

町民と農家をつなぐ広報誌

# INA Agri Channel

by Studio Agri

Connecting townspeople and farmers  
public relations magazine

Vol.05

2023  
Autumn

「特集」お米ができるまで





# お米

Rice

お米っておいしいですよね  
ふっくら もちもち…  
食卓に欠かせないお米  
私たちが普段何気なく食べているお米は、  
どのように作られているのか…  
そんな疑問を解決するべく、  
現役農家さんに密着して、  
米作りの実態に迫ります！

## contents

- 04 お米ができるまで
- 07 お米農家インタビュー
- 08 野菜カフェ
- 10 アライグマ被害と対策  
援農ボランティアを募集しています
- 11 農業委員・推進委員紹介
- 12 ジョーのうんちく部屋
- 13 農業モーターショー開催♪
- 14 事業案内・募集情報
- 16 How to Cooking & Menu

# INA Agri Channel





# お米ができるまで

今回のアグリチャンネルではお米農家さんに密着しました。皆さんの食卓に欠かせないお米。そのお米を作るのには長い道のりがありました：

## お米作りに密着！

3・4月

種まき・育苗・代かき

種籾（種にするお米）を15度程度の水につけ、3〜4日で種が膨らんだら、水温を32度まで上げます。すると、1ミリほどの芽が出てきます（催芽）。芽が出たら2時間ほど冷たい水につけ（芽止め）、ゴザなどに広げて乾かします。乾かした種籾を育苗箱にまいて、芽が伸びるのを待ちます。

種まきから4〜5日程で、芽が8cm程に成長します。さらに大きな苗にしていくため、育苗トンネルの中で温度管理しながら育てていきます。

田んぼの準備もします。まず、耕耘し肥料の散布を行います。実りの少ない田は多く散布します。その後水を入れかき混ぜて柔らかくしていきます。これを代かきといいますが、代かきは7日くらい間をあけて2回行い、土を落ち着かせます。苗が良く植えつくようになる重要な作業なんです。

5・6月

田植え

育苗トンネルで育った苗を、田んぼに植えていきます。苗を田植え機にセットし、等間隔で植えていきます。

# Until RICE is made



1種籾を催芽機に浸けている。23種まき。機械を使って種を苗箱にまいていきます。苗箱を並べる様子。苗箱から落ちた水で冷えないようにパイプの上に苗箱を並べていきます。4トンネル内の育苗箱。すくすくと育っていますね…。5肥料を撒く作業。6代かき。7田植え。田植え機を使って作業します。8溝切り。バイクのような機械で田んぼに溝を入れていきます。9出穂。これがお米のお花です! 白く丸い粒はおしべなんだそうです。



8月  
出穂・開花・登熟

田植えをしてから、約70日で穂が出て花が咲きます。これを出穂といえます。  
稲は穂を出すとすぐに開花し、受粉します。稲のお花をみたことありますか? 初めて見る方が多いと思いますが、花びらのない白い可憐なお花になります。  
出穂日、追肥や農薬散布、刈り取りなどの時期を決める重要な基準になります。



7月  
成長期  
溝切り・中干し

植えられた苗がすくすくと育っていきます。上手に育っていくためには、水の管理や除草が大切になっていきます。朝夕と、日に2回は田んぼの様子を見に行きます。  
【溝切り】また、このあたりでは珍しいようですが、中干しをするために溝切りを行います。溝切りとは、田んぼに溝を切り、排水溝に繋げておく作業です。これをするにより、水の切れ方が断然違うそうです。  
【中干し】中干しの時期は、田植えから35〜40日後くらいに行います。1株が20本程度に茎が増え(分けつ)たら、水を止め、田んぼの土を乾かし、分けつを止めます。そうすることにより、根が強く張り、粒の大きいお米へと成長していきます。



10



11

開花・受粉した後の稲は、光合成によりデンプンを生産し、栄養を蓄えていきます。穀物の種子が発育していくことを、登熟とせきといいますが、太陽の光を存分に浴び、黄金色の稲穂へと成長していきます。

10刈り取り。コンバインを使って刈り取っていきます。11こちらは乾燥機。刈り取った籾を乾燥させます。12稲が刈り取られた田。13刈り取りが終わった田んぼを耕耘し秋肥を散布した後再度耕耘します。



12



13

## 米

## 9月

### 収穫

いよいよ収穫の時期です！丹精込めて育ててきた稲を、コンバインで刈り取っていきます。コンバインは、稲刈り・脱穀・籾の選別・藁処理を同時に行ってくれる、優秀な機械です。コンバインの詳細は、13頁の「農業モーターショー」で紹介します♪

刈り取った稲の穂先から籾を分離することを脱穀といいますが、脱穀された籾は、その日のうちに乾燥機にかけて、乾燥させます。生籾は、25℃で約5時間、35℃で約3時間に変質が始まってしまいうさなので、刈り取ったらすぐに乾燥機にかけないといけません。そのため、乾燥機にかけられる量を計算しながら刈り取りを行います。

脱穀・乾燥が終わると、籾すりの作業に入ります。籾すりとは、籾から籾殻を取り除いて玄米にしていくことです。乾燥機にかけたばかりの籾は熱々のため、1日程おいてから籾すり機にかけていきます。

籾すり機にかけると、籾殻が取り除かれ、つやつや玄米が現れます！この玄米を米袋につめ、出荷していきます。



### いただきます！

私たちが普段よく食べているお米は、玄米から糠や胚芽を取り除き、精米したのになります。精米したてのお米が1番おいしいため、最近では自分で精米して食べる方も増えていますか！町内各所にコイン精米機が設置されているので、ぜひチャレンジしてみてください♪



## お米農家さんにインタビュー

4〜6ページでお米作りの一年に密着させていただいたお米農家さんは濱野弘之さんです。濱野さんは伊奈町でお米を育てています。

そんな濱野さんにお話を伺ってきました。

―― 農家になったきっかけは？

濱野 両親が米作と梨作りをしていた農家の長男として生まれました。父親が病気になる、勤めながら農家を継ぐことになりました。それまで農作業を手伝ってはきましたが、自分が主体で積極的に作ってきたわけではなく、細かな引き継ぎもなく農作業を行うこととなったため、ゼロからの出発となりました。始めた頃は苦労したのでしょうか？

濱野 いろいろな失敗をしてきました。芽が出ないで、



### 米農家—濱野弘之

Rice farmer Hiroyuki Hamano

種をまき直したこともあります。苗箱から落ちた水が下のビニールに溜まり、苗が水で冷えたのです。苗箱の下にパイプを置き苗箱を浮かせたらきれいに芽がでてきました。自分が主体となって農業をやってみて初めて自分は「手強い」だったんだと気づかされました。

困ったときはどのようにしていたのでしょうか？

濱野

自分で「なんでだろう？」と考えても限界があります。知っている人に聞くこと、教わるのが大切なのだと思います。周りの農家さんや農協の指導員の方に聞くと、皆さんが良く教えてくれ、地域の人と助け合いながらやっているという実感が沸きますね。工夫していることは？

濱野

天候に左右されることが多く、自分で農業をするようになつて、肥料の量や気温、水の加減などの記録を取っておくようにしています。それらの記録を活かして試行錯誤しながらやるようにしています。

―― お米農家をやっているうれしいと感じることは？

濱野

以前は収量が多くなることに喜びを感じてい



ました。ですが、今は、せっかく作るなら味のいいものを作ろうと心がけています。おいしいお米は収穫量が少ないのですが…。「おいしい」の一言をもらえるとやっぱりうれしいですね。―― ありがとうございます。―― 農業は一日にして成らず。みなさんも伊奈町の農家さんが丹精込めてつくったお米を食べてみてくださいね！

# 野菜カフェ

伊奈町の野菜農家さんが経営するレストラン「ベジボーイキッチン」で、農業の魅力と旬な味わいを楽しむディナーイベントが開かれました。



ベジボーイキッチンで販売している野菜

ん、内藤圭亮ないとうけいすけさんが丹精込めて育てた野菜を使った料理をいただきながら、農業を始めるまでの経緯や農業の魅力を3人にお話ししていただきました。

## 内田さんのお話

私はサラリーマンの家庭で育ち、農業には縁がありませんでした。しかし、リーマンショック



内田さん

クによる社会情勢の変化から、将来への不安を感じたため、手に職をつければ仕事に困らないと思い、農業を始めようと思いました。

まず、会社に勤めながら農業を学ぶため埼玉県農業大学校に入校し、そこで学んだ有機農業に自分も挑戦してみたいと思いました。農業大学校を卒業後、「明日の農業担い手塾」に入り、作付面積を増やして本格的に農業を始めました。

最初は農作業が大変でしたが、農業に楽しみを感じどんどん夢中になり、これからも農業を続けていきたいと思うようになりました。

私は、食べた人が元気

このイベントは、町民の方に、農業に対する理解を深めていただき、将来的に多くの方に伊奈町の農業振興に関わってもらうことを目的として開催されました。

伊奈町の野菜農家、内田澄穂さん、大橋一幸さん



大橋さん

私は動植物が好きで、高校生の頃、動植物のお世話をする仕事をしたと思います。また、日本の文化を守る仕事にも興味がありました。高校の勧めで、埼玉県農業大学校に入校し、有機農業を学んだり、有機農家のお手伝いをする中で、

### 大橋さんのお話

になれる野菜を作れたら、こんなにもいい仕事はないと思っています。  
これからも、皆さんが笑顔になれる野菜を作っていきたいです。



さつまいものクリームブリュレ 3種野菜のチップ飾り

農業に魅力を感じるようになりまし。卒業後、マメトラの整備を学ぶため、機械整備会社に面接に行ったところ、「君は今すぐ農業を始めた方がいい」と言われ、友達と2人で農業を始めました。徐々に仲間が増えて、今ではたくさんの人とともに、農業法人を営んでいます。  
農業はいろいろな人をつないでくれます。お客さんや農業の仲間との出会いは、お金よりも大切なものです。これからも、素敵な仲間とおいしい野菜を作っていきたいです。



内藤さん

私は大学で農業地理を専攻し、卒業論文のために農家さんに取材したところ、その農家さんが自然農をしている方でした。無農薬で、耕耘機を使わず、鍬などの道具のみで畑を耕し、自分で育てた野菜しか食べない、自給自足の生活をしている方でした。当時、その暮らしに、一つの生き方として憧れを抱きました。私はその農家に住み込みで農業を学び、就農してからそこで学んだ有機農業を現在でも続けています。

### 内藤さんのお話

この農業のやり方は、地産地消や生物多様性の維持、資源循環を目標とするSDGsにつながるものだと思います、これからも続けていきたいと思っています。

～伊奈の旬を味わう夜 本日のメニュー～  
「伊奈の旬を味わうゆうべ」

～最初の一品～  
“黒田人参”のムッリーヌ 白菜のブルーチーズと共に  
人参 (内田)、白菜 (内藤)

～生産者3人からの御挨拶～  
“業っ業” 3種の食べ比べ  
かつおな (内田)、小松菜 (内藤)、ホウレン草 (大橋)

～お野菜のオードブル～  
3種冬野菜の食べ比べ  
大根 (内田)、ラディッシュ (内藤)、菊・豆ネギ・アブラソ (大橋)

～新鮮なお野菜の一品～  
伊奈の畑の恵みの彩りシーザーサラダ  
サニーレタス (内田)、水菜・色々大根 (内藤)、他 野菜5種 (大橋)

～揚げもの三種～  
お野菜三種フリット  
太牛蒡 (内田)、黒キヤバク (内藤)、里芋 (大橋)

～ピザ～  
お野菜中心のピザマルゲリータ

～野菜とお肉料理～  
加須 香り豚の香草パン粉焼き  
温野菜を付け合わせに  
リーキ (内田)、はかぶ (内藤)、他 野菜 (大橋)

～デザート～  
さつまいものクリームブリュレ  
3種野菜のチップ飾り

当日のメニュー 町内農家さんの野菜を使った料理です

私が販売している野菜セットの野菜の組み合わせを考えている時です。自分が良いと思う野菜をお客様に提供できるのがこの仕事の面白いところだと思います。  
これからは、家庭の生ゴミを肥料にして使うという地域資源循環にも取



店内には多種多様な品目の新鮮野菜が並んでいます

組んでいきたいと思っています。現在仲間と少しずつ取り組んでいて、さらに広めていきたいと思っています。

## 畑の野菜や果物が危ない!!

### アライグマ被害と対策

みなさん、アライグマって見たことありますか？

動物園やアニメのアライグマはかわいいですが、野生のアライグマは畑の野菜や果物を食べてしまう、農家さんにとっては困った生き物なのです…

さて、アライグマはどんな動物なのでしょう？

鼻の先からおしりまでは40〜60cm、体重6〜10kgの中型哺乳類です。

目の周りのはっきりとした黒いマスク模様と長いしま模様のしっぽがあるのが特徴です。



環境省提供

雑食性で、梨やぶどうなどの果実、トウモロコシやスイカなどの野菜のほか、カエルなどの小動物、鳥の卵なども食べます。甘いものが大好物です。

さて、農作物が食べられないようにするためには、どのような対策が必要なのでしょう？

**アライグマは様々なものをエサとします。放置された農作物、収穫しない果実、生ゴミなどもエサになります。これらのものを放置しないことが大切です。**

**アライグマは、人の気配の少ない家屋や物置などの隙間から侵入し、屋根裏などに住み着くことが多くあります。心当たりのある場所は点検を行い、隙間をふさぐことが侵入を防止する対策になります。**

もしもアライグマを見つけたら…

むやみに手を出すことは大変危険です。

見つけたら、役場または県環境管理事務所へ連絡してください。

## 援農ボランティアを募集しています！

### 登録〜派遣までの流れ

援農ボランティアは、企業を退職したシルバー世代や農業への興味・関心が高い町民が、農業を学び体験する機会づくり、そこで得られた経験を活かして農業の応援を行う制度で、町民の農業とのふれあいの機会を確保するとともに、農業者の作業負担軽減を図り、伊奈町農業の全体的かつ持続的な発展に資することを目的としています。

農家のもとで農作業のお手伝いをしたいという方を、援農ボランティアとして登録します。登録された援農ボランティアは、希望の時期や農作業内容等を考慮したうえで受入農家とマッチングされ、面談を経たうえで派遣されます。

援農ボランティアへの登録を希望する方は、伊奈町援農ボランティア登録申請書に必要事項（希望作業内容、希望作業期間等）を記載し、役場アグリ推進課窓口へ提出し、申請した方を援農ボランティアとして登録します。

各人の希望等を踏まえたいえ、アグリ推進課において受入先となる農家とのマッチングを行い、面談の日程を調整します。受入農家との面談で、作業内容や作業期間を決定し、双方合意となればいよいよ派遣開始となります。

みなさまのご応募をお待ちしております！

### 説明会を開催します。

このたび、援農ボランティア制度に関する説明会を行うことになりました。みなさまの参加をお待ちしています。

日にち：令和6年3月21日（木）

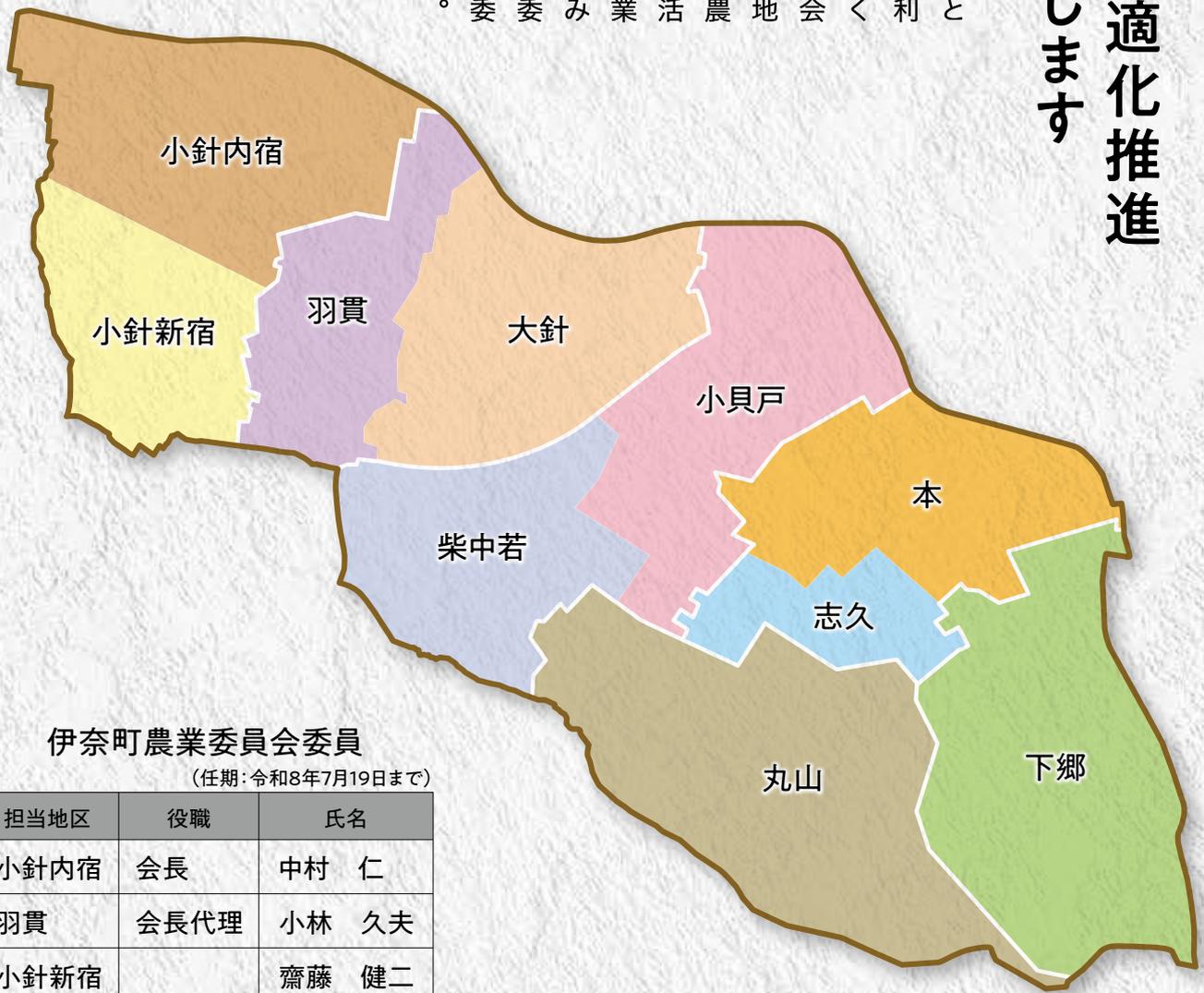
応募締切：令和6年2月29日（木）

場所：役場3階第1会議室

問合せ：アグリ推進課まで（721-2111）

# 農業委員、 農地利用最適化推進 委員を紹介します

このたび、任期満了にと  
もない農業委員及び農地利  
用最適化推進委員が新しく  
決まりました。農業委員会  
では、地域農業の振興、農地  
法等の農地行政の執行や農  
業の担い手の支援などの活  
動を行っております。農業  
や農地利用のことでお悩み  
がありましたら地元農業委  
員や農地利用最適化推進委  
員に気軽に相談ください。



## 伊奈町農業委員会委員

(任期: 令和8年7月19日まで)

担当地区	役職	氏名
小針内宿	会長	中村 仁
羽貫	会長代理	小林 久夫
小針新宿		齋藤 健二
大針		濱野 保明
小貝戸		秋山 英章
小貝戸		中原 友春
柴中若		岡田 幸雄
本		中村 勝行
志久		川田 隆嗣
丸山		杉山 千洋
下郷		内村 和彦

## 伊奈町農地利用最適化推進委員

担当地区	氏名
丸山 下郷	市川 明男
志久 本	高山 政和
小貝戸 柴中荻	大島 久雄
大針 羽貫	大塚 俊雄
小針新宿 小針内宿	加藤 泰三

令和5年7月25日現在

# Joe's Unchik Room

## ジョーのうんちく部屋

アグリ通信員ジョーが農業に関するうんちくをあれこれ語るコーナー。今日の話はこれで決まり!



### 今日のお題 環境を考えよう ~SDGsと農業~

みなさんこんにちは。  
いかがお過ごしでしょうか?  
今日は、最近よく耳にする、  
SDGsと農業について、語りしたいと思います。

**農** 作物の栽培において、化学肥料を使う方法を慣行栽培、有機肥料を使う方法を有機栽培と呼びます。慣行栽培では、化学肥料を10a(1000㎡)あたり1作約30kg~40kg使用するそうです。化学肥料を使いすぎると、水質汚染につながり、生態系に影響を及ぼす可能性や、人々の健康を害する可能性があると言われてます。化学肥料は適切な量を使わないといけません。ところで、みなさんは家庭菜園に興味はありますか?すでにやっている方、これからやってみたいと思う方がいると思います。化学肥料は安定して収穫量を確保したい場合に適していますが、家庭菜園では、安定してたくさんの量を収穫することより、作物の成長過程を見守ることも楽しみの一つだと思います。有機肥料を使うと、虫が多くなったり、成長具合もまちまちですが、それが本来の植物のありようです。せっかくなら、自然の姿を見てみたいと思いませんか?有機肥料は、ホームセンターでも買えますが、今回は、みなさんに、家庭で作れる有機肥料、<堆肥>の作り方をご紹介します。<堆肥>とは、微生物の力で分解された有機物質のことです。ここでは、家庭で出た生ゴミを活用する、環境にやさしい、堆肥の作り方をご紹介します!

#### Σ堆肥の作り方Σ

- ①専用基材(堆肥1、土4~5)を段ボール箱に入れます。
- ②生ゴミを水切りし、基材と混ぜ合わせます。
- ③70日後、生ゴミがほとんどなくなり、コンポストの中身が黒色の粒子状になったら堆肥の完成!

みなさんもぜひ試してみてください!

**さ** て、SDGsといえば、“再生栽培”をご存じですか?  
スーパーで購入した野菜の捨てる所から、野菜を成長させて、食べたらまた余ったところから野菜を育てて...という繰り返して、野菜を自給できるので!食材を無駄にしないでだけでなく、野菜の成長力の強さを感じることができます。いくつか、簡単に再生栽培ができる野菜をご紹介します!

#### ダイコン

ヘタの部分の水に浸けると、10日ぐらいで葉っぱが成長します。



#### 豆苗

根を水に浸しておくと、一週間ほどで新しい芽が伸びてきます。



#### おまけ!

#### アボガド

種を良く洗い、つまようじをさします。ガラス容器に種を置き種の1/3が浸かるくらいの水を入れます。



1か月ほどで、発芽します。1週間に1回程度水を替え、半年くらいして、根がいっぱいになったり、葉が数枚出たタイミングで、培養土を入れた植木鉢に移します。(どうなるかはやってみてのお楽しみ!) 気になる方はぜひチャレンジしてみてください! 時間がかかりますが、手間をかけた分、愛着が湧いてきます!

やあ、みんな!熱血アグリリポーターことアグリ仮面だ!このコーナーでは農家さんが使っている農機などを写真とともに紹介していくぞ!ついて来い!

# アグリ仮面の 農業モーターSHOW

AGURI KAMEN AGRICULTURAL MOTOR SHOW



## 田植え機

お米づくりの要、田植え機!農家さんは、昔は手作業で田植をしていたんだよね。アグリ仮面が体験してみたら、本当に大変な作業だった...そんな農家さんの救世主!5月から6月まで、いな穂街道から、田植え機に乗って作業をしている農家さんを見たことがある人も多いんじゃないかな?



田植え機は、お米の苗を1本1本、均一に植えることができるんだ!それに、手作業より作業効率も上がって、農家さんの負担を減らすことができるんだ!



## コンバイン

お米の収穫で活躍するのが、コンバイン!コンバインは、昔は手作業で行っていた、刈り取り、脱穀、選別が機械化されてひとつに集約されたものなんだ!手作業では鎌で刈り取っていたが、今はバインダーと呼ばれる刃の部分で機械的に刈り取れるようになったんだぞ!そして、刈り取った稲から、外側の殻の部分、籾を取る作業、脱穀は、江戸時代は「千歯扱き」というものを使っていたそうだが、今はハーベスタという部分で機械的にできるようになったんだ!最後に、バインダーで切り離された、お米と籾を振り分けるんだ!このように、いろいろな機能が合体した機械だから、「組み合わせる」という意味の英語「コンバイン」に由来して名前がつけられたんだ!この機械のおかげで作業の効率が格段にアップしたんだ!おっともうこんな時間だ!次の圃場に行かなければ!ではまた!伊奈の圃場で僕と握手!



## アグリ推進課 年間行事予定

### 10月 伊奈マルシェ

農福連携イベントとして、中部公園で伊奈マルシェを開催しています。地元農家や福祉団体などが出店しています。手話パフォーマンスもあり、会場は終日賑わいを見せています。



### 10月 米づくり体験教室(稲刈り)

6月に植えたお米を手刈りで収穫できます。収穫したお米は参加者の方にお配りしています♪



### 11月 文化祭

毎年11月に開催される伊奈町総合文化祭では、農産物共進会と大根直売会が恒例行事となっています。共進会では、今後の農業の更なる発展のため、出品された農産物の形状等の審査を行い、入賞者には賞状が授与されます。



### 4月～12月 野菜栽培教室

現役農家の指導のもと、さまざまな種類の野菜を栽培して農業に親しむ体験事業です。農家さんに栽培のコツをたくさん教えてもらうことができるので、ぜひ参加してみてください!



### 5月 バラまつり

毎年5月に開催しているバラまつりの中で、アグリ推進課ブースを設けています。町内の若手農家さんが出店し、新鮮野菜やお米のほか、トマトやブルーベリーのジュースやジャムなどの加工品も販売しています。



### 6月 米作り体験教室(田植え)

いな穂街道から望む田んぼ地帯で、昔ながらの方法で田植え体験ができます。おいしい空気を吸いながら、農家の気分を味わってみませんか?



### 9月 ぶどう収穫体験教室

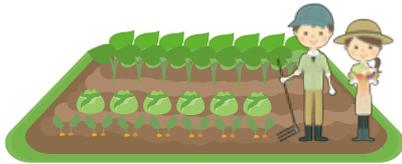
ぶどう農家さんが指導してくださり、ぶどうの収穫を体験できる事業です。



## 募集情報

### レクリエーション農園について

3月1日より、令和6年度のレクリエーション農園入園受付を開始します。



入園期間: 契約日から令和7年2月28日まで  
 区画面積: 1区画約10坪(約33㎡)  
 入園料: 年間5,000円/1区画  
 農園の空き状況の確認や契約手続はJAさいたま伊奈支店(721-2953)までお問い合わせください。

### 農業体験(野菜栽培教室)

現役農家の指導のもと、定番野菜を栽培して農業に親しむ体験事業です。



申込開始日: 4月上旬  
 (定員になり次第終了)  
 実施場所: 役場そばの畑  
 初回講習日: 5月中旬  
 申込先: アグリ推進課(721-2111)

### 米づくり体験教室

田んぼ地帯の真ん中で、昔ながらの方法で田植えと稲刈りを体験する事業です。おいしい空気を吸いながら、農家の気分を味わってみませんか?



申込開始日: 4月上旬  
 (定員になり次第終了)  
 実施時期: 田植え…6月上旬  
 稲刈り…10月上旬  
 申込先: アグリ推進課(721-2111)

レクリエーション農園、各種教室のお申込みは、広報いなどお知らせします。

## 農家の掲示板

### 農薬の適正な管理を!



農薬を使用する際には、決められた用法・用量を守り、また使用後は適正な管理をしましょう。また近隣への迷惑を避けるよう、散布する時間帯にも注意し、なるべく早朝などに実施するようにしましょう。

### 農業者年金への加入を!



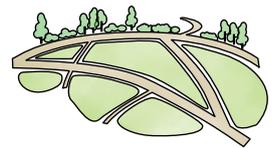
農業者が加入できる、積立方式・確定拠出型の安定した終身年金です。保険料は自分で選べて、またいつでも見直しが可能。他にも全額社会保険料控除、保険料の国庫補助など、メリットの多い農業者年金への加入をおすすめしています。

### 収入保険制度で災害への備えを!



収入全体を対象とした総合的なセーフティネットとして、収入保険がスタートしました。災害や価格低下などでの減収の際、最大9割が補填されます。品目の限定も基本的ありませんので、幅広い農業経営に対応することが可能です。なお加入にあたっては青色申告をしていることが必要です。

### 農地の適正な管理を!



農地の適正な管理は、農地法に定められている農地所有者の義務となっています。休耕地においても定期的に除草を行い、周辺に迷惑がかからないようにしましょう。また農地法の許可を得ずに農地を農地以外のものへと転用した場合、3年以下の懲役又は300万円以下の罰金に処される可能性があります。

### いなアグリチャンネル

伊奈町アグリ推進課職員が、伊奈町農業や農業政策のリアルを住民の皆様にお届けするコーナー。これさえ読めばアナタも伊奈町農業のエキスパート!

いなアグリチャンネルアドレス

[https://ina-navi.net/article/agri\\_inamachi](https://ina-navi.net/article/agri_inamachi)



熱血アグリリポーター  
アグリ仮面



## チキンフリカッセ ＝ 鶏肉の軽いクリーム煮込み ＝

### チキンフリカッセ手順

#### STEP 1

材料Aのお野菜をスライスでカットしておく。

チキンは一口大にカットしてバットに並べて塩・胡椒をふって下味をつけておく。\*少し強めにつける

#### STEP 1



#### STEP 2



#### STEP 2

フライパンを熱してオリーブオイルを加えて鶏肉をお皮目からパリッとするまで中火から強火くらいで焼き、裏返して裏面もきつね色になるまで焼く。

#### STEP 3

お肉をお皿に取り出し、材料Aを入れて弱火から中火で色を付けないように炒めてお皿にAを移し、白ワインを加えてフライパンに付いている旨味成分をこそぎ落とし、別鍋に移してバターと小麦粉をいれて色を付けないよう弱火で5分くらい炒める。

#### STEP 3



#### STEP 4



#### STEP 4

そこにチキンブイオンを加えてのばし、鶏肉とAを入れて15～20分くらい弱火で煮込む。  
仕上げで生クリーム・レモン汁・塩・胡椒で味を調える。

### 材料(4人分)

#### チキンフリカッセ

- ・鶏モモ肉・・・2枚(400gくらい)
- ・白ワイン・・・・・・・・50cc
- ・クリーム・・・・・・・・150cc
- ・バター・・・・・・・・20g
- ・小麦粉・・・・・・・・20g
- ・チキンブイオン・・・・・・400cc
- ・A 玉ねぎ・・・・・・・・1個
- 人参・・・・・・・・1/2本
- セロリ・・・・・・・・1/2本
- ・オリーブオイル・・・・・・・・適
- ・塩・胡椒・・・・・・・・適
- ・レモン汁・・・・・・・・適

#### バターライス

- ・米・・・・・・・・300g
- ・バター・・・・・・・・10g
- ・オリーブオイル・・・・・・・・20cc
- ・チキンブイオン・・・・・・300cc
- ・B 人参・・・・・・・・1/3本
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
- ・塩・胡椒・・・・・・・・適
- ・ローリエ・・・・・・・・1枚

お好みで旬の伊奈町産野菜の付け合わせ  
今回はブロッコリー・蕪・ジャガイモ

### バターライス手順

#### STEP 1

蓋がしっかりできる鍋にバターとオリーブオイルを溶かし Bを加えて色がつかないようにしんなりするまで炒める。



#### STEP 2

お米を加えてバターがお米に回ったらそこにチキンブイオン・塩・胡椒・ローリエを入れて中火で沸かして蓋をして弱火で15分間炊く。

### 仕上げ

お皿にバターライスを盛り手前に鶏肉をソースごと盛り付け  
お好みで用意したお野菜を飾って出来上がり



完成!

今回は伊奈町にあるベジボーイキッチンにご協力いただきました。  
とれたて野菜を楽しめるステキなレストランにぜひ、  
みなさん足をはこんでみてくださいね!

### Shop Information

住所／伊奈町小室9350-1  
問い合わせ／050-1494-8473

