

2019

12

December Vol.45

JALまねびより

今月の特集 島根のいいもの再発見!! 「浜田市 菌床しいたけ」 いわみ中央地区本部



棚田まつり
(三隅町 室谷)

Naomichi



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

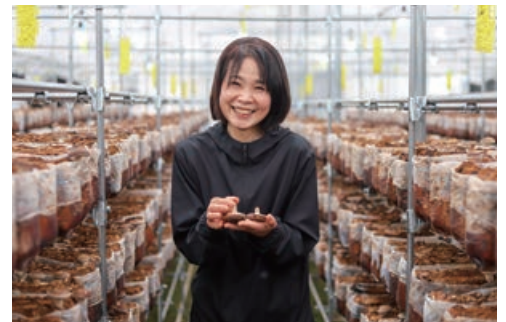
浜田市 菌床しいたけ

12月は、いわみ中央地区本部。浜田市で、菌床しいたけ作りに取り組む岩倉純子さんにお話を伺ってきました。



いずれはやりたかった 念願の農業

山あいに位置する浜田市旭町。長年ここで市役所の職員として働いてきた岩倉純子さんは、1年半前に職場を早期退職し菌床しいたけの栽培を始めました。退職する前からアスパラを作ったりと元々農業には関心があった岩倉さん。市役所ではずっと庶務の仕事をしていたのですが、ある時、農業振興に関わる部署へ異動になり、産直の担当になったことがきっかけです。まず農業に興味が出てきました。それから勉強も兼ねてJAの営農塾を受講し、農業の技術や基礎知識をつけていくうちに本格的に農業を始めよ



お話を伺った岩倉純子さん。

うと決意。ちょうど色々なタイムリングが重なった時期に農業一本の生活をスタートさせました。

しいたけ栽培は 思ったよりも力仕事が必要

しいたけを選んだ理由は、目に見えて成長するのがわかるので楽しそうだったから。当時、周りの人から「しいたけは良いよ、きれいだし楽だね、やりんさいや」という話を聞いていましたが、いざ始めてみると思っていたより力仕事が多かったそう。ハウスは業者が建ててもらいましたが、菌床ブロックを置く棚は周りの人たちにアドバイスをもらって作ってもらった。



ハウスには現在2,400個の菌床ブロックが並んでいる。

をもらいながら自身で作りました。長いパイプを自分で決めた幅にカットし、一本一本組み立てていきます。それを運ぶのがとても重く、女性にとってはは大仕事です。その作業を幾度と繰り返し、何とか2,400個のブロックを置く立派な棚を完成させました。また、菌床は1年で栽培が終わるので、その都度新しいブロックへの入れ替えが必要となります。「聞いていた話と違うし、思ったよりも大変」と苦笑いする岩倉さん。どのようにしてしいたけを栽培しているのでしょうか。

温度・湿度の管理が最重要

毎年1月〜3月の間に、「旭町菌床椎茸製造施設部会」からすでに種菌を植えてあるブロックを購入し培養施設に運びます。そこで8月ごろまで菌を培養させます。最初は、真っ白なブロックですが、そのまま置いておくと褐変といって茶色くなっていきます。その際に一つずつ向きを変え、菌が全体に回るように動かします。その後、被せている袋をカットし酸素を流入させます。しいたけは気温が下がった時に衝撃を受けると



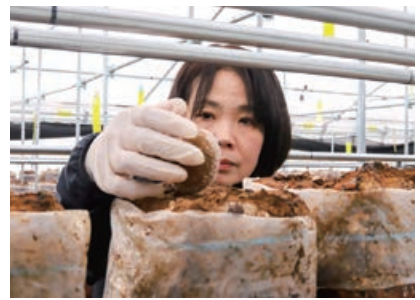


発生してしまうので、お盆前には培養させたブロックをすべて栽培用ハウスに移動させます。

それからは、発生準備が整う10月ごろまで約2ヶ月置いておきます。特に温度の管理は大変で、岩倉さんのハウスには冷房がないため暑い時期には菌床が傷まないように水をかけたり風を送ったりする作業をしながら、夏場以外は



このように裏側の膜が切れてしまうと見た目が悪くなるので、湿度の管理にも注意しなければならない。



一つ一つ丁寧にしいたけの様子をチェックしながら収穫する。

「良いもの」とは、形がまん丸で裏側の膜が切れていない状態。普段からしいたけの様子をしっかりと見ていないと絶対のタイミングを逃してしまいうので、時間の許す限りハウスにいますのだそう。秋から冬にかけて出荷のピーク時は、朝6時半から収穫、袋（パック）

ハウス内の温度を日中18℃、夜間12℃に保ちます。いよいよ発生の時期になると水をかけるなどして刺激を与え、しいたけを発芽させます。その際、ハウス内が乾燥するとしいたけの表面がバリバリになり、裏側の膜が切れやすく、見た目の悪いものに成長してしまうので湿度にも十分気を遣います。

こうして、温度、湿度に細心の注意を払いながら大事に育てていき、やっと収穫の時を迎えます。

**とにかく楽しい！
毎日、しいたけ栽培に夢中**

最初は、生えたものを収穫すれば良いと思っていましたが、栽培をしていくにつれ「やっぱり良いものを出したい」という思いが強くなり、毎日ハウスに行き、付きっきりで管理をする岩倉さん。

ク）詰めをして、9時半の集荷時刻に間に合うよう作業を進め、その後も夕方まで世話をします。おかげで、プライベートの時間や掃除をする時間もなくなかなか取れません。それでも、「しんどいとは思いません。楽しいです！」と笑顔を見せる岩倉さん。しいたけ栽培をやっている良かったことは、やはり採れたての新

**菌床しいたけ
一口メモ**

浜田市旭町では昔からしいたけが振興作物として作られてきました。菌床しいたけの生産者は以前より減少しましたが、ここ2年間で4名も新規生産者が増え、かつての活気を取り戻しつつあります。菌床しいたけは原木しいたけに比べ、匂いやクセがないので誰でも食べやすいという特長があります。さらに、生で流通することが多いので肉厚でジューシーな味わいを楽しめます。肥料や農薬などは一切使用していない、安心安全なしいたけをぜひご賞味ください。



専用のスケールでサイズを選定。穴から落ちないところでサイズが決まる。

鮮なしいたけをすぐに食べられること。自分で栽培を始めてから、改めてしいたけの美味しさを実感しています。おすすめの食べ方は「しいたけステーキ」。フライパンにオリーブオイルとんにくを入れ炒め、しいたけを焼き、塩を振って少し蒸したら、最後に醤油をひと回し。これが本当に絶品で、いくらでも食べ



「休みはありませんが、楽しいです」と語る岩倉さん。

られるのだそう。

現在、栽培を始めて2年目。まだまだ手探りの状態で毎日試行錯誤を重ねていますが、家族の理解のもとで念願の農業を楽しんでいる様子。将来的には、ご主人に手伝ってもらいながらさらに収量を増やしていき、美味しいしいたけを皆さんに届けたいと考えています。



地元の産直には、朝採れの新鮮なしいたけが並ぶ。



産直へようこそ!!

可成り産地が広い地域の特産品「JAきんさい」
島根県内の産直店舗を「紹介」します。



誰でも確認できる生産履歴で「安全・安心」を実感

産直きんさい市場黒川店は、浜田地方の地産地消の拠点の一つとして、そのほぼ100%が地元生産者による季節の農産物を扱う人気店だ。同店舗が何よりも重視するのは、商品が「安全・安心」であること。そのために様々な取り組みで安全・安心を徹底する。その一例として、生産者の代表と行政からなる品質管理委員会を組織していることがあげられる。委員会では毎月、利用者からの意見やクレームに全て目を通し改善を図るとともに、それらの情報を全体で共有化するため、出荷会員へ会報誌で提供している。また独自で抜き打ちの農薬検査を実施するなど、そのこだわりは徹底している。同産直では昨年3月に農産物の栽培履歴を確認できるシステムを導入し、店内商品に貼ってあるバーコードを読み込ませると、その商品の農薬使用状況などが表示されるというもの。誰でも使用することができ、またそうした環境を作ること



年の瀬に向けて、人気の切花を豊富に用意



管内で作られたジャムが並ぶジャムコーナーは充実の品ぞろえ

全・安心を来店者へPRしている。菊などの切花が年間を通して売れ筋だが、梨、西条柿、ピオーネ、イチジクといった管内で育った果実類も人気。これからの季節は白菜やキャベツなど葉物類のほか、昨年は不作だったサトイモの出来がよくオススメだという。お盆と年末限定で弥栄肥育センターの和牛肉も販売される。同産直では、2年前からfacebookで情報を発信している。本日のおすすめ商品や季節ごとの初物入荷情報など、定期的な情報発信で、全世界へ浜田の旬をアピールする。



facebookで旬を発信！
気になる方は要チェック！

店名：産直きんさい市場 黒川店
所在地：島根県浜田市黒川町3741番地
TEL：0855-22-8827
営業時間：8:30～18:00（11月～3月は17:00）
定休日：年末年始（12/31～1/5）、
日曜日（1月～3月）



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。

西森さんは邑南町で花卉栽培（施設）を中心に農業経営をしています。

平成26年に邑南町が主催している農業研修生（おーなんアグサポ隊）として、広島県から邑南町に移住し、3年間の研修を経て、平成29年に邑南町で就農しました。花卉を専門とし、春と秋は露地野菜の葉物を組み合わせて農業を営んでいます。

地域住民と交流を図りながら農地を確保し、平成29年にJAしまね農業振興支援事業施設等整備支援を活用しハウス2棟を整備。現在施設内ではトルコキキョウを栽培しており、島根の花品評会で受賞するなど活躍されています。露地では、サニーレタス、広島菜などの栽培に挑戦し、盆出荷のケイトウ栽培にも取り組んでいます。

今後はハウスの増棟や経営面積の拡大を図り、様々な花卉栽培にも挑戦しつつ、地域と一体となって営農に従事していきます。

にしもり
邑南町 西森
ひろたか
浩隆さん



JA YOUTH

一所懸命 青年連盟

JAしまねいわみ中央青年連盟

JAしまねいわみ中央青年連盟は、浜田市と江津市の若手農家で構成され17名の盟友がいます。管内は、兼業農家が多く高齢化が進み60歳以上の農家が6割以上を占めており、農業青年者と呼ばれる農家が少ないのが実態です。

そんな中でも、地元農産物のPRのため、昨年より盟友が栽培したイチゴやブルーベリー、西条柿などを使用したスムージーを管内のイベントで販売を始め、好評を得ています。

また、今年は、地域の公民館や管内の小学校へ「こんにやく作り」の出前授業に講師として出向いています。このように地域との連携の中で、次世代を担う子供たちへの食農教育活動や地域交流の輪が更に広がることを願いながら、今後も積極的に活動をすすめていきたいと思えます。



雲南

飯南で幻の花 ショウガが開花！

大阪から1ターンし、飯石郡飯南町でショウガを育てている辻野潤さんのハウスで、食用のショウガが開花しました。「幻の花」と呼ばれることもある希少な花で、島根県農業技術センターは「熱帯原産のショウガに日本で花が咲くのは非常に珍しい」と話します。

つぼみを発見した辻野さんはこの機会を飯南町のPRにつなげようと、湿度や地温に気を配りながら管理して開花させました。辻野さんは「この花をきっかけにして飯南について知ってもらいたい」「他産地に負けないショウガ産地を目指したい」と意気込みを語りました。



開花を喜ぶ辻野さん（左）と雲南地区本部の福岡達也職員

くにびき

中国・四国JA青年大会 上山根盟友が優秀賞！

くにびき青年連盟の上山根有史盟友（東出雲）が11月6日、香川県高松市で開かれた「令和元年度中国・四国JA青年大会」に、島根県代表として出場し、優秀賞に選ばれました。

上山根さんは、8月の島根県JA青年大会で、各組織の盟友による農業経営や青年連盟活動に対する希望や意見などを述べる「青年の主張」の部で最優秀賞に選ばれ、県代表として今大会に出場。各県から9名の代表も参加し、自身の農業への思いを語りました。

上山根さんは「農業のスター選手を目指して！」と題して、約3年間のサラリーマンを経て就農した経緯を説明。父親が立ち上げた「マルカミ農縁株式会社」の年商を1億円にすることや青年連盟活動を通じて、若い世代で地域農業を発展させることを目標に掲げ、みんながあこがれる農業のスター選手を目指すことと結びました。

審査員からは「地域農業や青年組織を引っ張るリーダーになるという決意が伝わる発表だった」と評価。上山根さんは「最優秀賞を取れなかったことは悔しいが、この経験を今後に活かしたい」と話しました。



隠岐

グラウンドゴルフ大会で熱戦

隠岐地区本部は、11月16日（土）、隠岐の島町総合グラウンドで、地域の活性化を目的に第1回JAしまね隠岐地区本部グラウンドゴルフ大会を開催しました。大会には地域の愛好家ら44人が出場し、第1回大会にふさわしい熱戦を繰り広げました。

選手は日頃から練習していることもあり、16名の選手がホールインワンを達成するなど随所に好プレーが見られ、競技は基本的に個人プレーでしたが、顔見知りの方が多いこともあって、和気あいあいと声を掛け合いながら、笑い声があちこちで聴こえ、地域間交流の場にもなりました。

表彰式では、優勝者となった隠岐の島町大久の吉山敏子さんに優勝カップが授与され、盛会のもと閉会となりました。

大会長の佐々木賢治本部長は、「引き続き地域の活性化に寄与していきたい。」と話し、隠岐の島町グラウンドゴルフ協会からは「引き続き大会を開催してほしい。」と要望がありました。



やすぎ

地域と児童がサツマイモ収穫！ 栽培交流を通じて食農教育

安来市伯太町の新田谷地区で10月28日、地元の安来市立赤屋小学校の1・2年生12人ととのサツマイモ収穫が行われました。同地区では国の多面的機能支払交付金を利用し使用されなくなった畑で、毎年同校の児童とサツマイモを栽培しています。今年は苗1,500株を植えつけており、この活動が子どもたちとの交流や食農教育にも繋がっています。

当日は、同地区の住民10人とJAしまねやすぎ地区本部の職員2人がサポートし、児童が5月に定植した150株のサツマイモを中心に収穫作業を行いました。はじめに児童はツル刈りから行い、その後土に埋まっている大きなサツマイモを次々と収穫し「たくさん大きなサツマイモがとれた」と児童は笑顔をみせ楽しんでいました。



斐川 そば脱穀、唐箕で選別

11月6日、斐川地区本部が管理する約5aの圃場で、今年の8月に播種を行い10月に収穫を行ったそば「出雲の舞」の脱穀・選別作業を行いました。くらしの活動事業の一環として同地区本部が企画し、そばの栽培に興味を持つ組合員7名が参加しました。

町内でそばを生産している糸賀充さんに手ほどきを受けながら、脱穀機で脱穀したそばの実を、昔ながらの唐箕(とうみ)を使って選別していきました。糸賀さんは「今年は土寄せをした時期も良く、しっかり成長してたくさんの実をつけている。どのくらいのそば粉になるか楽しみ」と話していました。参加者も「次はいよいよそば打ち体験。自分たちが育てたそばを打つのも楽しみだし、口に入れるのも楽しみです」と期待を込めていました。



石見銀山 温泉津町秋期子牛共進会

大田市の温泉津町和牛改良組合は10月29日、温泉津町の井田共進会場で、第40回温泉津町秋期子牛共進会を開催しました。12頭の子牛が出品され、育成改良の成果を競いました。

同組合の森德行組合長は「11月18日の石東連合子牛共進会の予選を兼ねている。みんなで切磋琢磨し頑張っていきたい」と語りました。

J Aしまね石見銀山地区本部の山崎辰次常務理事本部長は「40年の長い取り組みに敬意を表す。J Aとしてもさらなる畜産振興を図っていきたい」と語りました。

審査の結果、吉田淳一さんの「ゆき」号が首席、森德行さんの「はなこ」号が次席に輝きました。

吉田淳一さんの「ゆき」号については、発育が良好で、体上線の強さも非常に良いと評価されました。



首席「ゆき」号と吉田さん

隠岐 どうぜん J A感謝祭を開催

当地区本部で初の総合イベント「J A感謝祭」を11月10日(日)に開催しました。隠岐島前地域の4 J Aが最終合併して20年目、J Aしまねが誕生して5年目、また、平成から令和へ改元となった節目の年に、組合員・利用者・地域の皆様へ感謝の意を込めて企画しました。午前中は地区本部敷地内で、直売農家の野菜果実や県内野菜、島根和牛肉、J A農産加工場の餅・赤飯などを販売したほか、足立石材(株)の墓石相談会を行いました。屋内では、J A女子講座の活動写真の展示とニホンミツバチの蜜蝋を使用した「リップクリームメイド講座」を開講しました。紅白餅・ポップコーン・鍋汁サービスやくじり抽選会に、先日の県種畜共進会でグランドチャンピオンに輝いた海士町・戸鳴豊氏の飼養牛「ふく」号も雄姿を見せるなど、活気に満ちました。午後からは別府至誠館に場所を変え、雲南市を拠点に活動する「劇団おばば座」の公演と地元「民謡しげさ会」の隠岐民謡と踊りが披露されました。日本晴に恵まれ、500名余が参加する盛大な「祭り」となったことに厚くお礼申し上げます。



出雲 柿直売所まつり開催 日頃の感謝を込めて地元でP R

J Aしまね出雲平田柿部会は11月9日、10日の両日、出雲市平田町の野菜集荷所で「ひらたの柿直売所まつり」を開きました。毎年恒例の柿の種飛ばし大会、柿の積み上げ大会など参加型イベントを多数開催。試食コーナーも設置し、来場者はいろいろな種類の柿を食べ比べながら買物を楽しみました。

同部会は90戸、58ヘクタールで「西条」「富有」「伊豆」「太秋」などを栽培しています。選果場から直送される柿や、「あんぼ柿」「柿の葉茶」などの加工品を販売し、平成29年にはネット販売も始めました。営業は10~12月下旬までで、毎年この時期には隣接する倉庫を利用し直売所まつりを開いています。

まつりの司会を務めた同部会の常松修さんは「日頃のご愛顧への感謝を伝えるとともに、特産『ひらたの柿』をP Rする目的で開催しています。今年は天気にも恵まれ、出だしから大盛況でした」と話しました。



柿積み大会に挑戦する来場者

西いわみ

青パイアを健康づくりイベントで紹介

パイア栽培を手掛ける「農事組合法人とよた農産（代表理事組合長松本要）」は11月17日、益田市の健康づくりイベント「健康ますだ市21フェスティバル」の珍しい野菜や果物を紹介する企画に協力し、青パイアを提供しました。

会場ではパイアの木を1本丸ごと展示して紹介したほか、果実を使った料理の試食もあり、珍しさも手伝って来場者の注目を集めました。

パイアは、同法人が他県の栽培地に研修に向き、水田転作作物として取り入れ、現在は20本余りを露地で栽培しています。

青い果実を「青パイア」として市内のスーパーやAコープ店の産直コーナーで販売するほか、葉っぱもパイア茶として販売中です。



島根
おおち

鴨山駕籠かき大会出場

島根おおち地区本部邑智支店は、11月10日に美郷町で開催された産業祭みさとふるさとまつりのメインイベントである第37回鴨山駕籠かき大会「仮装の部」に出場しました。

この大会は、4人もしくは5人1組で参加し、ゴールまでのスピードを競う「競技の部」と駕籠の装飾などアイデアを競う「仮装の部」があり、駕籠に40kg程度（女子チームの場合は20kg程度）の肥料袋を乗せ（「競技の部」のみ）、駕籠を担ぎおよそ2キロを走ります。邑智支店では、第1回大会から出場し、37年連続で出場しています。

今回の駕籠は『宇宙戦艦ヤマト』。邑智地区の職員が業務終了後に集まり、約1ヵ月かけて長さ約3m、高さ約1mの戦艦ヤマトを作り上げました。大会には、町内外から18チームが参加し、古代、デスラーなどに仮装した職員が駕籠を担ぎ、沿道のあたたかい声援を受けながら走りきり、仮装の部で第2位を受賞しました。



本店

令和元年度子牛共進会を開催

●西部地区子牛共進会

10月25日に西部家畜市場で令和元年度西部地区子牛共進会を開催し、西部地域（いわみ中央・西いわみ地区本部管内）から選抜された肉用雌子牛18頭の出品がありました。

審査の結果、最優秀賞には益田市（株）田原牧場の出品牛「みふひこ」号が選ばれました。



最優秀賞に選ばれた
（株）田原牧場の出品牛「みふひこ」号

●島根中央子牛共進会

11月15日に島根中央家畜市場で令和元年度島根中央子牛共進会を開催し、東部地域（くにびき・やすぎ・雲南・出雲・斐川地区本部管内）から選抜された肉用雌子牛40頭の出品がありました。

審査の結果、各区の優秀賞首席は1区 安来市 倉井公子さん出品牛「ひみさくら」号、2区 雲南市 岡田明さん出品牛「たかやす」号が授賞し、グランドチャンピオンには倉井公子さんの「ひみさくら」号が選ばれました。



グランドチャンピオンに選ばれた
倉井さんの出品牛「ひみさくら」号

いわみ
中央

秋！今年も開催！ JAの浜田西支店“秋の収穫祭”

浜田西支店では支店ふれあい活動の一環として、支店運営委員会で協議し、今年で4回目となるJAの浜田西支店“秋の収穫祭”を11月16日に開催しました。地元農産物PRを目的として管内生産者の新鮮で安心・安全な農産物等を販売し、当日は晴天にも恵まれ来場者も多く、大量の農産物も午前中ではほぼ完売となりました。またJAの日頃の感謝を込め「豚汁」の無料提供や、「柿の種飛ばし記録会」を行い会場は賑わいました。LAコーナーでは「JA自動車共済保障診断」窓口を設けPRし、また地域貢献活動として来場者全員に「JA共済反射タスキ」他、JA粗品と信用・共済チラシを添え配布し「交通安全」について再度意識して頂きました。

最後に、開催にあたり支店運営委員による協力に大変感謝しています。また職員も一丸となって取り組み「チーム浜田西」がより団結したと感じました。



タテのカギ

- ①「生麦生米生卵」とか「東京特許許可局」とか
- ⑥夫の配偶者です
- ⑦生まれたばかりの赤ん坊のこと
- ⑧ゆっくりつかって「極楽、極楽～」
- ⑨剣や弓矢、大砲などのこと
- ⑪首の後ろ側の部分
- ⑬——をのんでなりゆきを見守った
- ⑭刑事を意味する俗語
- ⑮お酒は飲めない体質です
- ⑯こたつに似合う果物
- ⑰♠の記号で表すことも
- ⑲だて巻き、数の子、黒豆などを重箱に詰めて用意します

ヨコのカギ

- ①元日の寺社が混雑する理由
- ②霊峰も銀峰もこれです
- ③バイオリンやビオラより大きな弦楽器
- ④魚偏に里と書く魚
- ⑤破(わ)れ鍋にお似合いです
- ⑧——ニタカニナスビ
- ⑩擦りむいた膝やあかぎれに塗ります
- ⑫浅草寺の表参道にある——商店街
- ⑬今より前の時点
- ⑮てこの——を利用して重い物を動かした
- ⑰グーとパーではパーの方が
- ⑱英語ではkingと言います

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 | | 11 | 14 | | 19 |
| 2 | | | 12 | | 16 | |
| | | 8 | | | 17 | |
| 3 | 7 | | | 15 | | |
| 4 | | | 13 | | | |
| 5 | | 9 | | | 18 | |
| | | 10 | | | | |

答え

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

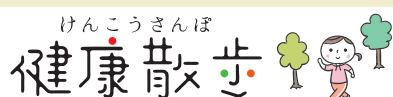
応募要項

- 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
2020年1月6日（月）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆
「クリスマス」

| | | | | | |
|---|----|---|---|---|---|
| テ | ブ | ク | ロ | カ | ラ |
| ア | ロ | マ | セ | ス | ジ |
| ミ | ツ | ユ | キ | オ | |
| ク | ス | リ | ユ | ビ | |
| ハ | キ | ネ | シ | カ | |
| ガ | マン | カ | ヨ | イ | |
| キ | リ | モ | ス | ク | ワ |

・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。



ノロウイルス対策

JA島根厚生連

毎年、冬になると流行しやすいノロウイルス。抵抗力の弱い高齢者や小さな子どもがかかると、重症化することがあるので、「かからない」ための対策が必要です。

ノロウイルス感染症の経過

- ①感染——<感染が起こりやすい状況>
 - ・汚染された食品（生や十分加熱されていないかきなどの二枚貝）を食べた可能性がある。
 - ・周囲にノロウイルスに感染した人がいる。
 - ・ノロウイルス感染症が流行している。
- ②潜伏期間(24～48時間)——ノロウイルスが小腸で増加します。
- ③発症——<現れる症状>
 - ・吐き気や嘔吐（嘔吐から始まるケースが多いです。）
⇒嘔吐は突発的で噴水のような嘔吐が特徴的です。
 - ・下痢（血便は出ません。血便の場合はほかの原因を疑います。）
※発熱、筋肉痛、頭痛を伴うこともあります。
- ④回復——発症後1～2日で自然回復します。
※高齢者や乳幼児など抵抗力の弱い人は、症状が長引き重症化することもあります。
ノロウイルスに感染すると、嘔吐や下痢でつらい思いをするだけでなく、周囲の人、特に重症化しやすい高齢者や小さな子どもに感染を広げてしまうリスクがあります。

☆感染しない対策をしましょう!!!

- 「手洗い」がすべての基本
よく泡立てたせっけんと流水で30秒ほどかけて、丁寧に洗いましょう。せっけんでウイルスが死滅するわけではありませんが、せっけんに含まれる界面活性剤の作用によって、手に付いた汚れやウイルスが流れ落ちやすくなります。特に調理や食事の前、トイレ、おむつ交換、嘔吐物の処理のあとなどは、洗い残しがないように時間をかけて洗いましょう。
- ノロウイルスによる食中毒を防ぐ
ノロウイルスは熱に弱く、85～90℃で90秒間以上加熱すると死滅します。食品は中心部まで十分に加熱し、作り置きしたものは食べる前に再加熱してください。
- 外出先での注意
ノロウイルス流行期の外出時に注意したいのは、公共のトイレを使う場合です。便器のふたや便座、レバー、手すり、ドアノブなどにウイルスが付着している可能性も考えて、使用後は丁寧に手を洗うことが大切です。

いつでも、どこでも、ぜひ感染症対策を、さっそく今日から始めましょう!!!



第5回

JAふれあい祭

JA石見銀山地区本部は11月9日、同地区本部にて「JAふれあい祭」を開催しました。また、JAグリーンおおだ・すいせんの里では、8日と同日の2日間、ご利用感謝セールを開催し、いずれも多くの来場・来店者で賑わいました。

大江高山神楽社中



農産物特売



あか穂もち餅つき





銀山あゆみ太鼓



リング焼き



「JAふれあい祭」は、組合員、地域住民の日頃の利用に感謝を込め、今年で5回目の開催となりま
す。農産物特売の他、生産組合、
組合員組織、JA職員による出店、
ステージイベントなど、催しで盛
り上がりました。
ステージイベントでは、和太鼓
や神楽などが披露され、会場を盛
り上げました。

地元産野菜PR早食い大会



また、今年度は「地元産野菜P
R早食い大会」を開催し、アスパ
ラガスを練りこんだそば、白ねぎ、
西条柿が用意され、青年連盟や女
性部等の団体が参加しました。
閉会前には大抽選会も行われ、
石見銀山和牛や大田市産の農産物、
地元農産物を使用した加工品セッ
トなどが賞品として、当選者に手
渡されました。

米の食味分析



石見銀山和牛串焼き





千両箱 トピックス



TOPICS 1 ● 中国・四国地区JA青年大会 JAしまね石見銀山青年連盟が出場



活動発表をする渡邊委員長

この活動は5年前から継続して展開されており、リピーターも定着するなど、恒例行事となっています。渡邊委員長は「多くの人を前に緊張したが、練習の成果を発揮できた」と話しました。

JAしまね石見銀山青年連盟(以下、農青連)が11月6日に、香川県高松市で開催された中国・四国地区JA青年大会「組織活動実績発表の部」に出場しました。農青連は8月に、隠岐の島町で開催された島根の活動を発表しました。

県JA青年大会で最優秀賞を受賞し、本大会への出場権を獲得しています。当日は、渡邊徹委員長がJAしまね石見銀山女性部との共同企画「食農料理体験活動 とって! つくって! たべよう!」の活動を発表しました。

TOPICS 2 ● 石見銀山アスパラガス生産組合視察研修会 先進地の取り組みを学ぶ



視察先のほ場を見学する組合員

石見銀山アスパラガス生産組合が11月11～13日に、視察研修会を開催しました。長崎県農林技術開発センターと熊本県のJA阿蘇管内の生産者及び共撰場を訪問し、先進地の取り組みを学びました。

同組合の岩崎勝男組合長は「今後もしっかりと勉強し、先進地に追いついていきたい」と話しました。

TOPICS 3 ● 「あすてらす」開館20周年記念イベント JAしまね石見銀山女性部が演劇を披露



演劇を披露するJAしまね石見銀山女性部

11月16日、島根県立男女共同参画センター「あすてらす」にて、「あすてらす開館20周年記念イベント」が開催され、JAしまね石見銀山女性部が演劇「山内静代物語〜立ち上がる農村女性の今昔〜」を披露しました。

当日は多くの参加者が会場に詰めかけ、女性部の演劇に拍手を送りました。

TOPICS 4 ● ユズ初出荷 25トンの出荷量を目指す



選果作業をするJA職員

石見銀山柚子生産組合(和田浩組合長)は、今が旬の大田産のユズ(品種「多田錦」)を11月22日に初出荷しました。この日の出荷量は11トで、愛媛県の加工業社へ出荷されました。和田組合長は「気温も低くなってきたが、怪我等に気をつけて、作業していきたい」と語りました。

11月19日から、JA石見銀山地区本部の営農センター集荷所にて受け入れを開始し、選果作業を経て、順次出荷する予定となっています。

出荷は12月上旬まで続く見込みで、石見銀山柚子生産組合は、今年約25トの出荷量を目指します。

同組合は、市内各地でユズを2.5畝栽培しており、主に、品種「多田錦」を大分県や愛媛県の加工業社へと出荷しています。種がなく、果汁が多いため加工用に適しており、搾汁の他、薄い皮を利用して、皮ごと食べることもできる羊羹などの加工品にも利用されています。



令和元年度 年末年始の業務のお知らせ

| | | 12/30(月) | 12/31(火) | 1/1(水・祝) | 1/2(木) | 1/3(金) | 1/4(土) | 1/5(日) | 1/6(月) | |
|-------------|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--|
| 管 理 部 | 農産課 | 休業 | | | | | | | 通常業務 | |
| | 集荷所 生産販売課 | 通常業務 | 休業 | 午後業務 | 休業 | 午前業務 | 通常業務 | | | |
| | 農産物集荷便 | 通常業務 | 休業 | | | | | | 通常業務 | |
| | 畜産課 | 通常業務 | 休業 | | | | | | 通常業務 | |
| | 資材受渡 営農推進資材課 | 通常業務 | 休業 | | | | | | 通常業務 | |
| | 定期配送 | 12/28(土)から配送休業 | | | | | | | 通常配送 | |
| | 農業機械課 | 12/26(木)から休業 | | | | | | | 通常営業 | |
| | JAグリーンおおだ (通常営業9:00~18:30) | 通常営業 | 時間短縮営業 (17:00まで) | 休業 | 通常営業 | | | | | |
| | 富山購買店舗 | 通常営業 | 休業 | | | | | | 通常営業 | |
| | 宅野購買店舗 | 通常営業 | 休業 1月7日(火)から通常営業 | | | | | | | |
| | 井田購買店舗 | 12/28(土)から休業 | | | | | | | 通常営業 | |
| | すいせんの里 (通常営業8:30~15:00) | 通常営業 | 休業 | | | | | 通常営業 | | |
| | ふれあいの森店 (通常営業9:00~17:00) | 時間短縮営業 (12:00まで) | 休業 | 時間短縮営業 (16:00まで) | 通常営業 | | | | | |
| 生活典礼課 | 通常業務 | 当番体制 葬儀専用ダイヤル ☎0854-84-9088 | | | | | | 通常業務 | | |
| 自動車課 | 通常営業 | 休業 | | | 通常営業 | 休業 | 通常営業 | | | |
| 共 済 部 | 金融課・旅行 センター・融資課 | 通常業務 | 休業 | | | | | | 通常業務 | |
| | 共済課 | 通常業務 | 休業 事故等のご連絡先 ☎0120-258-931 | | | | | | 通常業務 | |
| 企画総務部 | 通常業務 | 休業 | | | | | | 通常業務 | | |
| 支店 | 通常営業 | 休業 | | | | | | 通常営業 | | |
| 大田パストラル | 通常営業 | 休業 | | | 通常営業 | | | | | |

令和元年度 年末年始におけるATM休止のお知らせ

年末年始のATM稼働時間等は、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、よろしくお願いたします。

| 設置場所 | 12月30日(月) | 12月31日(火) | 1月1日(水・祝) | 1月2日(木) | 1月3日(金) | 1月4日(土) |
|-----------|------------|------------|-----------|---------|---------|------------|
| JAグリーンおおだ | 9:00~18:30 | 休業 | | | | 9:00~18:30 |
| 大田市立病院 | 9:00~19:00 | 休業 | | | | |
| イオン大田店 | 9:00~21:00 | 9:00~20:00 | | | | |
| 石見銀山支店 | 8:30~20:00 | 9:00~20:00 | | | | 8:45~20:00 |
| 大田中央支店 | 8:45~20:00 | 9:00~17:00 | 休業 | | | |
| 大田市役所 | 休業 | | | | | |
| 大田東支店 | 8:45~20:00 | 9:00~17:00 | 休業 | | | |
| 富山購買店舗 | 9:00~19:00 | 休業 | | | | 9:00~17:00 |
| 三瓶支店 | 8:45~20:00 | 9:00~17:00 | 休業 | | | |
| 高山支店 | 8:45~19:00 | 休業 | | | | 8:45~17:00 |
| 温泉津支店 | 8:45~20:00 | 9:00~17:00 | 休業 | | | |
| 井田購買店舗 | 9:00~19:00 | 休業 | | | | 9:00~17:00 |
| 仁摩支店 | 8:45~20:00 | 9:00~17:00 | 休業 | | | |

※大田市立病院設置のATMにつきましては、12月31日(火)から新病院開院までの間、休止いたします。
※大田市役所設置のATMにつきましては、1月6日(月)から稼働いたします。



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

■夫婦そろっておもち好き。大田市のあか穂もち、美味しいそうですね！我が家では、何も付けずにそのまま（焼いたまま）食べるのが一番人気です。
(Hさん)

■今年も健康診断を受けました。予想通りの結果でした。相変わらずの肥満症、高血圧症、高コレステロール。前年も同様でした。「健康散歩」の内容を参考にして、来年は少しでもいい結果が出るよう頑張ります。(Tさん)

■年賀状の季節がやってきました。毎年ちよっと憂鬱ですけど、ご無沙汰している友人やお世話になっている方とのやりとりは嬉しくもあります。やっぱり年賀状は欠かせないですね。また、手作りの年賀状は嬉しいですね。楽しみです。
(Tさん)

■国道9号線を車で走っていると、今年なんと柿が、たわわになっていることか！せっかくたくさん実をつけているのに、その家の方はなんで食べないのかな、と不思議でなりません。そのうちカラスが食べるか、熟して落ちるか、もったいないな、と思うのは私だけですかねえ…。
(Hさん)

■「大田市のあか穂もち」を読んで…。私たちは40数年前に知人からあか穂もちをいただき、粘りがとつてもよく、旨みもとてもあり、それからずーっとJAでもち米（少し高いけど）を買って、正月を祝っています。生産者の減少する中、この美味を無くさないように作り続けていただきたいと思います。今年も孫たちと餅つきをしたいと思います。
(Mさん)

■JAグリーンおおだの駐車場に出入り口の看板ができて、とても楽になりました。ありがとうございます。
(Aさん)

■毎号、楽しく読ませていただいています。久々にゆっくりできたので、「クロスワードパズル」に挑戦しました。高齢者と言わず、やってみるのは大事と思っています。
(Hさん)

■「JAしまねびより」に、お歳暮のカタログが入っていました。歳を重ねると、一年の早さを感じずにはいられません。
(Hさん)

■今年もそろそろ終わりを告げ、お正月を迎えます。地元産の食材にこだわっております。米、もち米、黒豆、そばはもちろん野菜も、農薬をできるだけ控えめなものを。我が家でも栽培しやすい夏野菜をいろいろ。冬は大根、ねぎなど、庭先にはプランターへパセリ、わけぎ、レタス、各種ハーブ等、料理のアクセントに活用しています。
(Sさん)

担すつかり年末モードとなりました。

12月は、旧暦では「師走」と言われていますが、一説には経をあげるために師僧が東西を馳せ走る月であるところから、「師馳せる↓師走」になったのだとか。

師僧だけではなく一般人の我々も、何かと慌ただしく、バタバタするこの季節。穏やかな新年を迎えたいものです。

今年も一年、「JAしまねびより」をご覧いただき、ありがとうございました。





医療法人 郷原医院 健康豆知識



院長 福田 亮先生

人生百年時代に思う

12月は雑談です。昭和55年のNHK大河ドラマは、菅原文太と加藤剛主演で幕末から明治維新を描いた「獅子の時代」でした。話の中で根津甚八が扮する伊藤博文が、加藤剛が扮する荻谷嘉顕（架空人物）に大日本帝国憲法の草案を作るよう命じます。長く抑圧された農民、町人に大きな自由と権利を与えたい荻谷嘉顕は、自由平等を謳うフランスの憲法を手本に草案を作ります。しかし、伊藤博文はダメ出しします。「全くどれも現実を度外視した理想論ばかりだ。日本人はね、荻谷さん。まだ人権などを論ずるほど成熟しておらんのだよ。こんなことを許したらどうなる？世の中、無茶苦茶だ。取捨がつかなくなる」。端からできないことはするな、という意味でしょう。名言です。似たようなフレーズが思い浮かびました。「人生百年時代？全く現実を度外視した理想論だ。人間の体はね、ある年齢を過ぎて尚、正常な精神、運

動機能を保てるようにはできておらんのだよ。そんな状態で、やら寿命だけ伸ばしてどうなる？世の中、認知症と寝たきりばかりだ。取捨がつかなくなる」。数万年の人類進化の歴史に対して、西洋医学の進歩は高々百数十年です。加齢と共に骨、内臓、神経などあちこち綻んで、ボロになるといふ身体の生理は、100年やそこらでは変わりません。私は最近、古くから70歳を表す古希という言葉の意味が「大変稀なこと」であるのは伊達ではない、と実感するようになりました。今の状態は端的に言えば、医療の進歩に身体の生理機能が追いつかない状態です。高血圧や肥満、糖尿にならず、腰も曲がらず、年をとっても萎縮せず正常の機能を保つ脳など、実現には千年単位の時間が必要です。皆が思い描く明るく楽しい人生百年時代などは、まだまだ現実を度外視した理想だと、あっさりダメ出しされそうです。

石見銀山地区本部管内 11 月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



▲来月も良質な牛を育てます。
又キ最高
三瓶町志学
高田 駿さん



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 | 志学 | 高田 雅晴 | 353 | 269 | 福之姫 | 勝忠平 | 安福久 | 平茂勝 |
| 2 | 志学 | 高田 雅晴 | 346 | 274 | 幸紀雄 | 華春福 | 安福久 | 神徳福 |
| 3 | 山口 | 大国 裕紀 | 304 | 283 | 美国桜 | 安福久 | 平忠勝 | 平金勝 |
| 4 | 久手 | 川上 泉 | 321 | 283 | 勝乃幸 | 安福久 | 平忠勝 | 茂重桜 |
| 5 | 水上 | (株)大田原農場 | 353 | 282 | 美国桜 | 百合茂 | 安平照 | 金幸 |

| 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 | 304 | 288 | 美国桜 | 安福久 | 百合茂 | 金幸 |
| 2 | 富山 | 神谷 光夫 | 304 | 277 | 久茂福 | 天照 | 平糸勝 | 茂重桜 |
| 3 | 井田 | 森 徳行 | 271 | 250 | 福増 | 勝次郎 | 福栄 | 第2平茂勝 |
| 4 | 富山 | 白石 祐 | 281 | 290 | 諒太郎 | 隆之国 | 平茂勝 | 茂重桜 |
| 5 | 富山 | 白石 尚 | 315 | 285 | 美国桜 | 直太郎 | 21世紀 | 茂重桜 |

11 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 | 13 | 832,700 | 355,300 | 580,123 | -54,253 | -140,745 | 266 | 284 |
| | 中央 | 86 | 990,000 | 355,300 | 680,503 | 16,114 | 3,543 | 278 | 280 |
| | 県 | 154 | 990,000 | 33,000 | 643,700 | -20,689 | -15,668 | 275 | 282 |
| 又キ | 管内 | 31 | 1,103,300 | 518,100 | 786,784 | 18,184 | 27,779 | 295 | 274 |
| | 中央 | 167 | 1,211,100 | 518,100 | 811,655 | -5,264 | 37,990 | 301 | 273 |
| | 県 | 233 | 1,211,100 | 353,100 | 801,985 | -14,934 | 34,461 | 303 | 276 |

子牛市場

令和元年11月20日

とう立ちの遅い品種を選ぶ ダイコンのトンネル栽培

あなたもチャレンジ!
家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

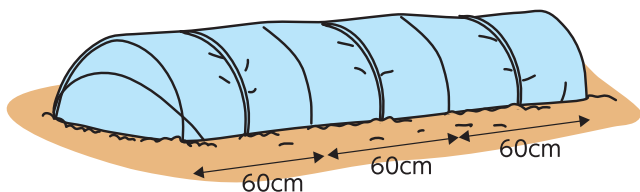
トンネル栽培は晴天日には気温が外気より高く、日中の気温を生育に適切な温度（15～25度）に少しでも長く保つことができます。さらに、20度程度の高温はダイコンのとう立ちを打ち消す働き（脱春化という）があります。このように、トンネルとマルチの利用は生育促進と、とう立ちを回避する効果があります。

一般地では、種まきは2～3月、収穫期は5～6月となります。

【品種】「天宝」（サカタのタネ）、「つや風」（タキイ種苗）はとう立ちが遅く、低温でもよく太る肌のきれいな品種です。「大師」（タキイ種苗）はやや短根ですが、密植ができます。

【トンネルの作り方】支柱の長さは、床幅70～80cmでは、挿し込む長さを加え、200cm程度の長さが必要です。トンネルフィルムは、支柱の長さと同じ程度の幅を使い、マルチフィルムは、農ポリの穴開きで雑草防止には黒を選びます。トンネルの土台となる支柱を60cm間隔に挿し、フィルムの裾は土で埋め、フィルムの上に押さえる支柱を挿し込むなど耐風性を工夫しましょう（図1）。

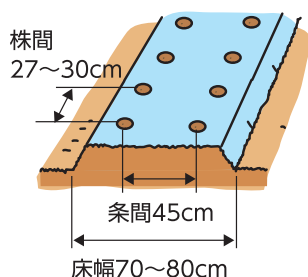
図1 トンネルの作り方



【畑の準備】種まきの2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑を深く耕して、土を細かく碎きます。1週間前に化成肥料（N:P:K=10:10:10）150g程度と完熟堆肥1～2kgを施用します。

【畝立てと種まき・間引き】幅70～80cmの栽培床（ベッド）を作り、マルチフィルムを早めに張って地温を上げておきましょう（図2）。条間45cm2条、

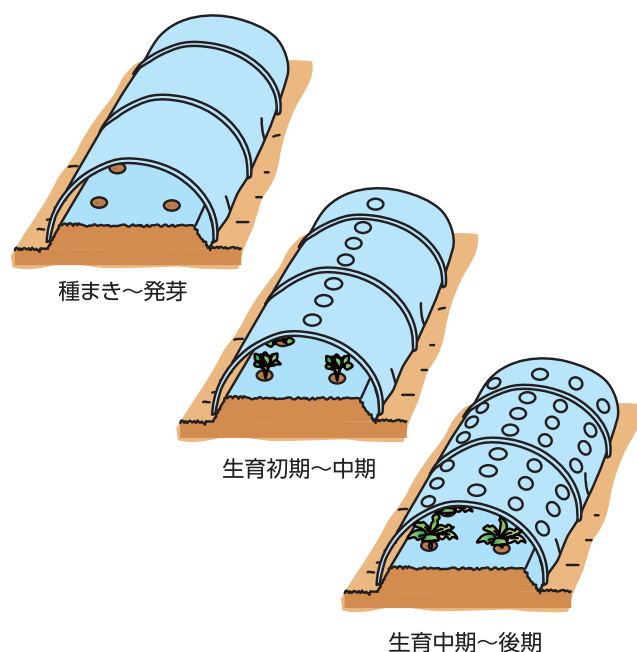
図2 畝立て



株間27～30cmとし、1カ所4～5粒をまいて、1cm程度の覆土をします。1回目の間引きは本葉1～2枚までに、2回目は本葉4～5枚の頃しっかりした株を1本に残します。

【トンネルの換気方法】日差しが強くなるとトンネル内は30度を超えるため、換気します。穴開きフィルムを使うと、換気の手間が省けます。穴なしフィルムでは裾を気温に応じて開閉するか、またはフィルムに穴を開け、次第に穴を増やして換気量を大きくします（図3）。3～4月はさらに気温が上がり、葉が茂ってトンネルの中が窮屈になる頃にはトンネルを剥ぎます。

図3 トンネルの換気(穴開け)方法



【収穫】首の太さが8cmくらい、重さ1kgぐら이가収穫適期です。若取りして、葉も利用しましょう。なお、とう立ちが進むと芯が堅くなりますが、花茎（とうの長さ）が10cm程度なら問題ありません。

※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。

ほうっておかないで、
その痛み

シリーズ累計
販売個数
189万個
うち
ビタエース「ゴールド」錠
97万個

効き目の確かな
「医薬品」

ひざが痛い
腰・肩が痛い
手足がしびれる
疲れが取れない



5つの有効成分 1日量(9錠)中

— ひざ・腰・肩などの軟骨成分 —

コンドロイチン硫酸エステルナトリウム

※最大配合量 **900mg**(※)

— 痛みを緩和する4つのビタミン —

ビタミンB₁誘導体

(フルスルチアミン塩酸塩)

109.16mg(※)

ビタミンB₂

(リボフラビン酸エステル)

12mg(※)

ビタミンB₁₂

(シアノコバラミン)

60μg(※)

ビタミンB₆

(ピリドキシン塩酸塩)

30mg

(※) ビタミンB₁主薬製剤に
配合できる1日最大量

第3類医薬品

クミアイ **ビタエース「ゴールド」錠** 270錠 **5,940円**(税抜価格5,400円)

【効能・効果】●次の諸症状の緩和:神経痛、筋肉痛・関節痛(腰痛、肩こり、五十肩など)、手足のしびれ、便秘、眼精疲労●脚気「ただし、これらの症状について、1ヵ月ほど使用しても改善がみられない場合は、医師又は薬剤師に相談してください。」●次の場合のビタミンB₁の補給:肉体疲労時、妊娠・授乳期、病中病後の体力低下時
【用法・用量】次の量を1日3回、朝昼晩、食後に服用してください。15歳以上:3錠 11歳~14歳:2錠 7歳~10歳:1錠 7歳未満:服用しないでください。

お問い合わせ先



協同薬品工業株式会社 島根営業所

〒699-0641 島根県出雲市斐川町美南1655
TEL 0853-73-7430

ロータリー等を装着したまま公道走行が可能になりました!

ロータリー等の直装型作業機*を装着した状態のトラクターが、一定の条件を満たした場合に公道走行が可能となりました。周囲の方々への安全を第一に、注意して走行してください。

*直装型作業機:けん引タイプではない、ロータリー、ハロー、直装式ブームスプレーヤ、播種機等のトラクターに直接装着する作業機

例えば灯火器類なら……

作業機を装着して灯火器類が見えなくなる場合

⇒ お近くの農機販売店で、**灯火器類を増設**しましょう!



**Q. 「一定の条件」とは
どのようなものですか?**

**A. 灯火器類、作業機の幅、
最高速度、運転免許**などの
確認が必要となります。
詳しくはお近くの農機販売店や、
地方運輸局、地方農政局、(一社)日本
農業機械工業会にご確認ください。

装着可能な灯火装置については、トラクターメーカー・作業機メーカー双方で供給開始に向けて準備中

国土交通省 農林水産省

(一社)日本農業機械工業会

【お問合せ先】
農林水産省 生産局
技術普及課 03-6744-2111



http://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/kodosoko.html

日農工 公道走行



<http://www.jfmma.or.jp/koudo.html>

B大田パストラル

ホワイトパストラルミ
紅梅餅
笹巻みたらし餅
味付数の子
金柑蜜煮
花かんざし
いか雲丹焼き
本からすみ
かに爪浜焼
金箔ふどう豆
花豆甘露
寿高野豆腐
白梅餅
焼帆立串
菜の花辛子和え
真たこ梅酢味

**ご予約
承り中**

2段重 和風
¥20,000
(税込)

12月26日(木迄)

迎春
おせち

パストラルの

商品お渡し日
12月31日(火)

紅鯉昆布巻
伊達巻
鮭西京焼
矢羽根餅
竜飛巻
錦糸巻
新鮮たこマリネ
若鳥八幡巻
田作り
日向夏なます
味付いくら
エビ焼煮
味付焼春たけのこ
近江の鮎土佐風味
若桃甘露煮
たらの子旨煮

オーダブル
¥10,000
(税込)

配達をご希望の場合は、住所とお電話番号を
必ずお知らせくださいませ。
※仕入れの都合上、内容が変更となる場合がございます。

ご予約・お問い合わせは **TEL.0854-82-1307 FAX.0854-82-1308**

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

生活典礼課より

シロアリ無料調査実施中!!

**お客様の大切な財産を
お守りいたします**

こんなお宅は要注意

- 建物の周囲、庭先に古材がある家
- 庭先でシロアリを見た家
- 雨漏り・トイが傷んでいる家
- 羽アリが何匹か舞い込んだ家
- 近くに山がある家

私たちが同います
=(株)コダマサイエンス社員=

石川 由之 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 ☎0854-84-9071**

取扱業者

(株)コダマサイエンス 松江市西嫁島2-8-23 松江営業所 ☎0852-26-6757



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

「おせち料理にもう一品」

今月の先生

現代の名工
片地 六治郎さん



【穴子のさばき方】

- ① 塩でぬめりを取り、水洗いして拭き取り、腹開きをする。
- ② 目打ちで穴子を固定し、頭から尾に開く。腹骨を取り、背びれ、腹びれを引き、背のぬめりを取る。
- ③ 湯を皮の方に向け、包丁の背でぬめりを取る。

①穴子の照り焼き

<材料>

- 穴子の開き 1/2枚
 - A [• 濃口醤油 大さじ1
 - みりん 大さじ1 • 日本酒 大さじ1
- ※Aに甘味を足したい場合は、砂糖をお好みで。

<作り方>

- ① 穴子の長さを切り揃えて、竹串を身の中心に通すつもりで打つ。
- ② グリルで穴子の身に焼き目がつくまで焼き、Aを塗る。
- ③ 焼きあがったら、一口大に切り分ける。



②穴子の八幡巻

<材料>

- 穴子の開き 1/2枚
 - ゴボウ 1/2本
 - 日本酒 適量
 - B [• 濃口醤油 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 日本酒 大さじ1
- ※Bに甘味を足したい場合は、砂糖をお好みで。

<作り方>

- ① ゴボウを軽く茹で、十字に切る。
- ② ゴボウを芯にして穴子の頭の方から巻き、爪楊枝で止め、タコ糸で3箇所巻いて、横串で末広に打つ。
- ③ 表面に日本酒を塗り、中火で焼いていく。
- ④ 焼き加減を見ながら、Bを塗っていき、焼きあがったら、竹串と糸を外す。
- ⑤ 一口大の大きさに切り分ける。

③豚の角煮

<材料>

- 豚バラ肉 2本
- 大根 1/2本
- ネギ 1本
- C [• 濃口醤油 60cc
- みりん 35cc
- 酒 120cc
- 出汁 500cc
- 薄口醤油 60cc
- 砂糖 100g
- 生姜 1片(輪切り)

<作り方>

- ① 豚バラ肉を適当な大きさに切り分け、大根は3cmの半月形に切る。
- ② 豚バラ肉全体に焼き色がつき、脂が十分染み出るまでフライパンで焼く。
- ③ 鍋に焼いた豚バラ肉、大根を4切れ、ネギの青い部分を1本分、Cを肉が浸かる程度入れて、中火から弱火で30分ほど煮立てる。
- ④ 灰汁と脂を取り、2時間程度炊いた後、一晩冷やす。
- ⑤ 翌朝、浮いた脂を取り、豚バラ肉を蒸し器で2時間蒸す。

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。

1月19日(日) JA大田東支店 ☎0854-82-8514

※時間は9:00～15:00

JA グリーンおおだ

12月31日(火)は、17:00まで営業いたします。
1月1日(水)・2日(木)は、休業日です。

- 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!

しまねうれしび

料理研究家 土井小百合

JALしまねびより

本誌は地球環境に優しい植物性インクを使用しております。



ボルシチ



ウクライナが発祥の郷土料理、ボルシチ。沢山の野菜を煮込んで作ります。鮮やかな赤紫色をしたスープです。味は、薄味のスープです。フランス料理のポトフのような味で、薄味だからこそ、それぞれの素材の旨みが生かされ、各素材の風味が楽しめるスープです。

●材料（4人分）

| | | | |
|---------|-------------------------|---------|----------------------------------|
| ビーフブイオン | 約1.5ℓ | 人参 | 1/3本 |
| キャベツ | 1/8玉 (5mm幅くらいで千切り) | トマトソース | 大さじ2 (トマト1/2個(1.5cm角切り)) |
| じゃがいも | 大1個 (皮をむき、2cm角大にカット) | ライ豆 | 50g |
| ビーツ | 大1/2個 (千切り) | ディル | (10本以上) あれば ひまわり油(またはオリーブオイル) |
| 玉ねぎ | 中1/2個 (1cmみじん切り) | 塩・こしょう | 適量 |
| | | サワークリーム | 適量 |

●作り方

- ①ビーフブイオンでじゃがいもを煮込み、キャベツ、人参、ライ豆を入れ5分煮る。
- ②フライパンにひまわり油を入れ、ビーツを炒める。玉ねぎを入れ炒め、トマトソース、①のブイオンを少し入れ5分程蓋をして蒸し炒める。
- ③ビーツが柔らかくなったら①の中に入れ、塩・こしょうで味をととのえて煮込む。
- ④器に入れサワークリーム、ディルを乗せる。

ホットプレートで2種類のチーズフォンデュ



クリスマス、お正月と人の集まる時期に、おうちでチーズフォンデュパーティーはいかがですか!好きな野菜、ハム、魚などチーズをつけているんな具材で楽しんでみてください。チーズは、エメンタルチーズ、グリュイエールチーズ、カマンベールチーズなど好きなチーズでつくってみてください。

●材料（4人分）

| | |
|--------|-------|
| ピザ用チーズ | 200g |
| 牛乳 | 100cc |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| ニンニク | 1かけ |

◆抹茶バージョン◆

| | |
|--------|-------|
| ピザ用チーズ | 150g |
| 他のチーズ | 150g |
| 牛乳 | 200cc |
| 抹茶 | 適量 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| ニンニク | 1かけ |

●つける具材例●

| | |
|--------------|----------|
| のやき | 1本 |
| 人参 | 1/2本 |
| ブロッコリー | 1/2本 |
| じゃがいも(さつまいも) | 1個 |
| かぼちゃ | 1/4個 |
| ミニトマト | 8個 |
| しいたけ | 2枚 |
| 白焼きあなご | 1本・ちくわ4本 |
| 食パン | 2枚 |
| ハム | 1/2本 |
| ウインナー | 8本 |

●作り方

《下準備》

- ①食材は1口大に切り竹串をさす。
- ②ブロッコリー、人参、いも類は固めにさっとゆでる。
- ③食パンはオーブントースターで焼き1口大に切り竹串を刺す。

《調理》

- ①チーズに片栗粉をしっかりと混ぜ合わせる。
- ②鍋又は器にんにくをこすりつけ、ホットプレートの上に置き、牛乳を入れ、牛乳の周りがプクプクとするまで弱火で温める。
- ③かき混ぜながら①のチーズを2～3回に分けて入れる。(焦げ付くので必ず弱火で、器底からかき混ぜる。)
- ④ホットプレートの上につける具材(のやき、ニンジンなど)を置き焼く。
- ⑤チーズが溶けて滑らかになり、プクプクとしてきたら竹串にさした食材にチーズをつける。

表紙紹介

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

今月の表紙は三隅町室谷の「棚田まつり」です。

「日本の棚田100選」に選ばれた棚田で開催されるこのお祭りは、稲刈りを終えた棚田で石見神楽や田ばやしなどの郷土芸能が行われるほか、地元で採れた農産物が販売され、県内外からの来場者で賑わいます。棚田の各所には時事ネタを盛り込んだかかしが並び、ガイドの解説を聞きながら棚田を歩く散策会が人気です。

編集後記

平成から令和へと時代が移った2019年。節目の年を、皆さんはどのように過ごされたでしょうか。農産物の出来に大満足の方もいれば、来年の改善点を発見された方もいらっしゃるかと思います。JALしまねびよりは、来年も皆さまの活躍を取材し、発信していきます。今年も、取材にご協力いただいた大勢の皆さまに『感謝』。(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。



JALしまね 公式ホームページ
https://ja-shimane.jp/

2019年12月18日付発行(月1回発行)
編集/JALしまね ふれあい福祉課・石見銀山地区本部
発行/島根県農業協同組合 石見銀山地区本部
〒694-0041 大田市長久町長久4-1 TEL.0854-82-1001 FAX.0854-82-0386