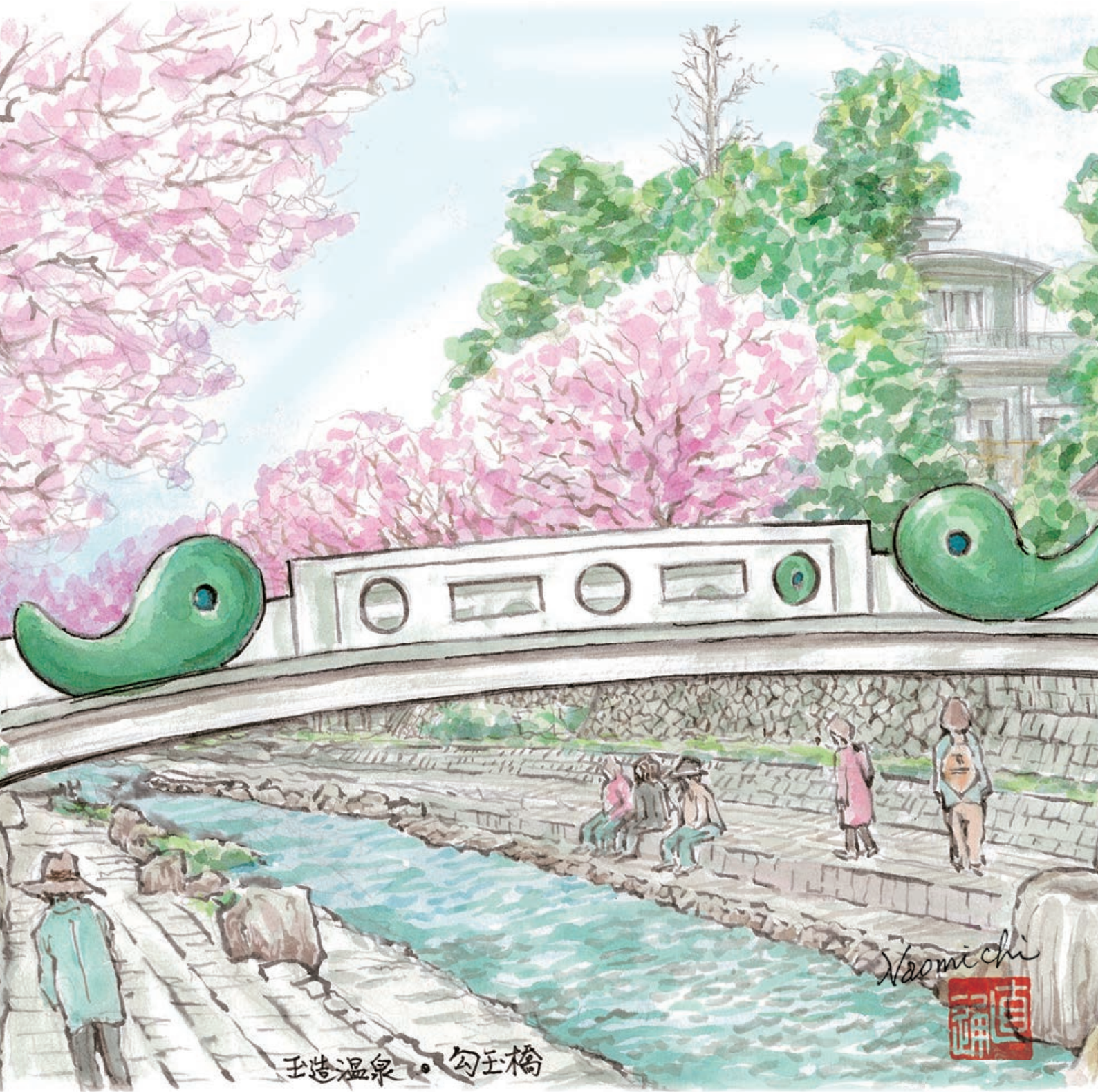


2019
4
April Vol.37

JAしまねびより

◀ 今月の特集 ▶ 島根のいいもの再発見!! 「松江市 ハマボウフウ」 くにびき地区本部



玉造温泉・勾玉橋

島根には誇れる農産品がたーっさん!

島根のいいもの 再発見!!

直撃・生産者インタビュー

松江市 ハマボウフウ

4月は、くにびき地区本部。松江市八束町で、ハマボウフウ（浜防風）の生産に取り組む「八束町はまぼうふう生産組合」の安部敏樹組合長ら組合員の皆さんにお話を伺ってきました。



組合の皆さんで切磋琢磨しながら、ここまでたどり着いたとのこと。とても仲の良い皆さんでした。

大根島（八束町）で農産物といえば朝鮮人参と牡丹が有名だと思えますが約40年前、新たな特産品を作ろうということになりました。朝鮮人参など薬草や漢方に使われるも

**ハマボウフウを生産する
きっかけを教えてください。**



お話をお伺いした組合の皆さん

の栽培していたこともあり、当初は組合員で手分けし黄蓮（おうれん）、アマチャヅル、ハマボウフウの3つの漢方の原料となるものを試験栽培しました。その結果、生産に適したものがハマボウフウでした。ハマボウフウは根っこの部分が漢方として使われ栽培をはじめた当初は高価格で取引していましたが、徐々に中国からの輸入品が増え価格が低下。需要も少なくなつたことから生産をやめる地方もありました。江戸時代からハマボウフウは「八百屋ボウフウ」という名前で八百屋の店頭で高級食材として並んでいました。これをヒントに根っこの部分を販売するのではなく、芽を摘んで料亭や割烹等へ食材として売り込んでみようということになり、芽の部分の生産に切り替えて今日まで続いています。



以前はこの根っこの部分を中心に栽培/出荷。

ハマボウフウの根はゴボウのような長い根・根茎を地中に伸ばします。まず砂地の畑に種をまいて1〜2年かけて根を成長させます。ある程度根が育ったら根ごと掘り起こしてハウスの中に定植。一定の深さを設けた砂地の箱の中に定植すると約1週間で芽が出はじめます。その芽が5〜7cmになったものを手で摘んで収穫します。規格は使う用途に合わせて3つあり、芽の大きさや茎の太さによって選別しパック詰めします。

どのように栽培するのですか？



大根島の砂地の畑が、ハマボウフウの栽培には非常に適している。





多い時で1日2,000本くらい収穫し25本を1パックとして週に2回出荷。米子市や松江市、出雲市の青果市場をはじめ大阪や広島、岡山県などに出荷しています。

苦労することや、こだわっていることなどありますか？

ハウスの中で芽が出はじけると2、3日で倍くらい大きくなるので、基本的に毎日芽を摘まなければなりません。露地だと収穫できるのは春の少しの間だけです。ハウスを利用して通年で出荷できる体

制を整え、夏には地下水を鉄パイプに通して地中を冷やし、冬は保温シートをかけ温度調整しています。また病気や虫がつかないようにするための登録農薬がほとんどないため、試行錯誤を重ねて有機の限られたものを使用しています。生産をはじめた当初は葉の色が悪く、青っぽい色しか出ませんでした。温度や電照、肥培管理などたくさんのご意見を試し、ようやく葉が綺麗な品質で栽培できるようになりました。



様々な工夫を繰り返し、良質で安定した生産に。その工夫を惜しみなく皆で共有するというのが、組合のスタイル。

ハマボウフウはどのようにつけて食べるのが美味しいのですか？

ハマボウフウの味はシャキシャキとした食感でほんのりとした苦味があり、風味深い香り。口の中に広がります。小さくて若い芽は刺身のツマやお吸い物のお口取りなどに、大きくて大きいものはさつと霜ふりして白和えやゴマ和え、天ぷらなどにして食べると美味しいです。味と香りが扱い



ハマボウフウのさっぱりとした爽快感が楽しめ、クセになるような美味しいラーメンでした。



加工品も手がけ、様々な形でハマボウフウを食してもらう工夫も

やすい食材なのでピクルスにするもよし、炊き込みご飯に加えるなど和・洋・中問わず、幅広い料理にアレンジできます。実際、八束町のラーメン店ではハマボウフウをふんだんにトッピングした「防風ラーメン」があり、珍しいラーメンとして地元をはじめ噂を聞きつけた食通の方が足を運んでいます。また5月から6月にかけて白い花が一斉に付きます。その若い蕾と柔らかい茎・葉を天ぷらにして食べると非常に美味しいです。花芽は他の産地にはないこの地域限定の珍しい食材で、時期に

なるとJAの産直市や道の駅本庄、玉湯町の八百万マーケットなどで限定販売しています。是非一度、食べていただきたい一品です。

今後の抱負や展望を聞かせてください。

ハマボウフウは地元の市場に出荷しているものの、商店やスーパーマーケットには流通していません。大根島が産地であることを周辺地域の方々にまだまだ知られていないと思います。まずは地元の方に八束町がハマボウフウの生産地であることを知っていただき、将来的には気軽に地元で食べることができ、身近な存在になればと思います。

ハマボウフウ

一口メモ

ハマボウフウは、おもに全国の海岸に面した砂地に自生する多年草。かつては日本全国のどこにでも普通に見られたが、砂地の減少や食用・薬用として乱獲されたことにより、自生している場所が極めて少なくなっている。香り高い高級食材として旅館や料亭などで刺身のツマをはじめ旬の山菜として重宝されている。市場に流通しているものはほとんどが栽培もので生産地はわずか。埼玉や茨城、愛知県などで生産しており、中国地方では八束町がまとまった数を出荷している。同組合ではハマボウフウをもっと広く知ってもらおうとPR活動を継続的に実施。農林水産祭などのイベントにハマボウフウの天ぷらなどを出店、人気を博し、その味を求めて行列が並んでいる。



お話を伺った安部組合長。美味しいものを提供するため、努力と工夫をすることが楽しいと、その醍醐味をお話いただきました。

くにびき地区本部 JAグリーンかわつ



産直へようこそ!!

島根県内の産直店舗を「紹介」します。



早朝に収穫された野菜は7時前から持ち込まれる

くにびき地区本部が運営する「JAグリーンかわつ」は、松江市街中心地より北東へ約4kmの郊外に立地し、周辺の住宅地に暮らす人々の食を支える存在として地元で愛されている。

近隣や、遠くは美保関から毎朝届く新鮮な農産物を求め、客足は絶えない。季節の旬の農産物はもちろん、津田カブ・秋鹿ゴボウといった地域の伝統野菜や、美保関から届く生ワカメなどバリエーション豊かな食材が並ぶ。この日も7時前から、早朝に収穫したばかりの野菜などが持ち込まれた。生産者の方々は「自分たちが育てた野菜がお客さんに喜んでもらえたらうれしい」と早朝にもかかわらずにこやかにその日の陳列作業を終える。

店頭では月に2回程度「試食イベント」を開催し、旬の食材を紹介するほか、定番野菜の新しい料理方法の提案などを行っている。地元の醤油店とコラボしたイベントも人気だ。清水雅樹店長は「生産者のため、ひとつでも多くの農産物を手に取ってもらえるようPRを工夫したい」と話す。

これからのおすすめはタケノコ。生産者がある日の朝に掘ってきたタケノコは、市場を経由しないため「新鮮さが全然ちがう」と毎年人気だ。出荷が始まると旬の商品として大々的に陳列する。そのほか、春を感じさせるフキやワラビなども店頭に並ぶ。

JAグリーンかわつでは、産直野菜のほか農産物加工品、花卉、農業資材、店頭精米などを扱っている。

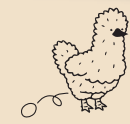


「スーパーに無いものが手に入るのが産直の魅力」と話す清水店長

住所：島根県松江市西川津町659-1
 営業時間：4～9月 8:30～18:30
 10～3月 8:30～18:00
 定休日：第1水曜日（4・5・7・10月は休まず営業）
 年始・3月31日・6月30日・9月30日
 TEL：0852-21-2373



地元で生産される花卉も人気の商品（写真はストック）



地元の養鶏場から烏骨鶏など珍しい種類の卵も陳列される



JA 自己改革 実践中

JAグループ島根

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。

高松和範さんは、松江市東出雲町の中海干拓地で「くにびきキャベツ」を中心に約4haの規模で農業経営を行っています。

高松さんは、農家出身ではありませんが、JAと松江市が新規就農者の育成を目的に行っている「だんだん営農塾」に参加したことを契機に、地元の農業士のもとで2年間、現場経験を積み、平成27年3月に独立し新規就農されました。

平成30年度JAしまね農業振興支援事業によって導入した「乗用管理機」を有効に活用し、作業の効率化や省力化を図り、経営規模の拡大を目指した農業経営を展開されています。

高松さんからは「新規就農時の機械設備等の導入にあたって、本事業を活用できたことは経営の安定化を図るうえで非常にありがたかった」との声をいただきました。

今後は、若き農業のリーダーとして経営の法人化を目指し、地域農業の発展に貢献していきたいと熱い思いを語っていただきました。

松江市 高松 和範さん (33)



一所懸命 青年連盟



平成30年7月豪雨被害に対する要請

自己啓発を図る大会)や視察研修会の開催、JAしまねや島根県との意見交換会を実施しております。また、国会議員への要請活動も行っており、平成31年2月には中四国9県の青年組織として平成30年7月豪雨被害に対する要請書を自民党の野村農林部会長へ提出しております。

今後は、毎月このコーナーにて各地区本部JA青年連盟の活動を紹介します。JA青年連盟の活動にご理解とご協力をお願いいたします。また、加入を希望される方は島根県農協青年組織協議会事務局(山崎)【TEL:0853-25-8142】までご連絡ください。

島根県農協青年組織協議会とは

島根県農協青年組織協議会(平成30年度 会長 小村伸治)は、農業青年の協同意識を高め、農業をよりどころとした豊かな地域社会を築くことを目的に設立されたJA青年連盟の県組織です。県内11地区本部のうち、10地区本部にJA青年連盟があり、720名の盟友で構成されています。

主な活動としては、JA青年大会(県内盟友が一堂に会し、個人・組織の発表を通じて、組織の活性化・

雲南

半世紀続く組合で若手ヘルパーが奮闘 奥出雲町酪農組合

島根県奥出雲地区の酪農家が集まり組織する奥出雲町酪農組合では、組合員の休日確保や労働時間の軽減、経営の継続などのため、奥出雲町にある高橋牧場で働く船津拓也さん（24）が唯一のヘルパーとして奮闘しています。

同組合は昭和35年に発足した横田町酪農振興会が前身で、昨年11月に60周年を迎えた歴史ある組合です。現在は8戸の酪農家が約160頭飼育しており、内4戸でヘルパー事業が利用されています。

船津さんは「通常業務とヘルパーの仕事と合わせると時間と体力的な面で、辞めたい時期もあったが、今はヘルパーに出るときにやりがいを感じる。自然豊かで人柄もいいこの地域で、できるかぎり続けていきたい」と意気込みを話しました。



牧草を寄せる船津さん

くにびき

くにびき農業法人会定期総会を開催 ~総会後の研修では軽減税率を学ぶ~

くにびき農業法人会（岸本定朝会長）は2月26日、なにわ一水で「第8回定期総会」を開催しました。

当日は、くにびき管内で組織する17法人の代表者など40名が出席。会の冒頭、岸本会長が「農業情勢は厳しいが、地域農業をより良いものにしていくために、使命感を持って日々活動していこう」と挨拶しました。

その後、農事組合法人林本郷の松浦久年代表理事を議長に選任し、今年度の活動報告や来年度の活動計画と収支計画など、上程された全議案が承認されました。

総会後には税理士資格を持つJA全中JA支援部営農担い手支援課の栗山賢明職員が「消費税軽減税率導入における課題と影響」と題し、軽減税率をめぐる課題やインボイス制度の導入について解説。栗山職員は「税制は変わっていくもの。どのような対策を早くとるかが重要」と参加者へ呼びかけました。

参加者は「いち早く情報を取り入れ、柔軟な対応をしていきたい」と話しました。



軽減税率について解説する栗山職員

隠岐

公用車へドライブレコーダーを設置

隠岐地区本部は、JA共済連島根県本部が実施している「JA共済地域・農業活性化施策助成制度」を利用し、平成31年3月より当地区本部で使用している公用車全台にドライブレコーダーを設置しました。地域で無くならない犯罪への抑止や交通事故防止に寄与し、また、犯罪や事故が発生した際には警察署等への情報提供をすることにより、迅速な解決が図れることを期待し設置することとしました。

今後とも、職場内で交通安全への啓発を図り、JA職員自ら飲酒運転の撲滅、交通ルールの遵守をして参ります。また、毎年実施している教育機関への反射タスキの贈呈や行政へのカーブミラーの贈呈などを通じて、犯罪や交通事故等が無い、暮らしやすい地域になるよう貢献して参ります。



やすぎ

春の彼岸花市開催

やすぎ地区本部は3月16日から3日間、管内にあるグリーンセンター（農産物直売所）2店舗となかうみ菜館で「彼岸花市」を開催しました。「彼岸花市」は毎年開催している一大イベントで、管内の農家が栽培した色鮮やかな花を中心に新鮮な野菜や果物なども豊富に揃え、連日大勢の買い物客で賑わいました。

各店舗では、定番である菊やしぶぎをはじめ、ストックやカーネーションなど多くの種類の花木が店先に並び、花を購入された女性は「春の花がたくさんあって、季節を感じていいですね」と話されました。



斐川

大看板で お米の消費拡大PR

斐川地区本部青年連盟は3月8日、米消費拡大をテーマにした大看板(縦2.7メートル、横1.8メートル)を作成しました。昨年の夏に町内の小学生を対象に募集した「農業絵画・ポスターコンクール」に応募された21作品の中から、青年連盟賞を受賞した中部小学校(当時3年生)の松原帆香さんの作品を基に、ベニヤ板3枚を繋ぎ合わせて下書きをし、ペンキで色をつけ忠実に再現しました。今回で17作品目となる大看板は、JAしまね斐川グリーンセンター駐車場入口に設置され、来店する消費者へ訴えかけています。青年連盟の古川敬委員長は「1年間外に設置するので、雨風に倒れないよう補強もしっかり行った。看板を見てもらうことで、一人でも多くの方が斐川町産の米の消費拡大に関心を持ってもらえる」と期待を込めました。



隠岐
どうぜん

産直部会が視察研修

3月13日から15日にかけて「隠岐どうぜん地区本部産直部会先進地視察研修」を行いました。出雲地区本部では、本店販売戦略室の須山室長からラピタ本店農産物直売所の取組み、売れ筋商品、コンパニオンプランツ、商品の包装の仕方などを学んだ後、ラピタ本店農産物直売所を視察し、実際に商品を見て触れて、規格・鮮度・包装等を確認しました。雲南地区本部では高橋指導員から、春まき野菜の栽培講習会で種まきから収穫までの各ポイントの指導を受けました。やすぎ地区本部の「なかうみ菜彩館」では稲田店長、山根課長から直売所の今までの取組みや今後の課題を学び、直売所で新鮮な野菜、果物などを実際に購入しました。当産直部会も、新鮮で安全な野菜を提供できるよう、栽培履歴の記入、適正な農薬・肥料の使用を守り、より多くの商品を組合員・地域住民の皆様へ提供できるよう頑張ります。



石見銀山

JA女子大学、 「菜根館」卒業式

石見銀山地区本部が開講するJA女子大学、シニア講座「菜根館」は、3月6日と8日に地区本部で「卒業式」を開きました。

卒業式では、卒業証書が手渡され、全講座に出席した受講者には皆勤賞が贈られました。

山崎辰次本部長は「今後も地域のリーダーとして活躍頂くとともに、JAの事業に対し協力をお願いしたい」と話しました。

卒業式終了後、JAしまね石見銀山女性部農産加工所旬彩工房「きれんげ」から2名の講師を迎え、大田市の伝統料理「箱寿司」と「うどん豆腐」の作り方を学びました。



菜根館卒業式での集合写真

出雲

「准組合員の集い」管内8会場で開催 四絡支店はジャンボ巻き寿司で交流

JAしまね四絡支店は3月17日、四絡コミュニティセンターで准組合員を対象とした交流会「准組合員の集い」を開きました。親子での参加も含め、約30人が参加。JAの事業や地域貢献への取り組みを紹介するDVDを上映したほか、交流イベントとしてフィットネスフラダンス教室とジャンボ巻き寿司作りを行いました。

JAを取り巻く環境、JA自己改革への取り組みについて話した出雲地区本部の福島隆理事は「環境が変化する中、JAもチャレンジ、改革をしていかなければならない。ご理解、ご協力をお願いします」と呼びかけました。

「准組合員の集い」は、JAが「地域農業の応援団」と位置付ける准組合員の皆さまへの情報発信と意見交換を目的に昨年からは開催しています。今年は3月10～28日にかけて管内8会場で開きました。



完成したジャンボ巻き寿司を掲げる参加者ら

西いわみ

JAしまね西いわみ女性部が春のおやつサービスを実施しました

JAしまね西いわみ女性部（部長和田悦子）は3月6日から20日までの間、益田市、津和野町、吉賀町の福祉施設へおやつを届けるサービスを行いました。このサービスは地域貢献活動の一環として毎年春と秋に実施しており、今年が23回目です。

春を感じさせるおやつとして選んだ「さくらもち」を、地域ごとの調理場で手作りし、同サービスを希望する管内の福祉施設37箇所に合計1,600個を届けました。

おやつを受け取った施設関係者の一人は「利用者の皆さんも楽しみにしていたおやつを届けていただけてうれしい」と喜びました。

JAしまね西いわみ女性部では、今後もこのサービスを続けていく予定です。



島根 おおち

矢上高校へ繁殖和牛贈呈

島根おおち地区本部は、邑南町、島根県西部農林振興センター、島根県立矢上高等学校の4者により、地域を担う畜産人の育成と地域振興を目的に、「石見和牛プロジェクト」を創設し、その一環として矢上高校へ繁殖和牛を贈呈しました。3月18日には邑南町役場で4者による調印式が行われ、続いて矢上高校第2農場にて繁殖和牛の贈呈式を行いました。贈呈式では、日高本部長より10月に分娩予定の黒毛和牛の雌牛「みつひら号」（4才）が古居校長へ贈られ、古居校長が「島根県を代表する血統の繁殖和牛を寄贈いただいたことにより、一段と実習に力が入ります。より高い知識と技術の習得を目指し、地域の畜産振興に少しでも役立ちたい」と感謝の意を述べられたほか、生徒を代表して産業技術科2年生の寺本進太郎さんが挨拶し、これからの実習に期待を込めました。日高本部長は「産業技術科を持つ矢上高校とJAの結びつきを深めるために何かないかと、今回の繁殖和牛の贈呈に至りました。多くの方が畜産関係担い手への道を進まれることを望みます」と地域の活性化および管内農業振興への願いを込めました。矢上高校は、2022年に鹿児島県で開催される全国共進会への出品を目指します。



本店

国宝松江城リレーマラソン JAブース盛況！

3月24日に松江城で開催された「第1回国宝松江城リレーマラソン」へJAブースを出店し、島根県産のイチゴ、はと麦茶、干し柿を販売しました。

初開催となった今大会には、県内外から1,000人を超えるランナーがエントリー。仲間うちや家族でチームを組み、松江城敷地内の特設コースをタスキをつなぎながら25周（総距離約42km）を走り抜けました。

スタートの前後はあいにくの雨模様でしたが、天気も回復し日差しが差し込むと、メイン会場に設置したJAブースには多くのランナーや応援の方々がお越しになりました。待機中のランナーへの差し入れとして、また大会終了後はお土産として島根県の特産品が大活躍(?)したようです。

大会の開催にあたり、上位賞をはじめ各賞への副賞として、JAしまねより「島根県産つや姫160kg」を提供しています。ブースと併せて島根県の特産品をPRすることができました。



いわみ 中央

職員が国民体育大会に出場しました

いわみ中央地区本部の伊藤職員が、国民体育大会冬季大会「イランカラプテくしろさっぽろ国体」に出場しました。1972年の札幌オリンピックの会場にもなった札幌市にあるテネスキュー場で行われ、伊藤職員はアルペンスキー、ジャイアントスラローム競技の成年男子A（19歳以上26歳以下）に出場し、予選を勝ち上がった全国の選手たちと競い合いました。急な斜面で雪面も固いアイスバーンという難しいコースでしたが、無事完走しました。伊藤職員は「とてもいい経験ができて、たくさんの応援・支援本当にありがとうございました。成績は昨年より少し良かったのですが、いい結果とは言えないので引き続き練習していきます。来年も本戦出場できるよう頑張ります！」と来年に向け意気込みを話しました。

恵まれた環境とは言えない中での健闘する伊藤職員を、地区本部はこれからも応援していきます。



タテのカギ

- ①プロではありません
- ③アグネス・チャンのデビュー曲は『——の花』
- ⑦掘端などでゆらゆらと枝を揺らす木
- ⑧ラッコやカワウソはこの仲間
- ⑨3月はマーチ、4月はエイプリル。5月は？
- ⑩歩き過ぎると棒になるかも
- ⑬定年——を迎え、第二の人生をスタートさせた
- ⑮土地を売買するときの値段
- ⑯液体から固体をこし取ること
- ⑰大さじの1/3の容量です
- ⑱晩ご飯のことです
- ㉑農協、取説、メアド、合コンなど
- ㉒——は金なり

ヨコのカギ

- ①カキツバタやハナショウブに似た花が咲きます
- ②包丁の刃を受け止めます
- ④他の人には教えないでね
- ⑤歯のある履物
- ⑥うどんや牛丼に掛ける調味料
- ⑩ボールを使った曲芸がうまい海獣
- ⑫漢字では無花果と書く果物
- ⑬素人ではありません
- ⑭はたきで取り除く物
- ⑰大地真央や天海祐希は宝塚——団の元トップスター
- ⑱これごと食べられる豆もあります

二重マスの文字を A ~ E の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

1	7	9		14	18	21
2			11		19	
			12	15		
3		10				
4	8				20	
5			13	16		22
6				17		

答え

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

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
2019年5月7日（火）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「モクレン」

ツ	ク	シ	キ	ジュ
ヨ	シ	ソ	カ	ニ
ヨ	ウ	ド	サ	ン
ツ	ソ	ボ	ク	ー
バ	レ	ッ	ト	マン
ラン	ケ	ム	リ	
イズ	ミ	ギ	モン	

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

けんこうさんぽ 健康散歩

五月病を予防しよう

JA島根厚生連

4月になり、新年度が始まりました。環境が変わって頑張ろうと思っている方も、ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃から「なんとなくやる気がでない」「気分が落ち込む」など、「五月病」の症状が出る場合があります。新年度の環境の変化とそれに伴う仕事の忙しさ、そしてこれから迎える大型連休で、心も体もその変化についていけず、誰にでも五月病が発症する可能性があります。特に今年のゴールデンウィークは10連休ということで騒がれています。例年と違う5月を迎える前に、その予防方法をおさえておきましょう。

○ストレスを溜めないようにする。

新年度になると、環境や人間関係が変化します。そこで、人は無意識のうちに適応するための努力をしています。「無意識に」少しずつ体や心に負荷がかかっている可能性があるため、「おかしいな…」と感じれば早めにストレスを解消するようにしましょう。悩みを友人や家族に話す、趣味やスポーツに打ち込むなどの方法で気分転換をしながらストレスを解消していきましょう。



○ゴールデンウィークの過ごし方（休日の過ごし方）に気をつける。

休日になると、夜更かしをしたり、朝遅い時間まで寝てしまったりと、生活リズムが変わってしまう方も多いかと思えます。しかし、生活リズムの乱れは心身ともに様々な不調をきたします。もちろんリラックスして過ごすことは大切ですが、生活リズムは崩さないよう心がけてみましょう。

春は変化の多い時期です。しかし、忙しいことだけでなく、楽しいこともたくさんあります。心身ともに健康に過ごすために、今のうちから少しずつ意識して過ごしてみられるとよいかもしれません。



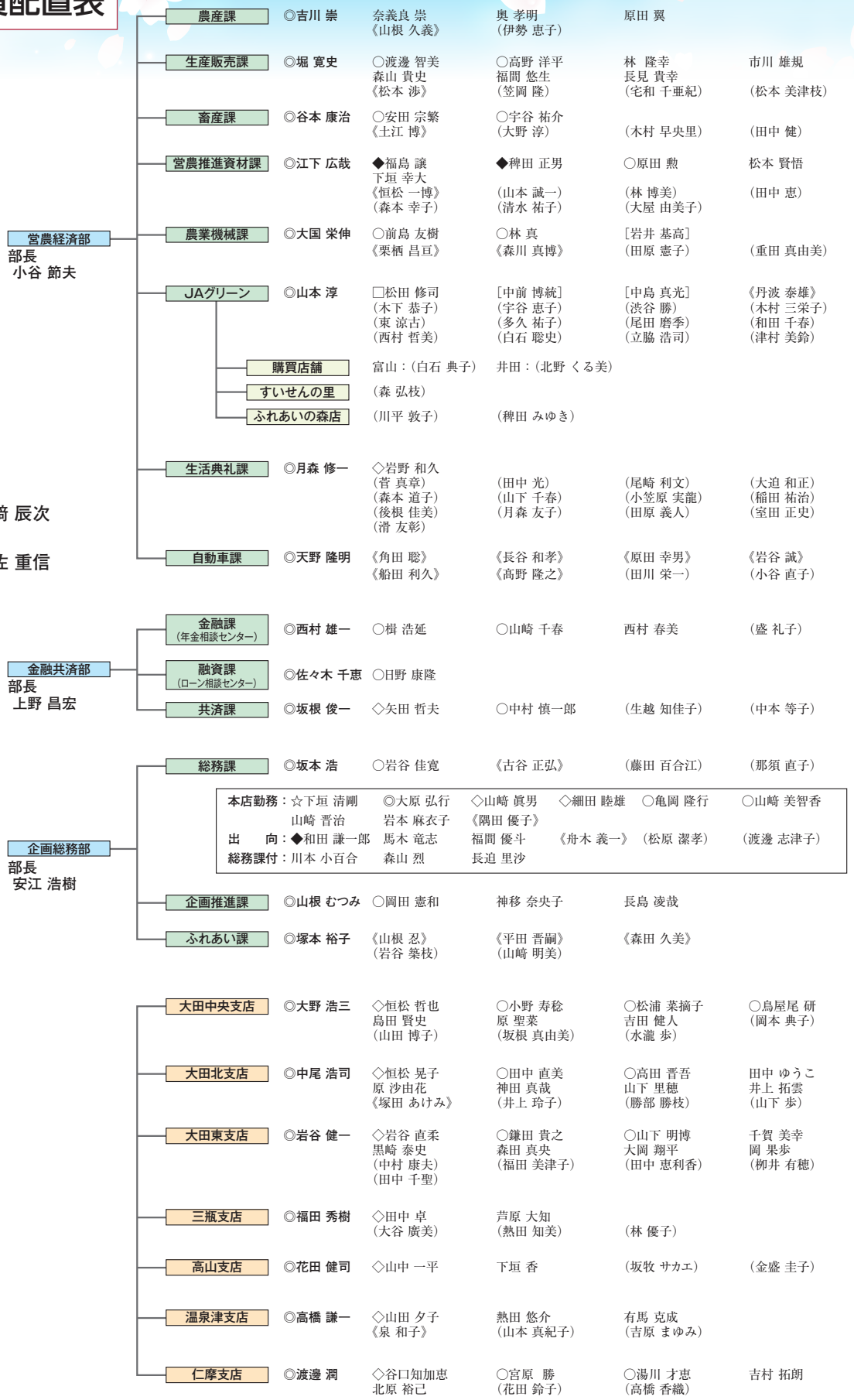


石見銀山地区本部 機構と職員配置表

平成31年4月1日

本部長 山崎 辰次
副本部長 岩佐 重信

★正職員	
男性	79名
女性	25名
合計	104名
★準職員	
男性	3名
合計	3名
★嘱託職員	
男性	17名
女性	4名
合計	21名
★契約職員	
男性	19名
女性	58名
合計	77名
【総合計】	
男性	118名
女性	87名
合計	205名



☆部長補佐 ○課長・店長・支店長 ◇課長補佐・支店長補佐 ○係長 ◆審査役 □審査役 ■調査役 [] 準職員 < > 嘱託職員 () 契約職員



メロン種まき体験

温泉津町施設園芸組合は井田地区の育苗ハウスにおいて、メロンの種まき体験をしました。

種まき体験をしたのは、大田市立温泉津小学校の2年生19人で、地元の子どもたちに温泉津メロンに親しみをもってもらいたいという思いから、初めて行われました。

同組合の岩倉勝政組合長は「楽しんでメロンの種まきをしてほしい」と児童たちに呼びかけました。

その後、メロンの種まきが始まりました。組合員が児童に一人ひとり付き添い、メロンの種を慎重に植えていきます。ハウスには、児童の元気な声が響き渡っていました。

種まきを終えた児童は「種を一行に15個も植えるのが難しかった」、「ビニールハウスの中は暑かったけど、この中で毎日作業していてすごいと思った」と話しました。

その他にもメロンの種の値段や夏場のハウスの気温など児童が初めて知ることも多く、組合員の説明に感心を抱いていました。

この日まいた種は組合員のハウスに配布され、7月頃、児童が収穫体験を行います。



ぶどうリースハウスキックオフ会

JA石見銀山地区本部と大田市ぶどう生産組合は3月22日、鳥井町において『ぶどうリースハウスキックオフ会』を開き、同組合の組合員や関係機関21名が参加しました。

ぶどうのリースハウスは、園芸産地の再生とその担い手確保を図り、国、島根県、大田市、JAの事業を活用し、建設されました。

同地区本部の山崎辰次本部長は「農家の方に負担の少ない形で農業生産に励んでもらえる体制づくりに努めたい。1億円産地を目指す若者がいて、力強く思っている」と語り、同組合の有吉誠志組合長は「担当者のリースハウスの提案から、今日まで手探りの状態で進めてきた。担当者には本当に感謝している。生産者がもっと生産量を上げなければいけない。今日は終わりではなく、スタート」と力強く話しました。

今回は大田市ぶどう生産組合2名のハウス新設(約40%)が行われており、今後、生産量の増加が大いに期待されています。

リースハウスを新設した宅和健さんは「1億円産地を目指す目標の第一歩が今日。目標達成に向け、組合員一丸となって努力したい」と決意を話しました。

大田市ぶどう生産組合は、1億円産地という目標に向け、新たなスタートを切りました。

今後、JAとしてもリースハウスの整備に努めていきます。





千両箱 トピックス



TOPICS 1 ●道の駅を核に地域活性化を目指す研修会 漬物の世界を学ぶ



講話する亀山さん

大田市農林業振興協議会農産加工部会は3月12日、長久町のJA石見銀山地区本部多目的ホールにおいて、「道の駅を核に地域活性化を目指す研修会」を開催しました。大田市では2021年春に、仁摩町に道の駅が

なかでも、「道の駅たかの」の直売所で地元野菜を漬物にして販売している「かめばあちゃん」こと、亀山真理子さんの「地域資源と知恵を活かして、みんなワクワク」と題した講話は、参加者の注目と関心を集めました。

オープンする予定で、隣の農家や法人等の経営体から期待を集めています。

今回は広島県高野町にある「道の駅たかの」から講師を招き、概要や取り組みについて学びました。

TOPICS 2 ●おおだ農援塾修了式 14人が修了証受け取る



生越塾長から修了証を受け取る受講生

島根県、大田市、JAの三者は3月13日、大田市役所で「平成30年度おおだ農援塾修了式」を開きました。受講生14人が同講座の生越大地塾長（大田地方農業士会会長）から修了証を受け取りました。

主催者側のJA石見銀山地区本部の小谷節夫営農経済部長は「昨年は自然災害も多く、農作業の大変さを経験いただいたと思う。引き続き、大田市の農業振興にお力添えをいただきたい」と受講生を激励しました。

実習を中心に、農業の基礎を学びました。「柿づくりコース」は、平成30年度初めて販売実習を行いました。修了後、受講生たちは、石見銀山産直出荷者協議会や生産組合に加入するなど、地域農業の担い手として活躍しています。

TOPICS 3 ●アスパラガス初出荷 10月中旬まで出荷予定



アスパラガスの共選を行う従業員

石見銀山アスパラガス生産組合は3月18日、久手町のアスパラガス共選場にて、共選出荷を開始しました。

石見銀山アスパラガス生産組合は、平成31年1月に「美味しまね認証」のグループ認証を取得し、より安全・安心なアスパラガスの生産を組合全体で取り組んでいきます。また、平成30年度の総会で「産地ビジョン」を策定し、儲かる経営の実践や規模拡大に向けた仲間づくりも進めていく予定です。

この日は約20キが共選にかけられ、これから順次出荷量を増やしていきます。

出荷は10月中旬まで受け付け、出荷量を約3.3ト、販売金額にして3600千円を目標としています。



青年連盟盟友の指導のもと、
ポン菓子加工を体験する園児

TOPICS
5

● 青年連盟がポン菓子加工実演
出来立てのポン菓子を味わう

大田町の相愛保育園園児が3月6日、JAしまね石見銀山青年連盟によるポン菓子加工を見学しました。

同青年連盟盟友の指導のもと、ポン菓子加工を体験。「ポンッ」という音が鳴ると、園児からは歓声が上がりました。

その後、出来立てのポン菓子を味わいました。

同青年連盟の出張ポン菓子加工は平成21年頃から行われており、以降毎年、市内の保育園でポン菓子加工の実演を披露しています。

同青年連盟は、今後も大田市内の保育園等と連携した食農教育活動を行っていく予定です。



議事を提案する執行部

TOPICS
4

● 石見銀山西条柿生産組合総会
新たな出荷目標を定める

石見銀山西条柿生産組合は2月26日、長久町にあるJA石見銀山地区本部多目的ホールにおいて、第2回総会を開催しました。

石橋幸人組合長は「農薬散布など、安全・安心面に注意しながら、生産量を増やしていきたい」と語りました。

石見銀山地区本部の山崎辰次本部長は「JAとしても皆様が安心して、柿の生産に取り組めるよう、農業振興に力を入れていく」と出席者を激励しました。

昨年は裏年ということもあり、販売実績は前年対比63%の63トとなりました。今年は「品質の良い美味しい西条柿づくり」をスローガンに、80トの出荷目標を定め、出荷量の底上げに力を入れていきます。

TOPICS
7

● えごま加工所開所式
新たな加工品『佐摩えごま』販売へ



加工施設を視察する参加者

JA石見銀山地区本部は3月27日、久手町にてえごま加工所開所式を開きました。

えごま加工所は、大田市では、平成20年頃からえごまの栽培が始まりました。

現在では、大田市内で約1.9畝の作付面積となっており、32の経営体が栽培しています。

今後、大田市産えごまを使用した『佐摩えごま油』を販売する予定です。

今後、えごまを使用した加工品等の開発に取り組み、さらなる生産面積の拡大に努めていきます。

TOPICS
6

● 中学校へ夜光反射材贈呈
事故の無い地域目指して



柿田校長(右)に趣意書と
目録を手渡す岩佐副本部長(左)

JA石見銀山地区本部は3月25日、大田市内6校の中学校へ、夜光反射タスキ・249本、自転車用反射テープ(サイクルヒップ)13枚を贈呈しました。贈呈式は、大田町の大田市立第一中学校にて開催し、同地区柿田校長は「特に冬季は暗い中で、の下の校となるので、非常に助かる」と話し、岩佐副本部長は「交通安全に役立てていただきたい」と語りました。

本部岩佐重信副本部長が同校柿田丈仁校長へ趣意書と目録を手渡ししました。

新入職員紹介

JAしまね石見銀山地区本部に、新入職員が加わりました。
1カ月の研修を終えたあと、5月1日付で表記の部署に配属されます。

よろしくお願いたします!!



森山 烈
(生産販売課)



長迫 里沙
(畜産課)



川本小百合
(大田中央支店)

改元に伴う10連休の業務予定

		4/27(土)	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)	
営農経済部	農産課	休業 業務用携帯にて対応										
	生産販売課 <small>集荷所 農産物集荷便</small>	休業	午前中業務	通常業務	午前中業務	通常業務			休業	午前中業務	通常業務	
		休業		通常業務	休業	通常業務	休業	通常業務	休業		通常業務	
	畜産課	休業										
	営農推進資材課 <small>資材受渡 定期配送</small>	午前中業務(当番制)										
		休業										
	農業機械課	通常業務										
	JAグリーンおおだ <small>(通常営業9:00~18:30)</small>	通常営業										
	富山購買店舗	午前中営業	休業		通常営業			休業				
	宅野購買店舗	休業										
	井田購買店舗	午前中営業	休業				通常営業		午前中営業	休業		
	すいせんの里 <small>(通常営業8:30~15:00)</small>	通常営業					定休日		通常営業			
	ふれあいの森店 <small>(通常営業9:00~17:00)</small>	通常営業										
	生活典礼課	当番体制										
自動車課	休業		営業	休業	営業	休業						
金融部	金融課・旅行センター・融資課	休業										
	共済課	休業 事故は専用ダイヤルにて対応										
企画総務部	休業											
支店	休業											

今月の「わいわいひろば」は、申し訳ございませんが、お休みをさせていただきます。



医療法人 郷原医院 健康豆知識



院長 福田 亮先生

安定剤は使われ過ぎ？

高齢者では長年の癖なのか、惰性的なのか、「眠剤が無いと眠れない」と言い、「なら止めてみたら」と言うと、「眠れないと怖いので止められない」と言う患者さんが多いです。ほとんどイワシの頭的な状態になってしまうと医療経済からみれば使われ過ぎで、使用制限まで検討されている睡眠剤です。一方で、生活習慣病である高血圧や糖尿病の進展、悪化などに睡眠障害が関与することも明らかにされています。この場合は本来、使われるべき睡眠剤や安定剤が正しく使用されず、成人病を進展させてしまう「使われなさすぎ」状態だそう。日々の診療では、医者もつとつという患者に睡眠状態について積極的に聞かないといけないそうです。高齢になるにつれて睡眠の質は落ちると言われ、80歳を超すと男女とも40%程度の人が無眠症だと言われています。「無眠症」とは、睡眠障害が原因で、集中力の低下などから日中の仕事に支障が出る状態と定められてお

り、睡眠時間の長さとは関係ありません。短時間睡眠でも翌日スッキリと仕事ができれば、睡眠障害とはいいません。高齢者に多いのは、寝入りが悪いというパターンではなく、一旦寝ても夜中に目が覚めるとか、異常に早く目が覚めるといったパターンです。不眠の中でもこの中途覚醒というのが一番悪影響を及ぼすとされ、こういう症状のある成人病患者さんは、睡眠剤を考慮した方が良さそうです。本物の不眠症で薬を使っている人は5%程度と意外に少なく、理由は眠剤を怖がったり、それまで重大ではないと楽観するためのようです。問題はこういう人の半数は、いわゆる寝酒で対応することです。アルコールは却って悪影響を及ぼすので、軽い眠剤を使う方がよいとのこと。重度の睡眠障害で困っている患者さんは、睡眠専門医に診てもらうことをお勧めします。餅屋は餅屋、やはり、それなりの効果はあるように思います。

石見銀山地区本部管内 3月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

子牛市場

平成31年3月13日



思いがけず1番になれて嬉しそうです。これからは、牛こどもに頑張ります。

又キ最高
水上町 水田 照一さん



牛が大好きです！来月も頑張ります！

メス最高
水上町 (株)大田原農場
ピーターポール・マーガッドさん

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父
1	水上	水田 寿義	307	279	美津照重	百合茂	安福久
2	多根	三登 芳己	291	266	茂晴花	美津照重	安茂勝
3	志学	高田 雅晴	336	279	諒太郎	華春福	百合茂
4	井田	厚朴 邦広	301	267	諒太郎	安福久	平茂勝
5	富山	矢田 輝夫	306	255	久茂福	美穂国	忠富士

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父
1	水上	(株)大田原農場	277	273	美国桜	安福久	平茂勝
2	井田	吉田 淳一	285	302	久茂福	美国桜	美津照重
3	富山	小鉢 城治	258	243	芳之国	安福久	勝忠平
4	山口	大国 裕紀	250	257	勝乃幸	安平吉	糸晴波
5	大国	林 泰三	291	279	美津照重	安秀165	百合茂

3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	15	1,033,560	545,400	721,728	5,393	71,568	267	275
	中央	110	1,411,560	359,640	722,019	-27,087	71,887	278	276
	県	158	1,411,560	313,200	690,776	-58,330	33,855	280	280
又キ	管内	16	1,046,520	559,440	832,343	39,529	68,526	288	268
	中央	133	1,150,200	386,640	814,929	-20,011	23,545	298	269
	県	208	1,150,200	272,160	806,568	-28,372	22,910	303	272

新鮮な味がたくさん取れる サヤエンドウ

あなたもチャレンジ! 家庭菜園

板木技術士事務所 ● 板木利隆

栽培管理が楽で失敗も少ないサヤエンドウ。店頭では得られない新鮮さが魅力。家庭菜園にはぜひ取り入れた野菜です。

カロテン含有量が多く、分類は緑黄色野菜。ビタミンC、食物繊維も豊富。使い道はサラダや汁の実、煮物にと広く、飽きずに重宝します。

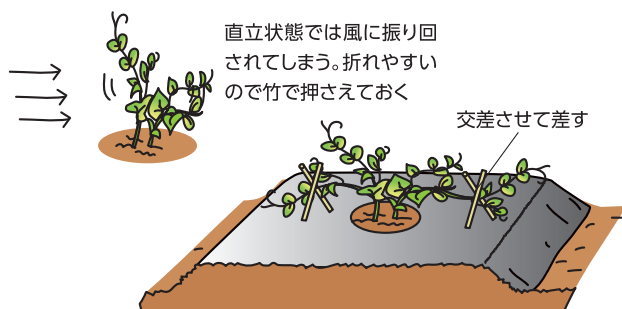
育て方のポイントを列挙すると次の通りです。

- (1) 連作畑を避ける
- (2) まきどきを誤らない
- (3) 冬に株が風で振り回されるのを防ぐ
- (4) 伸び出したつるがよく絡み付くようしっかりした支柱を立てる

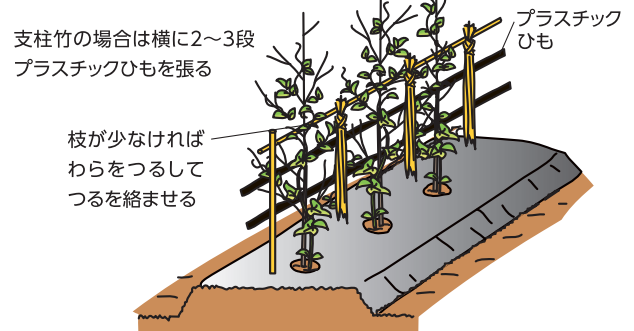
サヤエンドウは野菜の中でも特に連作を嫌う性質があります。4~5年はエンドウを作ったことのない畑を選びます。

種まきの適期は10月20日前後を目安とします。寒い地域で早まきすると、大きく育ってから厳しい寒さに遭うことになるため、寒害を受けやすくなります。種袋の説明と地域の慣行をよく調べて決めます。

サヤエンドウは茎葉が柔らかく、越冬中に株が風に振り回され、茎が折れたり枯死したりしやすいので、草丈が15~20cmに伸びたら短い支柱を交差させて立て、株を固定したり、畝に沿って稲わらを半折りにし下方を土に埋め、簡易の風よけを作ったり、べた掛け資材で覆ったりして寒風から守ってやります。



生育盛期の姿



越冬後草丈が20~25cmぐらいになる頃には巻きひげも出るので早めに支柱を立て、これに絡ませるよう、つるを誘引してやりましょう。

支柱材としては、細枝がたくさんつくササや、小枝がよく付いた木の枝が最適ですが、入手できない場合は木くいに横竹を渡し、所々に細わらをつるす方法、それらがなければ果菜用の支柱材を立て、横に3段ほどプラスチックひもを渡したり、キュウリの誘引ネット（網目15cm）を取り付けるなど、いろいろ工夫してみましょう。

肥料分は多くは必要ないので、前作に野菜を育てた畑なら、越冬前に畝に沿って軽く溝を作り、1株当たり化成肥料大さじ2杯ぐらい、本支柱を立てた後に、畝の反対側に同量を施し、土を盛り上げて畝を形作る程度で足りるでしょう。

※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。

理事会情報 (2月27日開催)

【協議事項】

- ① J A しまね 農業振興支援事業要項・平成31年度要領の設定について
- ② 大口貸出金の承認について
- ③ 組合と理事との取引（契約）の承認について
- ④ 平成30年度 J A 全国監査機構決算監査期中改善指示書に対する回答について
- ⑤ リスク管理基本方針の一部改正について
- ⑥ 会計監査人候補者の決定および今後のスケジュールについて
- ⑦ 信用事業の事業譲渡・代理店方式について

- ⑧ 農林中央金庫への後配出資増資の引受けについて
- ⑨ 平成30年度3月末決算見込みについて
- ⑩ 平成31年3月本店機構改革に伴う職制規程の改正について
- ⑪ 平成31年4月1日付け機構改革の実施について
- ⑫ ワークフローシステム導入による稟議書の電子決裁化について
- ⑬ 平成31年度地域貢献・地域活性化支援事業について
- ⑭ 退任理事に対する退職慰労金の支給について
- ⑮ 内部監査規程の一部改正について
- ⑯ 平成31年度内部監査計画について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

おさいふカードのポイント付与基準 変更のお知らせ



2019年4月1日より、下記のとおり付与基準が変更となりました。
今後とも、おさいふカードをご利用いただきますようお願い申し上げます。

追加事項

- 農青連にご加入された方 ……………新規加入で付与
- 国債をお取引された方 ……………残高に応じ付与
- 投資信託をお取引された方 ……………取得価額に応じ付与
- 農業者・女性部健診を受診された方 ……………受診で付与



部門	付与対象	付与の サイクル	付与の タイミング	付与単位	付与ポイント	
					組合員	組合員外
農青連加入	新規加入	年1回	2月末	1盟友	300	200
国債	2月末残高	年1回	3月末	10万円	5	2.5
投資信託	2月末保有分の取得価額					
農業者・女性部健診	受診	随時	翌々月末	1回	70	70

2019年3月31日で、ラピタ来店ポイントを終了させていただきます。長年のご利用誠にありがとうございました。
なお、お買物でのポイント付与やポイントを使用してお支払いについては、引き続き、ご利用いただけます。

「定期性貯金期日のご案内」 発送終了のお知らせ

平素はJALしまねをご利用いただき、誠にありがとうございます。

さて、このたび当JALでは、定期性貯金のお取引をいただいているお客さまに発送しております下記のご案内状につきまして、誠に勝手ながら、2019年10月31日作成分をもちまして、発送を終了させていただきます。

ご案内状でお知らせしている満期日などにつきましては、お手元の通帳、証書などでご確認いただけますよう、お願い申し上げます。

今後もお客さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬご愛顧を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

【発送を終了するご案内状 〈定期性貯金期日のご案内〉】

- 対象商品** 定期貯金、積立式定期貯金、譲渡性貯金
- 内容** 満期日、中間利払日などのご契約内容
- 作成時期** 原則として満期日、中間利払日の2か月前の月末



※発送を継続する先

- 法人・団体のお客さま
- 課税区分がマル優の口座をお持ちのお客さま

©ちよリス

改元に伴う10連休におけるATM休止のお知らせ

改元に伴う10連休におけるATM利用時間は、以下のとおりです。
ご利用の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

設置場所	利用可能時間				稼働=○									
	土曜(4/27)		日・祝(4/28~5/6)		4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6
	開始	終了	開始	終了										
JAグリーンおおだ	9:00	18:30	9:00	18:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
大田市立病院	休止													
イオン大田店	9:00	20:00	9:00	20:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
石見銀山支店	8:45	20:00	9:00	20:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
大田中央支店	8:45	20:00	9:00	17:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
大田市役所	休止													
大田東支店	8:45	17:00	9:00	17:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
富山購買店舗	9:00	17:00	休止		○	休止								
三瓶支店	8:45	17:00	9:00	17:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
高山支店	8:45	17:00	休止		○	休止								
温泉津支店	8:45	17:00	9:00	17:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
井田購買店舗	9:00	17:00	休止		○	休止								
仁摩支店	8:45	17:00	9:00	17:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

生活典礼課より

シロアリ警報!5月は羽アリが多発!!



無料



初夏は羽アリが出る季節。早めの防除があなたの家を守ります。

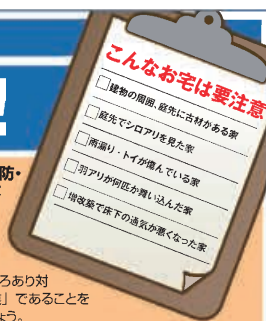
シロアリの予防・駆除は確かな実績と安心のJAへご相談下さい。

シロアリ防除は「(公社)日本しろあり対策協会登録企業」であることを必ず確認しましょう。

JAのシロアリ予防・駆除は安心です。毎年莫大な量の木材が、シロアリや木材腐朽菌によって失われております。JAとして、組合員の皆様の住まいの耐用年数を延ばし、住まいを守る防災対策として、シロアリおよび腐朽被害対策を行っております。

環境に適合した薬を使用
(公社)日本しろあり対策協会が効力・安全性の審査に合格した認定薬剤を使用しています。

資格者(プロ)による施工
(公社)日本しろあり対策協会の施工仕様にのっとりしるあり防除施工士が施工しています。



取扱業者

株式会社 **コタマサイエンス**

(公社) 日本しろあり対策協会正会員
会員番号 島根県 002
会員番号 鳥取県 002

(本社) 〒690-0048 島根県松江市西嫁島 2丁目 8-23

JA全農基本契約業者「株児五商会」特約施工店

■松江営業所 TEL0852-26-6757
■各営業所/江津・益田・隠岐・鳥取・倉吉・米子・広島
<http://www.kodama-s.co.jp/>

床下の無料調査(シロアリ駆除・防除等)に伺います。

床下の無料調査をご希望の方には、JAしまね取扱業者(株)コタマサイエンスの地区担当者が訪問しますので、よろしくお願いいたします。



石川 由之



桑原 強



吉田 裕也

お問い合わせ先

JAしまね 石見銀山地区本部 生活典礼課 TEL:0854-84-9071



ぎんぎんテレビで放送♪

地サンの地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

「アスパラガスと新玉ねぎ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
長久支部
岩崎 義子さん



①アスパラガスの肉巻き

(アスパラガスは、湯がかないで生を使うことで、甘みとシャキシャキの歯ざわりを活かす。)

<材料(4人分)>

- ・アスパラガス 8本
- ・豚バラ肉 300g
- ・塩コショウ、焼き肉のタレ、小麦粉、油 各適量

<作り方>

- ① アスパラガスの太い部分をピーラーでむき、3等分に切る。
- ② 豚肉に塩コショウをして、アスパラガスに巻く。
- ③ ②に小麦粉をつけ、油を入れたフライパンで焼く。ひっくり返して、蓋をして、火が通ったら焼き肉のタレを絡ませ、完成。

②アスパラガスのガーリックバターソテー

<材料(4人分)>

- ・アスパラガス 8本
- ・ウインナー 8本
- ・ニンニク 2片
- ・バター 10g
- ・醤油 小さじ1
- ・塩コショウ 適量
- ・オリーブオイル 小さじ2

<作り方>

- ① アスパラガスの太い部分の皮を取り、斜め半分切る。
- ② ニンニクを薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクが香ったら①とウインナーを入れ、炒める。
- ④ 焼き目がついたらバターと醤油を入れ、塩コショウで味を調え、軽く炒めて、完成。

③アスパラガスと新玉ねぎのサラダ

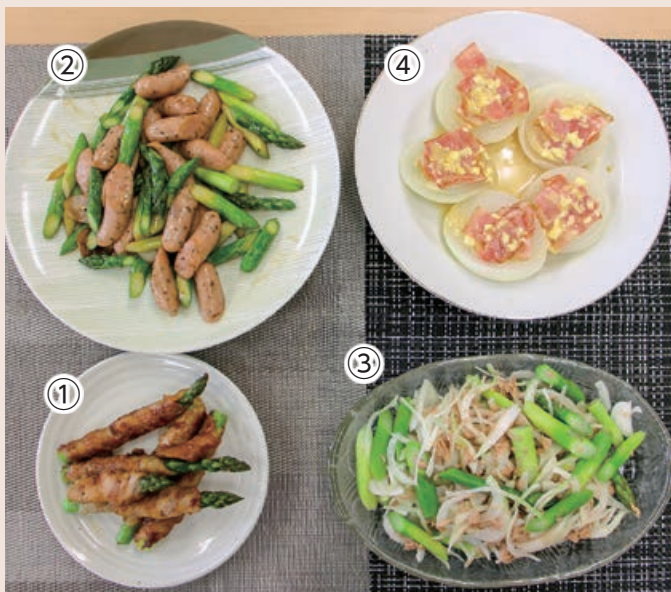
(新玉ねぎは、秋に植えて今収穫したもの。水分が多く、甘い。)

<材料(4人分)>

- ・新玉ねぎ 1個
- ・アスパラガス 5本
- ・ツナ缶 1個
- ・酢 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・コショウ 適量

<作り方>

- ① 玉ねぎを薄くスライスし、水にさらして絞っておく。
- ② アスパラガスは根元をむき、4cmに斜め切りにする。
- ③ アスパラガスを塩茹でする。
- ④ 玉ねぎにツナ缶、アスパラガスを混ぜ、酢、オリーブオイル、塩、コショウで和え、冷やして味を染み込ませて、完成。



④丸ごと新玉ねぎ、レンテン

<材料(4人分)>

- ・新玉ねぎ 4個
- ・ベーコン 4枚
- ・ぼん酢 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ1

<作り方>

- ① 玉ねぎは皮をむき、上下をカットし、十字に切れ目を入れる。
- ② ベーコンを乗せて、ふんわりラップし、レンジで5分加熱する。
- ③ ぼん酢とマヨネーズを合わせ、加熱した玉ねぎにかけて、完成。



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。

5月12日(日)JA大田中央支店 ☎0854-82-0105

※時間は9:00~15:00

JA グリーンおおだ

5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!



手まりずし



簡単にできるのに豪華に見えます。お祝いなどに作ってみてください。寿司ネタは好みでいろいろ楽しんでみてください。生ハム、ローストビーフなどでもOK、ラップでごはんを強く握るとごはんが固くなるので軽くまるめましょう。

●材料 (約30個分)

酢飯

炊きたてのご飯…… (2合分)
米酢…………… 大さじ4と1/2
砂糖…………… 大さじ3
塩…………… 小さじ1と1/2

具材

マグロ、タイ、サーモン (刺し身用)…… 各3切れずつ
エビ (生食用) …… 3匹
イカ (刺し身用) …… 適量
キュウリの薄切り…… 15枚
錦糸卵…………… 卵1/2個分
魚肉ソーセージ、大葉、イクラ、塩ゆでグリーンピース …… 各適量



●作り方

- ①酢飯を作る。小鍋に米酢、砂糖、塩を入れて火にかけ、沸騰直前で火を止める。ご飯に入れて混ぜ合わせる
- ②①を約20gずつラップにのせて軽く丸める
- ③別のラップを用意して、寿司ネタ、酢飯の順にのせてもう一度包みなおして形を整える。
- ④作った手まりずしを器に盛り、イクラやグリーンピース、残った錦糸卵で飾りつける

たけのこの中華スープ



たけのこのシャキシャキ食感がおいしい中華スープです。旬の相性のいいわかめを入れています。鶏肉のコクとうずらの卵の甘味が口の中で広がる、あっさり味のスープです。

●材料 (4人分)

うずらの卵…………… 8個	塩…………… 少々
水煮したたけのこ…………… 1/4本	しょうゆ…………… 小さじ1と1/2
塩わかめ…………… 15g	酒…………… 大さじ1
鶏もも肉…………… 1/3枚	こしょう…………… 少々
水…………… 600cc	ごま油…………… 小さじ1
ガラスープ…………… 小さじ2	

●作り方

- ①たけのこはうすいくし形に切る
- ②塩わかめは洗い塩を落とし一口大に切る
- ③鶏もも肉は1cm角に切る
- ④水にガラスープを入れ火にかける
- ⑤煮立ったらたけのこ、鶏肉を入れる
- ⑥鶏肉に火がとおったらうずらの卵、わかめを入れる
- ⑦しょうゆ、酒、塩、こしょうを入れる
- ⑧ごま油を入れる



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。

今月の表紙は玉造温泉街にある勾玉橋と桜です。玉湯川沿いには温泉街から下流にかけてたくさんの桜が植えられ、春のお花見シーズンには大勢の見物客でにぎわいます。周辺には足湯やカフェなど人気のスポットも多く、桜鑑賞とあわせて散策が楽しめます。

編集後記

今月号から新しい企画の掲載が始まります。島根の青年農業者の様々な取り組みを紹介する「一所懸命 青年連盟」。旬の農産物や地域の特産品に出会える、島根県内の産直店舗を紹介する「産直へようこそ!」。年度も変わり、リニューアルした「JALしまねびより」をどうぞご覧ください。(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。

