

JAしまねびより

2021

3

March

Vol.60

特集 島根の美味しいお肉が
できるまで



島根の
いいもの再発見!!

崎みかん

[海士町]

詳細は6ページへ

来月の
外勤日は 4/21(水)・22(木)

JALしまね 石見銀山地区本部版

topics 1

VRによる事故を体験 農作業安全研修会開催

益田市農業再生協議会は、2月15日に益田市の市民学習センターで、16日にJAしまね西いわみ地区本部匹見支店で農作業安全研修会を開催し、2日間で18人が参加しました。

研修会では、JA共済連島根から講師を招き、参加者らは高齢者や機械操作による労災事故が増加している現状を聞いた後、仮想現実（バーチャルリアリティー＝VR）を使って事故を疑似体験しました。トラクターでの転倒事故や、スピードスプレイヤの挟まれ事故、刈払機による接触事故など、農作業による死亡事故防止に向け安全な農作業方法を確認しました。

参加者は「大変勉強になった。このような事故がないよう、対策を考えたい」と話しました。



バーチャルリアリティーを使用して、事故を疑似体験する参加者



topics 2

出前授業で豆腐づくり

JAしまね斐川女性部5人と、小学校で大豆の栽培を指導している中間敦司さんは2月5日、出雲市立出東小学校で食農教育出前授業を開き、同校の4年生に豆腐作りを指導しました。

児童らは、部員や中間さんの指導で、一晩水につけた大豆をミキサーにかけるなどの作業を行い、豆腐を完成させました。

出来上がった豆腐を試食した児童は「初めて作ったけど、おいしくできて良かった。また作ってみたい」と話しました。

児童らは、6月上旬の種まきから大豆栽培を体験。11月中旬に約20kg収穫した大豆の一部で、豆腐作りを行いました。今回の豆腐作りで余った大豆は、今後味噌作りに活用される予定です。

伊藤範子部員は、「最後の豆腐の姿を見るまでドキドキで、子どもたちと同じ気持ちになった。この活動は20年続けており、児童にはこれからも食と農の大切さを伝えていきたい」と話しました。



topics 3

楽しいフレミズ活動を紹介

JAしまね女性部フレッシュユミズ部会は2月13日、活動の楽しさを多くの人に紹介しようと、くにびき地区本部教育文化センターSanSun館で、『家の光』の記事を活用した「アイスクリーム作り」に挑戦する様子を動画撮影しました。

同部会の今年度の活動は、新型コロナウイルス感染症の影響により自粛が続いていましたが、何かできる事はないかと考え、コロナ禍でも楽しんで見てもらおうと動画撮影を実施。当日は役員6名が終始会話を弾ませながら、子どもと一緒に家庭で簡単に作ることができるアイスクリームを県産食材を使って完成させました。

動画では2019年度から20年度の2年間で、楽しかった活動や印象に残った活動も紹介。同JAのHPにアップしています。

藤井泰余部会長は「いつも賑やかで楽しいフレミズ活動の様子が伝われば嬉しい」と話しました。



動画は、こちらからもご覧いただけます。



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3年4月1日(木)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

◆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	JA・JFキャッシュカードによる振込	5万円未満	無料		110円		440円	
		5万円以上	無料		330円		660円	
		JA・JF以外のキャッシュカードによる振込	5万円未満	220円		330円		660円
		5万円以上	440円		550円		880円	
	現金	5万円未満	無料		220円		550円	
		5万円以上	無料		440円		770円	
窓口(電信・文書)	貯金口座からの振替	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	

振込手数料のうち窓口における当JA同一店舗内あて振込手数料を変更いたします。

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。

水田園芸にチャレンジ!

(注意)ここで紹介する助成制度は、国・県等の令和3年度予算要求を基に作成したものであり、予算編成の過程で変更となることがあります。

島根県では、**キャベツ、タマネギ、ブロッコリー、白ネギ、アスパラガス、ミニトマト**の作付けを推進しています。新規作付・規模拡大に取り組まれる際の助成制度、県の支援を紹介します

① 産地交付金(県枠メニュー)

令和3年度支援単価(案)

水田園芸6品目について、露地品目は概ね20a以上、施設品目は概ね5a以上作付けする農業者を支援します

	県標準単価 (10aあたり)	留意事項
作付支援(基本)	5万円	
契約取引加算	3万円	作付前に農業者と販売先で取引価格を取り決めているものに限る
作付拡大加算	7万円	排水対策が必須

一部の地域農業再生協議会では、上記の支援単価と異なる場合がありますので、詳細は、お住まいの市町村の地域農業再生協議会にお問い合わせください。

② 水田園芸拠点づくり事業(抜粋)

小規模でも新たに水田園芸にチャレンジする人を支援

対象者	新たに県推進の水田園芸6品目に取り組む農業者等
要件	新たに露地品目で概ね10a以上施設品目で概ね2a以上作付同一地区のグループで露地品目概ね1ha以上、施設品目概ね20a以上作付
内容	栽培実証に係る、 排水対策(必須) 、種苗、肥料、農薬剤、資材、機械等のレンタルの経費を補助
補助率	1/2以内(補助上限:露地品目は15万円/10a、施設品目は25万円/10a)

③ 実証用無償レンタル機械

現地実証で使用できる農業機械(農業技術センター所有)

- ①乗用半自動野菜移植機(キャベツ、ブロッコリー対応可)
 - ②畝立て成形機(マルチ対応)
※トラクターは除く。クボタ取付ヒッチが必要
 - ③サンソー(畝立て同時施肥)
※トラクターは除く。施肥機マウントが必要
 - ④パラソイラー(排水対策用機械)
※けん引用トラクターは除く
 - ⑤サブソイラー(排水対策用機械)
※けん引用トラクターは除く
- (機械の使用にあたっては様々なきまりがありますので事前にお問い合わせの上、ご確認ください)

問い合わせ先

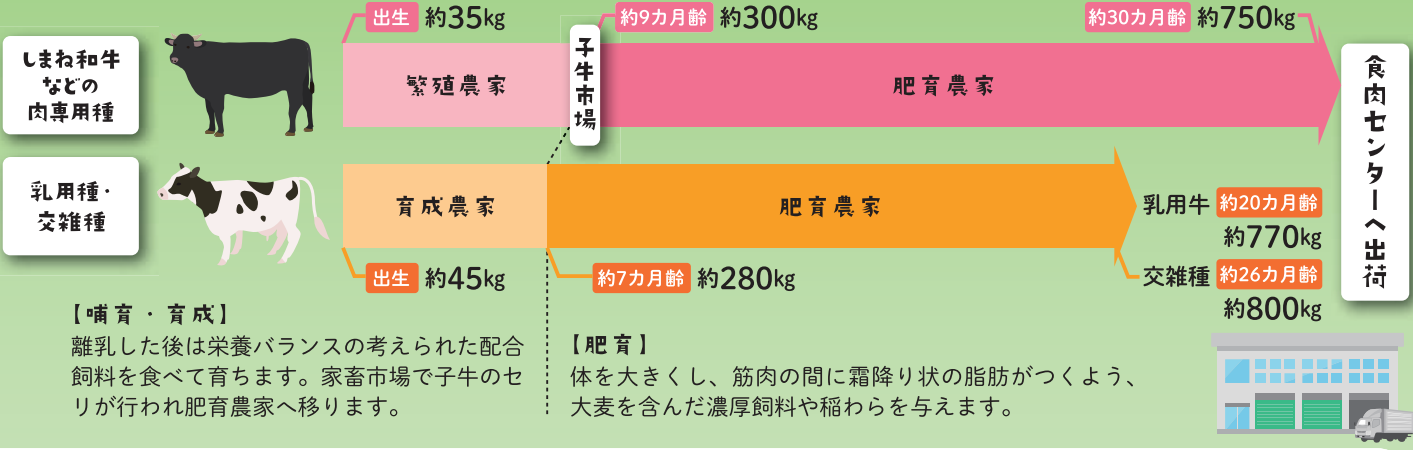
島根県 産地支援課 水田園芸G TEL: 0852-22-5626

おいしいお肉ができるまで

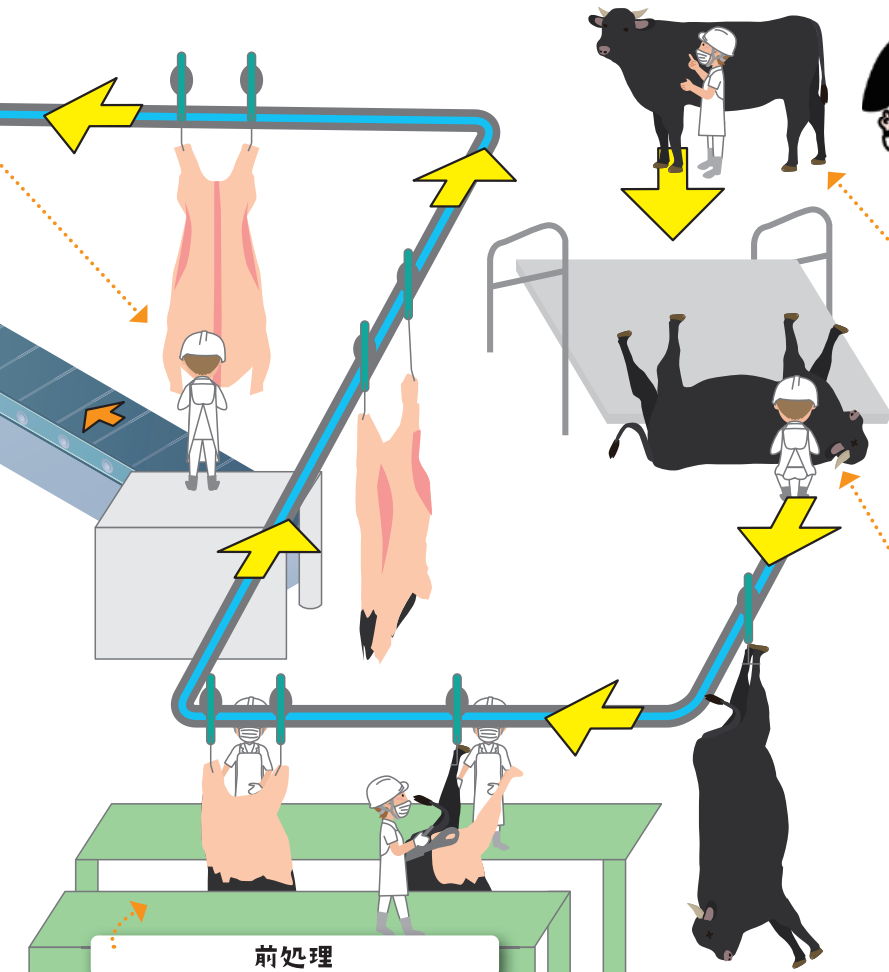


私たちが普段食べているお肉は、生きた牛や豚などの家畜です。それらがどうやってお肉になっていくのか？今回は大切に育てられた牛が、おいしいお肉になるまでをご紹介します。

しまね和牛などの肉専用種は繁殖農家で生まれた後、子牛市場等から肥育農家へ導入され、長い期間をかけ肥育されます。乳用種と交雑種は基本的に酪農家で生まれ、育成農家、肥育農家に移動した後、出荷されます。



つくるために、徹底した衛生管理や検査を行っています。
に「と畜」「部分肉加工」のプロセスを依頼し、店頭で見かけるお肉にします。



生産・肥育農家

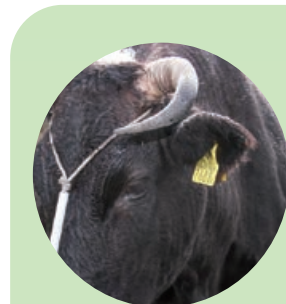
法律で定められた飼養管理基準に基づいた衛生管理・安全管理が行われることにより病気を予防し、健康な家畜が出荷されます。

獣医師による「と畜検査」
① 生体検査

島根県食肉衛生検査所のと畜検査員が、生きた状態で家畜の健康状態を一頭一頭確認します。ここで異常や病気が見つかったら、と畜できない場合があります。

放血

牛の眉間に衝撃を与え気絶させてから、喉の血管を切って血を抜きます。ここできちんと血を抜かないと、肉が傷みやすく、味も悪くなってしまいます。



トレーサビリティ

牛の耳には、10ケタの個体識別番号が記載された札が付いています。牛一頭一頭の生産から流通・小売に至るまでを、この番号で管理する仕組みのことをトレーサビリティといいます。

足首にフックをかけて吊りし、一頭ごとに83℃以上の熱湯で殺菌したナイフや機械を使って、衛生的に皮を剥ぎます。皮は皮革業者で加工され、バッグや靴などの皮製品になります。

相当課より ひとこと

牛肉には体を作るたんぱく質と、それを構成するアミノ酸（9種の必須アミノ酸含む）や鉄分、亜鉛、ビタミン類等、体を健康に保つ栄養素が豊富に含まれています。
 しまね和牛は、「雑味少なく旨味が際立つ」「柔らかさを感じ、溢れ出る肉汁」「さらりとした脂はしつこさを感じない」という特徴を持っています。
 そして何といても、食べる時のワクワク感はたまりません。
 「しまね和牛」を食べないなんてもったいない。ぜひ美味しい「しまね和牛」をお召し上がりいただけますよう、お願いいたします。

畜産部 肉牛販売課 綿貫 真吾課長



大分割・小割・整形

搬入された枝肉は大きな部位に分割された後、余分な脂肪の除去・除骨をします。さらに細かな部位に切り分け、部分肉になります。真空包装された後、段ボール箱などに詰められます。

大きいので
上から吊るして
作業します



枝肉の格付け

牛肉の格付けの基準の一つにサシの量があり、しまね和牛はこのサシがしっかりと入っています。格付けは5等級を最高に4、3、2、1となりますが、しまね和牛はこの5、4等級の比率が高いことが特徴です。



A5ランクの
スタンプ!

巨大な
冷蔵庫には
枝肉がずらり



冷却

別室の冷蔵庫で冷却します。

精肉・販売

部分肉は精肉加工され、種類や部位、原産地、単価などを表示し、スーパーなどの店先で販売されます。

命に感謝して
「いただきます」



農家や食肉センターでは安全なお肉を
JAしまねでは、「株島根県食肉公社」



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]

海士町

崎みかん

今月は、隠岐どうぜん地区本部。海士町で崎みかんの加工品を手掛ける、大海(おおがい)切羽さん、白石美保さんにお話を伺いました。



お話を伺った
白石美保さん(左)、大海切羽さん(右)

「まるでみかんそのものを
感じるジャム

「みかんをまるごと瓶にぎゅっと詰めました」。そんなキャッチフレーズで売り出されているみかんジャムがあります。隠岐諸島の中ノ島(海士町)の最南端にある崎集落で穏やかな潮風を受けて栽培されている「崎みかん」を100%使用した「崎みかんジャム」。みかんジャムと聞くと、マーメイドをイメージされる方が多いかもしれませんが、このみかんジャムはその概念を覆すほど、まったく違った食感に仕上がっています。皮は使用せず、素材は極力シンプルに砂糖とレモンだけ。フレッシュさを残し、まるで、みかんそのものを食べているかのよくな味わいが特徴。

崎みかんの復活

崎地区では昭和30年代から温州ミカンの栽培が大々的に営まれ、島内外に出荷し好評を博していました。当時は、この地区を代表する産業として発展していましたが、栽培農家の高齢化や後継者不足な

どの理由から消滅寸前まで落ち込んでいました。そこで平成25年4月、海士町が産地復興の一つとして地域おこし協力隊を募集し「崎みかん再生プロジェクト」を立上げ、取り組みを開始しました。1ターンの島に移住した白石さんと丹後さんの二人の男性が応募され、元々

植えられていた木々に加え、新たに植樹した苗木たちを丁寧に育て、一昨年やっと実を収穫できるまでに成長しました。並々ならぬ努力の末、現在4ヘクタール、2,100本の規模で、10トンを収穫し、昔ながらの酸味と甘みバランスの妙、「崎みかん」として復活を遂げることができました。そして「崎みかん再生プロジェクト



崎集落に広がるみかん畑

ト」で加工部長を務めるのが、白石さんの奥さんでもある白石美保さんです。崎みかんを代表を務める、同じく1ターンの島に移住した大海切羽さんと共同で作ったのが「崎みかんジャム」です。

規格外がもったいない!

以前から、大海さんと白石さんを含む崎地区の女性たちで海士町産みかんの箱詰め作業を手伝っていたのですが、選別の際に規格外の傷ものが意外とたくさんあることに気がきました。それらはB級品として島内で販売することはあっても、それ以外は特に活用されていませんでした。「もったいない!どうにかならないものか」。

そんな思いから平成29年の冬、臨時力フエを開き、そこでみかんを使ったケーキなどを提供することになりました。その後、みかんを加工した製品も作ってみようという提案もあり、二人で試行錯誤を重ねながらジャムやジュースなどの加工品を完成させました。みかんの収穫が終わったら皮ごと真空パックに入れ冷凍保存



崎みかん本来の味を損なわないよう、すべて手作業





しておき、一年中いつでも作られるようにしておきます。材料も無添加にこだわり、崎みかんの味わいをまるごと感じられるよう工夫しています。それらは町内で販売するほか、ふるさと納税の返礼品など幅広く利用されています。「いくつもの課題を乗り越えながら商品を生み出す過程は大変ですが、新しい発見もあるので楽しさも感じています」と二人は語ります。

地域の人々の交流の場を

当初は、旧崎小学校で臨時カフェを月に何回か開いていましたが、

最近ではコロナの影響でそれもできなくなり、みかんの酵母を使ってパンを焼いて、移動販売を行っています。今後は再び、「崎みかん」



みかんの酵母を使って焼いたパン

をキーワードに定期的にカフェをオープンさせます。「この崎地区は、海士町の中でも交通が不便な位置にあります。簡単に来ることができないからこそ、色々な人に楽しんでもらえるようなカフェにしたい」と二人は考えます。また、そのカフェのオープンを併せて様々なワークショップも開催し、地域の人々の交流の場として盛り上げていくことも計画。以前は、高齢者施設の方々を招いてお茶を飲んでもらうイベントなどを行ったこともあり、島の人がいとも違う環境でお茶を楽しんだり、色々な人とふれあえる場所としても発展させたいと願っています。



旧 崎小学校をリフォーム



たくさんの方に崎みかんの加工品を知ってほしい

現在二人が作っているジャムやジュースを購入できる場所は、島のお土産物屋さんの他、島外に数軒ほど。今後は販路を広げていき、ぜひ皆さんに崎みかんの美味しさを知ってもらいたいと意気込んでいます。島には、お土産品も少ないため、海士町の特産品を増やすということを目的にさらに商品開発をしていく予定です。また観光客がみかん農園で

ミカン狩りなどを体験し、カフェでゆっくりお茶を飲み、最後はお土産としてジャムやジュースなどを買ってもらおうという流れを定着させたいと期待に胸を膨らませています。お二人は「崎みかん再生プロジェクトと手を携えながら、地域の方々と力を合わせ、海士町の素材を活かした新たな商品開発にチャレンジしたい」と目を輝かせました。



一口メモ

崎みかんは、甘みと酸味の絶妙なバランスが特徴。そんなみかんを使ったジャムは、

現在、プレーン、洋酒（ブランドー）、シナモンの3種類の味があり、トーストにもヨーグルトにも相性抜群。また、ジュースは搾らずジャムを作る工程のように作っています。希釈タイプなので、水やソーダ、お酒などで割って味わえます。



- 購入方法・お問い合わせ先 ●
- キンニヤモニヤセンター しゃん山
- 電話 08514-2-1006

sakicafe

Instagram : sakicafe_ama

Facebook : 崎カフェ で検索



いわみ中央女性部

いわみ中央女性部は『仲間を誘い活動の輪を広げよう!~部員一人が一人の仲間を増やそう!~』をテーマに活動をしています。

令和元年度から、仲間作りの場を提供しようと女性部が主催する研修会『きてみちゃんさい』を開催しています。

昨年度は、葬祭マナー研修会とレクリエーションで親睦を深め、味噌作りでは地元の料理について学び、地域の方と交流することができました。

今年度は、コロナの影響で味噌作りのみの開催となりましたが、感染拡大防止策を十分に取ったうえでの開催でした。

これからも、仲間意識を強く持ち、部員同士一丸となり地域で輝く女性部を目指して、様々な活動に取り組んでいきます。



一所懸命青年連盟



島根県農協青年組織協議会

JA YOUTH
会長

くさの
草野

ひろし
拓志さん



島根県農協青年組織協議会（以下、島根県青協）会長の草野拓志さん（32）は、益田市美都町で水稲、水仙、ヒヤシンスを栽培しています。

自然豊かな中山間地域では、山や獣の管理をしなければ農地は荒れ、獣害も発生します。そのため、草野さんは自然との調和を保ちながら農産物を生産し、中山間地域の維持に努めています。

また、生産者と消費者の繋がりを大切に、地域の雇用創出をしたいという強い思いから「株式会社くさひろ」を立ち上げました。

草野さんは「地域の農業を、もっと盛り上げていきたい」と今後の意気込みを語りました。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

トマト

完熟でおいしさアップ

トマトのふるさとは日照量が多く、昼夜の気温差の大きい南米アンデス地方。生育適温は昼間25～30度、夜間10～20度です。トマトは低温に弱いので、遅霜の恐れがなくなってから植え付けます。



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。

病害虫防除

梅雨時の大敵は疫病で、Zボルドーなどで予防します。また、アブラムシには植え付け時の植え穴にオルトラン剤などの土壌施用剤を混ぜ込んでおくことで予防効果があり、発生したらサンクリスタル乳剤などで防除します。

収穫

開花から収穫までの日数は、気温で異なりますが、夏季で大玉は40日前後、ミニで30日前後です。



品 種

大玉トマトでは「ホーム桃太郎」（タキイ種苗）、「麗夏」（サカタのタネ）などがお薦めです。中玉では「フルティカ」（タキイ種苗）、ミニでは「TY千果」（タキイ種苗）、「アイコ」（サカタのタネ）などが良いでしょう。

畑の準備

予定の畑1平方m当たり苦土石灰100gをまいて土とよく混ぜておきます。次に、120cm幅のベッドの中央に幅30cm、深さ20cm程度の溝を掘り、ここに植え付けの1週間前に基肥として1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）200g程度と堆肥2～3kgを施しておきます。ベッドには黒のポリフィルムでマルチをします（図1）。

植え付け

植え付けの間隔は2条植えでは条間70～80cm、株間50～60cmとします。植え付け適期は、1段花房の1～2花が咲くときで、この花が通路側に向くように植えます（図2）。開花前の「若苗」を植えると、生育が旺盛になり「木ぼけ」と呼ばれる過繁茂になりがちです。

図1 畑の準備

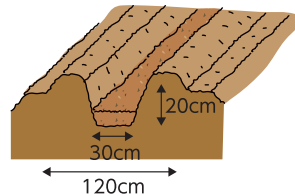


図2 植え付け

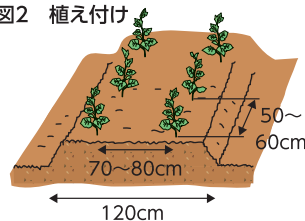
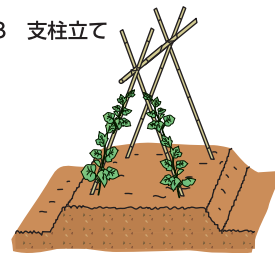


図3 支柱立て



支柱立て

2m以上の支柱を2条植えでは合掌式に組み立てます（図3）。

芽かきと摘果・摘心

脇芽は小さいうちに指で摘み取ります。1果房に果実が4～5個となるよう小さな実、変形した実を除きます。収穫果房数は4～5段として最上段の果房上の2葉を残し、摘み取ります。

追 肥

1回目は1番果がピンポン玉の頃にベッドの肩の辺りに浅い溝を切り、ここに化成肥料を片側1m当たり30g程度まき、土寄せします。ポリマルチをした場合はマルチの両側に肥料を散布し、土を掛けておきます。その後半月に1回を目安に2～3回追肥します。

理事会情報（1月27日開催）

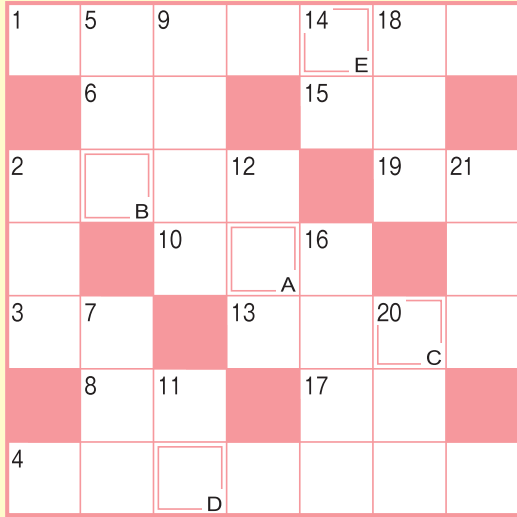
【協議事項】

- ①令和3年3月1日付けおよび令和3年4月1日付け機構改革の実施について
- ②広域玉葱調製保管施設（仮称）の新設について
- ③令和2年度島根県新型コロナウイルス感染症対策 農林水産業収益向上緊急支援事業を活用した令和3年度固定資産取得について
- ④令和2年度補助事業の実施について
- ⑤石油事業における予防規程の一部改正について
- ⑥令和3年度事業計画（基本方針・事業方針）について
- ⑦要改善JA指定に伴う再発防止策（兼体制整備計画）の策定と報告徴求命令に基づく島根県への報告について
- ⑧組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑨第7回通常総代会の開催日時および場所の設定について
- ⑩斐川地区本部「障害者総合支援法に基づく居宅介護事業及び重度訪問介護事業」の廃止について
- ⑪重要な就業規則制裁条項の適用について
- ⑫令和2年度決算監事監査報告書 整備改善を要する事項（個別意見）への回答について
（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お稲荷さんのお使いです
- ⑤小さな子どもに読み聞かせることも
- ⑦—を聞いて—を知る
- ⑨ひいて木を切ります
- ⑪赤、白、八丁といえば
- ⑫授業が始まる前に鳴ります
- ⑭4月1日のエイプリルフールにはついてもいいとか
- ⑯金太郎は長じて坂田—となりました
- ⑰につこりするとへこみます
- ⑱精製してガソリンを作ります
- ⑲日光市の景勝地の一つ、—の滝

ヨコのカギ

- ①東京の桜の名所。西郷隆盛像があります
- ②ランチュウやコメットはこの一種
- ③ドライバーで締めたり外したり
- ④威力があつて速い球のこと
- ⑥ムジュンのムが表す物
- ⑧矢をつがえます
- ⑩スマホの検索—を削除した
- ⑬うずら豆は、—豆の品種の一つです
- ⑮靴を数えるときに使う言葉
- ⑰1000kgは1—です
- ⑲漢字で書くと木瓜。美しい花が咲く植物です



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4月2日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「シュンミン」



俳句の広場

選句者 「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

最優秀賞

眼鏡拭く春愁の息吹きかける

出雲市 竹田喜久子様

（評）心うきたつ春のひと時であるが、ふと感じる哀愁のような、そんな気分になる時、息をかけて眼鏡をゆつくり拭いてみる。

優秀賞

一本の雪の轍を犬連れて

出雲市 小豆澤典子様

楕円なる気泡閉じ込め氷柱伸び

松江市 稲田 忠徳様

起きて先づ妻の背中に懐炉貼る

出雲市 藤江 堯様

佳作

丸襟と明朝体が似合う春
ボタン鍋いっも同じ具も顔も
成りますと答える役の成木せめ
折れてなほ咲き続けたる野水仙
スツップに一杯の雪重かりし

大田市 前迫あかり様
出雲市 矢部 英子様
益田市 伊藤世以子様
出雲市 星野 和子様
大田市 大國千登世様

「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」4月号 定価922円（税込）
ご購入はお近くの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、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。

島根をもっと元気になりたい ～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



JALしまね 令和4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4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 35名程度
- 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3年4月1日(木)～5月7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3年6月実施予定)
- 応募方法 マイナビ2022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: 三島、奥井
TEL: 0852-67-7711
FAX: 0852-67-7714
ホームページ
<http://ja-shimane.jp/>
E-mail
jijinji.hon@ja-shimane.gr.jp



マイナビ2022

マイナビでエントリー受付中



健康 散歩

けんこうさんぽ

減塩して病気を予防しましょう

日本人の多くは塩分を摂りすぎているといわれています。塩分の摂りすぎは、高血圧や心筋梗塞、脳卒中等の病気の原因になります。これらの病気を予防するために、日頃からの「減塩」が重要となります。

昨年、日本人の食塩摂取の目標値が改定されました。男性は1日7.5g未満、女性は6.5g未満となっています。実際には男性は1日11.0g、女性は9.3g摂取しており、目標値に遠く及ばないのが現状です。適正な塩分摂取量に近づけるため、減塩のポイントを紹介します。

まず薄味を心がけましょう。少しずつ味を薄くすることで、味の変化に慣れていきます。また酢や香辛料を適度に加えることで美味しく感じられるようになります。レモンやゆずなどの柑橘系の搾り汁を加えても酸味が増し、味のバリエーションが増えます。

加工食品にも気をつけましょう。加工食品には塩分が相当量使用されています。最近では加工食品の栄養成分表に食塩相当量が記載されている場合がありますので、参考にするとよいでしょう。

和食と洋食をバランスよく食べることも大切です。和食は低カロリーではありませんが、煮物や汁物には塩分が多く含まれていますので、注意が必要です。洋食は脂肪は多いですが、塩分が少ない面もありますので、同じ食材でも調理法を変えてみるのもひとつの方法です。

今回あげたもの以外でも減塩して美味しく食事をする方法はたくさんあります。食事を楽しみながら減塩をして健康に過ごしましょう。



JAL島根厚生連



定期人事異動

退職

令和3年2月28日付

氏名	部署・役職
堀 寛史	石見銀山統括支店 共済課 課長補佐
渡邊 智美	営農経済部 生産販売課 指導係長

本店へ着任

令和3年3月1日付

氏名	新部署	旧部署・役職
奈義良 崇	本店 畜産部 畜産課	営農経済部 農産課
鳥屋尾 研	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(複合渉外担当)
神移奈央子	本店 監査部	企画総務部 企画推進課
原 聖菜	本店 共済部 生命建物共済課	大田中央支店

地区本部へ帰任

令和3年3月1日付

氏名	新部署・役職	旧部署・役職
細田 睦雄	営農経済部 営農推進資材課 課長	本店 畜産部 畜産課 課長補佐
小野 寿稔	石見銀山統括支店 金融課 業務係長	本店 金融部 金融企画課(地区本部駐在 店舗渉外指導担当)
恒松 哲也	大田北支店 業務係長	本店 金融部 金融相談課
隅田 優子	大田北支店	本店 共済部 生命建物共済課

地区本部内異動 正職員

令和3年3月1日付

氏名	新部署・役職	旧部署・役職
江下 広哉	企画総務部 企画推進課 課長補佐	営農経済部 営農推進資材課 課長
山田 夕子	大田北支店 支店長補佐	温泉津支店 支店長補佐
亀岡 隆行	営農経済部 営農推進資材課 業務係長	営農経済部 JAグリーン 業務係長
市川 雄規	営農経済部 生産販売課 指導係長	営農経済部 生産販売課
山下 明博	石見銀山統括支店 共済課 業務係長	大田東支店 業務係長(複合渉外担当)
山崎 千春	大田北支店 業務係長	石見銀山統括支店 金融課 業務係長
宮原 勝	三瓶支店 業務係長	仁摩支店 業務係長(複合渉外担当)
荊尾 直美	温泉津支店 業務係長	大田北支店 業務係長
長島 凌哉	営農経済部 生産販売課	企画総務部 企画推進課
島田 賢史	営農経済部 生活典礼課	大田東支店(複合渉外担当)
千賀 美幸	企画総務部 企画推進課	大田東支店
長見 貴幸	企画総務部 企画推進課	大田北支店
下垣 香	大田中央支店	高山支店
神田 真哉	大田中央支店(複合渉外担当)	大田北支店(複合渉外担当)
大岡 翔平	大田北支店(複合渉外担当)	大田中央支店(複合渉外担当)
福岡 優斗	大田東支店(複合渉外担当)	企画総務部 総務課付(全共連島根県本部出向)
芦原 大知	三瓶支店(複合渉外担当)	三瓶支店
波多野慶太	高山支店	営農経済部 生産販売課
有馬 克成	仁摩支店(複合渉外担当)	温泉津支店
楯 浩延	企画総務部 総務課付(休職)	三瓶支店 業務係長
原 沙由花	企画総務部 総務課付(育休)	大田北支店
岡 果歩	企画総務部 総務課付(育休)	大田東支店
福岡 悠生	企画総務部 総務課付(大田市農業担い手支援センター出向)	営農経済部 生産販売課

地区本部内異動 嘱託職員

令和3年3月1日付

氏名	新部署	旧部署
舟木 義一	営農経済部 生産販売課	企画総務部 総務課付(大田市農業担い手支援センター出向)
泉 和子	仁摩支店	温泉津支店

地区本部内異動 契約職員

令和3年3月1日付

氏名	新部署	旧部署
田中 恵	営農経済部 畜産課	営農経済部 営農推進資材課
森本 幸子	営農経済部 生産販売課	営農経済部 営農推進資材課
盛 礼子	大田中央支店	石見銀山統括支店 金融課
大谷 廣美	大田東支店	三瓶支店
生越知佳子	大田東支店	石見銀山統括支店 共済課
山田 博子	三瓶支店	大田中央支店
田中恵利香	温泉津支店	大田東支店

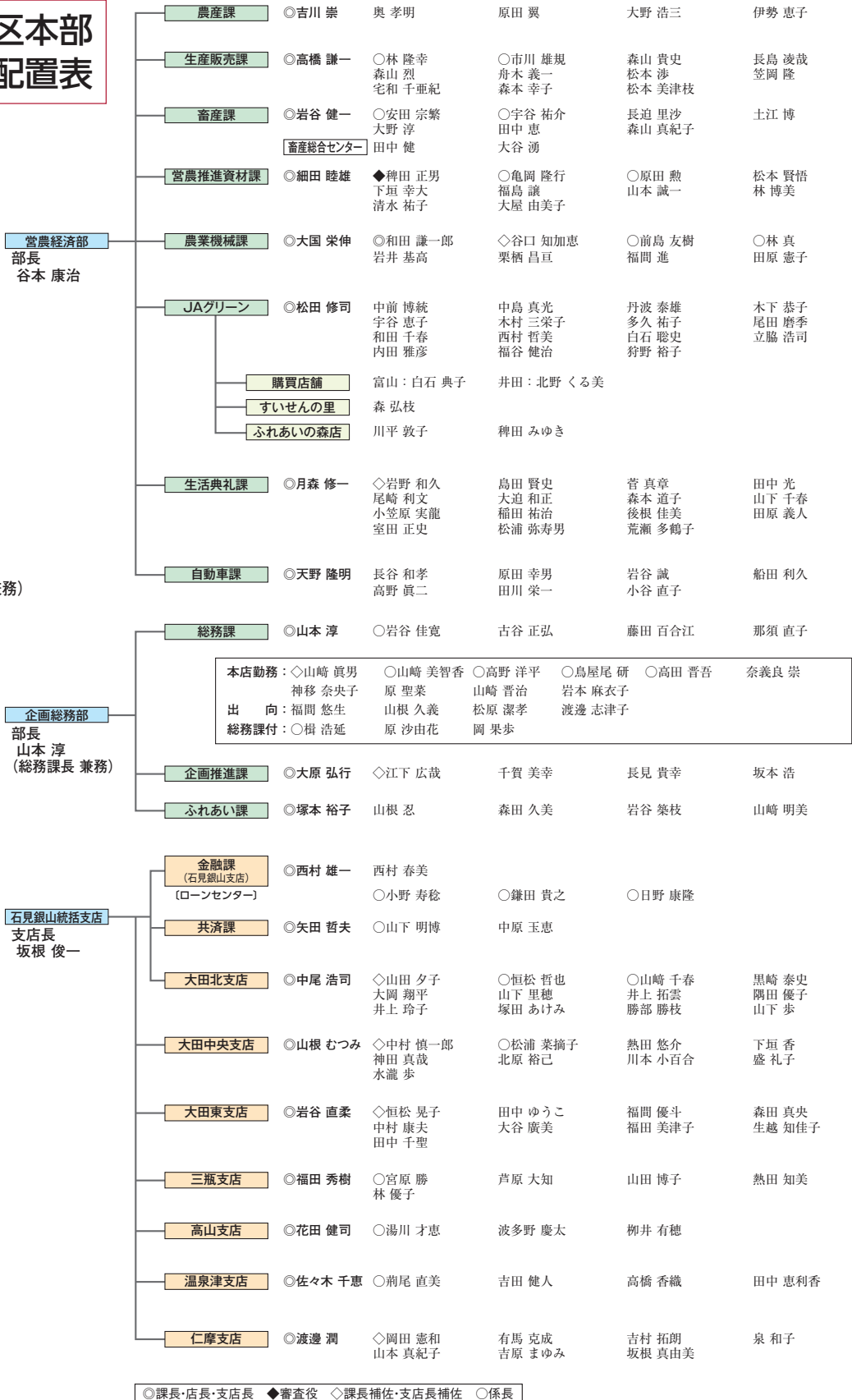


石見銀山地区本部 機構と職員配置表

令和3年3月1日

本部長
山崎 辰次

統括部長
(企画総務部長 兼務)
山本 淳



【職員数】

男性	110名
女性	80名
合計	190名

「ふれあいの森店」閉店並びに企画総務部ふれあい課業務一部縮小のお知らせ

JA石見銀山地区本部では、今日的な情勢を鑑み、令和3年3月19日(金)をもちまして、石見銀山世界遺産センター隣接の「ふれあいの森店」を閉店し、また、令和3年3月31日(水)をもちまして、企画総務部ふれあい課の居宅介護支援事業(ケアマネージャー業務)を廃止することといたしました。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご賢察のうえ、ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



アスパラガスの共選を行う従業員

大田市産アスパラガスの出荷が3月1日から始まり、約100kgを県内の市場へ出荷しました。

令和3年産は、全体反収2t、販売額3,520万円の目標を掲げ、栽培に取り組んでいきます。

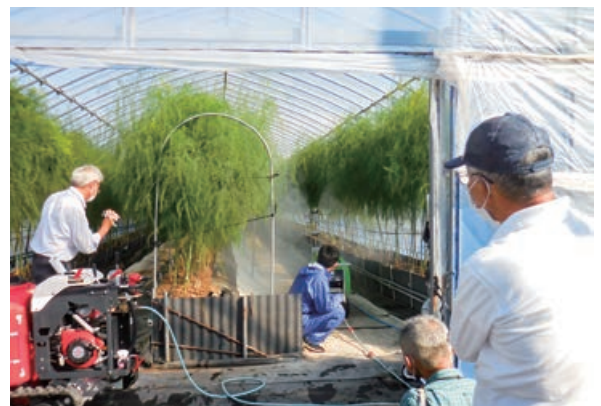
このアスパラガスを出荷する石見銀山アスパラガス生産組合は、昨年11名の組合員が現在18名に増え、生産・出荷が活気づいております。昨年には丸山達也島根県知事が同組合組合員のハウスを訪問するなど、県内でも注目が集まっています。

また、本年秋にオープンが予定されている道の駅「ごいせ仁摩」での島根県立邇摩高等学校とのイベント開催等、連携を検討しており、ブランド化を進めているところです。

同組合は平成31年に、「美味しまね認証」のグループ認証を取得しており、より安全・安心・良質なアスパラガスの生産を組合全体で取り組んでいくとともに、PR活動や仲間づくりにも力を入れて活動していくとしています。



島根県知事訪問の様子



ハウス栽培防除の様子



大田市産アスパラガスは、JAグリーン
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





楯野市長(左から2人目)にポスターを披露する坂根さん(中央)と『the clodars』の3名

同組合では、大田市産ぶどうのさらなるPRに
手掛けた大田市のクリエイターチーム『the clodars』の3名で、ポスターの完成を楯野市長へ報告し、今後のPR方法などを話しました。
同組合の坂根さんは「大田市のぶどうを知ってもらおうきっかけになればありがたい。楯野市長にもぜひPRをお願いしたい」と話しました。

TOPICS 1 ●大田市ぶどう生産組合がポスター披露 地元のタッグでPR

大田市ぶどう生産組合のオリジナルポスターが完成し、2月19日に大田市役所において、楯野弘和大田市長へオリジナルポスターを披露しました。
同組合では、大田市産ぶどうのさらなるPRに
向け、贈答用に特典を付けるなど検討を重ねていきましたが、関係機関等に協力を要請し、今回のポスター完成に至りました。
大田市役所を訪問したのは同組合の坂根拓倫さんとポスターの制作を手掛けた大田市のクリエイターチーム『the clodars』の3名で、ポスターの完成を楯野市長へ報告し、今後のPR方法などを話しました。



TOPICS 2 ●温泉津町施設園芸組合 さらなる生産振興を図る

温泉津町施設園芸組合は2月5日、温泉津町の井田まちづくりセンターにおいて、総会を開催しました。
同組合の厚朴邦広組合長は「少人数の組合ではあるが、できることをやっていきながら、質の高いメロンを生産していきたい」と話しました。
総会では令和2年事業報告及び収支決算等が承認されました。



冒頭で挨拶を述べる厚朴組合長

TOPICS 3 ●素敵なシニアの為にJA講座「菜根館」 乳和食作り



「サバのミルク味噌煮」を作る受講生

JA石見銀山地区本部は2月12日に、素敵なシニアの為にJA講座「菜根館」を開催しました。
乳和食とは、和食に乳製品を使用した減塩を目的とした料理のことです。「サバのミルク味噌煮」など5品を調理しました。
初めに、乳和食について減塩の効果など説明を受けた後、講師の指導のもと料理を作りました。

TOPICS 4 ●鳥井小学校ぶどう剪定体験 今年度最後の体験学習

大田市ぶどう生産組合は2月2日、大田市立鳥井小学校において、同校3・4年生13名を対象に、ぶどう剪定体験を行いました。
同校の体験学習は、ぶどうの栽培が盛んな鳥井町の子どもたちに、地元の特産品に興味を持ってもらうとうと平成29年から行っており、ジベレリン処理や検査場の見学、デラウェアの収穫体験など年間を通じて行っています。
当日は同校内の体験学習用ほ場「ぐんぐんハウス」で、同組合の若手組合員4名が講師となり、剪定箇所を指示すると、児童が丁寧に剪定を行いました。
この剪定体験を最後に、今年度の体験学習は終了。次年度も同校の3・4年生がぶどうの栽培を体験します。



大田市ぶどう生産組合組合員の指導のもと、剪定を行う児童



鳥獣被害対策のポイントについて

今月3月号では、イノシシ対策が成功している飯南町長谷営農組合の事例を紹介します。

この営農組合では、平成27年までは深刻化するイノシシ被害に悩まされていましたが、今では被害をほとんどゼロに抑えることに成功しています。

さて、この営農組合ではどんな対策を行ったのでしょうか。①「電気柵の管理体制の見直し」と②「適切に電気柵を設置すること」の2点です。具体的には、①では電気柵の管理を個人から営農組合の一括管理へ変更したこと、②では組合員へ電気柵の定期研修会（毎年5月頃）を実施したことです。

これまでは個人で電気柵を設置しており、電線の高さや電圧の出力もバラバラで、イノシシが侵入しやすい箇所がありました。営農組合で電気柵を管理し研修会を行うことで、組合員ほぼ全員が電気柵を適切に設置でき



飯南町長谷営農組合での斜面での電気柵の張り方



平成28年の被害マップ（ほぼ全域に被害）

るようになり、今ではイノシシが侵入できる箇所がほとんどありません。また、「電気柵は今まで個人で設置していたため、正しい設置方法を知らない人が意外と多かった」「電気柵の設置方法に詳しくなって、被害対策に関わりやすくなった」などの意見が出るようになりました。

今回の事例で、イノシシ対策において伝えたかったことは、目新しいことを実施するのではなく、電気柵の管理体制を変えて、適切な設置を組合員ができるようになっただけで被害を抑えることができたということです。

獣害対策では、今ある柵の管理体制や柵の設置方法を見直すだけでも対策が成功することもあるので、これまでに紹介したイノシシやサル被害対策のポイントをまずは抑えて、対策に取り組んでいただければと思います。

JAしまね石見銀山地区本部の鳥獣被害にかかる取り組みについて

大田市内においても、野生鳥獣による農作物の被害が広がっている中で、JAしまね石見銀山地区本部では、地域の皆様に安心して農業に専念していただくため、次年度より地域の皆様を対象とした研修会等に関係機関と連携のうえ、取り組んでまいります。

<各年度の取り組み事項>

令和3年度 職員向け鳥獣被害研修

職員が鳥獣被害対策への理解を深めます。

令和4年度 各部会所属の皆様向け研修会の開催

地域の課題解決に向け、テーマごとに座学の研修会を開催し、必要に応じ、電気柵の設置方法等、実践的な研修を開催いたします。

令和5年度 地域における実地研修

実際に地域での鳥獣の出没状況や被害に応じた対応策を考えます。

※各部会所属の皆様を対象とした研修会につきましては、広報誌、HP等にて別途ご案内いたします。



医療法人 郷原医院 健康豆知識



院長 福田 亮先生

コロナワクチンその後

正直な話、コロナワクチンに関しては、医療関係者でも接種に後ろ向きの人も少なくありません。理由は、重症コロナ患者を専門で診ている医者以外のほとんどの一般医は、コロナの感染症指定を緩めれば何ら問題ないと認識していること、遺伝子ワクチンという前代未聞の方法が使われることの2点でしょう。遺伝子ワクチンは、理論的には好都合である一方で、理論的に多くの副反応もあり得ます。今回、この方法が採られるのは、ワクチン用の接種蛋白を大量に作る時間が無いからでしょう。ウイルス蛋白の設計図である遺伝子を体に入れて、自分の体で抗原蛋白を作らせる方法です。接種後の自己免疫疾患、発癌などに関する安全性の検証が不十分だと多くの指摘があるのは当然です。ワクチンが原因で死亡すれば4千万円を越す見舞金が出るようですが、そこまですべて早急に接種を進めるのは、重症者を減らす目的以外に

も、必要以上に誇張されたコロナに対する恐怖心を減らす（一種の安心材料）思惑や、早く経済を回したい政治的必要性もあるでしょう。当然批判もあり、厚労省もワクチン接種は「義務ではなく、個人の自由意志」との見解です。個人の意思と言われても前代未聞のことで、有効かどうかは、現在世界でワクチンを接種しながらリアルタイムでデータを採っている状況です（汗）。つまり、接種する、しないの有効な判断材料はなく、結局「やってみないと分からない」という話です。現状では世界的にも一応有効と宣伝されており、日本では多分、右にならえで大半の人が接種するでしょう。時間と共に当初2回だった接種が「1回で良い」とか、秋以降になると「もうワクチン自体いらぬ」というような話が出れば、その方が有難いというのが、多くの人の本音ではないかと思えます。

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)



▶ 脇みになります。



山口町 三浦 英範さん
ヌキ最高



▶ 皆様のご指邊が脇みになります。



山口町 石橋 秀幸さん
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	山口	三浦 英範	329	286	金太郎3	安福久	勝忠平	福桜(宮崎)
2	山口	大国 裕紀	334	268	美国桜	安福久	平茂勝	藤桜
3	水上	榊大田原農場	317	280	福之姫	安福久	平茂勝	北国7の8
4	井田	森 德行	297	248	百合久勝	第7福桜	藤桜	糸美
5	山口	大国 裕紀	321	275	福増	北国7の8	百合茂	金幸

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	山口	石橋 秀幸	303	302	美国桜	安福久	百合茂	平茂勝
2	志学	高田 雅晴	301	280	美国桜	華春福	白清05の3	安平
3	水上	榊大田原農場	298	295	百合白清2	安福久	第1花園	平茂勝
4	大国	長見 茂幸	294	310	福之姫	美津照重	安福久	平茂勝
5	井田	森 德行	280	250	若百合	美津照重	百合茂	茂重桜

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	14	1,324,400	552,200	777,621	87,554	39,338	286	288
	中央	114	1,380,500	91,300	743,021	23,453	70,883	279	285
	県	114	1,380,500	91,300	743,021	59,352	70,883	279	285
ヌキ	管内	17	958,100	763,400	845,706	65,751	81,106	303	275
	中央	135	1,103,300	139,700	836,041	7,764	34,949	302	274
	県	135	1,103,300	139,700	836,041	10,877	34,949	302	274

子牛市場

令和3年2月17日



◎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、次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3年**3月24日(水)** 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

8期生募集

素敵なシニアの為の
JA講座
菜根館

5月開校

受講生募集！ 締切：3月31日(水)

【入学条件】 JAに通うことができる50代～70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。)

5月14日(金)	はじめましてのお茶会 ～入学式&お茶の淹れ方講座
6月11日(金)	癒しの一鉢 ～春の寄せ植え
7月調整中	大人の社会科見学 ～メロン収穫体験
9月10日(金)	心も体もリフレッシュ！ ～JA共済ふれあいの集い
10月 8日(金)	美味しい料理を簡単に ～ムスィ鍋で料理講習
11月12日(金)	歩いて納得！大田の宝は世界遺産 ～石見銀山遺跡研修
12月10日(金)	初めてでも大丈夫！ ～上手にできる家庭菜園のコツ
令和4年 2月 4日(金)	作って褒めて「手前みそ」 ～ALL大田産のみそ作り
3月11日(金)	仲間とともに ～卒業式&伝統料理教室

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。(9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)

詳しくは
お問い合わせ
ください



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

「魚の煮付け基本技、そしてブロッコリーで老化防止」

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カレイの煮付け

<材料(1人分)>

- ・カレイ 1尾
- ・水 500cc
- ・酒 100cc
- ・醤油 150cc
- ・砂糖 大さじ6~7程度
- ・生姜(千切り) 1片

<作り方>

- ① カレイの皮目に、十字の切り目を入れる。
- ② カレイに湯をかけて生臭みを取り、残った鱗などを取り除く。
- ③ 鍋に水、酒、醤油、砂糖、生姜、カレイを入れる。
- ④ 落とし蓋をして煮詰める。
※付け合わせには、茹でた小松菜を添える。

②鶏肉の照り焼き

<材料(1人分)>

- ・鶏モモ肉 1枚
- ・水 600cc
- ・酒 100cc
- ・みりん 100cc
- ・醤油 150cc
- ・砂糖 大さじ6~7程度
- ・チーズ(とろけるタイプ) 適量
- ・大根おろし 100g
- ・大葉 適量

<作り方>

- ① 火を入れる前に鶏肉は皮目を下にして、4分程度しっかり焼く。
- ② 鶏肉を裏返して、3分程度焼く。
- ③ 水、酒、みりん、醤油、砂糖を入れ、中火で煮絡める。
- ④ できた鶏肉を4等分して、2個はとろけるチーズをのせ焼く。
残った2個の鶏肉に大根おろしと大葉の千切りをのせる。
※付け合わせは、ハウレンソウのバター炒めを添える。



③ブロッコリーの美味しい食べ方

<材料>

- ・ブロッコリー 1株
- ・すりおろしニンニク 適量
- ・塩 適量
- ・茹で卵 2個
- ・マヨネーズ 大さじ1

<作り方>

- ① ブロッコリーを小房に切り分け、すりおろしニンニクと塩を適量入れたお湯で茹でる。
- ② 水にさらさずに取り出し、冷しておく。
- ③ 茎は表面の筋を剥ぎ取り、芯の部分を細切りにして、レンジで2分加熱する。
- ④ 茹で卵をほぐして茎と和え、塩とマヨネーズで味付けし、細かく刻んだ房の部分をのせて、再度2分程度レンジで加熱し、房と共に盛って出来上がり。
※ブロッコリーは、ビタミンCが豊富でグラム当たりの含有量はレモンより多く、疲労回復、かぜの予防、老化防止などに効果がある。
※美味しいブロッコリーの見分け方：つぼみの粒が揃って、きっちり詰まっているもの。

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(日) JA三瓶支店 ☎0854-83-2001

※時間は9:00~13:00

4月25日(日) JA大田中央支店 ☎0854-82-0105

※時間は9:00~15:00

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!



島根うまれの食材レシピ

しまねうれしび

島根県立松江養護学校 乃木校舎「みのり亭」篇



今月の「しまねうれしび」は、平成30年に開催された「第3回食の縁結び甲子園全国大会」で、みごと優勝された島根県立松江養護学校乃木校舎のみなさんです。



「みのり亭」接客担当のみなさん

松江養護学校高等部（乃木校舎）の食堂運営作業学習の場でもある「みのり亭」は、毎月4～5日（不定期）オープンし、地域の方も利用されています。平成24年から続く「みのり亭」の評判は口コミで広がり、リピーターも増えてきました。

地元の食材を使用し、オリジナルの栄養バランス表である「まごたちは（わ）やさしいに」を基本として、今まで学んだ知識や経験をもとに、試作を行いながらメニューを考案します。この日も生徒らは、朝早くから手際よく調理作業に取り掛かり、11時半のオープン時には、予約のお客様で満席となりました。

今回は、そんな「みのり亭」自慢のメニューをご紹介します。ぜひ皆さんも作ってみてください。JAしまねは食を通じて、これからも「みのり亭」の活躍を応援します。



「島根県立松江農林高校」で収穫されたお米を使用!

- 本日のメニュー
- ・さつまいもご飯
 - ・みそ汁
 - ・サバロールキャベツ
 - ・くにびきキャベツとごぼうの甘酢
 - ・りんごケーキ
- 500円



調理、接客、会計と、すべて生徒が行う



本日のメニューの栄養バランスを紹介。
 [は]は、発酵食品
 [わ]は、ワカメなどの海藻類
 [こ]は、お肉など

「みのり亭」へのお問合せは 島根県立松江養護学校 TEL0852-21-3673まで

くにびきキャベツをたっぷり使った サバロールキャベツ



揖屋干拓地でキャベツの栽培が盛んなことから、考案したレシピです。サバ缶さえあれば、いつでも作れます。



●材料（5人分）

- サバ水煮（缶詰の物）…… 10切れ
- キャベツ…………… 10枚
- 水…………… 200ml
- トマト缶…………… 1缶（400g）
- みそ…………… 大さじ1.5
- 固形コンソメ…………… 1個
- スライスチーズ…………… 5枚

- ★ トマト缶…………… 1缶（400g）
- みそ…………… 大さじ1.5
- 固形コンソメ…………… 1個
- カレー粉…………… 小さじ1/2
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- レタス…………… 適量
- しめじ…………… 1/3袋

●作り方

- ①キャベツを1枚ずつはがして大きめの皿にのせ、ふんわりラップをする。電子レンジで600ワットで5～6分加熱する。
- ②葉がしんなりしたら、電子レンジから取り出して冷ます。
- ③キャベツの葉を広げて、サバ水煮とスライスチーズを包む。包み終

- わりを下にして、鍋に敷きつめる。
- ④③の鍋に水、★の調味料を入れ煮る。
- ⑤グツグツして軽くあくを取ったら、蓋をして弱火で30分、しめじも加えて煮込む。
- ⑥深皿にレタスを敷き、ロールキャベツを盛って完成。

秋鹿ごぼうも使おう くにびきキャベツとごぼうの甘酢



酢は疲労回復に効果があります。さっぱりとした味なので、揚げ物と一緒にどうぞ。

●材料（5人分）

- キャベツ…………… 4枚
- きゅうり…………… 1本
- ごぼう…………… 40g

- ★ 酢…………… 大さじ3
- 砂糖…………… 大さじ2
- 塩…………… 少々

●作り方

- ①キャベツはよく洗って芯を切り、5cm角に切ってザルに入れておく。
- ②きゅうりは洗って、輪切りにする。
- ③ごぼうは洗って、薄切りにする。その後熱湯で30秒茹でる。
- ④ボウルに①のキャベツと②のきゅうりを入れて、塩をパラパラとふりかけ、手袋をして手で混ぜ合わせる。しんなりとなったら、その

- まま20分置く。
- ⑤④を絞って水分を捨てる。ボウルに入れて③のごぼうを加える。
- ⑥★の調味料を小さなフライパンに入れて火にかけ、よく混ぜる。煮立ったら火をとめる。
- ⑦⑥が熱いうちに⑤の中へ入れ、混ぜあわせ30分置いて冷ます。
- ⑧器に盛って完成。

【編集後記】

春は気持ちが浮立つと同時に別れと出会いの季節です。自分が歩いてきた道を振り返ってみると、常にたくさんの方に支えていただいたことを改めて痛感し、出会えたご縁は私の大切な財産となりました。さあ、新しいスタートです！期待と少しの不安を胸に、この春からの、すてきな出会いを楽しみにしています。（木村）