

JAしまねびより

2019
3

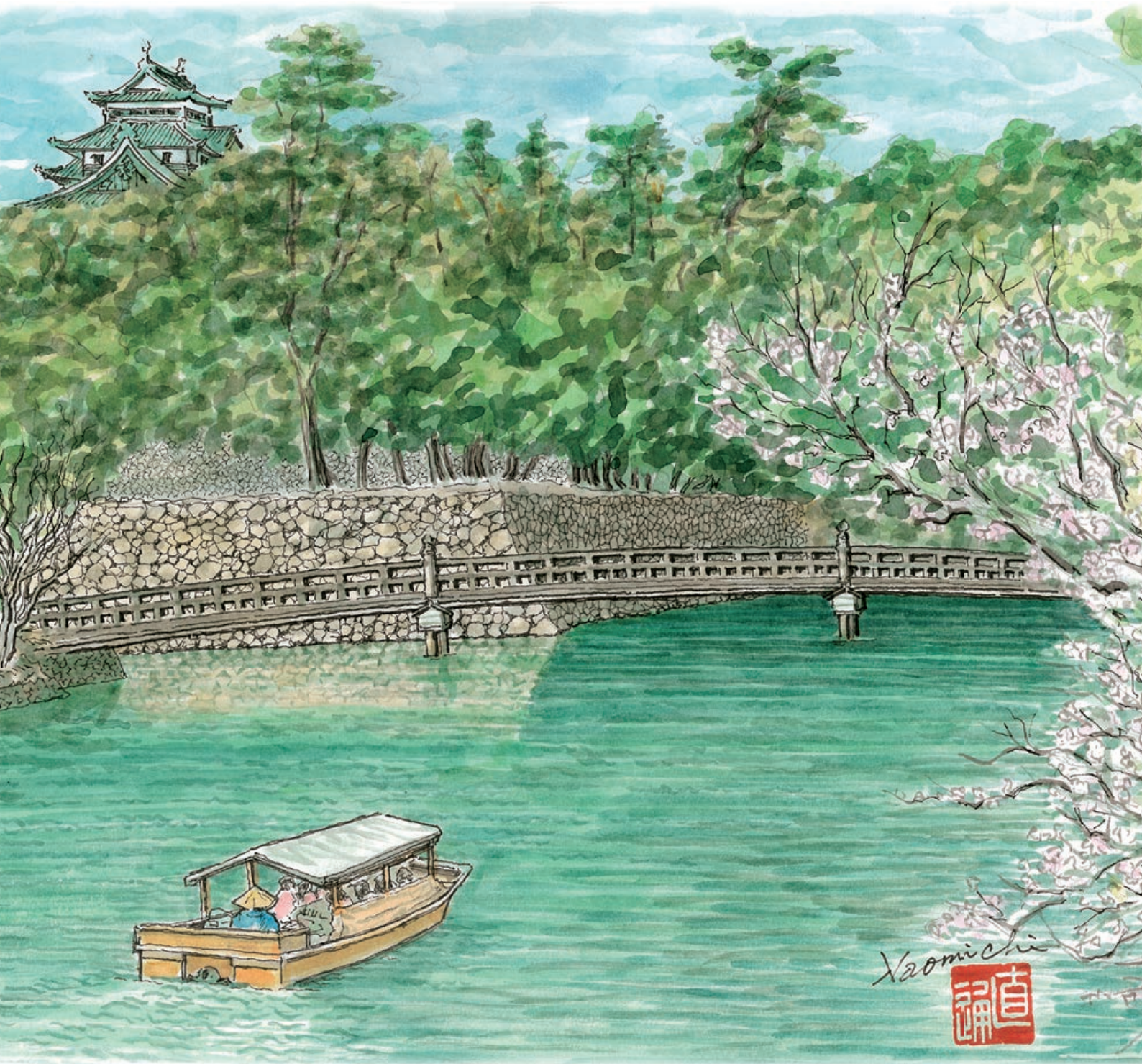
March Vol.36

特集

島根のいいもの再発見!! 「松江市 葉ワサビ」 くにびき地区本部

来月の
外勤日は

4/17(水)・18(木)



島根には誇れる農産品がたーっくさん！
島根のいいものの再発見!!
 直撃・生産者インタビュー



お話を伺った、藤田さん(左)と松原さん(右)。

【松江市 葉ワサビ】

3月は、くにびき地区本部。松江市八雲町で、葉ワサビの生産に取り組んでいる「八雲町わさび生産組合」の松原絢子さん、藤田弓子さん、お二人にお話を伺ってきました。



八雲町の葉わさびはこの時期から5月ごろまでの間、出荷が続く希少品。

東西に長く広がり、海も山もある自然環境豊かな島根県。島根には、胸を張って誇れる農産品が実は多種多様にあるんです。毎月、その農産品を紹介、生産者の生の声を聞いていきます！



松江市市街地とは違い、山里という言葉がまさに当てはまる空気感がありました。

約50年前、益田市匹見町でワサビの生産に精通していた県の農業改良普及員の方が松江に赴任してきました。八雲町の山には古くからワサビが自生しており、普及員の強い勧めでワサビの生産に取り組みもうという気運が高まって矢谷地区で栽培がはじまりました。ワサビはどこでも栽培できるといってもいいかもしれません。例えば松江市内の日の当たる場所などでは栽培できません。気候が涼しく木漏れ日程度の強い日差しが差し込まない場所、湿気が多い、山影の谷底で綺麗な水が流れているなど、生育するにはいくつもの条件があります。普及員から矢谷地区はまさにこの条件にぴったりだということ、近くの山で自生しているワサビの場所を中心に徐々に栽培面積を増やしてきました。

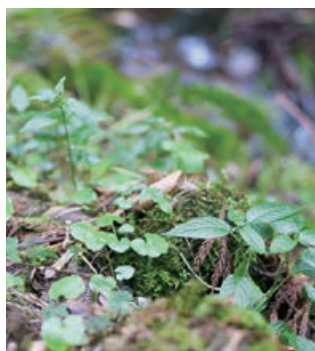
葉ワサビを生産するきっかけを教えてください。



ハウスを上手に活用することで安定した品質と出荷を実現させている。

私たちの場合は山で育てたワサビを直接収穫するのに加えて、収穫時期を早めるためにハウスに定植しています。10月頃に山にあるワサビを根ごと抜き取りハウスの土に定

どのように栽培するのですか？





植。ワサビはとてもデリケートな山菜で、肥料をやりすぎると病気や虫がつきやすくなります。定植後は肥料を最低限に抑え、土の水分の状況を見ながら必要であれば水やりを行います。生育が進み葉の部分の直径10センチ、茎が15センチのものを摘み取り、100グラムの束にして20束入り1ケースとして出荷しています。山で直接収穫するものは1週間おきに摘み取る場所を変えていきます。収穫は早くて2月ごろからで5月まで出荷が続く、年間で100ケース前後出荷しています。おもに地元の各市場に出荷し、近隣の旅館や料亭などでワサビ漬けなど旬の山菜料理として使われています。

栽培していて大変なことや、こだわりなどありますか？

見ていただくかわかりませんが、山で栽培している場所は自宅から2キロの山の中です。軽トラック1台がかるうじて通る、真横は川が流れている危険な場所です。運転に細心の注意を払いながら進んでいきます。ワサビを育てている場所



こんなところで??と思うほど山あいでも葉わさびの栽培が行われていました。

は平坦な場所だけではなく山の斜面にも植えていますので、足腰の負担は大きいです。そういった場所です。スペースを見つけては株分けしたワサビを植えて付けて増やしています。この山中でも肥培管理し成長を促しています。また、収穫の終わったハウスのワサビは夏の高温で枯れてしまうので再度、山に戻し植え戻します。植え直したワサビは3年ほど山で寝かせて株を改めて成長させ、株分けで増やすか、ハウスに戻して葉を収穫しています。昔からワサビが栽培できるところには両面シダが自生しているといわれていますが、そのシダを刈ってワサビの栽培する場所を確保する必要があります。シダの根まで取ってしまうと土が緩み斜面が崩れて



山(畑)を歩くと立派な葉わさびが所々に。

しまいかもしれないので根元を残して鎌で茎だけを刈ります。収穫は一定の場所で全量摘み取るわけではなく、出荷規格に準ずる大きさのものだけを採りながら摘み取りますので、時間がかかる作業です。

葉ワサビのオススメの食べ方などありますか？

みなさん馴染みがあると思いますが「ワサビ漬け」がやはり美味しいと思います。水洗いのあと陰干しを行い、塩もみしてアクを取り醤油とみりんなどに漬けます。すがすがしいワサビ特有の風味と鼻に突き抜ける爽快なピリツと

葉ワサビ 一口メモ

島根県のワサビの生産は、水ワサビ・畑ワサビ合わせて全国有数の産地。長野、岩手、静岡が一大産地で、次いで高知、島根と栽培が盛んに行われている。島根県のワサビといえば益田市匹見町が生産地として有名だが、県東部では古くから八雲町で葉ワサビの生産が行われてきた。八雲町ワサビ生産組合員数は20人前後だが昨年出荷した生産者は7人ほど。このうち4人でハウスを活用した栽培に取り組んでいる。現在の担い手は高齢化が進んでおり、新規就農者の確保が今後の課題。こだわりを持って作られた葉ワサビは市場から高く評価されており、県東部の貴重な旬の食材として一定の出荷が期待されている。



今後の抱負や展望を聞かせてください。

特殊な場所と条件が必要なワサビの生産はどこでも簡単に生産することができない貴重な



松原さんお手製の「ワサビ漬け」をよばれました。適度な辛味でクセになる味でした。

した辛味、シャキシャキ感を楽しんでもらえたらと思います。ワサビは細胞を壊すとワサビが持つ酵素の働きで辛味が生成されます。叩いたり寝かせたりして繊維が壊れると辛味が増しますのでなるべく辛いやがが良い方は参考にしてください。昔からワサビは怒って包丁の後ろで叩くと辛くなるといわれるのはそのためです。



お二人が作られる「ワサビ漬け」は、きっと辛くないと思います。とても元気で優しいお二人でした。

重なる山菜ですが、後継者不足により年々、生産者が減っています。一方で季節を感じる旬の山菜として一定の需要があり、古くから日本で親しまれているワサビの食文化が途絶えないよう願っています。ご覧のように山中であっても手入れをしているので一定の規模が確保できています。一度荒廃してしまうと元に戻すのは至難の技です。担い手が確保できた場合に備え、できる限り生産を続けていきたいです。

＼チャレンジ／「JA自己改革」



「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つを基本目標に、JA自らが進める改革のことをJA自己改革と言います。JAしまね農業戦略実践3カ年営農計画の取り組みはもとより、食農教育や社会貢献活動等を通じて、地域活性化と住みよい地域社会づくりをめざします。

「ふるさとの恵みを次世代へ」 JAしまねテレビCM放映中!

JAしまねは、生産者の皆様をはじめとした「農」にかかわる全ての方とともに、島根の農業を維持・発展させ、ふるさとの恵みを次の世代、また次の世代へと繋げることが使命のひとつと考えています。

こうしたJAの想いを、広く県民の皆様にご覧いただくため、JAしまねのイメージCMを今年度初めて制作しましたのでご紹介します。

QRコードにアクセスいただくと、CMと併せて制作した見どころいっぱいのショートムービーをご覧ください。

JAしまねの「地産都商」を高校生と共に!



「販売体験」編



島根の担い手の、情熱と自信と誇り



「担い手」編



新たな生産者とともに歩むJAしまねの取組



「新規就農者」編



地域に根付く、JAしまねの「食農教育」



「愛菜カレーの日」編



ご紹介したCMのうち「愛菜カレーの日」編(30秒ver.)は、第43回島根広告賞のテレビCM部門で銅賞を受賞しました。

今後も定期的にCMを制作し、JAしまねの想いを発信してまいりますのでご期待ください。



JAしまね農業振興支援事業 活用事例のご紹介

JAしまねでは、経営拡大に向けた基盤整備や機械等の更新対策、県域でのモデル事業を実施するために、「JAしまね農業振興支援事業」に取り組んでいます。

【益田市】 山本 仁成さん

益田市飯田町でメロンやトマトを栽培する山本仁成さん（24歳）は、就農して4年目の春を迎えようとしている。

実家が同市隅村町の水稲農家という山本さんは、地元の農林系高校を経て島根県立農林大学校へ進学、同校で野菜を専攻したことを機に施設園芸での就農を決意。卒業後の就農に向けた研修期間中には、益田メロン部会の部会長を務めた同市飯田町の渋谷勉さん（62歳）から、1年間みっちりメロン栽培の基礎を学んだ。

就農時には、国・県の補助事業とJAしまね農業振興支援事業の新規就農者整備支援の導入により、パイプハウスと動噴等を整備。現在7棟のパイプハウスで経営し、うち4棟のパイプハウスはメロン部会員から借り受け、栽培面積が減少するメロン産地において栽培技術とともにハウス施設も着実に受け継がれている。

今後の目標を「さらに栽培技術を磨くことを第一とし、安定した経営を行っていきたい。」と掲げた山本さんは、今年からメロン部会の技術委員に選出され、メロン産地の担い手として期待されている。



理事会情報（1月30日開催）

- 協議事項**
- ①平成31年度国庫及び県単補助事業の実施について
 - ②「JAしまね安全・安心な農産物づくり運営規程」の設定について
 - ③島根おち地区本部自動車事業廃止について
 - ④平成30年度決算監事監査報告書整備改善を要する事項（個別意見書）への回答について
 - ⑤島根県常例検査の回答について
 - ⑥事業改革を踏まえた今後の機構改革の方向性について
 - ⑦平成31年3月1日付け機構改革の実施について
 - ⑧理事退任にかかる対応について
 - ⑨島根JAビルの使用および本店機能と場所のあり方の検討について
 - ⑩常勤理事の他の団体理事等への就任について
- 報告事項**
- ①販売戦略室の活動状況について
 - ②収入保険制度への加入状況について
 - ③担い手サポートセンター（担い手対策課）の活動報告について
 - ④米穀園芸情勢について
 - ⑤平成31年度生乳取引交渉について
 - ⑥中国5県乳代精算システムの統一に係る乳価テーブルの検討経過について
 - ⑦平成31年度家畜市場開設日程について
 - ⑧畜産情勢について
 - ⑨段階別価格の改定について
 - ⑩ドローンの取り組みについて
 - ⑪利用者宛て直送DMの一部廃止について
 - ⑫平成30年度第3・4半期における余裕金の運用状況について
 - ⑬未収金の償却について
 - ⑭組合と理事との取引（契約）の報告について
 - ⑮平成30年度12月末決算及び事業実績について
 - ⑯農林中央金庫への永久劣後ローン（追加募集）引受け結果について
 - ⑰総合ポイントにおける平成30年12月末失効ポイントについて
 - ⑱役員による担い手訪問等の取り組み状況の報告について
 - ⑲平成30年度12月末組合員の加入及び脱退の状況について
 - ⑳平成30年度賦課金徴収状況について（第2回報告）
 - ㉑役員推薦会議推薦委員について

雲南

連携強め特産後押し 営農指導員販促も

雲南地区本部では、JAアグリ島根や販売店と連携し、暖冬の影響で消費が落ち込んでいる鍋物商材のPRのために、管内で生産される下仁田系の白ネギ「うんなんなべちゃん葱(ねぎ)」の販売促進活動を行っています。

今年度は同地区本部の高橋英次営農指導員らが、松江市内と雲南市内の3カ所のAコープでネギの試食を行うとともに、電子レンジで作れる簡単レシピを配付しました。高橋営農指導員は「少しでも生産者の皆さまのやる気につながれば」と営農指導に加え販売にも力を注いでいます。

肉厚で軟らかいこのネギは、加熱することで甘さが引き立ち、葉まで食べられるため、お買い得感があると評判を呼んでおり、Aコープだいたい店の担当者は「レシピも好評でリピーターも増えている」と話します。

試食した来店者は「食べ応えがあって美味しい。見かけたら買って帰りたい」とネギを手に取り笑顔で話しました。



レシピを使いネギをPRする高橋営農指導員

くにびき

サンサン女子大ワイン講座 香りと味を楽しみながら学ぶ

くにびきサンサン女子大は1月30日、レストラン・リバービューでワイン講座を開講し、学生34名がディナーを美味しく頂きながら、ワインを楽しむコツやテーブルマナーについて学びました。

当日は、同レストランのオーナーでシニアソムリエの川中実さんが講師となり、ワインの基礎を分かりやすく手ほどき。始めにワイングラスと紙コップでテイastingし、味と香りの違いを体感しました。その後、料理と共に赤と白2種類のワインを飲み比べ、産地や品種による香りや味の違いを感じながらワインの奥深さを学びました。川中さんは「ワインは様々な料理と合う。いろいろ試して楽しんでほしい」とワインの魅力を伝えました。

学生は「料理との相性を実感することができた。好きな組み合わせを見つけた」「ワインの魅力が伝わった」と笑顔で話しました。



ワインの奥深さについて話す川中講師

隠岐

地域の婦人部が終活研修会

隠岐の島町原田銚子地区の銚子集会所で2月16日に開催された「終活研修会」で、主催者の銚子地区婦人部から研修講師の派遣依頼を受け、隠岐地区本部経済部典礼課より職員1名が出席しました。

当日は19名が出席し、終活についての話を聞くのは初めてという方が多い中、主にエンディングノートをもとにした終活についての講演を行い「人生最期の事前準備としてだけでなく、ご自身の人生の振り返りや残りの人生をより良く生きるための活動」としてお話をさせていただきました。講演終了後には、現在、隠岐地区本部が取り組んでいる地域の活性化活動等についてご紹介をさせていただき研修会は終了となりました。皆さんにとって今回の研修会がきっかけとなり、何かのお役に立つことを心より願っています。



やすぎ

新春お米プレゼント抽選会開催

やすぎ地区本部は1月31日、JALまねの「金芽米」などが当たる新春プレゼントクイズの抽選会を行いました。

応募総数は1,439通で、市内を中心に県内外からもたくさんの応募がありました。抽選者を務めた伊藤精一地区本部長、(株)やすぎトーヨーの渡邊健次代表取締役社長、東洋ライス株式会社の部屋泰伸専務取締役らが、クイズ正解者の中から抽選を行いました。結果30名の方が当選され、昨年新発売した「金芽米にこまる」を発送しました。

伊藤地区本部長は「毎年たくさんのご応募をいただき、嬉しく思っています。健康に良く、環境に優しく、美味しい金芽米をぜひ味わってほしい」と話しました。



左から渡邊社長(やすぎトーヨー)、伊藤本部長、部屋専務取締役(東洋ライス)

食農教育出前授業で豆腐作り

JA斐川女性部員6名と出東地区の中間敦司さんは2月5日、「食農教育出前授業」として管内の出東小学校を訪れ、4年生30人を対象に豆腐作りを指導しました。大豆は中間さんの指導で、児童たちが学校の畑で種をまき収穫、調整したものを使用し、女性部員の協力で、水に浸しておいた大豆をミキサーにかけて豆乳とおからにこし分ける作業や、にがりを加えて固まった豆乳を型に流し入れる作業などをして、豆腐に仕上げる過程を学びました。出来上がった豆腐を試食した児童たちは「自分たちで作った豆腐は、お店のものより美味しい」と話し、JA女性部担当職員は「子供たちが少しでも食と農に興味を持ってくれると嬉しい。総合授業の一環として出前授業も定着し毎年行っている、今後も様々な活動を通して地域への食農教育活動に力を入れていきたい」と話していました。出前授業での豆腐作りは荘原小学校と中部小学校でも行われました。



第3回 女子講座の開催

海士町菱浦公民館で2月16日、第3回女子講座「アロマ & ヨガ」を開講しました。アロマ講座は「島のほけんしつ」の島根輝美講師に、ヨガ講座は藤本かおりインストラクターに指導していただきました。今回の参加した14名はほとんどが初体験ということで、期待と不安を抱きながらの受講となりました。

アロマ講座では、それぞれ自分の好きな香りのオイルを1~3種類ブレンドしオリジナルエッセンスオイルを作りました。またヨガ講座では、ゆっくりと呼吸を整えて体をリラックスさせてから、ヨガポーズの指導を受けました。お気に入りの香りと、なれないポーズに悪戦苦闘しながらも和気あいあいと楽しい時間を共有することができ、心も体もリフレッシュすることができました。



さわやかミセス研修会 共済と相続を学ぶ

JAしまね石見銀山女性部は2月1日、大田市長久町のJA石見銀山地区本部多目的ホールで「さわやかミセス研修会」を開き、部員40名が参加しました。

研修会では、JA共済の説明と相続にかかる説明が行われました。

JA共済はJA石見銀山地区本部の共済課坂根俊一課長が説明。大田市は昨年4月9日、島根県西部地震に見舞われ、建物被害も多くありました。また、近年の自然災害の多さという視点からも、建物更生共済の必要性を参加者に伝えました。

後段は金融課西村雄一課長が複雑で難しく感じてしまう相続の話、ユーモアを交えながらわかりやすく説明しました。

さわやかミセス研修会では、毎年女性部員が興味や関心をもったことを学んでいます。



JA共済について説明する坂根課長

児童が豆腐づくりに挑戦 JA生活文化協力員などが協力

出雲市立高松小学校の4年生約100人が2月13日、豆腐づくりを体験しました。同校では、毎年、総合的な学習の時間で大豆の栽培・加工について学んでおり、豆腐などの加工品づくりには、JAの生活文化協力員や職員らが協力しています。

児童たちは「大豆博士になろう」をテーマに、大豆の栽培に取り組んだり、どのような加工品が大豆からできるかを学んだりしてきました。豆腐づくりの実習では、大豆を豆乳とおからに分け、にがりを加えて豆腐を作る一連の工程を体験。児童たちは「袋を使ってしぼるのが大変だった」「帰ったら豆腐ハンバーグにしてもらいたい!」などと感想を話しました。

生活文化協力員の園山幸美さんは「大豆が普段食べている豆腐になっていく様子から、子どもたちがいろいろな発見してくれるのが嬉しいです」と話しました。



にがりを加え固まった豆腐をすくい上げる児童

西いわみ

出品対策協議会を設立しました

西いわみ和牛改良組合（組合長寺戸倉雄）とJAしまね西いわみ地区本部や関係機関らは2月1日、全国和牛能力共進会出品に向けた対策協議会を設立しました。

2022年に鹿児島県である第12回全国和牛能力共進会に向けて、関係諸団体と協力して島根県を代表する出品候補牛の選抜や育成に取り組むため、同協議会を立ち上げたものです。

当日は県農林水産部畜産課 原正三課長や、公益財団法人全国和牛登録協会島根県支部小林健宣副支部長ら24名が出席し、今後のスケジュールを確認しました。

JAしまね西いわみ地区本部田村清己本部長は「第12回大会へ向けて和牛改良意識の高揚と必要な対策を図ろう」と述べました。



島根おおち

日中小学生が交流を深める

島根県と中国（寧夏）が友好協定25周年を迎えることから、日中の友好関係の促進と両国小学生の見聞と交流を広げる目的として、1月12日より10日間、寧夏银川市第21小学校の生徒ら18名が研学活動のため来日しました。NPO日本・寧夏友好交流協会が事業実施体として行なうなか、JA島根おおち旅行センターは、観光手配と通訳に携わりました。

滞在中は、松江市役所で松浦市長を表敬訪問し、交流活動についての意見交換と小学生達による歌と演奏が披露されました。また、大田市、松江市の小学校を訪問し、校舎見学、授業参観、給食体験等を行い、特に両国の伝統芸能（銭太鼓、葫蘆絲等）の披露などを通じて他国の文化への理解を深めました。その他には、松江市内の公民館や幼保園を訪問し、ゲームなどを楽しみ交流を深めました。観光では、島根県と大阪を代表する人気施設を見学し、目で楽しむ和食、和菓子を通じて「和のこころ」を堪能していただきました。

今回の交流を通じて、日中両国の小学生同士が友好の種を蒔くことで、今後の日中友好につながるよう期待しています。



本店

青年農業者らがオランダ農業を視察しまね協同のつばさ

JAグループ島根は2月13日からの6日間、2018年度JAしまね青年研修事業「しまね協同のつばさ」を実施し、青年農業者、JA職員、連合会職員など29人が参加しました。海外視察など多様なカリキュラムで構成するこの研修事業は、次代の島根県農業・JAを担う人材の育成を目的としています。13日の結団式で、団長の竹下組合長は「島根県の農業に反映できる部分を1つでも多く吸収して島根に持ち帰ってほしい」とあいさつ。6期目となる今回は、施設園芸による花き・野菜などの生産や、酪農含む畜産を中心に小さな経営面積でも高い収益をあげ、EU市場を中心に輸出も盛んに行うオランダを訪問しました。参加者らはオランダ最大の生花中央市場アールスメア生花市場をはじめ、レタスやトマトの生産者らのもとを訪れて生の声を聞くなど、オランダの農業を学びました。



トマトワルドの屋内型農業施設を視察する参加者

いわみ中央

JA女子大OG会の活動

JA女子大学いわみ中央キャンパス1期生OG会などこの会は、1月に本年初会合を実施しました。普段はなかなか活動に参加出来ない会員も子供さんと一緒に参加。今回は、一人一品自慢の手作り料理を持ち寄った食事会を行いました。活動の振り返りや計画だけでなく、久しぶりに会った仲間との近況報告などで、話はつきませんでした。

また、2期生OG会オリーブも恒例の「こんにゃく」作りを行いました。手慣れた手つきで、ミキサーにかけたこんにゃく芋を混ぜ、型に入れ茹で上げていきました。「自分たちでこんにゃくを作りはじめてからは、市販のこんにゃくでは触感や風味が物足りないよね」と、出来上がったこんにゃくの調理法などを話しながら、茹であがり待ちました。

3期生OG会クローバー、4期生OG会紫陽花は、味噌作りを行いました。柔らかく煮た大豆と米麹、塩を混ぜる作業を行い、電動ミンサーで潰して、味噌団子を作ります。用意したタッパーなどに詰め約半年をかけて熟成させていきます。学生時代には無かった講義で、これからは周りの人にも味噌作りを伝授出来るかもしれません。

JA女子大学いわみ中央キャンパスOG会は、これからもJAを拠点として様々な活動を展開していきます!!



タテのカギ



- ②お酒にのまれている人
- ⑥先祖の冥福を祈り、追善——を行った
- ⑧眼鏡のフレームにはめます
- ⑨両手と両足のこと
- ⑩彼は質問に——なく答えた
- ⑪首の前部にある出っ張り
- ⑬牧場の周りによく立てられています
- ⑭踏むことでよく育つ穀物
- ⑮楽しいとすぐに過ぎてしまいます
- ⑯阿寒湖の物は特別天然記念物
- ⑰一角獣とも呼ばれる想像上の生き物

ヨコのカギ



- ①春の山菜の一つ。スギナの胞子茎です
- ②和・——・中の料理が味わえるレストラン
- ③絵の具を混ぜ合わせるときに使う板
- ④開店祝いに胡蝶（こちょう）——を贈った
- ⑤水が湧き出てくる所
- ⑦奈良県の桜の名所
- ⑩あまり飾り気がありません
- ⑫北海道で生まれた馬や人をこう呼びます
- ⑬火のない所に——は立たぬ
- ⑭米寿は数え年88歳のお祝い、——は77歳のお祝い
- ⑰「！」は感嘆符、「？」は——符
- ⑲はさみを振りつつ横歩き
- ⑳一、十、百、千、——

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？

1	6	9		14	18	21
		B				
	7		11		19	
2			12	15		D
		10				
3	8				20	
			13	16		
4						
5				17		A

答え

A	B	C	D
---	---	---	---

応募要項

- 応募方法 ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。
- 賞品 正解者の中から抽選で40名（JAしまね全体）の方に「JA商品券」をお贈りします。
- 当選者発表 賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- 宛先・締切 〒694-0041 大田市長久町長久ハ56-1
JAしまね 石見銀山地区本部 企画推進課 「クイズ」係
平成31年4月5日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆
「ホワイトデー」

ウ	グ	イ	ス	ハ	シ
イ	チ	ル	ハ	ナ	ワ
ン	カ	イ	ト	ウ	
ク	ジ	カ	タ	イ	
	ユ	デ	ダ	コ	ツ
ホ	ウ	シ	ビ	ア	ス
シ	キ	ラ	ニ	メ	ン

・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送以外の目的で利用することはございません。

けんこうさんぽ
健康散歩
JA島根厚生連

季節の変わり目

季節の変わり目にはめまいがしたり、頭痛がするなど体調を崩される方も少なくないかと思えます。いったいなぜでしょう？
 体調を崩しやすい季節の変わり目は、昼と夜の気温差や月平均の気温の寒暖差が大きくなります。特に春は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節です。不調は天候の変化によるストレスから生じる、自律神経の乱れが原因かもしれません。
 自律神経には、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、自分の意思ではコントロールできません。2つがバランスをとりながら、心臓や腸、胃、血管などの臓器の働きを司っています。しかし、体は春の天候の変化（ストレス）に対応するために交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続いてしまい、バランスがとれないことで体調不良へとつながりやすくなります。
 もともと人間は、ある程度の外部環境ストレスに耐えられるようになっていました。そのバランスサーとして機能するのが自律神経です。自律神経が正常に機能するためには、暑い場所では汗をかき、必要な場所で血圧が上がるような自然環境が必要で、しかし、つねに空調が完備された環境で暮らしている、自律神経が整いにくくなってしまいます。その結果、気圧の影響についていけない体になってしまいます。
 季節の変わり目には次の様なことに気をつけることで、自律神経を整えて気持ちの良い春をむかえましょう。
1、いつもより多めの睡眠
 睡眠は副交感神経が優位に働き、体や心を休ませてくれます。また、免疫力も高めてくれるので風邪も引きにくくなります。
2、生活のリズムを整える
 規則正しい生活、決まった時間の食事、体内時計を整えるだけで交感神経、副交感神経のバランスが整いやすくなります。
3、リラックスタイムを設ける
 ぬるめのお風呂にゆっくりつかったり、照明を落とした部屋で好きな音楽を聴いたり、体と心をリラックスさせることで副交感神経が優位に働きます。
4、運動する習慣をつける
 毎日運動をする習慣をつけましょう。1日5分からでも構いません。ストレッチでも大丈夫です。かといって急に激しい運動は逆効果ですので、無理のない程度で続けていきましょう。
5、栄養バランスに配慮する
 ビタミン、ミネラル、カルシウムなどは自律神経を整えます。偏った食事はNG！きちんと3食、栄養バランスの取れた食事を摂るよう心がけてください。



職員人事異動のお知らせ

平成31年3月1日付

氏名	新部署	旧部署
営農経済部		
松本賢悟	営農推進資材課	企画総務部 総務課付 (大田市農業担い手支援センター出向)
下垣幸大	営農推進資材課	大田北支店 (LA担当)
金融共済部		
西村春美	金融課	大田中央支店
企画総務部		
神移奈央子	企画推進課	本店 監査部
馬木竜志	総務課付 (大田市農業担い手支援センター出向)	営農経済部 営農推進資材課
支店		
松浦菜摘子	大田中央支店 業務係長 (LA担当)	企画総務部 企画推進課 業務係長
鳥屋尾研	大田中央支店 業務係長 (LA担当)	大田中央支店 (LA担当)
山下明博	大田東支店 業務係長 (LA担当)	大田東支店 (LA担当)
宮原勝	仁摩支店 業務係長 (LA担当)	大田中央支店 業務係長 (LA担当)
原聖菜	大田中央支店	大田東支店
神田真哉	大田北支店 (LA担当)	金融共済部 金融課
井上拓雲	大田北支店	大田北支店付 (本店金融部年金相談課へ派遣研修)
森田真央	大田東支店	大田中央支店
契約職員		
坂根真由美	大田中央支店	大田北支店
熱田知美	三瓶支店	高山支店
金盛圭子	高山支店	三瓶支店
吉原まゆみ	温泉津支店	仁摩支店
花田鈴子	仁摩支店	温泉津支店



家族と一緒に たっぷりおおだ産

とって！つくって！たべよう！



J Aしまね石見銀山青年連盟とJ Aしまね石見銀山女性部が3月2日に、食農料理体験「家族と一緒にたっぷりおおだ産 とってつくってたべよう」を開きました。参加した11組の親子が市内の生産現場を見学し、食材を調達してJ A石見銀山地区本部に持ち帰り、調理して味わいました。

参加者はくじ引きで4組に分かれ、青年連盟盟友の引率で、それぞれ大田市の特産品を作る農場や工場、大型農家を見学しました。協力したのは(有)旭養鶏舎(波根町)、(有)中山農場(川合町)、わなか農園(久手町)、認定農業者である内田洋平さん(久手町)、原醤油(有)(久手町)の5件。施設見学や生産者の思いを聞き、卵や牛乳、いちご、キャベツ、醤油を持ち帰りました。食材を調達した後は女性部の指導で、それぞれの食材を主に役にした料理を作りました。

料理は『親子丼』『キャベツと韓国海苔のナムル風サラダ』『キャベツの具沢山コンソメスープ』『ミルクババロアのいちごのつけ』で、調達した食材以外にも大田産の食材を揃えました。食事の後は、生産現場での様子をスライドで見ながら、子どもたちが感想を発表しました。

子どもたちは「牛の体重が500kgもあるのを初めて知った」など感想を話しました。

イベントを主催した竹下幸二青年連盟委員長(有)旭養鶏舎専務)は「例年より参加家族が多く、嬉しく思う。今日のイベントをきっかけに、地元大田市の農業や食に感心をもってもらえると嬉しい」と話しました。



●石見銀山アスパラガス生産組合総会 産地ビジョンを策定



『美味しまね認証』取得の報告を行う岩崎組合長

石見銀山アスパラガス生産組合は、2月8日にJA石見銀山地区本部多目的ホールにおいて、総会を開催しました。

岩崎勝男組合長は開会の挨拶で「気候の変動を受け、収量が思うように伸びなかったが、今年も新たな目標を掲げ頑張っていきたい」と語りました。

石見銀山地区本部の山崎辰次本部長は「JAとして産地ビジョンを、しっかり後押ししていきたい」と激励しました。

総会では、全議案が承認された他、昨年にグループ認証を取得した『美味しまね認証』の報告や、1億円の販売金額を目指す『石見銀山アスパラガス生産組合産地ビジョン』を策定しました。

●JA石見銀山青色申告友の会総会 新会長に生越大地さん

JA石見銀山青色申告友の会が2月8日、道の駅ロード銀山において総会を開催しました。

同会の田原洋司会長は「収入保険制度の導入もあり、青色申告の必要性も高まっている」と語りました。

JA石見銀山地区本部の山崎辰次本部長は「個人の経営も幅広くなっている。会員の皆さんで申告の重要性を周知するとともに、仲間づくりに励んでいただきたい」と語りました。

総会では、全議案が承認された他、役員改選が行われ、生越大地副会長が新たに会長に選任されました。

JA石見銀山青色申告友の会は、農業簿記を利用した経営診断により経営の向上を図り、青色申告の普及とより良い経営を目指し結成されています。



総会の冒頭で挨拶を述べる田原会長

●平成30年度農政懇談会 鳥獣害対策学ぶ



鳥獣害対策について講演する静野鳥獣対策専門員

石見銀山農政会議は2月13日、大田市農林福祉会館 大田パストラルで、平成30年度農政懇談会を開催しました。農政懇談会は、農業者の意見を農政に反映させることや会員同士の情報交換を目的に毎年開かれています。

同会議の田原洋司会長は「多くの災害に見舞われている状況の中、農家の声を農政に反映させていくことがより重要となっている」と語りました。

JA石見銀山地区本部の山崎辰次本部長は「農政会議の活動を支援するとともに、一体となって農業振興に取り組んでいきたい」と参加者へ話しました。

懇談会では、鳥根県西部農林振興センター県央事務所の坂倉健大職員と静野誠子鳥獣対策専門員が、鳥獣害対策について講演を行いました。

●石見銀山産直出荷者協議会総会 統一の生産履歴導入を決定

石見銀山産直出荷者協議会は2月14日、大田市農林福祉会館 大田パストラルで総会を開催しました。

同協議会の川島文夫会長は「会員の高齢化が進んでいる。若い農業者を含め会員の増加を図っていきたい」と語りました。

総会では、全議案が承認され、JAしまね版として作成された産直向けの統一生産履歴を導入することも承認されました。当面、義務化はされないものの、将来的な安全・安心面の状況を鑑み、義務化に向けた取り組みを進めていくことが確認され、平成31年4月1日から、新様式を導入することとなりました。



出席者の質問に答弁する川島会長



●小学生ブドウ剪定体験
今年度最後の学習で剪定学ぶ

大田市
ぶどう生
産組合が
実施する
ブドウ栽
培体験学
習が、今
年度最後
の学習を
迎えまし
た。



ぶどう生産組合組合員の指導のもと、剪定作業をする児童

大田市
立鳥井小
学校3・
4年生児
童15人が2月15日、校内のほ場「ぐんぐんハウス」で、ブドウの剪定作業を体験。児童たちは、同組合の組合員である宅和健さん、坂根拓倫さん、原田武敏さん、小野健さんの指導のもと、剪定作業を行いました。

組合員が剪定するポイントを指示し、児童が丁寧に剪定バサミで枝を切っていくきました。太い枝を切ると児童からは、歓声が上がりました。

児童からは「ハサミで切るの、力が必要で大変だった」と感想を話しました。

今年度最後の体験学習を終えた児童からは「ジベレリン処理を2回もしたのが驚いた」、「ブドウがたくさん取れて嬉しかった」など、感想を話しました。

●JAしまね石見銀山女性部が
有志の劇を支援『琴の鳴る浜』
手作りカレーでもてなす

JAしまね石見銀山女性部が2月17日、大田市民会館で行われた劇リハールで、出演者を手作りカレーでもてなしました。

劇は、『琴の鳴る浜』というタイトルの創作音楽劇。仁摩町の鳴り砂の海岸『琴ヶ浜』の国の天然記念物指定を記念して、地元有志による実行委員会が主催しています。

リハールには、出演者とスタッフを含め100人が参加しました。同女性部は、持ち寄りの野菜を使い、カレーやサラダを調理しました。出演者らは「野菜がたくさん入ったカレーがおいしい。地元からの応援がいちばん力になる」とおかわりをして味わいました。



子役の出演者にカレーをよそう女性部員

●ジベレリン処理始まる
5月中に出荷予定



ジベレリン処理を行う
大田市ぶどう生産組合の小野健さん

大田市ぶどう生産組合では、2月下旬からデラウエアのジベレリン処理が始まっています。

現在、ジベレリン処理を行っているデラウエアは、5月中旬から下旬に出荷予定のものです。

ジベレリン処理とは、ジベレリンの溶液にブドウの花を一房一房に浸していく作業のことで、種無しブドウ生産のために行われます。

同組合の有吉誠志組合長は「価格が高い5月中に出荷ができるよう、作業を行っている。この時期の作業をきちんと行うことが、良いブドウ作りにつながる」と語ります。

ジベレリン処理作業は通常2回行われ、その後、摘粒などの作業を終え、収穫を迎えます。

●大田市肉用牛振興大会
家畜の衛生管理について講演

大田市、JA石見銀山地区本部、大田市農林業振興協議会畜産部会は2月28日、地区本部において、『平成31年大田市肉用牛振興大会』を開催しました。主催者であるJA石見銀山地区本部の山崎辰次本部長は「鹿児島全共で優秀な成績が残せるよう、支援していく」と挨拶しました。

来賓として出席した楫野弘和大田市長は「皆様とともに大田市の畜産振興を行っていききたい」と激励しました。大会では、川本家畜衛生部の岡崎尚之部長から、家畜の衛生管理について講演が行われました。

最後に、大代町の坂本さやかさんが大会宣言を発表し、採択されました。



大会宣言を読み上げる坂本さん



わ い わ い ひ ろ ば

このページは皆様のお便りが頼りです。
お便りお待ちしております♪

● 読者コーナー

■ 2月号の表紙は、「温泉津の登り窯」。今までなんの気もなく眺めていましたが、絵画になると素晴らしく遺産的に見えました。温泉津に住んでいるものとして、大切に思っていていなくてはと、今さらながら感じました。この冬は雪が少なく過ぎすには楽でしたが、水不足が懸念されます。
(Mさん)

■ 「健康豆知識―抗インフルエンザ薬も使い過ぎは禁物」。インフルエンザが流行っているので、お互いに気をつけましょう。
(Oさん)

■ 「家庭菜園」は、今年も楽しみたいと思っています。植えた種芋より多く採れたかな、というジャガイモ作りのときもありました。食卓に私が作った野菜が多くなるように、と思っています。
(Kさん)

■ 農業に直接携わったことはないものの、農村に住み、皆さん顔なじみの方のことばかり。2月号のトップ記事の、島根のいいもの再発見の岩倉さん、厚朴さんは、ともにその昔、小学校で担任させてもらった方々。嬉しく、懐かしく、今後一層のご活躍を期待して何度も読み、眺めています。
(Sさん)

■ 私は農業ではないですが、いろんな野菜の作り方等いろいろチラシがあり、地区本部のトピックスでの活動とかよく分かりました。パズルももちろんいいですね。たまには脳トレ等はどうか。
(Hさん)

■ 今年も我が家で1人、インフルエンザにかかりました。昨年は息子達一家(4人)がかかり、大変でした。気をつけていてもかかるものですね。
(Mさん)

■ 年々、雪が積もらなくなりました。昔は屋根の庇まで積もったものです。地球の温暖化が進んでいるんですね。でも、雪が降らないと不作になるといいです。豊作がいいですね。
(Tさん)

■ 今年からネギを作りだして、出荷した後のくずを自分たちで持ち帰り、早速調理しました。白い部分は甘く、とても美味しかったです。そこで私は、醬油麴に10cm位切って漬けておいて、取り出して2cm位に切って、マカロニの茹でたものと炒めていただいたりもしました。これもまた、大変美味しかったです。
(Yさん)

担いよいよ春到来です。花粉症の方には、辛い季節になりましたね。地区本部の周りでも田植えの準備が始まっており、本格的な農業シーズンの到来を予感させます。





医療法人 郷原医院 健康豆知識



院長 福田 亮先生

血圧が下がらない意外な原因とは？

なかなか血圧が下がらず、3種類の薬を使っても下がらないときに、治療抵抗性血圧と呼ばれます。原因は色々あるのですが、とある研究によれば、その最大の原因は「薬の飲み忘れ」だそうです。飲み忘れの程度も1カ月間丸々飲んでいないというものから、1.2回飛んだというものまで様々です。外国で降圧剤のケースを開けるとパソコンに記録が残るといふ実験をすると、何と約半数の人がキチンと飲んでいないということが分かったそうです。人間の記憶というものは、自分が思っているよりも遥かに曖昧であり、必ず薬を貰っていると自信たっぷりにも、実際は1カ月飛んでいるというケースは結構あります。「薬があったので、来なかった」というケースもあります。では何で残っているのかという別の問題が出てきます。若い時は面倒くさくて飲まない、年を取ると飲むのを忘れる、というパターンが多いようです。先代のお袋の代からの患

者さんの内服状況を見ると、高齢で老衰になって寝たきりになったなどを別とすれば、キチンと内服している人では高血圧、糖尿病などに関連した合併症でひどい目にあったということは少なく、逆に薬が飛んでしまうことの多い人はやはり、こうした合併症に見舞われることが多いと実感します。胃薬や痛み止めなどは本人の症状次第のこともあり、抜けたとしても致命的になることは少ないのですが(ゼロではありません!)、血圧、脂質、糖尿、血液サラサラなどの薬は、症状を感じないことが多く、一度抜けると、下手をすると数カ月飛びます。そうならないように、個人個人で忘れないように工夫が必要です。面倒くさくて飲まない人より、飲んでいるつもりで忘れている人は、要注意です。なお、薬が不規則になると同じ薬で効かなくなり、結果的に薬の量も増えてしまいますので、ご注意を。

石見銀山地区本部管内 2月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



▶ また順張りします。

又キ最高
仁摩町 長見 茂幸さん



▶ 嬉しいです。これからも、新しい血統を追い続けます。

メス最高
三瓶町 高田 雅晴さん

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父
1	大国	長見 茂幸	333	245	美津照重	安福久	百合茂
2	水上	榎大田原農場	315	287	幸紀雄	安福久	金幸
3	久手	川上 泉	323	259	美津照重	安福久	平忠勝
4	志学	高田 雅晴	379	273	諒太郎	花清国	茂洋
5	水上	榎大田原農場	283	272	幸紀雄	茂洋	平茂勝

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父
1	志学	高田 雅晴	287	268	美国楼	百合茂	安福久
2	山口	大国 裕紀	287	281	美国楼	勝忠平	安福久
3	山口	大国 裕紀	221	227	隆之国	安福久	平茂勝
4	水上	榎大田原農場	282	282	幸紀雄	安福久	百合茂
5	富山	白石 健治	273	281	幸紀雄	薩摩隼人	安平

子牛市場

平成31年2月13日

2月子牛市場の成績表

(本人取り含む・金額は税込)

種別	市場	取引頭数	最高価格	最低価格	平均価格	対前月	対前年同月	平均体重	平均日齢
メス	管内	11	972,000	76,680	716,335	53,215	18,295	267	279
	中央	107	1,078,920	76,680	749,106	33,038	34,483	274	277
	県	107	1,078,920	76,680	749,106	62,443	34,483	274	277
又キ	管内	23	1,026,000	37,800	792,814	9,351	-5,460	293	273
	中央	151	1,192,320	37,800	834,940	28,590	13,716	297	270
	県	151	1,192,320	37,800	834,940	29,988	13,716	297	270



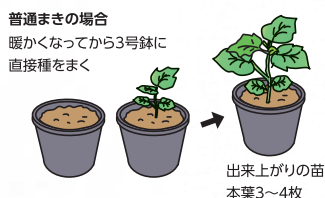
形・色が多彩で 楽しみ多い ズッキーニ

板木技術士事務所 ● 板木利隆

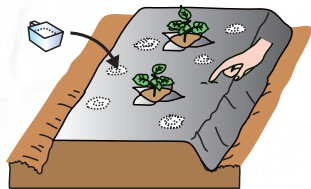
ズッキーニはカボチャの仲間の「ペポ種」の一つで、つるなしカボチャの別名もあります。他に日本種、西洋種があります。近年消費が急速に伸びて知名度も高まり、今やすっかりおなじみの野菜となりました。主にはキュウリほどの大きさで若取りします。ゴルフボール大のかわいい球形果の品種もあり、バリエーションが豊富です。

種まきの適期は3月下旬からですが、種子は早めに準備しておきましょう。

苗作りは普通のカボチャに準じて、3号のポリ鉢に2粒まきし、本葉出始めの頃間引いて1本立てとし、本葉3~4枚になった頃に畑に植え出します。元肥に堆肥、なたね油かす、化成肥料を施し、畝間130~150cm、株間70cmぐらいに植え付けます。



第1回追肥
植え付けの半月後、株の近くの所々に
指先で穴を開け、肥料を施す。
化成肥料 1株当たり大さじ1杯



第2回追肥
収穫始めの頃、フィルムの裾をめくり上げて追肥する。
化成肥料 1株当たり大さじ2杯

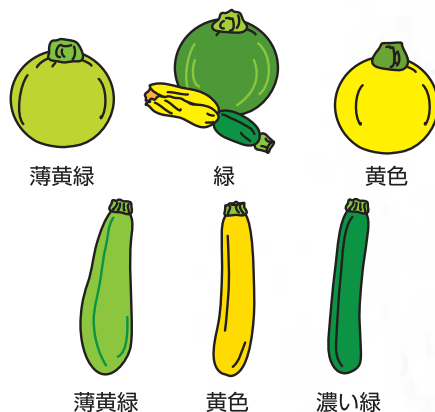


風が強い場所ではつるが振り回されないように
短い支柱を交差させて立て固定する

しょう。

主な品種としては、長形緑色果の「ダイナー」(タキイ種苗)、「グリーントスカ」(サカタのタネ)、黄色果の「オーラム」(タキイ種苗)、「ゴールドトスカ」(サカタのタネ)、卵形果の「グリーン・エッグ」「ゴールドイー」「ブラック・エッグ」(神田育種農場)などがあります。

炒め物、揚げ物、煮物など、さまざまな調理に向くズッキーニ。収穫遅れで大果になり過ぎた場合は、パーベキューにするとおいしくいただけます。



雌花は短縮した茎に多く付き、開花後の肥大は早いのが特徴です。長形種は20cmぐらいになったら遅れずに収穫しましょう。通常開花後3~6日ぐらいで収穫しましょう。

多湿を嫌うので、畑の排水を良くするために、図のように短い支柱を、つるを挟むように交差させて立て、固定しま

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

島根県庁 農村整備課からのお知らせ

始めてみませんか 農地や水路の 草刈り交付金

地域でチームを作り、チームの活動として行う農地・水路・農道・ため池などの草刈りや泥上げ作業に対して交付される交付金があります。その名も「**多面的機能支払交付金**」（以前の名前は「農地・水保全管理支払」でした。）

農業や農村はいろいろな役割（多面的機能）を持っていますが、この役割は皆さんの普段の草刈りや泥上げにより保たれています。この交付金は皆さんの活動を支える交付金です。

- 交付対象** 農業者のみ または農業者および地域住民等で構成される組織 など
- 交付金額** 保全対象が田の場合**3,000円**／10a／年 など
- 対象活動** 農地法面の草刈り、用排水路の泥上げ、水路・農道・ため池の軽微な補修 など
※5年間の計画・実施が必要です。
- 受付期間** 6月（市町村毎にメ切日は異なります。）

※申請には、活動組織の規約等の作成が必要です。お早めにお住まいの市町村の農業関係課または県農村整備課（TEL：0852-22-6262）までお問い合わせください。



JAしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

**おさいふカード
会員募集中!!**

優待割引のお知らせ

JAしまね×洋服の青山・はるやま



店内全商品 割引後価格から更に

10%OFF!!

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 〈洋服の青山〉松江店・島根斐川店・出雲浜山通店・浜田店・益田店・米子本店・三次店
〈はるやま〉松江店・島根三刀屋店・出雲店・島根大田店・浜田店・益田店・米子店・三次店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。 ※洋服の青山ではAOYAMAタイアップカード入会（入会無料）が必要となります。

JAしまね お問い合わせ／本店経済部 TEL:0853-25-8907

◎農家の皆様へ

期限切れ農薬の回収を行います

処理を希望される方は、下記の要領をご確認のうえ、持ち込みをお願いいたします。
 なお、回収をご希望される方は、印鑑と処理費用をご持参ください。

回収日時 平成31年3月22日(金) 午前9:00~12:00
 (期日以外での回収はできませんので、ご協力をお願いいたします。)

回収場所 JAしまね 石見銀山地区本部 営農センター(大田市駅裏)

回収処理費用 1kgあたり 500円(税込)

注意事項 (廃棄農薬を持ち込む際には、必ず以下の事項をお守りください。)

1. 少量でも、農薬の入っていた袋・容器のままお持ちください。安全のため、違う種類の農薬を混ぜたりしないでください。
2. 粉剤・粒剤と液剤は分別してお持ちください。また、ヒ素・有機リン系の農薬、名前のわからない農薬は別にしてください。
3. スプレー缶は中身を出し切ってお持ちください。
4. 量の多少にかかわらず、ダンボール箱に入れてお持ちください。
5. 袋・容器から農薬がもれないよう、運搬には充分お気をつけください。
 (農薬がもれたり混ざったりすると、有毒ガスが発生する恐れがあります。)

■お問い合わせ■ JA 営農推進資材課 ☎0854-84-9070

5月開校

受講生募集!

締切:3月29日(金)

入学条件 JAに通うことができる50~70代の女性。原則5回以上ご出席いただける方。
 定員 30名



5/10(金)	心豊かにフラワーアレンジ (入学式、オリエンテーション)
6/14(金)	大人の社会科見学① ~ぶどう収穫体験と畜産農家見学
7/12(金)	鮮やかに農を彩る ~感性活きる絵手紙入門
9/6(金)	玉造温泉で幸せマナー美人 ~JA共済ふれあいの集い
10/調整中	大人の社会科見学② ~大田のお米ができるまで
11/1(金)	歩いて納得。大田の宝は世界遺産 ~石見銀山研修会(軽登山)
12/13(金)	福を呼び笑顔で年越し ~おだ産そば粉で作る手打ちそば
2020年2/7(金)	食もお金も安全・安心 ~ホッとする相続と年金のお話
3/6(金)	仲間とともに ~伝統料理と謝恩会(卒業式)

6期生募集

菜根館

素敵なシニアの為にJA講座

入学金 10,000円(税込)JAへの出資金/テキスト代 ※この他に材料費などを別途ご負担いただく場合がございます。

主催:JAしまね石見銀山地区本部 後援:JAしまね石見銀山女性部
 お問い合わせ TEL.0854-82-1009(企画推進課)

詳しくは
お問い合わせ
ください



ぎんぎんテレビで放送♪

地サン地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

「大根をたっぷり使ったレシピ」

今月の先生

JAしまね石見銀山女性部
部長

森脇 岸江さん



①大根コロッケ

<材料(3人分)>

- ・大根 200g
- ・豚ミンチ 100g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩コショウ 少々
- ・小麦粉 50g
- ・揚げ油 適量
- ・パン粉 50g
- ・卵 1個
- (ホワイトソース用)
- ・牛乳 100cc
- ・バター 20g
- ・小麦粉 20g

<作り方>

- ① 大根は千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、豚ミンチを炒め、色が変わったら千切り大根を入れ、塩コショウで味を調える。
- ③ フライパンにバターを入れ、溶かし、小麦粉を入れ、牛乳で伸ばし、固いホワイトソースを作る。
- ④ 粗熱を取った②と③を合わせ、よく混ぜ、俵型にする。
- ⑤ ④に小麦粉、卵、パン粉の順にまぶし、中温170℃ぐらいで揚げる。

②葉玉ねぎの鰯缶おかかポン酢和え

<材料(4人分)>

- ・葉玉ねぎ 2個
- ・鰯缶 1缶
- ・鰹節 1袋
- ・ポン酢 適量

<作り方>

- ① 玉ねぎの葉のところは薄い小口切り、玉の部分は半分になり、薄切りにする。水にさっとさらし、ざるにあげる。
- ② 水気を拭いた葉玉ねぎと鰯缶を和える。
- ③ 器に盛り、鰹節をのせ、ポン酢で和える。

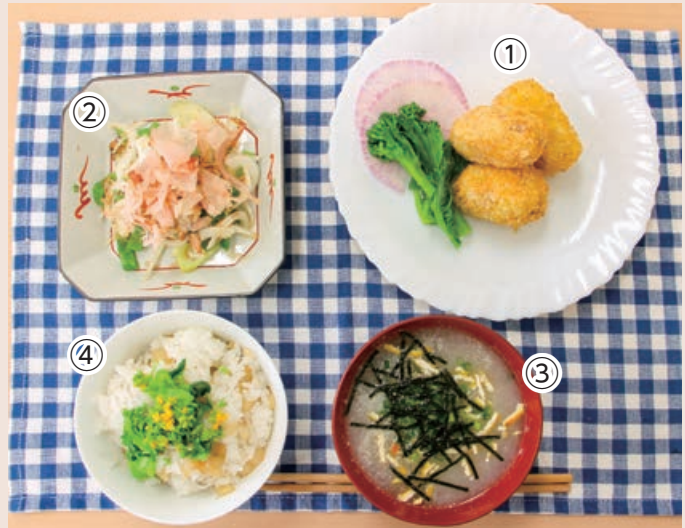
③大根のみぞれ汁

<材料(4人分)>

- ・大根 400g(皮ごと下ろす)
- ・だし汁 600cc
- ・白みそ 20g(大さじ1/2程度)
- ・塩 小さじ1/2(地元の藻塩を使いましょう)
- ・片栗粉 小さじ1
- ・薬味:青ネギ・七味唐辛子・焼きのり

<作り方>

- ① だし汁にすり下ろした大根を汁ごと入れ、加熱し、白みそを入れ、塩で味を調える。
- ② 水溶き片栗粉を加える。
- ③ 器に盛りつけ、薬味等を盛る。



④大根ご飯

<材料(4人分)>

- ・米 3合
- ・大根 300g
- ・ちりめんじゃこ 50g
- ・薄口醤油 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・季節の青物(あすっこ) 少々

<作り方>

- ① お米は炊いておく。
- ② 大根は皮をむき、さいの目に切る。
- ③ サラダ油をフライパンに入れ、大根を炒め、薄口醤油、砂糖を入れ、味をつける。
- ④ 炊きあがったご飯に、ちりめんじゃこ③を入れ、混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、季節の青物をのせる。(混ぜても良い。)

提供: 石見銀山産直出荷者協議会

年金無料相談

複雑な年金手続きのお手伝いをいたします。
どなたでもお気軽にご来店ください。

4月7日(日)JA三瓶支店 ☎0854-83-2001

※時間は9:00~15:00

JAグリーンおおだ

4月は、休まず営業いたします。

- ・毎月5のつく日はポイント5倍!
- ・毎月0のつく日は玉子が半額!
- ・毎週火曜日は火曜均一セール!
- ・毎週木曜日は午後4時から夕方市!

いちごのババロア



ふわふわぶるぶるのいちごスイーツ。プリンのような、ムースのような食感です。旬のいちごの甘酸っぱさと香りが口の中でとろけます。とっても簡単なスイーツレシピです。

●材料（4個分）

いちご……………	150g	生クリーム……………	100cc
砂糖……………	50g	ソース	
レモン汁……………	小さじ2	いちご……………	100g
ゼラチン……………	1袋（5g）	リキュール……………	少々
水……………	大さじ2		

●作り方

- ①いちごをボールに入れつぶす。
- ②①にレモン汁、砂糖を入れ混ぜる。（ミキサー、フードプロセッサーを使うと滑らかになる）
- ③水に溶かしたゼラチンをレンジに20～30秒かけて②の中に入れ混ぜる。
- ④生クリームを6分立てにする。
- ⑤③と④を混ぜて型に入れ、冷蔵庫で1～2時間冷やし固める。
- ⑥ソース いちごをピューレ状にしてリキュールを混ぜる。
- ⑦生クリームや、イチゴ、ソースなどでデコレーションする。

JA職員が、電話や店舗外などで暗証番号をお聞きすることは **絶対にありません!**

警察官・役所職員・JA等の金融機関の職員を名乗り、訪問や電話で、利用者さまのキャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞きだす、さらには現金を引出す詐欺事件が発生しています。



! ここに注意!

- ・他人にキャッシュカードを渡したり、見知らぬ相手はもちろん家族を名乗るような場合でも、暗証番号を教えないください。
- ・不審なことがあった場合や、誤って口座情報を教えてしまった場合は、直ちに、警察・お取引のある支店にご連絡ください。

! 被害防止策はこれだ!

1日あたりのATM取引（お引出し、お振込み）のご利用限度額を引き下げることができます。お取引のある支店へご相談ください。



表紙紹介

表紙のイラストは野々村 直通（ののむらなおみち）先生に描いていただいています。

今月の表紙は松江市の堀川遊覧船です。松江城を取り囲む約3.7kmの堀川を、50分ほどかけてゆっくりと遊覧するこの堀川遊覧船は、松江の人気観光スポットとしてたくさんの観光客が乗船します。松江の歴史を解説する船頭さんの名調子も魅力のひとつです。冬季は「やぐらこたつ」を設置した「こたつ船」が運航され、冬の風物詩となっています。

編集後記

この原稿を執筆時点（2月末）で思うことは、今年は雪が少なかったということです。本店がある県庁周辺では雪が一度も積もらず、山間部でも例年と比べるとずいぶん少なかったのではないのでしょうか。毎朝自転車で通勤している身としては雪が無いのはありがたいと思う反面、日本の四季から冬が無くなったみたいで寂しい気もします。（和）

【今月の表紙の原画】

レイアウトの都合により表紙のイラストは原画の一部表示となっています。原画の全体は次のとおりです。

