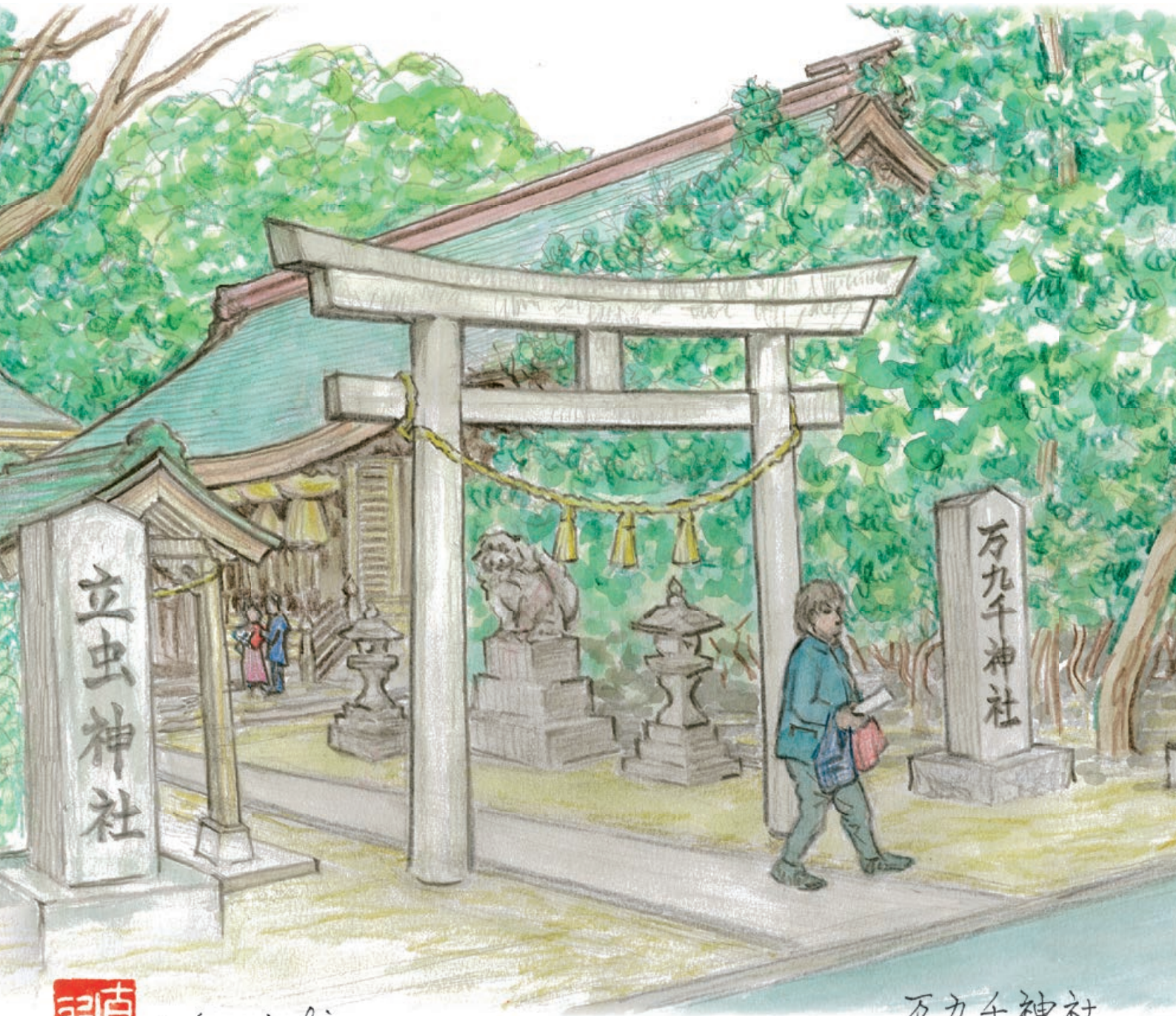


2020
2
February Vol.47

JAしまねびより

今月の特集 島根のいいもの再発見!! 「斐川町 ミニトマト」 斐川地区本部



Naomichi

万九千神社
虫雲市 斐川町



島根には誇れる農産品がたーっくさん!

島根のいいもの 再発見!!

直撃・生産者インタビュー

斐川町 ミニトマト

2月は、斐川地区本部。出雲市斐川町でミニトマト栽培に取り組む玉木真二さんにお話を伺ってきました。

玉木さんが経営する玉木農園は、元々祖父の代からタバコ栽培を始めた後、ぶどう栽培に代わり、それに加え父親がミニトマトと野菜・花苗を栽培するようになりました。家族経営の農園で育った玉木さんは幼い頃から「いずれは自分も農業をやるんだろうな」という漠然とした思いを抱いていましたが、農業系の学校を卒業後は一旦JAに就職。職員として農業関係の仕事に携わっていました。そんな中、そろそろJAを辞めて家で農業を始めようと決断した矢先に、父親が病気で他界。思いがけない形で後を継ぐこ

思いがけない形でスタートした就農



お話を伺った玉木真二さん。

とになりました。

5年間 手探り状態で続けてきた

玉木さんはそれまで実際に畑に入って本格的に農業をすることがなかったため、父親と一緒に作業をするという機会もありませんでした。記録用のノートなどは残されておらず、栽培方法やコツなど父親が長年築きあげてきたやり方は一切手元に残っていませんでした。ずっと農園を手伝っていた母親も技術的な面は教えてもらっていませんでした。そのため、当時のことを「本当に何もわからない状態でした。戸惑いながらも手探りでなんとかここまでやってきたという感じです」と振り返る玉木さん。基本的なやり方は父の代から所属していたトマト部会の先輩に聞いたり、水耕栽培用の機械メーカーの担当者に聞いたり一から努力を重ね、今日までハウス11棟の管理を維持してきました。

2つの栽培方法で育てるミニトマト

玉木農園では、水耕栽培と土耕栽培でミニトマトを育て



土耕栽培のハウス。こちらは主枝を上へ伸ばしていく。



水耕栽培のハウス。1年という長い間ずっと植えたままにしているため、主枝を横へ伸ばしていく。

ています。水耕栽培は根を水に浸す方法で、土と接していないため衛生的で病気になるにくいと言われています。そして、成長が早く肥料をやればすぐに効果が出ますが、反対に少しでも間違えたり、病気が発生した場合もすぐ全体に広がってしまうという難点も。それに対して、土耕栽培の場合は生育が緩慢なため、



ハウスの中の温度は12℃に設定。日中はビニールを開け、太陽の光を浴びさせる。太陽の光が当たらないと赤く色付かない。

病気が発生しても直ちに何かしらの手立てを打てば全体に広がる恐れが低いという利点があります。

ミニトマトの苗は、近年、低段密植が主流と言われていますが、ここでは水耕栽培の場合、一度植えた苗は1年間そのままにしているそう。植え替える手間や、植えた後2ヶ月は収穫できないため経済的な面からもこの方法を採用しています。その間、追肥や防除などの管理を徹底的に行っています。

気軽に食べてもらえる ミニトマトを目標して

現在ハウスでは、CF千果、サンチェリー、アイコなど5、

6種類のミニトマトを栽培。週3日、パート5名と共にひとつひとつ手作業で収穫。その日のうちにパックに詰め、出荷します。最近では、高糖度トマトのようにスイーツ感覚で食べられるものが好まれる傾向にあります。その場合栽培にコストがかかります。その分販売価格も高くなってしまっています。玉木さんが目指すミニトマトは、気軽に手に入り、お弁当のおかずにしてもらえらるような存在。そういう理由からも、甘みと酸味のバランスが取れ、量産できるミニトマトを作っています。



「あなたのところのミニトマトを買って食べたら美味しかったよ」と言われることが一番嬉しい。

農家だからこそできる 地域活性に向けた活動

玉木さんは農業の傍ら、仲間と共に地域活性に向けた取

り組みを積極的に行っています。数年前に町のシヨッピンセンターがなくなってしまうことをきっかけに、その近くのコミュニティセンターで年1回「ひかわキレイマルシェ」というイベントを開催。農家や各分野の20、30代の若手メンバーが中心となり、計画から運営までを実行しています。将来的には玉木農園で産直を作り、この農園でできたミニトマトや野菜・花苗をはじめ、地元の農家が色んな野菜を売る場所になればと構想を練っています。こういった活動を通して、この地域で作られたものをもっと皆さんに知ってもらい、農家と消費者がどちらも満足できるように仕組み作りに向け動き出しています。

新しい視点で 次世代へ繋ぐ

今後はJAとも話し合いながら、栽培の様子を動画撮影や独自のノートに書き留めていくことも検討中。それは、これから現れるであろう若い世代の新規就農者のために、「何か渡せるものを形にして残したい」という思いから。玉木さん自身が就農当初に苦労した経験は

もちろん、昔の人がよく言われる「感覚で覚える」とことは難しく長い時間にもかかわらず、それが農業に対するハードルを上げてしまう



「ミニトマトは比較的作りやすいので新規就農におすすです」と語る玉木さん。

可能性もあります。そうではなく、「この土地の環境や気候にあった栽培方法を一人で伝え、みんなでこの地域の農業を盛り上げていけるよう、自分が橋渡し役を担っていきたい」と語る玉木さん。次世代に何を伝えていけるか。目の前の作業に追われながらも、日々様々な活動に奮闘中で

ミニトマト

一口メモ

玉木さんのミニトマトをはじめ、斐川町内で安心・安全にこだわった栽培方法で育てられた野菜や果物は「ひかわの恵み」としてブランド化され、県内のスーパーで販売されたり、出雲市内の学校給食にも使用されています。また、規格外のミニトマトはトマトジュースに加工され、素材の旨味を感じる喉越しスッキリな味わいを楽しめます。冬場に収穫されるミニトマトは、水分が少ないために甘さがギュッと濃縮され、子どもから大人まで皆が虜になる美味しさです。ぜひ「ひかわの恵み」をお試ください。





「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」

JA自己改革の取り組み

信用・共済事業の機構改革を実施します

事業改革の取り組みの一環として、信用・共済事業の機構改革を令和2年3月1日付けで実施します。信用・共済事業を取り巻く環境が大変厳しい中、JAしまねは統合メリットの発揮に向けて組織を再編し、事業のスリム化・効率化を進めてまいります。

【令和2年3月1日付け機構改革の概要】

- 信用・共済事業における本店と地区本部の重複業務を移管・機能集約して、本店と支店を直結する組織体制とします。
- これにともない、地区本部の金融共済部を廃止します。
- 各地区本部に支店を統括する統括支店を設置し、これまで信用・共済事業で地区本部が担っていた機能に対応します。

この度の機構改革は、重複業務・機能の集約による効率的な組織体制を構築するものです。今後も信用・共済事業のあり方や見直しを検討してまいります。

また、大きな課題である営農経済事業改革についても、引き続き検討を進めてまいります。

JAしまねの総合力を結集し、環境変化にスピード感ある対応を行い、多様化する組合員ニーズに対してより一層のサービス向上に努めてまいります。



©ひとのわづま



©よりぞう

担い手訪問活動を継続的に実施します

JAしまねでは自己改革の一環として、JA役職員が各地域の担い手を訪問し、直接お話を伺う活動に取り組んでまいりました。

訪問活動では、JAの自己改革等の取り組み状況などをお伝えするとともに、直接ご意見やご要望を伺います。

JAしまねでは、担い手をはじめとした組合員との対話を重ね、また集会等も活用しながら、いただいたご意見をこれからの各種事業や運営に活かしてまいりますので、どうぞ忌憚のないご意見をお寄せください。



斐川地区本部 グリーンセンター



産直へようこそ!!

可成り産地が地域の特産品は、島根県内の産地を直に紹介いたします。



花と地元産野菜が魅力のグリーンセンターは、JAが運営する斐川町内唯一の産直として、同町内はもちらん松江市や雲南市などからも買い手が訪れる人気の直売所だ。

その特徴は何とんでも店内に並ぶ色とりどりの花。別名「花と野菜の産直市場」と呼ばれる同産直店舗に足を踏み入れると、季節の鉢植えや胡蝶蘭などが来店者を迎える。

家庭用のリーズナブルな鉢植えはもちろん、胡蝶蘭も開店祝いや新築祝い用に強いニーズがあるという。店内には切花コーナーもあり、スタッフがプレゼント用のラッピングなども行う。こうした花卉は、地元産



鉢植えや切花を素敵にラッピング! スタッフ手作りのメッセージカードを添えるとさらにgood!

者から出荷されたもののほか市場からも仕入れることで、季節を問わず品数が充実するよう心掛けている。

250人からなる野菜等出荷者協議会の生産者から毎日出荷される新鮮な野菜や果物も、広い売り場に所せましと陳列され、取材当日もオープンから大勢の買い手が賑わっていた。斐川町の特産を使用した加工品もおすすめで、人気のハトムギチョコやトマトケチャップなどの専用コーナーが設けられている。

平成7年に農家の主婦らが中心となってテナントからスタートした同産直も、今では店舗での販売のほか、病院や福祉施設、保育園などへの野菜配達も請け負うなど、地域になくてはならない店となった。これからも地域密着をモットーに、地域の人々の生活を彩る産直であり続ける。



広く設置された産直野菜コーナーは朝から質・量ともに充実している



斐川の人気加工品もグリーンセンターで購入できる



店名：グリーンセンター
 所在地：島根県出雲市斐川町美南1329
 TEL：0853-73-9070
 営業時間：9:00~18:30
 定休日：12/31~1/4、8/15

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。

森川勇人さんは、東京から平成28年にUターンし、他のぶどう農家での研修を経た後、平成30年3月に新規就農され、大粒系ぶどう28aと野菜26aを栽培されています。

平成30年にはぶどうハウスを8棟整備され、今年度は行政の補助事業とJAしまね農業振興支援事業で整備したぶどうリースハウスを活用されています。

現在、キャベツやあすっこ等を栽培しながら、果樹剪定作業や防風ネットの設置、ハウスまわりの整備など、来シーズンからの大粒系ぶどうの出荷開始に備えています。

森川さんは「JAに支援してもらい、初期投資が軽減でき感謝しています。将来的にはシャインマスカット・ピオーネに加え、新たに神紅の栽培を行い、大粒系ぶどうをメインに経営したいと考えています」と笑顔で話してくださいました。

浜田市 ^{もりかわ} 森川 ^{はやと} 勇人さん



JA YOUTH

一所懸命 青年連盟

JAしまね斐川青年連盟

JAしまね斐川青年連盟（盟友数83名）は、農家盟友とJA職員盟友で構成された組織です。各種イベントへの出店や学習活動などを通じて、盟友同士の交流を図るとともに、今後の農業や地域貢献について考える場となっています。

斐川青年連盟の主な活動は、「保育園での花苗植え」、「農業絵画・ポスターコンクールの実施」、「手作り看板製作」、「JAまつりへの出店」などです。

保育園での花苗植えは、『園児の土と植物へのふれあい』を目的として、年2回、JA女性部と合同で実施しています。同盟友が育てた苗を園児と一緒に定植し、その後の管理は園児たちが行います。そして、きれいに咲いた花は卒園式や入園式で飾ってもらいます。

3月には、「農業絵画・ポスターコンクール」の青年連盟賞受賞作品を原画として、「手作り看板」の製作をしています。これは米消費拡大のPRを目的として始まった活動で、今年で16年目になります。完成した看板は多くの方に見てもらえるように、毎年グリーンセンター入口に設置しています。

このほか、地域の皆さんとの交流を目的として、JAまつりで杵つき餅の実演販売を行っています。また、盟友の知識向上を目的とした先進地視察研修や野菜の栽培・出荷なども行っています。

今後も各種活動を通じて盟友同士の交流を図るとともに、農業の活性化と地域貢献を目指して、日々取り組んでいきます。



保育園での花苗植え



手作り看板製作



杵つき餅の実演

雲南

良質酒米目指して振興大会 知事もエール

雲南地区本部管内の酒米生産者らが組織する、雲南稲作推進協議会酒米生産部会は1月18日、松江市のホテル玉泉で第11回雲南酒米生産者振興大会を開き、生産者や行政、JA関係者ら約100人が参加しました。

大会は生産者らが一致団結し、県内随一の生産面積を誇る酒米産地として需要に応じた安定生産とさらに良質な酒米を目指して毎年開催しています。

大会では島根県農業技術センター栽培研究部の田中互副科長による「酒米の高品質生産に向けた対策」や、丸山達也県知事による「魅力ある農業の実現に向けた取組の方向性」の講演が行われました。

石原吉徳部会長は「天候に左右されない需給バランスのとれた良質米の生産が求められている。皆さんと共に頑張りたい」と意気込みを語りました。



開会の挨拶を述べる石原会長

くにびき

農業法人会認定新規就農者と 意見交換会実施

くにびき農業法人会（岸本定朝会長）は12月20日、松江市の松江ニューアーバンホテルで認定新規就農者との意見交換会を開催し、50名が参加しました。

意見交換会は、同法人会会員と新規就農者との意見交換を通じた交流により、農業経営の安定や後継者の育成に繋げようと企画。

当日、岸本会長が「地域農業を守り、発展させるためにも経営者や新規就農者が一丸となる必要がある。活発な意見交換をしてほしい」と挨拶しました。その後、5班に分かれ「農業経営の安定」をテーマに意見交換を開始。それぞれの立場で現状の課題をメモに書き出し、その課題の解決策について意見を交わしました。

また、同法人会を代表して、マルカミ農縁株式会社の上山根有史さんによる体験発表も行われ、参加者は農業に対する熱い思いやアドバイスに耳を傾けました。

今年5月に就農した神門侑花さんは「個人経営で法人の方と繋がる機会が少ないため、今回のような機会はありがたい。疑問に思っていたことについて聞くことができよかった」と話しました。



解決策を話し合う参加者

隠岐

JA女子大学隠岐キャンパスで 冠婚葬祭マナーを学ぶ

JAしまね隠岐地区本部は、隠岐の島町の隠岐島文化会館でJA女子大学マナー講座を開催しました。同女子大学は一昨年春に第1期JA女子大学を開校しており、今回で10回目の講座。マナー講座は、生徒からの開催要望が強かった冠婚葬祭マナーをテーマに、ユミプロデュース代表の池上由美講師を迎え、普段接することの多い冠婚葬祭礼儀作法を学びました。生徒は熱心に聞き入り、マナーには地域性があり常識だと思っていたことが常識ではなかったことなどを知ると、驚きの表情を見せていました。池上講師の「マナーとは相手の方を思いやりの心をもって接することがマナーである」との言葉が印象深く残っています。

第1期生で開催する講座は今回で最後となり、来月2月には卒業式を行う予定です。



やすぎ

やすぎエコ白ネギ出荷本格化

安来市では共選エコ白ネギの出荷が本格化しています。昨年11月下旬にやすぎ白ネギ生産部会が出荷を開始し、松江市の卸市場である松江合同青果(株)を經由後、(株)みしまやへ全量出荷しています。品質は良好で、今年度は15トンを目標に4月上旬まで出荷する予定です。

同部会は21名の生産者で構成され、うち18名が島根県の推奨する「エコロジー農産物」の認証を受けています。この認証を受けた白ネギは「エコ白ネギ」として、慣行栽培と差別化して販売されています。慣行栽培に比べて化学肥料を同県基準の半分としており、環境にやさしい栽培が特長です。

「エコ白ネギ」は安来管内のJA直売所にも並んでおり、一般消費者からの人気も高いです。JA担当者の足立美由紀職員は「安来のエコ白ネギは強い甘みが特徴です。ぜひ食べてほしいです。」と話しました。



斐川

大型特殊免許取得へ

斐川地区本部農機課は1月22日、同地区本部営農総合センターで大型特殊免許（農耕車限定）取得に向けた講習会を開きました。管内の営農組織や担い手農家などから8名が参加し、基本操作や試験のポイントなどを学びました。免許を持つJA職員を講師役に、操作方法や交通ルールなどの座学講座約90分と、駐車場の一角を試験場のコースに見立ててキャビン付きトラクターを運転し、走行確認や方向変換などを練習しました。近年、営農組織や大型農家の規模拡大に伴い、農耕車で公道を走行するケースが増えてきており、免許取得で安全使用を促すために同課では毎年講習会を開いています。担当職員は「多くの免許取得者を確保することで大型機械の安全使用と農作業の効率化を図り、斐川の農業の発展に繋がっていききたい」と話しました。



隠岐 どうぜん

「第2期JA女子講座」の開講

12月14日、昨年に続き第2期となるJA女子講座を開講しました。

今年度受講を募ったところ、昨年を上回る21名の応募をいただきました。

第一回目となる女子講座は「ミニ門松で新年を迎えよう！」と題し1人一組ずつの門松作り挑戦しました。あらかじめ準備した土台に当たる太い竹と、それに立てる先端が斜めにカットされた3本の竹を選び、長さなどを好みに調整して基本形を作り、これに大小の松、紅色鮮やかな千両・南天などで盛りつけし、水引（梅結び）や扇などの手作りアクセサリを飾り付けました。大きな笑い声と真剣なまなざしの2時間で、素晴らしい「ミニ門松」が出来上がりました。



石見銀山

女性部が学校給食に里芋を出荷

JAしまね石見銀山女性部が、里芋を学校給食に出荷しました。

同女性部の学校給食への出荷は平成27年より始まっており、かぼちゃやふきなどを学校給食に出荷しています。

12月5日には、里芋を持ち寄り、部員18名が大田市学校給食センターの指導を受けながら、皮をむいていき、合計で77.5kgを出荷しました。

この日集められた里芋は「里芋のスープ」として12月6日の大田市内の幼稚園、小学校、中学校の給食に登場しました。

森脇岸江女性部長は「地元の農産物を子供たちに味わって食べてもらいたい」と語りました。



出荷する里芋の皮をむく女性部員

出雲

出雲市アグリビジネススクール 4講座で28人がスタート

出雲市農業再生協議会は1月8日、出雲市役所くにびき大ホールで「出雲市アグリビジネススクール」の令和元年修了式・令和2年開講式を開きました。同会の藤河正英会長（出雲市副市長）は冒頭のあいさつで「身につけた技術を、出雲市の農業発展にご活用いただきたい」と呼びかけました。

スクールは地域農業の担い手の育成・確保を目的に平成18年に始まりました。特産のブドウ、イチジク、柿の3部門のチャレンジ講座と、女性・シニア向けの産直野菜講座を実施し、1年間を通して座学や栽培研修を行います。

令和元年は29人が修了。令和2年は28人が受講します。産直野菜講座を修了した藤原光雄さんは「人が食べるものなので安全面は特に気をつけている。肥料・農薬の適正使用などを詳しく学ぶことができてよかった」と成果を話しました。



あいさつをする藤河会長

西いわみ

令和元年度石西地域リーダー研修会 が開催されました

島根県石西地域の農業・農村の振興を図るため関係機関で組織する「石西地域農林振興協議会」は1月22日、JA各生産部会組合長等のリーダーの資質向上と関係機関との一層の連携を図ろうと益田市元町の益田市立市民学習センターで令和元年度石西地域リーダー研修会を開催しました。

講師に招かれたJAしまね山根盛治副組合長が、参加者55名を前に「リーダーに求めるもの」と題した講演を行いました。

山根副組合長は「リーダーとは、組織やチームの使命を達成するために必要なことをやる人、リーダーシップとは、他者を巻き込んで現状を変え成果を出すこと」と述べ、「リーダーがすべきことは、目標を掲げチームを鼓舞する事。先陣を走ること。決断をすること。コミュニケーションを取ること。の4つで、大切なのは誰もがリーダーシップを持つことだ」と訴えました。

研修会ではこのほかJA西いわみぶどう部会の取り組みなどが報告されました。



島根 おおち

とんど祭りで五穀豊穡を祈願

島根おおち地区本部では、昨年販売した正月用しめ縄・しめ飾りを回収し、管内のとんど祭りにおいて五穀豊穡を祈願しました。

このしめ縄は管内の生産者が手作りしたもので、広島市場や広島市内のスーパー「スパーク」に出荷し、今年は約3,000個のしめ縄・しめ飾りを販売しました。広島市内ではとんど焼きを行っている場所が限られるため、正月明けにはスパークの各店舗に回収箱を設置し回収を行っています。回収したしめ縄は、瑞穂支店管内で職員も参加する地元青年会が作るやぐらに積み上げられ、点火されるとパァンッと大きな音とともに巨大な炎が舞い上がり、参加した地元住民と今年一年の無病息災・五穀豊穡を祈願しました。



本店

JAグループ島根 「緑の募金」贈呈

JAグループ島根は1月23日、(公社)島根県緑化推進委員会の「緑の募金」に、役職員などから寄せられた募金72万7,919円を贈りました。松江市の林業会館で行われた贈呈式ではJA島根中央会の石川寿樹会長が同委員会の松尾秀孝代表理事会長へ目録を手渡しました。JAグループ島根では2011年度から同募金に取り組み、今回で9回目。総額は631万8,217円となりました。

石川会長は「県内の森林整備、環境緑化、東日本大震災や熊本地震の被災地の森林復興などに役立ててほしい」と期待し、同委員会の松尾会長からは「毎年取り組んでいただき感謝する。有効に活用していきたい」と感謝の言葉をいただきました。

同募金は県内各地小中学校での「緑の少年団」活動、森林整備や地域環境の緑化、東日本大震災や熊本地震の被災地の森林復興などに活用されます。



松尾代表理事会長(左)へ目録を手渡す
JA島根中央会の石川会長

いわみ 中央

「いわみのかあちゃん漬け」 本漬け作業始まる

いわみ中央女性部弥栄(徳田マスエ部長)は、1月16日に昔ながらのたくあん漬け『いわみのかあちゃん漬け』の漬け込み作業を行いました。女性部の活性化を目指し、2010年からたくあんの販売に取り組んでいます。

昨年9月に種を蒔き追肥や間引きを行い、11月に収穫した大根を寒風にさらした後、塩漬けにして今回の本漬け作業を迎えました。

この日は10樽(1樽30kg)を漬け込みました。約3か月置いたのち4月から販売予定です。

徳田マスエ部長は「部員の皆さんが20kgの重石を運び、腰が痛いと言いつつも早く作業をしていただけるので、今まで続けて来ることができました。長年改良を重ねてきたたくあん漬けの味を、今年も多くの方へお届けしていきたい」と語りました。



タテのカギ

- ①成長すると鶏になります
- ③太陽が東から昇る時分
- ⑥車の方向指示器のこと
- ⑧事故などを現場に居合わせて直接見る
- ⑩工業——。——社会。——政党
- ⑪地震、雷、火事、——
- ⑬真ちゅうやステンレス、はんだなどのこと
- ⑭雑巾を用意して年度末の——をした
- ⑯版画を刷るときに使います
- ⑰旧暦3月の異称です



ヨコのカギ

- ①ひな人形に供える角張った食べ物
- ②守備の反対語
- ③サンとゴの間
- ④兵庫県の郷土料理。地元では卵焼きとも呼ばれます
- ⑤A、B、C……と数えて11番目
- ⑦走ると切れることも
- ⑨京の着倒れ、大阪の——
- ⑪白井義男は日本人初のボクシング世界——です
- ⑫骨と骨をつなぎます
- ⑬白米を量るときに使う単位の一つ
- ⑭父や母の姉妹です
- ⑮——して得取れ

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		8	10		14	16
			C			
		9				
2	6				15	
		F				B
	7			13		
3			11			17
				E		
4						
5			12			
			A			

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
2020年3月5日（木）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆
「チョコレート」

ソ	ト	コ	ウ	パ	イ
ラ	ン	マ	ル	ー	ト
カ	チ	ヨ	ウ	ヘ	
テ	ツ	ト	モ	ン	
ン	コ	ウ	ク		
ノ	レ	ン	マ	ギ	ウ
ク	ツ	ブ	セ	ヨ	イ

・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。

組合員・利用者の皆様へ
（お詫び）

このたび、当組合のいわみ中央地区本部におきまして、職員による横領が発生いたしました（被害総額954,424円、全額弁済済み）。

組合員ならびに利用者の皆様に多大なるご心配とご迷惑をおかけしたことに対し、深くお詫び申し上げます。

このような事態を二度と引き起こさないために、農業協同組合としての果たすべき役割と使命を深く認識し、綱紀粛正を図り、なお一層の法令遵守（コンプライアンス）の徹底を図ってまいります。

そして、信頼回復に向けて役職員一丸となり、新たな決意のもとで誠心誠意、業務に邁進する所存でありますので、今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和2年1月

島根県農業協同組合
代表理事組合長 石川 寿樹

JA島根厚生連



節分で大豆パワーにあやかろう！

節分の日ときくと2月3日を思い出しますが、元来は立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいい、季節の移り変わりのことをさします。つまり、節分は年に4回あるのです。ではなぜ、2月3日を節分と認識されるようになったのか。昔は春の始まりが一年の境と考えられており、2月の立春を一般的な節分と認識しているために「節分」といえば2月と思われるようになったのです。

節分の日に欠かせないもの、それは大豆です。豆まきをした後、歳の数だけ豆を食べることもあるかと思えます。豆を食べるとき、年齢よりも一つ多く食べたりします。「次の年も健康でありますように」と無病息災を願って食べることから、豆まきの後には豆を食べることが多くなったといわれています。

また、「豆を食べるとまめ（健康）で過ごせる」という意味も含まれるという説もあります。

そんな必需品の大豆は、とても栄養価が高く豆の王様といっても過言ではありません。大豆は「畑の肉」といわれているように、豆類の中でも「植物性たんぱく質」が圧倒的に多く、健康維持に欠かせない各種アミノ酸がバランスよく含まれています。たんぱく質は、私たちの髪や皮膚、血液などを作るうえで欠かせない栄養素です。大豆に含まれるたんぱく質には、血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能があるといわれています。肉にもたんぱく質は含まれますが、大豆に含まれるたんぱく質と同量を摂取しようとする、余分な脂質まで摂取してしまう可能性があります。そのため、脂質が気になる場合は、大豆に含まれる植物性たんぱく質を摂取すると良いでしょう。

また、「イソフラボン」という栄養素も聞いたことがあるでしょうか。イソフラボンは、エストロゲンという女性ホルモンに似た働きをしてくれます。そのため、女性らしい体つきにしてくれたり、女性に起こりやすい骨粗鬆症を予防するのに効果があるといわれています。

節分もあり大豆が活躍してくれる2月、しっかり大豆を摂取して大豆のパワーを活用してみてください。



JALしまねは、
出産・育児を応援します！

出産・育児コミュニティ
JALしまね

こども 倶楽部

会員募集中。

JALしまねこども倶楽部は、様々な特典で島根県にお住まいの妊婦さんを応援します。お会いすることを大切に、JAの情報をお届けする事で地域に貢献したいと考えています。

対象 島根県在住でご妊娠中の方

会員期間 ご入会日からお子様の1歳の誕生日末日まで

入会金
年会費
無料



特典01
ご入会時に
**オリジナル
限定品プレゼント**

特典02
ご入会から
ご出産まで
**たまごクラブ
お届け**

特典03
ご出産時に
**記念品
プレゼント**

特典04
各種 **お役立ち
情報お届け**

- 会員専用アプリによる情報提供
- 子育て・地域に関する、おめで楽しい情報を「こども倶楽部通信」でお届けします。

詳しくはお近くの支店窓口(または担当者)にお問い合わせください。

会員
申し込みは
こちら



JALしまねこども倶楽部 検索

※特典01から03については最寄りのJA支店よりご自宅までお届けします。(郵送での対応は行なっておりません。)
※特典03の内容は、各地区本部により異なります。詳しくは、該当のJALしまね地区本部窓口にお問い合わせください。



JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引のお知らせ

JALしまね ×



メガネの三城

メガネ一式
10%OFF!!

補聴器
5%OFF!!

選べるフレーム+
選べるレンズ付
本体価格 **¥12,000~**
[税込価格 ¥13,200~]

NEW!	1.60 1.67 スマホ用	1.60 球面	1.60 非球面	超うす型 1.67 非球面
	1.60 遠近両用	超うす型 1.67 遠近両用	1.60 中近両用	1.60 近々両用

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 島根県内メガネの三城全店 ※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ

JALしまね 本店経済部生活課 (TEL) **0853-25-8907**



110g
2,754円(税込)

40g
1,296円(税込)



お問い合わせは JA生産販売課まで
0854-84-9058

JAグリーンおおだ、市内スーパー等でお買い求めいただけます。
JAタウン「銀山のおくりもの」からもご覧いただけます。
詳しくは
下記QRコードから



「島根県大田市産えごま油」の販売が開始となりました。
大田市内で収穫されたえごま種子を使用し、保存料・着色料を入れず、必須脂肪酸の一つであるオメガ3脂肪酸「α-リノレン酸」を損なわないよう、「低温圧搾」という製法を使って出荷直前に油を搾りだすこだわりの商品となっております。

近年、えごまはメディア等で健康効果が紹介され、注目を集めています。大田市では石見銀山での採掘作業で使用する灯りの燃料として、えごま油が使用されていたという資料も残っており、古くから地域に親しまれてきた産品です。

同商品は、JAが地元の生産者からえごま種子を買い取り、全量大田市産のえごま種子を使って搾油・製品化し、販売することで、生産者の所得向上、地域の皆様の健康増進に貢献してまいります。

是非、お買い求めください。

毎日 
小さじ1杯
かけるだけ
らくらく健康習慣


えごま油のα-リノレン酸は熱に弱いため
そのまま食べるのが断然おすすめ。
クセがないのでいろいろなお料理に合います。


1
いつものお味噌汁に




スプーン1杯
+ 
栄養満点の一品に
早変わり!


2
サラダ・ヨーグルトに



スプーン1杯
+ 
さっと手軽に
食べられる!

3
卵かけご飯・うどんに



スプーン1杯
+ 
クセがないから
おいしい!



えごまの花：花が散った後に実がついていく

大田市でのえごま栽培の始まり
 和田さんは建築関係の勤めを退職後、平成15年からえごま栽培を始め、現在は1畝でえごまを栽培しています。
 水稲以外の作物に取り組もうと情報収集を始め、健康志向により注目されていたえごまに取り組むことを決めました。
 「えごまは体にいいということが決め手だった」という和田さん。
 えごまについてさらに情報を収集し、川本町の生産者から種を入手しました。その後、指導を受けながら約4畝の面積で栽培に取り組みました。

「大田市産えごま油」のえごま種子を出荷している大田市えごま生産組合の和良一組合長にお話を伺いました。



和良一組合長

とにかく人手がいるえごま栽培
 えごま栽培は大部分が手作業となります。



摘心作業：茎の上部を取り除き、養分を行きわたらせ、実を大きくする

現在、苗の定植は機械で行いますが、それ以外はほとんど手作業です。刈り取りに使うコンバインもえごま専用のものではないので、ロスが出てしまいます。
 そこで登場するのが草刈り機。一人はえごまの茎を刈り、もう一人が茎をひもで束ねていきます。



天日干し：丁寧に刈り取ったえごまを「はで」にかけ、天日と自然の力でゆっくりと乾燥させていく

「何にしても手作業で、とにかく人手がいる。一人ではとてもできない。刈り取りはとにかく大変」と笑いながら話をされています。
 雑草処理もえごまの生育には欠かせない仕事。雑草が生えてしまうと、えごまは伸びていきません。特に夏場の雑草処理は重労働です。

良質なえごま栽培のために

和田さんは「機械化が進めば、作業スピードが大幅に変わってくる」と話されます。作業スピードが速まれば省力化や面積拡大にもつながり、えごまの収量が増加します。

「えごま油の販売によって、新たな需要ができてくる。これからも良質なえごま栽培に取り組みたい」と抱負を語られました。



選別：脱穀した種子をふるいにかけて選別する



脱穀：木の棒などでたたきながら実を落としていく



千両箱 トピックス



TOPICS 1

● 大田市ぶどう生産組合定期総会 さらなる生産拡大を目指す

大田市ぶどう生産組合は1月24日、J A石見銀山地区本部において、定期総会を開催しました。

同組合の有吉誠志組合長は「今年も良質なぶどうを生産していきたい」と語りました。

来賓として出席したJ A石見銀山地区本部の山



総会で挨拶を述べる有吉組合長

崎辰次常務理事本部長は「今後も様々な面で生産者の支援をしていきたい」と語りました。

総会では全議案が承認された他、組合員それぞれが、過去の出荷実績を踏まえて計画した出荷目標を発表しました。

自身の数字に責任を持ち、組合員同士が刺激し合うことが狙いで、さらなる生産拡大に向けて、同組合としても重要な数字となっています。

また、組合員の『美味しまね認証』の取得など、今年も良質なぶどうの生産に向けて取り組む予定です。

TOPICS 2

● 大田市消防団支援自動販売機除幕式 売り上げの一部が活動支援へ



除幕を行う関係者

J A石見銀山地区本部に大田市消防団支援自動販売機が設置され、除幕式が開かれました。

この自動販売機は、売り上げの一部が大田市を通じて大田市消防団の活動支援に充てられます。

J A石見銀山地区本部の山崎辰次常務理事本部長は「大田市の消防団活動の一助になれば有り難い」と話しました。

TOPICS 3

● 女性部が箱寿司作りを指導 地元の味を伝える



出来上がった箱寿司を切り分ける児童

J Aしまね石見銀山女性部長久支部（以下、女性部）が長久小学校の児童に、大田市の伝統料理である箱寿司の作り方を指導しました。

指導を受けたのは同校5年生の21名で、女性部5名が指導にあたりました。

当日は、お米作りでお世話になった生産者や関係者を招いて箱寿司を味わいました。

TOPICS 4

● 『ゆのつレタス』出荷開始 生産者が試食宣伝でPR

温泉津町施設園芸組合の『ゆのつレタス』の出荷が12月より始まっています。

12月23日には、約400玉のレタスが市内のスーパー等に出荷されました。同組合は、春作・秋作メロンの後作として、平成16年から『ゆのつレタス』を栽培しています。

また、1月17日には、長久町のJ Aグリーンおだで試食宣伝を行いました。

レタスをお手頃価格で販売する他、試食として豚肉とレタスのしゃぶしゃぶが振る舞われ、地元産レタスの消費拡大に努めました。

試食した消費者からも「美味しい」



レタスを選果する作業スタッフ



平成30年産島根米の精算結果について

JAしまねでは、生産者の皆様から出荷いただいた「平成30年産島根米」を以下の考え方によって、買取手法を取り入れた会計管理を行っています。

1. 集荷数量が確定する6月末までに販売した残数をJAが時価相当額で買い取る。
2. 出荷時の「仮単価」と、12月の「追加金」の2段階によるお支払いに加え、上記1をもって精算を約1年に短縮する。
3. 販売代金・経費の情報開示による透明性の確保と端額を除き、全額精算する。

については、6月末までの販売分について会計管理（共同計算方式）を行った結果、精算可能財源が確保されましたので、以下のとおり最終精算金をお支払いするとともに、精算概要についてご案内申し上げます。

平成30年産島根米精算概要報告書（石見銀山地区本部）

（税込）

収入・支出項目		単位	本店	地区本部	合計
販売数量		トン	1,435.41	187.08	1,622.49
収入	販売代金	円/俵	14,415	13,689	14,331
	その他	//	111	120	112
	合計 A	//	14,526	13,809	14,443
支出	仮単価・追加金支払	//	12,978	12,726	12,949
	流通・保管等に係わる経費	//	619	514	607
	事故処理経費	//	0	0	0
	手数料	//	23	0	20
	生産・集荷・販売等に係る経費	//	119	70	113
	需給調整経費	//	26	25	26
	監査委員会費用	//	2	0	2
	その他	//	71	0	63
合計 B		//	13,838	13,335	13,780
収入－支出 C = A - B		//	688	474	663
地区本部への精算 D		//	487	269	462
共計事業預り金残高 E = C - D		//	200	205	201
翌年産共計繰越 F		//	0	5	1
最終精算金 G = E - F		//	200	200	200

※四捨五入のため、内訳と合計が合わない場合があります。

生活典礼課より



JAしまね

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

私たちが伺います

＝(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



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

■ 今年には雪不足で、どこかのスキー場も大変です。我が家も6歳の孫が雪だるまを楽しみにしていたのですが、とても無理そうですね。
(Iさん)

■ 年末からクリスマス、年賀、バレンタイン、お雛様と、商戦はめまぐるしいですね。我が家も孫3人のためにバタバタです。孫の笑顔には代え難いものです。
(Tさん)

■ 三瓶山の頭が3回白くなると地元まで雪が降りだす、と言いつつ伝えがありますが…。今年は3回降りましたが、未だに大雪になりません。またこれも心配なことです。降るときは降らないと…。春夏に大雨の被害が出なければよいが…。と思います。
(Oさん)

■ 新聞でも雑誌でも、目についたクロスワードパズルに挑戦するのが、今の脳活性化の私の努力です。全部できたときは、とてもうれしいです。当たるともつと幸せですが…。
(Iさん)

■ 昨年の6月から産直に出荷するようになりました。出荷といっても、家で食べきれない野菜を出す程度でなかなか…。それでも誰かに食べていただけると、頑張りも出てくるので。もっと上手に作りたいと考えています。
(Yさん)

■ 益田市鎌手地区の「唐音水仙公園」には、毎年のように見に行っています。水仙の香りは大好きで、特に日本水仙は玄関に飾り、香りを楽しんでいます。寒い時期の花なので、1カ月ぐらい持ちます。
(Sさん)

■ 今年のお正月は孫が神戸から帰って来て、のんびりと楽しいお正月を過ごすことができました。楽しいお正月もあつという間に過ぎ、神戸へと帰って行きました。

■ 姿が見えなくなるまで手を振ってくれた孫の姿が、今も忘れられます。本当に孫って元気を与えてくれる存在ですね。
(Kさん)

■ 今年のお正月は雪がなく、穏やかな日でした。高齢のものにとっては安らかな気持ちでしたが、少し寂しくも感じられました。温暖化の現象が身近に感じられます。未来はどうなっていくのでしょうか。
(Mさん)

■ 寒さに弱い自分にとって暖冬は有り難いですが、困ることと戸惑うことも多くなってきました。冬タイヤが悲鳴をあげています。
(Sさん)

担 2月も後半に突入しました。巷では新型コロナウイルスの話題で持ちきりです。

■ インフルエンザの流行もあつてか、マスクを買うにも一苦労な状況ですね。

■ ともあれ、インターネット上では、海外ドラマ顔負けの陰謀論やウイルスへの対応策など様々な情報があふれかえっており、何が正しい情報なのか判断するのに難しいと感じてしまいますが、皆様はいかがでしょうか？

■ 情報社会の負の側面を思わずにはいられません。



医療法人 郷原医院 健康豆知識



院長 福田 亮先生

新型肺炎、困りますね

実態が分かりません。中国では、爆発的な患者数で重症者、死亡者が出ていますが、他の国では、そこまで重症ではないようです。封鎖などで移動がなければ集団内でウイルスの増幅が起こり、同じウイルスに感染してもウイルス量が多ければ重症者が出るのは不思議ではありません。他の国では、ウイルスの濃縮が起こっていないので、感染ウイルス量が少ないために重症者が少ないのかもしれない。ウイルスの量が問題なら、まずは感染者を増やさないことが一番です。ここは、検疫を強化してもらう以外にはありません。ウイルスの量が関係するならば、個人個人の基礎的な免疫能は、ある程度病状に影響します。よく「60歳以上で何らかの基礎疾患を有する人以外は、重症化しないから騒ぎ過ぎ」などの報道がありますが、何処の国のことでしょうか？今の日本は人口統計をみれば、半分位は重症になりやすい人に当てはまるそうです。本誌の読者のほとんど

は、やばい集団ではないかと思っ
てしまいます(汗)。直ぐにはワ
クチン、薬が出てくることはない
ので、今は予防するしかありませ
ん。まずは小まめに手洗いです。
アルコールでなくても石鹸でも良
いので、小まめに洗ってください
。既に薬局ではマスクも売り切
れ状態ですが、基本的にウイル
スは小さすぎてマスクを素通りす
るので、完全な予防はできません。
ただ、咳やくしゃみなどの飛沫は
防げますので、人込みに出るとき
だけは使う方が良いと思います。
既製品のマスクでなくても、洗濯
したハンカチやガーゼで自作する
ことも可能です。免疫能を落とさ
ないために睡眠不足、過労を避け
ること。きちんとした食事を摂る
ことをお勧めします。なお、武漢
への渡航歴がある、または渡航歴
のある人と接触した人で37・5度
以上の発熱と呼吸器症状があれば
「疑い例」ですので、保健所に相
談することをお勧めします。

石見銀山地区本部管内 1月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



▶ 85歳まで頑張ります。

富山町
神谷 光夫さん
ヌキ最高



水上町
水戸 亮先生
メス最高
(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	富山	神谷 光夫	323	277	芳之国	安福久	百合花	平糸勝
2	山口	石橋 秀幸	289	271	福之姫	安福久	百合茂	平茂勝
3	富山	白石 祐	310	286	隆之国	百合茂	勝忠平	安福久
4	大國	長見 茂幸	305	255	久茂福	百合茂	安福久	勝忠平
5	川合	西日本農研センター	302	255	茂晴花	安福勝	茂花14	平茂森

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	333	267	諒太郎	華春福	安糸福	平茂勝
2	水上	(株)大田原農場	339	285	諒太郎	華春福	安糸福	平茂勝
3	志学	高田 雅晴	334	265	勝早桜5	華春福	安福久	平茂勝
4	長久	岩崎智佐子	274	276	久茂福	美国桜	美津照重	糸晴波
5	久手	川上 泉	313	302	福之姫	北平安	藤桜	第2安鶴井

1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	20	759,000	378,400	607,035	21,357	-56,085	279	283
	中央	119	1,791,900	67,100	660,185	51,190	-55,883	278	278
	県	171	1,791,900	67,100	634,031	25,036	-52,632	274	278
ヌキ	管内	22	935,000	452,100	760,450	35,263	-23,013	284	267
	中央	126	1,130,800	452,100	799,499	-17,510	-6,851	295	269
	県	213	1,130,800	452,100	777,865	-39,144	-27,087	295	272

子牛市場

令和2年1月15日

あなたの夢を翼でつなぐ。 **FDA 直行チャーター便利用!!** コース番号NS070

出雲-宮古島へ一直線!(片道約2時間30分) **2泊とも2名様より1部屋をご用意**

エメラルドグリーン美しい海が広がる **宮古諸島 5島めぐり** 3日間

宮古島 池間島 来間島 下地島 伊良部島



絶景ポイント! 伊良部大橋 全長3,540m
平成27年11月31日に開通した宮古~伊良部島間(61500m)の通行料金を徴収しない橋としては日本最長の橋です。

旅行実施日 **令和2年 3月26日(木)~28日(土)**
旅行代金 (大人お1人様2名様1室利用、出雲縁結び空港起点、税込)
139,800円

春休みの旅行はコレに決まり!

- 旅のポイント**
- 1 出雲縁結び空港よりエメラルドグリーンの海と白い砂浜の美しい宮古島へ。FDAチャーター便でらくらくと飛び!
 - 2 宮古諸島の5つの島を、船に乗らず、橋を渡りながら安心して観光が出来ます。
 - 3 宮古島のリゾートホテルに2連泊!2泊とも2名様1部屋をご用意。ご希望の方は2018年11月オープンしたデラックスホテルにグレードアップ出来ます。(お一人様50,000円増し)



行程	入場観光	下車観光	車窓観光	食事	
1	出雲縁結び空港 (11:00~11:30) → 宮古空港 (13:30~14:00)	池間大橋	池間島	雪塩ミュージアム	弁当
2	西平安名崎	宮古島(泊) (18:00)	来間大橋	来間島展望台	朝食
3	半潜水式水中観光船	宮古島市地下ダム資料館	宮古島海宝館(昼食)	東平安名崎	夕食
	ユートピアファーム宮古島	伝統工芸品センター	宮古島(泊) (16:30)		
	2015年開通全長3,540mの無料の橋	伊良部大橋	伊良部・下地島内観光		朝食
	フナウサギバナタ	佐和田の浜	飛行機跡		昼食
	通り池	渡口の浜	牧山展望台		
	宮古島(昼食)	宮古空港 (15:00~15:30)			

3月の気温

	最高	最低
島根	12℃	3℃
宮古島	22℃	17℃

宮古島観光&ゴルフプランもご用意です。

ツアー厳選! リゾートホテルにご宿泊!!

宮古島 宮古島東急ホテル&リゾート

2連泊
沖繩でも屈指の美しいビーチと隣接したマリンスポーツをはじめテニス・ゴルフなどの施設も充実。

デラックスホテルへグレードアップ!

イラスUIラグジュアリーコレクションホテル沖縄宮古 **2連泊**

客室ホテルグレードアップ
お一人様 **50,000円増し(2泊)** 限定5組10名様

旅行条件(要約) ※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡し致しますので事前にご確認の上、お申し込み下さい。

旅行条件(要約)	国内旅行
本旅行は次の条件に基づきます。	旅行出発日の前日より起算して21日前まで
この旅行は(株)農協観光(観光庁長官登録旅行業第939号、以下「当社」といいます。)が企画・募集するものであり、この旅行に参加されるお客様は当社と募集型企画旅行契約を締結することになります。	旅行出発日の前日より起算して20日~8日前まで
その他の旅行条件は、下記によるほか、別途お渡しする取引条件説明書、契約書、確定書面(最終旅行日程表)及び当社旅行業務取扱型集型企画旅行契約の部によりします。	旅行出発日の前日より起算して7日~2日前まで
●旅行代金に含まれるものとは次のとおりです。	旅行出発日の前日
旅行日程に明示した航空船旅 鉄道利用交通機関の運賃、旅行日程に含まれる送迎(バス等の料金)、旅行日程に明示した観光の料金(ガイド料金・入場料)、宿泊の料金(サービス料、食料の料)	旅行出発日の当日
金税・サービス料、手荷物の運賃料金、団体行動中の心付、添乗員付コースの添乗員の同行費用、なお、これらの諸費用はお客様のご都合により一部利用されなくても原則として払戻はいたしません。	旅行開始後及び無連絡不参加
●この旅行の申込みと契約の成立時期及び旅行代金のお支払いについて	●旅行条件の基準 この旅行条件は令和元年9月1日現在の運賃料金を基準としています。
参加お申込みの際、当社規定の旅行申込書にご記入のうえ、右記の申込金をお支払い下さい。お申込金は旅行代金お支払いの原資としてお預けさせていただきます。	
お電話等でお申込みの場合は、お申込み翌日から起算して3日以内に申込書と申込金を提出していただきます。旅行契約は当社が予約を承諾し、申込書と申込金を受理したときに成立するものとします。旅行代金は、旅行開始日の前日から起算して21日以内に当たる日までにお支払い下さい。	

旅行企画・実施

株式会社農協観光代理業 観光庁長官登録旅行業第939号
島根県知事登録旅行業代理業第17号

JAしまね 0854-28-6699
JAしまね雲南旅行センター 0854-42-9118
JAしまね美川旅行センター 0853-73-9625

NOKYO TOURIST CORPORATION
株式会社農協観光
出雲営業支店 TEL 0853-21-3305
693-0001 出雲市今市町97(ラビ本店2F)
総合旅行業務取扱管理者/ 渡部 一宏

NOKYO TOURIST CORPORATION
株式会社農協観光
島根支店 TEL 0852-26-2600
690-0852 松江市千鳥町15 コープビル1F
総合旅行業務取扱管理者/ 水田 肇信



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

「地元の発酵調味料を使って」

今月の先生

株式会社 necco

梶谷 美由紀さん(左)

黒谷 亜矢子さん(右)



①グラタン

<材料(2人分)>

- ・牛乳 400cc
- ・米粉 大さじ2~4
- ・バター 15g
- ・チーズ 適量
- ・味噌 小さじ2
- ・藻塩 適量
- ・白ネギ 1本

<作り方>

- ① 白ネギを適度な大きさに切り、フライパンで熱が全体に通るまで炒め、耐熱皿に盛る。
- ② 熱したフライパンにバター、米粉を入れ、粉気がなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③ 牛乳を加えて、とろみが出るまで混ぜながら加熱し、味噌、藻塩を入れて味をつける。
- ④ ソース(③)を耐熱皿にかけていき、チーズをまぶしてレンジで焼く。

②ふきのとう味噌

<材料>

- ・ふきのとう 7個
- ・味噌 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・甜菜糖 大さじ1
- ・塩 適量
- ・サラダ油 適量

<作り方>

- ① 沸騰したお湯に適量の塩を入れ、ふきのとうを2分程度、茹でる。
- ② 茹で上がったら、水で冷まして苦みをとる。(苦みは半日程度でとれるが、好みで調節。)
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、ふきのとうを炒める。
- ④ みりん、味噌、甜菜糖を入れて炒め、なじませる。

③三五八漬け

<材料>

- ・ご飯(炊き立て) 1合
- ・水 360cc
- ・乾燥米麴 200g
- ・藻塩 50g

<作り方>

- ① ご飯をボウルに入れ、水を入れてなじませる。
- ② ①に乾燥米麴を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 60℃以下の温度を保ち、一昼夜置いておく。
- ④ 藻塩を入れ、冷ます。
- ⑤ お好みの野菜(きゅうり、なす、かぶ、ニンジン等)を数時間程度、漬ける。



④きんぴらごぼう

<材料(2人分)>

- ・ごぼう 1本
- ・れんこん 60g
- ・水 適量
- ・薄口醤油 小さじ1~2
- ・いりごま 適量
- ・ニンジン 1/2本
- ・ごま油 適量
- ・みりん 小さじ1~2
- ・甘麴 適量

<作り方>

- ① ごぼうをささがきにし、アクをとるため水にさらした後、水気を切る。ニンジンは千切りに、れんこんはいちょう切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、ごぼう、ニンジン、れんこん、水を加えて炒める。
- ③ みりん、薄口醤油、甘麴を入れて、全体になじませ、いりごまを振る。

⑤いちごのスムージー

<材料>

- ・いちご 7~8個
- ・甘麴 100cc
- ・牛乳 300cc

<作り方>

- ① 凍らせたいちご、甘麴、牛乳をミキサーに入れ、なめらかになるまでかき混ぜる。

提供：石見銀山産直出荷者協議会

JAグリーンおおだ・すいせんの里

3月6日(金)・7日(土)・8日(日)は、
創業祭です。

※ 3月の年金無料相談は、お休みさせていただきます。

JAグリーンおおだ

3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!

あすっこすごもり卵



●材料 (2~3人分)

あすっこ…………… 1袋
卵…………… 2~3個
サラダ油…………… 少々

●作り方

- ①あすっこはさっと洗い、茎は斜め切り、葉は4~5cmに切る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、あすっこを炒める。
- ③あすっこをフライパンの中で楕円状に広げて真ん中を開け、中に卵を入れ、半熟の目玉焼きになるようにフタをして焼く。
- ④塩、こしょう、しょうゆ、ソース、マヨネーズなどお好みの調味料をかける。



☆朝ごはんにぴったりの一品です。

忙しい朝にささっと作れて、たんぱく質、ビタミンがいっぺんに取れるバランスのいい食事になります。朝、野菜不足の方にもぜひおすすめです。

エビとあすっこのピリカラマヨ炒め



●材料 (2人分)

エビ…………… 160g	豆板醤…………… 小さじ1
酒・塩…………… 少々	マヨネーズ…………… 大さじ2~3
片栗粉…………… 小さじ2	サラダ油…………… 少々
あすっこ…………… 1袋	

●作り方

- ①エビは皮をむき酒・塩をして片栗粉をまぶす。
- ②あすっこは、さっと洗い、茎の部分は斜め切り、葉はざく切りする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、エビ、あすっこの順に炒める。
- ④あすっこが柔らかくなったなら、豆板醤とマヨネーズを入れ炒める。



豆板醤の辛味とマヨネーズのコクがおいしい、お手軽にできる簡単中華味です。えびを鶏肉に変更してもおいしくできます。

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。

今月の表紙は斐川町の万九千神社です。古事記にも登場するこの神社は、神在祭に際し全国から参集された八百万神が最後にお立ち寄りになり、神宴(直会=なおりい)を催したのちそれぞれの国へお帰りになるとの由緒を今に伝えています。平成26年の136年ぶりの遷宮で建て替えられた社殿には、旅行の安全無事や諸願成就などを祈願する人が後をたちません。

編集後記

今月の健康散歩テーマは節分と大豆。昔は節分の豆まきではもちろん豆を投げていましたが、最近は変化があるようです。衛生面を考慮して、バックに小分けした豆や殻付きの落花生を投げるとか。伝統、風情と安全、エコ。時には相反することもあります。何事も時代に沿って上手に折り合いをつけることが大事ですね。(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。

