

JAしまねびより

2020

4

April
Vol.49

特集 島根の農産物のセールスマン

私たちが
販売戦略室です!



島根の
いいもの再発見!!

乳牛

[益田市]

詳細は6ページへ



JALしまね 石見銀山地区本部版

来月の
外勤日は

5/20(水)・21(木)

topics 1

エコバッグ貸します！
「循環エコバッグ」で環境保護

JAしまねいわみ中央女性部弥栄が、浜田市弥栄町のAコープやさかで「循環エコバッグ」活動を始めました。エコバックを忘れた来店者は、店舗にある女性部員が持ち寄ったエコバックを使い、次の来店時に返却する仕組みです。

「うっかり忘れた」という人のため、「家にあるエコバックが共有できるようになればいいな」と女性部員で考えたことが実現しました。

徳田マヌエ部長は「地域の人みんなで共有することで環境保護につなげていきたい」と意気込みを語ります。



循環エコバックを持つ弥栄女性部員

topics 2

新型コロナに負けるな！
「県産品応援デー」始めました

JAグループ島根は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で消費の減少が懸念される生産者の皆さんを応援するため、島根県と連携して「県産品応援デー」に取組んでいます。応援デーとして定めた毎週金曜日は、両組織の役員1万1,100人が県産品を積極的に購入します。本誌をご覧の皆さまにもぜひご賛同いただき、ともに県産品を応援しましょう！

【例えばこんなこと】

- ・牛乳をもう1本多く使って、家族で牛乳料理をもうもり食べます。
- ・金曜日には花を買ってゆとりのある週末を過ごします。
- ・県産牛肉、野菜、魚を買って家族で鍋を囲みます。



応援デーのチラシを持つJA職員

topics 3

JA島根厚生連
健康管理センターが開所しました

出雲市斐川町美南で建設していた、JA島根厚生連の健康管理センターが完成しました。

この健康管理センターは、人口減少・少子高齢化といった環境変化を見据え、従来から展開している「巡回型」の健診に加え「施設型」の健診を実施することで、JA組合員をはじめとする地域の皆さまのさらなる健康増進を目的としています。

「各種がん検診」を含む「総合健診」や要望の多い「新規検査」のほか、健康教室や研修会など、JAグループ島根厚生事業の情報発信拠点として多様な活動を行います。



島根の農産物のセールスマン

私たちが
販売戦略室
です！



斐川町にあるJAしまね営農経済本店を拠点に活動する
「販売戦略室」をご存知ですか？

今回の特集は、JAが自己改革に掲げる

「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の達成に
重要な役割を担う「販売戦略室」にスポットをあててご紹介します。



販売戦略室はいつからあるの？

平成30年3月に新設しました。当初は3人体制でスタートしましたが、現在は室長を含め4人体制で業務にあたっています。

統合前は県内の各JAが個別に取引先と農産物販売の交渉を行っていましたが、ひとつの地域で供給できる物量には限りがあるため、取引先からの需要にこたえられないことがありました。そこで、地区本部・地域の垣根を無くして、「JAしまね」として交渉にあたるための窓口となるべく「販売戦略室」ができました。

どんなことをしているの？

県内で生産される農産物の、ビジネスチャンスや販売チャネル拡大の役割を担っています。

例えば契約栽培を始めとした直接取引では、業者からは「高品質」なモノを「均一」なレベルで「大量」に納品できるかを問われます。地域単位では応えることが難しいこうした要求も、島根県内の複数の産地で統一的な規格のモノの生産・出荷が可能となればクリアできます。販売戦略室は、「オールJAしまね」として島根産農産物売り込むため、生産現場での営農指導と販売を結びつける役割を果たしています。農産物販売のコーディネーターとイメージしてもらえれば分かりやすいかもしれません。

具体的には、営業活動の中で取引先の需要をキャッチすると、要望に応えるモノ、つまり「売

れるモノ」を生産・販売するためのワーキングチーム（以下、WT）を設置します。WTには地区本部や本店の関連部署、またJA関連会社の生産・流通・販売の担当者を参集し、期限を区切って集中的に対応を検討・実践します。販売戦略室はこのWTの企画、立案、進捗管理を行っています。もちろん単発で販売して終了ではありません。販売後は消費者からの評価を生産現場へフィードバックし、以降の取引量増加に向けて課題の改善を図ります。取引先を開拓することは重要な業務ですが、私たちは販路を作るだけでなく、「売れるモノを継続して生産できる仕組み」まで作って初めて成功だと考えています。

今後の目標は？

2019年度に開拓した取引先を中心に販売額の増加を図り、2021年度末には2018年度を基準に3億5千万円の販売額増を目指します。

2019年度は30を超える新規取引先への販売を開始しましたが、これからは個々の取引先との取引量を増やすため、「売れるモノ」の地域をまたがった産地拡大を進めます。例えばカボチャです。兵庫県にある野菜の大手総合商社への販路を開拓し、2019年度は試験栽培として4地区本部管内2.2haで栽培しました。収量はやや少なかったものの、品質は全国トップレベルの評価だったことを受け、増産の要望をいただきました。2020年度は各地区で栽培面積の拡大を図るとともに、新たな地区での栽培も始め、5.4haの栽培を予定しています。将来的には県内全体



井戸敬洋職員



とに取組みました！

大手外食産業へ精米を供給

島根県内の大手回転ずしチェーン店やレストランチェーン店への精米供給を開始しました。

外食産業のほか中食産業も需要が伸びる見込みの産業であり、多収穫米の販売先として期待しています。

2020年度は11月からの鳥取エリアへの供給に向けて、現在商談を進めています。



古瀬仁美職員



島根の農産物を
売り込みます！

販売戦略室 室長
須山 一



J Aしまねは、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つの柱を戦略に盛り込み自己改革の実現に向けて取り組んでいます。販売戦略室は、地区本部単位の販売に広がりを持たせるため、県内産品のビジネスチャンスや販売チャネルの拡大の役割を担う目的で設けられました。

J Aしまねの野菜販売チャネルは、全体的には卸売市場への一元的な販売から、直接販売等を含めたより多角的な販売へと変化しつつあります。儲かる農業の実現に向けて、担い手経営体のニーズに応える個別対応を強化し、マーケットインに基づく生産・販売方式への転換を図り、付加価値の増大と新たな市場開拓へ挑戦していきます。

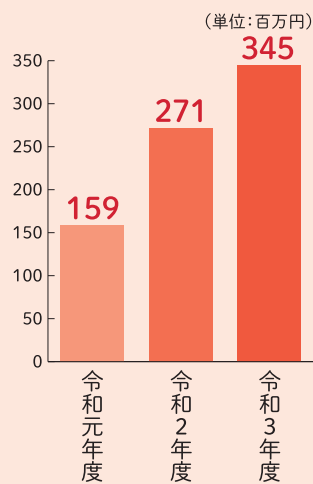
最後に、J Aとは、相互扶助の精神のもと農家の営農と生活を守り高め、よりよい社会を築くことを目的に組織された事業体です。販売戦略室の使命として、農家と消費者をつなぐ「食の架け橋」となり、未来の豊かな生き方、地域づくりに貢献し、農業者が営農活動から得る「よろこんでもらえるよろこび」を感じてもらえる、そんな島根の地域を目指します。

で20haを目指しています。このカボチャは「売れるモノ」にするため、出荷時期を他産地と他産地の隙間となる7月の短期間で統一しています。これは、島根県内の一般的な慣行栽培と比べて1ヵ月程度早いので、生産者の皆さんにはこれまでにない手間や作業をお願いしていますが、県農業技術センターの協力を受けながら営農指導と一体となった「モノづくり」を進めます。

また新規取引先の開拓としては、北海道市場に注目しています。道内の取引先からは島根の特産品の一つである柿やワサビなど、北海道では生産されていない農産物への問い合わせがありますので、販路拡大の可能性が大いにあります。

今後取引先ニーズはもちろん、食の安全や国産志向など常に変化する消費者のニーズを見据え

3カ年計画に基づく販売計画



た生産を提案していきます。そして「企画↓生産↓評価↓改善↓生産↓…」のサイクルを回し、販売を起点とした「モノづくり」を実践します。



永瀬英昭職員



2019年度はこんなこ

島根産小豆の販売

大手コンビニチェーン向け

新しい地域特産品として、高収益作物である小豆の生産に着手し、大手穀物問屋との契約産地化に向けた商談を進めました。

今後は取引の継続と島根産小豆のブランド確立に向けて、栽培体系の早期確立とブランド振興策を、行政機関と連携して進めていきます。



年々人気が高まり、全国的にも増産傾向にあるシャインマスカット。島根産シャインマスカットは、他産地に先駆けて市場外流通のひとつとしてコンビニ業界に進出しました。

「しまねっこ」ラベルを貼付して島根ぶどうの品質の良さをPRしたところ、関東・関西など大消費地を中心に50,000パックを納品する大ヒット商品となりました。



島根には誇れる
農産品がた一つくさん!
**島根のいいもの
再発見!!**

[直撃・生産者インタビュー]

益田市

乳牛

4月、西いわみ地区本部。益田市で乳牛の飼育に取り組む株式会社メイプル牧場・取締役役場長の渡邊智章さんにお話を伺ってききました。



お話を伺った
渡邊智章さん。

異業種と手を組み合い、皆がプラスに

益田市に拠点を置く株式会社メイプル牧場は、地元で肉牛の肥育を行なっている株式会社松永牧場のグループ会社として平成17年に設立されました。メイプルとは、カナダでよく見られる楓のことで、赤ちゃんの手のひらという意味もあります。「子どもたちに飲んでもらいたい牛乳」を届けることをモットーに異業種の5名が集まって立ち上げた事業であり、その協調のシンボルとしてもこの名前が付けられました。中でも、動物診療所がグループ企業として連携していることは全国的にも非常に珍しく、病気の治療はもちろん牧場全体のコンサルタントを担い、エサの設計や経営にも携わっています。その他にも木材のチップを作る会社とも連携し、木の破砕くずを牛の敷物にするなど、様々な業種の企業が支え合いグループ全体がプラスになるような関係を築いています。

西日本屈指の大牧場へ発展

メイプル牧場設立当時は、全国的に牛乳が余り生産調整が行われていた時代。そんな中でも、将来を見据えて大規模な牧場を新設しました。その後、制限は解除され、どんどん生乳の出荷を増量していき、現在は年間

1万2千トンの出荷量を誇る西日本でも屈指の大牧場に発展しました。

牧場には、乳牛、F1（交雑種）、黒毛牛の3種類合わせて約2千頭の牛がいます。このうち、乳牛のメスは残し、種付けをして出産させ、ミルクを搾ります。ここでは酪農はもちろん、松永牧場に肉牛のF1、黒毛牛の子牛を供給することも目的としていて、繁殖・飼養にも力を入れています。子牛は西部家畜市場へ出荷され、その多くが松永牧場へと渡ります。グループ会社だからと言って直接取引するのではなく、一度市場を経由することによって、市場の活性化にもつながっています。

毎日徹底されている乳質管理

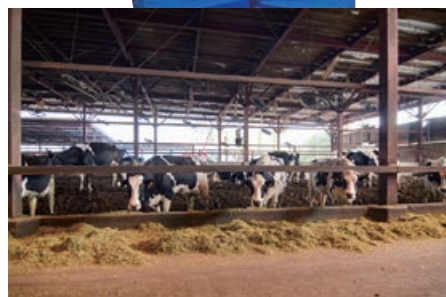
メイプル牧場では、乳牛に対し採食量の管理をきっちり行い、健康な牛を育てています。牧場が設立された当初、世界初の乳質管理改善システムを導入。朝、夕の搾乳時に一頭ずつの脂肪、体細胞、血液量を瞬時に計測確認できます。これらのデータからほぼ同レベルの数値の牛たちを20の部屋に分け、専属の獣医のもとカロリーや糖質などを細かく計算されたエサを与えています。それぞれの状態に合ったエサや添加剤をコントロールしていくことで、毎日厳しい乳質管理を行っています。実は、一年中同じ乳質を保つことは難しく、特に夏になる



「朝早くから従業員みんなが頑張っています」と語る渡邊さん。



新型のロボット式パーラー。ほぼ自動で搾乳が完了する。



ヒートストレスを軽減するために屋根が高く設計されている。天井に溜まったガスを大型の扇風機で同じ方向に流していく。



今後も「子どもたちに飲んでもらいたい牛乳」を届ける。



機器によって、自動的に搾乳される。



搾乳時に、画面で一頭一頭の状態を確認できる。

と脂肪分が低下していきます。また、牛が暑さに弱いことから、乳房炎という病気にかかりやすくなるため、それらの対策としてもエサの中身の割合が重要になってきます。今の時代は「治療するのではなく、予防することが大事」と言われています。病気になつてから治すのではなく、病気になるないようにどう注意するか。そのためにグループ企業が連携し、全力で牛の体調管理に気を配っています。

新型のロボット式パーラーの導入

2019年に新しく稼働を始めたグループ会社の「浜田メイプル牧場」では、国内で2番目となる新型のロボット式パーラーを2機使用し、約800頭の乳牛の搾乳を行っています。大きな円形の土台に牛が乗ると、自動的に搾乳機器が付けられ搾乳が始まります。下の土台がメリーゴーランドのように一周する間(約15分間)に決まった量を搾乳できていると、機器が外れ、出口から牛が出て行くという画期的なシステム。ほぼ人の手を借りず搾乳できるようになったため、女性一人でもオペレーションすることができるよう。このように、最新機器の導入で時間と労働力の削減が可能となりました。

年中無休で稼働する牧場

現在従業員はパートやベトナムからの実習生を含め38名。2交代制でシフトを組み、早朝から夜遅くまで搾乳をはじめ、牛の世話や牛舎清掃などの作業をこなしています。盆や正月などにまとまった休みを取ることは難しいですが、それでも従業員みんなが真摯に仕事に取り組んでいます。「子牛に対しては自分の子どもを見るように十分注意しながら面倒をみてほしい」と語る渡邊さん。それくらい、牛の病気や変化に細心の注意を払うように指導しています。その分、元気な子牛が産まれた時には今までの努力が報われるほど嬉しいそう。「みんなが本当に頑張ってくれています。どこでも通用するくらいの技術を身につけているのでとても頼もしいです」と笑顔を見せる渡邊さん。牛の命や安全に関わることは徹底的

に厳しく教育しつつも、従業員と築かれた深い信頼関係が伺えます。

地域の方々と共に成長していく

畜産という業態はにおいやカラス、汚水などの問題からすべての地域住民から理解を得られているとは言い難い現実があります。そこで、メイプル牧場では地域の人たちに受け入れてもらうためにも、様々な行事や祭りに積極的に参加し、アイスクリームの販売や牛乳の無料試飲などを行いながら少しずつ地域との距離を縮め、畜産業への理解を深めてもらえるよう取り組んでいます。また、地元の小学校の子どもたちを迎え、子牛にミルクをあげる体験や、写生大会などを実施。子どもたちにとっても牛とのふれあいを通して貴重な体験に役立っています。今後も、メイプル牧場は地域も企業も笑顔になれるようお互いに支え合いながら、最大の目的である美味しい牛乳を皆さんに届けるべく、日々前向きに努力し続けています。

一口メモ

年間1万2千トンの生乳を出荷するメイプル牧場の主な出荷先は、地元の加工会社や県外の大手飲料メーカーなど。地元でいちばん売れ行きが良く評判なのが「メイプル牧場牛乳」という商品。益田市に本社がある地元スーパーの「キヌヤ」が商品化し、販売しています。メイプル牧場で搾られた生乳を100%使用し、甘くて美味しい牛乳を家庭に届けています。また、グループ会社でもある「楓ジェラート」のアイスクリームはメイプル牧場産のミルクを使用。島根の素材をたっぷり使用し、こだわりの味を提供しています。





JAしまね女性部

平成29年に県内の女性部が一つとなり、JAしまね女性部が誕生しました。JAを拠り所として「食」と「農」を基軸に、くらしをまもる活動等を展開し、これまで以上に魅力ある活動の輪を広げています。

昨年度より「JA女性 地域で輝け50万パワー☆」をJAしまね女性部3カ年計画に掲げ、県内の部員が一丸となって地域で輝くための活動を実践しています。

その中でも、近年頻発する災害に対する備えを学習テーマとした「JAしまね女性部研修会」では、日用品で作る防災グッズ講習や、非常時に行う炊き出しを実践し、誰もが安心して暮らせる地域づくり活動につながりました。

また、介護予防運動や料理教室など、誰もが気軽に楽しく参加できる活動を通じて、仲間との交流をはかっています。



一所懸命青年連盟



JA YOUTH

JAしまね石見銀山青年連盟

小野 健さん
おの たけし



JAしまね石見銀山青年連盟（以下、農青連）に加入している小野健さん（35）は大田市鳥井町で約60aの面積でぶどう栽培を行っています。

祖父の代から続くぶどう農家出身の小野さんは就農して11年目になります。

「子供の頃からぶどう栽培を手伝う中で、漠然と将来はぶどう農家になると思っていた」という小野さん。

ぶどう栽培の魅力を聞くと「作物が育つ過程を見ることが一番の楽しみ。品質の良いぶどうができれば達成感が湧く」と熱い思いを語ってくれます。

小野さんは農青連に加入して2年目で、現在は役員も務めています。

「他の生産者との関わりができて、いい刺激をもらっている」というお話のとおり、農青連で食農体験活動やポン菓子加工など地域振興のため様々な活動に参加しています。

今後の農青連での抱負を聞くと「盟友のみんなが仲良く、無理なく、集まって楽しく活動することが大切」と話してくれました。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

エダマメ

肥料は控えめに

大豆を未熟のうちに収穫するのがエダマメ。タンパク質、ビタミンA、Cを多く含み、ビールのおつまみとして夏の栄養補給に最適です。



園芸研究家 ● 成松次郎

元から切り取り、2本立ちにします。

気温が低い時期や鳥害を避けるためには育苗する方法もあります。この場合、直径7・5～9cmのポットに3～4粒まき、初生葉がそろそろ頃に間引いて2本残し、本葉2枚頃まで育苗します(図3)。

病害虫の防除

高温期にはカメムシ類が発生し、さやに付くと落下します。開花期にスミチオン乳剤、トレボン乳剤などの登録農薬で防除します。

収穫

さやが膨らんで、指で押さえるとはじけるようになれば収穫期で、開花後から30～35日です。株ごと引き抜いて収穫します。収穫適期は3～5日と短いため、同じ品種なら時期をずらして2～3回に分けて種まきすると、長く収穫を楽しめます。

品 種

一般には早生品種を使い、「おつな姫」(サカタのタネ)、「サッポロミドリ」(雪印種苗)などがあります。風味の良い茶豆では「湯あがり娘」(カネコ種苗)など、黒豆も人気で「濃姫」(タキイ種苗)などがあります。

畑の準備

種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、よく耕しておきます。1週間前に化成肥料(NPK各成分で10%)100gと堆肥1～2kgを施し、よく混ぜ込んでおきます。その後、畝幅70～80cm、高さ5cm程度の栽培床(ベッド)を作り、黒色のマルチを張ります(図1)。

図1 ベッド作り

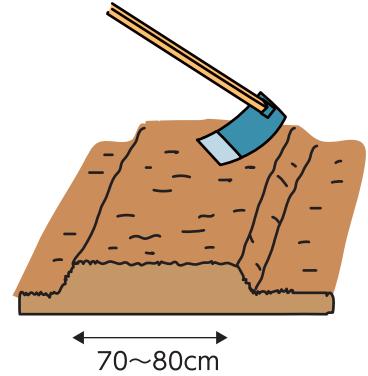


図2 種まき

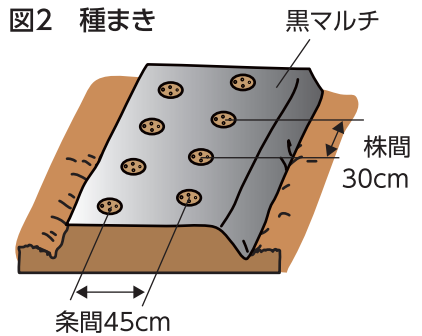


図3 ポット育苗

種まき7.5～9cm



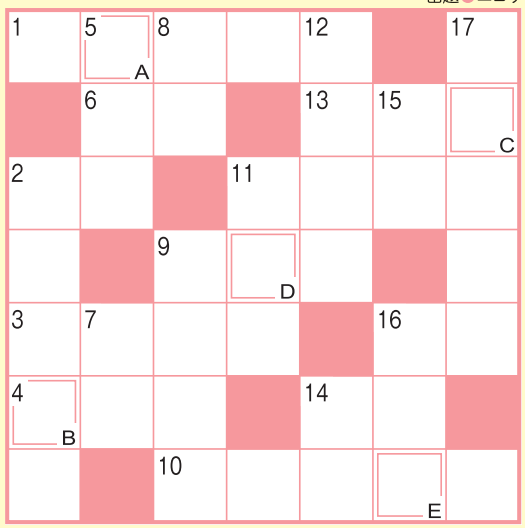
※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。



CrossWord
クロスワード
パズル
Puzzle

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？

出題 ● ニコリ



答え

A	B	C	D	E

・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。

タテのカギ

- ② 知事選の期日前——に行ってきた
- ⑤ 耳は聴覚、鼻は嗅覚、目は
- ⑦ ゾウやライオンを数えるときに
使う言葉
- ⑧ 大きな口を持つ爬虫(はちゅう)
類
- ⑨ 往年のヒット曲『——のハワイ
航路』
- ⑪ 武者人形はかぶっていることが
多い
- ⑫ 茶畑で行う収穫作業
- ⑭ 数え年70歳のお祝いです
- ⑮ アシカやオットセイより大きな
海獣
- ⑯ 飛行機で物を運ぶこと
- ⑰ 田畑を耕す農耕機械

ヨコのカギ

- ① 端午の節句に食べる和菓子
- ② 損の反対語
- ③ あの人、いい人なんだけど、
——多いんだよなあ
- ④ 邦画ではありません
- ⑥ シオマネキやガザミはこの仲間
- ⑨ 馬具の一つ。足を掛けます
- ⑩ 春の大型——をゴールデンウ
イークといいます
- ⑪ クラブ——、救援——、——写
真
- ⑬ 与党と対立することが多い
- ⑭ たくと良い香りがします
- ⑰ アスバラガスは主にこの部分を
食べます



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・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5月7日（木）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「ホタルイカ」

ハ	ル	オ	カ	リ	ナ
ウ	ール	メ	カ	タ	
ス	ジ	コ	ム	ネ	
	ユ	ワ	カ	シ	キ
ジ		イン		モ	リ
ホ	ウ	キ	タ	ス	キ
ウ	リ	キ	レ	イ	シ

JAしまねびより 「俳句の広場」「川柳の広場」 がスタートします！

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（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5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おります。

奇数月は【俳句の広場】 選者は安食 彰彦先生
4月、6月、8月、10月、12月、2月の各15日を締切として、
翌月のJAしまねびよりにて入賞作品を発表します。

偶数月は【川柳の広場】 選者は竹治ちかし先生
5月、7月、9月、11月、1月、3月の各15日を締切として、
翌月のJAしまねびよりにて入賞作品を発表します。

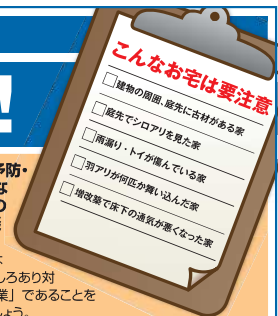
**最優秀賞、優秀賞の4名様には
「JA商品券1,000円分」をお贈りします。**

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、FAX、
Eメールのいずれかでご応募ください。
※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
ます。
※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
Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp

生活典礼課より

シロアリ警報!5月は羽アリが多発!!



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

シロアリの予防・駆除は確かな実績と安心のJAへご相談下さい。
シロアリ防除は「(公社)日本しろあり対策協会登録企業」であることを必ず確認しましょう。

JAのシロアリ予防・駆除は安心です。
毎年莫大な量の木材が、シロアリや木材腐朽菌によって失われております。JAとして、組合員の皆様の住まいの耐用年数を延ばし、住まいを守る天災対策として、シロアリおよび腐朽被害対策を行っております。

環境に適合した薬を使用
(公社)日本しろあり対策協会が効力・安全性の審査に合格した認定薬剤を使用しています。

資格者(プロ)による施工
(公社)日本しろあり対策協会の施工仕様にとっとり「しろあり防除施工士」が施工しています。

無料

取扱業者 **株式会社 コダマサイエンス** JA全農基本契約業者「株児玉商会」特約施工店

(公社)日本しろあり対策協会正会員
 会員番号 島根県 002
 会員番号 鳥取県 002
 (本社) 〒690-0048 島根県松江市西塚島 2丁目 8-23

■松江営業所 TEL0852-26-6757
 ■各営業所/江津・益田・隠岐・鳥取・倉吉・米子・広島
<http://www.kodama-s.co.jp/>

床下の無料調査(シロアリ駆除・防除等)に伺います。

床下の無料調査をご希望の方には、JAしまね取扱業者(株)コダマサイエンスの地区担当者が訪問しますので、よろしくお願い致します。



お問い合わせ先 **JAしまね 石見銀山地区本部 生活典礼課 TEL:0854-84-9071**

島根をもっと元気にしたい 一緒にJAで働きませんか

JALしまねは「農業振興」「地域振興」「地域貢献」を積極的に展開し、組合員はもとより県民そして次世代を担う若者・子どもたちとともに、大地の恵みと食文化の尊さを継承していきます。

「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」

- 地域の資源を生かし、希望と活力に満ちた農業を実現します
- 地域の文化を守り、心豊かに安心して暮らせる地域社会を創造します
- 水と緑を育み、豊かな大地と食を次世代に引き継ぎます

「信頼、満足、熱意、みんな一番」

- 【し】……組合員・利用者からの信頼、一番をめざします
- 【ま】……組合員・利用者の満足、一番をめざします
- 【ね】……仕事への熱意、一番をめざします



JAしまね 令和3年4月採用職員募集のご案内

- 募集職種 正職員(総合職)
- 募集区分 本店採用(転居を伴う配置の可能性があります)、地区本部採用(原則転居を伴う配置はありません)
- 応募資格 ①令和3年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業見込の方
②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して3年以内の方
- 採用予定 若干名
- 提出書類 履歴書(JA指定)、卒業見込証明書または卒業証明書、学業成績証明書、受験票添付用写真1枚(タテ4cm×ヨコ3cm、6ヶ月以内撮影)
- 受付期間 令和2年4月1日(水)～5月8日(金)期間内必着
- 選考方法 筆記試験、面接試験、小論文試験(一次選考:令和2年6月実施予定)
- 応募方法 マイナビ2021よりエントリーのうえ、提出書類を受付期間内に下記まで郵送または持参にてご提出ください。

※採用条件など詳しくはJALしまねHPまたは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先(書類提出先)

〒690-0887 島根県松江市殿町19-1
 JALしまね 総務部 人事課
 担当: 太田、上原
 TEL: 0852-35-9016
 FAX: 0852-35-9024
 ホームページ
<http://ja-shimane.jp/>
 E-mail
[jinji.hon@ja-shimane.gr.jp](mailto:jijinji.hon@ja-shimane.gr.jp)

マイナビ2021
 マイナビでエントリー受付中





ゴミ拾いをする女性部員

この活動は、J A しまねの三地区本部（出雲地区本部、斐川地区本部、石見銀山地区本部）の女性部が、それぞれの地域で実施し、今年で5回目です。当日は部員19名が集まり、市内に流れる三瓶川周辺のゴミ拾いを行いました。森脇岸江女性部長は「新型コロナウイルスの影響で様々なイベントが中止となったが、開催できて嬉しい。地域がきれいになるよう、しっかりとゴミを拾おう」と話しました。

TOPICS 1 ● J A しまね石見銀山女性部美化活動 三瓶川周辺を清掃

千両箱 トピックス



TOPICS 2 ● デラウェアジベレリン処理 作業に一区切り

大田市ぶどう生産組合組合員のほ場では、デラウェアのジベレリン処理作業が一つの節目を迎えました。ジベレリン処理とは、ぶどうを種無しにするため、果粒を大きくするために行われており、生産者が一つひとつのぶどうの房をジベレリン液につけていく、とても手間のかかる作業です。同組合のデラウェアは、5月中旬の出荷開始を指しており、同時期出荷のものについては、作業が一段落した形となります。



ジベレリン処理を行う組合員

大田市ぶどう生産組合は、需要があり、単価が高い時期に出荷ができるよう、通年の作業を前倒しで行っています。大田市ぶどう生産組合は、11人中5人の若手が中心となり、「デラウェア」を主力に「シャインマスカット」「巨峰」などを栽培しており、同組合が出荷するぶどうはJ A 本店を通じ、「島根ぶどう」として共販出荷されます。「デラウェア」の出荷は、6月中旬に最盛期を迎え、8月中旬まで流通する予定となっています。

TOPICS 3 ● ゆのつメロン育苗開始 共同作業で経費を削減

温泉津町施設園芸組合が栽培するアムスメロンの育苗が、3月上旬から始まっています。7月上旬の出荷に向けた苗は、発芽し、鉢上げの作業を終え、7月中旬以降の苗づくりに組合員が励んでいます。苗は4月中には定植予定となっており、生育した苗は組合員に配布されます。同組合は長年、組合員が共同で苗づくりをしています。

育苗を共同で行うことによって、経費を削減し、組合員の手取りを少しでも増やすことが目的です。温泉津町施設園芸組合は、12戸が栽培面積2畝で「アムス」「アールス」の栽培に日々、力を入れて



メロン苗に水やりをする組合員

おり、都会からのＩター就農者を受け入れるなど、地域の農業の活性化に尽力しています。学校給食への出荷やJ A グリーンおおたなどで試食宣伝を通して、ゆのつメロンのP Rに力を入れます。同組合が生産するゆのつメロンは、進物用にも非常に人気が高く、7月上旬に出荷が始まる予定です。



組合員の持参した廃棄農薬を計量するJA職員

TOPICS 5

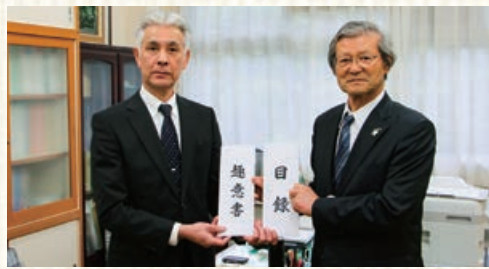
● 廃棄農薬回収
環境にやさしい農業を

JA石見銀山地区本部は3月26日、営農センターにおいて廃棄農薬の回収を行いました。不要な農薬は産業廃棄物となり、法令に従った処分が必要となります。JAでは、農薬の使用基準を守り、適正な保管管理に努めるため、期限切れや使用できなくなった農薬の回収を実施して

おり、農薬危害や不法投棄の防止など、環境保全にも役立っています。廃棄農薬の回収は年1回実施しており、専門業者によって適正に処理されます。今後もJAでは、廃プラスチックや廃棄農薬等の農業用廃棄物の回収を行い、環境に配慮した農業の推進に取り組みます。

TOPICS 4

● 中学校へ夜光反射材贈呈
事故の無い地域目指して



藤井校長(左)に趣意書と目録を手渡す山崎本部長(右)

JA石見銀山地区本部は3月27日、市内中学校新1年生へ、夜光反射タスキ、自転車用反射テープ(サイクルヒット)を贈呈しました。夜光反射材等の贈呈は、JA共済の交通安全活動の一環で、夜間の交通事故防止に役立ててもらうため、毎年行っています。贈呈式は大田町の

市立第一中学校にて行い、同地区本部の山崎辰次常務理事本部長が同校の藤井伸治校長へ趣意書と目録を手渡しました。藤井校長は「有効に使わせていただき、生徒の交通安全啓発に努めたい」と話し、山崎本部長は「生徒の皆さんに登下校時などに着用していただき、交通事故防止に役立てて欲しい」と語りました。

TOPICS 7

● 西条柿現地検討会
生産者が現地で情報共有



剪定の箇所を確認する組合員

石見銀山西条柿生産組合は3月26日、温泉津町の生産者ほ場において、現地検討会を開催しました。組合員13名の他、島根県農業普及員、JA担当者も参加しました。現地検討会では、枝の残し方や剪定箇所を学びました。また、次年度に枝を残す箇所なども普及

員が指導しました。同組合が出荷する西条柿は、剪定作業が終了間際となっており、剪定後の生育状況についても確認。ほ場の日当たりや昨年の出来高などを話しながら、参加者で情報を共有しました。今後も、「品質の良いおいしい西条柿づくり」をスローガンに、先進地視察や栽培研修会を開き、西条柿の品質向上につなげていきます。

TOPICS 6

● 柚子生産組合剪定講習会
安全な剪定方法も紹介



剪定の箇所等について話す内田課長(中央)

石見銀山柚子生産組合は3月12日に、長久町の生産者ほ場において、剪定講習会を開催しました。組合員8名の他、関係機関が参加しました。同組合の和田浩組合長は「剪定以外にも気になっていただき、質問して欲しい」と話しました。講習会では、島根県西

部農林振興センター県央事務所の内田課長を講師に、剪定の時期や剪定割合など、収量を増やすための重要なポイントの説明を行いました。その他にも、高齢者が多い組合の状況を考慮し、脚立に乗らない剪定方法が紹介されました。同組合は今後も講習会等を通じて、品質の良い柚子の生産に取り組んでいきます。

作業機を装着したトラクタで公道走行が可能となりました！

道路運送車両法の基準緩和によって、**一定条件を満たした状態に限り**トラクタに作業機（ロータリー・ハロー等、けん引式でないもの）を付けたままで公道を走行することが可能となりました。

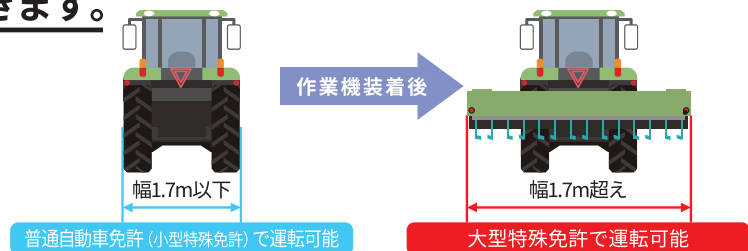
作業機を付けたトラクタで公道を走行する際は、次の**4つのポイント**をチェックしましょう！

チェック① 適切な運転免許証をお持ちですか？

作業機の幅によって必要な運転免許が変わります

作業機本体の幅が**1.7mを超える**作業機を付けて公道を走行する場合、**大型特殊免許**（農耕限定でも可）が必要となります。**大型特殊免許は、県内の自動車教習所等で取得することができます。**

普通自動車免許（小型特殊免許）で運転可能なトラクタでも、**作業機の幅が1.7mを超えると大型特殊免許が必要**となるので注意！

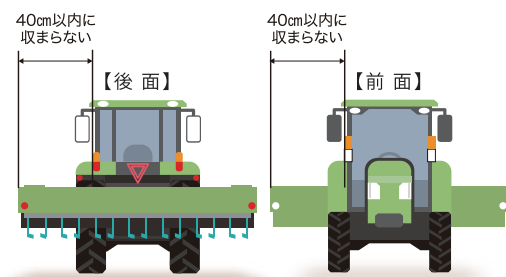
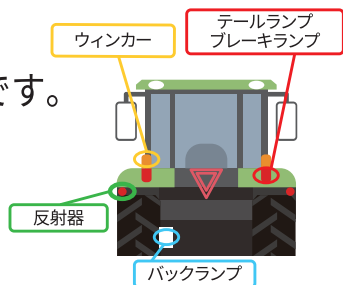



※ 耕うん幅ではなく**作業機全体の幅**です。
 ※ 普通自動車免許を取得していれば、小型特殊免許取得の必要はありません。

チェック② 灯火器や反射器が隠れていませんか？

作業機を装着した際に、**トラクタに付いている灯火器類**（方向指示器、後部反射器、車幅灯等）が**視認できる**ことが必要です。

※ 作業機を地上から20cm持ち上げた状態で確認してください。
 ※ 灯火器類が視認できない場合は、別途設置や移設が必要です。



トラクタの車幅灯と作業機の**両端が40cm以上離れる**場合は、作業機の左右両端に前面は白色、後面は赤色の**反射器**と、**制限を受けていることを示す標識**  を設置する必要があります。



チェック③ トラクタの安定性に問題はないですか？

作業機を取り付けることで、**トラクタの安定性が確保できるか確認**する必要があります。

確認方法

「日本農業機械工業会」のホームページで安定性を確認できたトラクタと作業機の組合せが公表されています。

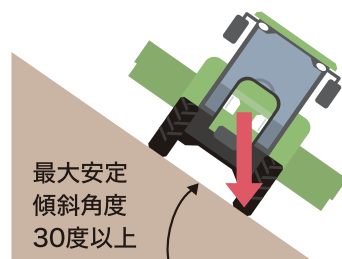


日農工 公道走行

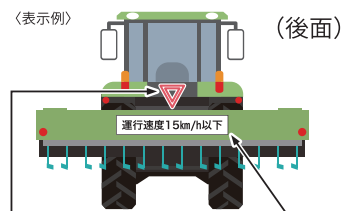
検索

安定性が確認できない場合

後方から見える位置に▽標識と、機体後方および運転席に「**運行速度15km/h以下**」表示を設置して、**速度15km/h以下で走行**する必要があります。



※車両総重量が車両重量の1.2倍以上又は、積載により重心高さが上がるものは最大安定傾斜角度35度以上



制限を受けた自動車の標識(▽) 後方から見える位置に必要

運行速度の表示 後方から見える位置に必要

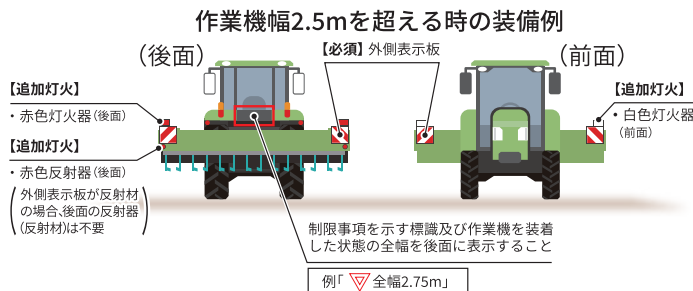
チェック④ 車両幅によって必要な装備を設置していますか？

作業機を装着した状態で車幅が**1.7mを超える場合** **トラクタ機体両側にサイドミラー**を装着する必要があります。

作業機を装着した状態で車幅が**2.5mを超える場合** 以下の標識類を設置する必要があります。

- 作業機の前面および後面の最外側(左右)に**外側表示板(ゼブラシート)**設置
- 後方の見える位置に「**▽ 全幅 ○.○○m**」と標識を設置
- 運転席に全幅の分かる表示シールの貼付
- 各灯火器から作業機の最外側が40cm以上ある場合は、**前面左右に白色灯火器**、**後面左右外側に赤色灯火器と赤色反射器**を設置 (ただし、増設した灯火器は前照灯・車幅灯・尾灯と連動する必要があります。)

幅が2.5m(作業機含む)を超える車両の公道走行は、道路管理者(国・都道府県・市町村等)の「特殊車両通行許可」を得る必要があります。(農道は不要)



※作業機を装着したトラクタの公道走行については、トラクタ・作業機を保有するご自身で諸条件を十分ご確認ください、法令を守って走行してください。

ご不明な点がございましたら、お近くのJA営農担当部署、農機担当部署までお問い合わせください。

■お問い合わせ■

JA 農産課
JA 農業機械課

☎0854-82-1014
☎0854-82-8007



下垣 清剛	氏名
本店 監査部	部署
依願退職	備考

【退職】

人事異動のお知らせ

令和2年3月31日付

新入職員紹介

JAしまね石見銀山地区本部に、新入職員が加わりました。
1カ月間の研修を終えたあと、5月1日付で記載の部署に配属されます。

よろしく
お願い
いたします!!

誠心誠意
頑張ります

波多野 慶太 (生産販売課)

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

■新型コロナウイルス騒ぎでマスクも無い、トイレトペーパーも一時店頭から消え、なんだかウツウツとしていますよね。うちには乳児がいるので、なるべくお外の散歩以外は家でじっとしています。早く、コロナ騒ぎが終息して、明るいニュースがたくさん聞けるといいなー。
(Iさん)

■毎日、暗い話題ばかり、景気(経済)、新型コロナウイルス感染。いつになったら終息でしょうか。世界中が祈っています。一日も早く終息しますように!!
(Sさん)

■新型コロナウイルス…、早く治まればいいですね。いろいろな品不足も心配です。
(Iさん)

■高齢年齢になったせいか、睡眠時間はだんだん短くなりましたが、ぐっすり寝ます。3月号の「健康散歩」は参考になりました。注意事項に「なるほど」と思いました。
(Hさん)

■私は農業に携わったことがないので、内容を把握できませんが、「JAしまねびより」を読むことによってわずかですが、子ども頃に母親に連れられて畑仕事で芋掘りなどのことを思い出し、少しずつですけど理解できるようになってきました。
(Tさん)

■私は昭和生まれ、働くことはとてもいいことだと思っています。最近はお働き方が変わり、休みを多くとる方がいいみたいです。母はよく、夜なべ仕事をしていました。私も夕食後、寝るまでテレビの前でコタツに入り、縫い物、袋やブローチ等作っています。夜の方が仕事がよくできます。
(Tさん)



医療法人 郷原医院 健康豆知識



院長 福田 亮先生

医療崩壊!?

医療崩壊と聞くと、病院スタッフが全員、新型コロナウイルスと戦って倒れて、病院が機能しない状態と思う人が多いかもしれません。確かに武漢、イタリアなどでは、そういう医療崩壊でしょう。しかし、今、日本で言われている医療崩壊は少し違います。日本は新型コロナウイルス感染症を早々と、法律で指定伝染病にしました。この法律のため、コロナ陽性というだけで全く症状がなく、ピンピンしている人も全員隔離入院です。陽性が判明した人が次々と感染症専門病棟に入院するので、病棟が足りなくなるのは当たり前です。福島原発の汚染水のタンクが無尽蔵に増えていくのに似ています。キリがありません。また、医師や患者が一人でも陽性になれば、他のスタッフはピンピンしていても、病院を閉鎖して外来、入院診療がストップします。こうして「診療はできても、患者を診ることができない」状態が日本でいう医療崩壊です。医療スタッフが斃れて、病院が機能しないのとは

違います。この状況を打開するため、国は感染者を収容する病床を増やすとされていますが、限度があります。最近では、軽症者はホテルや自宅でと方針転換してきましたが、まず新型コロナウイルス感染症がどれだけ危険なのかという疫学調査が必要です。特定地域、自治体の住民全員を検査して、どの程度の陽性率なのか？もし、8割9割の人が無症状のまま陽性なら、肺炎になった患者だけ感染症病棟に入院するだけで、それ以外は自粛自体も不要という可能性もあります。同様に、スタッフに陽性が出ても病院で働き続けることも可能で、病院が「発熱患者は診ない」と拒否する状況もありません。TVでは毎日感染者が増えていると不安を煽るような報道ですが、これも新しい感染者が出たのか、検査したことで今まで陽性だった人が判明しただけなのか、分かりません。是非、医学的にもこの点を明らかにして欲しいと思います。

石見銀山地区本部管内 3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3月18日



▲ご紹介いただいた方々に感謝です。

又キ最高
三登 博美さん



メス最高
温泉津町井田 康子さん

▲新型コロナウイルスが早く終息し、価格が上がることを願っています。

【又キ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	多根	三登 芳己	301	291	元白鵬	芳之国	美津照重	勝忠平
2	井田	吉田 淳一	328	260	福之姫	美津照重	勝忠平	平茂勝
3	志学	高田 雅晴	319	253	百合茂	華春福	安福久	平茂勝
4	富山	白石 祐	317	276	福之姫	勝忠平	平茂勝	安福(岐阜)
5	志学	高田 雅晴	301	262	幸紀雄	華春福	安福久	平茂晴

【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	井田	森 徳行	287	244	諒太郎	勝忠平	安福久	平茂勝
2	井田	森 徳行	267	266	美津百合	諒太郎	安福久	平茂勝
3	山口	大国 裕紀	269	276	美国桜	安福久	平茂勝	藤桜
4	多根	三登 芳己	282	274	美津照重	安茂勝	茂重桜	賢深
5	井田	吉田 淳一	302	294	第1花藤	安重花	第7福桜	金幸

3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	10	730,400	478,500	607,090	-131,193	-114,638	277	277
	中央	101	1,067,000	115,500	645,624	-26,514	-76,395	280	278
	県	152	1,067,000	115,500	607,128	-65,010	-83,648	279	282
又キ	管内	24	787,600	535,700	659,404	-105,196	-172,939	295	268
	中央	145	899,800	393,800	681,446	-119,646	-133,483	305	274
	県	249	899,800	344,300	677,229	-123,863	-129,339	309	280

ゴールデンウィークの業務予定

		4/29(水)	4/30(木)	5/1(金)	5/2(土)	5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	
宮農経済部	農産課	休業	通常業務		休業 育苗センター対応					
	集荷所	通常業務			休業			通常業務		
	生産販売課 農産物集荷便	通常業務	休業	通常業務	休業	通常業務	休業	通常業務		
	畜産課	休業	通常業務		休業					
	資材受渡 宮農推進資材課 定期配送	AMのみ 宮農相談開設	通常業務		AMのみ宮農相談開設					
		休業	通常配送		休業					
	農業機械課	通常営業								
	JAグリーンおおだ (通常営業9:00~18:30)	通常営業								
	富山購買店舗	通常営業				休業				
	宅野購買店舗	休業	通常営業		休業					
	井田購買店舗	通常営業				休業				
	すいせんの里 (通常営業8:30~15:00)	通常営業	定休日	通常営業						
	ふれあいの森店 (通常営業9:00~17:00)	休業(石見銀山世界遺産センター休館に伴う措置)								
	生活典禮課	休業	通常業務		当番体制 葬儀専用ダイヤル ☎0854-84-9088					
自動車課	休業	通常営業			休業					
企画総務部	休業	通常業務		休業						
統括支店 石見銀山	金融課・ 旅行センター	休業	通常業務		休業					
	共済課	休業	通常業務		休業 事故等のご連絡先 ☎0120-258-931					
	各支店	休業	通常営業		休業					

ゴールデンウィークにおけるATMの稼働予定

ゴールデンウィークにおけるATM利用時間は、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、よろしくお願いいたします。

設置場所	4/29(水)	4/30(木)	5/1(金)	5/2(土)	5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)
JAグリーンおおだ	9:00~18:30							
大田市立病院	休止							
イオン大田店	9:00~20:00	9:00~21:00				9:00~20:00		
石見銀山支店	9:00~20:00		8:30~21:00			9:00~20:00		
大田中央支店	9:00~17:00		8:45~20:00			9:00~17:00		
大田市役所	休止	9:00~18:00				休止		
大田東支店	9:00~17:00	8:45~20:00		8:45~17:00		9:00~17:00		
三瓶支店	9:00~17:00	8:45~20:00		8:45~17:00		9:00~17:00		
高山支店	休止	8:45~19:00				休止		
温泉津支店	9:00~17:00	8:45~20:00		8:45~17:00		9:00~17:00		
仁摩支店	9:00~17:00	8:45~20:00		8:45~17:00		9:00~17:00		

※大田市立病院設置のATMにつきましては、長らく休止としておりましたが、5月7日(木)より稼働することとなりました。

令和2年度「あぐりスクール」の開催見合わせについて

例年、当地区本部が主催している「あぐりスクール」の開催につきましては、新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、参加者の皆様の健康・安全面を考慮した結果、**開催を見合わせる**ことといたしました。

今年度の参加を希望される皆様には、大変ご迷惑をおかけいたしますこと、深くお詫び申し上げます。
なお、再開の日程・内容につきましては、今後の状況に応じ、改めてご案内いたします。



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

「春の素材を使ったお気軽おかず」

今月の先生

川合町
ちいさなお宿 泉弘坊
オーナー 細貝 隆弘さん



①フキ味噌

<材料>

- ・フキノトウ 200g
 - ・合わせ味噌 200g
 - ・砂糖 20g
 - ・酒 20g
- (10 : 1 : 1)

<作り方>

- ① フキノトウを適度な大きさに切り、沸騰したお湯に入れ、さっと茹でる。
- ② ざるに移して水にさらした後、水気を取り、フードプロセッサーで細かくする。
- ③ フライパンに細かくしたフキノトウ、合わせ味噌、砂糖、酒を入れ、焦がさないよう、酒の匂いが飛ぶまで練っていく。
- ④ 適宜、味見をしながら砂糖を追加し、味を調える。
※春の茹で野菜(カブ、大根)や山菜の天ぷら、春キャベツなどにかけて食べる。

②ハタハタの煮つけ

<材料>

- ・煮出し汁
- (水 : 酒 : みりん : 砂糖 : 濃口醤油、
5 : 1 : 1 : 1 : 1.5)

- ・ハタハタ 4~5匹
- ・ショウガの搾り汁 適量

【付け合わせ】

- ・ワカメ 適量
 - ・醤油 適量
 - ・ごま油 適量
 - ・みりん 適量
- (1 : 1 : 1)

<作り方>

- ① ハタハタの腹に包丁で切り目を入れ、水で洗いながら内臓を取り出す。
- ② 臭み・ぬめりを取るため、ハタハタに沸騰したお湯をかけ、水で洗う。
- ③ ハタハタをフライパンに入れ、煮出し汁、ショウガの搾り汁を入れ、煮る。
- ④ 片方を5分程度煮て、ひっくり返す。
- ⑤ 火が通ったら、冷まして、味をしみ込ませる。



【付け合わせ(ワカメ)】

- ① ワカメを適度な大きさに切り、茹でる。
- ② ワカメを水で洗い、ごま油、醤油、みりんを加え、フライパンでさっと炒める。

③タケノコとイカ、こんにゃくの和え物

<材料>

- ・タケノコ 1本
- ・イカ、こんにゃく 各適量
- ・八方出汁(出汁 : みりん : 薄口醤油、8 : 1 : 1)
- ・米ぬか 適量

<作り方>

- ① 皮付きのタケノコに切り目を入れていく。
- ② タケノコを鍋に入れ、米ぬかを加えて水を入れる。
- ③ 沸騰させ湯通しして、一日冷まして置いておく。
- ④ タケノコを取り出し皮を取って、姫皮(薄い皮)は竹串で取る。
- ⑤ 固い部分を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ イカをぶつ切りにし、こんにゃくを適度な大きさに切りお湯に入れ、火を通す。
- ⑦ タケノコ、イカ、こんにゃくを八方出汁で煮る。

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。

5月23日(土)JA大田北支店 ☎0854-82-7333

※時間は9:00 ~ 12:00

JA グリーンおおだ

5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!



しまねうれしび



今月号から島根県家の光講師、飯塚生美子先生に季節のレシピをご紹介します！

新玉ねぎでライスサラダ



・新玉ねぎならではの甘さを生かした一品！
・野菜たっぷり、砂糖不使用。血糖値が気になる方におすすめです。
・レタスに包んでサラダ手巻き寿司風にもなります。

●材料（4人分）

ご飯……………400g	オリーブ油…大さじ2	カニかまぼこ……4本
新たまねぎ……1玉	酢……………大さじ4	青じそ……………2枚
パプリカ（赤）1/4個	コンソメ(顆粒)小さじ2	レタス……………適量
A パプリカ（黄）1/4個	カレー粉……小さじ1	
きゅうり…………1本	塩こしょう……少々	
プロセスチーズ…3個		

●作り方

- ①Aの材料を全部5ミリ角に切る。
- ②大き目のボウルにBを入れてよく混ぜ合わせドレッシングを作り、その中に①の材料を全部加えてひと混ぜする。
- ③②のボウルにご飯を加え、しゃもじで切るようにして混ぜ合わせる。
- ④器にレタスを敷いてその上に③を中高く盛り、ほぐしたカニかまぼこせん切りにした青じそを飾る。

アレンジ

- ・チーズの苦手な方は、ハム、焼き豚、ツナ缶等に変えてもおいしくできます。
- ・カレー粉無しでもおいしくできます。
- ・市販のお好みのドレッシングを使ってもおいしくできます。
- ・盛り付ける具材はゆで卵や海鮮、アスパラ、スナップエンドウもおすすすめです。

新じゃがのガレット



・じゃが芋のでんぷん質で焼き固めるので、切ってから水にさらすと固まりにくくなります。
・なるべく細く切るとまとまりやすいです。
・おやつやおつまみにどうぞ！

●材料（直径20cmサイズ1枚分）

じゃが芋 2個(250g)	オリーブ油……大さじ1
A 片栗粉…………大さじ1	ケチャップ……お好みで
ピザ用チーズ…40g	
塩こしょう……少々	

●作り方

- ①じゃが芋は皮付きのまま洗いなるべく細いせん切りにする。
- ②ボウルにAの材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブ油をひいて中火で熱し、②を全部入れ、均等な厚さになるよう広げ、フライ返しでしっかり押し固めて焼く。
- ④5分くらい焼いたら裏返し（いったん皿に出してからひっくり返すと出しやすいです）、さらに3分押し焼きして両面に焼き色を付ける。
- ⑤器に盛り、食べやすい大きさに切り分ける。
- ⑥好みでケチャップをつけて食べる。

アレンジ

- ・カレー粉を加えて焼いてもOK!
- ・ブラックペッパーを振ると大人味に。

健康散歩

けんこうさんぽ



玄米を活用してみませんか？

気候がすっかり春らしくなり、新しいスタートを切る人が多いかと思えます。気持ちも新たに体力もしっかりとつけていきたいところです。

私たちにとって炭水化物は主食として健康を支えてきた大切なエネルギー源ですので、きちんと摂取したいものです。そこで、今回はお米の中でも栄養価の高い、玄米についてご紹介します。

玄米とは、白米を精米する前のものです。玄米には血糖の上昇を抑える食物繊維や、糖質をエネルギーに変える働きのあるビタミンB1などが豊富に含まれており、白米と比べても、食物繊維は約6倍、ビタミンB1は5倍、鉄分は約2.5倍、カルシウムは約2倍の栄養価となっています。ところが、そのままの玄米は胃に負担がかかったり、食感や味覚があまり好まれなかったり、玄米を摂取する家庭が少なくなりました。「玄米を摂取したいけど、ちょっと…」という方には、玄米と白米を混ぜて摂取されてもいいかもしれません。玄米と白米を1：1で混ぜたものや、5分づき米などでも玄米の良さを取り入れることができますし、食べやすくなります。特に、食事時間が21時以降になると、血糖が上昇しやすくなってしまいますので、そんな方にもおすすめです。しっかり、よく噛んで食べるようにしましょう。最近では、白米が主流になったことから、消化が良くなり、食べやすくなったのでよく噛まずに食べてしまい、ついつい食べ過ぎてしまうということもなっています。肥満の原因にもなりかねません。

最近では、玄米を美味しく炊ける電化製品も増えてきているので、体調が気になる方には玄米をお勧めします。今では、ご飯だけでなく玄米を使ったパンやお菓子、麺なども出てきました。いつも買うパンやお菓子ではなく、時には玄米を使用したものを選ぶなど、栄養価の高いものを選んでみてはいかがでしょうか。

