

2020
3
March Vol.48

JALまねびより

今月の特集 島根のいいもの再発見!! 「美郷町 野菜苗」 島根おまち地区本部



出羽ひな街道
(邑南町)

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

美郷町 野菜苗

3月は、島根おち地区本部。美郷町で野菜苗作りに取り組む樋ヶ隆行さんにお話を伺ってきました。

島根県の中央に位置する邑智郡美郷町。山々に囲まれた自然豊かなこの地に樋ヶさんが代表を務める小松地農園があります。樋ヶさんの実家は元々専業農家でしたが、本人は農業を継ぐとは思っていません。高校卒業後は都会へ出て就職することに。主に自動車関係の仕事をしていたのですが、段々と「自分は長男なのに都会に出させてもらっている」と引け目を感じるようになり、7年前に美郷町へUターンすることを決意。農業をやろうという考えはなく、帰ってから仕事を探そうと思っていたところ、

タイミングが重なり、 農業を開始



お話を伺った樋ヶ隆行さん。

当初から主力として栽培しているのは切り花です。トルコギキョウ、スプレーストック、ヒマワリをメインに出荷しています。樋ヶさんは本格的に農業をやるのはこの時が初めてで、詳しい知識もありませんでしたが、立ち上げの仲間が今まで農業を勉強していたこともあり、頼りにしながら花の栽培に取り組んでいました。ところが、数年後にその仲間が県外へ移住することになり。突然一人になった樋ヶさん。戸惑いながらも、「なんとかやるしかない」という思いで突き進んでいくことに。県の指導員や周りの先輩

切り花栽培で 土台を固める

ちょうど帰ってきたタイミングでハウスの事業を立ち上げる話が舞い込んできました。その時、ある若者がここで農業をしたいと希望していたため、樋ヶさんの父親が組合長を務めている営農組合が雇用し花卉栽培を始めることになったのです。その際にもう一人くらい人手が欲しいという声があり、ちょうど良いタイミングで樋ヶさんが手伝うことになりました。

こうして、周りの人々に助けをもらいながら徐々に作業

野菜苗栽培も始めること で年間通して利益を出せる 体制に

農家に聞きながらやり方を覚えていきました。「隣の川本町に島根県の普及員がいるので何かあれば飛んで来てくれますし、JAにも色々教えてもらっています。何でも教えてもらえるので、おかげさまでとても心強いです」と語る樋ヶさん。農家が困っていればすぐに相談できる体制に助けられています。また、自分から講習会に参加したりと積極的に学ぶ姿勢もあり、樋ヶさん自身もどんどん農業の知識を蓄えて成長できているそう。



ハウス一面にスプレーストックの花が咲き誇る。

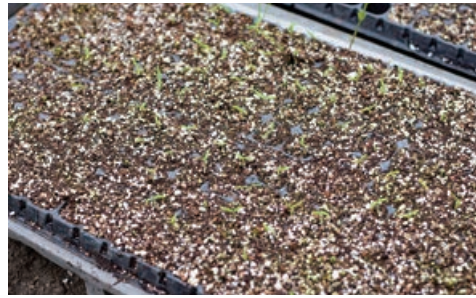


育苗用のハウス施設。自動灌水機も完備されている。

に慣れていく毎日。現在はパートさんの手を借りながら農園を経営しています。そんな中、JAが野菜苗を育てる農家を探すことになり、小松地農園がその候補に挙がりました。その理由は、花の育苗用に自動灌水の機械がすでに設置されていて、初期費用の必要がなかったこと。さらに、メインで栽培している切り花のピークとずれているからでした。また、樋ヶさん自身も比較的手の空いている冬の時期に何かの収入があれば助かると思っていたところでした。それらの条件も重なり、2年前からナス、ピーマン、ミニトマトなどの野菜苗を栽培することになりました。苗は通常、冬〜春先の間に



ナスの苗。病気が出ないように細心の注意を払う。



ハウスには暖房設備がついていないため、ほぼ外気と同じくらいの気温。寒すぎると発芽にも影響する。

種蒔きをします。毎年1月の初め頃から種を蒔いていますが、寒すぎて発芽しにくいということが判明。3年目を迎える今年からはもう少し暖かくなつた頃から種を蒔くよう変更しました。毎年変わる気候を考慮し、JAに相談しながら状況に応じて計画を立て直します。

て直します。

基本的な作業は、培養土に種を蒔き、芽が出てしばらくしたらひとつずつポットに植え替え。大量のポット苗の成長を丁寧に見ながら、水や肥料を撒き管理していきます。苗といっても、病気とは隣り合わせ。虫食いにも注意が必要です。そういう場合にもすぐ対処できるよう毎日こまめに状態をチェックすることが大事だといえます。

農業は人に喜んでもらえる一番良い仕事

手探りで始めた苗栽培も徐々に慣れていき、今年は数を増やして8,000ポットを出荷する予定。「ハウスの場所に余裕があったのでできる限り増やしていきたい」と

意気込みを語る樋ヶさん。実は帰ってきた当初はギリギリまで農業をやるか迷っていたが、いざやってみて数年経つと「良い仕事だなあ」と感じるように。「花をプレゼントすると相手にとっても喜ばれます。それが嬉しくて」と笑顔を見せる樋ヶさん。今では、自分が一生懸命作ったもので人が喜んでくれることにやりがいを感じ、今までやってきた仕事の中で一番良い仕事だと思っているそう。また、当初何もわからなかった自分に色々世話をしてくれた営

農組合のおかげで今があると感謝しています。今後はできるだけ利益を出せる体制を整えていき、それに伴い農業を志す若い人を雇用していきたいと考え。「農業をやりたいという若者の受け皿になって、農業の大切さを伝えていきたい」と今後の抱負を力強く語ってくれました。



灌水ムラ（乾いたところ）がないかなど、ひとつずつ丁寧に苗の状態をチェックする樋ヶさん。

野菜苗

一口メモ

比較的栽培しやすいと言われる野菜苗。計画性があり、安定した収入が見込めるのが魅力。また、種蒔きから苗が育つまでの期間が短いため、他の作物に比べ規格外などのロスが出にくいのも特徴。最近は家庭菜園をする家が増えてきているため、手軽に生育できる野菜苗の需要は高まっています。今までは他の地域で栽培された苗が並ぶことが多かったホームセンターですが、その場合、土や気候が合わず枯れてしまうこともあり、近年は地元産の苗を取り扱う店が多くなりました。



産直市みずほ



産直スタッフの佐々本さん（左）と森岡さん

産直へようこそ!!

可成り産直均大地域の特産品「山くじら」も販売しています。
 島根県内の産直店舗を「紹介」します。



邑南町の山あいに、県内外から多くの方が訪れる産直がある。道の駅瑞穂に併設された「産直市みずほ」だ。平成16年10月にオープンしたこの産直は、山陰と山陽の中間地点で広島市からも1時間という立地もあり地元以外での利用も多く、特に週末は町外の買い物客で賑わっている。

約380人の出荷者組合員から毎日出荷される農産物は、その鮮度に自信あり。一人ひとり少量ながらも、多くの生産者から出荷されることで、1年を通して豊富な種類と量の農産物が店内に並ぶ。夏場は特に充実し、店舗内はもちろん店舗前のスペースをフル活用しても並びきらないことがあるとか。

たくさんの農産物を扱う同産直だが、特に力を入れているのは安全・安心な商品の提供だ。その取り組みの一つとして、店内の商品



農産物に貼られたQRコードは安全・安心の証



ご当地名物「山くじら」も販売しています

ターで生産者を紹介している。「目指しているのは顔の見える直売所。生産者の皆さんが育てた安全・安心な農産物を、自信を持って提供したい」と道の駅の田中宏樹駅長は話す。

3月からは毎年人気の苗物が並び、上質な苗を求めて遠方から多くの人が訪れる。また地元で手作りされる寿司などのお惣菜や田舎みそをはじめとした加工品も、季節を問わず人気の売れ筋商品。

1ターンで就農した生産者など新たな出荷者も徐々に増えている「産直市みずほ」は、今後の展開が楽しみな産直だ。

一つ一つにQRコードを貼っている。利用者は店舗内の端末や自分のスマホでQRコードを読み取ることで、肥料や農薬の使用履歴などを閲覧することができる仕組みだ。また店内では顔写真やモニ



並んだ顔写真はどれも誇らしげな表情です



人気の苗物は3月～4月にかけて最盛期を迎える



店名：産直市みずほ
 所在地：島根県邑智郡邑南町下田所260-3 (道の駅瑞穂内)
 TEL：0855-83-1217
 営業時間：9:00～18:00
 定休日：年中無休 (1/1、2は休み)

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。

益田市の国営開発地でぶどう栽培する森原孝さん（44）は、就農して6年目を迎えようとしています。

森原さんは益田市内で会社員を経て自営就農を決意。就農に向けた研修期間中に、現在ぶどう部会検査部長を務める竹内直実さん（44）からぶどう栽培の基礎を学びました。

就農後には、国・県の補助事業とJAしまね農業振興支援事業の新規就農者整備支援を導入し、ぶどう用連棟パイプハウスと雨除けハウス、ガス加温機等を整備しました。就農5年目の令和元年には就農初年度に植栽したデラウェアとシャインマスカットが成園を迎え、順調な経営を営んでいます。

平成28年からぶどう部会の青年部長に就任した森原さんは、今後の目標を「販売額2千万円を目標に、ほ場管理等を徹底し良質なぶどうを出荷していきたい」と掲げ、ぶどう産地を支える担い手として期待されています。

益田市 森原 孝さん



一所懸命 青年連盟

JAしまね出雲青年連盟

JAしまね出雲青年連盟は142名の農家盟友、JA職員盟友がおり、4支部（出雲・平田・大社・佐田）で構成されています。盟友同士の情報交換や食農教育、各種イベント出店など様々な活動の中で農業青年とJA職員の相互が刺激し合い、若い目線でJAや農業を考える場になっています。

出雲青年連盟本部の主な活動は、「ポリシーブック（青年部の政策集）の作成」「JA常勤役員との意見交換会の開催」「農業体験活動の実施」です。意見交換会は毎年行っており、各支部で取りまとめた意見や要望をJA常勤役員へ伝えることで、抱えている課題の共有や解決に繋がっています。農業体験活動は、今年は管内の特産であるぶどう（デラウェア）の収穫体験を行い、旬のぶどうを収穫し味わってもらうことで農業の大切さ、収穫への感謝を感じて頂きました。

今後も引き続き青年連盟活動を行いながら、盟友同士の交流ならびに地域農業活性化に繋がっていかうと思います。

意見交換会での意見・要望事項

- ・1ターンUターン就農者（新規）への支援について
- ・人事異動について
- ・食育活動に関する経費支援について
- ・委託受精師環境整備について



雲南

手縫いの帽子贈る活動 女性部が賛同し取り組み拡大

抗がん剤による脱毛で不安やストレスを抱えるがん患者に手縫いの帽子を贈る「島根タオル帽子の会」。JA雲南女性部は2月7日、同会の下井直美代表を地区本部に招き、タオル帽子を作りました。同女性部の高橋美佐子部長は「帽子を選ぶひとときだけでも笑顔になってほしい」と話し、今後は各支部でも取り組み、活動の輪を広げる予定です。

帽子は同会を通じて出雲市の島根大学医学部附属病院がん相談支援センターに届けられ、要望があった県内の拠点病院にも渡ります。さまざまな色や柄の帽子があり、幅広い世代が楽しむことができ、下井さんは「手に取られた方に喜んでもらえるのもうれしくなる」と笑顔で話します。

同センターのがん相談員は「入院中や自宅で着用することで心地よく過ごせるほか、ファッションとして楽しむことで前向きな気持ちになれるのでは」と話しました。



タオル帽子作りを指導した下井さん（前列中央）と完成品を披露する女性部員ら（島根県雲南市で）

くにびき

サンサン女子大開講 フラワーアレンジメント講座

くにびきサンサン女子大は2月8日、教育文化センターSan・san館で、「バレンタインのフラワーアレンジメント講座」を開催し、プレゼント用のフラワーアレンジメントを作りました。学生31名が参加し、ガーベラやカーネーションを使ってそれぞれ個性ある作品を作りました。

当日は、JAグリーンかわつの職員が講師となり、上手く仕上げるコツとして、茎を短く切ると飾りやすくなることや、花の向きを見て挿すと見栄えがよくなることなどを説明。学生たちは、アドバイス通りに花を切ったり、配置したりするなどして、思い思いのフラワーアレンジメントを作り、最後にセロファンシートとリボンでラッピングして作品を完成させました。

学生は「花の切り方や挿し方などがとても参考になった」「ラッピングをして可愛く仕上がったのでプレゼントにしたい」などと語り、フラワーアレンジメントを楽しんだ様子でした。



完成したフラワーアレンジメント

隠岐

良質米を目指して研修会を開催

隠岐地区本部は2月19日、管内の水稲出荷者を対象に水稲稲作研修会を開催し、水稲生産者および関係者ら約30名が出席しました。研修では、JAしまね本店営農対策部の山本技官による隠岐地域の特性に合った栽培方法について研修を行い、改めて良質米を作る上で重要となる作業・時期の確認をしていただき、併せて島根米の情勢等についてもお繋ぎをさせていただきました。また、島根県の農業普及員より「きぬむすめ」の実証実験報告なども行っていただきました。参加をされた生産者は、「良質米生産に意欲的に取り組みたい」と語っていました。



やすぎ

金芽米30名が当選！ 新春プレゼントクイズ抽選会

やすぎ地区本部は1月31日、「金芽米」が当たる新春プレゼントクイズの抽選会を行いました。クイズ正解者の中から伊藤精一本部長と（株）しまねトーヨーの渡邊健次代表取締役社長が抽選を行い、30名の方が当選され2月に商品を発送しました。

応募数は安来市内を中心に県内外から昨年を577通上回る2,016通あり、「金芽米」の認知度は年々上がってきています。「金芽米」は栄養と美味しさの両立を実現した健康志向のお米として注目を集めており、応募用紙には「食べたこと無いので食べてみたい」などの意見が多く、消費者からの期待も高まっています。

「金芽米」は安来管内のJA直売所や地元量販店で取り扱っており、伊藤本部長は「食べたことがない方は、ぜひ味わってほしい」と期待を込めました。



斐川

スポーツ学びのひろば 「バレーボール教室」開催

斐川地区本部は2月9日、出雲市立中部小学校で学びのひろば「バレーボール教室」を開催しました。町内のバレーボールスポーツ少年団に所属する男女46名を対象に、元全日本男子バレーボール監督の植田辰哉さんを招き、団員たちは基本動作の他、練習や試合に臨む心構えなどを学びました。植田さんは始めに「今はゴールデンエイジといって視覚や聴覚などの様々な感覚機能が発達する時期で、基礎を覚えることが重要。明日からでもすぐに実践できる練習を行う」と話し指導して頂きました。団員の一人は「レシーブのさばき方やスパイクの正確さが全く違った。一流の選手に教えてもらったことを練習でしっかり身に付けたい」と目を輝かせていました。練習終了後には、質問やサインを求める団員たちが植田さんの周りに集まり、楽しく交流しました。



隠岐
どうぜん

直売部会を開催 令和2年度に向け気持ち新たに

2月10日(月)に当地区本部西ノ島直売部会員による、令和2年度第1回直売部会が開催されました。午前中は、6回目となる「農産物持ち寄り会」が行われ、暖冬によってジャンボ大根となるなど栽培管理が難しかった中、丹精込めて栽培したキャベツ、ほうれん草、大根などの農産物が数多く持ち寄られました。

出席会員と関係者が「これは！」と思う逸品を2点選出・投票し、投票数の多い上位3品に「部会長賞・副部会長賞・地区本部長賞」の授与と副賞(肥料)が進呈されました。また、受賞者から栽培管理方法について説明があり、会員から活発な質問が出されるなど、有意義な持ち寄り会となりました。

J Aストア好評の、やきたて石焼き芋付の会員弁当屋食をはさみ、第7回西ノ島支店直売部会総会が開催され、令和元年度事業・決算報告、次年度事業・予算計画報告が承認されました。引き続き野菜作り講習、新食品表示説明、島外視察研修計画が話し合われ、「今年度も頑張ろう」と満足な部会となりました。



石見銀山

石見銀山農政会議農政懇談会

石見銀山農政会議は2月3日、大田市大田町の(有)大田市農林福祉会館パストラルで、農政懇談会を総勢106名の参加により盛大に開催しました。

石見銀山農政会議の田原洋司会長は「暖冬で春からの農作業に影響が出ないか心配している。本日の研修会を有意義なものにしていきたい」と語りました。

来賓として出席した楢野弘和大田市長は「中山間地の維持等課題が山積している。引き続き農業の振興を図ってほしい」と話しました。

懇談会では日本農業新聞論説委員の細谷章氏が「国際化と日本農業の行方」と題して講演しました。

安倍晋三内閣の特徴や農政を取り巻く情勢、自民党内の農政構造など農政全般の話から、耕作放棄地の増加、農業就業人口の高齢化、減少など身近な話題まで多岐にわたる講演となりました。

中でも3月に見直しされる食料・農業・農村基本計画については国が何に焦点を当てて政策を展開していくかを注視する必要があると話しました。



講演する細谷氏

出雲

サンマッシュ全国大会開催 イ農ベルみだみが2回目の金賞受賞

「全国サンマッシュ生産協議会 第34回全国大会」が2月4日と5日、三重県桑名市で開かれました。大会中に行われた品評会では、J Aしまね出雲しいたけ部会の(株)イ農ベルみだみが金賞を受賞。同社は技術向上と出雲しいたけの品質PRを目的に、平成29年から毎年出品しています。金賞受賞は昨年に引き続き2回目で、ほかにも銀賞、銅賞、奨励賞と、すべての賞を同時受賞しました。

この大会は、菌床しいたけの生産者団体である「全国サンマッシュ協議会(北研)」が毎年開催し、全国から集まる生産者や関係者などに最新情報の提供などを行っています。品評会には全国から967点の出品があり、20点が金賞を受賞しました。



金賞を受賞した菌床しいたけ

西いわみ

無休眠栽培で冬にピオーネを収穫

益田市喜阿弥町の国営西部農地開発地でブドウを栽培する大石静夫さんが2月11日、無休眠栽培で育てた大粒系ブドウのピオーネを収穫しました。2月の収穫は県内で初めてであり、全国でも珍しいといわれています。無休眠栽培は大石さんにとっても初めてで、県農業普及員の指導も受け試行錯誤しながら栽培方法を研究しました。

ブドウは気温が15度以下になると休眠期に入る事から、10月以降はハウス内の温度を15度以下にならないように加温機の調節を行いました。

収穫したピオーネは色付きも良く糖度も20度以上と、小ぶりながらも味の濃い良質なブドウに仕上がりました。ピオーネは大粒系ブドウの混植ハウスを使って育てたもので、ハウス内には赤系品種やシャインマスカットがあり、シャインマスカットは3月中旬の収穫を予定しています。



島根
おおち

ケイトウ栽培講習会

島根おおち地区本部では、令和2年のケイトウ栽培講習会を開催しました。

ケイトウは、露地で栽培することができ、イノシシ・サルの被害がなく、栽培も比較的容易に取り組めることから、地区本部では、盆・彼岸の需要ピークに向けて9年前から女性部を中心に栽培を推奨しています。

講習会には、管内の生産者、女性部員が出席し、営農企画課、また各営農生活ブロックの指導員が病害虫の防除の徹底や生育を見ながらの液肥での追肥といった栽培でのポイントを説明し、ケイトウ栽培の作業スケジュールを確認しました。また、令和2年度には新たな種子を取り入れた栽培も計画しています。

今後、4月中旬から栽培が始まり、管内5箇所ケイトウの種まき講習会を開催します。



JAしまねびより
俳句・川柳コーナーが
始まります！

JAしまねびよりは、
皆様からの俳句・川柳
を募集します。
優秀句は5月号より誌
面でご紹介！
たくさんのご応募お待
ちしています。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキまたはFAXでご応募ください。

※1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

※応募作品は自作で未発表のものに限りです。

※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。

※受賞作品は地域名、氏名(または雅号)を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1

JAしまねふれあい福祉課

「俳句の広場係」または「川柳の広場係」

FAX: 0852-35-9045



いわみ
中央

消費者交流会「焼き芋販売」でさつまいもをPR!

いわみ中央産直協議会浜田支部(松本昭二支部長)は2月20日、きんさい市場黒川店で「さつまいもの販売促進」を行いました。

この販売促進は、消費者交流会で「焼き芋」をテーマに取組み、来場者へ旬のさつまいもをPRする事を目的としたもので、日頃の感謝を込めてご奉仕価格でベニハルカ6kg、ヒメアヤカ18kgを販売しました。

販売は10時からでしたが多くの方に来店いただき、さつまいもが焼けるのが間に合わず20分~30分待ちと大変ご迷惑をお掛けしました。しかし、ほくほくの美味しい焼き芋を受け取ると来店者の顔がほころび、その顔をみるとこちらまで嬉しくなりました。販売促進は大好評で、11時30分には完売となりました。

店舗では、安全安心な農産物を生産者の方とともに提供して行きますので、是非お越しください!



タテのカギ

- ①ビニール——の中で作物を育てた
- ④ピッ、ピッ、ピッ、ポーン
- ⑦口紅を片仮名言葉でいうと
- ⑨メロンやズッキーニもこの仲間
- ⑩ハワイの代表的なビーチリゾート。ダイヤモンドヘッドが見えます
- ⑬視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚のこと
- ⑭臭いため嫌われやすい昆虫
- ⑰国語、数学、——、社会
- ⑱ウナギの内臓を使って作る汁物
- ⑲菜の花の咲く頃に降る——梅雨
- ⑳土俵の上で戦います

ヨコのカギ

- ①冬が終わるとやって来ます
- ②羊やアルパカの毛のこと
- ③スナップエンドウの下処理の際に取る物
- ⑤掃き掃除をするときに使います
- ⑥欲しかった商品が——になっちゃった……残念
- ⑧瞬間——の蛇口から熱湯をくんだ
- ⑪契約書や伝票に押します
- ⑫ハトの形をした笛
- ⑬輪——、消し——、——手袋
- ⑮物の重さのこと
- ⑯選挙の立候補者が肩から掛けます
- ⑰木がたくさん生い茂っている所
- ⑱患者を診察する人

二重マスの文字を A～E の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

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

答え

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

応募要項

- 応募方法 ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。
- 賞品 正解者の中から抽選で40名（JAしまね全体）の方に「JA商品券」をお贈りします。
- 当選者発表 賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- 宛先・締切 〒694-0041 大田市長久町長久ハ56-1
JAしまね 石見銀山地区本部 企画推進課 「クイズ」係
2020年4月6日（月）（当日消印有効）

先月号の答え 「ジンチョウゲ」

ヒ	シ	モ	チ	オ	バ
ヨ	ク	イ	ダ	オ	レ
コ	ウ	ゲ	キ	シ	ン
	イ	キ		コ	ウ
ヨ	ン		オ	ウ	ジ
ア	カ	シ	ヤ	キ	ヨ
ケ			ジ	ン	タイ

・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。

けんこうさんぽ 健康散歩

ストレスと睡眠

JA島根厚生連

ストレスは、これまでも漠然と“体に悪い”というイメージがありましたが、実際に私たちの心身の健康をむしばむ恐れがあることがわかってきました。

ストレスがかかると「ストレスホルモン」というホルモンが臓器から分泌されます。そのホルモンが心拍数の増加や血圧の上昇など体にさまざまな影響を与え、その時の反応を「ストレス反応」と言います。ストレスの原因が1つであれば、反応は比較的治まりやすいものです。しかし複数の原因が重なってしまうと脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気に繋がりがかねません。また、その他にもじんましん、アレルギー、胃炎、頭痛、腰痛などさまざまな症状とストレスは関連しています。

☆「いつもと違う」がストレスのサイン！！

～体調や行動に「いつもと違う」ところがないかどうかをチェックしよう～

(体調)

- 眠れない、眠り過ぎる
- 食欲の減退や増加
- 疲れやすい
- 頭痛が頻繁に起こる
- かぜをひきやすい など

(行動)

- 集中力が低下する
- 休日明けは不調になる
- 口数が少なくなる
- あいさつができなくなる
- つきあいが悪くなる
- 細かいことにこだわり過ぎるようになる
- 飲酒量や酔い方が変化する
- 怒りっぽくなる など



ストレスの緩和には「良質な睡眠」を心がけましょう。ストレスと睡眠は密接に関わっており、ストレスがかかるとうまく寝つけなかったり、夜中に起きてしまうようになります。すると、脳が十分に休まず、脳の機能低下が起こってしまうのです。ストレスによる睡眠不足を解消するには、次のようなポイントを押さえて、良質な睡眠を心がけましょう。

●起きる時間を一定にする

起きる時刻が不規則だと、日の光を浴びるタイミングがずれて体内時計のリズムが乱れ、夜の寝つきが悪くなります。

●夜は“移行期”をつかってリラックスする

38～41℃のぬるめのお湯につかったり、眠れないときは無理に床に就くのではなく、音楽を聴いたり、本を読むなどしてリラックスします。

●昼寝する場合は2時間以内に

休日に長く寝たい場合でも、平日の起床時刻とのずれを2時間以内にします。朝には必ず、いったん起きて、軽く食事をとりましょう。どうしても眠い場合は、日中に2時間以内で昼寝をするとよいです。



色鮮やかなサラダを楽しむ リーフレタス

あなたもチャレンジ! 家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

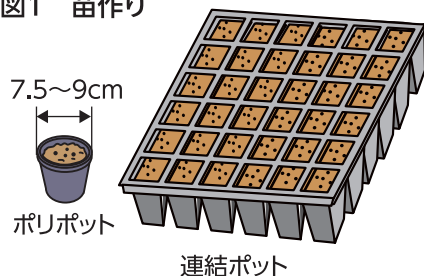
レタスの仲間の結球しないタイプで、和名をチリメンチシャといい、赤葉品種はサニーレタスの名でもおなじみです。さまざまな品種があり、カラフルなサラダが楽しめます。

【品種】 葉が赤い「レッドファイヤー」(タキイ種苗)、「レッドウェーブ」(サカタのタネ)、とう立ちの遅い「晩抽レッドファイヤー」(タキイ種苗)、緑の「グリーンウェーブ」(タキイ種苗)などがお勧めです。焼き肉を包んで食べる「チマサンチュ(青葉種)」(タキイ種苗)も家庭菜園向きです。

【栽培期間】 発芽と成長の適温は15~20度なので、夏と冬の栽培は困難です。また、5~6月の長日期(1日のうち昼の時間が長い季節)は花芽ができて、とう立ちしやすくなります。そのため、種まき適期は3~4月と9月です。

【苗作り】 小型ポリポットや連結ポットに1カ所4~5粒をまき、その後間引きして本葉4~5枚の苗を作ります。この種は好光性なので、暗黒下では発芽しにくい性質があり、種には土を薄く掛けます(図1)。まいたら新聞紙で覆い、その上から灌水(かんすい)すると、土の乾きも少なく、強い日差しからも守られます。

図1 苗作り



【畑の準備】 幅80~90cmの栽培床に1平方m当たり苦土石灰100gをまき、土とよく混ぜておきます。植え付けの1週間前に、元肥として化成肥料(N:P:K=10:10:10%)100g程度と堆肥2~3kgを施します(図2)。平畝を作り、黒のポリマルチを張ります(図3)。リーフレタスは葉の間に土が入りやすいので、ポリマルチをして、葉が汚れないようにしましょう。

【植え付け】 条間、株間とも25~30cmを取れば、300gほどの大株になります。株間を15cm程度にして小株から収穫を始めることもできます(図4)。

【管理】 生育期間が短いので追肥は不要です。また、アブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫の少ない野菜です。

図2 施肥・耕うん

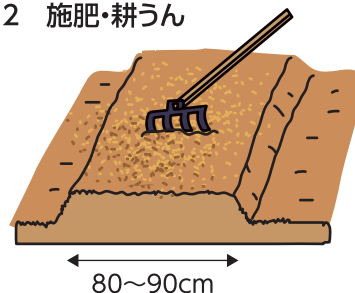


図3 マルチ張り

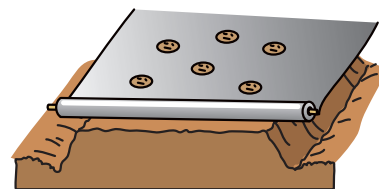
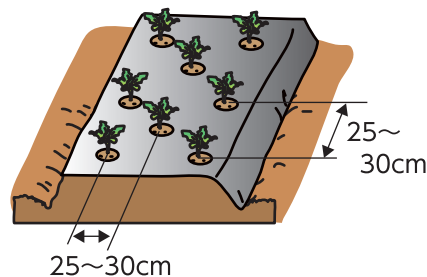
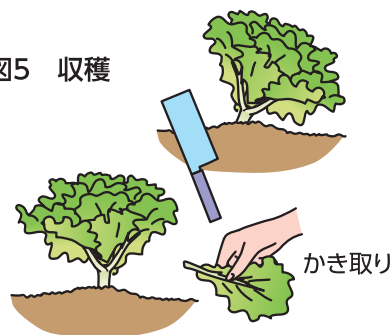


図4 植え付け



【収穫】 リーフレタスは若取りがおいしいので、利用に応じて順次収穫します。下葉をかき取りながら、長く収穫を楽しんでも良いでしょう(図5)。

図5 収穫



※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。

信用手数料変更のお知らせ

いつもJAしまねをご利用いただき、誠にありがとうございます。

令和2年4月1日(水)から、**手数料を変更**させていただきます。

当JAでは今後とも、組合員・地域利用者の皆さまにご満足いただき信頼される地域金融機関として、サービスの充実を図ってまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

変更内容

◆ (変更後) 為替手数料 (1件あたり/消費税含む)

種類	お支払方法	振込金額	当JAあて		系統金融機関あて		他行あて
			同一店舗内あて	他店舗あて	県内	県外	
振込手数料	窓口 (電信・文書)	貯金口座からの振替	無料	5万円未満	110円	330円	550円
		5万円以上		330円	550円	770円	
	現金	5万円未満		330円	550円	770円	
		5万円以上		550円	770円	990円	
	ネットバンク	5万円未満		無料	110円	220円	
		5万円以上					

◇振込手数料のうち当JAの他店舗あて振込および系統金融機関あての振込、他行あての現金振込の手数料を変更いたします。
◇併せて、ネットバンクでの5万円以上の他行あて振込手数料を変更いたします。

◆ (新設) 媒体持込手数料 (1件あたり/消費税含む)

媒体持込手数料 (給与振込・総合振込・口座振替)	電子媒体	無料
		帳票 (※1)

◇給与振込・総合振込・口座振替の媒体持込手数料を新たに設定いたします。

(※1) JA所定の振込依頼書 (単票、連記式、登録式) は媒体持込手数料の対象から除きます。

◆ (新設) 訂正手数料 (1件あたり/消費税含む)

組戻・訂正手数料 (振込・送金・代金取立)	880円
-----------------------	------

◇為替取引における訂正手数料を新たに設定いたします。

※手数料については、店頭もしくは、JAしまねホームページ掲載の「信用手数料一覧」でもご確認いただけます。



JA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

JAしまね×洋服の青山・はるやま



店内全商品 割引後価格から更に

10%OFF!!

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 〈洋服の青山〉松江店・島根 斐川店・出雲 浜山通店・浜田店・益田店・米子本店・三次店
〈はるやま〉松江店・島根 三刀屋店・出雲 店・島根 大田店・浜田店・益田店・米子店・三次店

※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。 ※洋服の青山ではAOYAMAタイアップカード入会(入会無料)が必要となります。

JAしまね お問い合わせ / 本店経済部 TEL:0853-25-8907



定期人事異動

退職

令和2年2月29日付

氏名	部署・役職
上野 昌宏	金融共済部 部長
坂本 浩	企画総務部 総務課 課長
福島 謙	営農経済部 営農推進資材課 審査役

本店へ着任

令和2年3月1日付

氏名	新部署・役職	旧部署・役職
恒松 哲也	本店 金融部 金融相談課 課長補佐	大田中央支店 支店長補佐
小野 寿稔	本店 金融部 金融企画課(地区本部駐在 店舗渉外指導担当)	大田中央支店 業務係長
高田 晋吾	本店 共済部 共済指導課(地区本部駐在 LAトレーナー)	大田北支店 業務係長(LA担当)

地区本部へ帰任

令和2年3月1日付

氏名	新部署・役職	旧部署・役職
亀岡 隆行	営農経済部 JAグリーン 業務係長	本店 経済部 生活課

地区本部内異動 正職員

令和2年3月1日付

氏名	新部署・役職	旧部署・役職
坂根 俊一	石見銀山統括支店 支店長	金融共済部 共済課 課長
高橋 謙一	営農経済部 生産販売課 課長	温泉津支店 支店長
大国 栄伸	営農経済部 農業機械課 センター長	営農経済部 農業機械課 課長
和田謙一郎	営農経済部 農業機械課 課長	全農島根事務所 島根農機事務所出向(総務課付)
松田 修司	営農経済部 JAグリーン 店長	営農経済部 JAグリーン 考查役
西村 雄一	石見銀山統括支店 金融課 課長	金融共済部 金融課 課長
矢田 哲夫	石見銀山統括支店 共済課 課長	金融共済部 共済課 課長補佐
山本 淳	企画総務部 総務課 課長	営農経済部 JAグリーン 店長
佐々木千恵	温泉津支店 支店長	金融共済部 融資課 課長
谷口知加恵	営農経済部 農業機械課 課長補佐	仁摩支店 支店長補佐
堀 寛史	石見銀山統括支店 共済課 課長補佐	営農経済部 生産販売課 課長
中村慎一郎	大田中央支店 支店長補佐	金融共済部 共済課 普及推進係長(トレーナー担当)
岡田 憲和	仁摩支店 支店長補佐	企画総務部 企画推進課 業務係長
原田 勲	営農経済部 営農推進資材課 営農推進係長(TAC担当)	営農経済部 営農推進資材課 営農推進係長
山崎 千春	石見銀山統括支店 金融課 業務係長	金融共済部 金融課 業務係長
日野 康隆	大田中央支店 業務係長	金融共済部 融資課 業務係長
松浦菜摘子	大田中央支店 業務係長(複合渉外担当)	大田中央支店 業務係長(LA担当)
鳥屋尾 研	大田中央支店 業務係長(複合渉外担当)	大田中央支店 業務係長(LA担当)
山下 明博	大田東支店 業務係長(複合渉外担当)	大田東支店 業務係長(LA担当)
宮原 勝	仁摩支店 業務係長(複合渉外担当)	仁摩支店 業務係長(LA担当)
西村 春美	石見銀山統括支店 金融課 金融課	金融共済部 金融課
熱田 悠介	大田中央支店(複合渉外担当)	温泉津支店(LA担当)
大岡 翔平	大田中央支店(複合渉外担当)	大田東支店
北原 裕己	大田中央支店	仁摩支店
黒崎 泰史	大田北支店(複合渉外担当)	大田東支店(LA担当)
神田 真哉	大田北支店(複合渉外担当)	大田北支店(LA担当)
長見 貴幸	大田北支店	営農経済部 生産販売課
井上 拓雲	大田北支店(複合渉外担当)	大田北支店
島田 賢史	大田東支店(複合渉外担当)	大田中央支店(複合渉外担当)
田中ゆうこ	大田東支店(複合渉外担当)	大田北支店(LA担当)
芦原 大知	三瓶支店(複合渉外担当)	三瓶支店(LA担当)
吉田 健人	温泉津支店(複合渉外担当)	大田中央支店(LA担当)
吉村 拓朗	仁摩支店(複合渉外担当)	仁摩支店(LA担当)

地区本部内異動 契約職員

令和2年3月1日付

氏名	新部署	旧部署
盛 礼子	石見銀山統括支店 金融課	金融共済部 金融課
生越知佳子	石見銀山統括支店 共済課	金融共済部 共済課
中本 等子	石見銀山統括支店 共済課	金融共済部 共済課
高橋 香織	温泉津支店	仁摩支店
山本真紀子	仁摩支店	温泉津支店
坂根真由美	仁摩支店	大田中央支店

定年再雇用 (嘱託職員)

令和2年3月1日付

氏名	新部署
福島 謙	営農経済部 営農推進資材課
坂本 浩	企画総務部 企画推進課



石見銀山地区本部 機構と職員配置表

令和2年3月1日

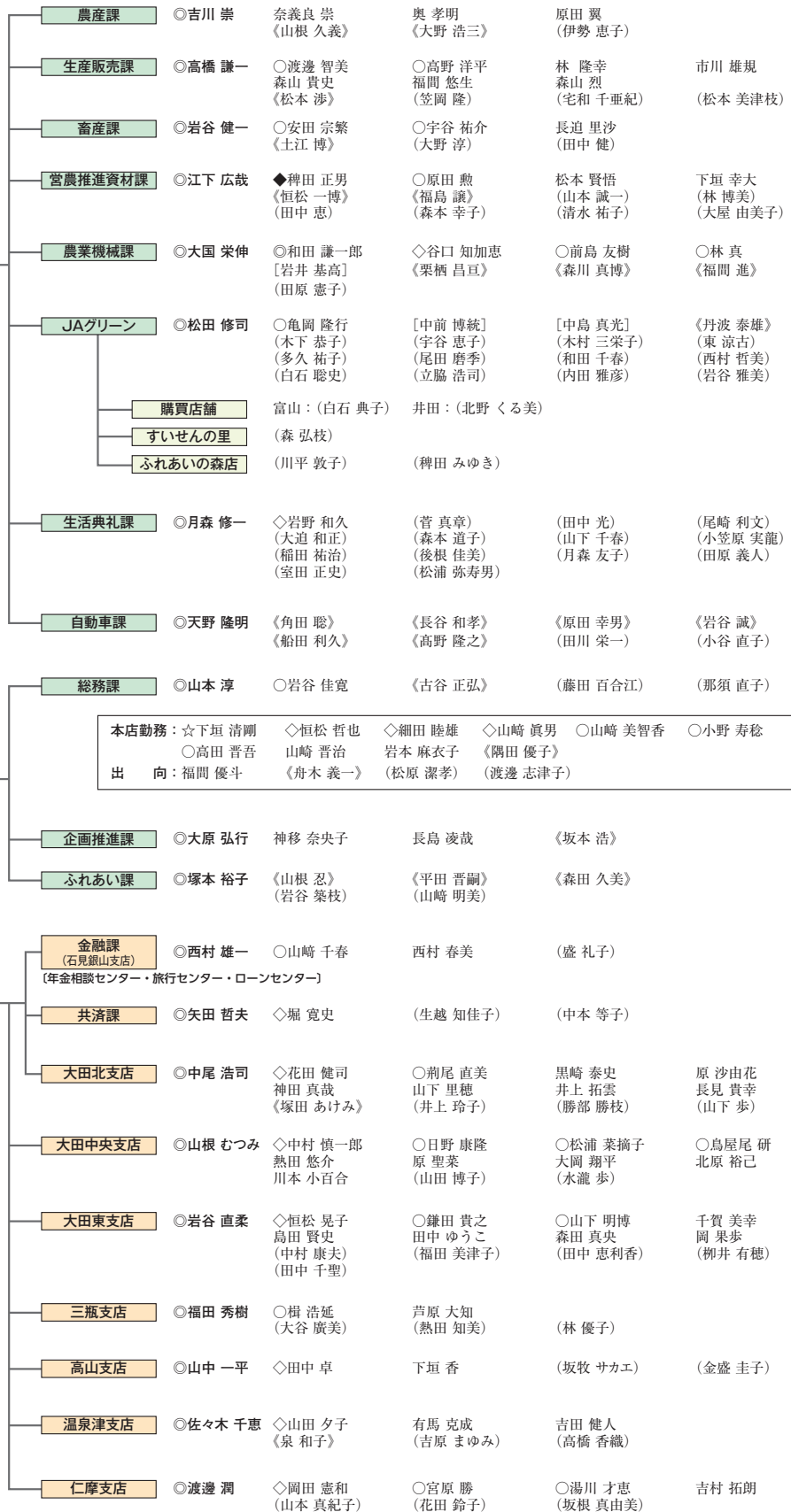
本部長
山崎 辰次

統括部長
(企画総務部長 兼務)
安江 浩樹

営農経済部
部長
谷本 康治

企画総務部
部長
安江 浩樹

石見銀山統括支店
支店長
坂根 俊一



★正職員	
男性	73名
女性	25名
合計	98名
★準職員	
男性	3名
合計	3名
★嘱託職員	
男性	21名
女性	4名
合計	25名
★契約職員	
男性	19名
女性	55名
合計	74名
【総合計】	
男性	116名
女性	84名
合計	200名

☆部長補佐 ◎課長・店長・支店長・センター長 ◇課長補佐・支店長補佐 ○係長 ◆審査役 []準職員 < >嘱託職員 ()契約職員

信用・共済事業の機構改革について

本店と地区本部の重複業務を移管・機能集約し、信用共済事業における効率的な組織体制を構築するため、金融共済部を廃止し、各支店を統括する**統括支店**を設置いたしました。この機構改革はJAしまね全体で行われており、事業のスリム化・効率化を図るものです。

今後もJAしまねの総合力を結集し、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。



大田市産アスパラガス出荷開始

大田市産アスパラガスの出荷が3月9日から始まりました。

このアスパラガスを出荷する石見銀山アスパラガス生産組合は現在、11名の組合員で活動しており、令和2年度は全体反収2トンの目標を掲げ、栽培に取り組んでいきます。

4月10日には、長久町のJAグリーンおおだにおいてアスパラガスの試食宣伝をし、地元産アスパラガスのさらなるPRに努める予定です。

また、同組合は昨年、『しまねの農林水産業・農山漁村“頑張っているリーダー”顕彰事業』を受賞し、丸山達也島根県知事より表彰されました。

同組合は大田市産アスパラガスのブランド化を推進していることや、新規就農者を確保し、生産拡大に努めていることが評価されました。

岩崎勝男組合長は「組合のみんなの頑張りでいただいた賞だと思っている。まずは、1億円産地を目指して頑張っていきたい」と話しました。

今後も良質なアスパラガス栽培に取り組むとともに、PR活動や仲間づくりにも力を入れて活動していきます。



アスパラガスの共選を行う従業員



島根県知事より表彰（後列右が岩崎組合長）



大田市長贈呈（昨年）



大田市産アスパラガスは、JAグリーンおおだ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。（贈答用）

詳しくは、右記QRコードから



石見銀山アスパラガス イメージキャラクター募集

石見銀山アスパラガス生産組合では、大田市産アスパラガスのPRを強化するため、キャラクターとその名前を募集しています。

詳しくは、JAしまねHPをご覧ください。

こちらから
ご覧いただけます。



応募期間 **3月31日(火)まで**

お問い合わせ先

石見銀山アスパラガス生産組合 事務局 市川
(JAしまね 石見銀山地区本部 生産販売課)
☎ 0854-84-9058 e-mail : seisan.gin@ja-shimane.gr.jp



試食をする参加者

この経産牛を有効活用する観点から、経産牛肉を熟成冷蔵庫で熟成させ、(株)石見銀山生活観光研究所の提案のもと、ジャーキーや奈良漬けなどの料理にし、参加者で試食を行いました。今後に向けても、経産牛肉の利用について様々なアイデアが出されました。

TOPICS
1 ●お母さん牛のお肉を美味しくいただく会
経産牛の意識を変えよう



2月20日、温泉津町和牛改良組合員や大田市内の農業者、飲食店、関係機関等が集まり、「お母さん牛のお肉を美味しくいただく会」を開きました。

この日用意された経産牛は、子を産み終わったメス牛に半年程度穀物中心の飼料を与えた後、肉牛として出荷されたものです。



組合員の指導のもと、剪定作業をする児童

TOPICS
3 ●鳥井小学校がどう剪定体験
今年度最後の体験学習

大田市立鳥井小学校の児童が2月19日、校内のほ場「ぐんぐんハウス」で、ぶどうの剪定作業を体験しました。大田市ぶどう生産組合員の指導のもと、児童はハサミを使って剪定を行いました。児童は「ハサミを使うのが難しかった」「太い枝が切れてうれしかった」など、感想を話しました。



コンプライアンス研修の様子

TOPICS
2 ●全職員コンプライアンス研修会
コンプライアンス遵守を啓発

J A石見銀山地区本部は2月15日に、全職員コンプライアンス研修会を開催しました。同研修会は、職員のコンプライアンス遵守を啓発するため毎年、開催されています。当日は、石見銀山地区本部職員から事務ミス報告等の事例が発表され、コンプライアンスについて学びました。

鳥根県、大田市、J A石見銀山地区本部等関係機関で組織する大田市農業振興協議会は2月5日、J A石見銀山地区本部において大田市良質米振興大会を開催しました。市内の水稲生産者約50名が出席しました。

大会では、アサヒミネラル工業(株)の辻村営業部長による「良質米生産に向けた土づくりについて」、鳥根農業技術センター技術普及部の松崎専門農普及員による「『つや姫』のさらなる品質向上にむけて」J A本店米穀園芸部米穀課の三島課長から「米穀情勢報告」等の講演がありました。

TOPICS
4 ●大田市良質米振興大会
さらなる生産振興を図る



講演する辻村営業部長

また、大田市で生産された「コシヒカリ」「きぬむすめ」「つや姫」の試食が出され、出席者はそれぞれ食味などを確かめました。

現在、米の産地間競争の激化により、米のさらなる品質・食味の向上が求められています。参加者は、より良質な米の生産に向けて意欲を燃やしていました。



退職のご挨拶

この度、2月29日をもちまして、退職することとなりました。
在職中は皆様にひとかたならぬお世話になり、厚く御礼申し上げます。長い歳月大過なく勤めることができましたのも、ひとえに皆様のご支援とご厚情の賜物と深く感謝いたしております。
何卒、今後とも変わらぬご厚誼をお願い申し上げます。

長い間、お世話になりました。



金融共済部 部長
(定年)
上野 昌宏



企画総務部 総務課 課長
(定年・再雇用)
坂本 浩



営農経済部 営農推進資材課 審査役
(定年・再雇用)
福島 謙

◎農家の皆様へ

期限切れ農薬の回収を行います

処理を希望される方は、下記の項目をご確認のうえ、持ち込みをお願いいたします。
当日は、**印鑑と処理費用**をご持参ください。

回収日時 令和2年3月26日(木) 午前9:00~12:00
(期日以外での回収はできませんので、ご協力をお願いいたします。)

回収場所 JAしまね 石見銀山地区本部 営農センター(大田市駅裏)

回収処理費用 1kgあたり 500円(税込)

注意事項 (廃棄農薬を持ち込む際には、必ず以下の事項をお守りください。)

1. 少量でも、農薬の入っていた袋・容器のままお持ちください。安全のため、違う種類の農薬を混ぜたりしないでください。
2. 粉剤・粒剤と液剤は分別してお持ちください。また、ヒ素・有機リン系の農薬、名前の分からない農薬は別にしてください。
3. スプレー缶は中身を出し切ってお持ちください。
4. 量の多少にかかわらず、ダンボール箱に入れてお持ちください。
5. 袋・容器から農薬がもれないよう、運搬には充分ご留意ください。
(農薬がもれたり混ざったりすると、有毒ガスが発生する恐れがあります。)

■お問い合わせ■ JA 営農推進資材課 ☎0854-84-9070



健康豆知識

医療法人 郷原医院



院長 福田 亮先生

今回も新型コロナウイルスです

前回は新型コロナウイルスのさわりの話でしたが、今回は日本でも市中感染が出てきて患者数が増えています。只、実際にはもつと感染者がいると思います。新型コロナウイルスの検査を公費負担でするようですが、希望者が殺到すれば、費用パンクで財政を圧迫することは目に見えていますので、検査に制限が掛かり、軽症者は対象外になるかもしれません。どこまでを検査対象にするか？エイズウイルスは怖いと思っ

ていても、普通は調べようとは思いません。結核も蔓延しています。自分が調べてくれと言う人はほとんどありません。感染症診療から見れば、何らかの症状のある人を検査するのは正論です。我々医療機関に国から指示される検査対象は、症状があっても未だに相も変わらず武漢絡みの人が主体です。しかし、如何せん、新型コロナウイルスの病気で、武漢での死者数を見ると不安になります。この行政と民衆の感覚のずれが、新型コロナ

ウイルスは生物兵器が漏れたもので事実を隠しているとか、東京オリンピックの風評被害を避けるためにわざと調べないというような噂を広めてしまいます。一部の人のみが結果を握るようなことでは、昔の大本営発表のようになりかねません。医師会などの働きかけで疑われる患者は誰でもOKという方向に向かっているのです、新型コロナウイルス感染症の全体を知るためにも、是非多くの患者さんに検査ができるように望みたいものです。現時点では、我々も何も分かっていないということ、今後の成り行きを見るしかありません。呼吸器疾患として、風邪、気管支炎、肺炎として症状に合わせた治療をしていくことには変わりはありません。唯一、中国の状況から教訓になるのは、やはり隔離、分離は有効だということでしょう。つまり、人込みなどに出ることを控えることは、感染予防に有効だと思われれます。

石見銀山地区本部管内 2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2年2月19日

▶牛がなついてくれると愛着が湧きます。



又キ最高
温泉津町井田 横 江美子さん

▶ありがとうございました。また頑張ります。



メス最高
仁摩町大国 長見 茂幸さん

【又キ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	井田	横 一男	320	297	諒太郎	糸安茂	安福久	平茂勝
2	井田	厚朴 邦広	335	290	愛之國	諒太郎	安重花	安茂勝
3	井田	森 德行	294	257	諒太郎	安福久	平茂晴	平茂勝
4	志学	高田 雅晴	319	259	幸紀雄	華春福	勝忠平	安福久
5	井田	森 德行	285	230	福之姫	美津照重	百合茂	茂重桜

【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	大国	長見 茂幸	338	264	美国桜	安福久	百合茂	平茂勝
2	大国	長見 茂幸	337	282	諒太郎	美津照重	安福久	平茂勝
3	水上	榎大田原農場	332	282	諒太郎	美津照重	百合茂	安平
4	水上	榎大田原農場	293	296	諒太郎	美津照重	平茂勝	福栄
5	山口	大国 裕紀	284	264	直太郎	安平吉	糸晴波	賢深

2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	12	1,478,400	431,200	738,283	133,154	21,948	294	287
	中央	115	1,478,400	247,500	672,138	11,953	-76,968	282	287
	県	115	1,478,400	247,500	672,138	38,107	-76,968	282	287
又キ	管内	22	1,072,500	551,100	764,600	19,382	-28,214	295	282
	中央	132	1,222,100	458,700	801,092	1,593	-33,848	306	277
	県	132	1,222,100	458,700	801,092	23,227	-33,848	306	277

5月開校

年代別2講座 受講生募集!

締切: 3月31日(火)

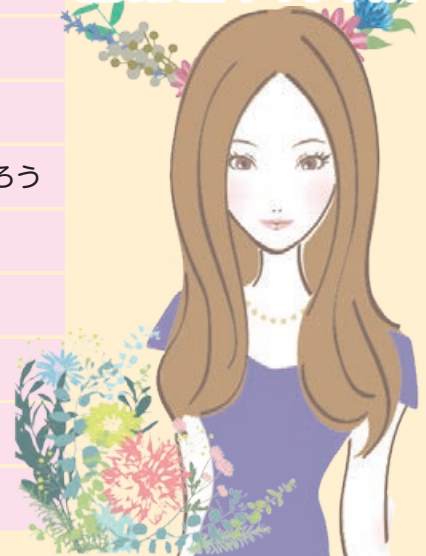
- 【入学条件】 JAに通うことができる20代~40代の女性
 【定員】 20名
 (定員になり次第、締め切りとさせていただきます。)
 【託児】 無料で保育士がお預かりいたします。

9期生募集

JA女子大学

石見銀山キャンパス

5月12日(火)	はじめまして♪とホッと一息 ~入学式&お茶会
6月調整中	大人の社会科見学 ~アスパラガス収穫体験
7月7日(火)	華やかなインテリアに ~ハーバリウム作り
9月8日(火)	牛乳と和食のコラボレーション ~乳和食をつくろう
10月13日(火)	からだの歪みをリセット! ~ストレッチポール
11月10日(火)	島根県は漁獲量全国1位! ~アナゴを食べよう
12月3日(木)	手作りでハレの日を迎えよう ~簡単おせち作り
令和3年 2月9日(火)	作ってほめて♪手前みそ ~我が家のみそ作り
3月9日(火)	卒業おめでとう! ~伝統料理教室&謝恩会



7期生募集

素敵なシニアの為に
JA講座
菜根館

- 【入学条件】 JAに通うことができる50代~70代の女性
 【定員】 30名
 (定員になり次第、締め切りとさせていただきます。)

5月8日(金)	癒しの一鉢 ~入学式&寄せ植え
6月調整中	大人の社会科見学 ~アスパラガス収穫体験
7月10日(金)	心も体もリフレッシュ! ~JA共済ふれあいの集い
9月11日(金)	私だけの作品を ~ポーセラーツ体験
10月9日(金)	歩いて納得!大田の宝は世界遺産 ~石見銀山研修
11月13日(金)	私の未来予想図 ~ライフプラン設計
12月11日(金)	MYしめ縄で良い年を♪ ~かわいいしめ縄作り
令和3年 2月12日(金)	牛乳で減塩に! ~乳和食をつくろう
3月12日(金)	卒業おめでとう! ~伝統料理教室&謝恩会



いずれの講座も時間は概ね9:30~12:00を予定しております。
 (「菜根館」7月講座を除く。)

入学金(JAへの出資、『家の光』購読料)の他、講座ごとに材料費などが必要です。

主催: JAしまね石見銀山地区本部 後援: JAしまね石見銀山女性部
 お問い合わせ ☎0854-82-1009(企画推進課)





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

「新品种の野菜を使って」

今月の先生

JAしまね石見銀山女性部
部長 森脇 岸江さん



①あすっこのカフェ風コロッケ

<材料(2人分)>

- あすっこ 150g
- ベーコン 又は ハム 100g
- A [ミックスチーズ 50g
- 卵 1個
- 米粉 50g
- 塩コショウ 少々
- 揚げ油 適量
- 衣用(米粉・パン粉 各適量、卵 1個)

<作り方>

- あすっこを茹で、粗みじん切りにし、水気をとる。ベーコンも粗みじん切りにする。
- A、塩コショウを混ぜ合わせる。米粉で硬さを調整し、ピンポン玉状に丸める。
- 衣用の米粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃程度の揚げ油できつね色に揚げる。

②あすっこと納豆のチーズ焼き

<材料>

- 納豆 3パック
- あすっこ 50g
- 卵 1個
- ミックスチーズ 100g
- 米粉 40g
- サラダ油 大さじ1

<作り方>

- あすっこを適度な大きさに刻む。
- 刻んだあすっこ、納豆、卵、ミックスチーズ、米粉を混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油をひいて、②を焼く。

③ガイニマイナの洋風白和え

<材料>

- 豆腐 1丁
- ガイニマイナ 300g
- 塩 適量
- A [マヨネーズ 大さじ1
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- ごまドレッシング 大さじ2

<作り方>

- 豆腐は電子レンジで2分程度温め、水気を絞り、すり鉢かボールにとり、泡立て器で滑らかにする。
- ガイニマイナを塩茹でし、冷水に入れ、適度な大きさに切る。
- ①と水気をとった②とAを混ぜ合わせ、器に盛る。



④マゲニマイナの混ぜご飯

<材料(2人分)>

- 米 2合
- マゲニマイナ 200g
- めんつゆ 50~100cc
- 塩 適量
- あなごみりん干し 100g(小1本)

<作り方>

- ご飯を炊く。
- マゲニマイナを塩茹でし、しっかり絞って水気をとった後、適度な大きさに刻んでめんつゆにつける。
- あなごみりん干しを軽く焼き、冷めてから粗く切る。
- ①にめんつゆから取り出した②と③を入れ、混ぜ合わせる。

「ガイニマイナ」「マゲニマイナ」とは？

島根大学が開発した津田かぶ、こうさいたい紅菜苔、アスパラ菜の交配品種です。
ガイニマイナはコクのあるうま味と甘味、マゲニマイナはスッキリしたうま味が特徴です。

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。

4月4日(土) JA大田中央支店 ☎0854-82-0105

※時間は9:00~12:00

JA グリーンおおだ

4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!

いもぼたもち



もち米がなくても作れるおいしいぼた餅です。芋が入っていることは気が付かれませんが、お彼岸に作ってみませんか。

●材料 (10個分)

里芋 (又は長芋) …… 150g	小豆あん …… 適量
米 …… 1カップ	きなこ …… 適量
水 …… 1.2カップ	
塩 …… 小さじ1/2	

●作り方

- ①里芋は皮をむき、2cmぐらいに切る。
- ②炊飯器に研いだ米、水、塩、里芋を入れて炊く。
- ③炊き上がったらマッシャーか木杓子で里芋の形がなくなるまでよくつく。
- ④丸めて10等分にして、小豆あんまたは、きなこをつける。



パエリア



スペイン料理の「パエリア」です。ホットプレートで手軽に簡単にパエリアが作れます。パエリアは見た目が華やかなのでお祝いやおもてなしにぴったりです。上に乗せる具は好きな物に変えられます。

●材料 (5人前)

米 …… 1カップと半分	水 …… 4カップと3/4
サフラン(あれば) …… 小さじ1/3	トマトペースト …… 大さじ1(1袋)
鶏肉 …… 1枚(200g)	にんにく …… 1かけ
えび …… 5~6尾	塩 …… 小さじ1/2
あさり …… 8~10個	コショウ …… 少々
玉ねぎ …… 1/4玉	コンソメ …… 1個
パプリカ …… 1/2個	レモン …… 1個
プチトマト …… 6個	オリーブ油 …… 大さじ2

●作り方

- ①えびは尾を残して殻をむく。
- ②鶏肉は大きめな一口大に切る。
- ③あさは洗う。
- ④にんにくと玉ねぎはみじん切り。
- ⑤パプリカは1cm幅に切り、プチトマトは半分に切る。
- ⑥サフランは水大さじ1~2につけて色を出す。
- ⑦ホットプレート(フライパン)にオリーブ油を入れ、鶏肉、えびを焼いて取り出し、塩、コショウをふる。
- ⑧⑦のホットプレートにオリーブ油を足し、④を入れ炒め、⑥を入れ、トマトペースト、コンソメ、塩、コショウで味を整え、米と水を入れる。
- ⑨2~3回混ぜて、米を広げ、鶏肉、えび、パプリカ、プチトマトを綺麗に入れる。
- ⑩フタをして強火で約10分、弱火で約10分煮る。水分がほとんどなくなる前にあさりを入れ、ホットプレートの底に焦げが薄く張り付くくらいまで水分を取る。
- ⑪くし形に切ったレモンを乗せる。



表紙紹介

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

今月の表紙は邑智郡邑南町出羽地域の「出羽ひな街道」です。3月中旬から3月末までの期間、出羽の通りに面した民家の庭、軒下、縁側には数多くの美しい雛人形が飾られ、春の陽気のもと散策を楽しめます。スタンプラリーや周辺飲食店の期間限定雛祭りメニューなど、地域をあげたイベントとして、春の風物詩となっています。
注：新型コロナウイルスの感染拡大を受け、今年は中止となりました。

編集後記

「JASしまねびより」は来月4月号からリニューアルします。表紙絵で誌面を彩っていただきました野々村直通先生、おいしいレシピをご提供いただきました土井小百合先生には、これまでの感謝を申し上げるとともに、これからのご活躍をお祈りいたします。俳句・川柳コーナーなど新企画満載でお届けする新しい「JASしまねびより」にご期待ください。(和)

【今月の表紙の原画】

レイアウトの都合により表紙のイラストは原画の一部表示となっています。原画の全体は次のとおりです。

