

各種お知らせ

## 組合員資格について

JA熊本市の組合員には「正組合員」と「准組合員」の2つがあります。

### 正組合員

下記のいずれかに該当する方は正組合員になることができます。

- ① 10アール以上の土地を耕作する農業を営み、住所又は、その経営に係る土地又は施設が地区内にあるもの
- ② 1年のうち90日以上農業に従事し、住所又はその農業に係る土地又は施設が地区内にあるもの

### 准組合員

- ① 地区内に住所があり、組合の事業を利用することが適当と認められるもの
- ② 地区内に勤務地があり、1年以上継続して貸付・貯金・購買・共済のいずれかの事業を利用しており、引き続き組合の事業を利用することが適当と認められるもの
- ③ 地区外に住所があり、1年以上継続して購買・販売（運搬・加工・貯蔵含む）・特定農地貸付のいずれかの事業を利用しており、引き続き組合の事業を利用することが適当と認められるもの

## 准組合員の皆様へおねがい

現在皆様がJA熊本市の准組合員として登録されている情報（氏名・住所・組合員資格等）に変更があった際は、出資配当通知書（残高通知）がお手元に届かない場合がありますので、大変お手数ですが、ご加入時に手続きをされた支店へご連絡頂きますようお願い致します。

- |                    |                    |                  |
|--------------------|--------------------|------------------|
| ● 本店営業 ☎372-6947   | ● 川尻支店 ☎357-9202   | ● 河内支店 ☎276-1117 |
| ● 北熊本支店 ☎343-4629  | ● 力合支店 ☎357-9416   | ● 芳野支店 ☎277-2002 |
| ● 東部支店 ☎380-2052   | ● 日吉第一支店 ☎352-7019 | ● 飽田支店 ☎227-1331 |
| ● 竜田支店 ☎338-7901   | ● 西熊本支店 ☎352-4479  | ● 天明支店 ☎223-3155 |
| ● 湖東支店 ☎368-3177   | ● 西部支店 ☎329-2626   | ● 北部支店 ☎245-1133 |
| ● 健軍支店 ☎369-0001   | ● 城山支店 ☎329-4171   | ● 中央支店 ☎328-1402 |
| ● 南部支店 ☎378-1327   | ● 中島支店 ☎329-7220   |                  |
| ● くまなん支店 ☎352-3600 | ● 小山戸島支店 ☎380-3121 |                  |

●ご加入支店が不明の場合は本店総務課（☎096-372-6901）までご連絡下さい。

お気軽に  
お電話ください！



JA熊本市ならではのお得な情報満載！

# チャーぼる

夢未来

JA熊本市

2023  
April  
vol. 46  
TAKE FREE

特集 ビタミンたっぷり

しら はま いちご

## 白浜の苺



「チャーぼる」とは

「田んぼ」のこと。明治生まれのおばあちゃんが「田んぼ」のことを「チャーぼる」と言っていたということで、「田原」が語源の一つと言われています。

Present

3  
名様

焼肉のタレ

2本セット(1本200ml)

熊本産の  
梨果汁がたっぷり！



### 応募方法

はがきまたは下記より①クイズの答え、②興味をひかれた記事、③感想・質問・ご意見等、④住所・氏名・年齢をご記入の上ご応募下さい。

●クイズ: JA熊本市の農産物ブランド名は？(ヒント漢字3文字です!)

### 宛先

〒860-8503 熊本市中央区南熊本1丁目7-26  
JA熊本市 本店 総務課「チャーぼる」プレゼント係

### 応募条件

JA熊本市の組合員の方

締 切 令和5年4月17日(月) 必着

●当選は商品の発送をもって代えさせていただきます。



チャーぼる vol.46 令和5年3月28日発行 ■発行: 熊本市農業協同組合 管理部総務課  
〒860-8503 熊本市中央区南熊本1丁目7-26 TEL:096-362-1151(代) FAX:096-363-6824

<https://www.ja-kumamotosi.jp/> JA熊本市  検索

夢未来

JA熊本市

私たちは地域と共生し、  
生活に豊かさとお届けします。



JA.KUMAMOTOSI



しら はま いちご  
**白浜の苺**  
 ビタミン たっぷり

苺の生産量全国第3位の熊本県。大産地の玉名地区を始め、県内一円で栽培されています。JA熊本市管内の西区河内町白浜地区も生産地の一つ。今回はキュートな見た目でも栄養たっぷりな苺のお話です。



熊本市内中心部を西へ進み、国道501号線へ。有明海を左に見ながら道なりに進み、右手にみかんの樹木とオレンジ色の実が見えてくると河内町へ到着します。しばらくそのまま玉名市方面へ走り続けると海へ近い平坦地に多くのビニールハウスが見えてきます。そこが苺の生産地、河内町の白浜地区です。

JA熊本市白浜苺部会は現在17戸の生産者が合計6ヘクタールを栽培しています。その取りまとめを行う部会長、磯野功明さんのビニールハウスを訪ねました。

ハウスの中は日光を蓄えて暖かく、適度な湿度があり、時より受粉の役割を担うミツバチが飛んでいます。「湿度はない方がいいけど全くないのもよくなくて、苺にとって快適な環境にしてあげないとですね」と磯野部会長。苺を愛して止ま



ない想いが笑顔から伝わってきます。地面に植える土耕栽培と写真のように立って作業を行う高設栽培、部会では現在半々の割合だそう。作業時の姿勢や労力面を考慮し、磯野さんは高設栽培を選んでいるそうです。

ハチが受粉を行い、花が実となっていく苺。「ハチがいなくて私たちもご飯を食べていけないんです。だからいつもハチのことが気がかりになるんです。秋口には巣箱にスズメバチとか来ちゃうんですよ…」

その他にも、温度が下がり日照時間が短くなってきた頃にハウス内を電灯で2時間ほど明るくする電照を11月中旬から2月末ごろまで行います。より良い物を多く収穫するための様々な工夫や努力が「旨い」苺を作ります。



甘くて旨いだけじゃない!  
**苺**ってすごい!

**ビタミンC** .....  
 ◎風邪予防、疲労回復、肌荒れ改善など

**葉酸** .....  
 ◎ビタミンB群の一種  
 ◎造血作用があり、貧血予防に効果的  
 特に妊娠中に必要といわれている

**ペクチン** .....  
 ◎水溶性食物繊維の一種  
 ◎腸内環境を改善して便秘解消や肥満予防にも効果的

**アントシアニン** .....  
 ◎ポリフェノールの一種  
 ◎赤紫色の色素成分  
 目の動きを高め眼精疲労予防に効果的

**キシリトール** .....  
 ◎糖アルコールの一種  
 ◎虫歯予防など歯を健康に保つ効果も

※野菜ソムリエ上級プロK A O R Uのフルーツバライダイスより



**旨い苺**

現在部会が栽培している品種は「ゆうべに」と「恋みのり」。「ゆうべに」は2015年に誕生した熊本県のオリジナル品種。100年に1回しかまわって来ない15年(いちご)の年に誕生しました。光沢のある鮮やかな赤色で、甘味と酸味のバランスが良く、生産性が高いのが特徴。3割ほど栽培する「恋みのり」は豊かな甘味、穏やかな酸味がある食味の良い苺。

磯野さんは「甘さも入っている、酸っぱいも入っている、甘味と酸味のバランスがとてもよくできているものが旨い苺だと思います」と語ります。



**距離が遠いもの**

生産者が思うおいしい苺の見分け方を聞きました。

「表面の粒同士の距離が遠いもの、言い換えれば粒以外の赤く見える部分の面積が大きいものが、養分を含んで膨らんでいるイメージですね、そういったものが美味しいと思います。そして、小さいものより大きいもの、三角ではなくて文字のWの字みたいに大きいものです。時期は苺狩りシーズンの3~5月とされますが、栽培側から見ると1月ですが、1月に出る分はとても甘いです」



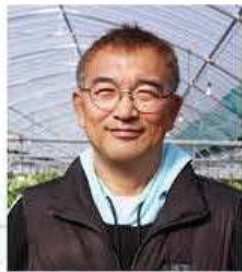
就農時にみかんと苺、両方栽培した時は収穫時期の差があるので「できそうだな」と思ったんですけど、苺は春に親苗の準備から秋の植え付け、ビニール被せ、玉だし(実に太陽の光がたくさん当たるようにする作業)とか、けっこう仕事が多くて、それからは苺だけにシフトしました。息子には、作業ももちろんですが、早く経営の具体的な内容とかを理解してもらいたいですね。

現在の白浜苺部会は17戸です。元々は地域で4戸くらいだったかと思います。子どもの頃、そこへ苺狩りに行ったのを今でも覚えています。数は多くないですが信用と信頼で成り立っている部会です。きちんと皆で情報を共有し栽培管理するにはちょうど良い戸数だと思います。例えばダニを食べるダニ、天敵ですね。このような生物農業を導入し、減農薬栽培を徹底しております。ハチにも快適な環境を与え、しっかり働いてもらわないといけませんからね。また、暖かくなると収穫時、表面に傷が付きやすくなるため、午前の早い時間で収穫を終えるように申し合わせています。そういった事を長く続けてきた部会の姿勢が市場に

も伝わっているのではないのでしょうか。

30年で品種も変わっていきましたが市場の動きも変わってきたと思います。前はクリスマス時期とか連休とかに合わせる動きもありましたが、最近はそういったのも減りつつあります。ケーキの上の苺はケーキとの味のバランスで酸っぱいものが多いですよ。普通に食べる時も昔は練乳をつけてよく食べてたでしょ。今の苺は甘いのでいらなくなりました。

今は資材や暖房の燃油、輸送代に人件費…上がってばかりで大変ですが、JAの担当職員も良い取引、単価が維持できるような日々頑張ってもらってとても助かっていますよ。お陰でこの30年間、単価がブレても収量がブレても年間の生産が終了した時に計算すると、前の年とさほど変わらないんです。大崩れすることなく生産できている事がとてもありがたいです。まあ、大当たりの年もないんですけどね(笑)。それぞれの生産者が、それぞれのペースで栽培を行えるのが農業の良い部分だと思います。



取材協力

JA熊本市白浜苺部会  
部会長 磯野功明さん

PROFILE

父、母、昨年就農した息子さん、パートさんで苺を栽培。作付面積は4反(約4,000㎡)。みかんで就農したのが24歳の頃。当時苺を栽培していた親戚に「やってみらんね」と誘われ思い切って転換。1年間両方の作業に従事し、それからは苺に専念。別の仕事をしている奥様と目的地まで行く道中、寄り道を兼ねたドライブが趣味。そこ数時間でも県外にまで足を延ばす行動派。54歳。

比べてください!!! JA共済

JAの自動車共済



こんなに

安くなるの!?

自信を持っておすすめ!

この機会にぜひ **お見積り** を!

車の購入を検討されている方や、他社にご加入されている方はぜひお見積りください。

他損保加入の保険証をご持参ください!

証券がどこにあるかわからない方も車検証をお持ちいただけると、

簡単に見積もりができます!!!

お問い合わせは

JA熊本市の最寄りの本支店へ

(10ページに地図・電話番号は裏表紙記載)

●ご加入にあたりましては、お近くのJA窓口にお問い合わせください。●上記の記載内容は概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「契約のしおり・約款」を必ずご確認ください。

見積りだけで、抽選で総計 **13,500** 名様に豪華賞品が当たる!

キャンペーンWebサイトはこちら  
<https://car-cp.ja-kyosai.or.jp>  
 またはJA共済ホームページ  
<https://www.ja-kyosai.or.jp>からもアクセスできます。

<22430010224>

# 食のほなし

SHOKU

vol. 45

コギャンこつも教ゆっし!

A story of the appetite

SDGs新時代「食の安心」  
～皆さんが楽しく豊かな食事を届けたいお話～

語り部/木偶の坊



爺ちゃん、友達がね、近頃顔色が良くなって元気がなかとよね。だけん「朝ご飯は食べて来たど？」って聞いたら、「うん、食べれんかった」って。

そぎゃんかい。たまにや家にでも連れて来て一緒に食べて元気づけてやると良かたい。



そうね、声かけることはいいたいね。友達もお腹減ったらクラブなんかも頑張られんけんね。



そぎゃんばい、皆で楽しんでご飯を食べることができれば一番良かたばい。食の伝承と言うたり健康寿命と言うたりしても、これが一番大事と爺ちゃんは思うばい。友達みたい人も沢山おらずどけん、皆で助け合うこともできると思うとたい。何か良か知恵はなかるかね…。



お孫さんと爺ちゃんの話の話を聞いていると「こども食堂」という社会支援システムが出来た背景が浮きあがります。

私は今、孫の家に来て、孫の宿題やエレクトーンの練習を見守りながら、時間を過ごしています。その私の手元に平成30年3月に農林水産省が発行した「子供食堂と地域が連携して進める食育活動事例集」があります。それは、食育基本法の一部改正(H28.6)に伴い、食生活指針の改定が行われた後に発行されたものです。その第一の指針が「食事を楽しみましよう」ということです。詳細は、「美味しい食事を味わいながらゆっくりよく噛んで食べましよう」、「家族の団らんや人の交流を大切に、食事づくりに参加ましよう」とあります。

また、内閣府「食育に関する意識調査」や独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成22年度児童・生徒の食事状況調査報告書」などによるアンケートで下記の様に示されています。

### ●朝食について

【子ども】朝食欠食 4.4% ひとりで食べる 15.3%

※「料理の手伝いをする」は32.3%(男) 51.1%(女)

【成人】ほとんど食べない 18.9%(男) 10.6%(女)

【高齢者】ほとんど食べない2.8%(男) 1.5%(女)

普段家族とは一緒に食べない12%(男) 20%(女)

郷土料理や伝統料理など地域や家庭で引き継がれた味、箸使

いなどの食べ方、作法を受け継いでいるかという項目を見ると…

【成人】47.1%(男) 67.2%(女)

【高齢者】59.9%(男) 71.1%(女)

※成人20歳～60歳 高齢者70歳以上を対象

地域との連携活動では80%以上のこども食堂が地域住民、個人と連携して活動しているケースと、半数以上が地域社会福祉協議会や自治体、小中学校、高校といった公的な団体・機関と連携していました。NPO法人フードバンクといった民間団体と連携しているこども食堂が40%ありました。農林業団体の連携は13.1%とまだ低い状況でした。

また、NPO法人全国こども食堂支援センター「むすびえ」のデータでは全国7000カ所にこども食堂が設置され、2016年から6年で23倍にも増加していることや、認定NPO法人フローレンスの資料で母子家庭の58%が年間就労収入200万円以下であるという驚くべき現実があるのです。

社会全体としてもその支援をしっかりと行える体制整備が必要です。熊本県でも当時(H29)で9カ所が令和4年8月時点では133カ所開設(休止中16カ所)に増加しています。ご近所に「こども食堂」の看板がありましたら一声かけてみませんか。皆さん誰でも小さなことから支援できる術(すべ)が見つかるかもしれません。



こども食堂の協働や共食という大事なことは学んだけん、少しでん役立つご協力せんばね。家庭菜園や食べこなさん地産地消の加工品、頂き物などもあるけんね。届けるごつしようかね。

そっか。それもSDGsのひとつたいね。友達にも話してみようっと。



## Photo Report



3年ぶりに開催された熊本城マラソン。飽田支店前、22キロ地点の第7給水所です。  
生産者や職員で構成されたボランティア隊が、ここではもはや定番となった「なすゼリー」やいちご、おにぎりなどの給食、給水でランナーをサポート。  
女性部はゴールの二の丸公園にて身も心も温まる味噌汁を提供。  
県内外から参加したランナーに地元産の農産物等でエネルギーを補充しました。

JA熊本市のホームページや公式SNSも日々情報発信中!

### 第29回 JA全国大会決議 JAグループの実践

## 知りタイガーのJA虎の巻

【今回のテーマ】

「JAグループがすすめる「国民理解の醸成」って、具体的にどういった取り組みなの？」

林修先生のミニレッスン動画 みんなの食料安全保障 (約7分)

農畜産物は値上げしにくい

JAグループサポーターの林修先生が、「国産産物の意義や農畜産物の適正な価格形成の重要性について、分かりやすく解説する動画です。」

私たちが生きていくうえで欠かせない「食」と、それを生産する「農」を未来につなぐため、その大切さについて国民全体で理解を深めていただくための取り組みです。  
ロシアによるウクライナ侵攻等による影響で食料価格が世界的に上がったことで、食料の約6割を外国に頼ることの危うさが浮き彫りになりました。加えて、肥料や家畜のエサ、燃料など、農業生産に欠かせない資材の価格上昇が、生産現場に打撃を与えています。  
こうした課題に対しJAグループは、「国民が必要として「消費」する食料はなるべく「国内」で生産する「国産産物」という考え方の意義や、農畜産物を外的環境もふまえた適正な価格で販売することの重要性について、分かりやすい情報発信に取り組んでいます。  
※2021年、カロリーベース

耕そう、大地と地域のmiraい。

## 店舗統廃合に伴うお知らせ

JA熊本市では組織整備計画に基づき支店の統廃合を行っております

本山支店	中央区本山 2-9-23	令和4年8月に閉店、本店営業支店へ統合
出水支店	中央区国府 4-3-2	
画図支店	東区画図町上無田 75-1	令和4年12月に閉店、南部支店へ統合
御幸支店	南区御幸苗田 4-1-1	
川尻支店	南区川尻八幡 9-6-41	令和5年4月21日に閉店、くまなん支店へ統合
力合支店	南区島町 5-11-21	

くまなん支店は力合支店事務所へ移転します

くまなん支店	日付	4/21まで	4/24より
	住所	熊本市南区近見 2-9-32	熊本市南区島町 5-11-21
	電話	TEL096-352-3600	TEL096-357-9416

旧御幸支店は現在、購買特化店舗「御幸資材センター」として稼働中です

**御幸資材センター TEL096-378-1151**

### 閉店店舗の口座をお持ちの方へ

貯金口座関係のお手続きについての確認です

- 各種通帳は切り替え手続きが必要です。お手数ですが、統合先の支店窓口にてお手続きをお願いします。キャッシュカードはそのまま使用可能です。  
※口座番号が変更になるお客様には別途、新しいカードを送付します。
- 年金の受取口座・公共料金・クレジット等の口座振替をご利用のお客様は原則、お手続き不要です。  
※収納先の企業によってお客様によるお手続きが必要な場合は別途ご案内します。
- 給与の受取口座として川尻支店、力合支店の口座をご利用のお客様は、令和5年4月22日以降の振込はくまなん支店の口座となります。大変お手数ですがお客様から勤務先への変更お手続きをお願いします。
- 依頼者からの振込の受取口座としてご利用のお客様は大変お手数ですが、お客様からご依頼人(相手先)へ新店舗名と新口座番号のご連絡をお願いします。

お問い合わせは裏表紙記載の各支店へお願いします。ご不便をお掛けしますが、ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

## 熊本県域JA構想

県内全14JAと連合会の合併・機能統合の実現を目指す熊本県域JA構想。平成30年開催の第26回JA熊本県大会において「県域JAの実現に向けた協議を開始する」ことを決議した後、3年に渡って協議してきた内容に基づき、令和3年開催の第27回熊本県大会において「令和6年4月の県域JAの設立を目指す」ことを決議しました。現在もそれに基づいた協議を進めています。

No	Q	A
1	熊本の農業・JAグループ・地域社会を取り巻く環境はどのようなものになっているの？	熊本の農業・JAグループ・地域社会を取り巻く環境は、以下の通り、今後さらに厳しさを増していくと思われます。 ◆担い手の減少・高齢化や大規模化に伴うニーズの多様化・複雑化 ◆地域の人口減少・高齢化に伴う市場の縮小・ニーズの変化 ◆国内・県内農業に不利益な国際貿易交渉の進展 ◆自然災害の多発化・大規模化や感染症等の長期化 ◆市場規模の縮小やマイナス金利政策の長期化等に起因するJA経営の悪化 ◆競争事業者の大規模再編・農業分野への進出等に伴うJAの競争環境激化 ◆ICT・AIの発展等による社会・経済・労働等の革新的構造変化 ◆人口減少・採用市場激化に伴う労働力・有能人材確保の難化 ◆規制改革推進会議等によるさらなる規制強化の恐れ
2	どのような「県域JA」を目指しているの？	農業・JAグループ・地域社会をめぐる激変する環境、県域JAの必要性・目的や県域JAの実現による合併効果・メリット等を踏まえ、県下組合員・役職員の総力を結集し、持てる経営資源をフル活用した「①農業・組合員」「②地域社会」「③JA経営」の視点に立った“めざすJA像”を掲げ、基本目標である“農業者の所得増大・農業生産の拡大・地域の活性化”のさらなる実現を目指します。
3	県域JAの名称(愛称)は？	名称は「熊本県農業協同組合」で、愛称は「JAくまもと」です。
4	県域JAの設立時期は？	令和6年4月の合併を目指します。
5	県域JAで行う事業は？	現在、県内JA・連合会でやっている事業を、県域JA(子会社を含む)の事業とします。

# NEWS JA熊本市 支店&インショップ MAP



毎月第 3 土曜日は

## 夢未来マルシェに行こう!

本店駐車場で好評開催中!  
管内及び直販部会の農産物、いきなり団子や  
イカ焼き、漬物などの加工品、季節の旬のもの、  
時には県内JAの農産物も販売します。  
黒糖パンが人気の「Rojipan」も出張販売!

- 本店/中央区南熊本1-7-26
- 時間/9:30~11:45

※雨天時は、立体駐車場1階にて開催 荒天時中止



お問合せ先/農産直販課 TEL096-372-6988



誕生から50年を迎えた  
JAグループ独自の  
「安心と信頼の商品」です!

エコープマーク品を使った

## カンタン・おすすめ / Recipe

気軽に「作ってみよう!」ってなるおすすめレシピを紹介します。  
さあチャレンジしてみてください!



### 01 エコープのお酢でしみしみあげのおいなりさん



【材料】(5個分)

- ★味付けいなり
- A ●小あげ...5枚
- 砂糖...大さじ2
- しょうゆ...大さじ3
- 水...200mL
- (E)新調味みりんタイプ調味料...大さじ2
- ★酢飯
- ごはん...300g(お茶碗2杯分)
- (E)らっきょう酢...大さじ3
- (E)いりごま(白)...小さじ2
- (E)五倍酢(お好みで)...小さじ1/2

【作り方】

- ①小あげの一切に切れ目を入れて袋状にする。
- ②鍋に①、Aを入れて強火で沸騰させる。沸騰したら弱火にして蓋をし10分ほど煮込む。粗熱を取り保存容器などに入れて冷蔵庫でよく味を染み込ませる。
- ③ボウルに酢飯の材料を入れてご飯を切るように混ぜ合わせ、全体をなじませる。
- ④②のあげに③の酢飯を詰めてあげを折りたたんで閉じ、お皿に盛りつける。

### 02 じゃがいもとひき肉の柚子こしょう炒め



【材料】(2人分)

- じゃがいも(一口大)...3個
- 合挽ミンチ...200g
- 玉ねぎ(ラズ切り)...1/2個
- にんじん(一口大)...1/4本
- A ●(E)純米料理酒...大さじ2
- (E)新調味みりんタイプ調味料...大さじ2
- (E)白だし...大さじ1
- 柚子こしょう...小さじ1~2
- (E)こめ油

【作り方】

- ①耐熱ボウルにじゃがいも、にんじんを入れてふんわりラップをし、レンジで約6分加熱する。  
(火が通るまで様子を見ながら1分ずつ追加して加熱する。)
- ②熱したフライパンに油を入れ、玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎが透き通ってきたら、合挽ミンチ、①を入れて炒める。
- ④ミンチに火が通ったらAを入れ、汁気が無くなるまで全体に味を馴染ませるように5分程炒め煮する。

### 03 しかくい! たこ焼き



【材料】

- (卵焼きフライパン1枚分)
- ゆでだこ(ぶつぎり)...100g
- <生地>
- 薄力粉...80g
- (E)和風だし
- (袋を絞り中身をすく)...大さじ1
- 卵...1個
- 水...160mL
- <具材>
- キャベツ(みじん切り)...2枚程度
- 青ねぎ(小口切り)...2本
- 紅しょうが(みじん切り)...大さじ2
- 天かす...大さじ1
- (E)こめ油...大さじ1
- <お好みのトッピング>
- お好みソース ●(E)マヨネーズ
- 青のり ●かつお節

【作り方】

- ①ボウルに生地の材料をすべて入れ、ダマなくなるまでよく混ぜる。
- ②①に具材をすべて加えてよく混ぜる。
- ③卵焼き用のフライパンに油を熱し、②を全量注ぐ。
- ④3分ほど加熱し周りの生地が焼けてきたら手前半分にタコを並べ入れる。
- ⑤更に5分ほど加熱して生地が火が通ってきたら奥の生地を手前半分に分けて折たたむ。
- ⑥フライ返しで何度かひっくり返して全体に火を通し、両面に焼き色を付ける。
- ⑦食べやすい大きさに切り分け、器にのせてお好みのトッピングをする。

※(E)「エコープ」の略です。

【エコープマーク品のご購入方法】★JA熊本市各支店に1つからでもお気軽にご注文ください。★ご注文された商品は、毎週火曜と木曜に支店へ届きます。  
※掲載商品については価格、包材、デザイン等変更の可能性があります。予めご了承下さい。