

SEISYUN 10

vol.565



〈特集〉
実りの秋だ
国消国産を語ろう

表紙写真：桑の木豆



JA西春日井

https://www.ja-nishikasugai.com/



愛知県農業共済組合からのお知らせ

農業生産者
の皆様へ

収入保険にご加入を!



令和7年4月1日から3年間

西春日井農業協同組合から5,000円の補助が出ます!

※収入保険は日本の農業を守るために国が定めている公的な保険制度です
保険期間の収入が、平年収入の**9割**を下回った場合に補償します

あらゆるリスク
に対応します!

価格低下



病 気・ケ ガ



自然災害



需要の低下

など



加入条件

- ①青色申告を行っていること
- ②保険期間中に類似制度を利用しないこと

類似制度：●ナラシ対策 ●野菜価格安定制度 ●加工原料乳生産者経営安定対策
●農業共済（水稲共済）など

掛金の目安

例) 基準収入（平均売上）100万円の場合
年間保険料等（掛捨て）1.7万円

※上記以外に積立金がかかる場合がありますが、保険金のお支払いがなければ
全額お戻しするため掛捨て部分のみ表記しています。

※新規ご契約の場合は、インターネット割引等により最大4,500円の
事務費割引があります。

お電話・FAX・WEBでもお申し込み可能!

*お問い合わせ先は「NOSAI」です!!!

愛知県農業共済組合(NOSAI愛知) 西部支所
TEL: 0587-58-5800



「国産」を食べて、農業を応援しよう!

国消国産 月間キャンペーン。



今年もうれしい
キャンペーンを開催。
ふるってご参加
ください!

① JA直売所キャンペーン2026

JA直売所に1回ご来店ごとにスタンプ1つをゲット。
2つで1口応募できます。

47都道府県とっておきの
4000円相当の農畜産物・加工品が
合計11,750名様に当たります!

期間
2026年
10月1日~
11月末日

地域の新鮮でおいしい野菜や果物、
加工品が並ぶ全国約1400店舗の
JA直売所に行こう!



賞品については特設サイトをご覧ください。
JA直売所の検索もできます。



② 日本の味覚を、楽しもう。

今がチャンス!
送料はJAグループが負担します。
お客様送料負担なし

期間
2026年
10月1日~
11月末日

JAタウンには、おいしい「国産」がいっぱい



おいしい日本と暮らそう
JAタウン



ご注文はこちらから

※10月1日からご覧いただけます。



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

JA西春日井広報誌

SEISYUN 2026.10 vol.565

発行/西春日井農業協同組合 〒481-0033 愛知県北名古屋市西之保南若11番地
編集/企画管理部 ☎0568-23-4001代 発行日/令和8年10月1日発行

実りの秋だ

国消国産を語ろう

クイズ監修：管理栄養士・小嶋絵美

毎年10、11月は国消国産月間です。

国消国産とは、「私たちの国で消費する食べ物は、できるだけこの国で生産する」という、JAグループのメッセージ。

この期間は、食や農に関心を持ってもらえるよう、全国各地でイベントやキャンペーンが行われます。

食の未来を自分ごととして捉え、国産を選ぶ価値を考えてみませんか。

人にしゃべりたい

細かすぎる

農畜産物クイズ



©みんなのよい食プロジェクト

Q1 良質のタンパク質を含むとされるのはどちらでしょうか？

- A 米
B 小麦

Q2 ブドウの最も甘い部分は次のどこでしょうか？

- A 房の上の部分
B 房の下部分

Q3 本当にある牛肉の部位はどれでしょうか？

- A マメ
B イモ

Q4 私たちは栗のどの部分を食べているのでしょうか？

- A 果肉
B 種

Q5 乳牛・ホルスタイン1頭から1日に搾れる牛乳の量は？

- A 平均10〜15L
B 平均20〜30L

Q6 人と豆には共通するあるものがあります。それはどこでしょうか？

- A 口
B へそ

Q7 お茶には、抹茶や緑茶、紅茶などの種類がありますが、これらの違いはどのような理由からくるのでしょうか？

- A 木の種類が違う
B 栽培管理や製造過程が違う

Q8 シイタケにはビタミンDが豊富に含まれているといわれますが、さらにビタミンDを増やす工夫はどれでしょうか？

- A 日光に当てる
B じっくり火を通す

Q9 同じ作物を同じ土地で何年も連作したときに発生する病害や生育障害を連作障害といいます。ほとんどの作物で発生しますが、連作障害が起きにくいとされる作物があります。どれでしょうか？

- A 水稻
B 小麦

Q10 サツマイモの花とそっくりな花があります。それはどれでしょうか？

- A バラ
B アサガオ

解説

- ①食品に含まれるタンパク質の質を100点満点で評価する「アミノ酸スコア」は、精白米が80、小麦が42です。米と大豆や肉、魚を組み合わせるとさらにバランス良く栄養を取ることができます。
- ②ブドウは房の上側「軸の方」から甘くなり始め、成熟が進むにつれて下側も上側の糖度に追いついていきます。
- ③牛の腎臓は、豆がブドウの房状に集まったような見た目から「マメ」と呼ばれています。しこしことした歯応えが特徴です。
- ④栗の茶色く堅い「鬼皮」が果肉、とげとげの「いが」は皮に当たります。
- ⑤乳牛1頭からは1日に約20〜30Lの牛乳が搾られます。乳牛は出産後、毎日搾乳しないと乳房炎という病気にかかってしまうため、1日に2回など欠かさず搾乳が必要です。
- ⑥人のへそはへその緒が取れた跡で、母親から栄養をもたらっていた場所です。豆のへそも細い管でさやとつながっていて、そこから栄養をもたらって大きくなります。
- ⑦緑茶・紅茶・抹茶は同じ「茶の木（チャノキ）」の葉から作られますが、製造方法や栽培方法が異なります。紅茶は収穫した茶葉を発酵させて作り、抹茶は収穫前の20日ほど日光に当てずに栽培した茶葉を粉末にします。
- ⑧生シイタケは日光に当てるとビタミンDが増え、香りも増します。食べる前に1、2時間軽く干しておくだけでも効果があります。
- ⑨水田は水を張ることによって養分が補給され不要な成分が流される他、有害な微生物や虫が減るため、連作障害が起こりにくいといわれています。
- ⑩サツマイモとアサガオは、どちらもヒルガオ科サツマイモ属の植物で、花や葉がよく似ています。サツマイモの茎をアサガオに接ぎ木すると、アサガオの花が咲くといった面白い特徴もあります。

景観

早わかり国消国産の要点整理

食べることは、未来を選ぶこと

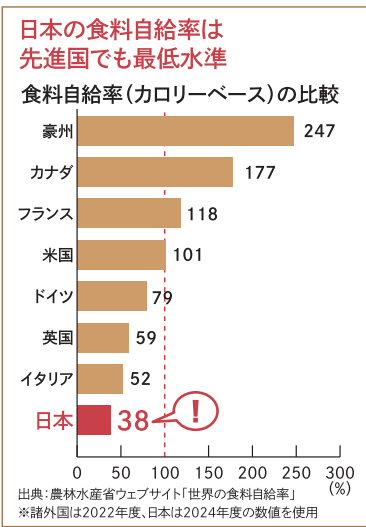
普段の買い物や食事の選択は、私たち自身だけでなく、次の世代の「食の未来」にまで影響します。日本は現在、食料の約6割を海外からの輸入に頼っています。もし輸入が止まったら——。そんなリスクを減らすために今、進めたいのが「国消国産」です。

「災害に備える」ように

「国消国産」運動を進める背景には、日本の食料事情があります。日本の食料自給率はカロリーベースで38%と、先進国の中でも低い水準にとどまっています。食料は輸入に依存しているのが現状で、国際情勢によっては突然、輸入が止まるというリスクを抱えています。

しかも、日本の農業は生産者が減り続けており、食料が必要になっても十分に量を生産できる環境ではありません。

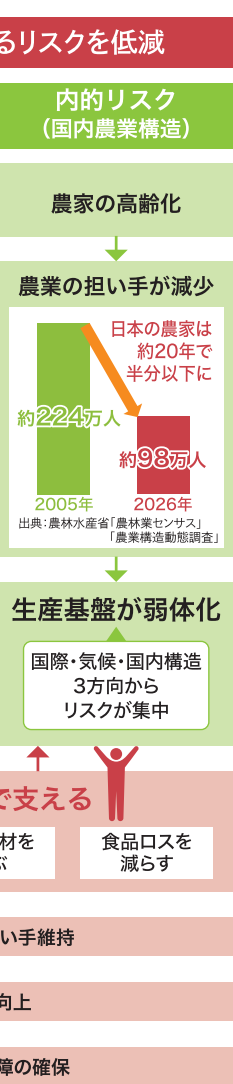
「災害に備える」ように、普段から国産を選ぶことが、将来の食料を守る行動になるのです。



地産地消は国消国産の原点

「国消国産」と似た言葉に「地産地消」があります。地域で生産されたものをその地域で消費する取り組みです。

「地域で取れたものを食べる」「JA直売所で買う」「売り場で国産を選ぶ」「外食の時にも国産食材を使っているお店を選ぶ」——。その積み



10月16日は「国消国産の日」 国消国産月間はキャンペーンいろいろ

JAグループは国連の「世界食料デー」に合わせ、毎年10月16日を「国消国産の日」としています。また、10、11月の「国消国産月間」の期間中は、①JA直売所を複数回訪問すると全国の農畜産物が当たる「JA直売所キャンペーン」や、②JA全農の通販サイト「JAタウン」ではお客さまの送料負担なしとなる「JAタウンキャンペーン」——など、JAグループ各組織がイベントやキャンペーンを展開します。10月3日(土)には東京都内で大都市圏の消費者を対象にイベントを開きます。





お客さまの気持ちになって 直売所で店長体験



みんながんばりました!!

JA西春日井農産物直売所アグリマルシェは8月24日、夏休みこども店長体験会を行い、近隣の小学生らが参加しました。

任命式を終えると参加者は、こども店長の名札とエプロンを身に付けさっそく業務開始。売り場を見学したのち、作業のポイントや気を付ける点をスタッフに教わりながら、野菜の袋詰めや商品の陳列、レジ精算など楽しみながら取り組みました。

1. 任命式



「こども店長」
よろしくお願いします!

3. 袋詰め説明



この大きさの袋に
タマネギを3つ
入れてください😊

5. 価格の設定



仕入れ値や
諸経費・利益などを
考えて値段を決めます。
いくらで販売すると
いいかな?

7. 商品の陳列



こうやって置くと
値段がよく見えるよ!

2. 売り場見学



どんな商品が
並んでいるかな?

4. 袋詰め作業



タマネギの
大きさを確かめながら
袋詰めに挑戦!

6. 商品を売り場へ移動



ニンジンのは
どこにあったかな?

8. レジ精算



お買い上げ金額を
お客さまに
伝えましょう😊

入浴を楽しく安全・安心に

福祉施設にリフトキャリー寄贈

JA西春日井は、管内で福祉事業を展開する社会福祉法人西春日井福祉会に入浴支援のためのリフトキャリー台を寄贈しました。

この取組は、地域貢献活動の一環として行ったもので、JA共済の地域・農業活性化活動助成を活用して実施しました。



▲寄贈式に出席した長瀬会長と丸山組合長

お米を食べよう! 食支援で米の魅力をPR

JA西春日井は7月から8月にかけて、管内二市一町(清須市・北名古屋市・豊山町)の社会福祉協議会と特例認定特定非常営利活動法人フードバンク愛知にJA管内産「信長米(あいちのかおり)」合計5,600kgを寄贈しました。

この取組は、地域住民の食を広く支援し健康増進を図るとともに、地元産米の魅力発信と米の消費拡大、地域農業への理解醸成を目的に、JA共済の地域・農業活性化活動助成を活用して実施しました。

寄贈した米は、団体を通じて地域の子ども食堂などに配付され、孤食の解消や居場所づくり、地域交流の促進に役立てられています。



▲清須市社会福祉協議会



▲北名古屋社会福祉協議会



▲豊山町社会福祉協議会



▲フードバンク愛知

NEWS & TOPICS **みのりん通信**



誰もが安心して暮らせる街へ 認知症サポーター養成講座を受講

JA西春日井新川・西枇杷島ブロックは8月24日と27日、清須市役所高齢福祉課と清須市地域包括支援センターの職員を講師に迎えて「認知症サポーター養成講座」と「ONEアクション研修(接遇編)」を行い、職員13人が受講しました。



▲グループワークの様子

野菜しつかり摂れていますか? まちかど健康チェック

JA西春日井春日店では8月7日、JA愛知厚生連の保健師による「まちかど健康チェック」を行いました。

チェックは、専用の機器に手のひらを数秒押し当てるだけで野菜の摂取レベルが測定できるというもので、隣接するアグリマルシェはるひの利用客らに職員が声をかけ、29人が参加しました。

測定後は、結果を基に保健師がおすすめの野菜や効率的な食べ方を一人ひとりにアドバイス。参加者は、自身の食生活を振り返りながら熱心に話を聞いていました。



▲保健師と一緒に普段の食事を振り返る参加者



えなちゃん 0歳10か月

- ★好きな食べ物：とうふ
- ★お気に入り：リモコン
- ★好きな遊び：たかいたかい、いないいないばあ



—ご家族からのメッセージ—
**パパとママのところに
 生まれてきてくれてありがとう♡**



師勝支店管内
安野さんのお子さん

ウチの人気者！

ボーダーコリー
しゅう
 (6歳・♂)

春日支店管内
 飼い主：濱田弓香恵さん

🐾飼いはじめたきっかけ
 — 犬を飼いたかった

🐾性格
 — こわがり、甘えん坊

🐾特技・好きな遊び
 — フリスビーで遊ぶのが大好き！その場の空気をよむのも得意です。

🐾好きな食べ物
 — にぼし、ささみ



🐾可愛いところ
 — 半分垂れた両耳と、話しかけると首をかしげるところ。

🐾飼い主さんから一言
 — ずっとそばにいてね😊

農をつなぐ



農業の現状と課題を共有 東海農政局と若手農業者らが意見交換

ＪＡ西春日井本店で8月27日、東海農政局愛知県拠点主催による「都市農業に係る若手農業者等との懇談会」が開かれ、当ＪＡ管内の若手農業者らと東海農政局、清須市、ＪＡ愛知中央会、ＪＡ西春日井役員26人が参加しました。

懇談会は、持続可能な農業経営の実現に向けた施策検討を目的に行われたもので、参加した農業者の経営状況や課題、地域の実情、将来の展望、また、行政・ＪＡへの要望などについて意見を交わしました。

農業者からは、農地の維持・確保や販路拡大と開拓の難しさ、小規模農業に対する助成等支援の拡充を求める声が上がりました。懇談会を主催した東海農政局愛知県拠点の阿部健治地方参事官は、「農業者の皆さんから幅広い話を聞くことができ新たな気付きもあった。内容を整理して、今後の参考にさせていただくとともに、このような場を継続して作っていきたい」と話しました。

各機関は、情報共有を図るとともに必要な施策の検討など、課題解決に向けた連携の重要性を確認しました。



おしゃまします

Vol. 321

西枇杷島支店管内

介護カフェ すまいる

今回は、当西枇杷島支店の2階で3か月に1度開かれる「介護カフェすまいる」をご紹介します。

介護カフェすまいるは、現在介護をしている人、将来の介護に不安がある人、介護に関心のある人などが介護に関することを少しでも気軽に話せる場として、5年ほど前に3人の介護経験者によって活動が始まりました。

「介護について他人に話すことは恥ずかしいこと」との思いから、当初は利用も少なかったとか。回を重ねるうちに少しずつ認知が広がり、相談者の数も増えてきたそうです。

今年度からは、清須市地域包括支援センター職員の同席もかない、同センターまで行くことができない人や抵抗感がある人にも気軽に相談に来てほしいと呼びかけます。

介護は多種多様で正解がなく、必要な対応も人それぞれ。訪れた人同士が自由におしゃべりをして、すっきりとした笑顔で帰ることができるようにこれからも介護に関わる人に寄り添った活動を続けていくとのことです。



10月1日(木) 荷受開始
JA西春日井カンントリーエレベーター

ご利用の皆さまへ
JA西春日井管内では、令和8年産米が収穫の時期を迎えています。近年の気候変動により、年々収穫適期が早まっていることから、今年度は荷受期間を前倒し、10月1日から10月29日までとさせていただきます。生産者の皆さまには、水の管理・病害虫対策等行っていただき、適期収穫にご協力をお願いいたします。なお、昨今の原材料費高騰や運送会社からの配送費値上げに伴い、保有米利用料を変更させていただきます。何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。



荷受期間 10月1日(木)～10月29日(木)
受付時間 午前10時～午後6時 (生粳1kg当たり税込)

乾燥調製料	荷受水分	15%未満	15.0～26.9%	27%以上
	組合員	16.5円	22.0円	31.9円
	組合員以外	17.6円	24.2円	33.0円

保有米利用料	袋代 (1袋当たり)	保管料 (5月以降の保有米残量について)	配達料	対応月
玄米30kg袋	85円	242円 (30kg当たり)	引取のみ (配達はいしません)	11月下旬～12月上旬
玄米20kg袋	80円	160円 (20kg当たり)	198円 (20kg当たり)	1、3、5、7、9月
白米10kg袋	委託とう精料・・・2,233円 (60kg当たり) ※配達料を含む			毎月

注意事項
○収穫作業前には必ず除草を行い、草の実(クサネムなど)を混入させないようにご注意ください。
○米穀に関する調査票で「JA米に取り組む」と意思表示された方は、生産履歴および生産者GAPチェックシートを籾搬入時までにカンントリーエレベーターまたは各支店窓口へ提出してください。
○籾を計量した後に荷受伝票を発行しますので、必ずその場で受け取ってからお帰りください。
○土曜・日曜の夕方は混雑が予想されます。平日の持込にご協力をお願いいたします。



フレコンバッグを使用される方へ

近年、物流や資材保管の現場において、老朽化したフレコンバッグの破損による「荷の落下」や「吊りベルトの切断」などの重大事故が全国的に発生しています。作業者の安全確保と製品事故防止のため、フレコンバッグの使用に際しては、安全点検を徹底していただき、老朽化・劣化したものは絶対に使用しないでください。

荷受日程表

月日 品 種		10 月																												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
		木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
あいちのかおり							点検日						点検日							点検日							点検日			

※点検日は荷受を行いません。
※9月30日(水)から11月5日(木)は籾殻の引取を中止させていただきます。
※詳しくは、「令和8年度カンントリーエレベーター取扱要領」をご覧ください。
〈お問い合わせ先〉カンントリーエレベーター TEL: 0568-25-0101 受注・相談センター TEL: 0568-23-4055

「名古屋コーチン」の生い立ち
「名古屋コーチン」は、尾張藩士、海部壮平・正秀兄弟の血のにじむような努力から生み出された傑作です。明治三十八年に国産実用品種第一号に認定されると、昭和三十年代までの養鶏産業の発展とともに活躍してきました。しかしながら、昭和三十七年以降、外国鶏の輸入が始まると、「名古屋コーチン」は激減し、種の絶滅という大きな危機を迎えました。その後、地鶏肉生産という新たな展開から再び活躍の場を取り戻しました。現在では、日本三大地鶏の一つ



尾張農林水産事務所
農業改良普及課
技師 新美 柚樹



品種の特徴
名古屋コーチンは卵をよく産み、肉も美味しいことから、「卵肉兼用種」に分類されます。(一社)日本養鶏協会から発行された家禽標準に示された形態的特徴は次のとおりです。
「鶏冠」とさか)は鮮赤色で単冠、眼は赤栗色を示し、嘴(くちばし)は淡黄褐色、脚は鉛色(灰色)です。羽色はバフ色(淡い黄色)を基



新系統の名古屋コーチン「NGY6」
左: 雌 右: 雄

卵の特徴
名古屋コーチンの卵は美しい桜色をした卵殻が特徴的です。卵の中には桜吹雪のような白い斑点が付いているものも見られます。卵はやや小ぶりですが、卵黄の色は濃く、舌触りは滑らかで、味は濃厚で「こく」のある美味しさがあります。
愛知県では、さらに卵用名古屋コーチンの改良を進め、令和六年に「NGY6」を開発しました。桜色の卵殻がより鮮やかであることに加えて、桜吹雪のような白い斑点が現れる確率も高くなりました。卵は今年の10月頃から流通する見込みです。



美しい桜色の卵殻
桜吹雪と白い斑点

提供... (一社)名古屋コーチン協会
となり、知名度が高いブランド地鶏として幅広く定着し、多くの人々から愛されています。
かしわの王様
名古屋コーチン
一般公募により決定した
名古屋コーチンイメージキャラクター

肉の特徴
鶏肉用に飼育される名古屋コーチンの20週齢の体重は、雄で2.7～3.0kg、雌で2.0～2.4kgとなります。出荷される日齢はおおむね120～150日ですが、雄の方が雌より早く出荷される傾向があります。名古屋コーチンの肉質は弾力に富み、よくしまって歯ごたえがあり、「こく」のある旨みがあります。昔ながらの「かしわ肉」の味が楽しめます。

10月 行事予定

1日(木)～29日(木)	カントリーエレベーター荷受
7日(水)	個別税務相談会(春日支店)
8日(木)	法務相談会(本店)
14日(水)	年金相談会(清洲支店)
15日(木)	年金相談会(師勝支店)
17日(土)	税務相談会(西春支店)
26日(月)	税務相談会(本店)

☆休日ローン相談会 3日、17日、24日(西春支店)
☆税務・法務相談のお申し込みは営農部開発相談課まで
(要予約) TEL: 0568-23-4056

理事会だより

(令和8年8月25日開催)

決議事項	
第1号議案	北名古屋市商工農祭・農産物コンクルの開催及び地域イベントへの参加について
第2号議案	店舗再編に伴う関連規程の一部変更について
第3号議案	共済規程の一部変更について
	上記議案について原案の通り可決承認されました。

営業時間外の緊急連絡先 — 24時間、365日対応 —

- キャッシュカード・通帳などを喪失(紛失・盗難)した時は・・・
JAの安心コール
フリーダイヤル 0120-089-286
- 事故等の場合には・・・
JA共済事故受付センター
フリーダイヤル 0120-258-931
- プロパンガスのメーターに関するトラブルは・・・
名古屋プロパン瓦斯夜間受付センター
連絡先電話番号 0568-79-1002

編集後記

私にとって、秋は大好きな季節です。なんといっても食欲の秋、スポーツの秋!
いもくりかぼちゃを使ったスイーツが大好きで、毎年この時期を楽しみにしています。あれもこれも食べたいと欲張ってしまいそうです。
また、趣味でロードバイクに乗っているの、涼しくなって快適に走れる季節が来るのを首を長くして待っていました。
適度に運動をして食べ過ぎに注意して、秋を存分に感じたいと思います。(か)

地区別代表者集会のご案内

JA西春日井は、組合員及び関連組織の皆さまに自己改革実践サイクルの取組状況をご説明し、事業運営に対するご意見・ご要望を直接伺いすることを趣旨とした、地区別代表者集会を開催します。

各組織(総代、実行組合、出荷組合、婦人部)代表者の皆さまは、下記日程にてご出席を賜りますようお願いいたします。

地 区	開催場所	開催日時
西 春	西春支店	11月 4日(水) 午前 9:30
西枇杷島	西枇杷島支店	11月 4日(水) 午後 1:30
青 山	青山支店	11月 6日(金) 午前 9:30
清 洲	清洲支店	11月 6日(金) 午後 1:30
新 川	新川支店	11月10日(火) 午前 9:30
師 勝	師勝支店	11月11日(水) 午前 9:30
春 日	春日支店	11月11日(水) 午後 1:30

金融店舗の窓口昼休業実施のお知らせ

JA西春日井では、効率的な店舗運営及び働き方改革実現のため、令和8年10月1日より、全金融店舗において窓口昼休業を導入します。

組合員・ご利用者の皆さまにはご不便をおかけしますが、何卒ご理解賜りますようお願いいたします。

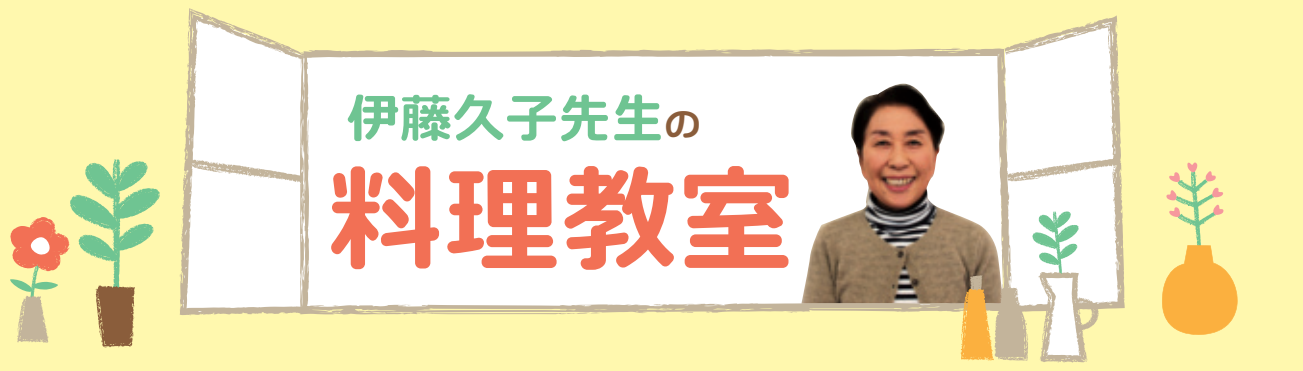
【実 施 日】	令和8年10月1日(木)
【実施店舗】	全金融店舗
【導入後の窓口営業時間】	
平日	9:00～11:30、12:30～15:00
(昼休業時間)	11:30～12:30

※ATMコーナーは窓口昼休業時間帯もご利用いただけます。
※昼休業時間帯における緊急のお問い合わせは、お取引店舗へ電話にてご連絡ください。

—10月1日より実施— 職員の服装の軽装化について

JA西春日井では、職員が働きやすい環境を整えるとともに、多様な働き方の推進及び省エネへの取組を目的として、令和8年10月1日より、一部職員の服装の軽装化(ビジネスカジュアル導入)を実施いたします。

本取組の開始後も、質の高いサービスの提供と店舗づくりに努めてまいりますので、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。



秋のいろいろ根菜きんぴら



材料(4人分)

れんこん	120g	サラダ油	大さじ1
ごぼう	80g	砂糖	大さじ1強
にんじん	60g	ほんだし	小さじ1/2
さつまいも	80g	濃口醤油	大さじ1.5

作り方

- ①野菜を準備
・れんこん…薄切り
・ごぼう、にんじん、さつまいも…長さ5cmの千切り
(ごぼうとさつまいもは10分程度水にさらしてアクを抜く)
- ②フライパンに油をひいて強火で加熱。フライパンが熱くなったら①を入れて強火で3分～3分30秒程度炒める。
- ③火を止めて、砂糖、ほんだし、醤油を回し入れ、再加熱する。具材と絡めてお皿に盛りつける。

鶏ももとさつまいもの中華煮



材料(4人分)

鶏もも肉	320g	水	200cc
すりしょうが	1/2かけ	砂糖	大さじ1
濃口醤油	大さじ1/2	濃口醤油	大さじ1.5
片栗粉	大さじ1と1/3	ガラスープの素	小さじ1/2
さつまいも	200g	ごま油	小さじ1～1.5
大根	250g		
長ネギ	1本		
ごま油	大さじ1と1/3		

作り方

- ①食材の下準備
・鶏もも肉…一口大に切り、すりしょうがと濃口醤油を混ぜ合わせて5～6分漬け込み、片栗粉をまぶしてもみ込む。
・さつまいも…乱切りにし、水につけてあく抜きをする。ポリ袋に入れてレンジ(600w)で3～3分半加熱する。
・大根…縦に4つ切りし、1cmの厚さに切る。
・長ネギ…3cmの斜め切り。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、中火で鶏肉と大根を少し焦げ目がつくまで焼く(ふたをして7～8分)。
- ③Aの調味料を入れて10分程度煮る。途中でさつまいもと長ネギを加えて焦げない程度に煮汁を飛ばす。
- ④ごま油をかけて混ぜ合わせ、お皿に盛りつけて完成。