臓病について」

腎臓とは、そらまめのような形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰のあたりに左右対称に2個あります。

腎臓の働きについて

- ・老廃物を体から出す
- ・血圧を調整する
- ・血液を作り出す指令を出す
- ・ミネラルのバランスを整える など

慢性に経過する全ての腎臓病を慢性腎臓病(CKD)といいます。慢性腎臓病は成人の8人に1人はいると言われていたほど、患者数の多い病気です。初期には自覚症状はほとんどなく、進行すると、むくみ、貧血、倦怠感、動いた際の息切れなどの症状が出てくる可能性があります。また、腎臓の働きを補うために、人工透析が必要となることもあります。

腎臓を守るために大事なこと

- 健康診断を受けて自分の腎臓の状態を知る
- メタボリック症候群がある場合は、その改善をする
肥満、高血圧、高血糖などは慢性腎臓病の増悪因子です。
- 塩分やたんぱく質を摂りすぎない
塩分の目標は1日に男性8g未満、女性7g未満です(食事療法中の方は除く)。
- 定期的に運動する習慣を持つ
ストレッチなど、まずはできることから少しずつ始めていきましょう。
- 禁煙

健康診断を受けた際は、血液検査で見ることが出来る『クレアチニン』、『e-GFR』や、尿検査で見ることが出来る蛋白尿の有無など、結果をしっかり見ていくことが大切です。年に1回は健康診断を受診し、腎臓の状態を確認していきましょう!

52 8630031

熊本県天草市南新町9-22
JA本渡五和
企画生活課

〒 郵便番号
住所(必ず番地まで記入)
氏名(ふりがな)
電話番号
※今月号のご感想
※今月号のよかった記事や
身近な出来事や話題など

※お寄せいただいたご意見やご感想、イラストなどはインシヤルで紹介させていただきます。あらかじめご了承ください。

発表：平成29年6月号誌上(当日消印有効)

応募方法
官製ハガキに必要事項をご記入の上、左記の要領でご応募ください。
応募締切：平成29年6月5日

5名様

熊本県産米粉ミックス
らっきょう酢を
5名様にプレゼント!

前回の答え マーガレット 4月号当選者 五和町 Tさん 五和町 Mさん 志柿町 Nさん 本渡町 Yさん 宮地岳町 Nさん

今月の顔

五和町手野
山下 友美加さん(21歳)



就農して1年目になります。祖父母、両親の5人家族で、祖父、両親と一緒に繁殖牝牛65頭を飼育し、養豚一貫で280頭、米40a、デコポン11a、晩柑70aを経営しています。

「県立農業大学を卒業後、宮崎県で1年間研修したことを自分の家のやり方と交えつつ、衛生面に気を付け仔牛の飼育を頑張ります。将来の目標は家族で牛の一貫経営をすることです。」



読者の声

● 新人職員紹介で夢と希望に溢れた中に、不安がちよっぴり。謙虚さが表れ良かったです。(五和町御領Tさん)

● 優れた米をもっと食べよう。私も同感です。お米を主食とした栄養バランスの取れた昔ながらの食生活を次世代へと伝えていきたいです。(楠浦町Oさん)

● 去年初めて作った玉ねぎは、苗を植える時に深植えすぎて、玉が大きくならず、ただの深ねぎになりました。今年は去年の失敗を繰り返さない様、浅植えしたら皆様と同じくらいの玉ねぎが収穫できました。(楠浦町Fさん)

※たくさんのお便りありがとうございました。一部をご紹介します。

エコーブマーク商品の紹介

熊本県産 米粉ミックス
200g×3 480円(税込)

エコーブ らっきょう酢
1.8ℓ 850円(税込)

チキン南蛮



材料

- 熊本県産米粉ミックス…100g
- 水……………120cc
- 鶏胸肉……………300g
- 水……………30cc (鶏肉の10%の重量)
- 塩コショウ……3g (鶏肉の1%の重量)
- 砂糖……………3g (鶏肉の1%の重量)

【南蛮酢】

- らっきょう酢…150cc
- 醤油……………20cc
- 砂糖……………大さじ2
- 唐辛子……………適量

【タルタルソース】

- ゆで卵……………2個
- らっきょう……8個
- マヨネーズ……大さじ4
- 塩コショウ……適量

作り方

- ①鶏肉をそぎ切りにし、水・塩コショウ・砂糖を揉みこんでおく。
- ②鶏肉に米粉ミックス(分量外)をまぶす。
- ③米粉ミックスと冷水を混ぜ、鶏肉をくぐらせて180℃のこめ油で揚げる。
- ④南蛮酢を合わせ、一度煮たせて冷ます。
- ⑤らっきょう・ゆで卵を刻み、マヨネーズと塩コショウで味を整える。
- ⑥揚げた鶏肉を④の南蛮酢にくぐらせ、⑤のタルタルソースをたっぷりかける。