

特集

# 中核農家登録制度

経営に意欲的な農業者を中核農家として登録し、種々の事業を優先的に実施して、地域農業の担い手を育成するために創設した札幌市独自の制度、「中核農家登録制度」をご紹介します。

## ▼中核農家とは

札幌市では、営農意欲のある農家を対象に、優れた生産技術と高い経営能力を備えた地域農業の担い手を育成するため、中核農家登録制度という札幌市独自の制度を設けています。

札幌市は、登録された農家を地域の中核的農家と位置づけ、農地の円滑な利用集積や農業経営基盤の強化を促進するための各種支援策を講ずるとともに、将来的に認定農業者へステップアップさせるための経営改善や規模拡大等に関する指導・助言等を実施しています。中核農家の登録期間は、五年間です。

## ▼登録基準・登録までの流れ

### ■登録対象者

札幌市内で農業を営み、または営もうとする個人、法人で農業経営に強い意欲を持ち経営改善に取り組みようとする意志があれば登録の対象となります。

### ■登録の基準

◇登録は、以下のすべての基準を満たしている必要があります。

- ① 営農計画が適切であり、経営に必要な農地を所有または確実に確保できる見込みがあること
- ② 農業経営に強い意欲を持ち、地域農業の担い手となることが期待

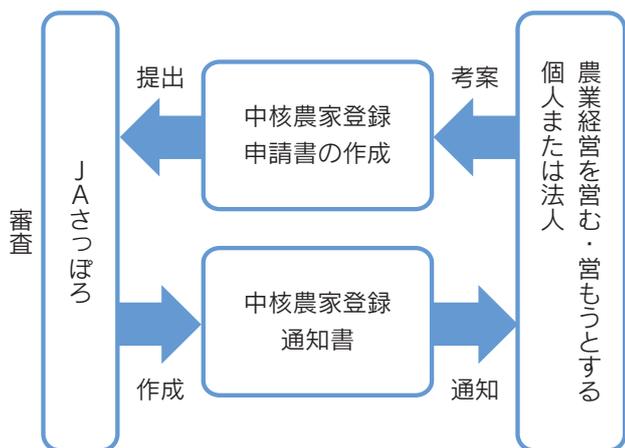
できる農業者であること

◇登録制度は「札幌市中核農家登録制度実施要綱」で定めています。

### ■登録までの流れ

登録を新たに受けようとする場合は、原則、札幌市が定める期間内にJAを経由して「札幌市中核農家登録申請書」を札幌市に提出しなければなりません。

札幌市は申請を受理すると、申請者が「札幌市中核農家登録制度実施要綱」に定める条件に適合するかを審査し、登録の可否について速やかに決定します。（ただし、慎重な審議を必要とする場合は、札幌市農業再生協議会に諮問した上で登録の可否を決定します。）



## ☆利用権設定等促進事業とは (農業経営基盤強化促進法による貸借)

利用権設定等促進事業は、規模拡大を希望する農家への農地の利用集積を促進するため、市が仲立ちして農地の権利設定・移動を行なうもので、貸し借りの当事者が直接手続きを行う必要がなく、農地法上の許可がいらぬため、貸しやすく借りやすい制度です。

### ◇農地法第三条との相違点

- ・市が権利関係の調整・仲立ちをするので安心して貸し借りができます。
- ・農地法の許可は不要です。
- ・貸借期限満了後は、自動的に貸し手に農地が返還されます。また、再設定も簡単にできます。
- ・耕作権がつかないため、離作料は不要です。
- ・双方が合意すれば、途中解約も簡単にできます。
- ・農地法上の下限面積に満たなくても認められる場合があります。
- ・市による所有権移転の嘱託登記や税制面・資金面等での優遇措置の対象となる場合があります。
- ・農用地区域内の新規の賃借については、貸し手と借り手の双方が農地流動化奨励金の交付対象となる場合があります。

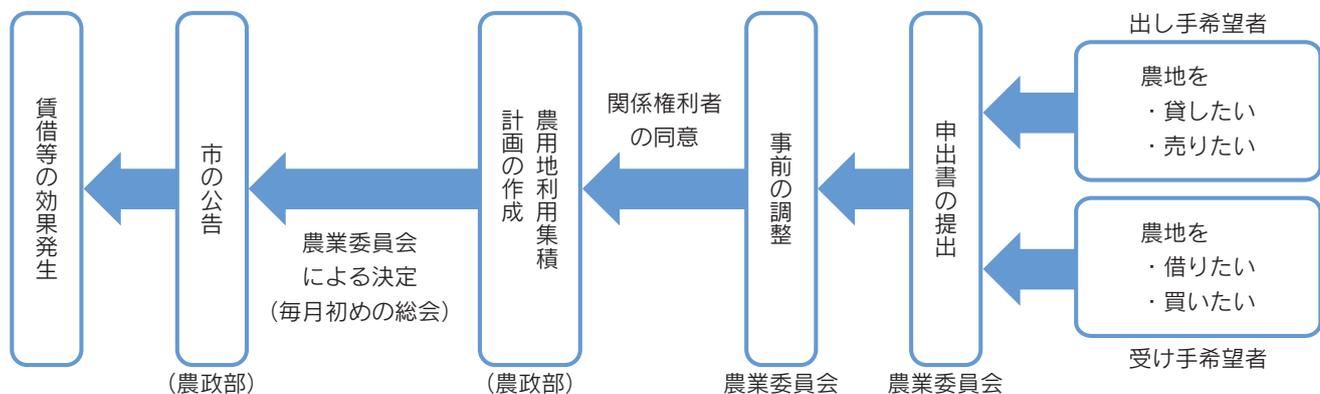
※農地法第三条とは？

農地または採草放牧地を耕作の目的で所有権を移転（売買・賃貸借等）したり、地上権、永小作権、質権、賃借権、使用貸借、その他の使用収益権を設定する場合は農業委員会の許可（農地法第三条による許可）を受けなければなりません。この許可を受けずに権利移転・設定を行なっても、登記所で登記をすることができず、また許可を受けなかった行為はその効力を生じません。

### ◇実施要件

- 対象となる土地：原則として市街化調整区域にある農地
- 権利の種類：利用権（賃借権、使用貸借による権利等）および所有権
- 貸借の期間：原則として三年以上
- 賃借料：賃借料情報を参考に双方の話し合いで決めます
- 借り手の要件：札幌市中核登録農家または認定農業者等。農地法上の三要件（借りた農地の全てを効率的に利用すること、周辺の農地利用に悪影響を与えないこと、借り手本人または世帯員が農作業に常時従事すること）
- 買手の要件：認定農業者であること。資産保有目的の取得や農地の細分化を防止するため、右記農地法上の三要件のほか、厳しい基準があります。

### ◇手続きの流れ



農地法第三条による場合と同様に、経営移譲年金の支給停止や相続税・贈与税の納税猶予の特例打ち切りの対象となる場合がありますので、ご相談ください。

○中核農家登録申請書の提出から中核農家登録通知書の通知までの手続きの期間は、概ね一ヶ月を要します。申請書の作成に当たっては、JAさつぽろおよび札幌市がお手伝いいたします。

○中核農家登録申請書は、JAさつぽろ各経済センターまたは札幌市経済観光局農政部農政課で入手できる他、札幌市のホームページからもダウンロードできます。



## ▼再登録（更新）

中核農家登録の更新を希望する場合は、原則、JAを経由して登録の有効期間満了の二ヶ月前までに、新たに作成した札幌市中核農家登録申請書を札幌市に提出します。札幌市は、登録の基準に従って再登録します。

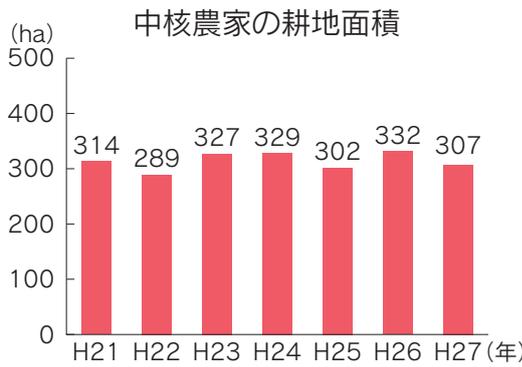
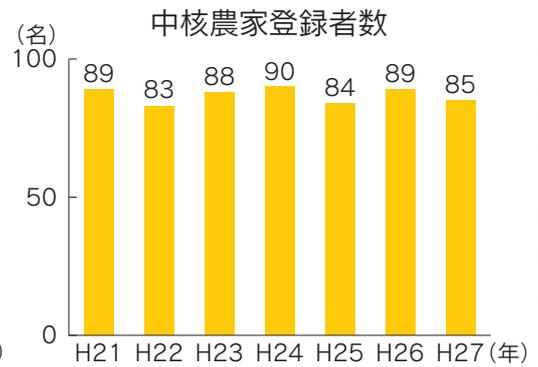
また、札幌市では、中核登録農家の中から、「札幌市基本構想」で示す農業経営改善計画認定の水準値に達していると思われる農業者を抽出、経営診断等を実施し順次認定農業者へ誘導促進を図っています。

広報誌8月号のおさらい

## 認定農業者

札幌市は、認定農業者を地域の中心的な担い手と位置づけ、経営の多角化、自らの創意工夫を活かした経営を展開していけるよう、農地の円滑な利用集積や経営管理の合理化、その他農業経営基盤の強化を促進するための各種施策、支援を総合的に推進します。

## ▼登録状況の推移



※農地面積は、札幌市農政部調べ。(当該年度において中核農家が市街化調整区域内の自己所有農地および利用権設定により貸借している農地の合計面積)

## ▼支援制度

札幌市は、中核農家に対して農地の貸し借りを中心とした農地流動化事業等を優先的に実施しています。

## ☆札幌市農地流動化奨励金制度とは

農地流動化奨励金制度は、農用地区域内の農地の円滑な流動化を支援し、地域の担い手となる認定農業者、中核登録農家等に農地を集積することによって、農地の有効利用および生産性の向上を図るとともに、優良農地の保全、地域農業の振興に資することを目的に、札幌市独自の事業として平成七年度より実施しています。

この制度は、利用権設定等促進事業により六年以上の農地の賃貸借の設定を行なった際に奨励金を交付し、その誘因効果により農用地区域内の農地の流動化を図るものです。

### ◇交付条件

**対象農地**…札幌市内の農用地区域内の農地。過去に農地流動化奨励金等の交付対象となっていない農地

**賃貸借の方法**…利用権設定等促進事業による賃貸借の設定

**賃貸借期間**…六年以上

**貸し手の要件**…対象となる農地所有者（農家・非農家、札幌市民か否かは問わない）

**借り手の要件**…札幌市中核登録農家、認定農業者、認定新規就農者、新規就農者※

（※札幌市農業再生協議会による審査を経て札幌市農政部長に新規就農者として認められた者）

**その他**…平成二十七年一月一日現在で札幌市農地流動化奨励金の交付対象となっていない農地の場合、経過措置として、前記以外の場合も交付対象となる場合があります。

### ◇奨励金の交付

十アールあたり基準額  
普通畑 二万円  
飼料畑 五万円

### ◇定義・補足事項

・交付金額は、賃貸借面積に基準額を掛けて得た額で、千円未満は切り捨てます。  
・交付対象面積は、賃借権の設定のうち現に耕作している農地の部分です。  
・「飼料畑」とは、畜産または養鶏などの飼育される動物に餌として与えられる作物をいい、それ以外の農地は「普通畑」といいます。

・水田農業構造改革交付金〔産地づくり交付金等〕または戸別所得補償モデル対策〔水田利活用自給力向上事業等〕の対象農地は交付対象外となります。

### ◇交付申請

・交付申請書は、JAさつぽろを通じて提出してください。（毎年十二月頃）  
・一世帯あたりの交付限度額は、同一年度で五十万円です。



7月26日(火) 「大浜みやこ」初セリ  
8月12日(金) 「サッポロスイカ」初セリ

## 昨年を5千円上回る 「大浜みやこ」1箱7万円の最高値!

手稲山口の特産カボチャ「大浜みやこ」の初セリが札幌市中央卸売市場で行なわれました。最高値は1箱秀品5玉入り70,000円で昨年を5,000円上回りました。大浜みやこは、同地区の農家11戸で生産しており、水はけの良い砂地と昼夜の寒暖差を生かした栽培で、糖度が高く粉質に優れているのが特徴です。今年は6月の多雨、日照不足等の天候不順により、収穫量はやや少ない見込みですが、品質は例年並みに仕上がりました。9月中旬までに12,500ケースの出荷を見込んでいます。



▼ご祝儀価格がついた逸品。



◀「みやこガール」もPRに駆けつけ、名島果実部会長と記念の1枚。



▼セリの前には試食で今年の出来を確認。



## 最高値は2玉1万円! 待ちに待った「サッポロスイカ」

大浜みやこと並ぶ手稲山口の特産品「サッポロスイカ」の初セリでは、1箱秀品2玉入りで最高値10,000円で取引されました。大浜みやこ同様、6月の天候不順の影響で着果が遅れたこともあり、例年より二週間ほど遅い初セリとなりましたが、8月からの昼夜の寒暖差により甘味が増し、上々の仕上がりととなりました。サッポロスイカは現在、5戸の農家が生産しており、今年は9月中旬までに10,000ケースの出荷を予定しています。



7月20日(水)  
白石統括支店 1統括支店1協同活動

## 「もっともっと大きくなあれ!」 小学生が夢中で草取り

白石統括支店では東札幌小学校3年生が大豆を育てる農作業体験を行なっています。この日は児童90名が畑を訪れ、ちょうど1ヶ月前に植えた大豆の観察を兼ねて畑の草取りを行ないました。植えた時は5cm程度だった苗は、約1ヶ月で約40cmにまで育ち、児童はびっくり!もっと大きく育ち、たくさん大豆が収穫できるように草取りを開始しました。ほとんどの児童が初体験の草取りでしたが、真っ白だった手袋を泥だらけにしながらか夢中になっていました。



▲草取り前(左)と草取り後(右)。みんなで頑張つて、とてもきれいになりました。



◀宮口理事が大豆について説明しました。



7月21日(木)  
女性部琴似支部

## ベストシーズンの富良野で夏満喫

女性部琴似支部(佐藤京子支部長)では、部員14名が参加し富良野方面に日帰り旅行を実施しました。色鮮やかな四季彩の丘や美瑛の青い池を散策した他、ふらのワイン工場やフラノマルシェでは買い物を楽しみました。琴似支店を午前7時半に出発し午後6時到着と長丁場でしたが、天候に恵まれたこともあり、楽しい一日となりました。(中谷特派員)



8月4日(木)  
~8月6日(土)  
女性部平岸支部

## 北海道新幹線で、仙台七夕まつりへ

女性部平岸支部(笠島光子支部長)では、部員14名が参加し東北への研修旅行を実施しました。仙台までは、全員が初めて乗車する北海道新幹線を利用。まだ新しい車内を満喫しました。日本百景の一つ、岩手県の狛鼻溪(げいびい)では、川下りを体験しました。大自然の中で聞く船頭の歌声は素晴らしく、とても心に残りました。この旅のメインは仙台七夕まつり。最高気温34度という猛暑の中での観光になりましたが、華やかな七夕飾りを存分に楽しみました。連日の暑さにも皆さん体調を崩すことなく2泊3日の旅を終えることができました。(黒岩特派員)



7月13日(水)~7月14日(木)  
琴似クローバー会

## 積丹ブルーの絶景と旬のグルメツアー

琴似クローバー会(石川秋夫会長)では、岩内方面へ毎年恒例の一泊旅行を実施しました。当日は晴天に恵まれ、観光船による海底探索を楽しみ、島武意海岸から望む積丹ブルーを堪能しました。昼食は名物のウニ丼、夕食にはアワビをはじめとした新鮮な魚介類、翌日にはさくらんぼ狩りに海鮮丼と夏のグルメも存分に満喫し、大満足で帰路に着きました。(室松特派員)



7月27日(水)  
~7月29日(金)  
篠路支店年金友の会

### 雨に降られるも、笑顔

篠路支店年金友の会(中西俊一会長)では、会員10名(職員添乗2名)が参加し阿寒湖方面へ第二回パークゴルフ大会を兼ねた温泉湯治旅行を実施しました。前日まで晴天に恵まれていた天気は旅行初日に一変、朝から雨模様となりました。二日目に行なう予定だったパークゴルフも止むを得ず断念。急きょ行程を変更し、阿寒湖周辺の動植物の生態を学ぶ、エコミュージアムセンターを訪れました。移動中に降っていた雨もオンネトー、硫黄山、摩周湖、大鵬記念館など、観光するときには小雨が曇り空で済み、会員の皆さんは「日頃の行ないが良いだね」と笑顔で旅行を楽しんでいました。(真鍋特派員)



8月1日(月)  
新琴似支店年金友の会

### 温泉と美味しいご飯でリフレッシュ

新琴似支店年金友の会(安藤政義会長)では、会員18名が参加し「ユンニの湯」への日帰り親睦温泉旅行を実施しました。今回の旅行は、「日ごろの疲れを癒す」「美味しい料理を食べる」をテーマに掲げ、行き先を「ユンニの湯」に決定。

当日は朝から天候にも恵まれ快適な旅路となりました。

現地に到着後は、温泉で日ごろの疲れを癒し、仲間との楽しい時間を過ごしました。お昼は「ユンニの湯特製弁当」。そのボリュームと味に舌の肥えた会員の方々も大満足の様子でした。食事の途中では、温泉関係者からユンニの湯に纏わるありがたいお話(飯促?)を聞くなど飽きることない時間を過ごし、楽しい夏のひと時となりました。

(竹内特派員)



▲美味しい特製弁当に全員大満足!



8月5日(金)  
JAさっぽろ役員OB会

### 役員OBが一堂に会す

JAさっぽろ役員OB会(沼田初太郎会長)では、会員24名と役職員12名が参加し、札幌全日空ホテルにて第17回定期総会を開催しました。坂田文正副会長の開会挨拶に始まった総会は、前年度の事業報告や収支決算などが事務局から詳細に説明され、提案された議案は、満場一致で全て承認されました。その後に行なわれた懇親会では、再会を喜び合い、思い出話に花を咲かせました。



# 虹のひろば

JAさっぽろの様々な部会活動の様子をご紹介します

JAさっぽろ女性大学

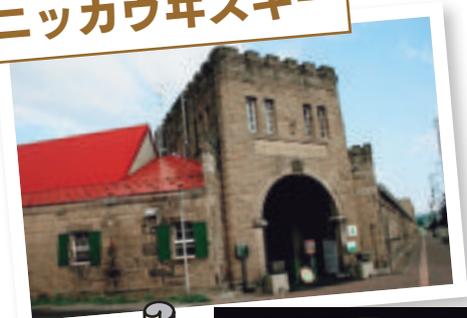
## Lカレッジ

### 第3期 第4回講座 日帰り研修旅行

～Lady (女性) が Link (つながり) を持って Life (生活) について Liberty (自由) に Learn (学ぶ) ところ～

8月23日(火)に実施したLカレッジ第4回講座は「日帰り研修旅行」。NHK朝の連続テレビ小説で話題となり「行ってよかった!工場&社会科見学ランキング2016」で全国第4位となった「ニッカウヰスキー 余市蒸溜所」と創業明治38年北海道を代表するかまぼこメーカーとしてその名を知られる「かま栄」の工場見学です。和気あいあいとした雰囲気の中では、「余市」にちなんだクイズや魚へんを使った「漢字クイズ」で盛り上がりました。

### ニッカウヰスキー



どのくらい  
知っていますか?

すずき はも かずのこ いるか すし  
鱈・鰹・鱈・鮭・鮭



樽から揮発したウヰスキーをエンジェルシア（天使の分け前）というそうです。揮発したウヰスキーが天に昇り、天使たちが飲んでいるといったロマンティックなお話です。1年で全体の2%～3%、10年もすると全体の4分の1が樽の中から消えてしまうそうです。



▲天使の分は残しておきま～す!

### かま栄



▲「じゃあ、これください」  
お土産をたくさん買って帰りました。

▼みごとに職人技



小樽の堺町通り商店街を散策したあと、予定にはなかった「新南樽市場」へ。「お土産と夕食のおかずが買えて助かりました。」と気持ちは早くも家族のもとへ。工場見学・散策・お買い物と受講生同士の親睦が深まった研修旅行となりました。

施主 清田支店組合員



施設の概要	
敷地面積	814.72㎡
構造規模	木造2階建(1棟6戸)全室3LDK
建築面積	226.07㎡
延床面積	444.69㎡ (1F 218.62㎡、2F 226.07㎡)
設備:都市ガス暖房給湯システム(エコジョーズ)、24時間換気、対面型システムキッチン、1坪追い炊き機能付ユニットバス、カラーTVインターホン、BSアンテナ他	

## 今回の事業に至った経緯

今回の土地には、元々私達家族の家が建っていましたが、息子と新しい場所に家を建てることになり、土地が空くことになりました。主人が他界し農業を辞めてからは、残された土地の活用について考えていましたが、すべて手放すのは慣れ親しんだ場所が無くなるようで寂しく感じていました。また息子から「生まれ育ったこの土地への強い思い」を聞かされ、改めて土地を息子に残したいと思い、JAに土地の活用方法について相談し今回のアパート建設に至りました。

## オーナーとしてのこだわり

自然環境に大変恵まれた場所なので多くの陽射しを取り込めるよう、大きめの窓にしたのがこだわりのひとつです。そして、外観は息子が特にこだわった部分で、周辺の街並みや自然との調和をイメージし濃淡をつけた色合いの外観としたことから上品な建物に仕上がったと満足しています。

また、計画段階からアパートでは生活音による入居者間のトラブルが多いと友人から聞いていたので、いくつかのプランと専門家のアドバイスもあり生活音対策にもなるメゾネットタイプに決めたのもこだわりです。

## 資産管理事業に取り組んだ感想

初めての賃貸アパート建設という事で不安もありましたが、JA担当者からの勧めもあり、計画当初から、将来物件を引継ぐ息子も同席させて打合せを行なうことで、順調に取り進める事ができました。実際に完成した賃貸住宅を見たときは、すごく良い建物ができたという印象で、希望に沿った資産活用となりました。JAの全面的な協力で安心してお任せする事ができたので、将来、別の資産活用について相談する際にもJAを通じて取り組みたいと思います。

JAさっぽろでは、組合員の皆さま一人ひとりのご希望に合わせた資産活用の計画について資産管理事業を通じて、相談・提案・サポートを行なっております。詳しくは、お近くの各支店不動産プラザまでお問い合わせください。



## 仮決算棚卸にかかる経済センター営業時間短縮のお知らせ 9月30日(金) 営業時間 9:00～12:00

各経済センター店舗は仮決算棚卸のため営業時間を短縮させていただきます。組合員の皆さまには大変ご迷惑をお掛けいたしますがよろしくお願い申し上げます。昨年度まで、仮決算棚卸時は臨時休業としておりましたが、組合員皆さまの利便性確保のため、今年度から営業時間を短縮して対応させていただきます。

伝

## 農業用廃プラスチックの回収日程が決まりました！

農家組合員の皆さまは、該当する廃プラスチックを下記の方法でまとめ、指定日に回収場所へ自己運搬していただきますようお願いいたします。なお、廃プラを運搬する車輛には、産廃運搬車の表示および書面の携帯が義務付けられております。



### 〈まとめ方〉

#### 1. 農ビと農ポリに分ける。

農ビ:「農ビ」マークがついている、主にハウス、トンネル用農ビフィルム

農ポリ:ポリエチレン製(マルチフィルム・肥料袋・軟質灌水チューブ・ハウスバンド・シート・フレコンバック)、ポリオレフィン製

#### 2. 石や針金など硬い異物を取り除き、できるだけ土も落とす。

#### 3. 一束の重さは10～20kgを目安として梱包する。

☆重量の目安

農ビ(幅1.5m、厚さ0.1mm)	肥料袋	農ポリ
100mで19.7kg	100枚で9kg	100mで8.3kg

※新品の場合。(水や泥で2～3割は増える見込みです。)

■お問い合わせ 経済部営農販売課(TEL:621-1346)または各経済センターへ

言

板



## 食と農のおトクな情報にジャンプ！ JAグループ北海道のスマホアプリが登場！

# JA²MP

(ジェイエイ・ジャンプ)

農業イベントや関連施設のチェックインスポットラリー、直売所から発信するオススメ農畜産物情報など、JAグループ北海道ならではの、おトクなコンテンツが満載のスマートフォンアプリが無料配信スタート！



▲7月30日(土)には、とれたてっこ南生産者直売所でダウンロード促進イベントを行ない、来店客に記念品をプレゼントしました。

### ●チェックインスポットラリー

季節の農業イベントや、全道各地に多数あるJAグループ北海道の関連施設(直売所、ガソリンスタンド、JAバンクATM、医療施設等)にチェックインすると、ポイントが貯まる！ポイントを集めると、豪華景品が当たるプレゼント抽選会に応募できます。

### ●オススメ農畜産物情報

全道各地にあるJAの直売所から、旬の野菜、地域自慢の特産品などの情報をタイムリーに発信！直売所までのルートもすぐにナビゲート！

### ●今月の特集

食と農に関するおトクな情報や、季節の楽しい農業イベントなどを次々ご紹介！毎月更新予定です。

### ●お知らせ

食と農に関する耳よりなニュースを、各JAグループ北海道からお届けします。

ダウンロードは  
こちら



理事会だより

◆ 第四回定例理事会

平成二十八年七月二十八日(木) 午後時より本店役員会議室において第四回定例理事会が開催された。



● 協議事項

一、平成二十七年年度決算版ディスクロージャー誌について

記載内容が説明され、可決決定。なお、七月末までに当組合ホームページで開示すること、および冊子については店舗および事務所に備え付けする旨が補足説明された。

二、『不祥事対応要領』の二部改正について

農協法改正に伴う字句の修正並びに実態に即した所要の整備であることが説明され、可決決定。

● 報告事項

一、内部監査結果報告(平成二十七年年度第一四半期)

二、反社会的勢力との取引排除に係る対応状況について

三、CCS定期確認における凍結口座名義

人対応結果について

四、農林中央金庫の「経営相談機能の強化事業」におけるホームページ「アグリウェブ」の取り扱い開始について

五、平成二十八年度上期地区別懇談会の広報誌掲載について

六、平成二十八年度第二四半期余剰金等運用実績報告

七、平成二十八年度第二四半期余剰金運用方針について

八、総体的なリスク量の報告について

九、リスクの量的管理報告

十、平成二十七年年度産共計玉葱最終精算について

十一、購買品実地棚卸の日程の見直しについて

十二、六月末財務状況報告

十三、六月末組合員加入・脱退状況および未済持分譲渡報告

十四、七月の動静と八月の予定について

十五、札幌協同振興(株)の第四半期実績報告

十六、札幌協同振興(株)の事業運営における報告事項

(閉会・午後二時八分)

JAさっぽろDATA

(平成28年7月末業務実績) (平成28年6月末業務実績)

組合員数	正組合員	3,910名	正組合員	3,903名
	准組合員	28,884名	准組合員	28,046名
	合計	32,794名	合計	31,949名
出資金残高	50億5千3百万円		49億3千2百万円	
販売取扱高	7億1千5百万円		5億1千4百万円	
購買供給高	4億6千1百万円		3億8千6百万円	
貯金残高	2,839億2百万円		2,808億1千6百万円	
融資残高	899億3千3百万円		899億7千8百万円	
共済保有高	6,126億1千7百万円		6,146億6千7百万円	
施設建設取扱高	9千万円		0万円	
管理受託戸数	4,042戸		4,080戸	

※ 出資金残高については、処分未済持分を控除した額です。

おくやみ

下記の正組合員の方々が逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。(7月16日~8月15日)

支店名	氏名	享年	月日
南	後平 チイ子さん	95才	7/25
平岸	山田 勇さん	80才	7/25
厚別	藤田 ミヨさん	95才	7/22
北札幌	高木 ハルヨさん	101才	8/7
篠路	伊藤 チヨさん	92才	7/17
	加藤 照雄さん	76才	7/30
	平川 アサ子さん	79才	8/4
新琴似	村上 ハナさん	97才	7/17
丘珠	中山 信義さん	82才	7/16



# 新鮮食材で 楽しく クッキング

料理研究家  
波多野充子



## イワシのかば焼きご飯 焼き野菜添え

脂が乗ったイワシやサンマのかば焼き丼は、ウナギに負けないおいしさです。独特の臭みは油でしっかり焼くと取れますので、蜂蜜入りのタレをたっぷり絡ませ、焼き野菜と共に召し上がりください。

### ●材料 (2人分)

- イワシ…………… 3尾
- ナス…………… 1本
- シイタケ…………… 4枚
- レンコン…………… 4枚
- 小麦粉…………… 少々
- ごま油…………… 小さじ2
- 調味料
  - しょうゆ…………… 大さじ2
  - 酒…………… 大さじ2
  - みりん…………… 大さじ2
  - 蜂蜜…………… 大さじ1/2
- ご飯…………… 1膳
- ショウガ…………… 少々
- 粉さんしょう…………… 少々

### ●作り方

- ① 新鮮なイワシは手で開き、中骨を除き、3枚におろす。
- ② ナスとレンコンは輪切り、シイタケは石突きを取る、ショウガは千切りにする。
- ③ イワシの水分をキッチンペーパーで拭き取り、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにごま油を敷き、ナス・レンコン・シイタケを焼き、焼けた物から取り出す。
- ⑤ ④のフライパンでイワシの身側を焼き、軽く焦げ目が付いてから皮側もよく焼き、取り出す。
- ⑥ ⑤の油を拭き取り、調味料を加えて再度火をつけイワシを戻し、弱火でひっくり返しながらタレを絡ませる。
- ⑦ 器にご飯を盛り⑥のタレを少々掛け、焼いた野菜とイワシを載せタレを全部掛ける。ショウガと粉さんしょうを添える。

(1食当たり 約 475kcal)

オリジナル  
レシピ大募集!

あなたの手料理のレシピを広報誌にのせませんか?  
お近くの支店または本店広報課までお気軽にお声かけください。