

2019
6
June Vol.39

JAしまねびより

今月の特集 島根のいいもの再発見!! 「安来市 みょうが」 やすぎ地区本部



Naomichi
鷹入の滝 (安来市 伯太町)



鳥根には誇れる農産品がたーっさん!

鳥根のいいもの 再発見!!

直撃・生産者インタビュー

安来市 みょうが

6月は、やすぎ地区本部。安来市九重町で、みょうがの生産に取り組む湯浅克美さんにお話を伺ってきました。



大きなハウスの中には「みょうが」がびっしりと。きれいに整備され、管理が行き届いていることがすぐ分かりました。

湯浅さんはみょうが作りをはじめて8年。当初は定年退職した父親が何か新しいことをしようと全国各地を視察し、平成19年に高設栽培を用いたみょうが作りをはじめま

シャツ・ネクタイで作業していた父の後を継ぎ



お話を伺った湯浅さん



みょうがってこうやってできるの?? 初めて見る光景に驚き連発。

みょうがは地下に地下茎を伸ばす植物。私達が食べている部分は開花前の蕾(つぼみ)がいくつか入っている花穂の部分で、培地の根元からいくつものみょうがが顔を出します。連結した高さのある湯浅さんのハウスには長さ約45mの栽培ベッドが14列並び、厚さ6cm以上の培地にはぎっしりとみょうがが植えられています。定植するためには、まず地下茎を植えて芽出しを行

ハウスでの高設栽培は 県内唯一

した。ハウスの床には防草シートを施工し、栽培や収穫作業であまり汚れることがないため、父親は時にシャツ・ネクタイ姿で作業することもある。湯浅さんはその後を受け継いで家族のみょうが作りに汗を流しています。



い、芽が出たものを採取して培地に最終的に植えていきます。培地はココナッツを破碎して作ったヤシ殻が中心で、そこに水を供給している菅が通っており、1日に必要な養液を水の中に注入。約半年かけて葉を成長させるとみょうがが取れるようになり、その後4、5カ月かけて収穫していきます。10cm以上に育ったみょうがをハサミで切り取り汚れを取り除いた後、3コ入り約50gをパック詰めにしていきます。湯浅さんは1年1作で4月から秋ごろまで収穫し、近隣の市場に出荷、年間37余り生産しています。みょうがを露地で育てて直売



所などで販売する人はいます
が、高設栽培を用いて一定量
を生産するのは山陰では湯浅
さんだけです。

朝5時から夜9時まで

お盆前後の最盛期には朝5
時から収穫をはじめ、バック
詰めが終わるのが夜9時を過
ぎます。また、露地に比べて
倍以上に伸びていく葉は最終
的に3mを超えます。収穫が
終わるとそれを全部切り取っ
て処分しなければならぬのが
重労働。それでも、地元の方
市場では島根県産のみようが
は引き合いが強いため、繁忙
期には休む暇なく長時間の作
業が続きます。そして、湯浅
さんには品質の高いみようが
作りに対するいくつものこだ
わりがあります。みようがが
出てくる培地は遮光シートで
覆い艶やかな紅色になるよう



葉がうっそうと茂る様子は、小振りでの品のある
姿という印象の「みようが」と大きなギャップが。

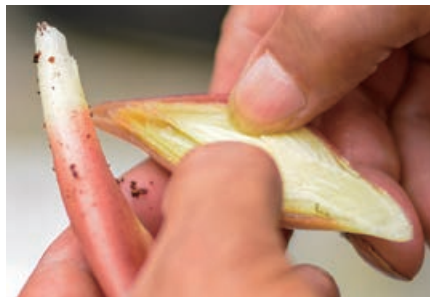


シートを捲って見せていただくと、無数のみようがが、見事に。
日照や温度管理、様々なノウハウの積み重ねの結集。

調整。冬を越すためには最低
16℃以上必要なため暖房を導
入し、夏場は36℃を超えない
ように温度管理に細心の注意
を払っています。みようがは
日照時間が一定の時間より長
くなると花芽ができる長日植
物で、1日3時間、電照を当
てるなど、高設栽培は大きく
育ち収量が多い反面、その分
コストが掛かります。品質と
収量の向上のための努力を
行っているも予想が外れ、収
穫時期が遅くなるなど試行錯
誤の連続。他産地と気候条件
が異なる山陰地方では、栽培
方法が確立していない上に、
周辺で高設栽培を行っている
人がいないため、問題が起き
ても同士に相談することがで
きず、孤独な戦いが続くこと
があります。

エグ味が少なく食べやすい

シャキシャキとした食感と
爽やかな苦味の特徴のみよう
が。香辛野菜として、そうめ
んや豆腐の薬味として食べる
機会が多いと思いますが、そ
のほかにもたくさんの方
があります。天ぷらや味噌汁
の具として食べても美味し
いほか、ベーコン巻きや漬物、



収穫したてのみようがを切っていただくと、水分が溢れ、
その新鮮さとシャキシャキ感を想起させられました。

千切りにしてサラダとして食
べるなど、アレンジすれば無
数の食べ方ができる野菜で
す。とくに湯浅さんの栽培方
法で育つみようがは柔らかく
エグ味も少ないので食べやす
いのが特徴です。みようがを
切ってみると水々しさを証明
するように切り口から水分が
滴ります。

色・ツヤ・形良し。

島根県産はこだわりの証

湯浅さんはなるべく色形の
良いものを出荷することを大
前提にしています。今後は品
質を維持した上で収量をいか
に増やすかを課題にしていま
す。葉の光合成を促すために、
葉と葉の間の空間をいかに確
保するか、地下茎をどのよう
に広げれば収量が増えるかな

みようが

一口メモ

みようがはしょうが科の多年草
で熱帯の東アジアが原産。大昔
にアジア大陸から持ち込まれたと
され全国各地の里山や田畑の周
りに自生している。食物繊維と体
の中の余分な塩分や水分を排出
するカリウムが豊富。全国各地で
栽培しているが、高知県が一大
産地。ハウスと露地による周年栽
培を行い約9割のシェアを誇る。
山陰ではみようがを農産物としてま
とまった量を市場に出荷している
のは湯浅さんのみで、産地が途
絶えないよう生産量の維持拡大
に向けた施策を続けている。



山陰唯一のプライドを持って、今後も良いみようがを提供できるよう努力を惜しまない、と湯浅さん。

ど、山陰地方を中心に引き合
いの強い地元産のみようがを
安定して供給できるよう試行
錯誤が続きます。

やすぎ地区本部 なかうみ菜彩館



産直へようこそ!!

可成り産地が地域の特産品「おひなま」
島根県内の産直店舗を「紹介」します。



この日も「美しい農産物」が生産者の皆さんによって陳列された

「美しい農産物」が生産者の皆さんによって陳列された。この日も「美しい農産物」が生産者の皆さんによって陳列された。この日も「美しい農産物」が生産者の皆さんによって陳列された。

国道9号線沿いの道の駅「あらエッサ」内にある直売所「なかうみ菜彩館」は、県外の観光客からレストランの料理人まで訪れる人気の直売所だ。

同直売所に並ぶ野菜などは、その品質もさることながら陳列されている姿が美しいと評判だ。根菜や葉物野菜なども袋に入れ、切り口から液が出るものは袋口を折り返す。袋詰め時には汚れ、水気を落として大きさを揃えることを徹底する。稲田佳代店長は「見栄えがよくなるのももちろん、傷みが減り鮮度の維持にもなる。包装のひと手間を加えることで、ご利用者様により商品価値の高いものを提供できる」と話す。ここまで徹底できるのは、同直売所を運営するやすぎ地区本部が昨年の春に行政と作成した「出荷品ハンドブック」の存在が大きい。荷姿の美しい商品の写真とそのポイントをまとめ



イベントには多くの人が訪れる (写真は4月に行われたタケノコ祭り)



6月は園児たちのてるてる坊主がお出迎え (写真は昨年のも)

「四季を感じる事ができるのが産直の魅力」と話す稲田店長の言葉通り、同直売所では季節ごとにイベントが開催される。イチゴ祭り、タケノコ祭り、彼岸の花市や、春の感謝祭、秋の収穫祭など様々なイベントが来店客を楽しませる。地域の特産品や「食」と密接に関わっている伝統文化を若い世代が知るきっかけになればと、生産者グループとともにイベントに工夫を凝らす。今ではお客様から開催日の問い合わせを受けるなど、多くの方に親しまれている。

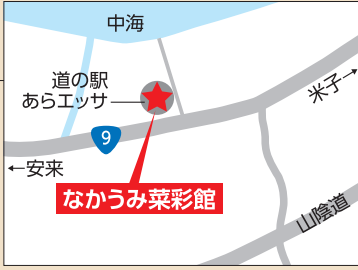
6月は、地元生産者手作りで出来立ての「笹巻き」が店頭に並ぶほか、地元の園児たちが作ったてるてる坊主が梅雨時期の店内を盛り上げる。訪れる度に新しい発見がある。「なかうみ菜彩館」は四季を楽しめる直売所だ。

た同ハンドブックは、生産者が出荷する際の指標となっている。またハンドブックに加え、直売所スタッフのこれまでの経験からくるご利用者様が手に取りやすい商品、喜んでもらえる商品に向けたアドバイスが美しい商品を支えている。



ここで一句「店先の豊富な野菜で旬を知る」稲田店長

店名：なかうみ菜彩館
所在地：島根県安来市中海町118-1
道の駅あらエッサ内
TEL：0854-23-7310
営業時間：9:00～18:00
定休日：年末年始



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。

星野和志さんは平成29年に就農し、現在、ぶどう31アール、野菜10アールを栽培しています。星野さんの栽培するぶどうは市場出荷と、それ以外は「星のぶどう」と銘打って、雲南市ふるさと納税の返礼品にも使用されている他、地元産直市で販売をしていて、多く消費者から好評を得ています。

消費者との関わりを大切にしている、ゴールデンウィークには多くの親子や家族連れが圃場を訪れ、シャインマスカットの房となる、穂の先端3センチの蕾を残してそれ以外の蕾を切り落とすという作業を体験され、夏には収穫作業も一緒に行なっています。

星野さんは、JAしまね農業振興支援事業を活用してパイプハウスを設置しました。「JAに支援してもらい、ぶどう以外の野菜を栽培し、経営の多角化ができました」と話されました。「後継者がいない農家に代わって農地を引き継いだり、いろいろな方との仲間づくりをしていきたいです」と話され、雲南地域の美味しいぶどうや野菜を消費者に届ける若手農家のリーダーとして、期待されています。

雲南市 星野 和志さん



一所懸命 青年連盟

地域に元気を発信します JAしまね西いわみ青年連盟

JAしまね西いわみ青年連盟は県西端にある益田市、津和野町の青年農業者68名で構成する組織です。益田支部、匹見支部、津和野支部の3支部があり、それぞれ地域と一体となった活動をしています。益田支部は、商工会議所青年部主催の「ますだ産業祭」に毎年出店し、消費者に新鮮な農産物をPRします。匹見支部は「匹見峡春祭り」で地元牧場産牛肉の丸焼きを提供し、来場者に味の良さをPRします。津和野支部は、日本五大稻荷と称される太鼓谷稻成神社の祭事に合わせた餅つきで参拝者らを魅了します。近年は県外からのU・Iターンによる新規就農者も増え、活気づいています。今後も、地域に元気を届ける活動をしていきます。



新鮮な野菜をPRします



豪快に丸焼きした牛肉を振舞います



手際よく杵で餅つきをします

雲南

一宮自主連合会「寄り合いの場」開設 ～世代間交流で活気あふれる地域へ～

雲南市三刀屋町の一宮地区自主組織「一宮自主連合会」では、一宮交流センター内に今年の3月に地域の高齢者や隣接する三刀屋こども園に通う若い保護者が、気軽に「寄り合える場」として「いちここカフェ」を開設しました。

一宮地区の方がいつも笑顔で「にこにこ」から名付けた「いちここカフェ」。5月は地域の方や地域外からの利用者約60人が、200円で提供される手作りシフォンケーキとコーヒー、紅茶を味わい、世間話に花を咲かせています。

また、会場の壁際には地域の方たちが手掛けた写真や習字、生け花などが展示されており、来場された方は作品鑑賞も楽しむことができます。

一宮自主連合会の阿川光美会長は「寄り合いの場として地域の方に喜んで利用していただき、活気ある一宮にしていきたい」と意気込みを語っていました。



カフェに集い談笑する利用者の皆さん

隠岐

どろんこ運動会で笑顔

隠岐の島町立有木小学校は5月22日、初夏の暑さの中、地元水稻農家の田植え前の圃場で「豊作祈願どろんこ運動会」を行いました。運動会では生徒達による豊作祈願のあと、アメ食い競争や綱引きなどが行われましたが、生徒たちは躊躇することなく泥まみれになっていて、さすが普段から山や海に育てられた子達だなと感じました。今後は生徒達で田植え体験学習を行い、秋には稲刈り体験、また収穫されたもち米を使用した餅つきを行いつきたての餅を食べる予定です。



くにびき

胸部CT検診で健康チェック

くにびき地区本部は組合員などを対象に、胸部CT検診を5月中旬に4日間にわたり実施し、約140名が受診しました。

当地区本部では、組合員などの健康づくりに役立ててもらおうとJA島根厚生連と連携し、毎年実施。胸部CT検診では、胸部レントゲンでは分からない、「微小ながん」を早期に発見できるほか、喫煙による慢性閉塞性肺疾患もはっきり抽出されるのが特徴です。

受診者は、松江市内4箇所のAコープ店駐車場に設置されたヘリカルCT検診車で受診。生活習慣から肺がんやその他の疾患にかかるリスクなどを問診した後、胸部CT検診を開始。短時間で肺の状態を細かく調べました。

Aコープたまゆで受診した、穴道町の池尻克則さん(70)は「早期発見で助かることもある。今後受診していきたい」と検診の重要性を再認識していました。



やすぎ

地元子ども達が田植え体験

安来市立布部小学校の3年生から6年生17人は5月9日、昔ながらの手作業による田植え作業を体験しました。今年で15年目となるこの体験は、少しでも農業に興味を持ってほしいという思いから、布部地区の農家である小藤昇さんらの協力のもと毎年行われています。

作業前にはJA職員から、米作りの流れや肥料として使われている「米の精」についての説明がありました。説明が終わると、児童らは一列に並んで田んぼに入り、上級生が下級生に教えてあげながら、目印となる白線に書かれた赤い点に沿って丁寧にコシヒカリの苗を植えていきました。

最後に小藤さんは児童らに向け「今日植えた苗が秋にはたくさんのお米になり、収穫の時にはどれだけ実っているか楽しみにしていて下さい」と話されました。



斐川 あぐり探検隊始動！

5月12日、町内の小学3～6年生を対象とした農業塾「あぐり探検隊」の第一回目の活動が行われました。この取り組みは、斐川地区本部と出雲市が協力し、農業体験を通じて斐川地域の農業学習と食育に対する理解を深めてもらうことを目的に行われている活動です。



今年は33名が探検隊員として認定され、(農)あかつきファーム今在家が所有する約720㎡の圃場で隊員とその保護者約35名が、もち米の田植えを行いました。慣れた手

つきで苗を植えていく隊員や、初めて入る田んぼに足を取られて尻もちをつく隊員の姿も見られました。隊員たちは「裸足で入ると土の感触が気持ちいいね」「どンドン地面に吸い込まれていきそう」と話しながら丁寧に苗を植えていきました。田植え後は会場を農業ホールに移して、斐川女性部の指導のもと、10mのジャンボのり巻き作りに挑戦し、完成したのり巻きと女性部の特製豚汁を食べながら交流を深めました。次回は、夏野菜の苗植えと田んぼの生き物調査を行う予定です。



隠岐 どうぜん 第4回女子講座開催

4月20日(土)、第4回女子講座として“隠岐の島町観光めぐりの旅”を企画しました。島前に住む者として同じ隠岐諸島にありながら行く機会に恵まれない島後の「隠岐の島町へこの春に行ってみよう」ということで、勉強とレクリエーションを兼ねての実施となりました。朝一番の高速船レインボージェットであつという間に隠岐の島町に渡り、遠くて近いを実感しました。最初に隠岐國の代表的な神社で億岐家が代々神職を務める玉若酢命神社で、樹齢千年とも二千年とも言われる八百杉(国の天然記念物)の大きさに圧倒され、次に蓮華会舞(国の重要無形民俗文化財)で知られている「隠岐国分寺」をまわり、最後に少し歩いて、名水百選や日本の秘境100選に名を連ねている「壇鏡の滝」に向かい、マイナスイオンを身体いっぱい浴びりフレッシュしました。港までのバスでは、ガイドさんによる隠岐民謡「しげさ節」を堪能し、帰りのフェリーでは、反省会をしながら昼食弁当を美味しくいただきました。限られた日程の中でしたが、天候に恵まれ有意義な女子講座を満喫することができました。



石見銀山 鳥井小学校児童がぶどうの栽培体験学習

大田市ぶどう生産組合は5月9日、大田市鳥井町の大田市立鳥井小学校で「ぶどうの栽培体験学習」を開きました。同校3～4年生19人が総合学習の時間を活用し、年間を通じて、「デラウェア」栽培を体験します。

この日は、同組合の組合員4名と、島根県、大田市、JAの担当職員が小学校を訪問しました。

前段は、教室でぶどうに関する座学を行い、ぶどうの種類や、作業内容、ぶどうにつく害虫などを児童にわかりやすく説明しました。

説明を聞いた児童は「なぜ鳥井町ではぶどう栽培が盛んなのか」など生産者に質問しました。

続いて、同校内のほ場「ぐんぐんハウス」にて、児童は生産者の指導のもと丁寧に摘芯・ジベレリン処理を行いました。一通り作業が終わると、「もっとやりたい」などの声があがりました。

児童は「水やりや草抜きを頑張ってぶどうを大きく育てたい」など感想を話しました。今後も、水やりや草抜き等児童で管理していきます。



大田市ぶどう生産組合員の指導のもとジベレリン処理をする児童

出雲 丸山県知事がぶどう産地視察 集荷所・圃場で現状把握

4月30日に就任した丸山達也島根県知事が5月1日、JAしまね出雲地区本部荒茅ぶどう集荷所を訪れ、「島根ぶどう」の主力品種「デラウェア」を視察しました。丸山知事は「ブドウは島根を代表する園芸作物。出荷状況等、現状を把握しておきたい」と、早朝に行われた検査を見学し、検査員、JA職員らから説明を聞きました。

4月19日に出荷が始まった令和元年度「デラウェア」は、1,100トン、販売金額14億4,200万円の出荷を計画しています。

集荷所での視察を終えた丸山知事は、JAしまね出雲ぶどう部会の園山榮部会長のブドウハウスも訪問しました。園山部会長は「デラウェアの税別キロ単価1,300円の目標達成にも県の協力は欠かせない。このタイミングで産地に来てもらい、現場を知ってもらえたことが嬉しい」と話しました。



検査員から話を聞く丸山知事(右)

西いわみ 契約ケールの出荷始まる

(株)キューサイファーム島根と契約する農家が5月21日、ケールを初出荷しました。

ケールは農薬や化学肥料を一切使用しない有機JAS認証圃場で栽培したもので、(株)キューサイファーム島根と契約する管内5戸の農家、法人が出荷を担っています。

当日は、津和野町中山で栽培を手がける金田信治さんが約10kgを詰めたコンテナ50ケースを益田市虫追町の(株)キューサイファーム島根青汁工場に出荷しました。

ケールは露地での栽培が主であることから、他の作物圃場からの農薬飛散に注意する必要があるものの、化学肥料や農薬代等の費用がかからず、栽培管理も比較的容易であることや、契約による買取の為、収入も安定すると言われています。



島根 おおち

年金受給者日帰り旅行

島根おおち地区本部は5月15日、JAに年金振込をご指定いただいている方を対象とした日帰り旅行を行いました。今年は、世羅ゆり園、リーガロイヤルホテルでのランチ、広島市内散策の日程で開催し、92名にご参加いただきました。

日本最大級のゆり園である「世羅ゆり園」では、園内に咲く数十万本の色とりどりのユリや、ピオラの花絵などがあり、当日は天候も良くユリの香りのなか、ゆり園の春の景色を楽しみました。「世良ゆり園」の後は広島市内に移動し、リーガロイヤルホテルにてJAしまねオリジナルランチをいただきました。昼食後は、各々で市内を散策し、2016年にグランドオープンしたおりづるタワー等を観光しました。

この旅行は年金受給者の輪を拡げていただくとともに、相互の親睦を図っていただくことを目的に毎年開催しています。島根おおち地区本部では、今後もJAで年金をお受け取りいただいている方への特典を企画していきます。



本店

次世代のリーダー育成 JA戦略型中核人材育成研修会開催

松江市内で13日、第9期JA戦略型中核人材育成研修会がスタートしました。JA・連合会の中堅職員17人が参加する本研修は、次世代のリーダーとして、組合員の営農と暮らしを起点におき、JA理念やビジョンをふまえた事業戦略の企画立案・実行をマネジメントできる「自律創造型の人材」を育成することを狙いとしています。

初回となる今回は竹下正幸組合長が特別講義を行いました。竹下組合長は自身の経歴や事業に対する考え方を伝えながら「自分に課せられた仕事を責任持ってやり遂げる“覚悟”、組合員に感動を与え最大限の力を発揮し、やりがいの有る職場にする“情熱”、与えられた仕事を必ずやれると信じて仕事をする“信念”を持ち、新たな気持ちで今後の研修会を受け、一人ひとりがJAしまねを背負っていくことを期待する」と激励しました。

同研修会は延べ11日間、全5回開催し、来年1月の最終研修では終了論文を発表する予定です。



いわみ中央

伝統芸能にJA職員が参加

いわみ中央地区本部は5月19日、江津市川平町で開催された花田植え(川平町花田植実行委員会・松平たすけ愛協議会主催)に参加しました。26回目となる今回は、天候にも恵まれ300人を超える参加者や観衆が集まりました。まず初めに華やかに飾った鞍を付けた牛6頭による代かきが行われました。その後、地域住民や石見智翠館高校女子ラグビー部員・一般参加者と一緒にJA女子職員らが早乙女として、川平町田植え囃子保存会の奏でる囃子に合わせて一斉に田植えを行いました。観衆からは一生懸命手植えしている早乙女さんへ多くの声援が集まり、早乙女で参加したJA職員は「大変だったけど、声援もたくさんいただけたので頑張れた」と話しました。

昼からもタイ舞踊やミニライブ・お楽しみ抽選会などがあり、子供から大人までが楽しめる一日となりました。

JAは、このような伝統芸能「花田植え」の継承活動を一緒に行うことで、地域活性化へのお手伝いを今後も続けていきたいと思っています。



タテのカギ

- ① 大丈夫だから、——に乗ったつもりで待っててね
- ④ ブーブーと鳴きます
- ⑥ 高校の公民の教科の一つ
- ⑦ 新鮮な空気を取り込んで汚れた空気を追い出すこと
- ⑧ お好み焼きにたくさん入れる葉野菜
- ⑩ 彼とは同じ釜の——を食った仲だ
- ⑫ 肩と手首の間
- ⑬ 酸と混ぜると中和反応が起きます
- ⑰ 米国の50番目の州。南の島です
- ⑱ 焼き肉店のメニューで肝臓のこと
- ⑳ 由緒ある神宮や夫婦岩で知られる三重県の市
- ㉑ 一番良い物はベスト、一番悪い物は

ヨコのカギ

- ① 七夕に彦星と会います
- ② オフの反対語
- ③ スズでめっきした鉄板。一斗缶やバケツなどに用いられます
- ④ 手紙のやりとりで交流すること
- ⑤ ナイアガラ川にあるものが有名
- ⑦ 時計を掛けたり絵を飾ったり
- ⑨ 京都市で行われる祇園祭は——神社の祭礼です
- ⑪ 高倉健主演の映画『——の黄色いハンカチ』
- ⑬ 百貨店ともいいます
- ⑮ ——は友を呼ぶ
- ⑯ 何人かでバトンをつなぐ競走
- ⑰ 息を吸うと膨らむ臓器
- ⑱ 観光、夜行、2階建てといえ

二重マスの文字を A～F の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

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

答え

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

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7月5日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「アマガエル」

ナ	ガ	ク	ツ	ヨ	ビ
ヤ	ク	ミ	ヒ	ル	ネ
ミ	セ	コ	ナ	ツ	
シ	イ	シ	ア	タ	マ
キ	エ	イ	ム	シ	バ
イ	キ	エ	ダ	マ	メ

・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

腸活で食中毒予防

JA島根厚生連



春から夏にかけて日ごとに暖くなるとともに、細菌性の食中毒が起りやすい季節になってきます。細菌性食中毒を防ぐ方法は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが基本です。しかし、一方で同じものを食べても食中毒を起こす人と起こさない人がいます。その違いは「腸内細菌の違い」といわれています。日頃から腸内環境を整える「腸活」をして免疫力を高めることも大事な予防法の一つです。

腸には、体内の免疫細胞の約6割が集中しています。健康的な腸内環境では、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が活発に機能しています。善玉菌を増やす働きのある食べ物として、ヨーグルト・漬物・納豆などの発酵食品があげられます。また、善玉菌のエサになる「食物繊維」の豊富な食品を摂ることもおすすめです。代表的なものはさつまいも・切り干し大根・かぼちゃ・ごぼう・たけのこ・ブロッコリー・モロヘイヤなどです。「オリゴ糖」も善玉菌を増やす力があり、大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナなどの食品に多く含まれていますので、これらの食材を積極的に食事に取り入れていきましょう。バランスのとれた食生活で「腸活」をして免疫力を高め、食中毒に負けない健康づくりを心がけたいものです。



ゆのつメロンの出荷が始まります！

温泉津町施設園芸組合では、メロン出荷に向け、日々調整作業が続いています。
今回は出荷に向け重要な作業が続くメロン農家のご主人…ではなく、そのご主人を支える強い味方。温泉津町井田地区の奥様たちにお話を伺いました。

Q「温泉津町でメロン栽培が始まったのは、いつですか？」

A「昭和60年前後から栽培が始まりました。それまではハウスでトマト栽培をするのが主流でしたが、導入をきっかけに、徐々にメロン栽培が増えていきました」

Q「やりがいを感じる時は？」

A「やっぱり食べた人に美味しいと言ってもらえることが一番です」

Q「普段から組合の皆さんが仲良く話しておられるのが印象的です」

A「皆がメロンを作っているので、苦勞も分かっています。しんどいときは励みになりますね。共同で育苗しているのもチームワークの秘訣だと思っています。皆でワイワイ作業して、仲が深まっているんだと思います」

Q「最後に、これからの抱負を聞かせてください」

A「元気で健康に、美味しいメロンを作ることができればと思います。農業だけでなく、家事や育児も頑張ります」

ゆのつメロンの出荷は、7月上旬から始まる予定です。



左から岩倉絢子さん、殿山裕子さん、山下尚香さん、厚朴加代美さん

【奥様おすすめのメロンレシピ】

=メロンシャーベット=

- ①メロンを凍らせ、適度な大きさに切る。
 - ②牛乳とメロンをミキサーにかける。
- ※お好みでシロップをかけてもOK。



贈答用ゆのつメロンのご案内



アールスメロン

発送時期：7月中旬～8月上旬頃

温泉津町で生産されたアールスメロンは1つるに1果の栽培で糖度にこだわりました。

限定150箱 **2,800円** (税込)
2玉箱(3～4kg入)

※詳しくは、チラシをご覧ください。

お問い合わせは、JA 生産販売課まで ☎0854-84-9058



千両箱 トピックス



TOPICS
1
●デラウェア初出荷
6月中旬に最盛期



デラウェアを精査するJA職員とブドウ生産者

6月中旬に最盛期を迎え、7月下旬まで流通します。

大田産ブドウ『デラウェア』の初出荷が5月20日、鳥井町のブドウ集荷所で行われ、316キを出荷しました。昨年 비해、1週間程度早い初出荷となり、出荷量も約4倍となりました。

この日出荷されたブドウは、JA本店を通じて『島根ぶどう』として共販出荷されます。ピークに向けて順次出荷量を増やしていく予定です。

JAの担当職員は「粒張りが良好で糖度が高く、質のいいブドウができています」とブドウの出来を評価しました。

TOPICS
2
●献納米御田植式
島根県知事ら田植え



田植えをする竹下組長(左)、丸山知事(中央)、中祖さん(右)

5月19日、久手町において「大嘗祭献納米御田植式」が行われました。

「大嘗祭」は、即位した天皇が初めて執り行う「新嘗祭」のことで、久手町の(有)おごし農園(代表 中祖雅之さん)が選ばれました。

御田植式では、丸山達也島根県知事やJAしまねの竹下正幸代表理事組合長ら17名の来賓が出席し、一列に並んで田植えを行いました。

献納者である(有)おごし農園の代表 中祖雅之さんは「令和最初の献納者に選んでいただき、大変光栄に思う。大役に恥じぬよう日々精進していく」と力強く語りました。

献納米は9月の『御抜穂式』にて刈り取りされたのち、10月に献納される予定です。

TOPICS
3
●アスパラガス・白ねぎほ場見学会
さらなる生産拡大を図る



白ねぎほ場見学の様子

JA石見銀山地区本部生産販売課は5月20日、アスパラガスと白ねぎのほ場見学会を開きました。

産直出荷者協議会会員等が参加し、大田市内のアスパラガス生産者、白ねぎ生産者のほ場を見学しました。

長久町・鳥井町では、アスパラガスの慣行ハウス栽培や高畝式ハウス栽培を見学し、収穫体験や試食も行いました。

三瓶町では、白ねぎのほ場を訪問。参加者は畝立てや農機の使用方法など、真剣な表情で聞き入っていました。

両品目は、近隣市場の需要がありますが、現在出荷量が足りていない状況です。

アスパラガス・白ねぎ栽培に興味のある方は、JA生産販売課まで
☎0854-84-9058



第4回 大田市えごま生産組合定期総会

開会挨拶をする和田組合長

大田市えごま生産組合は5月30日、長久町のJA石見銀山地区本部において、第4回の総会を開き、組合員19名が出席しました。

和田良一組合長は「昨年は高温などの影響もあなかったが、今年は管理をしっかり行い、生産に励みたい」と語りました。

来賓として出席したJA石見銀山地区本部の小谷節夫営農経済部長は「えごまのニーズが高まっており、将来性もある。引き続き健康に気をつけて、生産に取り組んでいただきたい」と組合員を激励しました。

総会では全議案が承認され、終了後、えごま栽培について研修会も開かれました。

今後、生産拡大や加工品の開発、販売に取り組んでいく予定です。

TOPICS 5

● 大田市えごま生産組合総会
生産拡大・加工品開発に取り組む



開会挨拶をする竹下委員長

JAしまね石見銀山青年連盟（以下、農青連）は5月7日、大田パストラルにて、第27回JAしまね石見銀山青年連盟総会を開きました。

農青連の竹下幸二委員長は「仲間力で合わせ、食と農を基軸とした活力ある活動をしていきたい」と話しました。

来賓として出席したJ

A石見銀山地区本部の山崎辰次常務理事本部長は「大田市農業の発展のため、JAと盟友とで互いに頑張っていきたい」と語りました。

総会では、全議案が原案通り承認され、渡邊徹さんが委員長として選任されました。

今年度も、関係機関と連携した食農教育活動や耕作放棄地の解消に向けた取り組みを行います。

TOPICS 4

● 石見銀山青年連盟総会
全議案が承認



イチゴ狩りを楽しむ参加者家族

JA石見銀山地区本部は5月26日、JAの住宅ローンを利用する家族を対象に、イチゴ狩りを開きました。26家族が参加し、久手町の生越大地さんが経営する「わなか農園」を会場に、「紅ほっぺ」を味わいました。

イチゴ狩りは、同地区本部の融資課が企画

し、今年で5年目を迎えます。

生越さんは、参加した家族にイチゴができるまでの作業や収穫の方法を丁寧に説明し、イチゴ狩りが始まると、参加者が一斉にハウスに駆け込み、新鮮なイチゴをほおばりました。

参加者のひとりはい「イチゴをお腹いっぱい食べるのができて嬉しい」と感想を話しました。

TOPICS 7

● 住宅ローン利用者イチゴ狩り
新鮮なイチゴを味わう



田植えをする子どもたち

大田市の各地で小学生、保育園児が地元生産者のほ場を借りて、田植体験をしました。

朝波小学校児童、波根保育園園児、相愛保育園園児がそれぞれ、波根町、長久町で田植えを行いました。

田んぼに入ると、子どもたちからは「冷たくて気持ちいい」と歓声が上がりました。

天候にも恵まれ、子どもたちは泥んこになって田植えをしました。

TOPICS 6

● 生産者が協力
小学生、園児らが田植え体験





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



担 川合町では、コウノトリが飛来している話題になっています。



担 昼と夜の寒暖差が激しく、体にも支障をきたしそうです。体調には十分お気を付けてください。
先日、川合町で撮られた「竹の花」の写真をいただきました。種類によっては、100年から120年に一度咲くとも言われているようです。

米麦水分計の点検整備実施のご案内

項 目		7/12(金)までに持参された場合	7/13(土)以降に持参された場合
点検料	ケット ライスタ型	1,140 円/台	3,710 円/台
	ケット PM/PB型	2,140 円/台	5,710 円/台
	静岡製機水分計	1,430 円/台	4,290 円/台
調整料		1,430 円/台	2,860 円/台
修理料		1,430 円/台	2,860 円/台
部品代		実 費	実 費

* 専用の申込書にご記入のうえ、最寄りの支店・農機センターへ提出願います。

* 上記料金に消費税は含まれておりません。消費税は別途申し受けます。

* 7/13(土)以降の点検依頼分は、メーカーに送り点検いたします。その際の送料は上記料金に含んでいます。

■お問い合わせ■ JA 農業機械課 ☎0854-82-8007

病院ボランティアにあなたも参加してみませんか？

病院ボランティア「カーネーション」では、ボランティアスタッフを募集しています。私たちは、病院を受診される患者さんやそのご家族の方のお手伝いをし、少しでも病院を利用しやすい環境にしたいという思いで活動しているグループです。病院や医療に対する知識は必要ありません。私たちの活動に興味のある方は、一緒にボランティアをしてみませんか。

また、この度、11回目の病院ボランティア養成講座を開催します。患者さんのサポーターとして病院の力になれるような活動をしたい方、まずは話を聞いてみたいという方、ボランティアに興味をお持ちの方など、ぜひご参加ください。

養成講座への参加を希望される方、ボランティアをやってみたいという方は、お電話でご連絡ください。

病院ボランティア「カーネーション」 会長 福田 隆昌

ボランティア養成講座概要

日 時：令和元年7月12日(金)
9時00分～14時30分(予定)
場 所：大田市立病院 3階 第2会議室
申込連絡先：大田市立病院 総務課
☎0854-82-0330
申 込 締 切：令和元年7月5日(金)

ボランティアの募集について

申込連絡先：大田市立病院 総務課
☎0854-82-0330
募 集 期 間：随時募集しています





医療法人 郷原医院 健康豆知識



院長 福田 亮先生

モチベーション2

何事もモチベーションが無いと長続きしません。医療の世界でも脳梗塞や心筋梗塞、癌になりたくないという恐れは治療の継続、癌検診の受診の強力なモチベーションです。一方、いわゆる生活習慣病は通院して薬を飲んでいればOKではなく、日々の節制という部分に大きなウエイトが掛かるのですが、節制という言葉が出るのと、途端に犬の尻尾が垂れるような「…無理」の世界に陥るようになります。肥満は癌を含めてすべての成人病のリスクであることは知っていて、病気にはなりたくない。薬も飲んでいられる。でも、運動、食事制限はできない(しない)。世の中にこういう天邪鬼が溢れかえっております。残念ながら肥満になると、『薬だけでは治らない』世界になります。元々『いつかエネルギーとして使うため』に脂肪を貯めた結果ですので、その目的に使わないと減りません。冬眠する動物はたくさん食べて脂肪をつけます。寝るので動きませんが、そ

の代わり食べません。食べている我々は、運動エネルギーとして出す以外にありません。何事も昔から言い伝えられていることはそれなりの意味があるもので、代謝の世界で言われ続けている『1日20分、毎日の歩行』も同様です。さて、天邪鬼にどうモチベーションを持たせるのかは、難しい問題です。中年以降になると「痩せて昔のスカートやGパンを履きたいとか、カッコよくなつてモテたいとかいう気持ちはないのか?」と聞いてみても「ない」と。煩惱から解脱して既に仏の域に達してしまつたような返事では、現世の病の怖さを説いても無駄でしょうか。反面、飲食の欲は尽きないようです。仏の世界に食欲は有るのでしょうか? 天邪鬼も末永く飲食できるように、明日から歩いてみてはいかがでしょうか。私はスリムになつて『カッコいいオジサマ』になることをモチベーションに日々歩行してる俗人ですが、何か?

石見銀山地区本部管内 5月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



又キ最高
三瓶町志学
高田 雅晴さん



メス最高
温泉津町井田
森 康子さん

【又キ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	志学	高田 雅晴	365	255	美国桜	華春福	安福久	神徳福
2	富山	白石 祐	333	304	美津照重	幸紀雄	美国桜	第2平茂勝
3	水上	榊大田原農場	291	285	美国桜	勝忠平	安糸福	平茂勝
4	井田	森 德行	303	280	久茂福	勝照茂	平茂勝	糸晴波
5	波根	藤原 照子	319	264	久茂福	平茂勝	茂重波	賢晴

【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	井田	森 德行	297	260	諒太郎	芳之国	百合茂	茂重桜
2	久利	佐藤 重利	324	293	諒太郎	美津照重	糸安茂	茂重桜
3	富山	白石 祐	311	296	隆之国	平茂晴	平茂勝	糸秀
4	井田	森 德行	279	276	光平照	勝忠平	安福久	平茂勝
5	多根	三登 芳己	284	273	茂久桜	美津照重	勝忠平	平茂勝

5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	16	839,160	454,680	707,805	23,085	56,511	272	273
	中央	119	1,217,160	245,160	713,544	-34,040	43,905	278	281
	県	176	1,217,160	245,160	695,293	-52,291	53,353	284	284
又キ	管内	16	934,200	662,040	792,383	-61,427	-44,725	299	282
	中央	138	999,000	496,800	824,377	-16,972	-6,882	303	274
	県	198	999,000	456,840	809,476	-31,873	-9,867	306	277

子牛市場

令和元年5月15日

夏に強いスタミナ野菜 モロヘイヤ

あなたもチャレンジ! 家庭菜園

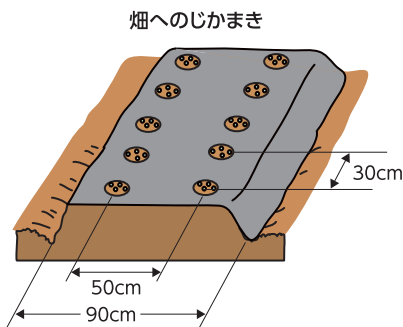
園芸研究家 ● 成松次郎

モロヘイヤは、暑いほど生育が旺盛な野菜。別名「シマツナソ」「タイワンツナソ」とも呼ばれるアオイ科の1年生植物で、主にエジプトを中心に北アフリカ、中近東で栽培されています。古代エジプトの王が病気になる、医師がモロヘイヤスープを飲ませるとたちまち全快したことから、「王様の野菜」と呼ばれていたそうです。カルシウム、β-カロテン、ビタミンBなどが豊富な野菜です。葉を刻むと粘りが出ます。ただし、子実には有毒物質を含むため、さやの付いた莖葉は食べてはいけません。

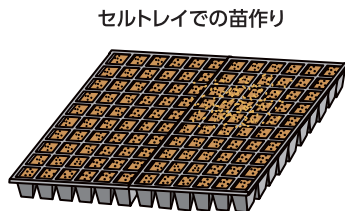
【品種】 日本に導入されている品種は同系統と思われ、品種分化は見られません。「モロヘイヤ」として販売されています。

【栽培期間】 じかまきでは、5月下旬から6月中旬に種まきし、収穫最盛期は7～9月です。

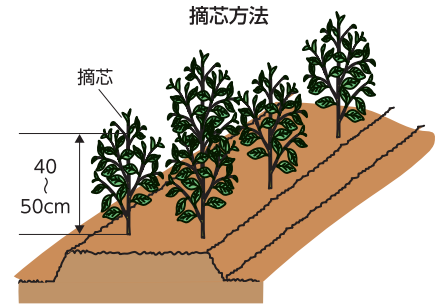
【畑の準備】 畑に1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、種まきの1週間前には化成肥料(N-P-K=10-10-10%)100gと堆肥1kgを施し、幅90cmの栽培床(ベッド)を作ります。



【種まき】 発芽の適温は30度程度と高温のため、早まきしないこと。準備した栽培床に2条、条間50cm、株間30cmとして、1カ所4～5粒の点まきにします。なお、セルトレイで苗を作り、本葉4～5枚の苗を植え付けても良いでしょう。

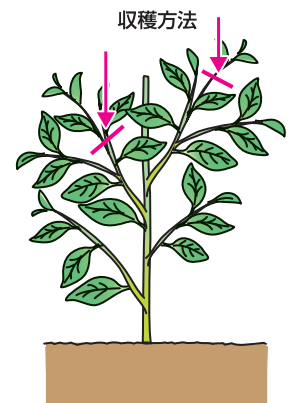


【管理】 間引きは2回に分けて行い、本葉4～5枚までに1本にします。草丈が60～70cmのとき、地面から40～50cmの高さで摘芯し



ます。追肥は2～3週間置きに1平方m当たり化成肥料50g程度を施用します。茎が赤みを帯びてきたら肥料の不足です。また、十分に灌水(かんすい)すれば、柔らかい葉が収穫できます。

【収穫】 収穫方法は、側枝に2～3節を残して、20cmくらいの先端葉を切り取ります。盛夏には2週間置きに収穫できます。なお、花は9月ごろから開花し、10月には結実(さや)します。



※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 (5月10日開催)

【協議事項】

- ① 農業振興支援事業「平成31年度農業災害復興対策支援事業要領」の一部改正について
- ② 農産物検査業務規程の一部改正について
- ③ 令和元年産島根米の生産集荷販売方針について
- ④ 平成30年度島根米需要拡大事業取組み実績ならびに令和元年度の取組み計画について
- ⑤ 霊柩運送料金の変更および霊柩運送事業運営規程の一部改正について
- ⑥ 出雲地区本部旅行業務の運営方式の変更および旅行センターの廃止について

- ⑦ 信用事業方法書(為替取引)の変更について
- ⑧ 信用共済事業の事業改革に向けた方向性について
- ⑨ 大口貸出金の承認について
- ⑩ 島根県常例検査に対する回答書について
- ⑪ 貸出審査体制整備基準の変更に伴う貸出審査権限の見直しについて
- ⑫ 目的積立金の取崩について
- ⑬ 平成30年度決算について
- ⑭ 平成30年度決算にかかる剰余金処分案について
- ⑮ 「財務調整」および「地区本部別損益管理」について
- ⑯ 第2次中期経営計画案について

- ⑰ 令和元年度事業計画案について
- ⑱ 「経営基盤強化積立金規程」の一部改正について
- ⑲ 令和元年6月1日付け出雲地区本部の機構改革の実施について
- ⑳ 教育研修課が行う研修機能のJA島根中央会への移管について
- ㉑ 令和元年度の自己改革の取り組みについて
- ㉒ 役員改選にかかる役員候補者の決定について
- ㉓ 定款及び規約の一部変更について
- ㉔ 監事監査規程の一部変更について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)





アグリミーティング & 農機総合展示会

「新時代」みんなで創るしまねの農業
～島根の農業半端ないって!!～

アグリミーティングブース紹介

- スマート農業
- 農業女子・JA青年組織コーナー
- 水田を活用した新たな園芸産地づくりへの提案
- 需要に応じた米づくりの提案
- 肥料・農業・資材の提案
- 相談ブース

【税務、法人化、事業承継、農業融資 他】

その他にも楽しいコーナーがぎゅうっと盛りだくさんです

日時

2019年
7月13日・14日

13日 9:30～15:30 14日 9:30～14:30

会場

くにびきメッセ 1階 大展示場

松江市学園南1丁目2番1号



メインステージ

「日本の農業」にロボット技術を!!ロボット農機は日本農業の未来を切り開く真摯な挑戦だ!!

北海道大学大学院 農学研究院 副研究院長・教授 野口 伸 氏

イベント 「JALしまね女性部プレミス」プロデュース

「農作業着ファッションショー」 両日開催

「高校生による研究成果発表」 13日のみ

スマート農業体感コーナー



Agri Robo

最新技術を搭載した農業機械の実演デモを実施



▲農業散布用ドローン



▲GPS搭載直進キープ田植機

※当日の天候や手続きにより、内容変更や中止になる場合がございます。

シロアリ警報!初夏は羽アリが多発!!

無料調査





シロアリ来襲

お宅は大丈夫ですか?

こんなお宅は要注意

- 建物の周囲、壁先に古材がある家
- 壁先でシロアリを見た家
- 腐れ、トゲが刺さっている家
- 羽アリが何匹か飛んできた家
- 増築等で床下の通気が悪くなった家

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。

初夏は羽アリが出る季節。気が付かないうちに住みついているかも。早めの防除があなたの家を守ります。

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、住まいを守る天災対策として、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に効力・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士様へのつとり「しろあり防除施工士」が施工しています。

取扱業者

株式会社 コダマサイエンス

(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 島根県松江市西塚島 2丁目 8-23
本社 TEL.0852-43-0852 FAX.0852-43-0866

JA全農基本契約業者「株児玉商會」特約施工店

松江営業所 TEL.0852-26-6757 益田営業所 TEL.0856-22-5390
江津営業所 TEL.0855-52-6852 隠岐営業所 TEL.08512-2-2471

<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)コダマサイエンスの地区担当が訪問しますので、よろしく願い致します。

お問い合わせは、最寄のJA各支店へご連絡ください。

JALしまね

B大田パストラル

ご予約は
お早目に!
混雑が予想されます
ので、お早目に
ご予約をお願い
致します。

ビアホール OPEN!

毎週金曜/土曜 2019

前売券発売中!

◆料金表◆

	前売券	当日券
男性	¥3,500	¥3,600
女性	¥3,000	¥3,100
中高生	¥2,200	¥2,200
小学生	¥1,300	¥1,300
幼児	¥500	¥500

※3歳未満のお子様は無料

◆お得な前売券発売所
大田パストラル窓口
JAしまね石見銀山地区本部各支店

開催期間

2019.6.28金

8.31土

PM 5:30 ▶ PM 9:00

飲

み放題!

◆営業日◆

6月	7月	8月
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6	1 2 3
9 10 11 12 13 14 15	7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10
16 17 18 19 20 21 22	14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17
23 24 25 26 27 28 29	21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24
30	28 29 30 31	25 26 27 28 29 30 31

食

べ放題!

和・洋・中
バイキング

送迎サービス

 (28人乗)

●10名様以上

大田市内・粕淵周辺・田儀周辺

ご婚礼/ご法要/ご宴会/宿泊/会議等

●お問い合わせ・お申し込みは

大田 PASTORAL
TEL0854-82-1307

B大田パストラル
(大田市農林福祉会館)
大田市大田町大田口1329-8



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

「新鮮な旬のお刺身」

今月の先生

(有)岡富商店
代表取締役
岡田 明久さん



<作り方>

●アジ

- ① エラの部分から包丁を入れ、頭を落とす。
- ② 腹を切り開き、内臓を取り、流水できれいに洗い流す。
※血合い膜があるので、包丁でさーっと切っておくのがコツ。
- ③ 頭側から中骨にそって包丁を引き、3枚に下ろす。
- ④ ヒバラ（腹部）を切り落とす。
- ⑤ 頭側から包丁を皮と身の間にいれ、皮を指で押さえながら包丁を入れていき、身の中ほどまできたらひっくり返して、手で皮を剥ぐ。

●白イカ

- ① 口のあたりから包丁を入れ、内臓、眼、くちばしをきれいに取り除いて、真水でしっかり洗う。
- ② ゲソと胴体を切り離し、骨を取る。
- ③ 軽くイカの身を押しさえ、刃先で切っていく。

●トビウオ

- ① 包丁の刃先を使ってウロコを落とし、胸ヒレの部分から包丁を入れ、頭を落とす。
- ② 腹を切り開き、内臓を取り、流水できれいに洗い流す。
※血合い膜があるので、包丁でさーっと切っておくのがコツ。
- ③ 腹ビレと付け根の骨を切り落としておく。
※腹ビレを指で引っ張るようにすると、付け根の骨が切り落としやすい。
- ④ 頭側から中骨にそって包丁を引き、3枚に下ろす。
- ⑤ ヒバラ（腹部）を切り落とす。
- ⑥ 尻側から包丁を皮と身の間にいれ、皮を指で押さえながら皮を剥ぐ。

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。

7月 7日(日) JA大田東支店 ☎0854-82-8514

7月28日(日) JA温泉津支店 ☎0855-65-2235

※時間はいずれも 9:00~15:00

JA グリーンおおだ

7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!

八方漬



・八方だしに酢、唐辛子を入れて、すこしピリ辛いあっさり上品な味の漬物風です。常備菜として作っておいてください。漬物風ですが塩が入っていないので塩分控えめです。いろいろな野菜、ゆでたまごなど漬けてみてください。
 ・漬け込む時間により味が濃くなってきます。好きな味をみつけてください。

●材料（4人分）

大根……………	100 g	本みりん(煮切る)… 100cc しょうゆ…………… 100cc 酢…………… 50cc 昆布…………… 5cm×5cm タカの爪…………… 1本 ビニール袋…………… 1枚
きゅうり……………	1本	
人参……………	90 g	
みょうが……………	40 g	
生姜……………	1かけ	

●作り方

- ①大根、きゅうり、人参は5cm幅で7mm角の拍子切りにする。
- ②生姜は千切りにする。
- ③みょうがは縦半分か1/4に切る。
- ④タカの爪は半分に切り種を取る。
- ⑤本みりんを鍋に入れ煮切り冷ます。
- ⑥ビニール袋に調味料と野菜を入れて空気をぬき、すこしもんでから30分ぐらい置いて冷蔵庫に入れる。その後すぐ食べられます。

春のさわやかサラダ



緑色のきれいな野菜の美味しいさっぱり味のサラダです。野菜がパリパリするように食べる直前にドレッシングをかけてください。チーズはいろいろな種類で作ってみてください。

●材料

スナップエンドウ……………	100 g	酢…………… 大さじ1/2 塩…………… ひとつまみ オリーブ油…………… 大さじ1 マスタード…………… 小さじ1/4 ホワイトこしょう…………… 少々
アボカド……………	1 個	
(レモン汁 ……………)	少々	
レタス……………	3枚	
モッツアレラチーズ……………	60g~90g	

●作り方

- ①スナップエンドウは筋をとりゆで、縦にわる。
- ②レタスは大きめに手でちぎる。
- ③アボカドは半分に切りスプーンですくいだし、色が変わらないようにレモン汁をかける。
- ④①②③にモッツアレラチーズを混ぜる。
- ⑤調味料を合わせてドレッシングを作り食べる直前にかける。

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。

今月の表紙は安来市伯太町の「鷹入の滝」です。鳥取県との県境の鷹入山中腹にある三段の滝で「平成の名水百選」「秘境地としてすばらしい名水部門全国第2位」(環境省)に選定されています。本滝の高さは10m、木々に被われた岩壁を一筋の水が流れ落ち、滝の横には滝の女神を奉ずる祠があります。

編集後記

本誌でご紹介したミョウガをはじめ、子どもの頃はいわゆる薬味が苦手でしたが、年をとるごとにその香りや料理との組み合わせの妙に魅了されるようになりました。調べると薬味は刺激が強いものが多く、食べ過ぎると胃腸を荒らすことがあるため、子供は本能的に避けることがあるそうです。私もようやく一人前の大人になりました。(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。

