

きらり

NOSAIおおいた広報紙「きらり」

vol.30 2020年

1

安心のネットワーク
NOSAI

「NOSAIおおいた」は、
大分県農業を支える
農業共済組合です

備えの種をまこう。



内容

新年のご挨拶 組合長理事 阿部 順治
総代定数の見直し
令和元年産 水稲の被害について



新年のご挨拶

農業保険 広く農家のもとへ



大分県農業共済組合

組合長理事 阿部 順治

年頭にあたり、組合員の皆さまに謹んで新年のお慶びを申し上げます。

また、旧年中は農業保険事業の運営に対しまして格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は、対馬海峡を通過した台風17号の襲来等で、大分県も暴風雨に見舞われましたが、とりわけ東日本に記録的な大雨をもたらした19号では、各地の河川が氾濫し、多くの人命まで失われました。住宅や農畜産物被害を見ても、住民の方、農家の方の悲痛は如何ばかりかと胸が痛みます。改めて被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

さて、管内では平年より遅い梅雨入り梅雨明けと、その後の日照不足により、水稻では登熟不良が懸念され、台風による倒伏やトビイロウンカの大量飛来による「坪枯れ」が県内全域で発生するなど、近年ない被害でした。

頻発する自然災害に、営農や暮らしが脅かされる中、TPP協定・日米貿易協定の発効による国内農産品の価格下落など、更なる影響も懸念されています。

折しも昨年からの農業経営の新たなセーフティーネットとして収入保険制度がはじまり、一方で農作物共済が任意加入になるなど、NOSA Iの制度推進力が試されています。

今後もNOSA Iは、農業保険を担う機関として、「備えあれば憂いなし」の農業生産体制の構築に向け、これまで以上に農家の元に足を運び、声を聴き、農業保険の普及推進に取り組んでまいります。農家・組合員の皆さまには、一層のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

本年が皆さまにとりまして健康で実り豊かな年となりますよう祈念申し上げます、新年の挨拶といたします。

謹賀新年

本年もよろしく
お願い申し上げます

組合長理事	阿部 順治
副組合長理事	山田 定男
理事	本田 修二
理事	佐藤 友信
理事	岩本 龍年
理事	森 宗一
理事	高瀬 義徳
理事	柳井 正二
理事	麻生 和紀
理事	矢野 源平
理事	大塚 惟敬
理事	吉野 清
理事	三上 忠治
理事	小座本 要
理事	野畑 佑昌
理事	江藤 正隆
代表監事	佐藤 茂
監事	三浦 天大
監事	三角 仁文

職員一同

組合員の皆様へのお知らせ

総代定数の見直しについて

総代の役割

組合員の代表として総代会を構成し、定款・事業規程の変更、予算や事業計画などの議決や役員を選任についてなど、NOSAIの運営に関することを決める重要な役割です。（現在、定数144名）

報告内容

NOSAIにおいては、国（農林水産省）が定める組合実施体制の改善計画の一環として、総代定数の見直し検討を進めています。その理由として、農作物共済が任意加入となり、組合員数が大きく変化することがあげられます。

また、国の農業共済団体に対する監督指針では、『組合は農家のために将来に亘って安定的に事業を実施し得る取組を推進する必要がある』とし、総代数についての検証を具体的に示しています。

検証内容

- ① 農作物共済の任意加入に伴い、一層合理的に、かつ効果的な開催を可能とする規模となっているか。
- ② 総代定数の変更目標に対する方向が定まっているか。

方針

検証・実施についての協議は理事会内に設置する「組織運営委員会」で進めており、総農家数・組合員数の減少と、大部分を占める農作物共済（水稻）の組合員数の割合が管内4支所で著しい差がないことも踏まえ、左記の方向で進む予定です。

- ① 一定の根拠数値を用いて、一律の削減を実施（地域における減少環境も考慮する）。

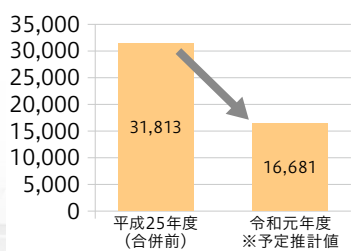
② 適用する期間は、当面次期

総代の在任期間を原則とする（令和2年5月～令和5年5月の間に務める総代）。

●総農家戸数

大分県	2010 センサス調査	2015 センサス調査
総農家数 (戸)	46,623	39,475

●組合員戸数



今後の予定

今後も協議を継続し、令和2年2月予定の理事会において定款（案）及び総代選挙規程の見直し（案）を決定し、3月中の臨時総代会において提出する予定です。

組合員の皆様には、適宜、検討協議の状況をお知らせいたしますので、お含みおきくださいますようお願い申し上げます。

大分県農業共済組合 NOSAI 第6回 通常総代会



トビイロウンカ 被害大きく

必ず
備えを!!

被害概況報告

令和元年産 水稲

【概況】

令和元年産から任意加入となった水稲共済では、相次ぐ自然災害により、近年にない被害が発生しました。

管内では平年より遅い梅雨入りとなったことから、天水に頼る一部地域で移植不能が発生しました。

また、相次ぐ台風の接近による風雨により、一部地域で冠水・倒伏等があり、特に早期米では倒伏に加え収穫期の天候不良により刈り取りの遅れや、穂発芽も発生しています。

管内全域では9月下旬の日照不足と有効日照日が平年を下回って経過したことによる登熟不良、台風の襲来と接近、更にはトビイロウンカが県下全域に大量発生したため、「坪枯れ」被害の圃場が多く、県別作況指数（10月15日現在）は85の「不良」、全国で2番目に低い指数となりました。

【支払共済金】

- 移植不能耕地について、共済金約140万円の仮渡しを行いました。
- 地域インデックス方式以外の引受方式による主食用米、米粉用米の共済金は12月下旬支払予定です。
- 地域インデックス方式と飼料用米の共済金は3月支払予定です。

令和元年産 麦

【概況】

発芽期以降の降雨により湿害が発生し、生育不良の圃場が散見されました。

また、5月中旬のまとまった降雨により倒伏被害も発生しましたが、総体的に軽微な被害となりました。

【支払共済金】

- 一筆方式：約7万2000円
- 災害収入共済方式：12月下旬支払予定です。

園芸施設

【概況】

台風の接近及び襲来が4回におよび、特に台風17号では被害棟数が多く発生しました。

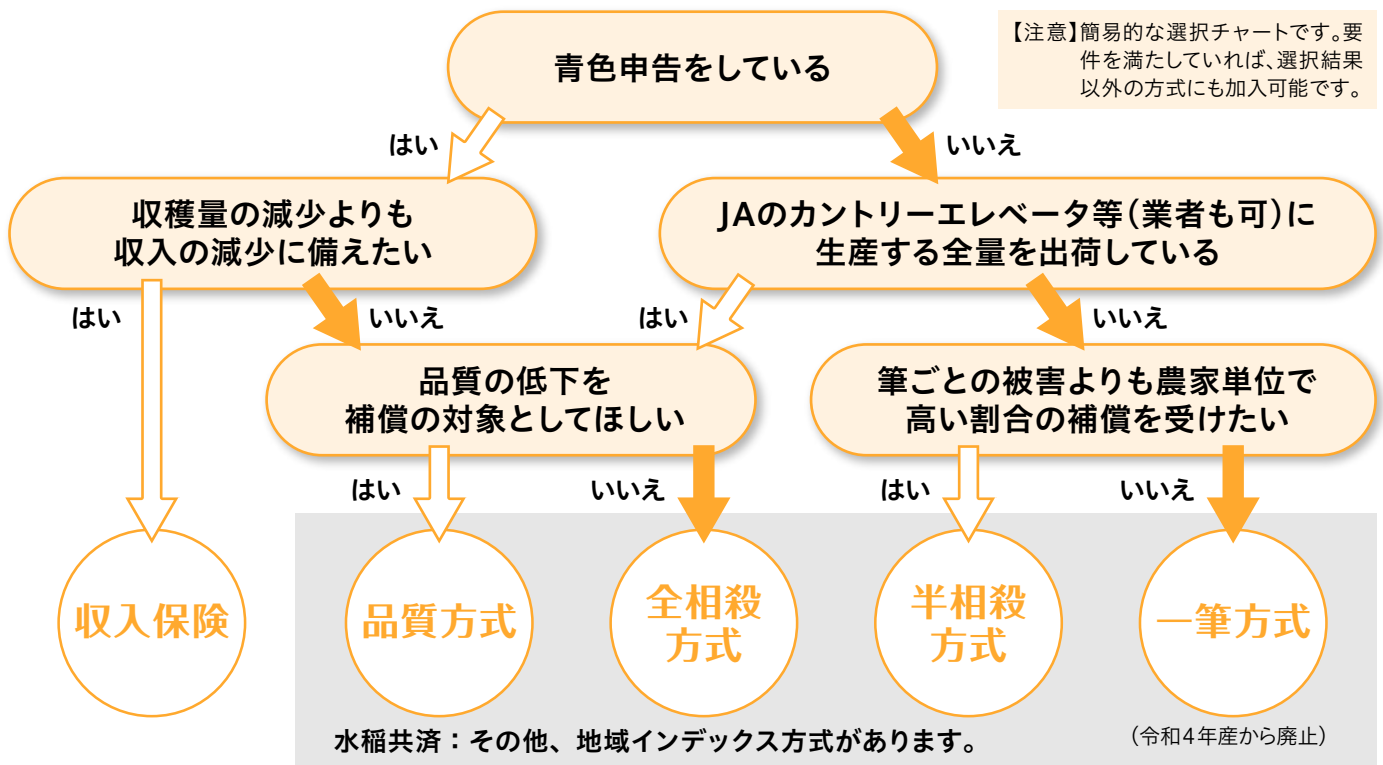
【支払共済金】

- 8月以降から11月末までに115戸、187棟の被害に対し、共済金約2000万円を支払いました。

水稲共済に加入を!

これまで大きな被害は無かったからと安心せず、無保険状態とならないよう、水稲共済または収入保険に加入しましょう。

水稲の補償タイプ 選択チャート



半相殺方式

農家の被害耕地の減収量の合計が、その農家の基準収穫量(その農家の耕地ごとの基準収穫量の合計)の2割、3割または4割を超えるときに共済金を支払います。また、平年作以上の出来となった耕地の増収分は加味しません。

〈加入要件〉なし
 〈補償割合〉8割・7割・6割
 〈評価方法〉検見が必要

一筆方式

耕地ごとの収穫量が、その耕地の基準収穫量に補償割合を乗じて得た数量を下回ったときに共済金を支払います。
 ※損害評価の効率化の観点から、令和4年産から廃止されます。

〈加入要件〉なし
 〈補償割合〉7割・6割・5割
 〈評価方法〉検見が必要

水稲共済の対象災害

「風水害、干害、冷害、雪害その他気象上の原因(地震及び噴火を含む)による災害、火災、病虫害及び鳥獣害」です。

特例・特約(一筆方式以外に付帯可能)

〈一筆全損特例〉

全損耕地について、耕地別の基準収穫量の7割を限度として共済金を支払います。

〈一筆半損特例〉

耕地別の収穫量が基準収穫量の5割以上減少した圃場について、実測等を要せずに2割以内の共済金を支払います。
 ※選択した補償割合により変動します。

品質方式

農家ごとの生産金額が、過去5年の出荷実績をもとに算定した基準生産金額に補償割合を乗じて得た金額を下回ったときに共済金を支払います。

〈加入要件〉
 原則として過去5年間、生産量の全量をJA等に出荷しており、今後も出荷することが確実であると見込まれること、または、青色申告書及びその関係書類により収穫物及び品質が適正に確認できること。
 〈補償割合〉9割・8割・7割

全相殺方式

農家ごとの収穫量が、その農家の基準収穫量に補償割合を乗じて得た数量を下回ったときに共済金を支払います。また、平年作以上の出来となった耕地の増収分も加味します。

〈加入要件〉
 生産量の全量が乾燥調製施設(JA以外でも可)の計量結果の調査、または青色申告書及びその関係書類により適正に確認できること。
 〈補償割合〉9割・8割・7割

地域インデックス方式

農林水産統計を用いて共済金を支払う方式で、農家ごとに市町村別統計の過去5カ年の平均(5中3)を用いて基準収穫量を設定し、当年の統計発表による単収が、基準収穫量に補償割合を乗じて得た数量を下回ったときに共済金を支払います。

〈加入要件〉なし
 〈補償割合〉9割・8割・7割

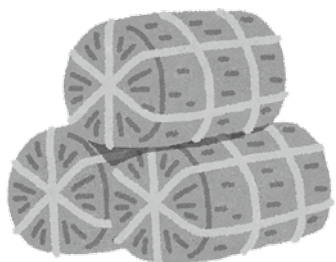
お問い合わせはお近くの

NOSAI (農業共済)へ

東 部 支 所 TEL.0978-63-4466
 中 西 部 支 所 TEL.0973-72-3409
 大 分 出 張 所 TEL.097-576-7461

南 部 支 所 TEL.0974-22-3330
 竹 田 出 張 所 TEL.0974-63-2825
 北 部 支 所 TEL.0978-32-1307

今年度も「感謝米」をお贈りしました



役員による 社会貢献活動

NOSAにおおいたでは、平成11年から毎年、役員協力のもと、地元のみぐみである大分県産新米約1トンを大分県社会福祉協議会善意銀行を通じて、県内の児童養護施設等（13施設）へ贈呈しています。

「フードバンクおおいた」 にも協力

3年前からは、農作物共済と畑作物共済事業で発生する実測調査米や大豆（調製後）を、大分県社会福祉協議会が実施する「フードバンクおおいた」に贈呈しています。

この活動は、「豊かな実りと地域社会への感謝」の思いを込め、潤いのある社会づくりの一助になることを願って、役員らの寄付により行っています。今年度も11月18日に、大分県総合社会福祉会館にて「贈呈式」が行われました。

「フードバンク」とは、まだ食べられるのに様々な理由で廃棄処分されてしまう食品を、食べ物に困っている人や福祉施設などに届ける取り組みです。



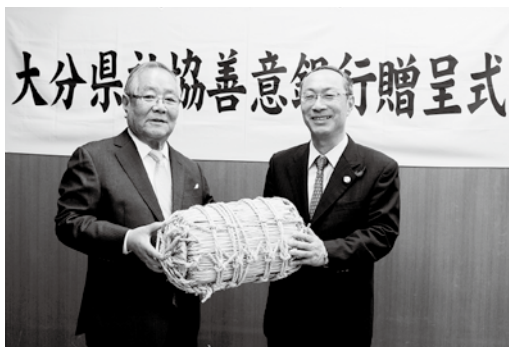
食品ロスって なに？

現在、我が国ではこどもの6人に1人が相対的貧困状態にあり、ひとり親世帯とりわけ母子世帯は2世帯に1世帯が相対的貧困の中で生活を余儀なくされているといわれており、大きな社会問題となっています。

その一方で、食品流通の現場では、包装の破損や印字ミス、賞味期限・販売期限等の理由により、品質には問題がない食品まで廃棄されている現状があります。この「**食品ロス**」は年間800万トンにも上るといふ試算もあり、その量は米の生産量に匹敵するといわれています。



「感謝米」は職員が直接お届けしました
(社会福祉法人 別府光の園にて)



贈呈式：阿部順治組合長と
県社会福祉協議会の草野俊介会長(右)

豊かな実り

地域社会への感謝を



中西部家畜診療所
獣医師 藤本 学
ふじもと まなぶ

去勢は観血去勢で

家畜診療という月刊誌が毎月事務所に届きます。最先端の病気症例に興味を持ったたり、同窓の懐かしい名前に釘付けになっています。

そんな中、「バルザック法」という文字が目飛び込みました。このバルザック去勢法は、精巣を手術で除去するのではなくペンチのようなもので上部を挟んで組織を破壊する方法です。しかし、痛みの持続による食欲低下の他、完全に去勢が行えないリスクが考えられます。

未去勢牛の肉質は去勢牛に比べて不良だと言われることもあります。去勢を確実にするには手術で除去する観血去勢がよいでしょう。

これまで様々な観血去勢法がたくさん獣医師によって作りあげられてきましたが、その中に「捻転去勢法」という方法があります。これは手術時間が短く、更に獣医師が傷に触れる回数も少ない、感染リスクのより少ない方法で、私はこれを実践しています。

数々の現場での手技は時と共に・現場と共に、進化してゆきます。その流れに後れを取らないよう、日々勉強を重ねながら、これからも農家の皆さんと一つ一つ確実に進んで行ければと思っています。

あなたを騙す！ 特殊詐欺キーワードに注意



知って安心、詐欺の手口

今回は3つの特殊詐欺の手口を紹介します。どの詐欺も被害者から金銭を騙し取るために、相手を動揺させる特有の「キーワード」が含まれています。詐欺の手口を知り、落ち着いて対処しましょう。ご家族と情報を共有し、特殊詐欺から身を守りましょう。

キャッシングカードが使われています詐欺

警察官をかたる犯人から、「キャッシングカードが不正利用されている」などと電話がかかり、金融機関等を名乗る人が自宅を訪ね、キャッシングカードと暗証番号を騙しとります。警察官や銀行員がキャッシングカードを預かったり、暗証番号を聞くことはありません。

危険なキーワード

「不正に使われている」
「キャッシングカード・暗証番号」

利用料金詐欺

「利用料金の確認が取れていませんこんなメールやハガキがきたら危険です。根拠のない架空請求が送られてきたら、記載されている電話番号には決して連絡せず、無視しましょう。」



危険なキーワード

「裁判になる」
「電子マネーでの支払い」

個人情報削除します詐欺

犯人が公的機関を装い、「あなたの個人情報が出ていますので削除してあげる」などと電話をかけてきたら危険です。最終的にはお金を騙し取る詐欺です。相手にせず、警察に相談しましょう。

危険なキーワード

「個人情報が出ています」



大分県警察本部
生活安全部生活安全企画課
安全・安心まちづくり推進室
ますたに こうじ
柘谷 康治 室長



南部支所（豊後大野市清川町）

あそう せいいち
麻生 誠一さん（65） 担当戸数5戸



万が一の備えを

御嶽流神楽やクリーンピーチで有名な豊後大野市清川町の柏野地区で総代・共済部長・損害評価員を務めています。

私は主食用米のヒノヒカリを約1・5ヘクタール栽培しています。地区内では元々13戸ありましたが、今では5戸になり、高齢化と農家の減少は否めません。耕作放棄地も増えており、田畑を守っていくことが難しくなっています。

今年度から水稲共済が任意加入となり、加入者が減ったと聞いています。昨年は天候不良による収量の減少やトビイロウンカによる坪枯れの被害が多く、清川町でも同様の被害がありました。損害評価員として適切に評価を行うよう、地区評価員と協力しています。

農業共済制度は、万が一のための備えとしてだけでなく、農業経営のセーフティネットとしての役割が主と考えます。NOSAには今後も水稲共済に限らず、農家の頼りになる存在であってほしいです。

頼りになります共済部長さん

安心して農業を

中津市の高瀬地区で共済部長と損害評価員を務めています。

現在は水稲を10ヘクタール、麦を15ヘクタール、大豆を30アール、ニンジン、ダイコン、コマツナ、ホウレンソウといった野菜を合計2ヘクタール栽培しています。

野菜については冷凍惣菜加工などの6次産業化を進める株式会社中津もぎたてファクトリーに参加し、今後はコマツナやホウレンソウの規模を拡大し、出荷の少ない夏にできる野菜を栽培したいと考えています。

NOSAも水稲共済の任意化や収入保険制度がはじまるなど変化していますが、農業は天気の影響を受けやすいので、不慮の災害に備えて共済に加入しておくべきだと思います。

私自身は昨年から収入保険に加入しました。収入保険であれば、価格の低下など幅広い補償があるので期待しています。

今後も損害評価員として公正な評価をし、農家の皆さんが安心して農業ができるように共済制度を推進していきます。



北部支所（中津市鶴居）

ふくなが まさよし
福永 政義さん（54） 担当戸数13戸





毎年冬になると、体のあちこちのかゆみに悩まされるといっ人は、「肌の乾燥」が原因かもしれません。

健康な皮膚には、潤いを保つ働きや異物の侵入を防ぐバリア機能が備わっています。これらの働きを担っているのが皮膚表面の角層です。空気が乾燥する冬は、暖房の影響で部屋の湿度も低くなっているで、角層から水分が奪われやすく肌の乾燥が進みやすくなります。そして乾燥によって皮膚のバリア機能が低下したところに、温度の変化や衣服との摩擦などの刺激が加わると、かゆみが引き起こされます。かゆみは皮脂分泌の少ないスネや、衣服ですれやすい背中やふくらはぎなどに起こりがちです。しつこいかゆみは、イライラや不眠など生活の質の低下を招いたり、「皮脂欠乏性湿疹」などの原因になるので侮れません。

②つの「ほしつ」

●保湿

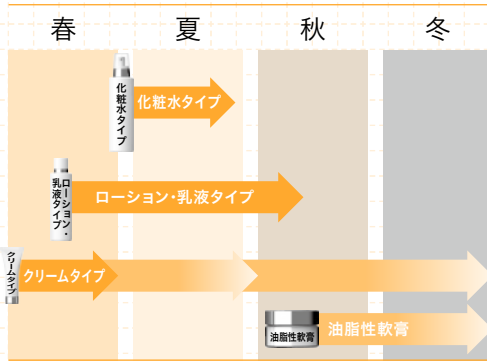
角層をカバーして水分喪失を防ぎます。油分が多い軟こうやオイルが向いています。

●補湿

角層に水分を補います。水分をより多く含むローション、乳液、クリームなどが向いています。

皮膚を常によい状態に保つには、季節を問わず保湿剤を使うことが大切です。市販の保湿剤は種類が多く、迷うかもしれませんが、肌の状態や好み、使い心地のよさや香りなどで選ぶとよいでしょう。

〈保湿剤の季節別使い分け〉



①保湿剤の塗り方のポイント

- ・こまめに塗る（夜は入浴後が効果的）
- ・強くすり込まず、手のひらでやさしく塗る
- ・ティッシュペーパー1枚が肌につくくらいの量を塗る

②乾燥を防ぐ入浴のポイント

- ・ゴシゴシこすらず、手のひらや柔らかいタオルでやさしく洗う
- ・せっけんはよく泡立て、その泡をすくって洗うようにする
- ・皮膚の乾燥が気になる場合は、低刺激性のせっけんを使い、保湿成分の入った入浴剤を利用する
- ・熱い湯は皮脂の落としすぎにつながるため、40〜41度を目安にし、長湯も避ける

③生活環境のポイント

- ・衣類、寝具：刺激になるものは人によって異なるため、天然繊維でも化繊でも、自分に合ったものを選ぶことが大切です。
- ・住環境：湿度が50%を下回ると、皮膚から水分の蒸発が始まるとされているため、加湿器などで50〜60%程度に保つようしましょう。室温は17〜22度くらいが目安です。
- ・食事：粗食などによる栄養の偏りによって皮膚のバリア機能が低下し、皮膚が乾燥することがあるため、バランスよくとるのが基本です。

かゆみが悪化して湿疹ができた場合は、皮膚科で適切な治療を受けることが必要です。



東部支所
おの
小野
ひろあき
廣明



私のオススメ
食べ応え
十分ですよ

元力士がつくる本気ラーメン
ラーメンいっちゃん 琴別府店
ボリューム一杯
ラーメンいっちゃん琴別府店は、元関取の琴別府関、三浦要平さんのラーメン店です。一押しは、「いっちゃんラーメン(750円)」。焦がしニンニクがきいた熊本系で、器からはみ出さんばかりの手づくりチャーシューに煮卵とワタタン、山盛りのキクラゲとネギがのり、十分すぎるボリュームです。
その他、ピリ辛の地獄ラーメンや焼豚ラーメン、野菜ラーメン、手作り餃子など豊富なメニューが揃っています。また、夜だけ味わえる「ちゃんこ鍋コース」は、相撲部屋秘伝の味を専用個室で堪能できるとあって、こちらも人気です。別府温泉で疲れを癒したあとぜひご賞味ください。



別府市亀川浜田町12-58
☎0977-66-2622
定休日/毎週火曜日
営業時間/【昼】11:00~15:00
【夜】17:00~21:00
※「ちゃんこ鍋コース」は
2~3日前に要予約



中西部支所大分出張所
すぎもと
杉本
よう
陽



私のオススメ
おいしい野菜が
いっぱいです!

新鮮な農産品が並ぶ
川の駅戸次
アットホームな雰囲気
「川の駅戸次」は季節の旬な野菜や果物が人気を集めるお店です。
大分市戸次を中心に大分市内や豊後大野市、臼杵市などで生産された野菜や果物が店頭に並んでいます。
朝採りの新鮮な商品を求めて、1日に平均250人のお客さんが来店されるので、お目当ての生産者の商品を求めて買い物をされる方も多いとのこと。
店員とお客さんとの距離も近く、アットホームな雰囲気でお買い物を楽しむことができますよ。
近くの「川の駅松岡」にも新鮮な商品が並んでいるので、あわせて来店してみたいかがでしょうか。



大分市下戸次1538-6
☎097-597-1557
営業日/年中無休(年未年始除く)
営業時間/9:00~18:00



クイズ&プレゼント

Q 問題

江戸時代の享保の大飢饉や天保の大飢饉の原因のひとつとされ、イネに「坪枯れ」と呼ばれる被害を及ぼし、大分県でも昨年に警報が発表された害虫の名前は何か？(カタカナで記載してください)

「□□□□□□□□」

ヒント：4ページを見てね！

ハガキまたはEメールに下記の①～⑤を記入いただきお申し込みください。当選者は発送をもって発表にかえさせていただきます。

- ①クイズの答え
- ②感想や1番よかった記事、NOSAIへの質問や要望
- ③郵便番号、住所
- ④氏名、年齢
- ⑤電話番号



抽選で5名様に
プレゼント！

大分市 川の駅 戸次 「朝採れ旬野菜のセット」

「いってみちよくれ」で紹介した「川の駅 戸次」で販売されている新鮮野菜をセットでお届けします。店長が厳選した旬の季節野菜はさまざまな料理にぴったりです。ぜひご応募ください。※発送時期により商品内容は変更になる場合があります。

応募締め切り 2020年2月16日(日)(消印有効)

ハガキのお送り先

〒870-0822
大分市大道町3丁目1番1号
大分県農業共済組合広報係

Eメールのお送り先

kirari@nosai-oita.jp



《臼杵市野津町 赤嶺さんファミリー》



本人	あかみね 赤嶺	たかのぶ 孝信	さん (58)
次男	あかみね 赤嶺	ひろき 大樹	さん (27)

行っている。「代々專業農家をしていいますが、近年各地で起きている天災が不安です」と赤嶺さん。昨年からは始まった収入保険に加入しており、農業経営の安定には欠かせないと話す。

赤嶺さんは、「二人前になった子どもの姿を見ることができ、とてもうれしい」と話し、今後も家族と協力して規模拡大や法人化を視野に入れ、取り組んでいきたいと話してくれました。

▽経営規模 Ⅱ 水稲50アール、ダイコン3・4ヘクタール、メロン20アール、スイカ60アール、ほか育苗。

今月の表紙

臼杵市野津町牧原地区の赤嶺孝信さんは、水稲や野菜を栽培していて、主な作業は妻の弥生さん、長男の祐哉さん、次男の大樹さんの家族4人で、品目ごとに責任者を決めて



おおいえ
白杵市野津町 大家 めぐみさん (35)

- ①ピーマン12aと甘藷60a栽培しています。
- ②自分の裁量がうまくいったときです。
- ③笑顔
- ④パソコンで映像の編集をしています。
- ⑤規模拡大をして採算のとれる経営を目指したいです。



うつのみや るみ
国東市国東町 宇都宮 瑠美さん (37)

- ①豊後高田市田染の(有)富貴茶園で繁殖和牛(45頭)の周年放牧を学ぶ研修生です。
- ②可愛い牛と触れ合うこと。
- ③笑顔
- ④熊本から移住してきたばかりなので、休みの日はドライブをして大分県内を探索しています。
- ⑤研修後は独立し、2年をかけて繁殖和牛を40頭まで増やして飼育していく予定です。

編集後記

福岡空港から台湾桃園国際空港へ向かう飛行機から台北一体を見渡すと、膨大な数の溜池が見えた。台北市に近い桃園台地は世界で最も溜池密度の高い地域で、今では灌漑用としての重要性は失われつつあるようだが独特の景観と生態環境をつくっている。

「水」は農業に不可欠だが、一方で台風19号による洪水やダムの緊急放流、台風15号による千葉県への停電による断水も思い浮かぶ。

水による恩恵とその恐ろしさを改めて感じた。

NOSAIおおいた広報紙

「きらり」第30号 令和元年12月発行

大分県農業共済組合

本所:〒870-0822

大分県大分市大道町3丁目1番1号

TEL.097-544-8110 FAX.097-544-8242



「NOSAI」へのご意見・ご要望を

お寄せください hp@nosai-oita.jp

印刷:小野高速印刷株式会社

〒870-0913 大分市松原町2-1-6

TEL.097-558-3444 URL <https://www.ohp.co.jp/>

つくってみちよくれ!



サーモンときのこの ホイル焼き

今回、レシピを教えてくれたのは、杵築市山香町の徳野裕美さん。大分名産のカボスとしいたけを使った一品です。

● 材料 (2人前)	カボス	1個
生鮭	2切	カボス果汁 1個分
シタケ	4枚	バター 20g
タマネギ	1個	塩ごま 適量

● 作り方

- ①スライスしたタマネギとシタケをホイルに敷いて、その上に生鮭を置く。
- ②半月切にしたカボスとバターをのせ、カボス果汁をかける。
- ③ホイルをしっかり包み、トースターで10分程度焼く。
- ④お皿にのせ、塩ごまを振りカボスを添えて出来上がり。