

KAGOSHIMA ORGANIC

KAGOSHIMA ORGANIC AGRICULTURE ASSOCIATION 2026/03/31 vol.26

作る喜びが、暮らしをつむぐ



【湖畔のやぎ舎】 たけのこちゃん／日本ミツバチの蜂蜜／バナナ／玉ネギ

- 米作りが、好き。(おすすみ百姓の森)
- オーガニックニュース「肌と環境を守る、洗浄剤の『選び方』!」
- 都会を離れ、暮らしを仕事に(湖畔のやぎ舎)
- やさしいボックス 第10回
- お野菜のおはなし⑤(青パパイヤ)
- オーガニックフェスタ2026 予告

CONTENTS

Organic kitchen
森のかぞく

おいしい野菜が、
いい野菜。

弁当 惣菜 そのやま農園直営 森のかぞく
始良市東餅田399-11 / TEL 0995-55-1695

確かな生産地、生産者より
環境にやさしい米造り
JAS認定有機栽培米・特別栽培米
食べて安心・健康

有限会社 丸山物産

包装資材全般・清掃衛生用品資材全般

株式会社 **ジョジ包装**

鹿児島市西別府町 3285
TEL 099-282-0707
FAX 099-282-4010

Instagram ホームページ

やさい村

ORGANIC SHOP

吉野町で創業34年
自然食品店
やさい村

〒892-0877 鹿児島市吉野4-37-16
☎ 099-244-8061
営業時間/10:00~18:30
店休日/日・祝日

省エネルギーの推進、
創エネルギーの推進、
LED照明、
電気工事の施工。

有限会社
九州電研

鹿児島市川上町627-3
TEL.099-244-2112
http://www4.synapse.ne.jp/kden/
✉ kden@po4.synapse.ne.jp

「健全な心と身体は
健全な食を元に作られる」

Suku Suku nursery school

すくすくほいくえん

- こだわりの玄米和食給食
- 信頼のおける無農薬農家と契約
- 安心安全の無添加調味料を使用
- 園児がお味噌を作る保育園

薩摩川内市勝目町 5244-1 TEL 0996-25-0323

事業承継・M&Aのご相談は

はじめよう、あたらしいコト。
鹿児島銀行
Kagoshima Bank

自然からの伝言(メッセージ)、葛(くず)のちから

廣八堂 www.hirohachido.co.jp
TEL.0994-36-2010

感動を求めて 大島紬!

〒890-0056
鹿児島市下荒田3-17-1
099-254-4151

製造・卸 久野織物株

米作りが、好き。

「食べる」と「作る」をつなげる
—おおすみ百姓の森マイ田んぼプロジェクト

本土最南端、鹿児島県大隅半島の自然豊かな大地に広がる色とりどりの稲穂は、おおすみ百姓の森代表の小岩さんの田んぼ。すぐ横を流れる生命豊かな小川。雑草の少ない田んぼに、手入れの行き届きようを感じました。実際に田んぼを見せていただきながら、マイ田んぼプロジェクトとは、どのような活動なのか、はじめられたきっかけなどお話を伺いました。

みんなの田んぼ(9月の風景 品種はヒノヒカリ)

そこから始まった、ひとつの縁

「さまざまな実験をしてみた。いかに楽しくお米を作るか考えています。」と笑顔で話すのは、おおすみ百姓の森代表・小岩正博さん。「耕さず、草や虫を敵とせず、農薬肥料を使わない」という川口由一氏の米作りに一九九五年頃に出会ったのをきっかけに、種子を自家採取しながら自給用米麦大豆を栽培し、味噌醤油や野草茶を作るなど、自然に寄り添った暮らしを楽しんでいます。

そんな小岩さんが「米作りの楽しさを伝えたい」と考え始めた頃、共通の知人を通じて出会ったのは、自家米作り二年目で知りたいことだらけのカナさんでした。初心者がお米を作ることのハードルの高さに直面しつつも、ご近所の良縁に恵まれて、やっと作った自家米を口にした時の感動体験から「米作りの喜びを分かち合う仲間が欲しい」と感じていました。

「かつては家庭単位で小さな農地を耕作し種子を自家採取しながら暮らしていた」・そんな暮らしの原点への二人の共感はさらなる仲間の出会いと対話につながり、消費者・小規模生産者・販売業者がつながるおおすみ百姓の森構想「食べる」作るが輪郭を帯びはじめ、二〇二四年の春、賛同する仲間とのマルシェでの共同販売と米作りなどの農業体験支援が開始しました。

参加型の米作りは田んぼの提供者である迫さんの参画により「みんなのマイ田んぼプロジェクト」として一気に地域に根ざした実践となり、三期目となる二〇二六年も諸課題を乗り越えながら新たな仲間と共に進行中です。

自ら育てる、私の一粒

「マイ田んぼプロジェクト」は、近年深刻化している農業の担い手不足や耕作放棄地の問題と、「仲間を増やしたい」という農家の想い、「無農薬で安心なお米を食べたい」という消費者の願いをつなぐ活動です。参加者ひとりひとりが農地を守りながら「自分が食べるお米」を育てる体験を通じて農業の楽しさとその大切さを肌で感じていただくことを目的としています。田植え、草管理、水管理、収穫といった過程を自ら体験することで、食・自然・人との「つながり」を実感できる場をつくっています。

プログラムは三種類。

- はじめての方も気軽に始められる
「みんなの田んぼ(基本／手植え)」約100㎡
機械に頼らない米づくりに挑戦できる
- 「マイ田んぼ(応用／手植え)」約500㎡
機械の力を借りて挑戦する
- 「マイ田んぼ(応用／機械植え)」約500㎡
参加者は自分のペースで選ぶことができます。



大切なのは丈夫な苗を育てることです。小岩さんが育てる苗は、非常に丈夫で、自然災害にも強い。一見「手植えは大変そう」と思われるかもしれませんが、水・生きもの・草といった良好な自然の循環が田んぼの中で成立しており、そのおかげで管理も楽になるといふ強みがあります。手植えの作業は、水の音や鳥のさえずり、仲間との会話を楽しみながら、体全体で自然を感じる時間にもなります。すべてを信頼することで、田んぼもまた応えてくれます。

このプロジェクトをきっかけに、「将来的には米・麦・大豆を育てる仲間を増やして、自分たちで味噌や醤油を手作りしたい。」と、さらなる目標も教えてくださいました。「食べる」と「作る」をつなげる「おおすみ百姓の森」の想いは、「マイ田んぼプロジェクト」という形で着実に広がり始めています。

このプロジェクトを参考に大崎町でもマイ田んぼプロジェクトが実施され、大きな反響を呼びました。



おおすみ百姓の森 代表 小岩 正博さん



一粒の確かなつながり

このプロジェクトには、子どもたちも一緒に参加できます。子どもたちに人気な田んぼの中の小さな生き物たち。それもまた、米づくりにとって大切な存在です。生き物を大事にする姿勢は、無農薬米づくりの核心につながっています。

ある小学生は、小岩さんが話した『一粒万倍』の話をきっかけに、無限にお米が生まれる仕組みを知り、「将来は米農家になりたい」と話していたそうです。

家族で参加される方も多く、はじめは気乗りしなかったお父さんもお米のおいしさに気づき、今では自ら率先して作業を行うようになったという声もあります。活動を通して、家族の楽しみや生きがいにつながったり、調和が保たれたりするものこのマイ田んぼプロジェクトの魅力です。もちろんお一人での参加も大歓迎。みんなで協力し合い、地域・集落を超えたつながりが生まれています。

参加者からのこうした声に、「この活動はみなさんの生きがいになっているのかもしれない」と感じる瞬間こそが、何よりのやりがいだと小岩さんは言います。

「一粒」という小さな種は、小さくとも確かなつながりの始まりでもあるのです。

米作りへの想い

小岩さんにとって、もっとも大切なのは「米作りが好きであること」。田んぼは、単なる仕事場ではなく、「またすぐ訪れたい場所」にしたい。そこを、お米と対話する場でありたいという想いがあります。日々、土の手触りを確かめ、水の流れを感じ、草や虫の営みを観察しながら、丁寧に手をかける。その手間に応えて、お米は葉の色、粒の張り、稲穂の実りというかたちで返してくれる。そう話す小岩さんの言葉にはお米への誠実な想いと愛情が感じられました。

こうしたお米との対話を大切にしながら、米と人の関係を丁寧に育んでいきたい——それが、小岩さんの米作りの原点であり、信念です。

台風や水害という自然の試練があっても、それでもなお「お米作りはやっぱ面白いわ」お米作りには正解がなく、選択肢は複数ある。そのなかで自由に、自分のスタイルを見つけていい。「自分らしいやり方であればいい」と考えています。

「もっと多くの人が米作りを楽しむ仲間としてこの場所に加わってくれたら嬉しい」そんな思いを込めて、こうした場所づくりを考える小岩さんは、いかに楽しくお米を作るかを常に模索しています。その探究心と、お米への深い愛情が、この田んぼプロジェクトを支える強い柱となっています。

大隅半島に広がる美しい田んぼの裏側には農地の守り手となった人たちが一歩一歩重ねてきた努力と、みなさんの日々の丁寧な手入れ、そしてお米に対する熱い想いが根を張っており、一粒一粒から丁寧になげられた命が息づいています。

マイ田んぼプロジェクト年間スケジュール

1月 苗床準備

2月 説明会

3月 苗床づくり

4月 種もみの選別
種まき

5月 開校式
育苗
地域水路掃除

6月 田植え
手植え
機械植え



草管理・水管理

草管理

農地の手入れができる仲間をふやすため
草刈りピーパー講習会もスタート!

7月 収穫

手刈り
機械刈り
天日干し

8月 脱穀
精米
お持ち帰り

来年度用の種子を採種し、
次につなげる!

9月 収穫祭

「マイ田んぼプロジェクト」に参加された方のお声です!

貴重な体験が
できたことに
感謝しています

このご時世、種まきから手植え、手刈り、足踏み脱穀となかなか体験できない事を体験させていただきました。特に我が子に体験させる事が出来、楽しく収穫等する反面、口に入れるまでの大変さを体験させる事が出来て感謝しかありません。

無農薬で育てた米は他の米と比べられないほどもちりしていて本当に美味しいです。

20代 男性

自分で育てた
お米の美味しさに
感動しました

マイ田んぼプロジェクトに出会い、はじめて米作りに挑戦しました。農業の経験や道具もない初心者でも、経験あるスタッフの支援で種蒔き、田植えから収穫まで無事に一通り体験できました。

自分で作ったお米を食べた感動は何ことにも代え難いものでした。

60代 男性

家族や仲間と一緒に
楽しむ米づくりが、私の
新しい趣味になりました

「今年はもっと米作りをやりたい」と私一人で「マイ田んぼプロジェクト」に参加しました。夫は最初田んぼに関心がなさそうでしたが、私が毎日のように通ううちに「今日は何の作業をしてきたの?」と興味を示すように。秋には夫と一緒に田んぼ作業をし、仲間の皆さんと稲刈りができました。嬉しいことに夫は毎食「やっぱうちの米は美味しい」と言ってくれます。小さな田んぼですが、家族や仲間と楽しむ米づくりが私の趣味のひとつになりました。

50代 女性



マイ田んぼプロジェクトの様子



詳細をチェック!

おすすめ百姓の森
ホームページ



プロジェクトに関する情報
申し込み・お問い合わせは
ホームページをご確認ください



Instagramでは
マルシェなどのイベント情報も
公開しています!
hyakusho_forest.2023

【オーガニックニュース】人の未来につながる、世界の有機農業に関する「いま」をちょっとだけお伝えします

ORGANIC NEWS

肌と環境を守る、洗剤の『選び方』

まずは「石けん」と「合成洗剤」の違いについて知ることが大切

スーパーやドラッグストアに行くとき、棚にはたくさん石けんや洗剤が並んでいて「どれを選べばいいのだろう？」と迷ってしまう方もいらっしゃるのではないでしょうか。

今回は、そのような毎日の生活に深く溶け込んでいる石けんや洗剤についてです。

これらを選ぶ際は、まずは「石けん」と「合成洗剤」の違いについて知ることが大切です。

大きな違いは、原料や製法の違いで、石けんが牛脂やパーム油などの天然油脂や脂肪酸から、ケン化法や中和法という製法で作られるのに対し、合成洗剤は石油や天然油脂から、化学合成を経て作られています。

作り方の違いは、商品のパッケージの品名表記を見ることで、どちらなのかを

判断することもできます。

石けんの場合は、写真のように、純石けん分（脂肪酸ナトリウム・脂肪酸カリウム）と記載されており、合成洗剤が使われている場合は合成洗剤や複合石けんという表記になります。

シャンプーやハンドソープなどについては成分に、「石ケン素地」や「カリ石ケン素地」と記載があれば石けんであることを確認できます。

ぜひ今度、裏の品名や成分のところをご覧になられてみてください。

石けんと合成洗剤の違いを気にされて



いる方は「界面活性剤」という言葉を聞かれたことがある方も多いのではないのでしょうか。

界面活性剤とは、水と油のような本来は混じり合わないものの境目になじんで、お互いを混ぜ合わせる働きをもつ物質のことで、例えばドレッシングなどでは水と油を混ぜり合わせる乳化剤として使用されています。

この界面活性剤自体が悪いものではないのですが、合成洗剤で使用されている化学的に作られた合成界面活性剤は、水で薄まっても長い間効果をもち続けるために、すすいでも残留しやすかったり、肌の皮脂を取りすぎてしまったり、自然界へ流れ出た場合に生態系への影響が出てしまうのではないかと懸念点も挙げられています。

その為、人の身体への影響だけでなく、環境負荷も考えて石けんを使用されている方もいらっしゃると思います。

また、衣類を洗う際には気を付けられない成分があります。それは「蛍

光増白剤」という成分です。衣類を白くする際には、汚れを落とし白くするのではなく、蛍光増白剤という添加物を使うことで、衣類を白く見えるようにしている場合があります。

紫外線を吸収して青色を発することによって白く見えるようになるのですが、食品や医療用ガーゼなどには使用が禁止されている添加物もあり、例えば手の平に残留してしまっていると、いつの間にか口の中に入ってしまう可能性もありますので、裏の表示をしっかりと見ることが大切になってきます。

柔軟剤等の強い香りの影響「香害」、マイクロカプセルが及ぼす地球環境への影響

石けんとは少し視点が変わりますが、衣類を洗う際の柔軟剤等の強い香りの影響で体調を崩してしまう「香害」が、以前より社会的な問題になってきています。マイクロカプセルという特殊な技術が使われているのですが、このマイクロカプセルは、目に見えないほどの大きさのプラスチックのカプセルに香り成分を閉じ込めたもので、このマイクロカプセルが、服を着て動いた際の摩擦などで弾けて、洗濯して時間が経っていたとしても香りを保ってくれます。

ただ、マイクロカプセルが弾ける度に、

砕けたプラスチック片が空気中に飛び散り、周囲の人が吸い込んでしまったり、自然界に流れ込んでしまいます。また、カプセルが周囲の人や物にくっついてしまうことで、柔軟剤を使っていない衣類を着ていたとしても、いつの間にか香りが移ってきてしまっていることもあります。

川や海に流れ込んでしまったカプセルは、マイクロプラスチックとして魚などの生き物が食べてしまうなど、地球環境への影響も懸念されていたり、この人工的な強い香りの影響で体調を崩してしまい、学校や職場に行くことができなくなったり、外出がなかなかできなくなってしまう方もいらっしゃると思います。石けんと合成洗剤の違いに加えて、この人工的な強い香りについても気を付けていただければと思います。

洗剤などを選ぶ基準は人それぞれだと思いますが、私たちの肌や、毎日着ている衣類、口に入る料理を盛り付ける食器などを洗淨するものだからこそ「安心して使えるかどうか」という点も大切に選んでみるのはいかがでしょうか。



角屋敷浩太
・自然食品店やさしい村店長
・日本電磁波協会認定
1級電磁波測定士
食や電磁波対策についての講演を各地でおこなっている。



品名 洗濯用石けん
成分 純石けん分 (99% 脂肪酸ナトリウム)
標準重量 180g

品名 台所用石けん
用途 食器・調理用具用
液性 弱アルカリ性
成分 純石けん分(23% 脂肪酸カリウム)
容量 250mL

おうちにある洗剤やお買い物のときに商品のパッケージの品名表記をいろいろ見てみよう!

都会を離れ、暮らしを仕事に

— 古民家から始まる新しい挑戦! —



農業を使わず、丁寧に育てた農作物



多様なバナナの品種を育てる農園



旬を味わう季節の収穫体験

指宿市の池田湖が広がる集落で、夫婦で農業を行っている、湖畔のやぎ舎さんに取材に行ってきたよ！
高橋さんは8年前に鹿児島に移住し、全くやったことのない農業を始めました。このたび念願の1日1組限定の宿をオープンされ、現在はお客様をお迎えする準備・運営に励んでおられます。



自然の中で豊かな暮らしをしている方をご紹介します！
湖畔のやぎ舎



農業を始めたきっかけ
元々、熱帯植物について興味があったことや、宿をやりたいという夢があったことがきっかけでした。農業を始める背景には、お2人の青年海外協力隊（現在はJICA海外協力隊）での経験が関係していました。海外の自給自足的な生活や自分で家を作るといった暮らしに魅力を感じ、田舎で自分たちの暮らしがしたいと思ったそうです。

鹿児島に移住したわけ
ゆうやさん（夫）が熱帯植物が好きで、暖かい気候の場所で生活したかったからだそうです。移住するにあたって、太平洋沿岸の県を車中泊しながら見て回り、最終的に良かったのが、鹿児島県の指宿市でした。当時、地域おこし協力隊の募集をしており、空き家の隊員として働きたいと考えていたところ、偶然にも空き家の隊員が空いており、移住を指宿市に決めました。

移住してからの3年間
年齢が若いということもあり、移住した当初は集落の方に「一刻も早く東京に帰ったほうがいいよ。」と言われたそうです。初めの頃は本気で農業をすると思われていなかった。

たいで、そこで、まずは、集落の人と親しくなったり、土地のことを教えてもらうために、老人クラブの活動などに参加し、集落の方々と交流を深めました。これによって、2人の気持ちが伝わり、お米やじゃがいもの収穫の際には、2人が収穫を始める前から手伝ってくれるなど、協力してくれるようになったことを嬉しそうに話していました。

また、ゆうやさんは何でも自分でするのが好きで、自分たちで色々作ってしまう集落の方々に憧れていたそうです。鹿児島に移住してからの3年間は、通いで現在住んでいる家の修復をしたり、畑作業をしたり、トラクターや機械の研修を受けて農業に取り組みました。

栽培している農作物
現在はバナナやお米、季節の露路野菜などを全て無農薬で栽培しているそうです。取材後、バナナ農園に行かせてもらいました。20種類ものバナナを育てていました。高橋さんのおすすめの食べ方はスムージー！冷凍したバナナと牛乳をミキサーで混ぜるとアイスクリームを食べるように絶品！ゆうやさんは「美味しいすぎて毎日食べていたら、収穫したバナナがすぐになくなってしまいました。」と口角を上げながら話していました。



日本ミツバチが集めた風味豊かなはちみつ



池田湖を望む、自然豊かな環境の宿



たけのこちゃん

やさしいBOOKS

お子さまに
大人の方々にも
オススメしたい!

第10回

食べものは、田んぼや畑で大切に育てられそれを収穫して、大切にお料理して、わたしたちの口に入ります。そんなことを楽しく丁寧に描いてある絵本をご紹介します。

〈紹介者〉小島きぬ、福迫眞理子(かごしま文庫の会 会員。小学校、幼・保育園、学童でのお話会に取り組む。)

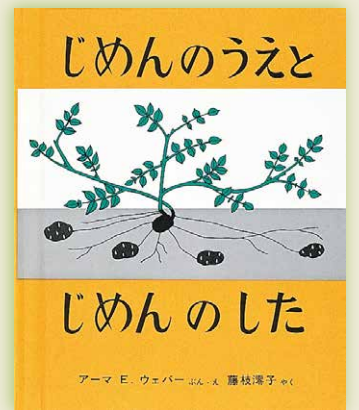
食べ物はずっとそのままにしておく、
くさってしまふ。
それを土の中に入れると——。
大昔から続いている命の循環。



「くさる」
なかのひろたか 作
福音館

いろいろな生き物が、
生まれて死んで、
くさり、土にとける。
それは新しい命の栄養になる。
自然はなんどもこれを
くり返して続けてきた。

たくさんの生物を地面の上と
目に見えない地面の下に分ける。
それぞれの機能が密接につながり
あっていることが、よくわかるよ。



「じめんのうえとじめんのした」
アーマE.ウエバー 文・絵／藤枝滯子 訳
福音館

みずみずしくだものたち
外から見ても美しいけれど、
切ってみると、割ってみると、むいてみると、
いい香り 甘い汁がとろり。



「くだもの」
平山和子 作
福音館

おせち料理って知ってる？
新しい年を祝う料理。



「おせち」
内田有美 文・絵／料理 満留邦子 監修／三浦康子
福音館

日本の料理ってすごい。
食べ物に、願いが
こめられている。



体の芯まで温まる、薪焚きの五右衛門風呂

また、日本ミツバチを飼っており、百花蜜と呼ばれる蜂蜜が採れるそうです。巣箱を置く場所によって味が変わるらしく、集落の味を楽しめるかと教えてもらいました。

古民家宿について

宿は梁や柱以外はすべて高橋さん自身が造ったことで、親しみやすさと温かみにあふれた、素敵なお宿だと感じました！写真の五右衛門風呂もいちから造り、宿に泊まった方は、火をつけるところから体験できるとのこと。

宿では農業や調理、ヤギのお世話などの体験もできるそうです！収穫した野菜を使ってピザ作りをしたり、お米を羽釜で炊いたりなど想像するだけでワクワクしますね。



自然を感じるデッキで、ゆっくりひとやすみ

今後の目標

お菓子などの加工品の販売や古民家宿のオープン、小さい子供が田植えや稲刈りを体験できる活動をしていきたいそうです。宿の隣には自分たちで生産した農作物の加工場が作られています。

2人の挑戦する勇気やものづくりに対する熱量は計り知れないものだと感じました。農業を始めようと思っている方はぜひ、宿に泊まって農業体験をしてみたいかがでしょうか！

文：中野百合

今回は、NPO法人ドットジェイビーインターン生
中野百合さんが取材に行き、記事を書いてくれました！



ぜひ遊びに来てね～



きのこちゃん



@GOAT_ON_THE_ROOF

Instagramの
プロフィールの
リンクから
宿泊のご予約が
可能です！





未来のことを考えたこのマークが
もっと増えたらいいな!



有機野菜や畜産物、加工食品に付いているこの特別なマークは、【有機JASマーク】。毎年行われる厳しい検査に合格して初めてこのマークを付けたり、「有機〇〇」と名乗ったりすることができるんだ。有機JASの基準に基づいて日々の管理を行った体にも環境にも優しい食べ物の証なんだよ。



koaa (鹿児島県有機農業協会) 会員募集! <わしくはこちらから>

【入会のご案内】

鹿児島県有機農業協会は、有機農業の普及・啓発、環境保全や食の安全の取り組みを通して地域社会の発展に寄与することを目的に1999年に設立しております。有機農業を継続的に推進していくためにも、協会会員の協力と経済的支援が重要になります。



2026年11月21日(土)・22日(日)〈予定〉

【小雨決行】

会場 / ウォーターフロントパーク
(ドルフィンポート跡地前広場)

年に一度の鹿児島発オーガニックフェスタ。
今年も約160店舗を予定!
有機農産物をはじめ、オーガニックなスイーツや
おいしいものがいっぱい!
遊び村やステージ、トラクターアドベンチャーなど
家族みんなでお買い物や遊びを楽しめる
イベントです。オーガニック三昧を楽しんで♪



お野菜のおいしよし

「青パパイヤ」って知ってますか?

3



花



実



木



葉



畑



果物として知られるパパイヤですが、熟す前の青パパイヤは、まだまだ知られていません。実は青パパイヤは、ゴーヤと並ぶほど栄養価が高く、「酵素の王様」とも称されています。クセが少なく、さっぱりとした味わいが特徴で、野菜としてだけでなく、スイーツにも。様々な料理に使える万能食材です。

下処理も簡単で、毎日の料理に取り入れやすく、健康的な食生活にも役立ちます。今回は、そんな青パパイヤを使ってシャキシャキとした食感を生かした「青パパイヤのきんぴら」とひき肉との相性が抜群な「青パパイヤキーマカレー」をご紹介します。

素材の良さが引き立つ一品として、和食との相性をぜひご家庭でお楽しみください。

青パパイヤキーマカレー

青パパイヤのきんぴら

【材料】(4人前)

- ・青パパイヤ …… 100g
- ・合いびき肉 …… 200g
- ・玉ねぎ …… 100g
- ・にんにく …… 1片
- ・しょうが …… 1片
- ・油 …… 大さじ1
- ・[A]カレー粉 …… 大さじ1
- ・[A]ガラムマサラ …… 小さじ1
- ・[A]小麦粉 …… 大さじ1
- ・トマト缶 …… 100g
- ・水 …… 100ml
- ・鶏ガラだし …… 小さじ1
- ・塩 …… 小さじ1/2

【作り方】

- 1 食材はすべてみじん切りにする。
- 2 フライパンに油をひき、にんにくとしょうがを入れて火にかける。香りがたってきたら合いびき肉を入れて炒める。
- 3 肉に火が通ってきたら玉ねぎ、パパイヤも入れてさらに炒める。
- 4 玉ねぎとパパイヤが透き通ってきたら[A]を入れ、具全体と絡まるように炒める。
- 5 トマト缶、水を入れて野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- 6 鶏ガラだし、塩で味をととのえる。

【基本手順】

- 1 青パパイヤを洗い、半分に切る。
- 2 中の種をスプーン等できれいに取り除く。
- 3 ピーラー等で皮をむく。

※肌の弱い方は手袋をご使用ください。



【作り方】

- 1 パパイヤ、人参は全て千切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、1を入れて炒める。
- 3 野菜に火が通ったら[A]の調味料を入れて味を煮詰める。
- 4 お好みで七味唐辛子で辛味を足す。
- 5 皿に盛り、いりごまをふる。

さっとできる1品。
作り置き1品としてもおすすめ。




- パパイヤは煮込み時間は短めにするとう食感が残って食べ応えが増す。
- 生の青パパイヤを使用する場合は、すりおろしてもOK。



今回の青パパイヤのレシピは、グリーンファースト株式会社代表であり、大隅かのやパパイヤ研究会の会長を務める山園さんに、ご紹介いただきました。山園さんは、有機青パパイヤの魅力を多くの人に伝える活動を続けながら、鹿児島・大隅半島全域でその栽培にも力を注いでいます。

がんばりすぎて
いませんか？



からだ本来の力を
やさしく引き出す

漢方相談

薬に頼らず
食と漢方で
体質から整えます

社会福祉法人 小鳩会

**きよみ
保育園**

鹿児島市東谷山3丁目
8番25号

☎ 099-268-2712

時代の要請に力強く応える
トータルソリューションを提供します

加速するビジネスを
トータルサポートする

**OA通信サービス
株式会社**

南九州支店
☎ 0120-503-445

〒890-0054 鹿児島市荒田
1丁目16-7 イイテラス3F

NTT西日本情報機器専売店
(ビジネスホン・複合機・セキュリティ)

農に生きる！
夢に翔ける！



正 鹿児島青果株式会社

HP ▶▶▶



はたる醸造
SINCE 1996




はたる葡萄園
SINCE 2023

FOOD OASIS いづろ店



農業、化学肥料、添加物、化学調味料、
化学薬品、遺伝子組み換え原料、
抗生剤、成長ホルモン剤など使わない
安心安全な食の提供に努めます



FOODOASIS HALTA

NINOMIYA CLINIC

**にのみや
小児科・ひふ科**



☎ 099-266-6622

ママ、今日も
美味しいごはんを
ありがとう

ママが毎日の食卓で
口にする栄養は、
あなたの赤ちゃんへと届きます。
おなかの赤ちゃんに贈る、
最初のプレゼントは
「毎日のごはん」です。

ママ応援システム
赤ちゃんすくすく個配

重い荷物を持てない妊婦さん、
中々外へ出かけられない
0歳児のご家庭へ

個別配達だから、**お手軽・便利**

お申し込みから1年間
個人宅配の手数料 **無料**

880円(税込)×12ヶ月 年間10,560円お得

離乳食
特設サイト



めぐり-うご-うごしま生協

有機野菜と餃子

foret (フォレ)

名山町4-27
18:00-23:00 (日・月 休)
050-3557-0427



有機に
ピッタリ!

水に浮かべる自動抑草ロボット

アイガモロボ®



ISEKI 井関農機株式会社



ALM ORGANIC

アルム農材

土壌診断と有機JAS認定資材

株式会社オキ (アルム農材事業部) www.almnet.co.jp

本社：〒729-0105 広島県福山市南松永町4丁目11番25号
TEL.084-933-3188(代表) FAX.084-934-1536



NPO法人
かごしま食の家族

有機無農薬野菜を配達して
46年、お試しセットの
お申込みはHPからどうぞ!

〒891-0101
鹿児島市五ヶ別府町3638
☎ 099-283-0010



牛乳宅配の
明治ミルクまま

お気軽にお電話下さい

☎0120-168-369

イロハミルク

宅配スタッフ募集中!

鹿児島市田上7丁目4番50号

餃子のあかり

テイクアウト
予約電話番号
099-296-1357

鹿児島市武1-18-1
(タイヨー向側)



CYOZA.AKARI

オーガニックで未来へつなぐ

かごしま有機生産組合直営店

地球畑

KAGOSHIMA-CHIKYUBATAKE

西田店 荒田店 谷山店 地球畑カフェ



抹茶はもつと
楽しくなる。

堀口園

〒899-7512 鹿児島県志布志市有明町野神3451-8
TEL.099-475-2182 FAX.099-475-0890
www.horiguchien1986.com



自社農園にて
栽培された茶葉で
お茶づくり
しています

心と
身体に
優しさを

有機栽培茶
製造直販 **鬼塚製茶**

TEL.099-472-0074

〒899-7102 鹿児島県志布志市志布志町帖4373

