

2019
10
 October Vol.43

JALまねびより

今月の特集 島根のいいもの再発見!! 「西ノ島町 ニホンミツバチ」 隠岐どうぜん地区本部



Naomichi



シマラ船 (精霊船) 送り
 隠岐郡 西ノ島町



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

西ノ島町 ニホンミツバチ

10月は、隠岐どうぜん地区本部。西ノ島町で、ニホンミツバチの飼育・採蜜に取り組む安達和良さんにお話を伺ってきました。

長年の夢だった養蜂
隠岐の西ノ島町で教員として勤めていた安達和良さんは、蜂蜜が好きで長年、蜂を飼いたいと考えていました。蜂蜜といえば、店頭に並んでいるほとんどの商品が西洋ミツバチのもので、安達さんも当初は西洋ミツバチを飼おうと思っていました。勉強しているうちにやはりニホンミツバチの方が良いことに気づきました。西洋ミツバチは海外で家畜として改良された品種であり、病気や冬の寒さに弱く、スズメバチに襲われると負けてしまうなど、人の手を十分にかけてやらないと生きていきません。一方、ニホンミツバチは元々日本にいた在来種な



お話を伺った安達和良さん。

ニホンミツバチの
復活プロジェクトを発足
生息調査を進めていくと、海士と知夫はすでに絶滅し、西ノ島と島後（隠岐の島）は残っていることがわかりました。その蜂を捕獲し、飼いはじめたのが約15年前。それから徐々に群れを増やすことができてきたようになったところで、「和蜂復活プロジェクト」を



ニホンミツバチ。西洋ミツバチより体が小さい。穏やかな性格なので、こちらが何かしない限り減多に刺さない。

ので、気候や風土に合っています。それに、スズメバチに襲われた際には、何十匹も固まって自らの熱を致死量まで上げて熱殺させ生き残ることができません。採れる蜜の量は少ないですが、育てやすさからニホンミツバチの方が適していると考え、まずは隠岐島中の生息調査から始めました。

ニホンミツバチの
飼育方法
春になると、蜂はどんどん産卵して巣箱に1〜2万匹まで増えます。数が増えると王台という特別な部屋に新しい女王蜂の卵を産み、孵化する前に古い母親女王蜂は群れの半分を連れ、子の女王蜂に巣箱を譲って出て行きます。そ



自作の巣箱。ミツバチが住みつけた巣箱を、プロジェクトメンバーにそのまま譲っている。

立ち上げ、メンバーを募り飼育を広げていく活動を始めました。メンバーの住む、海士・知夫にも巣箱ごと移住させ育てもらうことで、3年後には隠岐諸島すべてでニホンミツバチの復活を確認することができました。プロジェクトは今年で6年目を迎え、メンバーも54名に増えました。県外からのインターン者が多く、蜂蜜を商品化して販売している人も数名います。



巣箱の中がいっぱいになると、外に出てくる。この場合に、もう一段継ぎ足す。



蜜がたくさん溜まった状態。巣箱に窓をつけて、中の様子が見えるように工夫されている。

ることが必要です。安達さんが現在飼育しているミツバチは20群。それぞれの巣箱にカメラを入れて撮影し、中の蜂の数や様子を確認しながら調節していきます。

蜂たちは、一番上の巣板に蜜を溜めていきます。これを1枚ずつ外し、バケツの上に乗せた、ざる、出汁濾しネルの上に置いて置くと、ポタポタと蜜が下に落ちていきます。気温や糖度により異なります。すべて落ちるのに約1週間かかります。こうして、蜂蜜が出来上がります。

工夫された巣箱やグッズをすべて自分で作成

蜂を育てる上で、安達さんのいちばんの仕事は巣箱作り。自分で育てた木を切って持ち帰り、チェンソーで板にしてから作っています。その際、窓をつけて外からでも中の様子が見えるようにしたり、



様々な工夫を施しながら、巣箱をすべて自分で作成している。



3段積み重なった部分がスズメバチ防止柵。入り口は絶妙な幅で作られており、ニホンミツバチのみ出入りができる。

中を撮影するためのカメラを入れる扉を作ったり、夏の時期の通気を良くするためのスペースを開けたりと自分なりに創意工夫を凝らしながら、年々改良を重ねています。また、オオスズメバチのシーズンには集団で巣箱の入り口をかじって中に侵入してくるので、このためにスズメバチ防止柵を作成。絶妙な幅の出入り口はミツバチの出入りは可能ですが、オオスズメバチは入れないように工夫されています。

隠岐はミツバチの天国

ニホンミツバチは蜂蜜を作ることほもちろん、木々や野菜に花粉を運び受粉させることで植物の生長に役立っています。「どちらかといえば、採蜜よりはその方が大事」と語る安達さん。このまま絶滅しないように蜂を増やした状態を維持したいと考えています。ミツバチは、農薬にすぐく弱いので、田んぼや果樹園、



モクゲンジとキハダ。この他にも蜜源となる多種多様な植物をすべて自分で育てている。

ゴルフ場などの周辺では飼えません。隠岐地方でも多少被害が出ている場所もありますが、今のところ本土に比べると圧倒的に少なく、ミツバチが住むには天国です。安達さんは「今後、可能であれば本土にも移住させてどんどん増やしていきたい」と、ニホンミツバチと共に新たな挑戦を続けています。



ダム近くの蜂場。

ニホンミツバチ 一口メモ

ニホンミツバチから採れる蜂蜜は西洋ミツバチの4分の1の量でごくわずか。しかも越冬のためだけに蜜を溜めるという性質上、1、2年に一度しか採蜜できないので、とても貴重な蜜です。味は、西洋ミツバチに比べて少し酸味があり、そして「百花蜜」と言われるように、四季折々の様々な種類の花の蜜が混ざるので、味わい深いのが特徴。糖度が79度あれば常温で永久保存できます。また、ミツロウとホホバオイルを混ぜたクリームは冬の乾燥する時期の保湿剤としても良く、あかぎれ予防やリップクリームにも適しています。



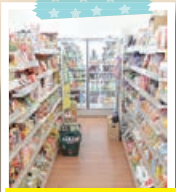
隠岐どうぜん地区本部 JAグリーンストア(西ノ島、知夫)



産直へようこそ!!

可成り離れた地域の特産品「JAグリーンストア」
島根県内の産直店舗を「紹介」します。

西ノ島 店舗



日用品も揃う店内は
さながらスーパーの
ような品ぞろえ



島育ちの農産物が所狭しと並ぶ

隠岐どうぜん地区本部が西ノ島と知夫で展開するJAグリーンストアは、島内で採れた農産物はもちろん、日用品や生活雑貨などを扱い、島内で暮らす人々の生活を支えている。産直に出荷される島内産の農産物は、本土から仕入れるものと比べて値段が手ごろで何よりも新鮮。そのほとんどが地元の方という来店者も、地元で採れた農産物を目当てに店を訪れる。産直では「作った人の顔が見える」と表現されることが多いが、グリーンストアはまさにその極地といえる。「この前のスイカおいしかったよ」「あら、よかったわ。これからのおすすめはね…」取材の最中も、出荷にきた生産者と買い物客の世間話が聞こえる。島という限られたコミュニティの中で、およそ日常生活に必要な物資が揃う同店舗は、周辺の人々にとって生活の拠点であると同時に情報

知夫 店舗



空っぽの棚は地元の
人々が足しげく通う
証拠!



知夫で採れたハチミツや海産物も並ぶ

交流の場としても存在感を発揮する。西ノ島店舗には、取材当日も葉物類やブドウ、花など季節の農産物が並んでいた。生産者一人ひとりに出荷される農産物は、少量ながらも愛情を持って育てられた質の良いものばかり。「出荷することを、皆さんが楽しみながら長く続けてもらえたら」と、島内を巡る定期的な集荷は店舗の大切な業務となっている。知夫店舗の特徴は、何ととっても海産物を取り扱っているところ。漁業が盛んな知夫村だが小売りで鮮魚を扱う商店が無く、島の人々が鮮魚を購入する機会が限られていた。そこで村からの要請を受け、グリーンストアで海産物も販売することとなった。店内に並ぶ農産物・海産物は全て知夫村産であるため出荷量は少なく、陳列されるそばから次々と購入されていく。「朝は野菜も並んでたんだけどね。(何があるかは) 一期一会です」と店舗を管理するJA知夫支店の角野支店長は笑う。島の人々の生活を支え、島で育ったモノを島の人々に提供する。まさに「島産島消」の産直が隠岐どうぜんにあった。

店名：JAグリーンストア
所在地：島根県隠岐郡西ノ島町美田2148-2
TEL：08514-7-8005
営業時間：9:00~18:00/土 9:00~12:00
定休日：日曜・祝日

店名：JAグリーンストア知夫
所在地：島根県隠岐郡知夫村1015-8
TEL：08514-8-2003
営業時間：9:00~18:00/土 9:00~12:00
定休日：日曜・祝日



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。

宇都宮汰さんは、青年就農給付金を活用して島根県立農林大学校で、果樹の生産に関わる技術や知識を習得された後、平成28年4月から就農されました。

現在、経営面積は65.5アールで、シャインマスカットを主軸にぶどうの生産をしておられます。ハウスはリースと斐川町内のぶどう生産者から受け継いだものを活用されています。受け継がれたハウスは、JAしまね農業振興支援事業の新規就農者の施設等整備支援を活用して補修を加えながら生産に努めていらっしゃいます。

宇都宮さんは、「JAに支援してもらって非常に助かっています。今後は計画的に経営面積を1ヘクタールまで拡大して産地の担い手としてがんばります」と話してくださいました。

宇都宮 汰さん



一所懸命 青年連盟

JAしまね隠岐青年連盟

JAしまね隠岐青年連盟は、平成28年に県内10番目の青年組織として設立しました。現在、盟友20名で活動を行っています。

8月には隠岐の島町にて、島根県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・自己啓発を図る大会）が開催され、JA島根県青協とともに大会運営を行いました。当日は県内より、総勢77名の参加者が隠岐島文化会館に集まり、「青年の主張」、「組織活動実績発表」の2部門に各青年組織から8名が出場しました。当青年連盟からは、柴功一委員長が「隠岐の島での就農」をテーマに青年の主張の部に出場しました。

なお、大会には、青年組織の未組織地区である、隠岐どうぜん地区本部の生産者、JA職員にも参加いただき、青年組織設立に向けた働きかけを行いました。

また、大会後には隠岐の島の食材を使用したバーベキュー交流会を開催し、県内盟友の交流を図りました。

今後は、盟友数の拡大を目指しながら、JAしまね隠岐青年連盟の活動を増やしていけるよう取り組みを行っていきます。



青年大会 開会式



青年大会 青年の主張（柴委員長）



交流会

雲南

敬老の日祝う デイイベント開催

ＪＡしまね雲南地区本部すずらん福祉センターデイサービスセンターは、9月12日から18日にかけて敬老の日・老人週間にちなんで「敬老会」を開きました。個人や団体が日替わりで芸を披露し、デイサービスやショートステイ利用者はいつもと違う雰囲気を楽しみました。

同センターが平成19年に開所してから10年近く続く恒例行事で、高齢者施設として重きを置いている行事の1つです。

最終日にはＪＡしまね雲南女性部大東支部の銭太鼓グループが「安来節」や演歌に合わせて銭太鼓と傘踊りを披露しました。利用者は軍歌「ラバウル小唄」など馴染みのある曲を口ずさむほか、手拍子を取るなど和やかな時間を過ごし「素晴らしい踊りが見られてよかった。元気で頑張っしてほしい」と感謝の言葉を贈りました。



銭太鼓を披露する大東支部のメンバー

隠岐

地域の活動で野菜講習会を実施

健康長寿の維持を目的に、隠岐の島町原田地区の住民を中心として「中条はつらつサロン」という活動が月に1回実施されています。このサロンから9月の活動として野菜の栽培について勉強したいと隠岐地区本部経済部へ相談があり、9月17日に隠岐の島町原田地区の隠岐の島町社会福祉協議会を会場に野菜栽培講習会を開催し、経済部の職員1名が講師として出かけました。

講習会では農業を使わない野菜の害虫防除方法や、近傍に栽培することで互いの成長により影響を与え共栄しようとする2種以上の植物の組み合わせを行うコンパニオンプランツを中心に講習を行いました。また、参加された皆さんの大半が家庭菜園をされていたこともあり、除草剤の効く仕組みなどについても説明しましたが、熱心に聞いていただきました。

ＪＡでは今後も地域貢献活動として、地域の方と共に様々な行事やイベントに積極的に関わって行きたいと考えています。



くにびき

農業の魅力を体感！ 城北小学校児童がジャガイモ植え付け体験

くにびき地区本部は9月17日、城北小学校2年生と城北公民館が実施している「じゃがいも大作戦」に、講師として営農指導課の職員2名が参加しました。

「じゃがいも大作戦」は、地域のボランティアの方をジャガイモについての「名人」と称し、食農教育を通して、地域との交流を深めることを目的に2005年から実施。栽培指導を務める当地区本部の営農指導員は、名人よりも上の「大名人」として参加しています。

当日は、2年生の児童90名や名人32名などが集まり、自己紹介などをした後、植え付けを実施。児童たちは、名人に教わりながらプランターに土を入れ、「ニシユタカ」の種芋を丁寧に植え付けていきました。

参加した小林篤人さん（7）は植え付け後、「大きくて美味しく成長するように願いながら植えた。12月の収穫が楽しみ」と笑顔で話しました。

今後は日々の管理、名人と一緒にを行う「観察会」、12月の収穫を経て、1月には収穫祭を開催する予定です。



植え方について説明する営農指導員

やすぎ

安来市長へ梨を贈呈しPR

やすぎ梨生産部会は8月23日、安来梨選果場で「二十世紀梨」の選果をスタートしました。それに合わせ同日、岩田繁樹部会長と吉村英昭副部会長、ＪＡ担当の3名が安来市役所を訪れ、安来市の近藤宏樹市長へ「二十世紀梨」を贈呈しました。

今年の安来産「二十世紀梨」は、天候に恵まれ玉太りも良く最高の出来に仕上がりと、岩田部会長は「近藤市長に食べていただきたく、最高品質の梨を持ってきました」と5箱2ケースを贈りました。早速贈られた梨を食べた市長は「甘くてみずみずしく、大変おいしい」と絶賛しました。

また、今年度の出荷計画や市内の梨農家が減少している厳しい現状などについて報告し、市長は「安来の特産である梨をなくさないためにも、行政として農業振興に協力していきたい」と話しました。贈呈式当日は、地元テレビや新聞記者が取材に訪れ、岩田部会長は「おいしい安来の梨をぜひ皆様に食べていただきたい」と安来の梨をPRしました。



斐川 農家の健康を守る

斐川地区本部とJA島根厚生連は、8月27日から30日にかけて同地区本部出東支店で「組合員健康診断」と、今年から新設した「農業者・女性部検診」を開き、165人の方が受診しました。JAグループの助成で7,000円（39歳以下は6,000円）で受診できる「農業者・女性部検診」は、JA女性部の組合員らを対象に健康管理の一環として実施され、がんの早期発見に有効な胸部CT検査（40歳以上）や骨粗しょう症を発見する手掛かりになる骨密度測定など、男性28項目、女性27項目を検査しました。受診した女性の一人は「胸部CTを初めて受診できて良かった。スタッフの対応が良く、安心して受診できました」と話しました。厚生連検診普及部の桑原俊樹さんは「おおむね好評だったが改善点も見つかったので、次回はより良い健診にしたい」と意気込みを語りました。



石見銀山 「ベビーマッサージレッスン」を開催

JAしまね石見銀山地区本部は9月7日、12日の2日間、地区本部で「ベビーマッサージレッスン」を開催しました。当地区本部のJA共済こども倶楽部に参加する母親と1歳までの赤ちゃん26組が参加しました。

JAしまね石見銀山女性部フレッシュミズ部会「つばみくらぶ」の小谷理恵さんが講師として指導にあたり、赤ちゃんに優しく歌いかけながらマッサージをし、ふれあいの時間を楽しみました。

参加者は「母も子もリラックスしてふれあうことができた。JAでベビーマッサージを学ぶことができてうれしい」「こども倶楽部は様々な特典がある。これからも子育てに必要な情報をもらいたい」と話しました。



ベビーマッサージをする参加者

隠岐 どうぜん 地区本部 第1期女子講座の修了式

西ノ島支店で8月24日、第5回目となる女子講座を開催しました。教育文化活動の一環で当地区本部初の試みとなる催し物を“女子講座”と銘打って、女性限定の公開講座として手探りで実施してきました。昨年9月の防災講座を皮切りに、12月のしめ縄作り、年が変わって2月のヨガ&アロマ、令和となって5月の隠岐の島町めぐり、そして今回のポーセラーツ作りと、計5回の講座を無事に終えることとなりました。第5回目となる修了講座は「日用品で形として残るものの作成が良いのでは」との考えから、カップと受皿の陶器づくりを命題に掲げての講座となりました。家の光協会島根県講師の影山和美氏を先生にお招きして、和気あいあいのポーセラーツ作りとなりました。「ポーセラーツ」とは、真っ白な陶器に好みの色や模様の転写紙を貼って専用の電気炉で焼き、オリジナルの陶器を作り上げることです。作業の最初は賑やかでしたが、だんだんと気持ちが入り込み、予定した時間内に終わらないのではないかと心配するくらい丁寧に作りました。「焼き上がりを楽しみだね」とマイカップを掲げての記念写真となり、第1期の女子講座を修了しました。第2期目は、この経験をもとにより良いものとなるよう頑張りたいと思います。



出雲 日本ワインコンクール金賞受賞 株式会社島根ワイナリー

7月に山梨県で開かれた「日本ワインコンクール2019」の甲州部門で、株式会社島根ワイナリーの「島根わいん縁結甲州2018」が県内初となる金賞（部門最高賞）を受賞しました。9月13日に同社の新藤正人社長らが長岡秀人出雲市長に受賞を報告し、受賞ワインを贈りました。

コンクールは、国産原料ブドウを使用した日本ワインの品質と認知度の向上などを目的に開催し、今年で17回目。12部門に、全国107のワイナリーが788点を出品しました。同社は別の部門でも銀賞を1銘柄と銅賞を2銘柄が受賞しています。

また、7月に東京都で開かれた「日本で飲む最高のワイン2019」でも、白ワインの甘口部門で「早摘みデラウェア2018」が最高賞のプラチナメダルを獲得するなど合わせて5銘柄が受賞しました。

新藤社長は「技術向上の成果が表れたこと、出雲のブドウが高く評価されたものだと思う。農家の皆さんにも励みになれば嬉しい」と話しました。



新藤社長（右）が長岡市長にワインを贈呈

西いわみ

JA高津支店まつりを開催

JAしまね西いわみ地区本部高津支店(支店長松本慎司)は地元の神社に伝わる秋祭り「八朔祭」の日である9月1日にあわせ、支店まつりを開きました。

地域の行事に合わせた地域貢献をと考えイベントを開いたものです。

輪投げやお米のすくい取りなどを用意した会場では、来場者へJA支店独自のアンケートも行ないました。

アンケートの内容は今後の支店運営に反映させる考えです。このほか、ゾウをモチーフにしたJAバンクのキャラクター「よりぞう」も登場し、じゃんけん大会などでイベントを盛り上げました。

「八朔祭」は柿本人麻呂の誕生日、陰暦の8月1日を祝って催される豊作祈願の祭りで、にぎやかな祭りとして古くから続いています。

同支店の松本支店長は「祭りと同様、地域に愛される支店にしていきたい」と話しました。



島根
おおち

菌床しいたけ食育授業

島根おおち菌床しいたけ生産組合は9月24日、地元の小学生に菌床しいたけについて学んでもらうための食育活動を行いました。この食育活動は生産組合の年間活動計画として毎年行っており、今年は瑞穂地区市木小学校の3・4年生を対象に開催しました。

授業では、生産組合組合長の上田文雄さんが、椎茸がどのようにしてできるのか、椎茸の栄養素や食べることによる効果のほか、山に生えている危険なきのことについても説明されました。また、管内でたくさんの菌床しいたけが栽培されていることや菌床ブロック作りから椎茸ができるまでの流れについて話され、生徒は熱心に聞いていました。授業の後は、菌床ブロックから生えた椎茸をその場で収穫し、採れたての椎茸を焼いて美味しく食べることができました。

島根おおち菌床しいたけ生産組合では、この活動を継続していくことで多くの子供達に菌床しいたけを知ってもらい、将来的な担い手確保に繋がればと期待しています。



本店

県へ要望書提出 島根農業の更なる振興を

JAしまねとJA島根中央会、島根県農政会議は9月5日、県庁で「令和2年度島根県農業政策および予算に関する要望書」を、丸山達也知事に手渡しました。特別要望・重点要望・部門別要望の計23項目を要請。県農業産出額目標730億円早期達成に向けた産地化支援や、担い手の確保・育成に向けた対策などを求めました。

当日は石川寿樹組合長と同農政会議の石倉茂美会長が訪問。特別要望では、田での園芸品目の産地化支援として、園芸用リースハウスの設置、機械化体系確立の支援強化、国庫事業の活用支援や県予算の拡充など一層の産地化支援を要望しました。

石川組合長は「6月に県と包括連携協定を締結した。JAも第2次農業戦略実践3ヵ年営農計画で販売高40億円アップを掲げている。県の農業産出額100億円アップ達成に向け力を入れて取り組んでいく」と話し、要望への協力を求めました。

丸山知事からは「農業振興に向けてJAと県が緻密に連携していく必要がある。共に協力し、スピーディーに取り組んでいきたい」とお応えいただきました。



丸山知事(右)へ要望書を手渡す
石川組合長(中)と石倉会長

いわみ
中央

新しい仲間づくりを！ 「第1回きてみちゃんさい」開催

いわみ中央女性部(徳田マスエ部長)は9月2日、「第1回きてみちゃんさい」を開催しました。

「きてみちゃんさい」とは、いろいろな研修会を企画・運営し、研修会を通して新しい仲間作りの場を提供するもので、いわみ中央女性部の新しい試みとして取り組みを始めました。

第1回目として、『葬祭マナー研修会』を行いました。37名の参加者は、ご臨終からご葬儀までの流れや、参列の際のマナーについて、葬祭センター職員による講義を熱心に聞き入っていました。その後、レクリエーションで体を動かし、歌あり、笑いありと親睦を深めながら楽しい時間を過ごしました。

第2回は2月に計画しています。1人でも多くの方にJA女性部の活動を知っていただき、女性部加入のきっかけを作りたいと思います。



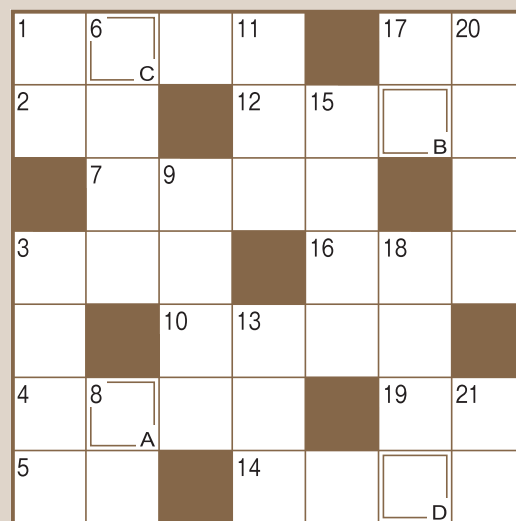
タテのカギ

- ①ピーヒャララと吹きます
- ③ご指導ご—のほどよろしく
お願いします
- ⑥車を運転するのはドライ
バー、バイクの場合は
- ⑧日本人の主食です
- ⑨ピサの斜塔がある国
- ⑪穂が美しい野草
- ⑬大きく立派な家のこと
- ⑮彼は上司にも—置かれる存
在だ
- ⑰生兵法は大—のもと
- ⑱果物のこと。和食のコースで
デザートをこう呼ぶことも
- ⑲映画や小説の大まかな内容の
こと
- ⑲富有、次郎などの品種があり
ます

ヨコのカギ

- ①ボジョレー・ヌーボーを輸出
する国
- ②沖縄の海にいるマンタもこの
仲間
- ③アルファとガンマの間です
- ④一つのコンセントに多くの機
器をつなぐ—配線
- ⑤マニキュアを塗る物
- ⑦とても良いとされるおみくじ
の運勢
- ⑩不要な部分を省いて描きます
- ⑫灰皿にたまる物
- ⑭結婚式を行うこと
- ⑯カエデの別名です
- ⑰化粧品や乳液でスキン—を
した
- ⑲絵を描く職業の一つ

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
---	---	---	---

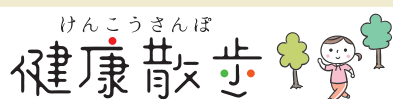
応募要項

- 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11月5日（火）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「ジヤガイモ」



・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ありません。



10月15日はきのこの日

JA島根厚生連

ご存知でしたか？10月15日は「きのこの日」といわれています。1995年に、きのこの調理方法や有用性、消費拡大や生産振興を図るため、日本特用林産振興会によって制定されました。10月はきのこのスーパーなどに多く出回る時期であり、きのこの狩りや食卓など、身近に感じる時期でもあります。今回はたくさんのお栄養素が含まれるきのこの効果についてご紹介します。

○代謝促進・高血圧予防

きのこには、ビタミンB1・B2が豊富に含まれています。ビタミンBはエネルギー代謝を助ける働きがあり、さらにビタミンB群の中のナイアシンという物質は、血流を改善する効果もあるため血圧を安定させ、高血圧の防止に役立ちます。

○便秘改善・コレステロールを下げる

きのこには食物繊維が多く含まれており、便秘を良くする効果があります。また、コレステロールは腸内で吸収されますが、食物繊維にはこの吸収を抑え、体の外に排出する作用もあります。さらに、きのこは低カロリーであるため、摂取カロリーを抑えたい方にもおすすめできる食材です。

○抗がん作用

きのこに含まれるβグルカン、体内のがん細胞や感染細胞を攻撃したり、免疫力や抵抗力を高めたりする作用があるといわれています。

また、βグルカン的一种であるレンチナンという成分は特にしいたけに含まれており、レンチナンを摂取するとがん細胞が縮小することが実験で分かっています。レンチナンは採取時から7日後には約20%少なくなるため、出来るだけ新鮮なしいたけを食べると良いでしょう。

○骨粗鬆症の予防

カルシウム代謝に重要なビタミンDが含まれており、骨を丈夫にする効果が期待できます。

きのこを調理する際、マッシュルームやなめこは洗ったほうが良いといわれていますが、その他のきのこはあまり水洗いしなくても大丈夫といわれています。きのこには水溶性の栄養も含まれるため、水洗いすると水分を吸って食感が落ちてしまったり、栄養素や風味が逃げてしまう可能性があります。どうしても気になる方は、ぬらしたキッチンペーパーなどで拭いたり、ボールに水を張って軽く振り洗いすると良いでしょう。

また、きのこは長時間加熱することで、栄養素が失われてしまう可能性があります。炒め物はきのこを最後にいれるなど、加熱時間を短くすると良いでしょう。

秋が旬のきのこを、普段の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

きのこ





JA女性部役職員合同運動会

JAしまね石見銀山女性部は9月14日に、大田総合体育館で「JA女性部役職員合同運動会」を開き、役職員含め126人が参加しました。稲わらを編む「えいじない競争」や旬の野菜を釣る「収穫感謝祭」など、JA女性部らしい「食」と「農」にちなんだ競技も行われ、会場は大いに盛り上がりました。

他にも『借り物競走』『綱引き』など、女性部と役職員の親睦を深めるため、競技にも工夫を凝らしています。また、運動会終了後は抽選会を実施し、『シャインマスカット』や『石見銀山和牛肉』など大田市の特産品が賞品として準備され、当選者に手渡されました。森脇岸江女性部長は「今年も運動会を開催できて嬉しく思う。競技を通して、女性部と役職員の親睦を深めていきたい」と話しました。





大田市畜産共進会

J A 石見銀山地区本部は9月6日、温泉津町の井田共進会場で、大田市畜産共進会を開催しました。

各地域から1区(育成牛)10頭、2区(母系群)3組(6頭)の合計16頭が出品され、審査を行いました。

同地区本部の山崎辰次常務理事本部長は「農林大学の学生をはじめ若い生産者が多く、大変嬉しく思う」と話しました。



審査の結果、1区は温泉津町の岩倉勝政さんの『あじ4の2』号に、2区は岩倉勝政さんの『あじ4』号と『あじ4の2』号が首席に選ばれました。

1区の上位5頭と2区の首席は10月19日に、松江市宍道町の島根中央家畜市場で開かれる、島根県種畜共進会に大田市代表として出場し、上位入賞を目指します。

大嘗祭献穀御拔穂式

9月17日、久手町において「大嘗祭献穀御拔穂式」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」のことです。この特別な年に島根県では、久手町の(有)おごし農園(代表 中祖雅之さん)が献穀者に選ばれており、5月には御田植式が行われ、約5㍓のほ場に、コシヒカリが栽培されています。

御拔穂式では、丸山達也島根県知事やJAしまねの石川寿樹代表理事組合長ら15名の来賓が出席し神事が執り行われ、その後、「御拔穂の儀」として、来賓が鎌を片手に稲を刈りました。

献穀者である(有)おごし農園の代表 中祖さんは「献上の日まで、大事に管理していきたい。今後も献穀者としての自覚をもち、技術の向上に努めていきたい」と力強く語りました。

JAしまねの石川代表理事組合長は「献穀米にふさわしい素晴らしい出来だ」と評価しました。献納米は、10月下旬に献納される予定です。





千両箱 トピックス



TOPICS 1 ●カーブミラー寄贈式 地域の交通安全に貢献

J A石見銀山地区本部は、秋の全国交通安全運動（9月21日から30日）に合わせ、大田市へカーブミラー18基を寄贈しました。

9月24日には、カーブミラーの贈呈式が大田市役所で開かれ、同地区本部の山崎辰次常務理事本部長が楳野弘和大田市長



楳野市長（左）へ趣意書と目録を手渡す山崎常務理事本部長（右）

へ趣意書と目録を手渡しました。

山崎常務理事本部長は「地域の交通安全のため、有効に活用いただきたい」と話しました。

楳野市長も「地域から設置の要望が多い。大切に使用させていただきます」と答えました。

J Aグループ島根では、共済事業において、地域貢献の一環として、地域の交通事故防止活動に寄与するため、カーブミラーを県内各市町村へ寄贈しています。

カーブミラーは、大田市により、市内の学校や自治会へ設置される予定です。

TOPICS 2 ●朝波小学校・波根保育園稲刈り体験 生産者が稲刈り体験をサポート



稲刈り体験をする児童

大田市立朝波小学校5年生児童と波根保育園の園児が9月11日、波根町のは場で、稲刈り体験をしました。5月に植えた「ゴシヒカリ」「ヤシロモチ」の稲刈り、ハデ干しを体験し、同町の農事組合法人はね営農組合の協力のもと、稲を刈っていききました。

TOPICS 3 ●「美味しまね認証」取得研修会 全組合員の取得に向け、取り組みを進める



『美味しまね認証』について説明を聞く組合員

石見銀山アスパラガス生産組合は9月12日、大田町のJ A石見銀山地区本部営農センターにおいて、『美味しまね認証』取得研修会を開催しました。

同組合は、上位基準である『美味しまね認証ゴールド』の取得を視野に入れ、今後も全組合員の取得を目指し、研修会等を開催していきます。

TOPICS 4 ●J Aしまねスマイルデー 日頃の感謝を込めて

J A石見銀山地区本部は9月13日、管内の支店で、「J Aしまねスマイルデー」を開催し、日頃からJ Aをご利用いただいている組合員・利用者の皆さまに感謝の気持ちを込めて、プレゼントを贈呈しました。

同地区本部大田中央支店では、ご来店いただいた組合員・利用者 だいた組合員・利用者の皆さまへ管内産の新米おにぎりやシャインマスカットをふるまうなど、管内支店でそれぞれ趣向を凝らしたサービスでおもてなしました。

今後もJ Aでは、組合員満足度を向上するため、窓口サービスの向上に努めます。



プレゼントを手渡す支店職員



わ い わ い ひ る 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

■「健康豆知識」はいつも参考にしています。無理なダイエットの思わぬデメリットについては意外でした。(Sさん)

■島根県の農産物には美味しいものがたくさんあって、他県の人にも、もっと知ってほしいです。そのためにはどうしたらいいのか、私は生産者ではありませんが、一消費者として他の人にも、もっと知らせていきたいです。(Iさん)

■今年はいくさんの方から、トマト・ゴーヤ・ナス・キュウリをいただきました。トマトはケチャップにしました。これは田舎ならではのひとと感謝して、美味しくいただきました。(Mさん)

■あんなに暑かった毎日が、こんなにも涼しくなってしまうました。これからどんどん寒くなっていくかと思えば寒い冬を思い出し、嫌になってきます。(Oさん)

■ハガキの表の年齢を書くたびに、「クロスワードパズル」を始めて35年。こんなに月日が流れたのかと…。なんだか不思議というか、感慨深いです。(Hさん)

■9月号の「生産者インタビュー」の中野さん。飯南町でパプリカ生産を家族で頑張っておられ、引き込まれて読みました。7年の間に子どもさんたちも大きくなられ、お手伝いもできるでしょうね。応援したくなりました。皆さん、パプリカを食べましょう。(Sさん)

■「JAしまねびより」を毎月楽しみにしています。いい歳なのですが、子どもみたいに「JAしまねびより」が届いたら、すぐ飛びつく「クロスワードパズル」。早くできた時は、1人でニヤニヤしている私です。(Yさん)

担 10月号では、先月開催された「JA女性部役員合同運動会」の様をお伝えしています。やはり、秋といえば運動会ですね。

諸説あるようですが、1874年(明治7年)に日本で初めて今日のような運動会(当初は「競闘遊戯会」という物騒な名前でした)が開催され、全国へ広まったのだとか。

発祥から100年以上経つ運動会は、日本の伝統行事のようです。ちなみに、編集者は運動会が苦手です。

地区本部運営委員の皆さまを紹介します。

(任期：令和元年7月1日～令和4年6月30日)

奥	厚朴	田中	三浦	杉本	塚田	岸田	竹下	渡邊美紀子	千賀	岩谷	森脇	山下	周藤	和田	和田
雅守(仁摩町)	邦広(温泉津町)	肇(水上町)	光治(山口町)	修司(三瓶町志学)	恵一(三瓶町池田)	幹夫(富山町)	靖洋(波根町)	(久手町)	秀幸(五十猛町)	俊孝(長久町)	岸江(長久町)	純子(大屋町)	憲寛(川合町)	亮(大田町)	直美(大田町)

*敬称略



地元産の野菜で試食つきクッキングステージを開催!

2019
10.26
sat.

みんなのきょうの料理
JAバンク × 健康キッチン
JA直売所キャラバン

JA直売所の旬の食材を使って
健康づくりのポイントをプラスした
「健康レシピ」をご紹介します。

ステージ
参加者に
プレゼント
つき!!

【お子様の参加も大歓迎です。】

日時 **10月26日(土)** 1回目 10:00~10:45 各回参加無料
2回目 13:00~13:45

会場 道の駅 あらエッサ JAしまね なかうみ菜彩館

定員 各回70名様 ※事前予約受付中 (各回先着35名様分・プレゼント付!)

事前予約申込先

ホームページ/TEL
健康キッチンキャラバン 検索
TEL 03-5790-0820



家族そろって「ミニトマトすくい」「綿あめづくり」にチャレンジしよう!! (参加無料)

NHK Eテレ「きょうの料理」で
活躍する講師による
クッキングステージ
& 試食



藤井 恵さん
管理栄養士・料理研究家



トマトのそぼろ煮
ご試食付

※当日はほうれんそうを使った「ほうれんそうのナムル」も
ご紹介します。(実演のみ)

《お問合せ先》「健康キッチンJA直売所キャラバン」
運営事務局
03-5790-0820
(平日 10:00~18:00)



<https://www.kyounoryouri.jp/contents/caravan>

ステージ参加者3大特典

- ① ミディトマトと
ほうれんそうを
全員にプレゼント!!
- ② 試食付き
- ③ 金芽米 きぬむすめ (2kg)
が当たる 抽選券付!
(各回20名様)

※天候や育成状況により、プレゼントの農産物が変更になる場合があります。



なかうみ菜彩館

安来市中海町118-1



●アクセス 【山陰道・米子西ICから国道9号安来市方面へ約5分!】

主催 JALしまね/JAバンク/NHKプロモーション

制作 NHKエデュケーショナル

協力 NHKプラネット中国



JALしまね総合ポイントカード 「おさいふカードポイント」 有効期限のお知らせ

「おさいふカード」のポイントには
有効期限がございます。

平成29年に獲得されたポイントの
有効期限は

令和元年12月31日

となっております。

有効期限が切れるポイントは、

店頭端末、支店窓口等にて

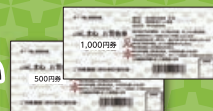
ご確認いただけますのでお早めにご利用ください。
ポイントをご確認いただき、お早めにご利用をお願いいたします。



おさいふカードのポイントのご利用方法

★お買物券と交換

・JA店舗・Aコープでご利用ください



★お買い物代金として1ポイント1円で

・ラピタ
・グリーンセンター などご利用いただけます



★カタログ商品と交換

・2019秋冬号はJA各支店に
ご用意しております



対象となるポイントをご確認いただき、
お早めにご利用をお願いいたします。



総合ポイント
全般のお問合せ

0120-031-207

おさいふオーナー

「定期性貯金期日のご案内」 発送終了のお知らせ

平素はJAしまねをご利用いただき、誠にありがとうございます。

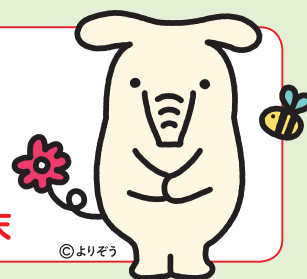
さて、このたび当JAでは、定期性貯金のお取引をいただいているお客さまに発送しております下記のご案内状につきまして、誠に勝手ながら、2019年10月31日作成分をもちまして、発送を終了させていただきます。

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、証書などを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



©よりぞう

※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



このマークのお店が対象です!

JA CARD

「キャッシュレス・消費者還元制度」

〈消費者還元対象期間〉2019年10月~2020年6月(9ヵ月間)予定

JAカードで
キャッシュレス
決済を
はじめよう!

対象店舗でのキャッシュレス決済で
最大5%ポイント還元



ポイント還元!

中小・小規模事業者の対象店舗で
キャッシュレス決済(クレジットカードやアプリ決済等)をすると
5%(または2%)のポイントが還元される制度です。

※ポイント還元対象外の店舗、お取り引きがあります。ご利用時に店舗でご確認ください。

JAカードはお好きな商品と交換できるポイントで還元!

「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントを還元します。
(2019年7月時点で予定している還元方法になります。)

JA直売所、JA-SSのご利用は、JAカード割引特典でさらにおトクです!

JA直売所のご利用で

期間中 **5%** ポイント還元 + **5%** さらに! JAカード特典 ご請求時割引

JA-SSの給油で

期間中 **2%** ポイント還元 + **2%** さらに! JAカード特典 ご請求時割引

※JA直売所・JA-SSの割引特典について詳しくは、三菱UFJニコス JAカードWEBサイトでご確認ください。一部割引対象外の店舗があります。
※制度対象外のJA-SSでも給油ご利用の代金をJAカードでお支払いいただいた場合、2%ポイント還元の対象となります。



JAカード(一般)は
初年度年会費無料!
次年度年会費も
ご利用条件達成で無料に!

三菱UFJニコス JAカードWEBサイト
<http://cr.mufig.jp/ja>



JAカードのお申込み・各種サービスについては、
お近くのJA窓口、職員までお気軽に。

1908-B

■お問い合わせ■ JA金融課 ☎ 0854-84-9054



健康豆知識



医療法人 郷原医院
院長 福田 亮先生

参加することに意義がある？

特定検診が続いています。折しもNHK大河ドラマ「いだてん」で、オリンピック精神の話が出ています。「オリンピックは参加することに意義がある」という言葉は有名ですね。「結果ではない」ということでしようが、ふと、似たようなものが頭をよぎります。「検診は受けることに意義がある。結果ではない」。事業所は大小に関わらず、従業員の検診をする義務があり、毎年職員検診をしています。特定検診も国や自治体が住民を対象にしたもので、元々病気をみつけて早めに手を打つためのものですが、どうも全国的に「結果」よりも「検診をする」ことの方が重要という風潮があるようです。検診をやらないと事業所は怒られますが、特定検診もとにかく「受ける」ことを重要視するあまり、本来、空腹で検査をしないと意味がない検査まで、普通に食事をして採血するという事態が日本中で横行しております。また、検診で要精密検査とされたはずの人が毎

年同じことを言われて、特に精密検査に回ったことがないという人も少なくありません。こうなると正に「参加することに意義がある。結果ではない」というオリンピック精神を地で行く世界になってしまい、健康を守るといって元々の意義からずれています。さすがに商業主義はないようですが、受ける方も、当日検尿があっても水道の水で薄めるとか、日頃は暴饮暴食をしても、検診の前日には断食するという、一種のドーピングのような状態も日常化しているとのこと。正に現代のオリンピックのような感じになっております。何のための検診であるのかをもう一度、元にかえって考え直す必要があると思われる。ドーピングまがいの行為も、「異常が出たら困る」という深層心理と思われる。異常なら異常で方策はあるので、下手な小細工は止めて、ありのままの結果を見るようにしましょう。

石見銀山地区本部管内 9月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

子牛市場

令和元年9月18日



▶ 次回も頑張ります。

又キ最高
森 康子さん
温泉津町井田



メス最高
水上町
(株)大田原農場

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	326	275	美津照重	勝忠平	安福久	平茂勝
2	長久	岩崎智佐子	311	267	秋忠平	芳之国	安福久	平茂勝
3	仁摩	林 泰三	346	271	美津照重	勝忠平	賢深	糸晴波
4	山口	大国 裕紀	300	256	美国桜	百合茂	金幸	平茂勝
5	水上	(株)大田原農場	318	275	幸紀雄	白清8503	平茂勝	安福(岐阜)

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	水上	(株)大田原農場	282	311	安福久	百合茂	第1花国	安福16509
2	水上	(株)大田原農場	300	286	幸紀雄	安福久	平茂勝	安福(岐阜)
3	水上	(株)大田原農場	294	280	幸紀雄	安福久	平茂勝	茂重波
4	水上	(株)大田原農場	309	292	幸紀雄	白清8503	平茂勝	安福(岐阜)
5	水上	(株)大田原農場	314	285	幸紀雄	白清8503	平茂勝	安福(岐阜)

9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	21	1,464,480	335,880	716,143	8,425	-263,597	281	289
	中央	113	1,464,480	294,840	724,422	55,758	-10,260	280	280
	県	167	1,464,480	294,840	702,550	33,886	-32,312	280	284
又キ	管内	14	928,800	751,680	825,660	52,200	34,956	303	271
	中央	136	1,053,000	542,160	828,201	40,365	23,004	299	267
	県	205	1,053,000	118,800	815,658	27,822	9,372	301	271

第5回

JAふれあい祭

日時 11月9日(土) 10:00~15:00

場所 JA石見銀山地区本部 長久町長久ハ56-1

※11月8日(金)・9日(土)は、JAグリーンおおだ・すいせんの里にて、ご利用感謝セールを開催します。

詳しくは、11/8(金)新聞折込チラシをご覧ください。

農青連ポン菓子 懐かしい味をご賞味ください!



月日：11月9日(土) **場所**：JAふれあい祭会場

内容：ポン菓子の加工。当日にお米をご持参ください。

●**予約もOK!**当日は加工が多く、時間が掛かる場合がございます。11月6日(水)までに営農センターへご持参いただくと、JAふれあい祭にて直ぐにお渡しできます。

なお、JAふれあい祭当日は、16時までのお渡しになります。当日以降は、営農センターでのお渡しになります。

(注)マカロニのみでの加工はできません。お米と混ぜて、お米4：マカロニ1の割合で1升(約1.5kg)にしてください。

料金表

規格	料金
1升	800円
5合	500円
その他(大豆、マカロニなど)	800円
砂糖無し	100円引き

■予約申し込み・お問い合わせ■

JA農産課 ☎0854-82-1014



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

「糖尿病予防とからだ作りにオススメのレシピ」

今月の先生

大田市役所 健康増進課
管理栄養士

原田 由布子さん(左)

健康運動実践指導者

近藤 隆久さん(右)



①ハマチと厚揚げの生姜焼き

<材料>

- ・ハマチ切り身 60g
- ・厚揚げ 30g
- ・片栗粉 適量
- ・ししとう 15g (3本)
- ・だし汁 大さじ1
- ・サラダ油 小さじ1/2

- A** [・おろし生姜 小さじ1 ・みりん 小さじ1
・濃口しょうゆ 小さじ1 ・だし汁 小さじ1

<作り方>

- ① ししとうは縦に切り目を入れて、フライパンでしんなりするまで焼いて、だし汁に浸けておく。
- ② ハマチは余分な水分をとり、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油をひき、ハマチと厚揚げを両面焼く。
- ④ フライパンに出た余分な油をペーパーで拭き取り、**A**を入れて絡める。
- ⑤ 平皿に盛り、ししとうを添えて出来上がり。



②ゴボウとセロリの梅和え

<材料>

- ・ゴボウ 50g
- ・セロリ 20g
- ・梅干し(中) 1個
- ・だし汁 小さじ2

<作り方>

- ① ゴボウはよく洗って、包丁の背をなぞるようにして皮をはぐ。4cmの長さに切り、茹でる。あら熱が取れたら、すりこ木などで叩く。セロリは斜め切りにする。
- ② 梅干しは種を取り、叩いて梅肉にする。
- ③ ボウルにだし汁、梅肉を入れて混ぜ合わせ、ゴボウとセロリを加えてよく和える。

③野菜ときのこのオイル蒸し

<材料>

- ・チンゲンサイ 30g
- ・大根 15g
- ・人参 15g
- ・しめじ 15g
- ・生姜 少々
- ・酒 小さじ1
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・塩コショウ 1つまみ

<作り方>

- ① チンゲンサイは3cmのざく切りに、大根と人参は乱切りにする。しめじは根本を切り落とし、生姜は薄切りにする。
- ② フライパンに大根、人参、しめじ、生姜を入れ、酒、オリーブオイル、塩コショウをふり、ざっくりと混ぜる。
- ③ 中火にかけ、2分蒸す。野菜が崩れないように混ぜて、やや弱火にして2分蒸したら、再び混ぜてチンゲンサイを加え、1分蒸したら出来上がり。

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。

10月27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

11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!

バターナッツスープ



●材料（4人分）

バターナッツ	450g	塩	小さじ1/2
水	250ml	コショウ	
牛乳	150ml	普通はコンソメ	
生クリーム(あれば)	大さじ6	(今回は皮、タネ)	適量

●作り方

- ①バターナッツの皮をピーラーでむき、タネとワタを取る。
- ②①を3cm角に切りラップをふわっと掛け、レンジで4分加熱する。硬ければ追加加熱をする。
- ③皮、タネ、水を鍋に入れ煮込んだあと、皮とタネを捨てて煮汁だけにする。
- ④ミキサーに柔らかくなったバターナッツ、③の煮汁を入れ攪拌する。
- ⑤鍋に④と牛乳、塩、コショウを入れ味をととのえる。器に入れ生クリームをかける。



★甘味が強いわねのようなクリーミーでねっとりとした食感と、なめらかな舌触りが特徴のバターナッツがほちゃ。生でも食べることができますが、火を通すと、栗のような濃厚な味わいになります。コンソメは使わず味付けは塩だけ。素材のおいしさを引き出したレシピです。

さんまの赤ワイン煮



●材料（4人分）

さんま(生)	3尾	水	250cc
玉ねぎ	1玉	ローリエ	1枚
にんにく	1かけ	しょうゆ	大さじ2
パプリカ(あれば)	1/2個	砂糖	大さじ1
赤ワイン	100cc		

●作り方

- ①さんまは頭と内臓を除き4等分に切り洗う。
- ②玉ねぎは1cmぐらいの輪切りに切る。パプリカは乱切りにする。にんにくはつぶす。
- ③鍋に水、赤ワイン、しょうゆ、砂糖、ローリエ、にんにくを入れ沸騰したら、さんまを鍋に平らに並べて入れ、上に玉ねぎ、パプリカを乗せ中火から弱火で15分煮る。(赤ワインは辛口を使用、甘口の場合は砂糖を控える)

★お醤油を入れているので、ご飯に合う一品になります。玉ねぎの甘味がさんまの旨味を引き出して、脂がのったさんまをさっぱりと食べられます。



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。

今月の表紙は隠岐郡西ノ島町の「シャラ船(精霊船)送り」です。お盆最終日の8月16日、西ノ島町では、お盆を迎えた先祖の霊に乗せて西方浄土へ送る行事「シャラ船送り」が行われます。杉と竹、麦わら等で作られ、帆のかわりに色とりどりの盆旗で飾り付けられたシャラ船は、ご詠歌の調べが流れる中たくさんの人々に見守られ湾上へ送り出されます。

編集後記

数年ぶりに訪れた島前。別府港など島の随所が古い記憶とは違うが、海的美しさと島に流れるゆったりとした時間は記憶どおり。知夫村では、内航船乗り場からJA支店へと歩いていると、軽トラに乗った男性から「乗っていくか?」の一言。感謝しつつ天気が良いので歩きますと伝えた。仕事で来たのに心をリフレッシュして帰る贅沢なひと時。(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。

