

あさつゆ

No.384

10

令和6年10月号

平成10年2月 第64号 表紙【自宅で撮影】
後列左から 小川哲子さん 夏生さん 美樹さん
中列左から 博幸さん よしみさん
前列左から キミさん 元一郎さん



昔も今も
これからも



左から 小川暹さん 柚音ちゃん 葦央くん 海都さん 哲子さん よしみさん 夏生さん 博幸さん
【自宅の庭で笑顔で撮影】



JA本渡五和

耕そう、大地と地域の未来。

JA健康寿命100歳プロジェクト!! 第9回 ウォーキング大会 in 本渡五和

山口地区の名所旧跡を巡り、森林浴をしながら楽しく歩こう!!

参加者募集中!

日程 令和6年 **12月7日[土]**
〈小雨決行 荒天中止 順延なし〉

コース・歩行距離
ふるさと散策コース
4.3km



【西の久保公園 遊歩道】

スタート・ゴール・開会式会場

西の久保公園管理棟 やまびこ館
(天草市本渡町本戸馬場1909-1)



【山口の井龍トンネル】

時間 受付 8:20~8:50【開会式9:00】
スタート 4.3^{km}: 9:30~
※完歩後にお楽しみ抽選会を行います。
※軽食を準備しております。

参加費 大人: 1,500円 中学生以下: 1,000円
《申込み時に各支店窓口にて徴収します》
※申込み後及び当日のキャンセル、大会中止の場合には、事前に徴収した参加費の返金はしませんが、後日、参加賞の配布をします。



【山口の施無畏橋】

申込方法 各支店に備え付けの申込書・承諾書に必要事項を記入し、参加費を支店窓口(午後3時迄)にて支払いのうえ支店へ提出してください。

申込期間 令和6年11月1日[金]~11月22日[金]
※申込みが定員150名になり次第、受付を終了いたします。



【西の久保公園管理棟 やまびこ館】

青壮年部・女性部・年金友の会
会員募集中 楽しい行事がいっぱいです。

大会に関する
お問い合わせ先
JA本渡五和

JA本渡五和 本店 営農経済部
TEL: 23-2231 FAX: 23-9360

参加希望の方は事前に参加申込みと参加費の支払いが必要です。

主催 JA本渡五和 後援 JA熊本厚生連

発行 JA本渡五和 編集 総務部総務課 発行日 令和6年10月19日
熊本県天草市南新町9-22 TEL 0969-23-2231

みかん選果場に記念看板設置（天草未来大橋から見えます!!）



天草ぽんかん 100周年記念式典



式典の様子



天草ぽんかんの歩み



功労者表彰 松岡新太郎氏の孫になられる松岡健吾さん



果樹部会部会長 萩原信一部会長挨拶

J A 本渡五和果樹部会は10月1日、天草ぽんかん100周年記念式典を開催しました。

大正14年に天草市下浦町の松岡新太郎氏がぽんかんの苗木30本を植栽され、ぽんかんの歴史が始まりました。本年度100年の節目となり、歴史を振り返り、さらなる未来へ継続して行くことをテーマに開催を行い、式典には、多くの生産者・各関係者など約140名が参加されました。萩原信一部会長挨拶では「これまで順風満帆だったわけではなく幾多のハードルを乗り越えてきた。先人たちが築き上げてきた歴史に感謝し、これからも生産技術を研鑽し、消費者に喜んで食べていただけるよう



100周年 集合写真



決意表明 ぽんかん部長 上小手栄一さん

に、150年、200年と続いて行く産地を目指して頑張ろう」と挨拶を行いました。

決意表明では、生産者を代表してぽんかん部長の上小手栄一さんが「100年は通過点です。これからは更なる未来に向かって生産者が誇りと希望を今まで以上に持てる産地づくりを目指します」と決意表明を行いました。

功労者表彰では、松岡新太郎氏の3代目松岡健吾さんに授与されました。

ぽんかんの販売は、12月より関東・東北・中京を中心に販売となり全国へ天草ぽんかんが出荷されます。

天草地区JA青壮年部と女性部の集い&家の光大会



9月26日、JA本渡五和本店で「天草地区JA青壮年部と女性部の集い&家の光大会」が開催されました。開会前には月刊誌「家の光」永年購読表彰が行われ、当JAからは本渡地区の松本カズエさん、五和地区の梅本典生さんが表彰を受けました。

家の光記事活用体験では、本渡南支部の園田ヤスエさんが、『「家の光」に照らされて』と題し発表を行いました。他にもJA女性組織活動体験など各JAの代表者から発表されました。このほか、2分間スピーチでは青壮年部の福用伴和さんと女性部の永野厚子さんが日頃の出来事や今後の目標などについて発表を行いました。

12月に行われる家の光県大会には、園田ヤスエさんが出場されます。



JA本渡五和 年金友の会 第28回JA杯親善グラウンドゴルフ大会開催

JA本渡五和年金友の会は9月12日、第28回JA杯親善グラウンドゴルフ大会を開催しました。

山下司会長は開会式で「素晴らしい天気のもと開催することができました。会員の親善と融和を深めてください」と挨拶を述べられ、一斉に競技がスタートしました。地区ごとに1チーム最高6人、計36チームに分かれ、16ホールのトータルスコアを競い熱戦が繰り広げられました。出場者は1打1打力強いショットを放ち、チームの仲間と会話を楽しみながらホールを回りました。

競技の結果、個人では柵宇土地区の大林秀則さんが第1位に輝きました。団体では本渡北Aチームが優勝しました。

個人成績・チーム成績は右記の通りです。

■個人成績上位10名 ※敬称略

順位	氏名	チーム名	ホールインワン数	個人スコア
第1位	大林 秀則	柵宇土(B)	1	38
第2位	金子 達弘	本渡南(いちご)	1	38
第3位	山下 司	本渡北(A)	—	38
第4位	岡田 隆則	本渡南(みかん)	1	39
第5位	山中 辰雄	手 野(B)	1	39
第6位	杉本 聖樹	本 町(D)	1	40
第7位	松下 正利	本 町(C)	1	40
第8位	松岡ひとみ	下 浦(A)	1	40
第9位	松下トシ子	本 町(B)	—	40
第10位	野島 勝利	本 町(B)	—	40

※同スコアの場合はホールインワン数が多い方、次に年齢が上の方の順に優先順位としています。

■チーム成績上位3チーム

順位	チーム名	チームスコア
第1位	本渡北(A)	262
第2位	本 町(B)	265
第3位	本渡南(たけのこ)	269

※同スコアの場合は年齢合計が大きいチームを優先順位としています。



選手宣誓 山下司さん 個人の部優勝 大林秀則さん グラウンドゴルフ優勝 本渡北A 準優勝 本町B

第6回JA本渡五和旗 小学生ソフトボール大会開催

9月21日に、本渡運動公園ソフトボール場において第6回目となるJA本渡五和旗小学生ソフトボール大会を開催しました。この大会は、スポーツを通じて小学生相互の交流と親睦を深め、チームの団結力と青少年の健全な育成を図るとともに地域の活性化を目的として開催しています。

今年は、天草市のソフトボールチーム3チームが出場し、計3試合の熱戦が繰り広げられました。各チームの選手達は全力でプレーに臨み、走攻守において大人顔負けのファインプレーを披露していました。

また、表彰式では吉田組合長から優勝旗や楯、メダル、賞状が3チームに授与されました。

保護者及び関係者の皆さまにはご理解とご協力をいただき誠にありがとうございました。今後も、JAへの理解促進を図るとともに、子ども達の交流の場としてより良い大会を目指してまいります。

チーム表彰は次の通りです。

- 優勝：有明・本渡北
- 準優勝：新和ソフトボールクラブ
- 3位：亀川小学校子ども会ソフトボールクラブ



全力ヘッドスライディングでホームイン

第49回天草畜産共進会 本渡西部支部 井上朋美さん「ふくひめ」グランドチャンピオンに輝く

第49回天草畜産共進会が9月20日、熊本県畜産農協天草支所で開催され、井上朋美さんの「ふくひめ」がグランドチャンピオンに輝きました。

肉用種牛第5部に16頭、第6部に6頭、第7部に7頭、第8部に6頭が出品され、黒毛和種種牛審査標準に基づき発育状況・体格・品位などを審査。第5部首席に井上朋美さん(柵宇土町)の「ふくひめ」、第7部に山下友美加さん(五和町)の「おてん」、第8部に野嶋一郎さん(五和町)の「ゆりえ1の1」「第1ゆりえ」が選ばれ、JA本渡五和管内の出品牛が多く上位入賞しました。

今大会の入賞牛は11月に開催される熊本県畜産共進会に出品されます。



山下友美加さん グランドチャンピオン井上朋美さん出品牛 野嶋一郎さん

畜産

- 子牛・成牛セリ市……11月6日(水)～8日(金)
- 成牛(妊娠) ……8日(金)終了後
- 経産牛……毎週水曜日(子牛セリ週以外)
- 県共進会 ……16日(土)
- 空胎防除 ……14日(木)五和地区

子牛の体調管理

10月に入り、朝と夜は肌寒くなり、昼は暑いといった温度差の激しい季節になりました。このような季節の変わり目など、人間も家畜も風邪などにかかりやすくなります。これらの病気にかからない対策をしましょう。まずは子牛の下痢対策として、敷料のオガクズや籾殻などを厚めに敷き、汚れたらこまめに替えましょう。こまめに替えることで子

牛の異変など早期に発見することができます。また、下痢の中でコクシジウムによる感染は生後1カ月から3カ月までの子牛に感染・発症すると、血便など激しい下痢をおこします。この場合は、担当獣医に連絡をして早期の治療を行ってください。(バイコックスなどによる予防も効果的です。)

◎10月下旬頃から地区ごとに分けて家畜飼育者の中から対象者を抽出し、家畜保健衛生所担当者と巡回して家畜飼養衛生の遵守状況確認の聞き取りを行いますので、ご協力をお願いします。

農場入口の石灰散布・踏込消毒槽の設置をお願いします。

野菜

【レタス】

■病害虫防除

●10月中旬 活着後

菌核病・灰色カビ病・軟腐病・斑点細菌病・腐敗病

○ファンタジスタ顆粒水和剤

混 ……2,000～3,000倍(収穫3日前、3回)

用 ○キノンドーフロアブル

……800～1,000倍(収穫21日前、5回)

●10月下旬 第1回一斉防除

斑点細菌病・軟腐病・腐敗病・ベト病・オオタバコガ・ヨトウムシ・ハスモンヨトウ

○ナレート水和剤

……1,000倍(収穫21日前、2回)

混 ○ランマンフロアブル

用 ……2,000倍(収穫3日前、3回)

○プロフレア SC

……2,000～4,000倍(収穫前日、3回)

●11月上旬 第2回一斉防除

軟腐病・斑点細菌病・腐敗病・ベト病・オオタバコガ・ハスモンヨトウ

○ヨネポン水和剤

混 ……500倍(収穫14日前、4回)

用 ○プレオフロアブル

……1,000倍(収穫7日前、2回)

【インゲン】

■病害虫防除

●10月中下旬

○灰色カビ、キンカク

……セイビアーフロアブル 2,000倍(収穫前日、3回)

○アオムシ・コナガ、マメハモグリバエ

……アフーム乳剤 2,000倍(収穫前日、2回)

【春タカナ】

圃場には堆肥またはケイフンを十分施用し、土を深く耕し元肥を入れ、高畦とする。定植は畦幅120cm、株間40cmの2条植えとし、丈夫な苗を選び浅植えとする。(充分土を付けて移植)

■病害虫防除

○アブラムシ・ヨトウムシ

……アフーム乳剤 1,000～2,000倍(収穫7日前、3回)

◎農薬使用は、登録の取れている農薬を適正に使用しましょう。



令和6年度 出荷契約米(普通期)の概算金について

前年比 +2,997円 1袋(30kg)／円

(玄米) 1等	2等	3等
9,360	9,144	8,631

※概算金は、消費税軽減税率制度に伴い、手数料等の控除前の金額となっています。

※追加金の精算は、米共同計算委員会で決定後にお支払いします。

【参考】令和5年度の追加金は、144円／1袋(30kg)を精算しました。

JA本渡五和では、米集荷運動を行っています



普通期米の米集荷運動を実施しています。少量でも受付を行いますので、本渡ライスセンターへ出荷をお願いします。

青色申告で節税対策!!

青色申告 新規加入者相談

本渡五和農協青色申告会では、新しく青色申告を始められる方を対象に新規加入者相談を受付中です。参加希望の方は、企画係蒔田までご連絡ください。

新規募集中

タケノコ園伐竹講習会のご案内

10月に入り、竹林の伐竹(親株の間引き)の時期となっており、また本年も竹山から竹林への園地化を推進しているところです。つきましては、下記日程により講習会を開催いたしますので、ぜひご参加ください。

■期 日：10月29日(火)

■時 間：集合(旧山口支所)午後1時45分
開始(山口 半河内)午後2時

■内 容：伐竹(竹の間伐)・間伐した竹の処理方法・肥料散布時期 他

◎新規の方も歓迎します。ご近所で竹山・竹林をお持ちの方への呼びかけもお願いいたします。

※青果・加工用の出荷も予定しております。



熊本県農業公社 農地中間管理機構は 円滑な農地の貸し借りを公的な立場でサポートします

熊本県農業公社は、4つの安心の仕組みで農地の貸借をお手伝いします

- 県知事の指定を受けた県内唯一の機関
- 市町村が窓口手続きを代行
- 市町村農業委員会総会の審議を経て手続き
- 県知事の認可・公告を経て契約成立

手続きは市町村の農政担当課または農業委員会に受付窓口を代行していただいております



公益財団法人 熊本県農業公社
☎096-213-1237

JAバンクを装ったフィッシングメールにご注意ください!

偽メールに気をつけてください

- JAバンクを装ったメールが届く
- IDとパスワードを伺うメールが届く
- IDとパスワードを返信してしまい知らない人に情報を盗まれてしまう
- 盗まれたIDとパスワードを悪用されてしまう

ポイント

フィッシングメールなどに記載されているURLにはアクセスしない!

偽サイトにはID・口座番号・パスワード等は絶対に入力しないでください。

【要注意】

特にワンタイムパスワードを漏洩すると、犯人側で送金が可能となり、貯金残高の全額を不正送金されるリスクがあります。

フィッシングメールの被害に遭われたと思ったら…緊急停止を実施してください。

【JAネットバンク ヘルプデスク】
0120-058-098

ポイント

操作を焦らされていませんか?

メールの件名や内容で慌てずに、まずは公式サイトからログインし、あわせて身に覚えのない取引がないか確認しましょう。

〈メールの件名〉 ※実際に確認されたもの

- ・【JAネットバンク】利用停止のお知らせ
- ・【JAネットバンク】緊急停止のご案内
- ・【JAネットバンク】お客さま情報等の確認について
- ・【農業協同組合】振込（出金）、ATMのご利用（出金）利用停止のお知らせ
- ・【緊急】JAネットバンク お取引を保留した（必ずご確認ください）

不特定多数の方へ複数回送られていることが確認されています。

ポイント

フィッシングメールなどに記載されているURLにはアクセスしない!

偽サイトにはID・口座番号・パスワード等は絶対に入力しないでください。

【要注意】

特にワンタイムパスワードを漏洩すると、犯人側で送金が可能となり、貯金残高の全額を不正送金されるリスクがあります。

フィッシングメールの被害に遭われたと思ったら…緊急停止を実施してください。

【JAネットバンク ヘルプデスク】
0120-058-098

偽サイトに気をつけてください

- JAバンクを装ったメールが届く
- 偽サイトにアクセスを促すメールが届く
- 偽サイトにアクセスし重要な情報を入力してしまう
- 知らない人に入力した情報が送られ、情報を悪用される

ポイント

フィッシングメールなどに記載されているURLにはアクセスしない!

偽サイトにはID・口座番号・パスワード等は絶対に入力しないでください。

【要注意】

特にワンタイムパスワードを漏洩すると、犯人側で送金が可能となり、貯金残高の全額を不正送金されるリスクがあります。

フィッシングメールの被害に遭われたと思ったら…緊急停止を実施してください。

【JAネットバンク ヘルプデスク】
0120-058-098

拓心高校だより 拓心の風

天草拓心高校の様々な活動を紹介します

稲刈り体験

9月26日(木)に本渡北小学校5年生による稲刈り体験学習が行われました。児童たちは、本校の生徒たちに教えてもらいながら、初めての体験に奮闘していました。6月田植時の青々とした苗が、黄金色に輝く稲穂へと成長した姿を目の当たりにして、とても感動した様子でした。

また、9月30日(月)には本校の本渡校舎5学科とマリン校舎2学科の1学年全員で、合同稲刈り実習が行われました。普段から農業に携わっている3学科と普通科・商業科・マリン校舎の生徒たち全員で協力しながら汗を流し、交流も深めることが出来ました。

今回収穫したお米は11月9日(土)に開催予定の文化祭(拓心祭)バザーにて販売いたしますので、ぜひお買い求めください。

昔も今もこれからも

アキコ
小川夏生さん・哲子さん
海都さん・遥さん・葦央くん・柚音ちゃん
博幸さん・よしみさん【志柿町】

小川さんご一家は志柿地区で、果樹栽培を励んでおられます。

「あさつゆ」表紙を飾っていただいた当時は、250aほどの耕作面積で果樹栽培(ポンカン・デコポン・ジューシーオレンジ・清美)の栽培を行われていました。当時の撮影時、海都さんは哲子さんのお腹の中での撮影でした。現在は、500aに面積を増やし(ポンカン・デコポン・ジューシーオレンジ)など親子3代農業を行っています。

【写真は親子4代での撮影】

理事会だより

令和6年9月30日本店において理事会が開催され、次の議案が審議・承認されました。

実績報告 令和6年度8月末事業実績報告について

第1号議案 事務リスク管理規程の改正について

第2号議案 取引のリスク評価書の定例改正について

【報告事項】

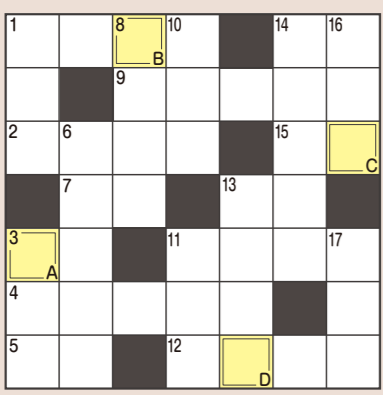
1. 自主検査(8月)結果報告について
2. JA共済コンプライアンス点検報告について
3. 令和6年度 普通期玄米仮渡金について
4. 第9回ウォーキング大会について
5. 生活購買事業関連の実績について

【県域JA構想について】

頭の体操 クロスワードパズル?

クイズに正解するとステキな商品が当たる!

Q 二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



答え A B C D

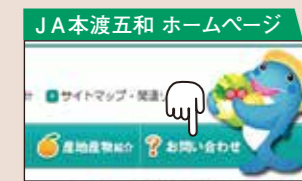
ヨコのカギ

- 11月23日は勤労 ― の日。国民の祝日です
- 灰皿にたまります
- 『―の精神』はモンテスキューの著書です
- 広島県の紅葉の名所のひとつ。世界遺産の神社があります
- 焼き鳥を食べると残るもの
- 金融 ―、 ― 髪
- そば屋や居酒屋の入口にかけられていることも
- ギンナンがなる木
- 「九里よりうまい十三里」と売りに来るもの
- 茶わんと反対の手で持ちます
- 3の3 ― は9です
- クリの実を守るトゲトゲ

タテのカギ

- 「鳥」より一画少ない鳥
- ―園に子どもを迎えに行った
- お父さんそっくり! まるで―ね
- 料理店のメニュー表をこう呼ぶことも
- 美空ひばりのヒット曲。「柔」と書きます
- 患者を診ます
- 頭にキュッと締めるもの
- ジャガイモのことです
- ― 応報、身から出たさびだね
- 漢字で書くと雲母。きららともいう鉱物です

J A本渡五和 FAX番号
FAX 0969-23-6298



トップページ右上の「お問い合わせ」をクリックしてご応募ください

※個人情報につきましては、プレゼントの発送や広報誌の編集以外では使用致しません。

※今月号のよかった記事や身近な出来事や話題など
●ご意見・ご感想
●電話番号
●氏名(ふりがな)
●住所(必ず番地まで記入)
●郵便番号
●こたえ
●氏名(必ず番地まで記入)
●住所(必ず番地まで記入)
●郵便番号

63 8630031
熊本県天草市南新町9-22
J A本渡五和
総務部総務課

応募方法
必要事項をご記入のうえ、左記のいずれかの方法でご応募ください。
①官製ハガキ ②FAX ③JA本渡五和ホームページ
応募締切：令和6年11月5日
発 表：令和6年11月号誌上
※お寄せいただいたご意見やご感想、イラストなどはインシヤルでご紹介させていただきます。あらかじめご了承ください。

前回の答え スポーツノビ

9月号当選者 志柿町 R.Eさん/本町 H.Oさん/本渡町 M.Sさん
楠浦町 T.Sさん/五和町 M.Iさん



健康のはなし

今月のテーマ コンビニ食の上手な選び方

今やどこでもあるコンビニ。いつでも手軽に食品を購入できるため、毎日利用する人もいます。コンビニ食は種類も多く便利ですが、脂質や糖質の過剰摂取を招きやすく、生活習慣病の原因にもなりかねません。健康的な組み合わせ、選ぶ方法をご紹介します。今日からさっそく実践してみましょう。

1日の摂取エネルギー量の目安

適正な摂取エネルギー量を把握し、1食でエネルギーの過剰摂取をしないようにしましょう。

身体活動	～身体活動レベル～	
	男	女
18～29歳	2650kcal	2000kcal
30～49歳	2700kcal	2050kcal
50～64歳	2600kcal	1950kcal
65～74歳	2400kcal	1850kcal
75～84歳	2100kcal	1650kcal

- I：座位など、静的な活動が中心の場合
- II：座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれを含む場合
- III：移動や立位が多い仕事、あるいは、活発な運動習慣を持っている場合

理想の食事の選び方

栄養バランスの偏りをなくしましょう。1日の摂取エネルギー量の範囲内で食品数を増やし、体の不調や肥満を予防しましょう。

- ①栄養バランスを意識して選ぶ
- ②丼・カップ麺ではなく和食弁当で食品数を増やす
- ③炭水化物を重ねて選ばない

食べた分を消費してバランスをとりましょう 摂取エネルギー = 消費エネルギー

間食の選び方

間食は1日 200kcal を目安にし、過剰摂取を防ぎましょう。現在の食生活から毎日 100kcal 削減すると1年間で、体重約 5.2kg の減量ができます。

1kg → 7000kcal に相当
— 100kcal × 365日 = — 36500kcal (→ — 5.2kg に相当)
毎日の積み重なりです。今日から食品表示をチェックする習慣を身につけましょう。

震に続き9月末には、豪雨など異常気象に続き9月末には、豪雨など異常気象に...

後編 編集

10月に入りましたが、地球温暖化などで自分たちが子どもときの気候とも大きく変わってきました。

家による災害が起きています。災害に遭われた方々の一日も早い復興を願っています。これから生まれてくる未来の子ども達に少しでも良い環境を残していけるように小さなことから自分たちができることをしていこうと思います。

「あさつゆ」では皆さんのご意見、ご感想は今後の誌面の内容充実のために活かせていただきます。

読者の声
みんなのひろば
●この頃朝晩少し涼しくなりましたね。今秋植えの野菜の準備をしています。草引きが第一で畑の土もかたくて中々取れません。でも野菜が出来た時は、とても嬉しいので頑張っています。
(下浦町 Sさん)



●暑さもようやくやわらいできました。野菜が繁茂しています。
(本渡町 Hさん)
●今年の夏は暑くて、農作業は大変でした。でも米を作っている知人が久しぶりに価格が高くて良かったと、嬉しいですね。
(亀場町 Sさん)
●立秋が過ぎても毎日暑いですが、お店に温州みかんが並べてありましたが、野菜の値段の高さに迷いながら買いました。早く秋になってほしいです。
(下浦町 Wさん)

エコープマーク商品の紹介



クロスワード正解者の中から抽選で5名様
●エコープ 日高産カット出し昆布 60g
●エコープ 三陸産カットわかめ 25g
●エコープ しおふき昆布 100g

材料(4人分)
米……………2合
昆布……………小1枚
生サケ……………2切れ(下処理用は塩、酒各少々)
ニンジン……………1/4本
糸ミツバ……………1/2束
キノコ類(シメジ・エリンギ・シイタケ)……………100g
ギンナン……………12粒
酒……………大さじ2
みそ……………大さじ2
みりん……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1

秋サケとキノコの炊き込み・みそご飯



作り方
①米は洗って炊飯器に入れ、昆布を入れて少なめの水に30分間漬けておく。
②具材の下ごしらえをする。生サケは1切れを3、4つに切って塩と酒を振り、4、5分置く。キッチンペーパーで汁気を拭いてオーブントースターでさっと表面を焼く。キノコ類は食べやすい大きさに切る。ニンジンも千切りにする。ミツバはさっとゆでて1cm長さに切る。ギンナンは殻を取ってゆで、薄皮をむく。
③炊飯器にAの調味料を入れ、炊飯器の2合の目盛りまで水を加える。②のキノコ類、ニンジン、さっと焼いたサケを加えてスイッチを入れる。
④炊いたら全体を混ぜて器に盛り付け、②のミツバやギンナンを散らす。