

JAしまねびより

2021

2

February

Vol.59

特集 しまねの花を飾ろう



島根の
いいもの再発見!!
こだわりの
米粉と小麦粉
[出雲市斐川町]
詳細は6ページへ

来月の
外勤日は 3/17(水)・18(木)

JALしまね 石見銀山地区本部版

J Aしまね公式アンバサダー誕生!

J Aしまねは1月28日、松江市のJ Aビルで、県農産物イメージソング制作・使用契約締結式と公式アンバサダー委嘱状交付式を行いました。

アイドルとして活躍中のFlood Lyrics（フラッドリリックス）を公式アンバサダーに認定。また、初の試みとしてイメージソングも制作し、県内農畜産物の認知向上や魅力発信による、新たな購入層の獲得を目指します。

新型コロナウイルス感染症の影響により、SNSやインターネット情報から購入する消費者が増えたことで、SNSを積極的に活用し、県産品をPRすることが必要と考え、今回、ブランド・産地イメージや商品価値を音楽という新たな方法でPRし、消費者へは単なる「商品」選びから「島根産」という産地を意識して選んでもらおうと企画しました。

Flood Lyrics は山陰でライブハウスを運営するAZTIC（アズティック）がプロデュースし、2019年5月に結成された3人組アイドルグループ。全員が島根県出身で、eスポーツチームに所属し、プロゲーマーとして活躍するUlt（ウルト）さん、テレビ番組のナレーションを担当するZom（ゾン）さん、実家がブドウ農家のTen（テン）さんの3人で活動しています。

当日は、AZTICの東井規至代表と石川寿樹組合長が契約書に調印し、Flood Lyrics に委嘱状を手渡しました。イメージソングは、4月21日の島根ぶどう初出荷式での披露を予定し、県産農産物のPRに向け幅広く活用していきます。



Ult (ウルト) さん



Zom (ゾン) さん



Ten (テン) さん



Flood Lyricsのメンバーへ委嘱状を渡す石川組合長

Flood Lyrics
公式Twitterはこちらから



J Aしまね女性部の活動を 全国に紹介!

J Aしまね女性部は、1月20日に開催された「第66回J A全国女性大会」で、中四国地区代表として雲南女性部の高橋美佐子部員が「私たちのガールズ?コレクション」地域で輝く女性部を目指して」と題し、仲間づくりなどの成果を発表する女性組織活動体験を発表しました。

例年、東京で開催されるJ A全国女性大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため初めてのWEB開催となり、活動体験発表は事前に撮影した動画を、全国の女性部員に向けて配信する形となりました。

高橋部員は、令和元年10月に雲南地区本部で開催した「J A女性のつどい並びに家の光大会」の中で行ったファッショントークショーを、女性部員とJ A職員が一体となって試行錯誤しながら成功させるまでの出来事を、ユーモアや方言を交えて発表し、表彰を受けました。

発表した高橋部員は「私たちの活動をたくさんの方に伝えることができて、嬉しく思う。これからも仲間たちと一緒に楽しんで活動を続けたい」と話しました。



雲南地区本部から参加した女性部員たち



しまねの



花を飾ろう

みなさんのご自宅や職場には、花が飾ってありますか？

花には見ている人を笑顔にする力があり、落ち込んでしまった日でも花を飾ると、元気になれる気がします。

私たちが花を見たり貰ったりすると、ドーパミン、オキシトシン、セロトニンという物質が分泌されます。これらは「**幸せホルモン**」と呼ばれ、ストレスが和らぐ効果が研究により確認されています。

おうち時間が増えた今だからこそ、花をもっと普段の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

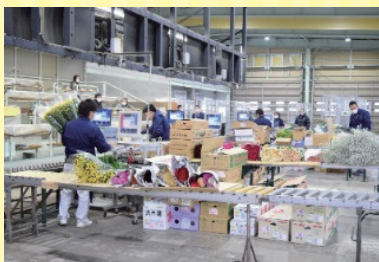
今回は、島根県内の花き市場の様子と、花き生産者をご紹介します。



私たちの生活にもっと 花を飾ろう

島根花き地方卸売市場って、どんなところ？

(株)JAアグリ島根 花き部・島根花き地方卸売市場は、「花」を通じて生産者と顧客を結ぶ懸け橋となり、県内生産者の支援を行っています。同市場は県内唯一の花き専門市場であり、生産や流通の情報収集・発信基地として、消費拡大に取り組んでいます。毎週月、水、金曜日に切り花、木曜日に鉢花の競りが行われます。



競りにかける様々な種類の花が並ぶ

3人の競り子たちの「お願いします!」の、活気溢れた大きな声が広い会場に響き渡ると、買受人らは競り子が高く掲げる切り花と、競り席正面に設置された3つの大きなモニターで色や価格・本数等を確認し、手元のボタンで競り落とします。競り落とされた切り花はベルトコンベアで運ばれ、買受人ごとに仕分けされます。



調整された価格

この日、各地から市場に集まった切り花はおよそ3万本。広い市場は華やかな花の香りに包まれます。

正月明けで、また悪天候(大雪)の影響もあり、今年は本数が少ないとのこと。7割程度は既に取り予約されています。その他の切り花は競り順に3人の競り子の横に並べられ、開始の時間を待ちます。

県内各地で生産された切り花は、当日の持込み以外に箱詰めされた物が前日に届きます。県内産だけでは賅えないので、全国各地からも様々な花を取り寄せ、合わせて競りにかけます。



活気溢れる競り会場

お願いします!



威勢のいい声が響き渡る



価格を調整する競り子



手元のボタンで競り落とす買受人

新型コロナの影響は大丈夫?

昨年は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、市場の需要はおよそ1割減。

冠婚葬祭用の花の需要は落ち込みましたが、自宅で過ごす時間が増えたことで、部屋に飾る切り花や、ガーデニング・家庭菜園で育てる花の需要が増えたそうです。

花き市場を運営する(株)JAアグリ島根は、短いサイクルで変化する顧客のニーズと、毎年開発される新品種の市場性を判断し、販売につなげています。

担当者は「生産者が苦労して育てた花が販売されるその過程に、私たちが関わることが一番嬉しく、やりがいを感じる。これからも生産者に寄り添い、一緒に試行錯誤しながら、より良いものを育てていけるよう努力していく」と話します。



お話しを伺った
(株)JAアグリ島根
花き部 中村健部長

花は「笑顔」を届けることのできる最適なアイテムです。
人生における門出にはもちろんのこと、普段の生活の中にたくさんの花を取り入れ、笑顔溢れる毎日をお過ごしください。

今回は

JAしまね管内の数ある花の品種の中から

4品種の生産者を、ご紹介します。

菊

菊は島根県で生産される切り花の中で、栽培面積・出荷数量が最も多い品目です。

出雲市 やまもと 山本 せいじ 征志さん (46歳)



出雲市佐田町で、20年以上前から輪菊を栽培する、JAしまね出雲花卉部会の山本征志さん。ハウス面積は60アールで、6～12月にかけて輪菊を栽培しています。輪菊は、電照栽培、シェード栽培により日照時間を操作して開花時期を調整することができるので、部会として計画的に栽培し、安定出荷に努めています。

「当たり前のことを当たり前にやるのが大事。水管理、防除など、手間を惜まず予定通りに行っていれば安定して栽培・出荷ができる」その上で新しい技術を取り入れるなど、常に生産性の向上に努めています。

牡丹

牡丹は島根県の県花であり、松江市八束町での生産量は日本一を誇ります。贈答用の牡丹の生産や、海外への輸出も盛んに行われています。

松江市 まつもと 松本 ゆうた 悠太さん (32歳)



「牡丹には縁を結ぶ力がある」と話すのは、松江市八束町で牡丹を栽培する松本農園の松本悠太さん。現在、栽培面積は1ヘクタールで年間約5千本を国内外に出荷しています。

江戸時代から継承される古典品種から新品種まで350種以上もの牡丹を栽培しており「伝統的な牡丹栽培の技術や、長年継承されている品種は途絶えさせてはいけない」と保存にも力を入れます。

2020年からは、SNSや通信販売を開始し、積極的に情報を発信。「一人でも多くの方に魅力を伝えるのも自分の役目。国内外に愛好家を増やしていきたい」と、松本さんは熱い思いを話しました。

バラ

島根県では主に浜田市、益田市の県西部で栽培され、施設栽培による周年生産を行っています。

益田市 おおはた 大畑 まんじ 満治さん (42歳)



大畑さんおすすめの「ブリランテ」

益田市中島町で父親から受け継いだバラ栽培を手掛ける大畑満治さんは今年で23年目を迎えます。自宅近くの大型ハウス約30アールには、常に25種類以上のバラの花が優雅に咲きほこり、上品な香りに包まれています。

大畑さんのおすすめのバラは、大輪品種で鮮やかな赤色が特徴の「ブリランテ」。色や花姿が見る人の気持ちをやさしくさせるそうです。

新型コロナの影響で私たちの生活様式が変わる中、「世の中が変わろうともバラは変わらずいつも美しく咲いている。その花をながめて、皆さんの心が少しでも明るくなってもらえたら嬉しい」と大畑さんは話しました。

トルコギキョウ

トルコギキョウはSOと呼ばれる島根県オリジナル品種で、独自の品種でも差別化販売をしています。

安来市 さとう 佐藤 はるつぐ 明次さん (52歳)



東京都から1ターンしてきた佐藤明次さんは、奥さんの出身地である安来市で就農して今年で8年目。自然豊かな安来市広瀬町で、トルコギキョウなどの花卉を栽培しています。

佐藤さんは、生産技術と品質の向上を図るため品評会に毎年出品し、平成28年度「島根の花」品評会においてトルコギキョウ「SO八雲小町」が、就農3年目にして最優秀賞の「農林水産大臣賞」に輝くなど、これまで数多くの賞を受賞しています。

現在はやすぎ花卉部会のトルコギキョウ専門部長を務め「品質の良い花をより多くの人に届けたい」と意気込みを話します。

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]

出雲市斐川町

今月は斐川地区本部。
出雲市斐川町の農事組
合法人アグリード羽根
組合長 黒田幸司(58)
さんにお話を伺いました。

こだわりの米粉と小麦粉

お話を伺いました
黒田幸司さん



農事組合法人×農家のお店 食創工房レコルト

山間の長閑な田園
風景の一角にある
「食創工房レコルト」
は、斐川平野の南端
に位置する出雲市斐
川町羽根地区にあり
ます。地域の公民館
であった建物を改装
した店舗兼加工場
は、香ばしい香りと
甘い香りが漂い、風
景に馴染んだ佇まい
に癒されます。
6次産業化の地域
農畜産物を活かした
商品づくりを積極的
に行なっている舞台、
それがレコルトです。



周囲の風景になじむレコルトの店舗

店名の由来

「レコルト」とはフランス語で「収穫」という意味。
黒田さんが組合長を務める『農事組合法人アグ
リード羽根』で収穫された「つや姫」を筆頭に、様々
な農作物や地元食材を活かして加工食品の製造・販
売にこだわりたいとの想いから、レコルトと名付け
られました。

レコルトには、地
域で収穫された季
節の果物で彩られ
たタルトやケーキ、
プリンなどの生菓、
シュークリームや
ドーナツ、クッキー
などの焼菓子と商品
ラインナップが多彩
です。同店のパティ
シエー押しは「果物
をたっぷり使ったタ
ルトに、香ばしく仕



地域の食材をふんだんに使ったスイーツが並ぶ

上がるシュークリーム」。定番の人気商品とのこと。
こだわりの自家製米粉と自家生産小麦粉

「自家製の
米粉、自家生
産小麦の小麦
粉で作ってい
る」と誇らし
げに話す黒田
さん。米粉は
自慢のつや姫



自慢の米粉は
自家製粉

を自家製粉し、小麦粉は自家生産の
小麦を特定のメーカーに依頼し製
粉しています。そこで、こだわりの
「生きた小麦粉」が出来上がります。

当初は、市販の小麦粉を使って
いましたが、農家らしく小麦粉も自分
たちで作ろうという話になり、栽培からはじめ、自
家製の小麦粉に切り替えました。

一般的な小麦粉はカビが発生することがあまり
ないのですが、レコルトの小麦粉はカビが発生す
ることもあるので、保存方法には特に気を使いま
す。3名いるパティシエも「風味や香ばしさ・旨味
など、この小麦粉はできが違う」と絶賛。



“たまたま”

「私の惣菜がみんなに美味しいって言われたのが、一番のたまたまかな」と苦笑いする黒田さんは、16年前までJA職員として集落営農の普及・推進などを担当していました。42歳で退職後、法人を設立し11ヘクタールの農地から徐々に面積を広げ、現在37ヘクタールまで農地を集積し、組合員数18名（うち専従組合員3名）で若手専従者を中心に経営。つや姫を主とした水稲、大豆、ハトムギ、さつまいも、小麦、大麦の栽培を行っています。

当時から推奨されていた6次産業化は、そう簡単にはいかないだろうと思案していた黒田さん。ところが色々な“たまたま”がタイミングよく重なりまゝす。若手専従組合員が順調に仕事に慣れてきた頃、“たまたま”私がお家で作った惣菜を地域の方が食べ、美味しいからこれも商品にして欲しいと言われ、“たまたま”公民館が空き、“たまたま”腕利きのパティシエが地域に現れた。食材は、米を中心に誇れる農作物がたくさんある。こんなにも“たまたま”が揃えば、このチャンスを逃す手はないと6次産業化に大きく舵を切ります。

順調な滑り出しが一変

加工場の改修から始まり、次いで店舗。と、同時に商品開発も行うなど、とても忙しい毎日でしたが、夢に向かって流す汗は心地よかったと語る黒田さん。

その後、2018年に無事オープンすることができ、順調にすべりだしました。

加工品は、既に決まっていたJAしまね斐川地区本部グリーンセンターでも販売を開始し、リピ

ターもでき、売り上げを伸ばしていました。

しかし、昨年の新型コロナウイルス感染拡大の影響をもちに受け、今は苦境に立たされています。「この記事を読んで、少しでも応援してもらえたら、うれしい」と黒田さんは話します。

農家だからこそこのこだわり

“たまたま”から始めた惣菜製造も、自家製米粉や小麦に地元の農産物をコラボさせることで、農地と地域を守っていくという黒田さんらしい「こだわり」がいっぱい詰まっています。

肉みそシリーズは、自家製味噌やしまね和牛を使い、「えごま椎茸」は、斐川町産のえごまを使うなど、全て県内産の食材にこだわっており、毎年すぐ完売します。

“面白い”という夢に向かって

農事組合法人アグリード羽根では、若手専従が頼れるパートナーに育ち、農家が作る作物を活かしてくれる仲間もでき、専従組合員になりたいという若者も増えました。もう少し拡大を図り、生産手法、販売手法を模索します。黒田さんは「何より地域の方々に応援してもらい、メンバー全員で中長期的な“面白い”という夢を描き、その声を聞きながら賑やかに楽しく成長していきたい。そのためには、力を合わせる必要がある。そしてそれらを次の世代に繋げていきたい」と真つ直ぐな想いを語りました。



黒田さんが作った惣菜を商品化

一口メモ

果物をたっぷり使ったタルトに、香ばしく仕上がるシュークリームはお店の定番で人気商品。初めての方にお勧め。「肉みそシリーズ」、「えごま椎茸」はご飯のお供やお酒のあてにもよく合います。



- 購入方法・お問い合わせ先 ●
- 食創工房レコルト
- 電話 0853-25-8867
- 出雲市斐川町三絡960-3



頼もしい若手専従組合員たち



島根おおち女性部

こんにちは！島根おおち女性部です(^o^)

私たちは「食」と「農」を基軸とし、地産地消活動および食農教育活動に積極的に取り組んでいます。地域の保育所・保育園の子どもたちを対象に、地元産食材のおいしさを伝える活動や、土に触れ、野菜を育てる楽しさ、食べる喜びを伝える活動などを行っています。

- 愛菜(あいさい)カレーの日・・・地元産の「石見高原ハーブ米(まい)」や「石見和牛肉」、沢山の採れたて野菜を使って、一緒にカレーを作って食べます。
- ふれあい農園での交流会・・・サツマイモの苗の植えつけから収穫までを体験し、食事会を開催しています。

今年度はコロナの影響で子どもたちと交流が出来ず残念でしたが、部員みんなで「今できること」を考え、元気いっぱい活動していきたいと思っています。



一所懸命青年連盟



JA YOUTH

JAしまね隠岐青年連盟

しば
柴

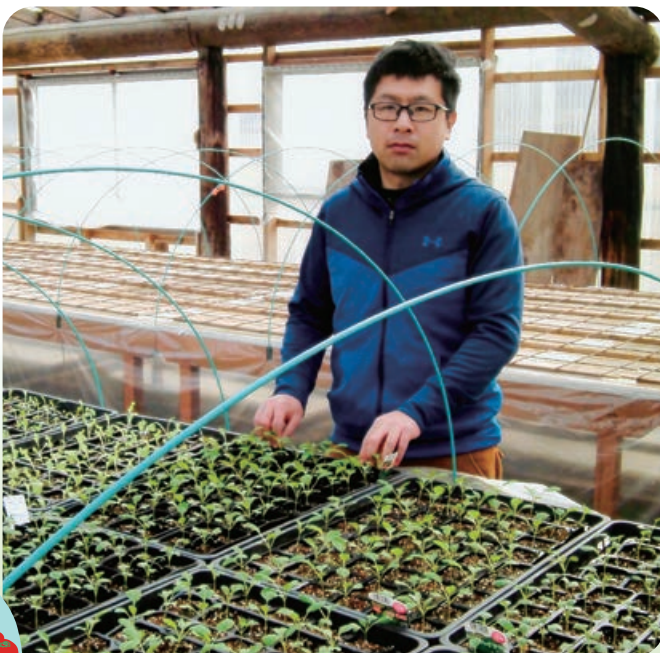
こういち
功一さん

JAしまね隠岐青年連盟(以下「農青連」)の柴功一さん(35)は、地元隠岐の島町で就農して9年目になります。

大田市にある県立農林大学校を卒業し、広島県の農業法人へ就職。そこで育苗の技術を習得しました。その後地元に戻り、その技術を活かして野菜苗等の供給をハウス3棟で始め、主にナスやピーマンなどの夏菜類の苗を育てています。

農青連には、当時、地元で若い農業者らが集まる場がないことから、JA職員らに勧められ、平成28年の発足と同時に加入し、盟友と一緒に様々な活動に参加しています。

柴さんは、「今後、トマトやキュウリ栽培にも取り組み、栽培面積を広げ生産量を増やし、隠岐圏の流通網を構築することで地域を盛り上げることが目標」と熱く語りました。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

ミツバ

香りが良く、お吸い物に重宝

ミツバは日本原産のセリ科野菜で、半日陰でもよく育ち、乾燥に弱いので、他の野菜の陰になる所に適します。種まきの適期は4～5月と9月です。

ミツバの発芽適温は20度前後で、10度以下の低温や30度以上の高温では発芽が困難です。発芽後は10～20度でよく成長します。なお、低温により花芽分化し、その後の高温・長日でとう立ちするため、温暖地では4月中旬以降、寒冷地では5月上旬以降に種まきします。



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。



ミツバは、青ミツバ（または糸ミツバ）、切りミツバ、根ミツバの3タイプがあります。青ミツバは青々とした葉を楽しむ品種で、店頭に並ぶのはほとんどが水耕栽培です。切りミツバは冬に根株を掘り上げ、これを室（むろ）という暗室に持ち込んで軟白させた物で、根を切って収穫されます。根ミツバは春から育てた根株に畑のままで土を掛け、早春に伸びてきたところを掘り取ります。ここでは青ミツバの作り方を紹介します。

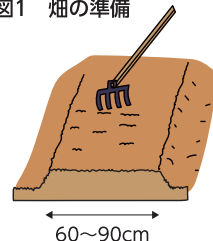
品 種

「白茎三ツ葉（関西系）」（タキイ種苗）、「白茎みつば」（サカタのタネ）など。

畑の準備

種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰100gを施し、よく耕しておきます。その後、化成肥料（NPK各成分で10%）100g程度と堆肥2kgを混ぜ、幅60～90cmのベッドを作ります（図1）。

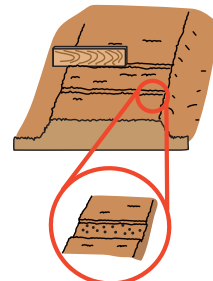
図1 畑の準備



種まき

ベッドと直角に、20cm間隔の細いまき溝を作ります。まき溝に1cm間隔に種をまきます。種は好光性なので、隠れる程度（5mm）に土を薄く掛けます。発芽まで、十分灌水（かんずい）します（図2）。

図2 種まき

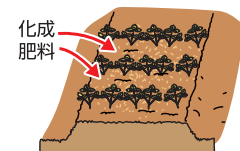


管 理

早まきでは、ビニールフィルムでトンネルを作り、発芽を促します。不織布のべた掛けは、安定した発芽に役立ちます。

追肥は2～3週間ごとに、1平方m当たり30g程度を与えます（図3）。また、乾燥に弱いので畑が乾いたら灌水し、真夏の高温・強光下では黒寒冷しゃなどで日よけします。

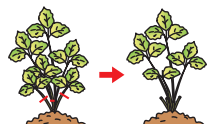
図3 追肥



収 穫

草丈20～25cmになったら、地際より少し上で刈り取ります。刈り取った後から、新しい葉が伸び出していきます（図4）。なお、冬には寒さで茎葉が枯れますが、春には越冬した根株から新たな茎葉が伸びてきます。

図4 収穫



理事会情報（12月22日開催）

【協議事項】

- ①令和2年度補助事業の実施について
- ②令和2年産島根米の追加金単価について
- ③「島根米の物流改革（集約化）」に係る取り組みについて
- ④「島根たまねぎ」の産地化の取り組みについて
- ⑤令和1～3年度信用共済事業改革の最終案とりまとめと今後の取り運び
- ⑥J Aデータ伝送サービスの手数料設定について
- ⑦旧出雲J A会館の売却について
- ⑧農林中央金庫の新型コロナウイルス感染症特別対策における感染予防対策事業の活用について
- ⑨要改善J A指定に伴う再発防止策（兼体制整備計画）設定の骨子と島根県への報告（最終報）について
- ⑩組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑪J Aしまね福祉事業の現状と課題および今後の方向性について

（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）

組合員・利用者の皆様へ（お詫び）

このたび、当組合の出雲地区本部におきまして、職員による不祥事件が発覚いたしました。

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

今後、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。

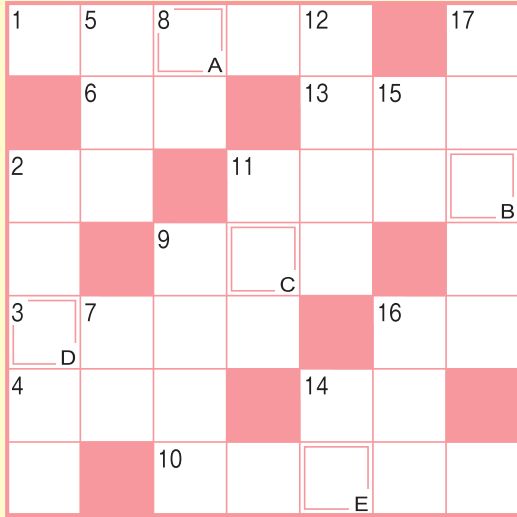
そして、信頼回復に向けて役職員一丸となり、誠心誠意、業務に邁進する所存でありますので、今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和3年1月
島根県農業協同組合 代表理事組合長 石川 寿樹

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 速度違反の交通取り締まりをこう言うことも
- ⑤ 仏様の頭の渦巻き
- ⑦ 名を捨てて——を取る
- ⑧ お清めにも使う調味料
- ⑨ 円を描くときに使います
- ⑪ 人数確認のために——を取った
- ⑫ ボビンに巻いてミシンにセットします
- ⑭ クロワッサンやコロネ、マフィンなど
- ⑮ コウゾウやミツマタの繊維をすいて作ります
- ⑯ 花より団子、色気より——なのです
- ⑰ 三蔵法師の旅物語。堺正章主演のテレビドラマもありました



ヨコのカギ

- ① 桃の節句に付きものすし
- ② 体温計であるかどうか確かめます
- ③ 理科で学ぶ動物プランクトンの代表格
- ④ 難関を——して大学に合格した
- ⑥ 恥ずかしいときに赤らめます
- ⑨ 萩本欽一と坂上二郎のお笑いコンビ、——55号
- ⑩ 乳液や化粧水、パックなどを使って行います
- ⑪ 「元気で留守がいい」と言う人も
- ⑬ 友人と——もない話で盛り上がった
- ⑭ 円周率を表すギリシャ文字
- ⑯ アスパラガスやウド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（J A しまね全体）の方に「J A 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

J A しまね 石見銀山地区本部 企画推進課 「クイズ」係

2021年3月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ユキマツリ」



「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」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！



佳作
コロナ禍に負けぬ家族の良き絆
いつの世も秘書という名の隠れ装
花飾る部屋の空気が温かい
コロナ禍で孫にも会えず寝正月
まだ死ぬね三年日記買ったから

出雲市 高橋 義則様
安来市 斎藤美重子様
斐川町 野中 花蓮様
安来市 長谷 信行様
江津市 平田千恵子様

優秀賞
幸せを思う時間を噛み締める

出雲市 佐藤 勝枝様

最優秀賞
宅急便開けて嬉しい長デンワ

邑南町 丸原ミツル様

最優秀賞
ポケットに元気なたねをもち歩く

出雲市 青山 孝子様

最優秀賞
ふしくれた手に元朝の筆を持つ

出雲市 小白金房子様

最優秀賞
選句者 島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

川柳の広場

J A しまねよりは、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、J A 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

J A 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」

F A X : 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「J A 商品券1,000円分」をお贈りします。

・お預かりした個人情報、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。



JAしまね組合員の皆様へ

高品質のアイテムを
より安く、ご提供しております。
ぜひ、洋服の青山へこの機会に
ご来店ください。



さらにおトク! JA×AOYAMAタイアップカードご登録・ご提示で店内全商品**10%OFF**

JA×AOYAMAタイアップカードのご案内 **入会金 年会費 無料**

※ご登録の際には、本広告及び本人確認書類をお持ちください。

お近くの「洋服の青山」へご来店

おさいふカードと本広告をお持ちください
↳ 登録用紙に記入

洋服の青山店頭にてカードを即日発行!!
その日から特典をご利用いただけます

※カード発行の際に、キャッシュカードをお預かりしたり暗証番号をお聞きすることは、一切ありません。
※詳しくは店頭係員にお尋ねください。
※JA×AOYAMA タイアップカードはクレジットカードではありません。

フレッシューズ応援フェア & 春物新作フェア 同時開催中!

1日5組限定

やっぱり玉泉

得々プラン

2021 3/31(水)まで

《除外日》 土曜日、休前日 ※期間中、施設メンテナンスの為、休館となる場合がございますので、ご注意ください。

お1人様/1泊2食付 一室2名様〜 **13,000円** (税、サ込)

献立

- 一、食前酒 柚子ワイン
- 一、前菜 沖繩の豆腐珍味 (シーマミー豆腐・豆腐よう・すくがらす豆腐)
- 一、湯 ぎ ミニ沖縄そば
- 一、焼物代わり 鯛と白葱鍋(焗炉)
- 一、造り サワラ炙り
- 一、焼き物 熟成しまね和牛90分焼き
- 一、焼物 牡蠣の土手焼き
- 一、蒸物 蟹と里芋の饅頭
- 一、酢の物 ふく刺し
- 一、食事のどくろ飯
- 一、香の物 2種盛り
- 一、デザート 梨のコンポート

別注料理 **減56.7%OFF**

あわび陶板焼 通常3,300円 割引後価格 1,429円	茹松葉蟹(1杯)通常11,000円 割引後価格 4,763円
	茹蟹(1杯)通常4,400円 割引後価格 1,905円

※事前お申込み専用別注料率でございます。前日迄お受けいたします。ご予約時にお申し付け下さい。当日の場合は通常価格のご案内となります。 ※全て税込価格となります。



しまね和牛・牡蠣・ふぐ・のどくろ飯をご堪能ください。

ホテル玉泉 利用割引

割引対象
JAしまね共済加入者
組合員およびその家族

宿泊 3,000円割引!!

休憩 1,500円割引!!

新型コロナウイルス感染拡大予防対策

当館では「衛生管理」「三密回避」を軸に考え、お客様とスタッフが安心かつ安全に過ごすことができるよう対策しているっぴー。

JA共済の宿泊保養施設 **曲水の庭 ホテル玉泉** 出雲・玉造温泉 政府登録国際観光旅館(登録第880号)

TEL.0852-62-0021(代) 受付 平日 9:00~19:00 土日祝 10:00~19:00

お問合せ 農協観光島根支店 TEL(0852) 26-2600 旅行センター本部 TEL(0853) 25-8907 農協観光出雲営業支店 TEL(0853) 21-3305 農協観光浜田支店 TEL(0855) 22-1536

JAしまね石見銀山女性部 意見交換会

JAしまね石見銀山女性部は1月19日、大田パストラルにおいて、JA石見銀山地区本部役職員との意見交換会を開催しました。

意見交換会では、各支部長10名と、地区本部から山崎辰次常務理事本部長をはじめ、役職員4名が出席し、JA事業利用における要望や今後の取り組みについて意見交換を行いました。

主な質問、意見については次の通りです。



【営農経済事業について】

Q 主人が高齢になって、草刈り機やチェーンソーなどを使用できなくなった。女性でも使えるように講習をしてほしい。

A 草刈り機の事故防止のため、使用方法の研修会を過去に行っていたが、女性を対象には行っていなかった。現在は、トラクターの免許取得に向けた講習会を行っている。JAと女性部とのコラボ企画として、年1回くらいは行ってほしいと思う。事務局で意見を集約し、提案いただきたい。

Q 耕作放棄地が減少するような取り組みを行ってほしい。

A 高齢化や担い手不足もあるが、行政と一体的に「人・農地プラン」を実行しながら、耕作放棄地を含め、担い手が農地を利用しやすいよう集積する取り組みを実施している。

【信用共済事業について】

Q 川合サービスセンターが廃止となり、お金の



出し入れが一番困っている。今は大田中央支店に行けるが、今後、高齢化が進んだ場合、難しくなる。安心してお金の出し入れができるよう具体策を考えていただきたい。

A 現金の出し入れについては、ATMをお勧めしている。当地区本部では、JAのATMが11台あり、その他のコンビニATMでも利用が可能。コンビニATMについては、夜間・休日は手数料がかかるが、平日の日中は無料でご利用いただける。全国のJAグループは、今年度末で無料化は廃止とするが、JAしまねでは無料化を続けていくので、利用していただきたい。

【総務管理について】

Q 職員の人数が少ないのではないかと。あまりに少ないと士気が下がると思うが、採用の計画性がないのではないかと。

A 採用の計画は、定年退職等の減員を見据えて立てている。新規採用については、内定後の辞退者が多く、計画通りに採用できない状況が続いている。結果的に、ハローワークを通じて契約職員の募集を行い、不足を補っている。





料理を試食する森山さん(中央)、有藤さん(右)

(株)石見銀山生活文化研究所の森山淑美さん、カフェ&パスタピッコリーノ代表の有藤朗さんがアドバイザーとして、両校の生徒が制作したオリジナル品種のぶどうを活用したパンなどを試食し、さらに素材を活かすために調理方法などリモートでアドバイスを送りました。

島根県西部農林振興センター 島根県事務所農業普及部大田支所は1月21日、島根県オリジナル品種等を活用したぶどう加工品求評会を大森町の「群言堂 石見銀山本店」で開きました。

島根県立邇摩高等学校、矢上高等学校の生徒が島根県オリジナル品種ぶどうを活用し、レシピを考案・試作、地元の飲食業者をアドバイザーに、ぶどうの高付加価値化を図りました。

TOPICS

1

●島根県オリジナル品種等を活用したぶどう加工品求評会
ぶどうの高付加価値化を図る

千両箱 トピックス



TOPICS

2

●「ゆのつレタス」初出荷
価格下落により出荷時期見合わせ



『ゆのつレタス』を選果する作業スタッフ

温泉津町施設園芸組合が生産する『ゆのつレタス』が初出荷されました。担当者は「葉物野菜の価格下落の影響で出荷時期と市場価格を見合わせてのスタートとなったが、質のいいレタスに出来上がっている」と話しました。
『ゆのつレタス』は、2月下旬まで出荷される予定です。

TOPICS

3

●J A石見銀山青色申告友の会税務研修会
インボイス制度を学ぶ



インボイス制度について説明する石見大田税務署の山根統括国税調査官

J A石見銀山青色申告友の会は大田市役所において、同会会員、新規就農者を対象にパソコン農業簿記研修会・税務研修会を開催しました。
同会の生越大地会長は「2023年の税制改正についてしっかり理解を深め、今後に備えたい」と話しました。

TOPICS

4

●「みどりをまもる小学生作文コンクール」
特別賞受賞者が大田市長を表敬訪問
受賞の喜び伝える



受賞者4名と楯野市長(中央)

1月13日、「みどりをまもる小学生作文コンクール」で特別賞を受賞した市内小学校の児童4名が大田市役所を訪れ、楯野弘和大田市長に受賞報告をしました。
同コンクールは、J Aしまね女性組織協議会が主催、小学生を対象に作品を募集しており、今回で42回目となります。
初めて1人で行ったみどりの様子を書いた「おいしいおみそができました」
たよ」で島根県知事賞を受賞した仁摩小学校の吉田薫さんは「1位になったのはうれしい。これからもおいしいおみそを作っていきたい」と語りました。
楯野市長は「どれも体験に基づき、家族と一緒に作ったことがいきいきと書いてあった。大田市は自然があふれているので、一つ一つ体験して大人になってほしい」と話しました。

鳥獣被害対策のポイントについて

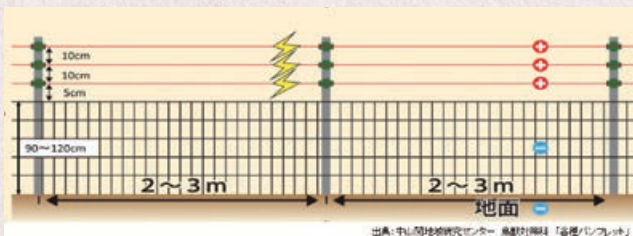
サル被害・対策について

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。今月2月号は「サル被害・対策」をテーマにお話をします。

島根県内で野生動物による農業被害額が最も多いのはイノシシですが、現場で話を聞いてみると「とにかくサルが来てやれん」という声をよく耳にします。

本来、繁殖率の低いサルですが、里の栄養価の高い食べ物を食べることで、若いうちから出産が可能になるため、生息数が5年で倍にまで増えることもあります。そのため最近では、人里でサルの目撃が格段に増えています。人里でのサルの出没をなくすには、里にある食べ物を与えないことが重要になります。里の食べ物は、この時期であれば、大根や葱以外にも未収穫の柿やヒコバエなど、食べられても困らない物もサルにとっては冬を乗り切るための重要な食べ物になってしまうので、注意が必要です。

サル対策は電気柵が有効で、電気柵のみでの設置であれば5段以上電線を10cm間隔で張り、電圧は4,000V以上を常に維持させるようにします。電気柵とワイヤーメッシュなど物理柵を併用して使う複合柵の場合は、図のように物理柵の上に電線を3段以上張るようにします。



出典：中山国土地研究センター 鳥獣対策科「畜産/フレック」

他にもサルの場合、それらに加えてジャンプによる侵入にも気をつけなければいけません。電線の幅や電圧が適切であっても、柵の周りには木やビニールハウスなどを足場にして侵入します。足場になる木があれば枝を切り、電気柵を設置する前であれば、写真のように3m以上



内に足場になるような物が無いか、確認してから設置を行いましょう。

サルの場合、柵の設置と併せて行ってほしい対策が、追い払いです。サルは、トウモロコシや柿など好きな食べ物があると、柵があっても執着しているため、何度も畑へ来て侵入を試みます。適切に電気柵を設置していた柿園でも、群れの中にいる一部のサルが電線をつたい侵入した事例もありました。サルに試行錯誤をさせる時間を与えないために、追い払いはとても有効な対策なのです。

追い払いの話をするとう「女が追い払いをしてもサルは逃げない」という意見もあります。しかし、女性である私が石や枝を投げながら追いかけて回しても、サルは逃げています。また、サルが出ると直ぐに住民がロケット花火を打ち、更にサルが逃げた方向にいる住民がロケット花火を打つというチームワーク抜群の地域は、女性が中心に活動をしていました。これらのように、サルは人の性別に関係なく、人が自分に危害を加えてくるかどうかで相手を判断しています。サルを追いかけることが難しければ、怒鳴る、音の出るピストルを使う、フライパンを叩くなど、追い払いをなるべく大勢で行い、一部の人にだけ負担がかからないようにしてください。集落に出たサルを追いかけて放置し続けると、人に対する警戒心が次第に減り、その集落がサルの餌場になってしまいます。追い払いで大切なことは、皆でやり続けることです。



サル対策は根気が必要で、集落から完全にいなくなるまでには時間がかかるかもしれません。しかし、集落が自分たちにとってうま味が無いと分かれば、群れ



全体の動きも変わっていきます。諦めず、継続して、サルにとって魅力の無い集落作りを目指しましょう。



JAしまねからののお知らせ

相続

贈与

安心
無料

のご相談は
のJA相談窓口へ

こんなご心配を解決します！

事前の心配

- 相続税ってかかるの？
 - 生前贈与・節税対策を検討したい
- その他いろいろ

相続 贈与

事後の心配

- 財産の名義変更はどうすれば？
 - 遺産分割協議でもめたら…
- その他いろいろ

ワンストップサービスだから手間いらず！

JAしまねでは **各専門家** と連携し、このような問題に対し総合的にサポートします。



弁護士	税理士	司法書士
土地家屋調査士	宅地建物取引士	行政書士

秘密厳守
いたします。



- 相続・税金・法律のご相談
- 土地有効活用のご相談
- その他、何でもご相談ください。

各種手続きを代行
いたします。

おまかせください!!

いろんな困ったがある…

■お問い合わせ■

JA石見銀山地区本部 金融課
または

JA本店 金融相談課(出雲駐在)

☎0854-84-9054

☎0853-31-4119



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

■私の子どもの頃、農家はどこも牛を飼っていました。大事な働き手でしたから。今は農場で食用として大事にされています。時代も変わりましたね。
(Hさん)

■今年は新年早々の雪。雪が積もると車の運転が不安で、私にはひやひやですが。孫たちは大喜びで、何時間も外で雪遊び。いい思い出になったみたいです。
(Yさん)

■例年のない寒波と数日続いた猛吹雪。昼間、独居の高齢者にとっては心細い毎日でした。「すごい吹雪だね」「早く止んでほしいよね」と、誰かとこんな言葉を交わしたら、それだけでもどんなに心が落ち着くでしょう。数日経って久しぶりに雪も止み、青い空が見えたときの嬉しさ。「いい天気だね」「よかったね」と、言葉を交わせれば喜びも増すことでしょう。嬉しいときは喜びが倍になり、悲しいときは悲しみが半分になる。言葉と言葉の大切さ、ありがたさを感じました。
(Sさん)

■大根が豊作で切り干し大根を作りたいのに、カラッと乾かない。気温、風、天気と、うまくかみ合わない。孫や子どもが大好きなのに、たくさん作れないのは辛い。
(Yさん)

■1月号の「食牛之気」を読みました。出雲農林高校の生徒の記事、未来ある若い方々の酪農に対する姿勢に、今の若い子たちもまだまだやるじゃん！と感心しました。
(Aさん)

■「JAしまねびより」の配布を楽しみにしている婆さんです。1月号の表紙、良いですね。とても活き活きと楽しそうな表情に、元気を出さなくちゃーと思いました。
(Hさん)

■1月号の「イノシシ被害・対策について」いろいろな参考になりました。少しでも油断していると侵入してくるこの動物、他にも小動物が入ってきて、畑に行ってみると足跡があります。トタン、ワイヤーメッシュで防いでいるのですが、せっかく野菜が生えても、取られてしまうと腹立たしいにもほどがあります。
(Oさん)

■今年に入って大雪が降りました。今まであまり降らなかったで、気持ちが悪く感じました。水道の凍結など、大慌てしました。新型コロナウイルス感染症拡大ニュースともども、気を引き締めなければいけませんね。
(Tさん)

■令和3年が始まりました。希望ある年になってほしいですが、不安で始まりました。少しずつ明るい日々が来ることを信じて頑張っていけます。私は、家庭菜園を頑張っていてみたいと思います。
(Nさん)

■みどりをまもる小学生作文コンクールの「おいしいおみそができたよ」を読んで感心しました。私も毎年、みそを作り、親戚、知人に食べてもらっていますが、娘や孫と一緒に作り、味を伝えたいと思いました。
(Mさん)

④新型コロナウイルス感染症が世間での話題となり、早1年が過ぎました。未だに収束の兆しが見えず、不安な日々ですが、暦の上ではもう春です。春の訪れとともに、明るいニュースがやってきてほしいものですね。



健康豆知識

医療法人 郷原医院



院長 福田 亮先生

コロナワクチン接種

緊急事態宣言が出る一方、政治家の会食など、どの程度の病気なのかよく分からないコロナですが、副作用は度外視して、全員にワクチン接種をして収める以外には、落としどころが無いと思います。安心感を与えることで、早く経済を回したいのだと思います。現時点で厚生労働省が進めているワクチン接種ですが、大まかな案ができています。大田市では、全住民に接種をする予定です。ワクチンは3種類あるのですが、マイナス80℃の冷凍庫が必要なファイザーという会社のワクチンが使われる可能性が高いと思います。多分、最も早く手に入るからでしょう。1人2回接種です。ワクチンは、原則住民登録のある市町村での接種となります。厚生労働省の案では、医療関係者から開始し、その次は65歳以上の高齢者（基礎疾患には関係なく）、その後は基礎疾患を持つ者、介護施設関係者、64〜60歳、それ以外（若年者）という順で想定されて

います。大田市では65歳以上、基礎疾患有り、介護施設関連者は一括扱いとして、高齢者インフルエンザと同様、開業医を含む市内医療機関での接種を考えているようです。それ以外の対象は、同様に医療機関で接種するか、学校など接種場所を決めて集団で接種するか、その両方か等を検討中です。接種時期は、3月下旬から始まり、5〜6月で終了だろうと思います。接種までに自宅に接種券（クーポン券）が届く予定です。ファイザーのワクチンは、一度解凍すると再冷凍できませんので、接種は予約制になると思います。接種予定日にキャンセルになったワクチンは、廃棄になります（勿体ない！）。アメリカなどは、この当日キャンセルを当て込んで接種会場を回る人が多いと聞きます。以上は2月時点での予定なので、ワクチンの変更や接種時期、方法の動向に注意してください。

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)



子牛市場

令和3年1月13日

【又キ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	静間	川上 隆	327	239	福増	隆之國	安福久	勝忠平
2	大国	長見 茂幸	322	285	久茂福	百合茂	安福久	勝忠平
3	井田	岩倉 勝政	339	287	諒太郎	美津照重	百合茂	紋次郎
4	井田	厚朴 邦広	312	274	光彦	諒太郎	安重花	安茂勝
5	大国	林 泰三	321	286	福之姫	平茂勝	茂重桜	糸光◆

【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	長久	岩崎智佐子	302	286	秋忠平	芳之國	美津百合	安福久
2	水上	（株）大田原農場	304	305	勝早桜5	百合茂	安福久	平茂勝
3	水上	（株）大田原農場	263	304	幸紀雄	安福久	金幸	平茂勝
4	久手	川上 泉	304	303	福之姫	北平安	藤桜	第2代鶴土井
5	大国	長見 茂幸	285	285	久茂福	百合茂	安福久	勝忠平

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	12	801,900	548,900	690,067	-38,365	83,032	274	290
	中央	118	1,120,900	393,800	719,568	-13,969	59,383	274	279
	県	170	1,120,900	213,400	683,669	-49,868	49,638	273	278
又キ	管内	20	973,500	550,000	779,955	-22,622	19,505	284	273
	中央	142	1,065,900	550,000	828,277	-11,993	28,778	294	271
	県	248	1,065,900	222,200	825,164	-15,106	47,299	299	271



銀争はるばる

石見銀山戦国争奪絵巻 ⑤

|| 前回までのあらすじ ||

尼子経久の近習として仕えていた本山経四郎は、石見高橋氏の使者として訪ねて来た本城常光と出会い、尼子方の与力として、いよいよ戦国乱世の石見に乗り出すことになった。

本城常光一行が高橋氏居城の藤掛城（邑南町出羽）近くまで戻ったとき、籠城していた当主の高橋興光は既に自刃していた。帰る場所を失った常光一行は、しばらく様子を探ることにした。常光の年長の側近である椿雅楽助が事の仔細を調べたところ、藤掛城内では毛利氏の次の当主となった毛利元就の謀略による内紛が起きていた。叔父の盛光が高橋家当主の座に惑わされて興光を追及して自刃に追い込んだよう、結局、盛光も主君殺しを理由に元就に成敗された。名門石見高橋氏の滅亡を目の当たりにしながら、本城常光には打つ手がなかった。その後、本城の庄を含む高橋氏の領地は、毛利に呑み込まれていくことになる。

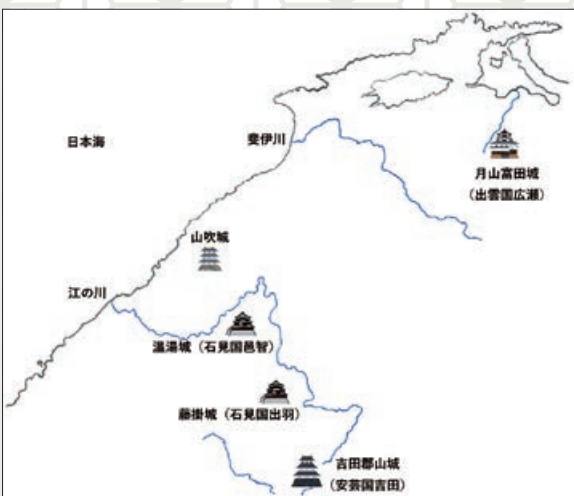
毛利元就の人の心奥に触れる策は、尼子経久の傍らでも感じた甘く悲しい謀の匂いがする。「武士として正々堂々」に反して

謀略戦は後味が悪く、戦の戦術としての位置づけならば未だしも、このような乗っ取りは後々の代まで陰口を叩かれるし、多用すると武将としての信頼を失う。しかし、孫子の兵法にある「戦わずして勝つ」を地でいく元就の戦略は、策に溺れず要所を押さえれば損失が少なく効率的である。名を取るか実を取るかの戦国の世の究極の選択の一つとも言え、それぞれが命運をかけたこの時代、一つの誤りが全ての終わりに繋がり得る。やがて直面することになるのが、この戦国乱世を生き残るためには、心にも石垣や堀が必要であることを自戒する他はなかった。

常光一行は、来た道を引き返し、同じ尼子方である石見の名門小笠原氏の居城である温湯城（川本町）に入り、高橋氏滅亡の経緯とともに、必然的に毛利と尼子の最前

線になる旨を当主の小笠原長徳に伝えた。なお、嫡男長雄が同じ世代で、暫く滞在する間に知己を得ることとなり、これが後の運命に関わることになる。

〈次回に続く〉



石見・出雲・安芸国北部
(享禄2年頃。なお、斐伊川は、江戸時代の治水事業以前は神西湖を経由して日本海に注いでいた。)

※地図はイメージです。



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

「がんもどき大根」「あすっこの天ぷら」「あすっこの煮びたし」
「わかめごはん」「サトイモのとろみ鍋」

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がんもどき大根

<材料(4人分)>

- 切り干し大根 20g
- かまぼこ 5切れ
- きくらげ 2枚
- ゆず陳皮 少々
- 小麦粉 40g
- 酒 大さじ3
- 醤油 少々
- ネギ 10cm
- 七味唐辛子 少々
- サラダ油 適量
- 水 少々

<作り方>

- 切り干し大根を水に浸け、2~3回水を替えて戻し、2cmに切る。きくらげを水で戻す。
- きくらげ、かまぼこ、ゆず陳皮を千切りにし、ネギを小口切りにする。
- 小麦粉に酒、水を加え、切り干し大根、かまぼこ、ネギ、きくらげ、ゆず陳皮を加え、平らに丸め、180℃のサラダ油で揚げる。
- 器に盛り、ネギ、お好みで七味唐辛子を加え、醤油をかける。

②あすっこの天ぷら

<材料(2人分)>

- あすっこ 100g
- 天ぷら粉 50g
- 水 80cc
- サラダ油 適量

<作り方>

- 天ぷら粉を水に溶く。
- あすっこに①をつけ、サラダ油を170℃程度にして、揚げる。

③あすっこの煮びたし

<材料(4人分)>

- あすっこ 200g
- 水 200cc
- 醤油 大さじ2
- みりん 大さじ2
- かつお節パック 1袋(5g)

<作り方>

- あすっこを食べやすい大きさに切る。
- 鍋に水を入れ、醤油、みりんを加え、煮立て、あすっこを入れる。
- 1~2分煮て、あすっこがしんなりしたら火を止め、かつお節を入れて混ぜる。

④わかめごはん

<材料(5人分)>

- 米 3合
- 板わかめ 適量

<作り方>

- ご飯を炊く。
- 板わかめをほぐして入れ、混ぜ合わせる。



⑤サトイモのとろみ鍋

<材料(3人分)>

- サトイモ 300g(皮をむいて200g程度)
- ゆず陳皮 少々
- 薄口醤油 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- カブ 1個
- 白菜 3枚
- 鮭 1切れ
- だし汁 [水 1,000cc 昆布 20cm程度 かつお節 100g]

<作り方>

【だし汁】

- 鍋に水を注ぎ、昆布を入れ、火にかける。
- 沸騰する前に昆布を取り出し、かつお節を入れ、菜箸で沈ませて4~5分おき、さらして濾す。

※昆布は臭みが出るので、煮立てない。

【サトイモのとろみ鍋】

- サトイモは皮をむき、2cm程度に切る。電子レンジで5分加熱し、柔らかくする。
- ①のサトイモとだし汁200ccをミキサーにかける。
- 土鍋にAとだし汁300ccを入れ、ひと煮立ちさせ、適当な大きさに切ったBを入れる。
- 具材に火が通ったら、火を止め、②を回しかける。
- 器に盛り、ゆず陳皮をのせる。

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5日(金)・6日(土)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!



島根県『家の光』講師 飯塚生美子先生

ブロッコリーのかに玉あんかけ



・ブロッコリーは濡れた状態で耐熱皿に乗せ、ラップをしてレンジ(600w)で3~4分加熱しても蒸せます。
・ブロッコリーはレモンよりもビタミンCを豊富に含み、免疫力をアップして風邪予防に!

アレンジ

- ・かに玉あんはご飯にかけたり、麺類にかけても美味しく食べられます。
- ・かに玉あんに豆腐を加えてボリュームアップもおすすめです!
- ・中華だしを和風だしやコンソメ味に変えてもOK!

●材料(4人分)

ブロッコリー	1株	片栗粉	大さじ1
水	300cc	水	大さじ2
中華だし(顆粒)	小さじ2	卵	2個
塩	少々	ごま油	小さじ1
かにかまぼこ	100g		

●作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでして水気をきって皿に盛る。
- ②かにかまぼこは細かくほぐす。
- ③鍋にAを入れ火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④③に溶き卵を回し入れ、卵が固まったら火を止め、最後にごま油を加える。
- ⑤④のかに玉あんをブロッコリーの上にかけて完成。



白菜と豚肉の重ね蒸し



・重ねてレンジで蒸すだけ!短時間で簡単にできます。
・蒸した時に出る汁は、うま味たっぷりです。無駄なくいただきます!

アレンジ

- ・白菜をキャベツに変えてもできます。キャベツの場合、芯は叩いてつぶしてから重ねます。
- ・豚肉薄切りを、ひき肉に変えても美味しくできます。

●材料(4人分)

白菜	4枚(300g)	しょうゆ	大さじ1
豚肉薄切り	150~200g	砂糖	大さじ1/2
塩こしょう	少々	酢	大さじ1
		蒸し汁	大さじ2
		ネギみじん切り	大さじ2
		生姜みじん切り	大さじ1
		白ごま	大さじ1



香味ダレ

●作り方

- ①耐熱容器にラップを大きく切って広げる。
- ②その上に白菜、豚肉薄切り、塩こしょうを順番に重ねていく。
- ③②を3回繰り返す、一番上に白菜をのせ、ラップでしっかり包む。
- ④③をレンジ(600w)で8分間加熱する。
- ⑤耐熱容器から取り出し、ラップを開いて食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。
- ⑥ボウルに香味ダレの材料を入れて混ぜ合わせ、白菜の上にかけて完成。

健康散歩

けんこうさんぽ



体温を上げて健康に!

新型コロナウイルス感染症のひろがりと共に体温測定する機会が増えてきていますが、あなたの平熱はどのくらいですか。

健康的な人の平熱は36.5~37.1度といわれています。体温が上がると血液の流れがよくなり免疫力が高まります。健康維持のためにはこの免疫力の向上が重要です。

近年、36度以下の「低体温」の人が増えてきています。その最大の原因は運動不足による筋肉量の低下です。筋肉は人体最大の熱産生器官なので筋肉が少なくなると体温が下がり、基礎代謝が低下します。基礎代謝が低下するとエネルギーの消費が減り、内臓脂肪が増加して悪玉ホルモンが多く分泌されます。この悪玉ホルモンは血栓を作りやすくし、高血圧や糖尿病の原因になることもわかってきました。筋肉量の低下で負の連鎖が起こるわけです。

そこでこの連鎖を起さないよう筋力を維持していくことが重要になります。筋肉を鍛えることで体温が上がり、さまざまな利点が生まれます。まず、免疫力、基礎代謝が上昇し、内臓脂肪を分解することで太りにくくなります。そして、ストレスに強く、病気にかかりにくい健康な体になり、新陳代謝が活発化することで細胞レベルから若々しくなります。さらに腸のぜん動運動が活発化することで便秘の解消や大腸がんの予防、脳の血流が増加して認知症の予防など、まさに正の連鎖となるわけです。手軽に筋肉を鍛え、体温を上げる方法は、

- ①1日30分歩く：筋肉の7割は下半身にあるので歩くことで効率よく鍛えられます。
- ②毎日湯船に5分つかる：体温が上がります。
- ③朝起きた後、寝る前に白湯を飲む：体が温まります。

これらを普段の生活に取り入れてみませんか。参考にしてみてください。



JA島根厚生連

【編集後記】

事務所の窓辺に置いてある2つの蘭の鉢植えは、JAしまねが統合した時にお祝いとして頂いたものです。水やりをする程度ですが、先日、二つの大きな蕾を見つけた。もうすぐ真っ白な美しい花が咲きそうです。慌ただしい毎日を送る中、春の訪れを感じ、咲く花に「がんばれ」と励まされます。(木村)

「お知らせ」JAしまねびより3月号「しまねうれしび」は、島根県立松江養護学校(乃木校舎)のみなさんのオリジナルレシピをご紹介します。