

JA しまねびより

2021

1

January

Vol.58

特集 今年は丑年 島根の牛



島根の
いいもの再発見!!

津田かぶ

[松江市]

詳細は6ページへ

来月の
外勤日は 2/17(水)・18(木)

JALしまね 石見銀山地区本部版



謹賀新年

新年が希望に満ちた
明るく一年になりますように

2021 丑

代表理事組合長 石川 寿樹

代表理事副組合長 山根 盛治

代表理事専務 高木 賢一

代表 監 事 名原 佳宏

役職員一同



代表理事組合長
石川 寿樹

新年あけましておめでとうございませす。組合員の皆様には、新しい年を穏やかに迎えのこととお慶びを申し上げます。

皆様から旧年中に賜りましたご支援、ご協力に対し、厚くお礼を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が世界中に蔓延し、我が国でも4月に緊急事態宣言が発令されるなど、戦後最大の経済・社会活動の危機に遭遇しました。終息の兆しは未だ見え、この影響が数年間は続くことも想定せざるを得ない状況となっております。

国内農業への影響も多岐にわたり、特に畜産においては、外出自粛等による消費の低迷により、枝肉価格が下落し、肥育農家の経営は厳しさを増しております。この影響は繁殖子牛市場へも及び、子牛価格も大きく下落しました。花き類についても各種イベントの

中止・延期等により需要が大きく減少しております。

また、米については東日本の豊作も加わり、需給緩和が懸念される中、農水省は令和3年産の適正生産量を令和2年産の生産量より30万ト少ない693万トと提示し、需給安定には、主食用米の大幅な減産が必要とされています。

島根県においては、獣害や高齢化による不作付農地の増加が課題となっており、国に対して適正な生産調整方針の策定や、生産調整等の交付金拡充を要請すると共に、需要に応じた作付けと高品質生産の実現に向けた技術指導に取り組んで参ります。

コロナ禍は、JAしまねの各事業にも影響を与える結果となり、令和2年9月末決算は、事業利益段階で前年を大きく下回る大変厳しいものとなりました。

このような厳しい状況の中、JAしまねは県内農家を支援することを第一に考え、国の経営継続補助金の活用提案や申請受付を行うとともに、農林中央金庫より1億円の助成を受け、「新型コロナウイルス対策支援事業」を実

施しました。JAしまねとして総額3億5千万円の予算で支援を行っており、引き続き、国・県の支援事業と連携して農家支援に取り組んで参ります。

JAしまねは、今後もこうした農家支援の取り組みを進めると共に、引き続き「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3本柱を最重点課題として鋭意取り組んで参ります。

また、自己改革を進めるためには、盤石な経営基盤の確立が不可欠であります。そのため、信用共済事業、営農経済事業の改革を更に進めて参ります。

何卒、ご理解・ご協力を賜りますよう宜しくお願いいたします。

結びに、新型コロナウイルスの一日も早い終息を願うと共に、組合員の皆様、地域の皆様にとりまして、本年が実り多く、健康で明るい年となりますようお祈り申し上げ、年頭の挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

よい年でありますように！

明けましておめでとうございます。今年は例年以上に、皆さまにとって健やかで実り多い年でありますよう、心より祈念いたします。

「牛も島も大好き 本当に毎日が楽しいです」

知夫里島 下廣畜産 徳若未来さん (18)



自然豊かな知夫里島の下廣畜産で活躍する徳若未来さんは、繁殖農家として本格的に活動を始めてから約1年が経ちました。現在は繁殖牛など約90頭のうち、21頭を未来さん名義で育てています。昨年3月に初めて自分名義の子牛を購入し、11月には子牛を市場に出すなど着実に経験を積んでいます。「産まれたときから親牛になるまで、牛の一生に携わることができる。この先も牛飼いとしてみたい」と、この仕事の魅力を話す徳若さんは、SNSでも

積極的に情報を発信しています。徳若さんの目標である繁殖牛70頭を目指して、今年は新たな牛舎を建て、独立を予定しています。

「地域の良さを伝えていく」

奥出雲町和牛改良組合阿井支部

「地元に戻ってきてもらうには子どもの頃の体験が大切。地元の魅力を伝え、後継者として阿井に戻ってきて欲しい」と話すのは、奥出雲町和牛改良組合阿井支部長の金倉弘美(70)さん。

20戸の農家が繁殖・肥育牛約190頭を育てている同支部では、約30年前から同町立阿井小学校の児童を子牛品評会に招待し、子ども達が牛とふれあう機会を設けています。品評会で児童らは牛について学習した後、実際に審査に挑戦。終了後は「奥出雲和牛」を食べ、地元の肉の美味しさと命の大切さも学びます。

畜産農家や子どもの減少など課題もありますが、「ふるさとの良さを伝えていくため続けていきたい」と話しました。

食牛之気

【しよくぎゅうのき】
心構えが、この上なく大きいこと。
牛を丸呑みするほどの大きな心意気



「若い人に“やりたい”と 思ってもらえる業界にしたい」

大田市 中山農場代表取締役 住田善一さん (44)

「牛は正直な動物。一生懸命向き合えば牛はちゃんと返してくれる」と話すのは、大田市の中山農場代表取締役の住田善一さん。現在、成牛300頭などを育て「安全・安心」な牛乳を出荷しています。

1頭あたりの乳量を求めるよりも、牛が健康で長持ちする飼い方を実践。1頭ずつセンサーを付けて、日々、反芻量や行動量をチェックし、徹底した管理・観察で病気などの早期発見につなげています。

コロナの影響で、学校給食に牛乳が出荷できないのではと不安な時期もありましたが、JAなどの協力もあり全量出荷できたそうです。

今後は現在の頭数を維持したまま、働きやすい環境づくりに力を入れ「若い人に“やりたい”と思ってもらえる業界にしたい」と意気込みを話しました。



今年“モ〜ツ”と



丑年ってどんな年？

昔、牛は人間の生活の根本となる農業を手助けしてくれている欠かせない、大変重要な家畜とされてきました。丑年は、牛が農業の大変な作業をしつかりと手伝ってくれる様子から「粘り強さ」「堅実さ」「誠実さ」を表す年と言われています。

「海外の酪農を日本で実践してみたい」

島根県立出雲農林高等学校 動物科学科 3年生



「牛は大きいけど、とにかく可愛い」。そう笑顔で話すのは、出雲市の県立出雲農林高等学校動物科学科3年生の乳牛を専門に勉強する5人組。「共進会上位入賞」を目標に、日々実習や座学を通じて乳牛への知識を深めています。2019年度の県種畜共進会では、乳用種牛の部の第1区でみごと首席に輝きました。

「子牛が生まれたり、病気になったりと命に触れる機会が多い。命の大切さについて考えられるのも魅力の一つ」と話す5人は、更なる高みを目指しこの春、酪農関係の学校へ進学します。

川角ひよりさん(18)は「将来は、海外の酪農を日本で実践してみたい。そのために海外へ行き、酪農を勉強したい」と目を輝かせました。

「可能性を秘めた 夢がある職業」

益田市 松永牧場取締役
松永拓磨さん (33)

「努力した分、頑張った分だけ牛は反応して返してくれる。可能性を秘めた夢がある職業」と話すのは、益田市の松永牧場の取締役である松永拓磨さん。

現在、同牧場では肥育牛を中心に約7900頭を育て、不飽和脂肪酸を多く含むオカラや焼酎粕、果物などのエコフィードを飼料に使用し、「くちどけの良い脂の質と甘み」が魅力の肉を出荷しています。

7人の専属獣医が治療や飼料設計を担うことで、安心な環境で育てることができます。JASも取得し、消費者に自信をもって安全・安心な肉を届けています。

昨年10月に開催された全国肉用牛枝肉共励会では最高位の名誉賞を受賞。松永さんは「松永グループで1から育てた牛を全国のトップクラスにしたい」と丑年も突き進みます。

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]

松江市

今回は、くにびき地区本部。松江市東津田町、東出雲町で津田かぶの生産に取り組む、池田仁志さんにお話を伺ってきました。

津田かぶ



お話を伺った池田仁志さん

津田かぶの栽培

「津田かぶ漬け」は島根の人であればこの季節、一度は聞いたことのある名前。その津田かぶを栽培される池田仁志さん(76)の圃場を訪ねました。池田さんの圃場は、松江市内を流れる大橋川と天神川に挟まれた東津田町の一角にあり、初冬の訪れを告げる、津田かぶの「はで干し」が目を引きま



はで干し風景は松江の文化

津田かぶの栽培は、9月中旬の種播きから始まり、

10月中旬頃まで防除や間引きなどの作業を続け、11月中旬頃から収穫します。そして11月下旬から雪が舞い始める12月中下旬ごろまで、はで干しにします。

「津田かぶや津田かぶ漬けは、松江の大切な文化だと考えている。また、はで干しは重労働で楽な作業ではないが、多くの人の力を借りながら、この風景を残していきたい」と池田さんは優しい笑顔で話します。

現在、市内の津田かぶ生産者の殆どがJAを通じて近隣の漬物屋さんに出荷され、加工・販売されています。

津田かぶの歴史は江戸時代から

江戸時代、参勤交代の際に滋賀県で古くから栽培されている「日野菜かぶ」が持ち込まれて栽培されたのが津田かぶの始まりとされています。宍道湖からの有機質を豊富に含んだ肥沃な土壌に恵まれ、天神川の水運を利用した輸送の良さもあり、江戸時代にこの辺りは、津田かぶの大産地でした。また、松江藩の菜園場もあり、城下で消費される野菜類の大

部分をまかなうほど野菜作りが盛んな地域でした。江戸時代末期に、この地の篤農家立原紋兵衛によって品種改良され、現在の「津田かぶ」の原型となる「紋兵衛かぶ」が生まれました。当時から漬物に適し、農家でも町屋でも毎年冬場になると漬物づくりが盛んに行われ、その文化は松江の人々に脈々と受け継がれてきました。池田さんが幼い頃には、この辺りの天神川沿いにはコンクリートで作られた大きな漬物桶(水槽のようなもの)があり、その上を走り回って遊んだのを覚えているそうです。

糠漬け派? 浅漬け派?

野菜の少ない冬場の保存食として江戸時代から作られてきた津田かぶ漬けは、糠漬けと当分漬け(今でいう「浅漬け」)がその頃からあり、農家は糠漬け、町屋衆は浅漬けと、好みが分かれていたという記録も残っているそうです。

糠漬けは、葉の青さを保ちながら、程良く乾燥させるため、約一週間はで干しをします。その後、糠と塩で約一週間漬け込み、柔らかい歯触り、甘みと酸味が絶妙な美味しい糠漬けができあがります。いわゆる伝統的な津田かぶ漬けで「本漬け」とも呼ばれます。



1本1本丁寧に水洗する奥さんの幹子さん

一方、浅漬けは、はで干しせず、シャキシャキとした食感とみずみずしい甘みが味わえます。近年のトレンドが「浅漬け」ということもあり、はで干しする量は年々減少しているそうです。

津田かぶの型の秘密

「寒い時期に収穫・出荷し、漬物として加工され、年末年始をはじめとした



様々な場面で楽しんでいただけるとは農家冥利に尽きる。ただ、寒水で土を落とす水洗い作業は本当に大変」と池田さんは苦笑い。独特な勾玉型の形状が、土を落とす水洗いをより辛く困難なものにさせるのだとか。

なぜ津田かぶは勾玉のような形をしているので

松江周辺で
育成すると
勾玉型に？



でしょうか？「諸説あるが、生育するにつれ葉で風を受け、その重さ、負荷によってこんな形に育つと聞く。ただ、不思議なことに、どこで栽培しても同じようになるかという点でもなく、松江周辺地域でしかこの形にならない」となんとも不思議な話。種や土地・土壌、水、様々な条件が整うことで、あの独特な勾玉型の津田かぶが育つそうです。

地域のために、地域とともに

池田さんは松江市立東津田児童館の館長も務め、様々な地域活動を行っています。「地域の課題にみんなを取り組み、そこを耕し、みんなで笑顔になる。そのために自分の農業を役立て切磋琢磨できれば」と真つ直ぐな想いを話します。

法務省が主唱する「社会を明るくする運動」に賛同し、栽培した「ひまわり」を更生施設などに贈る活動をJAや地域の方、子どもたちにも協力してもらいながら10年以上続けた結果、平成30年には「第68回」社会を明るくする運動」民間協力者法務大臣感謝状」を島根県の代表として表彰。他にも蕎麦打ち会や野菜市などを企画し、農業への理解や津田かぶ文化の継承など地域貢献にも力を入れます。



池田さんが取り組む様々な地域活動

人との繋がりが大事

池田さんの農場には「ラディッシュ」や「おでん大根」などなど、珍しい作物もたくさんあります。マーケットのトレンドを探りながら、こんなのを作って欲しいという声があればチャレンジし、作付けがうまくいかないと言う仲間がいれば、ノウハウを惜しみなく伝えます。人と人との繋がりを大切に、出し惜しみをしないのが池田流。「農業も地域づくりも私一人ではできない。多くの方の力を借りて進んでいければ楽しい」と地道な努力と、津田かぶを中心とした地域の農業を次世代に繋いでいくという思いを力強く話す池田さんの瞳は輝いていました。

一口メモ

津田かぶの白い果肉は緻密で、やわらかい食感が特徴。ほのかな甘みと特有の香りがあり、漬け物にされるのが大半です。果肉がきめ細かく煮物にしても美味しいですが、美しい赤紫色とシャキツとした食感を楽しむなら漬け物やピクルスがおすすめ。皮ごと薄切りにして甘酢漬けにすると果肉もピンク色に染まり、見た目にも美しい一品に。



● 購入方法・お問い合わせ先 ●
有限会社けんちゃん漬
電話 0853-21-1034

「JAしまね総代代表者等との意見交換会」を開催

JAしまねは12月3日、松江市で総代代表者等との意見交換会を開催しました。

この意見交換会は、組合員の意見や要望を聞きJAの事業運営に反映させることを目的に、年2回開催。当日は各地区本部の総代代表者等22名が参加し、JA役員と活発に意見を交わしました。

JA役員が上期事業報告やコロナ感染拡大の対応報告、営農経済・信用共済の事業改革の進捗状況などを説明。総代代表者等からは「物流についての県内地域間格差への対策」や「国や県の制度に該当しない中堅農家への援助」などの意見がありました。

石川寿樹組合長は「新型コロナウイルスの影響で苦境に立つ農家の支援を第一に考え、事業に取り組む。今後も安定した経営基盤にむけて、事業改革は避けて通れない」と事業改革の必要性などを訴えました。



意見・要望に答える石川組合長



多岐にわたり活発な意見が交わされました



SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。

お知らせ

令和2年産島根米の追加金単価について

需給が緩む環境の中ではありますが、JAしまねでは取引先のご理解もいただき、12月25日に全銘柄において追加金をお支払いをすることができました。

生産者の皆様には、令和3年産でも引き続き高品質な島根米の生産に向けた取り組みをお願いします。

参考：主要4銘柄の追加金

銘柄	追加金単価 (税込) 30kg当り	摘要
コシヒカリ	250円	①1.9mmふるい目仕分けの1等
	200円	①以外の1等から3等
きぬむすめ	300円	①1.9mmふるい目仕分けの1等
	250円	①以外の1等から3等
つや姫ST (特別栽培米)	250円	①1.9mmふるい目仕分けの1等
	200円	①以外の1等から2等
ハナエチゼン	350円	



あなたもチャレンジ 家庭菜園

ジャガイモ

多様な品種を楽しむ

休眠の明けた芽は5度程度で活動が始まるため、早植えて発芽した芽は遅霜の被害を受けます。生育適温は10～23度で、冷涼な気候を好みます。



園芸研究家 ● 成松次郎

※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。

追肥・土寄せ

芽が15～20cmの頃、畝1m当たり普通化成肥料50gを畝の両側にまき、5cm程度の厚さに土寄せをします。2回目の土寄せは同じようにつぼみが付いた頃に行います。土寄せは十分し、イモの露出を防ぎます(図4)。マルチ栽培ではマルチの裾を上げて追肥をします。

収穫

開花後2～3週間で新ジャガを楽しめますが、葉が枯れ始めてから掘り取れば充実したイモになります。晴天が続いた日にイモを傷付けないように掘り取ります(図5)。イモは光で緑化するため冷暗所で保存します。



品 種

ホクホクした粉質の「男爵薯」「キタアカリ」や、アンデスの栗ジャガと呼ばれる「インカのめざめ」、ねっとりした粘質の「メイクイン」「レッドムーン」など料理に向けた品種を選びましょう。秋作を行うには「デジマ」「ニシユタカ」など休眠の浅い品種を使います。

畑の準備

植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰50gを施しよく耕し、1週間前に、畝間60～70cm、深さ15cmの溝を掘り、畝1m当たり普通化成肥料100gと堆肥1kg程度を施し、土を戻してよく混ぜておきます(図1)。

図1 畑の準備

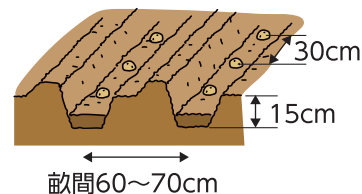


図2 種イモの切断

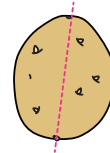


図3 芽かき

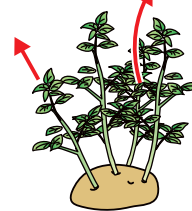


図4 追肥・土寄せ

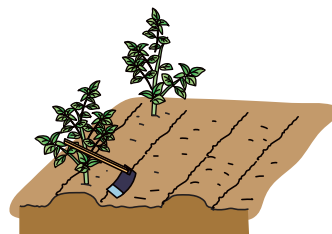
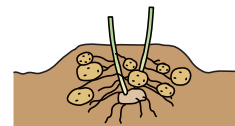


図5 収穫



植え付け

種イモの大きさは1個30gくらいが良く、大きいイモは各片に頂部に芽が付くように3～4片に縦切りします(図2)。切り口は、日陰で短時間乾かしておきます。元肥の上に少し土を戻し、種イモの切り口を下にして、株間30cmに植え付け、7～8cmの覆土をします。マルチ栽培をすると雑草を防ぎ、地温が上がるため収穫期が1週間程度早まります。この場合、種イモを植え付け後、黒色ポリフィルムを張り、芽先がフィルムを持ち上げたら、フィルムを破り上に出します。なお、発芽後の遅霜被害対策として、不織布のべた掛けがお勧めです。

芽かき

芽が10cmくらいに伸びた頃、強い芽を2本残して他はかき取ります(図3)。

理事会情報 (11月27日開催)

【協議事項】

- ①令和3年産島根米生産に係る考え方について
- ②島根県農業信用基金協会への特別出資について
- ③令和2年度末決算見込(1次)について
- ④令和3年度事業計画の策定について
- ⑤職制規程の一部改正について

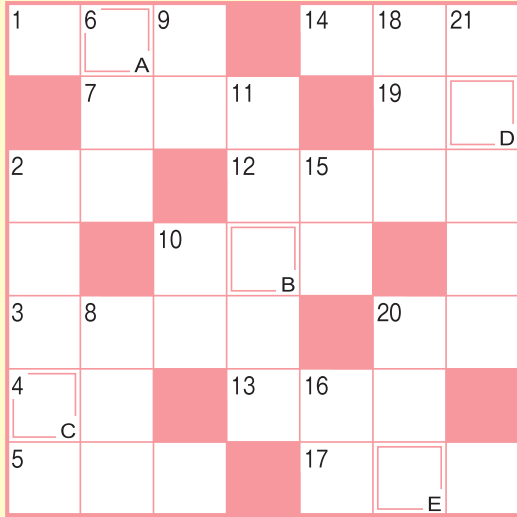
- ⑥中間期ディスクロージャー誌2020について
- ⑦販売システムのサーバー機器更新および機能整備について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

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

タテのカギ

- ② 火の——を念入りに行った
- ⑥ チョコレートを——にかけて溶かした
- ⑧ 構えてシャッターを切ります
- ⑨ ジャムやピクルスなどを詰めます
- ⑩ この——の輪、なかなか外れないんだ
- ⑪ 就職活動の際に書きます
- ⑮ シャープペンシルに入れます
- ⑯ 浜辺に寄せては返すもの
- ⑱ 文庫本に布製の——を掛けた
- ⑳ 夕方になると家々の窓にとりまします
- ㉑ アシカに似た海獣

ヨコのカギ

- ① 最低気温が0度を下回る日のこと
- ② どら焼きに挟んである物
- ③ 片仮名語でいうとリベンジ
- ④ 節分にまきます
- ⑤ 冬、雪国の家の軒にぶら下がる物
- ⑦ ——の道も一歩から
- ⑩ 牛肉はビーフ、鶏肉は——
- ⑫ お釣りと一緒に受け取ることも
- ⑬ 多くの人が眠っています
- ⑭ チョコレートの原料になる植物
- ⑰ アルコールを含む調味料
- ⑱ 間違った答えに付ける印
- ⑳ バレンタインデーに伝える人もいます



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
2021年2月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「カドマツ」



俳句の広場

最優秀賞

茜さす田に花のごと小白鳥

出雲市 小豆澤典子様

（評）田圃が茜色に染まった頃、小白鳥の群れが白い花卉の如くやってきました。冬の美しい農村風景、美事な色彩。

優秀賞

島の夜の闇の深さよ螢とぶ

松江市 稲田 忠徳様

日向ぼこ綾取りす司書と子二人

吉賀町 村田 綾美様

決算を終へて師走の街へ出る

安来市 斎藤美重子様

佳作

柏手の四つを寒に響かす
小石なる石に躓く師走かな
声掛けを拒む大きな白マスク
米作りやめる決心木の葉髪
遠足の園児の列に手を振つて

出雲市 藤江 亮様
出雲市 竹田喜久子様
浜田市 三沢 孝子様
大田市 大國千登世様
西ノ島町 川上 茂様

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへも是非ご応募ください！

「家の光」月号 定価629円（税込）購読は、お近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）

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：0852-67-7708
Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



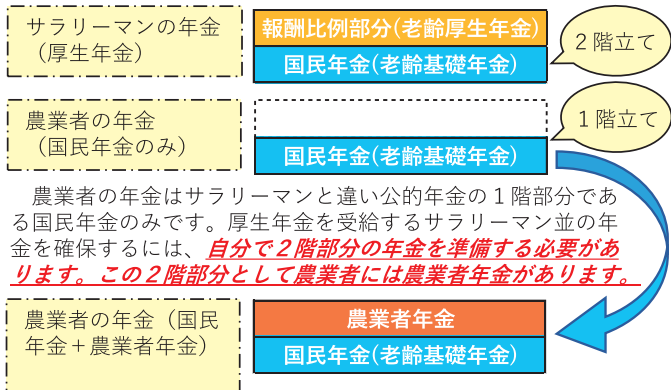
最優秀賞、優秀賞の4名様には「JA商品券1,000円分」をお贈りします。

・お預かりした個人情報は、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。

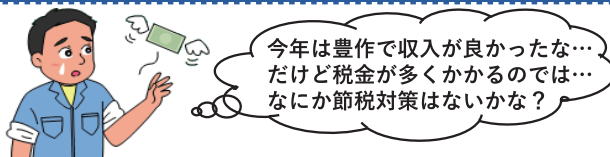
知らないで損！ 農業者年金の税金対策と保険料補助



まず農業者年金ってなに？



農業者年金は支払った保険料の全額が社会保険料控除の対象です。



前納すれば翌年1年間の保険料も**全額社会保険料控除**に使える！

生計を一つにする配偶者や後継者の保険料を支払った場合は、その合計額(最高保険料6万7千円の場合は3人分で241万2千円)が経営主の所得から控除できます。

農業者の担い手には、保険料の国庫補助があります。

保険料の国庫補助を受けるには…

国民年金第1号被保険者等の農業者年金への加入要件に加え、

- **39歳までに加入**
- **農業所得が900万円以下**
- **下記の農業者の担い手要件**を満たせば受けられます。

- ① 認定農業者で青色申告をしている人
- ② 認定新規就農者で青色申告している人
- ③ ①または②の要件を満たす経営主と家族経営協定を締結して経営に参画している配偶者、後継者 など

月額最大1万円の保険料補助

詳しい内容のお問合せは…

お近くの農業委員会・JAへ！！

でも…加入する条件があるんでしょ？

農業者年金へは…



の方なら **どなたでも** 加入できます。

ほうっておかないで、
その痛み

シリーズ累計
販売個数

200
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B₆
(ピリドキシン塩酸塩)

30mg

ビタミンB₁₂
(シアノコバラミン)

60μg(※)

(※) 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(30日分) **5,400円**(税込5,940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:肉体的疲労時、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、朝食後、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**



新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

組合員並びに地域の皆様には、健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中、皆様からいただきましたご支援、ご協力に対し、心より厚くお礼申し上げます。

さて、昨年は新型コロナウイルス感染症が世界的に猛威を振るい、未だ終息の兆しが見えない状況にあります。

農業分野も例外ではなく、外出自粛の影響による農畜産物価格の下落など、地域農業にも大打撃を与えました。

この問題に対応すべくJAしまねでは、「新型コロナウイルス対策支援事業」を実施し、地域の生産者の支援を第一に考え、同事業に取り組んで参りました。

また、取り組み2年目となる「第2次農業戦略実践3カ年営農計画」では、JAしまね全体で416億円の農畜産物販売高を目標としており、より一層地域農業の振興に向けて取り組むこととしております。

当地区本部では、水田を活用した園芸作物の振興やリース事業を活用した担い手の育成としてアスパラガスのリースハウスの導入など、生産者の

皆様に負担の少ない形で、生産拡大を目指していただける体制を整備いたしました。今後も生産者の皆様に負担の少ない形で地域農業の維持や所得の増大に努めていただけるよう、JAとしてもより一層努力して参ります。

また、信用共済事業面では、より効率的な組織体制を構築するため、各支店を統括する統括支店を地区本部に設置し、事業のスリム化、効率化を図りました。今後も多様化するニーズに対応するため、組織体制の整備を進めて参ります。

このような中、農業をめぐる情勢は、耕作放棄地の増加や鳥獣被害の拡大等、課題が山積しております。今一度、協同組合の原点に立ち返り、JAの使命である「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」に取り組まなければならないと決意を新たにしております。

本年もJA事業を通じ、役員員一丸となって地域の活性化に向け邁進して参りますので、より一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

この一年が災害等の無い年でありますとともに、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



島根県農業協同組合
石見銀山地区本部

常務理事本部長

山崎 辰次

役員員一同



第42回 みどりをまもる小学生作文コンクール

JAしまね女性部が主催する「第42回みどりをまもる小学生作文コンクール」に島根県内36校142点の応募があり、大田市内の小学校からも作文が出品され、4作品が特別賞を受賞しました。

【特別賞受賞者】

- 島根県知事賞 大田市立仁摩小学校 1年 よしだ だ 吉田 薫さん
- 島根県教育委員会教育長賞 大田市立志学小学校 4年 よしだ まつお 松尾 柚珠さん
- 島根県農業協同組合中央会長賞 大田市立池田小学校 6年 ふじはら かいしゅう 藤原 海舟さん
- JAしまね女性部長賞 大田市立川合小学校 2年 さかた あり 坂田 陸さん

島根県知事賞を受賞した大田市立仁摩小学校の吉田薫さんの作品を紹介いたします。



おいしいおみそができたよ

大田市立仁摩小学校 1年 吉田 薫

わたしのいえでは、まいとしふゆにみそじこみをします。いつもおかあさんやおねえちゃん、いもうとといっしょに、わいわいつくるからたのしいです。でも、はるにコロナでがっこうがおやすみになったとき、おかあさんが

「かおる、ひとりでおみそつくってみる？」

と、いいました。わたしはおどろいて、

「えー！ひとりで？やってみたいな。」

と、いいました。ひとりで作るのははじめてです。むねがドキドキワクワクしました。

はじめに、だいをあらってみずにつけました。あさになってみると、だいがほそなぐなつていてびっくりしました。だいでとみずをいれたなべをストーブにのせて、ぐつぐつにました。きなこみたいなおいしそうなおいがして、あわがいつぱいでした。ふたをとると、あわがきえるのがおもしろかったです。なんできえちゃうのかふしぎでした。

つぎに、こめこうじとしおをまぜました。

てぶくろをして、パラパラにするのをがんばりました。たべてみたらしょっぱかったです。それから、ゆでただいをつぶしました。ミキサーでなんかいもつぶしていると、どんなのしくなってきました。つぶしたくない、しおこうじをまぜてみそだまをつくる

とき、おだんごをつくってみそだまをなげました。

さいごに、ようきにみそだまをなげました。

「えいやっ！」
 といって、おもいきりなげるのがたのしかったです。くうきをぬくためにがんばりました。なつやすみになってようきをあげたら、ちゃんとおみそができてうれしかったです。わたしは、このおみそで、おみそしるをつくることにしました。おうちでそだてたナスと、あぶらあげをおみそでいためて、とうふとみずをいれてにました。わたしはナスがきらいだったけど、おいしくておかわりをしました。かぞくもよろこんでくれて、さいこうでした。



千両箱 トピックス



TOPICS 1 ●三瓶小水力発電所見学 小水力発電所の歴史や仕組みを学ぶ

大田市立久手小学校の5年生31名が三瓶町池田地区にある三瓶小水力発電所を見学しました。



発電所の説明をするJA職員

同発電所はJ A石見銀山地区本部が所有しており、平成25年からリニューアル工事の調査を行っていましたが、平成30年に発生した島根県西部地震で被害を受け、令和2年8月に工事が完了し、9月から稼働しています。

小水力発電所を訪れた児童は「どのような発電の仕方になっているか、見るのが楽しみ」と話しました。

当日は、J Aの担当職員が小水力発電所の歴史や、どのようにして電気を発電しているかを説明しました。

同校の縄江博紀教諭は「三瓶山の地形を活かしたクリーンなエネルギーの仕組みを児童に知ってもらいたい」と話しました。

TOPICS 2 ●柚子初出荷 20トンの出荷を目指す



柚子を選果する組合員

石見銀山柚子生産組合は、大田市産柚子（品種「多田錦」）を初出荷しました。収穫前の木枯らしの影響で収量不足も懸念されましたが、この日の出荷量は11トで、愛媛県の企業へ出荷され、搾汁等加工されました。

担当者は「大きさも良く、質のいい柚子に出来上がっている」と話しました。

TOPICS 3 ●美味しまねゴールド取得研修会 2組合が合同で開催



美味しまねゴールドにかかる概要説明

石見銀山アスパラガス生産組合と大田市ぶどう生産組合は島根県立農林大学校において、美味しまねゴールド取得研修会を開催しました。

各生産組合の組合員や関係機関等が出席し、美味しまねゴールドの概要や、既に同認証を取得している島根県立農林大学校の取り組みを学びました。

TOPICS 4 ●えごま油及び含有ソフトカプセル機能性検証に関する講演会 抗酸化力増加えごまに期待

J A石見銀山地区本部において、「えごま油及び含有ソフトカプセル機能性検証に関する講演会」が開催されました。

島根大学では関係機関と連携し、島根県発の健康寿命延伸ソフトカプセルの開発を目指しており、約1年間、関係機関等が研究に協力し、えごま含有ソフトカプセルを服用、講演会では、島根大学教授がえごま含有ソフトカプセルの服用による研究結果を発表し、「ソフトカプセルを服用すると老化を防ぐ抗酸化力等の増加が期待できる」と報告しました。

橋本教授は「今後もソフトカプセルの市販化に向けて研究を重ねていく」と話しました。

定期的な血液生化学検査を行いました。

講演会には、生産者の立場である大田市えごま生産組合が共催し、同組合の竹下正幸組合長は「我々が生産するえごまが皆様の健康に寄与することを期待している」と話しました。



講演する橋本特任教授

定期的な血液生化学検査を行いました。

講演会には、生産者の立場である大田市えごま生産組合が共催し、同組合の竹下正幸組合長は「我々が生産するえごまが皆様の健康に寄与することを期待している」と話しました。

講演会では、島根大学教授がえごま含有ソフトカプセルの服用による研究結果を発表し、「ソフトカプセルを服用すると老化を防ぐ抗酸化力等の増加が期待できる」と報告しました。

橋本教授は「今後もソフトカプセルの市販化に向けて研究を重ねていく」と話しました。



鳥獣被害対策のポイントについて

イノシシ被害・対策について

島根県西部農林振興センター県央事務所鳥獣専門指導員の岩下幸代です。普段は現場に出て鳥獣被害対策の指導を始め野生動物に係わる業務をしています。今月1月号は「イノシシ対策」をテーマにお話をします。

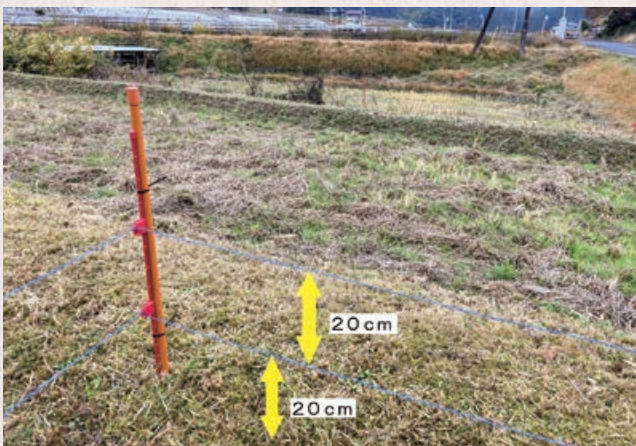
皆さんはイノシシに対して、どのようなイメージをお持ちでしょうか？「猪突猛進」という四字熟語やテレビのイメージだと、気性が荒く、大胆な動物でしょうか。しかし、本来は臆病で警戒心が強く、石橋を何度も何度も叩いてから渡るようなタイプの動物なのです。このような性格から危険と感じればリスクの高い行動を避けるため、適切な対策を行えば被害を食い止めることができます。

イノシシから田畑を守るには、ワイヤーメッシュや電気柵などがありますが、柵を設置したのにもかかわらず、田畑に入られるケースが後を絶ちません。

ワイヤーメッシュへの侵入で一番多いのは、潜り込みです。イノシシの潜り込みに遭っている田畑は、ワイヤーメッシュの周辺が茂みになって管理されていないことが多く、農家の方も気づけないままです。更に茂みは、イノシシの隠れ場所にもなるので、柵周辺の草刈りを定期的に行うようにしてください。また、ほ場整備などで広域にワイヤーメッシュやフェンスで囲うときは、現在の状況だけでなく、数年後も草刈りや柵の修繕などの管理ができるかを想定して設置していきましょう。



電気柵については、設置・撤去がしやすいことから、近年需要が高まっています。設置時に注意してほしいことのひとつが、電線を張るときの高さです。背中に電線があたっても体毛で守られ痛みを感じにくいいため、痛みを与えるには、鼻に電線を触れさせる必要があります。鼻に電線を触れさせるには、1段目の高さを地面から20cm



島根県
西部農林振興センター
県央事務所

- 鳥獣専門指導員
岩下 幸代
 - 担当 鳥獣被害対策業務
 - 今年で島根に来て2年目になりました。
- 写真は、自分の手をものさし代わりにして電線の高さの説明をしているところです。



以下に。そして、20cm間隔の高さで2段目を設置します。2段に設置して全体の高さが40cmだと飛び越えてしまいそうですが、イノシシにとって足を負傷することは命に関わることで、ジャンプするようなことは基本的になく、写真のようにまずは潜り込みます。



そして、注意してほしいことのもう一つは、電圧です。4,000v以上を常に維持できれば良いのですが、集落の中には草木などによる漏電や電池切れなどにより充分な電圧がかかっていない電気柵もあります。電圧が低いと、イノシシが“鼻で電線を探る”ということすら行わず潜って侵入してしまうため、電気柵を張っている間は4,000v以上の電圧がかかるようにしてください。

柵についてのお話をしましたが、「獲れば良からう」と思う方もいるかもしれません。確かに捕獲も対策の一つではありますが、柵を設置していない状態で檻を設置しても、田畑に美味しい物があることを知っているイノシシは、なかなか怪しい檻に入りません。イノシシから作物を守るには、まずは柵の適切な設置と前回お話しした集落にある動物のイサをなくすることが重要になってきます。

次号では、サル対策についてのお話をします。



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

■ スーパーやお魚を扱う店でアナゴの開きが並んでいます。が、料理したこともなく、食べ方も分かりませんが、「アナゴの鳴門煮」の記事を見て参考に、アナゴを買ってみようと思いました。片地先生、ありがとうございます。
(Tさん)

■ コンニャク芋が我が家でできたので、手作りコンニャクに挑戦しました。1個が1.6kgもある大きな芋で、出来上がりは大きめな鍋に2杯分。たくさんできたので、自慢そうにご近所にもおすそ分けしました。
(Sさん)

■ 仕事が休みの日、夫婦で県内の温泉に行き、美味しいものを食べて湯に浸かり、帰ってゆっくり過ごすのが私たちのストレス解消だったのに。今はコロナ、コロナで、怖くて市外の温泉に行けなくなり、早く以前のように戻ることをただ願うばかりです。
(Yさん)

■ 今まで畑に植えていたブロッコリーの苗を今年は、プラントナーに植えてみました。ところが、なんと大きくなり、びっくり。今、ハウスの中に入れてあります。大きな収穫を楽しみにしています。虫も全然ついていません。
(Iさん)

■ 山間部での稲作作業ほど大苦勞であり、鳥獣対策は年々難しくなります。耕作放棄地が増えるばかりでありますね。山間地に光明を…。
(Sさん)

銀争はるばる

石見銀山戦国争奪絵巻④

|| 前回までのあらすじ ||

石見銀山奪還を目指す毛利軍と対峙する山吹城主本城常光の軍師本山経四郎は、若き日、出雲国広瀬の月山富田城(尼子氏居城)で、当主の尼子経久の近習として仕えていた。

あるとき、石見の国人高橋氏の使者として経久の許に若い武将がはるばる訪ねて来た。

高橋氏分家の本城の庄(邑南町下田所)の領主で、本城常光と名乗った。安芸(広島県)吉田

郡山城の毛利氏の正室が高橋氏から嫁いでいたが、当主が

急死し、跡目争いから毛利と高橋の関係が悪化したため、

毛利に對抗できる尼子氏の支援を求めてきたようだ。話を

聞いていた経久が、傍らに控えていた経四郎に目を運びながら言葉が発した。

「この若者は、石見の出羽(邑智郡)の出の者。故あって近くに置き、心あらば何かと学んで

いるはずである。本城殿の役に立つであろう」

このとき、常光19歳、経四郎18歳。それ以来、常光の側

近として生きることとなった。もちろん尼子方の息のかかつ

た者として、経久の意図する

ことは十分に分かっていりし、

常光も承知の上である。ただし、世は戦国乱世である。一寸先は闇と申す。

〈次回に続く〉



健康豆知識

医療法人 郷原医院



院長 福田 亮先生

コロナの中に昨年今年

本コラムも早10年目になりました。コロナで何とも味気ない令和2年のクリスマス、年末でした。コラムを書いている時点では、まだ近辺にコロナは出ていません。インフルエンザが未発生なので、コロナもこれからでしょうか。風邪の患者に「コロナ検査希望か？」と聞いても「したくない」と言われます。理由は、自分が第1号になるのは嫌、陽性だと色々面倒だから、とのこと。勿論、疑い例は検査しますが、基本的に大多数のコロナも1週間程度の風邪症状で治るので、普通の風邪薬で治った人の中にも結構いるのかもしれない。風邪薬で2・3日で治れば、それで問題ないというのが現実的なスタンスなのだと思います。基本的にコロナに限らず純粋なウイルス性肺炎は、細菌性肺炎よりも遥かに重篤で、肺はほとんど機能しない状態になります。ECMO（エクモ）の出番ですが、死亡率は高いです。ただ、圧倒的に無症状者が多いことを考えれば、重症のコロナ肺炎はインフル

エンザが重症化する頻度より遥かに少ないと思います。一方で、糖尿病など免疫が低下する状態や元々肺に疾患がある場合、高血圧や脂質異常で血管系に異常がある場合は、どんな疾患でも重症化しやすいのは医学の常識です。これらの人は、普通の人よりも手洗いやマスクによる予防に気をつける必要があります。コロナ自体が本当に危険なら、最初の緊急事態宣言が出た時点での感染者数を遥かに超えても、経済優先で延々とGOTOを続けるはずはないので、本当のところは国もコロナは、全体としては怖い病気ではないと認識しているだろうと思います。ただ、指定感染症にしてしまった手前、「大した病気ではないと分かっていた」ではバツが悪過ぎるので、緊急ワクチン接種のおかげで病気が抑えられたという辺りを落としどころと考えているのかもしれない（汗）。ただ、ワクチンの有効性が未だ不透明なのが気になります。

石見銀山地区本部管内 12月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



▲牛歩で共に頑張りますよ。

久手町
川上
泉さん

▲ヌキ最高



水上町
水田
大田原農場

▲メス最高

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	久手	川上 泉	351	255	福之姫	安福久	平忠勝	茂重桜
2	仁摩	長見 茂幸	314	268	勝早桜5	美津照重	安福久	百合茂
3	長久	岩崎智佐子	328	258	諒太郎	美国桜	美津照重	糸晴波
4	大田	山崎 博	339	259	美津照重	美国桜	百合茂	安福16509
5	大田	山崎 博	324	273	美国桜	安福久	勝忠平	第7福桜

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	水上	大田原農場	325	268	美国桜	勝忠平	安福久	平茂勝
2	富山	白石 祐	247	304	美国桜	平茂晴	勝忠平	安福久
3	井田	森 徳行	300	301	美津照重	隆娘	勝次郎	福栄
4	富山	白石 尚	266	311	美国桜	隆之国	勝忠平	平茂勝
5	久手	川上 泉	297	279	福之姫	平忠勝	茂重桜	藤桜

子牛市場

令和2年12月15日

12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	19	1,449,800	567,600	728,432	38,824	142,754	261	270
	中央	128	1,449,800	503,800	733,537	30,455	124,542	272	275
	県	128	1,449,800	503,800	733,537	67,337	124,542	272	275
ヌキ	管内	26	1,063,700	551,100	802,577	33,927	77,390	284	270
	中央	152	1,104,400	433,400	840,270	47,898	23,261	296	269
	県	152	1,104,400	433,400	840,270	58,618	23,261	296	269



令和元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「令和元年産島根米」を以下の考え方により、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。

令和元年産島根米共同計算概要報告書（石見銀山地区本部）

（税込）

収入・支出項目		単位	合計
販売数量		トン	1,400.01
収入	販売代金	円/俵	14,433
	受入金利	//	0
	国からの助成	//	0
	受取運賃	//	202
	その他	//	28
	合計 A	//	14,663
費目	概算金償還	//	13,093
	流通・保管等に係わる経費	//	613
	概算金金利等	//	32
	保管料・入出庫料等	//	260
	保険料・補償料	//	0
	運賃	//	190
	安全安心等検査費用	//	1
	集約保管等経費	//	131
	事故処理経費	//	0
	手数料（全農・JA）	//	18
	事務費	//	0
	生産・集荷・販売等に係る経費	//	113
	地区本部への支出経費	//	73
	広告宣伝費等経費	//	34
	その他生産等経費	//	6
	需給調整経費	//	0
	県産米推進協議会等経費	//	0
監査委員会費用	//	2	
その他（機能別手数料）	//	68	
合計 B	//	13,907	
収入－支出	C = A - B	//	756
都度精算	D	//	467
共計事業預り金残高	E = C - D	//	289
翌年産共計繰越	F	//	3
本精算	G = E - F	//	286

※四捨五入のため、内訳と合計が合わない場合があります。



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

「ブロッコリーの炊き込みご飯」「アジの塩焼き」
「白菜と春菊の柚子和え」「具沢山みそ汁」

今月の先生

大田市食育ボランティアの会
水野 勝彦さん



①ブロッコリーの炊き込みご飯

<材料(4人分)>

- ・米 2合
- ・ブロッコリー 1/2房
- ・ツナ水煮缶 小1缶
- ・芽ひじき 大さじ1
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 50ml
- ・ごま油 小さじ2
- ・白すりごま 少々
- ・塩 適量

<作り方>

- ① 米を洗ってザルに上げる。
- ② ブロッコリーは小房に分け、塩茹でする。
- ③ ブロッコリーの茎は1cm角に切る。
- ④ 炊飯器の釜に米、めんつゆ、ツナ水煮缶の汁を入れ、目盛まで水を入れる。ブロッコリーの茎、ツナ、芽ひじきを入れて炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったらごま油を回し入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ お茶碗に盛り付け、ブロッコリーを散らし、白すりごまをかける。

②アジの塩焼き

<材料(4人分)>

- ・アジ 4匹
- ・塩 少々
- ・ブロッコリー 40g
- ・大根おろし 100g
- ・柚子 半分

<作り方・ポイント>

- ① アジのゼイゴとはらわたを除き、洗って水分を拭き取る。
- ② 焼く直前に塩をまぶす。(皮がパリッとする。)
- ③ 頭を左側にして盛り付け、ブロッコリーと大根おろし、柚子を添える。

③白菜と春菊の柚子和え

<材料(4人分)>

- ・白菜 300g
- ・春菊 80g
- ・柚子の絞り汁 大さじ1
- ・穀物酢 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 1つまみ
- ・柚子の皮 少々

<作り方・ポイント>

- ① 白菜と春菊は茹でて絞る。
- ② 食べやすい大きさに切って、もう一度絞る。
- ③ Aと和える。
- ④ 器に盛り付けて、千切りにした柚子の皮を添える。



④具沢山みそ汁

<材料(4人分)>

- ・大根 80g
- ・人参 20g
- ・里芋 120g
- ・白菜 80g
- ・しめじ 40g
- ・油揚げ 20g
- ・小ネギ 20g
- ・いりこ 15~20匹
- ・味噌 適量
- ・水 480ml

<作り方・ポイント>

- ① いりこを30分以上水に浸けて、いりこ出汁を取る。(朝ごはんの時は、前日の夜から浸けておく。)
- ② 大根、人参、里芋は水から煮て、白菜、しめじ、油揚げを入れて煮る。(根菜は水から煮ること。)
- ③ 根菜がやわらかくなったら、味噌を溶かす。
- ④ お椀に盛り付け、小口切りにした小ネギを散らす。(具沢山で汁を少な目にする、減塩に。)

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24日(日) JA温泉津支店 ☎0855-65-2235

※時間は9:00~15:00

JA グリーンおおだ

2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



島根県『家の光』講師 飯塚生美子先生

今日の「しまねうれしび」は、島根県のオリジナル野菜「あすっこ」のレシピをご紹介します！

「あすっこ」ってどんな野菜？

あすっこは平成15年に島根県農業技術センターにおいて「ブロッコリー」と「ビタミン菜」の交配により誕生した島根県のオリジナル野菜です。

特徴としては、葉も茎も花蕾も、全て食べられるムダがない野菜で、茹でると鮮やかな緑色になります。茎はグリーンアスパラガスのような食感と程よい甘さ、花蕾には“なばな類”特有の苦味があり、どんな料理にもよく合います。



あすっこ混ぜご飯



アレンジ

- ・ 鮭のほぐし身、かつお節、じゃこ等を加えて混ぜれば、さらに美味しくできます。
- ・ 昆布茶を塩昆布に変えたり、白だしを使ったりして味に変化をつけて楽しめます。
- ・ 炒り卵を粒とうもろこしとバターに変えると若い方好みのご飯に変身！

●材料（4人分）

米……………	2合	大正海老……………	4～5尾		
あすっこ……………	1袋 (150g)	卵……………	1個		
A	昆布茶……………	小さじ2	B	砂糖……………	小さじ1/2
	薄口醤油……………	小さじ1		塩……………	少々
	白ごま……………	小さじ2		酒……………	大さじ1

●作り方

- ①米は洗米して、普通の水加減で炊飯する。
- ②あすっこは熱湯で2～3分茹でて冷水に取り、水気を絞る。
- ③あすっこのつぼみ部分は飾り用に切って残し、残りは5ミリ幅に切り、Aである。
- ④大正海老は殻付きのまま背ワタを取り、熱湯で色よく茹でてから、殻を取り除く。
- ⑤Bを小鍋に入れてよくかき混ぜる。火にかけて数本の菜箸でかき混ぜながら炒り卵を作る。
- ⑥ご飯をボウルに入れ、③を入れ、切るように混ぜる。
- ⑦器に盛り、茹でた海老と炒り卵、あすっこのつぼみを彩りよく飾る。

あすっこの肉巻き



アレンジ

- ・ 塩こしょうの代わりに全面に焼き色がついたら焼き肉のタレやポン酢・麵つゆをかけて絡める。
- ・ 肉巻きをフライパンで焼かず、パン粉をつけてフライにしても美味しいです。
- ・ 残った肉巻きにトマトケチャップを絡めて温め直せば、お弁当のおかずにもなります。

●材料（4人分：8本分）

あすっこ……………	1袋 (150g)	サラダ油……………	小さじ2
バラ肉薄切り……………	8枚	パセリ……………	適量
塩こしょう……………	適量	ミニトマト……………	4個

●作り方

- ①あすっこは熱湯で1～2分色よく茹でて冷水に取り、水気を絞って7～8cm長さに切る。軸と葉の部分が均等になるようにして8等分に分ける。
- ②バラ肉を広げ、①のあすっこを端に置き、巻いていく。
- ③塩こしょうを少し多めにふる。
- ④フライパンにサラダ油をひき、肉の巻き終わりを下にしてフライパンに並べ入れ、色がつくまで焼き、少しずつ回して、全体色よく焼く。
- ⑤パセリとトマトを添えて盛り付ける。

健康散歩

けんこうさんぽ



JA島根厚生連

免疫力を高めましょう

明けましておめでとうございます。今年も健康についてのお話を提供する健康散歩を、宜しくお願い致します。

さて、皆様、年末年始はいかがお過ごしでしたか？昨年、新型コロナウイルスが私達の生活に大きな影響を及ぼしました。

感染拡大を防ぐため、未だ自粛生活が続く中、今までのように外ではいきませんが、自宅できるイベントをお考えの方も多いのではないのでしょうか。お正月、新年会等々…食生活が乱れやすい時期でもあります。そのうえ、気温が低く、活動量も減り生活自体、怠惰になり生活のサイクルも乱れがちになってはいませんか？

人の身体には1日の周期に合わせてリズムを刻む体内時計が備わっているといわれています。体内時計は、活動や睡眠・血圧や体温・代謝など、様々な生体リズムを調整し、身体を健やかに保っています。しかし、生活のサイクルが乱れると、体内時計が狂い、免疫力や抵抗力等が低下しやすくなります。体内時計は加齢によっても乱れてくるので、日々、生体リズムを整えておくことがとても重要です。

①適度な運動 ②バランスの良い食事 ③質の良い睡眠 この3点で生体リズムを整えることが、免疫力を高める鍵になります。この3点は生活習慣病予防と同じです。運動・食事・睡眠等、健やかな生活習慣を整えて、正しい体内時計が動き出せば、正常な生体リズムを取り戻し、ウイルス・感染予防につながります。

日本には、皆様もご存じの風習・習慣で、この時期の食の乱れをリセットする方法があります。1月7日の春の七草粥です。食の乱れをリセットして、免疫力を高め、ウイルス・感染症予防に努めましょう。そして、よく寝て、よく体を動かして…。

今年も元気に過ごせる1年にしましょう。

【編集後記】

今年は丑年。天満宮や天神社などの神社で足を折り曲げて座っている臥牛の像は、撫でると願いが叶うと伝えられています。また、丑年は「我慢」や「これから芽が出る前触れの年」と言われています。新しい時代、素晴らしい年の芽が芽生えるよう、臥牛を撫でてお祈りします。(木村)

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。



JAしまね 公式ホームページ

JAしまね

検索



2021年1月20日付発行(月1回発行)
編集/JA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 56-1 TEL.0854-82-1001 FAX.0854-82-0386

TEL.0854-82-1001 FAX.0854-82-0386