



2021

JAしまねびより 12

December
Vol.69



みつけた。
しまねのファームズ
板持 浩二さん
[やすぎ地区本部]

特集

今晚のごはんのお供は
これで決まり!!

／SNSで旬な情報を投稿しています／



JALまね 石見銀山地区本部版

来月の
外勤日は

1/19(水)・20(木)・21(金)



板持 浩二さん(58才)

今月は、やすぎ地区本部。久白町で梨の生産に取り組み やすぎ梨生産部会の板持浩二さんにお話を伺いました。



4代100年続く梨農家に新たな風を

県内最大の梨産地である安来市。板持さんも所属するやすぎ梨生産部会は、現在23戸の農家で構成され「二十世紀」や「新興」など様々な品種の梨を栽培しています。板持さんは70アールの畑で、「二十世紀」を中心に「新興」「あたご」など7種の梨を栽培しています。

板持家は4代続く梨農家。今でも曾祖父が植栽した梨の木は健在で、樹齢111年を数えます。板持さんは、伝統ある梨栽培を引き継ぐだけでなく、アイデアと実行力で新たな風を起こしています。ＩＴ会社の経営という、もう一つの顔も農業に対する「気づき」に繋がっているとおっしゃいます。



樹齢111年の梨の木

梨栽培には1年を要す

梨の栽培は、冬の剪定作業から始まります。この剪定が梨の出来を決める重要な作業です。技術、経験が必要とし見極めが難しく、特に雪の降る山間地での立ち作業はとても厳しく大変です。4月に入り梨は開花の季節を迎えます。確実に結実させるため、人の手で人工授粉を施します。その後5月から6月にかけて、果実の成長を促すとともに、樹勢を衰えさせないため摘果作業を行い、袋掛けをします。袋掛けは梨の表面を傷や虫から守り、きれいな梨を作るための大切な作業の一つです。

品種によって異なりますが、8月中旬から11月頃まで収穫は続きます。収穫した梨は、りんを切り、ひとつずつ丁寧にキャップ



袋掛け作業

に入れ、箱に詰めていきます。丹精込めた梨は部会で運営する選果場へ出荷したり、道の駅や個人で販売したりしています。梨は食味や食感も品種によりさまざまで、8月から1月頃まで長く楽しんでいただけます。

音楽で梨に良い環境作り

やすぎ梨生産部会では、剪定講習会や現地研修会などを通じて品質の良い梨づくりに努めています。板持さんは、更に音楽というスパイスを梨栽培に取り入れます。6月から9月の間、梨の成長期にスピーカーで畑に流します。まずはモーツァルト、穏やかでリラックス効果を生み出します。そ



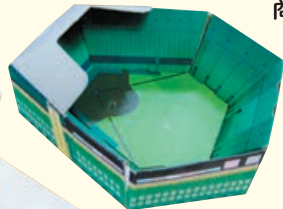
して、板持流の六甲おろしです。「もちろん阪神の大ファンですが、それだけでなくモーツァルトとは対極の音楽で、程よいストレスを与え、バランスの良い梨作りのため必要だと考えている」と板持さんは話します。

無し(梨)は「まちがい」を付けると強い肯定に

板持さんは、数々のアイデア商品を販売してきました。まずは阪神ファンということもあり「阪神タイガース優勝まちがい梨」。球団や甲子園球場にも承認を得た商品で、内箱は甲子園の窓の数にまで拘ったものです。そして、受験生の合格を祈った「合格まちがい梨」があります。松江市の菅原天満宮で祈禱を受けた苗木から栽培、収穫したもので、合格の文字が印刷されています。神社を模した専用箱への拘りも強く、しめ縄は職人に極小サイズのものを作ってもらったそうです。全ての商品には、「まちがいないし(梨)」という板持さんの想いが込められています。



受験生の合格を祈った「合格まちがい梨」。専用箱にも拘りが



「阪神タイガース優勝まちがい梨」の内箱が甲子園球場に



20年続く梨畑の課外授業

父親の代から、安来市立荒島小学校3年生に課外授業を行っています。畑には3年生の木があり、児童らは毎年観察、収穫など梨栽培を実体験で学んでいます。「小学校の学習発表会の本番前に、自分のために発表してくれたことに感動した」と嬉しそうな表情で話す板持さん。「自分の子どもたちも参加していた」と懐かしそうに振り返ります。

本格派のランナー

板持さんは10年ほど前からマラソンを始めました。「きっかけは健康診断。40代半ばからの遅咲きランナーです」と笑います。ウルトラマラソンや、2年前にはニューヨークシティマラソンにも参加し、フルマラソンを完走しました。天気の良い昼休みには、6kmを走るのを日課としています。そして今年、長年続けてきた小学生への梨の課外授業などが評価され、東京2020オリンピックの聖火ランナーにも選ばれ、トーチを持って走る夢も実現されました。



横断幕をバックに聖火ランナーとして走る板持さん



ニューヨークシティマラソン完走後に応援に駆け付けた娘さんとパチリ

とにかくプラス思考で

梨農家、会社経営、マラソンランナーと様々な顔をもつ板持さん。「困難を乗り越え、達成感を得られるという共通点がある」と、全てに前向きに取り組んでいます。色々なところで話す機会がある板持さんは、①2歩踏み出す②一つのものに二つ以上のアイデアを凝らすと世界に一つだけのものになる③いずれの道も正解——を「板持語録」として伝えていきます。「安来の美味し梨をもっと知ってもらうためにも、新しい『まちがい梨』をいつも考えている」と目を輝かせる板持さん。マラソンなどで培った「最後まで諦めないハート」を武器に、これからも走り続けます。



前向きなエネルギー溢れる板持さん

プチっと情報！ やすぎの梨

今が旬の品種は「あたご」と「晩三吉」!!「あたご」は大玉で、果汁が多いのが特徴。「晩三吉」はほのかな酸味でさっぱりとした味わいが特徴です。貯蔵性が良く、「あたご」は1月末まで、「晩三吉」は2月末までお楽しみいただけます。この機会にぜひ。



★お問い合わせ先★

J Aしまねやすぎ地区本部
営農経済部生産流通課
電話：0854-28-7800



はこれで決まり!!

商品の詳細は
JALまねのHPに
掲載しています。



JALまね 🔍

JALまね管内には“ごはんのお供”にピッタリの商品がたくさんあるんです。
します。今晚もおいしくごはんをいただきま〜す🍚



ホカホカのごはんには
ニンニクパワーをのせて!

にんにくみそ
くにびき地区本部



近海の海水と海藻を
一緒に煮詰めて作った藻塩。
海藻の旨味がごはんとマッチ!



隠岐の藻塩
隠岐地区本部



ピリッと辛くてごはんが
すすむ大人の味!

おおなんの宝
石見和牛・ピリ辛
島根おおち地区本部



黒毛和牛のソフトふりかけは
ごはんにピッタリ!



ごはんにはもちろん、
豆腐やあえ物にもピッタリ!



ふりかけごまちゃん
斐川地区本部



ピリッとした辛味が病みつきに!



なすのからし漬け
いわみ中央地区本部



石見銀山和牛しぐれ
石見銀山地区本部

👉 ごはんは、腹持ちが良い

ごはんはつぶでできているので、粉からできているパンや麺類よりも、体内でゆっくりと消化・吸収されていきます。だからごはんは、おなかですきにくく、腹持ちが良い食べ物なのです。

知ってる??
お米の魅力!

👉 ごはんは、太りにくい食べ物

ごはんは、ゆっくり消化・吸収されるので、体に脂肪をためるホルモンの分泌がおだやかになります。つまり、ごはんは太りにくい食べ物といえるのです。

出典：公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構「お米・ごはんBOOK」

特集

今晚のごはんのお供

私たちの食事に当たり前に登場している「ごはん」。どんなおかずとも相性抜群のごはんですが、今回は、これを見たらごはんを食べずにいられない、「JAしまねおすすめのごはんのお供を紹介

レトルトカレー

OTOMO 島のカレーはさざえカレーで決まり!



島じゃ常識
さざえカレー
隠岐どうぜん地区本部

OTOMO 「奥出雲和牛」からあふれ出る肉のうまみが絶品!!



奥出雲和牛カレー
雲南地区本部

OTOMO 益田地域で生産しているトマトをたっぷり使ったスパイシーなカレー!!



真っ赤な益田SUN
トマトカレー
西いわみ地区本部



出雲らっきょう
出雲地区本部

OTOMO オリジナルのらっきょう酢で作ったやさしい甘さが好評! カレーライスのお供にいかが?



OTOMO 甘酢のほどよい酸味と柚子の香りがごはんによく合う!!

干し柿とゆずのかぶ巻き甘酢漬け
やすぎ地区本部



米穀園芸部米穀課
伊藤圭課長

美味しいごはんのお供と一緒に『おいしいごはんをもう一杯』で、お米の消費拡大を…!!

島根県で生産されているおいしいお米の中の主要3品種



コシヒカリ



きむむすめ



つや姫

島根のお米

ごはんを食べよう! 島根米プレゼントキャンペーン

島根県産「コシヒカリ (5kg)」「きむむすめ (5kg)」「つや姫 (5kg)」を各3名 (合計9名様) にプレゼント! 詳細については、JAしまねのHPをご確認ください。(QRコードもしくはJAしまねで検索) ※商品の指定はできません。

応募方法

①ハガキ・FAXでの応募

1) 氏名 2) 年齢 3) 郵便番号・住所 4) 電話番号をご記入の上、応募先までお送りください。
応募先/〒690-0887 島根県松江市殿町19番地1
島根県農業協同組合 総務部ふれあい福祉課「島根米プレゼントキャンペーン」係
TEL: 0852-67-7704 FAX: 0852-67-7708

②応募フォームでの応募

QRコードからJAしまねHPのキャンペーンページにアクセスし、応募フォームへ必要事項を入力の上、送信してください。

応募期間

2021年12月13日(月)~
2022年1月12日(水)必着

※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
※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。





現場の声を聞きたい 組合長が行く!

JAしまね雲南地区本部管内
 今月の訪問先 ●(農)角井営農組合 ●(農)万場営農組合
 ●(農)大安伸 ●(農)あなみ ●認定農業者：中野良介さん

JAしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、JA自己改革の一環として、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJA運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。



今回は「(農)角井営農組合」「(農)万場営農組合」「(農)大安伸」「(農)あなみ」の4法人と認定農業者である中野良介さんを石川寿樹組合長や山根盛治副組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。

「角井営農組合」「万場営農組合」「大安伸」「あなみ」は、水稲をメインに栽培。意見交換会では、雲南地区本部が取り組むANS-M培土（もみ殻培土）をメインに、活発に意見を交換。ANS-M培土とは、農林水産技術研究所の増田茂代表が開発した「もみ殻を使用した軽量培土」で、軽さと高い気相率と保水性、短期間での育苗、SDGsやカーボンニュートラルへの対応など優れた機能性をもつ培土です。雲南地区本部では2017年からANS-M培土を使った試験育苗を開始し、今年からANS-M培土の機能性を生かした密育苗にも挑戦。労働力の負担軽減やコストの減少にもつながるなど、中山間地域での新たな取り組みとして期待されています。角井営農組合と大安伸が取り組んでおり、ANS-M培土について「米価があがらない中、コスト削減を考へながら取り組んでいる。培土についてもJAに関心をもっていたら話されまし



(農)角井営農組合、(農)万場営農組合、(農)大安伸、(農)あなみとの意見交換会

た。他にも、みどりの食料システム戦略や米の販売戦略についてなど、活発に意見を交わしました。

中野良介さんは、夏秋パプリカ4品種を栽培する認定農業者で、2012年に農業面、生活面でのバックアップが手厚いと感じた飯南町に神戸市から1ターンされました。研修後、2014年から自営就農され現在に至ります。同町では、夏の涼しい気候を生かした夏秋どりが主流で、短期間に大きくしつかりとしたパプリカを出荷されています。中野さんは、豪雨など天候条件が悪かった中での今年のパプリカの出来や、現在の収穫状況、市場への出荷先などについて説明。また、JAに対し、販売面での更なる強化を要望されました。



中野良介さん(右)の説明を聞く石川組合長



★組合長から一言★



今回、4法人の皆さんとはANS-M培土のことをメインに意見交換をさせていただき、労働力軽減やSDGsへの対応など、今後の水稲育苗に大変期待がもてるお話をお伺いすることができました。また、意見交換後に訪問した中野良介さんは大阪のご出身で45歳。2012年に当地に移住し、全く農業経験がない中、同町でリースハウス12棟、35aを経営され、4月中旬から霜の降る11月にかけて、赤と黄の2種類の大粒のパプリカを出荷されています。いわゆる1ターンの一人ですが、すでにパプリカ栽培のリーダーに成長されており、今後さらなる活躍を期待しています。

組合長より一言
 雪深き郷に移りて 農に生く



topics
1

「中国・四国地区」A青年大会 隠岐青年連盟の石田さん「青年の主張」で最優秀賞受賞



11月4日に山口市で「中国・四国地区」A青年大会が開催され、県代表として「JA青年の主張」に隠岐青年連盟の石田哲広さんが、「JA組織活動実績発表」にくにびぎ青年連盟の上山根有史さんがWEBで出場しました。石田さんが発表した「頼り、頼られ生きていく。～災害が私に教えてくれたこと～」が青年の主張で最優秀賞を受賞され、島根県の受賞は昨年に続き2年連続となりました。



JA青年の主張で
最優秀賞を受賞した石田さん

石田さんは、昨年と今年の豪雨で機械が水に浸かるなど被害にあった中、多くの人の温かい助けによって困難を乗り越えることができ「対価をもらうのではなく、困っている人がいれば無償で自分にできることをしていきたい」と考えを改めるきっかけとなった経験を発表されました。石田さんは2月に開催予定のJA全国青年大会に出場されます。

また、今年からPR動画コンテストも実施され、雲南青年連盟が優秀賞を受賞し、1月に全国農協青年組織協議会で行われるコンテストにブロック代表として応募されます。

topics
2

「令和3年度地域貢献・地域活性化団体活動表彰式を開催しました」



JAしまねは11月12日、松江市のサンラポーむらくもで令和3年度地域貢献・地域活性化団体活動表彰式を開き、各地区本部から推薦を受けた組合員や住民が構成員の11団体を表彰しました。「元気な地域づくり」に取り組むグループや団体などを支援し「地域力」向上を応援することを目的に、今年で9年目を迎えました。

受賞した出雲市の畑村梅の会は、景観保全も兼ねた梅栽培を通じて共同作業を行い、地域活性化に寄与。交通安全の案山子づくりや園児らと梅の収穫体験なども実施しています。また、浜田市の東平原上営農組合は、将来の柿生産者の育成を目的に地元小学校で柿の学習会を開き、20年前に開始した町内外の住民を対象にした柿オーナー制度を定着させました。

石川組合長は「地域がしっかりしていないと農業振興に結び付かない。表彰を機に更なる取り組みを期待している」と激励しました。その他の表彰団体は次の通りです。

- ▽みのりの里大野（松江市）
- ▽くまのフラワークラブ（松江市）
- ▽TEAM下来島2016（飯南町）
- ▽隠岐の島町水田営農経営研究会（隠岐の島町）
- ▽たきっこ☆キラリ（出雲市）
- ▽斐川町相撲連盟（出雲市斐川町）
- ▽かわいみまもりたい（大田市）
- ▽上酒谷集落営農組合（美郷町）
- ▽麓耕景観整備実行委員会（津和野町）



受賞された皆さん

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。

令和3年度稲作経営安定緊急対策資金

令和3年産米の過剰基調を要因とする価格下落により大きな打撃を受けた農業者の稲作経営に必要な資金を支援するための島根県制度資金です。

（令和3年10月8日現在）

区分	内容
資金使途	種苗費、肥料費、農薬費、諸材料費、小農具費、雇用労賃等直接的経費など稲作経営に必要な運転資金
ご融資限度額	米価格の下落による減収額の範囲内
ご融資期間	5年以内（据置期間なし）
ご利用いただける方	主食用米の減収額が前年対比15%以上見込まれる農業者および農業者組織の方
金利	0.10%（JAしまねによる上乘せ支援後利率）
ご返済方法	元金均等償還（端数が生じた場合は、第1回の償還金に加算します）
担保・保証	島根県農業信用基金協会保証の付保が必要です。（保証料：年0.2%）
取扱期間	令和3年10月8日～令和4年6月30日まで

※本資金の詳しい条件などについては最寄りのJA支店までお問い合わせください。

しまね就農 相談会&セミナーの開催について

県内在住者向けの就農相談会を開催します。自営就農や農業法人への就職について、JAしまねの各地区本部の担当者、市町村の担当者、県の担当者が、各ブースにてご相談をお受けしますので、参加をお願いします。

【東部会場】

日時 令和4年1月23日(日) 10時～16時
場所 ラピタウェディングパレス 鳳凰の間

【西部会場】

日時 令和4年2月6日(日) 10時～16時
場所 浜田合同庁舎 2階大会議室

問い合わせ先

JAしまね営農対策部担い手対策課
TEL 0853-25-8142
FAX 0853-25-8594
メール ninaite.hon@ja-shimane.gr.jp

※詳細はJAしまねHPをご覧ください。
右のQRコードからアクセスできます。





輝く50万パワー☆ しまねの女性部!

斐川女性部

地域のみなさんや、
女性部員が元気になる
楽しい活動を行っています

私たち斐川女性部はコロナ禍の中、参加人数の制限や、感染対策をして活動を継続しています。毎月一回、「笑味ちゃん食堂」と名付けてJA役員への昼食作りをしています。事前に予約を取り、ごはんを中心としたバランスの良い日本型食生活の推進と米消費拡大として行っています。また、JAしまね女性部統一行動になっている「たべる!のむ!かざる!」産地応援プロジェクトとして、斐川女性部では7月に旬の地元食材を使った料理教室を実施し、意識を高めました。今年度の新しい取り組みとして、介護予防の支援と地域内交流を目的とした、介護予防教室にボランティアとして参加しています。利用者の方と一緒にレクリエーションや作品作りを行い、楽しんでいただいています。



一所懸命青年連盟

JAしまねいわみ中央青年連盟

地産地消に取り組み、
農業を通じて、
地域に貢献していきたい

JA YOUTH

はらだ ともかず
原田 友和さん



JAしまねいわみ中央青年連盟（以下、農青連）の原田友和さん（33）は江津市の有限会社ふるさと支援センターめぐみへ入社し今年で9年目になります。同社では、主に水稻の作業委託（作業によって作業面積は異なるが平均15ha~18ha）、農閑期の育苗ハウスを利用した野菜栽培（ピーマン・トマト・あすっこ等）を行っておられます。

農青連に加入して3年目。加入のきっかけは「半ば強引にTACに誘われて（笑）…は冗談で、若い農業者と交流することで自分も成長できると考え加入した」とユーモアを交えて話します。

現在、生産者からさまざまな作業委託を受けている中「休耕田が年々増加傾向なので、それらを荒らさないように可能な限り作業を受けていきたい」と今後の目標を話す原田さん。

「日々の業務が忙しく農青連の活動に中々参加できないが、今後は積極的に参加できるように頑張ります!!」と意気込みを語りました。

令和3年産 島根米の米価下落特別支援について

J Aしまねでは、生産者の皆さまの農業所得の確保（向上）を第一の使命と考え、令和3年産島根米についても①「収穫後出荷いただいた時点」と②「令和3年12月末の追加払い」の2段階による買取金のお支払いとさせていただきます。

また、米価の大幅下落が生産者の皆さまの農業経営に大きな影響を与えていることを鑑み、当J Aに出荷いただいた令和3年産島根米を対象に③「米価下落特別支援」を行うこととしました。（詳細は12月理事会で決定予定）



[イメージ図：令和3年産島根米]



令和3年産米の需給状況は厳しい環境にありますが、当J Aは引き続き「島根米」としての販売努力を通じて、高評価の確立を目指してまいります。



理事会情報（10月28日開催）

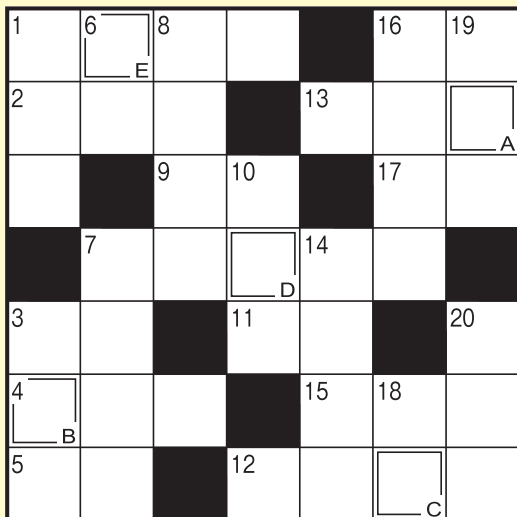
【協議事項】

- ① 令和3年10月31日付けおよび令和4年2月26日付け機構改革の実施について
- ② 令和3年度農業振興支援事業の県域調整の実施について
- ③ 令和2年産島根米の最終精算について
- ④ 信用事業方法書（為替取引）の一部改正について
- ⑤ 令和3年9月末仮決算について
- ⑥ 石見銀山地区本部 子会社(有)大田市農林福祉会館の解散について
- ⑦ 大口貸出について
- ⑧ 出資口数の減少（減口）の承認について
- ⑨ 行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ⑩ 第3回島根J Aビルあり方検討委員会について
- ⑪ 雲南地区本部「通所介護事業所」及び「短期入所生活介護事業」の廃止と事業譲渡について
- ⑫ 石見銀山地区本部福祉事業および運営規程・就業規則の廃止について
- ⑬ 雲南地区本部臨時雇用者就業規則の一部改正について
（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）



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

- ① オイルショックともいわれる——危機
- ③ 分度器で測ります
- ⑥ 栗の実のトゲトゲ
- ⑦ 春の七草の一つ。ダイコンのことです
- ⑧ 遊園地で——コースターに乗った
- ⑩ おでんに添える黄色い薬味
- ⑭ 年下の女きょうだいのこと
- ⑯ 屋外で行うことも多い教科
- ⑰ ミカンのものは手でむけます
- ⑱ おしゃれな——でランチを楽しんだ
- ⑳ 「オリオン」「おおいぬ」「カシオペア」といえば

ヨコのカギ

- ① 1月の第2月曜日は——の日。国民の祝日です
- ② 旅支度で、旅行かばんに——を詰めた
- ③ 下手な鉄砲も——撃ちや当たる
- ④ 北海道東部の市。自然豊かな湿原が有名です
- ⑤ 水が混じって軟らかくなった土
- ⑦ これが三つで三振
- ⑨ 土を盛り上げて作ります
- ⑪ 植物の葉や車の窓などに氷の結晶が付いたもの
- ⑫ 「住めば都」とか「猫に小判」とか
- ⑬ 果物——を使ってリンゴをむいた
- ⑮ 遠回りをする
- ⑯ 初夢で見ると縁起が良いといわれる鳥
- ⑰ やっぱり自分の——が一番落ちて着くなあ

応募要項

●応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。

●賞品

正解者の中から抽選で40名（J A しまね全体）の方に「農協全国商品券」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
2022年1月7日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆
「プレゼント」



川柳の広場

最優秀賞

あちこちで平熱ですと今日も無事

出雲市 大福 利彦様

選句者 島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

（評）コロナ禍の中、入り口で迎えてくれる体温計。「平熱です」の連呼に、思わず健康の有難さを感じます。

優秀賞

老いた今ちゃん付けて呼ぶ友が好き

浜田市 岩本 静代様

茶処に住んで至福の菓子つまむ

出雲市 野中 花蓮様

過疎の町赤子の声が光注す

出雲市 青山 孝子様

佳作

また逢おう言った友達先に逝き
コロナ禍の咳ひとつにも気を遣い
寄り添って虹色描き夢を追う
津田かぶの名産吊す風物詩
犬嫌い犬も知って吠えたてる

出雲市 松崎 幸子様
雲南市 小林多美子様
江津市 湯浅志津子様
出雲市 小白金房子様
安来市 斎藤美重子様

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

「家の光」1月号 定価922円。ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



J A 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）1月号は俳句を募集します。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。
※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「農協全国商品券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。

知って得する！ 農業者年金



終身年金で
安心！

詳しくは… <https://www.nounen.go.jp>

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金
「農業者年金」に加入して安心で豊かな老後を！

農業者なら誰でも入れる「終身年金」です！

一定の要件を満たす方には、
月額最大 **1万円**の保険料補助

加入で大きな節税効果！

保険料は**全額社会保険料控除の対象**

※農業者年金の加入には、
「国民年金第1号被保険者であること」
「年間60日以上農業に従事していること」
「60才未満であること」
の3つの要件を満たしている必要があります。
※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ！



全国の旬のおいしさをお届けする JAグループの頒布会

旬鮮倶楽部

旬鮮倶楽部は、全国の旬のおいしさをお届けする
JAグループの頒布会です。

年1回のお申込みで、毎月カタログから
お選びいただいた商品をお届けします。

毎月旬の味覚が届く1年間をお楽しみください。



果物、野菜、お肉といった
国産農畜産物や、
それらを使ったお惣菜やスイーツに加え、
全国各地の名産品やお花も取り揃えています。

旬の果物の味を楽しむ、遠方の名産品を旅行気分楽しむ、
お花を見て楽しむなど、様々な楽しみ方が可能です。

「旬鮮倶楽部」のカタログのご希望、お問合せ、お申込みはお近くのJAへお問合せください。



千両箱 トピックス



TOPICS 1 ●ご来店感謝デー JAグリーンおおだ、各支店等で開催

JA石見銀山地区本部は、各支店、JAグリーンおおだ、すいせんの里でJAふれあい祭に代わってご来店感謝デーを開催しました。

市内の7支店では11月12日、ご来店いただいたお客様に記念品が配られました。すいせんの里では、その場で当選が確定し、11月下旬にお手元に届けられました。



JAグリーンおおだの様子

の野菜・果物が表示価格より30%引きで販売。また、目玉商品の他に島根県養鶏協会のタマゴブレゼントやJAのポン菓子無料配布、お買い上げのお客様対象に精米すくい取りも行われ、多くのお客様で賑わいました。

TOPICS 2 ●JAしまね石見銀山女性部 防災研修会&学生等へお米の支援

11月8日、JA石見銀山地区本部で開催したJAしまね石見銀山女性部の防災研修会には、29名の女性部員が参加しました。大田消防署の署員を講師に、コロナ感染防止対策を講じた心肺蘇生とAEDの説明を受け、救命措置の意義や流れを学びました。AEDの使い方や実際に人形を使った心肺蘇生法を体験した女性部員は「胸骨圧迫をずっと続けることは大変でしたが、とても勉強になりました」と話しました。



防災研修会の様子

また、同女性部は、研修会のあった11月8日から12日の5日間、コロナ禍で影響を受けている県内の学生等への支援活動として、282kgの令和3年産玄米を集めました。これは、JAしまね女性部の『新型コロナウイルス感染拡大の影響による島根県内の学生等への支援活動』の取り組みに呼応したもので、島根大学および島根県立大学、県内の子ども食堂、フードバンク・フードドライブ事業を実施する市町村社協を対象に支援されます。



支援のお米と女性部役員

TOPICS 3 ●石見銀山アスパラガス生産組合 今年を振り返り、来年に備える

石見銀山アスパラガス生産組合は10月22日、組合員のほ場巡回、研修会を行い、同組合員、関係機関の職員22名が出席しました。

巡回では、灌水等の転流促進策、害虫防除等、栽培技術的な課題に対する方策を組合員のほ場を視察しながら意見交換をしました。

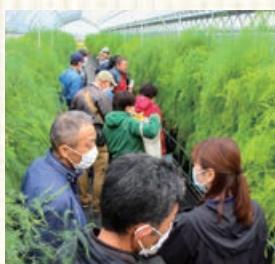
10月29日は、美味しまね認証ゴールド取得に向けた準備研修会の2回目を開催。栽培工程やリスク管理を含めた経営管理について、マニュアルの具体的項目を確認しました。

11月10日は、情報共有会を開催。今年の実績を同組合全体と組合員別に分析し、生産者が新たに工夫・対応したことや反省点を検討しました。

同組合の岩崎勝男組合長は「定まっていない栽培手法の中、組合員の創

意工夫を出し合って、積み上げていきたい」と話しました。

今年のアスパラガスの収穫は終了しており、それぞれのほ場では、来年の収穫に向けての準備が始まっています。



組合員のほ場を巡回



美味しまね認証ゴールド取得準備研修会



情報共有会で意見交換



TOPICS 4 ●素敵なシニアの為に『JA講座』菜根館『石見銀山遺跡に学ぶ』



素敵なシニアの為に『JA講座』菜根館』は、11月12日に大森町で『石見銀山遺跡研修会』を行い、18名が参加しました。当日は、あいにくの雨でしたが、参加者は、『石見銀山ガイドの会』のガイドから説明を聞きながら、石見銀山公園から始まる銀山坑道コースを歩き、大久保石見守や吉岡

出雲の墓所では、歴史に名を遺した人たちの功績を学びました。

また、名所である龍源寺間歩では道中、ガイドの話に耳を傾けながら、名も無き銀の採掘に携わった人たちの労苦に想いを馳せました。

参加者は「何回か来たことあるが、ガイドさんの説明で初めて分かることがあり、勉強になりました」と話しました。

TOPICS 5 ●JAカップゴルフラウンド・ゴルフ交歓大会 秋晴れの中、集中してラインを読む

大田市ゴルフラウンド・ゴルフ協会主催のJAカップゴルフラウンド・ゴルフ交歓大会が、11月5日に大田運動公園で開催され、市内から146名が参加しました。

開会式では、JA石見銀山地区本部の山崎辰次常務理事本部長が「健康管理に留意して、元気に競技してください」と

挨拶。秋晴れに恵まれた当日は、日頃の練習で高めた感覚と技による熱戦が繰り広げられ、随所にスーパージョットによる歓声が上がっていました。

JA石見銀山地区本部は、毎年この大会に協賛しています。



表彰式の様子



開会式の様子

TOPICS 6 ●令和3年度あぐりスクール収穫体験 子どもたちの美味しい笑顔が嬉しい♪



サツマイモを収穫



焼き芋をほおぼる参加者



JA石見銀山地区本部は10月30日、「令和3年度あぐりスクール」を開催し、小学生親子8組が参加しました。今年度は、新型コロナウイルス感染症対策として、SNSを活用したリモート講座にて

参加者は、同地区本部近くのほ場でサツマイモを収穫。6月の講座にて

親子で定植した苗の生長を実感しながら、大きく実ったサツマイモを土の中から掘り出し、歓声を上げていました。

また、収穫したサツマイモを新聞紙とアルミ箔で包んで、ほ場の焚き火の中に入れて作った焼き芋は、気持ちのいい秋晴れの中、土に触れた心地良さも相まって、家族団らんを一層深める美味しさでした。



みんなで記念撮影



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

■今年もJAグリーンおおだで、沖縄雀瓜すいよう瓜を買いました。赤くかわいい玉がとても癒やしてくれて、あちこちに飾って、友人にもプレゼントしています。(Mさん)

■近くのカーブミラーが錆びていたのですが、JAのカーブミラーに速やかに交換してもらってよかったです。(Sさん)

■コロナが落ち着き、久しぶりに友人と会食をしました。マスクが鬱陶うっとうしいけど、大いに盛り上がりました。(Mさん)

■毎日の散歩コースに何軒か空き家となった所があり、ふと思いつかびました。「主な庭の南天紅き実みに木枯らし吹きて枝のざわめき」(Kさん)

■地区の文化祭に参加しました。コロナ禍で近隣の地区は中止される中、継続していくことは大変ですが、田舎暮らしを生きる老境の身にとっては喜びを覚えます。(Oさん)

■「家庭菜園」コーナーで、畑仕事に便利な農具が紹介されていて参考になりました。小さいですが、JAで苗を求めて野菜作りをしています。(Sさん)

■いつもに比べ少し遅めのつるし柿を作りましたが、朝夕の風の冷たさで、とても美味しくできました。(Iさん)

■農業をされている方は、消費者のために朝・夕惜しむことなく、夏暑いとき、冬寒いときも関係なく、懸命に作業されているんだなあと思うと、何をいただくにしても感謝の気持ちでいっぱいです。(Oさん)

■JAグリーンおおだで、毎週火曜日に「あい」の総菜や箱寿司が店頭に並べてあり、味も美味しく値段も手ごろで、地産地消でよく利用しています。(Yさん)

■「俳句の広場」では、作者の顔が見えてにっこりします。皆さんお上手だし、農業しながら、ふと周りを見渡し考えます。脳の活性化ですよ。(Mさん)

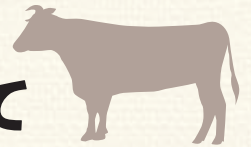
■我が家の愛犬は、11月15日生まれの蠍座さそりです。12月の星占いの幸運の食べ物が「ワサビ」だったので、家族で大笑いしました。(Wさん)



月食(11月19日、JA石見銀山地区本部2階から撮影)



和牛のオリンピック



『第12回全国和牛能力共進会』に向けて

令和4年10月6日から5日間に亘って鹿児島県で開催される5年に1度の『全国和牛能力共進会』（全国和牛登録協会主催、以下全共）に、温泉津町和牛改良組合が島根県代表に選ばれました。

11 / 25

第12回 全共繁殖雌牛群の島根県代表地区選抜会

宍道町の島根中央家畜市場

（第4区繁殖雌牛群の部※）

全共の大田市出品対策協議会の温泉津町和牛改良組合から候補牛5頭が出品され、全共島根県代表に向けて育成改良の成果を競いました。

約1時間半の個体審査・群審査の後、会場の関係者が固唾を呑む中、審査委員長が同組合の牛群に進み、サッと右手を上げると、場内アナウンスが同組合の全共出場権獲得を告げ、歓声が上がりました。

5大会連続の全共出場が決定した同組合では、候補牛の個体管理をはじめとする約1年がかりの出品対策が、この瞬間から始まりました。

なお、大田市では他の出品区『第2・3区若雌の部』『第5区高等登録群の部』『第7・8区肉牛（枝肉）の部』『特別区（高校および農林大学の部）』においても現在出品対策に取り組んでおり、来年夏の県代表牛選抜会に向けて、大田市の畜産農家への期待が高まります。頑張れ！石見銀山和牛!!

※全共の出品区は学生対象の特別区を含めて9つあり、今回は第4区繁殖雌牛群の部の島根県代表地区が決定しました。畜産農家では現在、『牛の繋ぎ運動』『洗体・ブラッシング等の手入れ』『肢蹄管理』『栄養度管理』『調教訓練』に重点的に取り組み、全共出場を目指しています。



選抜会審査の様子



全共出場決定の瞬間



県代表に選抜され喜びの森德行組合長をはじめ、温泉津町和牛改良組合の皆さんと関係者候補牛は、森德行さんの『ひさしげ』号『しもはな』号、二柿真悟さんの『はつはな』号、岩倉勝政さんの『いわしげ5の3』号、厚朴邦広さんの『しもしげかつ』号

10 / 23

第42回 温泉津町秋期子牛共進会

温泉津町の井田共進会場
～温泉津町和牛改良組合主催～

11頭の子牛が出品され、育成改良の成果を競いました。審査の結果、吉田淳一さんの『はるかふく』号が優勝しました。

当日は、地元温泉津町井田地区の自治会組織によるフリーマーケット等も開催され、中止が相次ぐ地域イベントの中、賑わいを見せていました。



優勝した吉田淳一さんの『はるかふく』号

11 / 9

石東連合子牛共進会

温泉津町の井田共進会場
～石東連合畜産共進会主催～

27頭の子牛が出品され、育成改良の成果を競いました。審査の結果、横一男さん（温泉津町）の『さくら1の3』号が優勝しました。

楯野弘和大田市長も出席、「地域の畜産振興に努力する皆さんに敬意を表します。来年の鹿児島全共に向けて頑張ってください」と激励しました。



優勝した横一男さんの『さくら1の3』号



JAしまね

各ATMのご利用手数料についてのお知らせ

JAしまねのキャッシュカードをお持ちのお客様は、全国のJAバンク・JFマリンバンクATMで、手数料無料で入金・出金・残高照会をご利用いただけます。JAしまねの手数料無料ネットワークについては、下記のとおりです。

金融機関名		JAバンク	三菱UFJ銀行	セブン銀行	JFマリンバンク	ゆうちょ銀行	イーネットATM※2	ローソンATM	その他銀行・信金等
無料ATM台数		約11,500台	約7,000台	約25,200台	約500台	約32,000台	約12,700台	約13,300台	—
お取引内容		入出金	出金	入出金	出金	入出金	入出金	入出金	出金
ご利用手数料	平日※1 8:45 ～ 18:00	無料	無料	無料	無料	無料	無料	無料	110円※3
	土曜日※1 9:00 ～ 14:00	無料	110円	無料	無料	110円	無料	無料	220円※3
	その他時間帯※1	無料	110円	110円	無料	110円	110円	110円	220円※3

上記は、JAしまねのキャッシュカードをご利用の場合です。

祝日が土曜日と重なる場合は、日曜・祝日時間帯のご利用手数料となります。残高照会は時間帯にかかわらず無料でご利用いただけます。

- ※1 稼働時間はATMによって異なります。また、ATM稼働時間であってもJAしまねのキャッシュカードによるお取引ができない場合がございます。詳しくはお近くのJAまたはご利用ATMの掲示等でご確認ください。
- ※2 イーネットATMはファミリーマート・スリーエフ・ポプラ等のコンビニエンスストアに設置されています。
- ※3 ご利用の金融機関により、手数料が異なる場合がございます。詳しくはご利用ATMの掲示等でご確認ください。



健康豆知識

医療法人 郷原医院



院長 福田 亮先生

言霊と神頼み

毎年12月は雑談です。医療の最後の砦は何かと聞かれれば、私は「神頼み」と答えたいと思います。随分前のコラムで祈ることは治ること、という話をしました。そのとき、他人が祈っても治療効果はあるということを書きました。これは、言霊信仰などのことだろうと思います。言葉には魂があり、願いは言葉にすることで実現するというのが言霊という概念のようです。同様に、言葉も文字にして記載すると実現効果があるという話もあります。神頼みに効果があるとするれば、おそらく言霊を介した何らかの作用だろうと思います。言霊に関してはいろいろと詳しい本もあり、物理学的な説明も出ています。昔から存在するものなので、やはり何らか目に見えない力(神通力)があるのでしょう。勿論、自分で言葉にしても有効で、「自分の病気は治る、改善する」と唱えれば良いと思います。私も自分が診た患者さんに関して「誰々さんは必ず回復する、良い方向に向かう」とよく神頼みを

します。不思議なことにあながち無効ではない気がします。神頼みは利己的な内容は駄目だとのこと、他人が喜ぶように、との言葉を入れることがポイントだそうです。私も毎日言霊に祈っていることがあります。それは「自分は年を取らない。30歳若返る。自分は病気にはならない」というものです。利己的すぎる? いやいや、言葉の続きは「頭の中の神経細胞も若返り、膨大な新しい医学的知識を入れることができる。以ってこれを患者さんに還元し、多くの人々が喜ぶよう末永くこの地の医療に貢献できる」とポイントを押さえたいるので大丈夫です。皆さんもぜひやってみてください。

さて、皆さんにご愛読いただきましたこのコラムも、今回の120回で最後となります。振り返れば10年の長きに亘り、毎回くだらない話にお付き合いいただき、誠にありがとうございます。今後は、コラムの外から皆さんのご健康とご多幸をお祈りいたします。

石見銀山地区本部管内 11 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11月17日



▶ 皆様のご協力のおかげで、頑張っています。

山口町
石橋 秀幸さん
又キ最高



▶ 次回も頑張ります。

山口町
大和 大和くん(右)
太陽 くん(左)
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	石橋 秀幸	350	284	奈那美	美国桜	華春福	百合茂
2	多根	三登 芳己	315	252	福之姫	安福久	勝忠平	平文勝
3	大屋	渡邊 献二	323	279	久茂福	諒太郎	安福勝	茂弘桜
4	志学	西谷 悟郎	303	266	福之姫	安福久	平茂勝	美津福
5	志学	西谷 悟郎	364	285	福之姫	幸紀雄	忠富士	茂福(宮崎)

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	山口	大和 裕紀	290	283	美国桜	美津百合	安福久	勝忠平
2	大国	林 泰三	302	297	福増	百合茂	美津照重	安福久
3	久手	株農援隊清滝牧場	265	298	百合久勝	美津照重	勝忠平	賢深
4	富山	神谷 光夫	264	271	福増	芳之国	安福久	勝忠平
5	井田	二柿 真悟	278	272	美津照重	恵茂勝	藤桜	雷電

11 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	23	816,200	430,100	589,409	-35,758	-100,199	266	281
	中央	109	1,111,000	141,900	651,291	-9,338	-51,791	277	281
	県	174	1,111,000	11,000	604,823	-55,806	-61,377	281	281
又キ	管内	24	971,300	548,900	790,854	27,215	22,204	307	278
	中央	129	988,900	467,500	793,245	34,921	873	305	275
	県	196	988,900	11,000	786,534	28,210	4,882	305	276

令和3年度 年末年始の業務のお知らせ

	12/30(木)	12/31(金)	1/1(土・祝)	1/2(日)	1/3(月)	1/4(火)	
営農経済部	農産課	休業 12月29日(水)～1月4日(火)まで休業、1月5日(水)から通常業務					
	畜産課	通常業務	休業			通常業務	
	資材受渡 営農推進資材課 定期配送	通常業務	休業 12月31日(金)～1月4日(火)まで資材受渡業務休業、1月5日(水)から通常業務開始				
		休業 12月30日(木)～1月5日(水)まで配送休業、1月6日(木)から通常配送開始					
	集荷所 生産販売課 農産物集荷便	通常業務	休業			通常業務	
		通常業務	休業			通常業務	
	JAグリーンおおだ (通常営業9:00～18:30)	通常営業	時間短縮営業 (17:00まで)	休業		通常営業	
	富山購買店舗	通常営業	休業 1月5日(水)から通常営業				
	宅野購買店舗	通常営業	休業 1月5日(水)から通常営業				
	井田購買店舗	休業 12月29日(水)午後～1月4日(火)まで休業、1月5日(水)から通常営業					
	すいせんの里 (通常営業8:30～15:00)	通常営業	休業 12月31日(金)～1月5日(水)まで休業、1月6日(木)から通常営業				
	農業機械課	休業 12月27日(月)～1月4日(火)まで休業、1月5日(水)から通常営業					
	生活典礼課	通常業務	当番体制 葬儀専用ダイヤル ☎0854-84-9088			通常業務	
自動車課	通常営業	休業			通常営業		
統括支店	金融課	通常業務	休業			通常業務	
	共済課	通常業務	休業 事故等のご連絡先 ☎0120-258-931			通常業務	
支店	通常営業	休業			通常営業		
企画総務部	通常業務	休業			通常業務		

令和3年度 年末年始におけるATM休止のお知らせ

年末年始のATM稼働時間等は、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	12/30(木)	12/31(金)	1/1(土・祝)	1/2(日)	1/3(月)	1/4(火)
JAグリーンおおだ	9:00～18:30		休止		9:00～18:30	
大田市立病院	9:00～19:00		休止			9:00～19:00
イオン大田店	9:00～21:00		9:00～20:00			9:00～21:00
石見銀山支店	8:30～21:00		9:00～20:00			8:30～21:00
大田中央支店	8:45～20:00	9:00～17:00	休止			8:45～20:00
大田東支店	8:45～20:00	9:00～17:00	休止			8:45～20:00
三瓶支店	8:45～20:00	9:00～17:00	休止			8:45～20:00
高山支店	8:45～19:00		休止			8:45～19:00
温泉津支店	8:45～20:00	9:00～17:00	休止			8:45～20:00
仁摩支店	8:45～20:00	9:00～17:00	休止			8:45～20:00



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

「おせち料理にもう一品」

今月の先生

現代の名工
片地 六治郎さん



① 生寿司

<材料>

- ・バトウなど白身の魚 1尾
- ・米酢 白身魚が浸る量
- ・塩 適量

<作り方>

- ① バトウ、ヒラメなど白身の魚を3枚におろし、皮も取り去る。
- ② 魚に軽く塩を振り15分置いて、出てきた水分を拭き取って40分程度米酢に浸す。
- ③ 魚の周りが白くなったら米酢から上げ、身をそぎ切りにして皿に盛る。
- ④ 日にちを置く場合は、片身をラップに包んで冷蔵庫で保管する。



② 田楽味噌

<材料>

- ・白味噌 300g
- ・砂糖 300g
- ・みりん 適量
- ・だし昆布 適量
- ・赤味噌(八丁味噌) 300g
- ・卵 2個
- ・純米酒 適量
- ・お米 適量

※調味料は材料の量により調整する。

- ・薄味のだし：(A)(濃口醤油・薄口醤油・鰹節) 適量
- ・味噌をかける材料(大根・カブ・こんにゃく・絹ごし豆腐・里芋) 各お好みの量

<作り方>

- ① 白味噌300gに対し砂糖100g、卵黄1個を入れて弱火で混ぜる。
- ② 赤味噌(八丁味噌)300gに対し砂糖200g、卵黄1個を入れて弱火で混ぜる。いずれも5~6分で火を通しすぎないこと。
- ③ 白味噌、赤味噌とも照りが出ない場合は、みりんを追加する。柔らかくするときは、純米酒でのばす。
- ④ 大根は5cm幅に切り、皮を取って面取りする。カブも厚めに皮をむく。
- ⑤ 鍋にお米とだし昆布を入れ、大根・カブがかぶるぐらいの水を入れて中火で1時間程炊く。
- ⑥ こんにゃく、絹ごし豆腐、里芋も薄味のだし(A)で炊き、味をつけておく。



- ⑦ 大根などが軟らかくなったら器に盛り付け、お好みの味噌でいただく。黄柚子の皮の細切りを添えても美味しい。

③ 柿なます

<材料>

- ・合わせ柿(甘柿でも良い)、大根、銀杏 各お好みの量
- ・米酢、薄口醤油、砂糖 各適量
- ・塩 適量

<作り方>

- ① 合わせ柿(甘柿)を短冊切りにする。大根は拍子木切りにして薄い塩水(8%)に浸ける。
- ② 合わせ酢は水5に米酢1、薄口醤油1、砂糖1が標準。味はお好みで。
- ③ 切った柿と水切りした大根に②を混ぜ、すりおろした柿で甘さを調節。
- ④ 茹でた銀杏を2つに割り、中の苦い部分(芽)を取り去ってあしらう。

提供：石見銀山産直出荷者協議会



JA共済の
地域貢献活動

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16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

12月31日(金)は、17:00まで営業いたします。
1月1日(土)・2日(日)は、休業日です。

- ・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!

材料 (4人分)

- 豚ロース肉…………… 350 g
- A 片栗粉…………… 大さじ2
- オリーブ油…………… 大さじ1
- 玉ねぎ…………… 1玉
- しめじ…………… 1株
- 赤ワイン…………… 200cc
- B ケチャップ…………… 大さじ3
- 中濃ソース…………… 大さじ1
- 味噌…………… 大さじ1
- 塩こしょう…………… 少々
- ブロッコリー…………… 1株
- ミニトマト…………… 4個

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ②ブロッコリーは小房に分け、色よく塩茹でにする。
- ③ビニール袋に片栗粉と豚肉を入れ、空気が入った状態で袋を閉じ、上下に振って、片栗粉を薄くまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、③の豚肉を入れて、両面色よく焼き、取り出しておく。(中まで火が通ってなくても良い)
- ⑤④のフライパンに玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。(茶色く色づくまで炒めると味に深みが出る)
- ⑥⑤にBと豚肉を加え、沸騰したら弱火にして時々混ぜながら、水気が少なくなり、トロミがつくまで煮込む。
- ⑦味をみて塩こしょうで味を整え、皿に盛り、ブロッコリーとミニトマトを添えたら完成。

豚肉の赤ワイン煮込み



- *コメント*
- ・豚肉に片栗粉をつけて一度下焼することで、豚肉のうま味を閉じ込めます。
 - ・赤ワインで煮込むとワインに含まれるタンニンが肉のうま味を引き出します。
- *アレンジ*
- ・豚ロース肉をヒレ肉やスペアリブに変えても美味しくできます。(スペアリブの場合は下焼をしっかりする)
 - ・マッシュポテトを付け合わせにしても、お肉とよく合います。
 - ・しめじをマッシュルームや舞茸、しいたけ等に変えても美味しくできます。



豆腐で伊達巻き卵

材料 (1本分)

- 絹ごし豆腐…………… 300 g
 - A 卵 (M) …………… 4個
 - 砂糖…………… 大さじ2
 - みりん…………… 大さじ2
 - 白だし…………… 大さじ2
- ◆準備するもの
- キッチンペーパー
 - ホットキス
 - クッキングシート
 - ミキサー
 - オーブントースター
 - 巻きす・輪ゴム

作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、豆腐を入れて再沸騰してから2～3分茹でて、キッチンペーパーを敷いたザルに取り、木べらで押して水分を絞る。(白い豆乳が出るまでを目安に絞る)
- ②ミキサーに①の水切りした豆腐とAを入れ、ペースト状になるまでミキサーにかける。
- ③クッキングシートを折って、ホットキスで角を止め、約20cm × 25cm × 2cmの流し箱を作る。
- ④オーブントースターの天板に③の流し箱を置き、②を流し込み15分焼く。
- ⑤④が熱いうちに表面を下にして巻きすにのせ、クッキングシートをはがす。
- ⑥手前に切込みを数本入れ、そこから巻きはじめ、巻き終わったら巻きすを輪ゴムで留めて立てて冷ます。
- ⑦冷めたら好みの厚さに切って完成。



- *コメント*
- ・巻きすで巻く時、きつく巻過ぎると水分が出てパサつきやすくなります。優しく巻いてください。
 - ・オーブンで焼く時は180度で15分焼きます。(表面が焦げそうになったらアルミホイルをのせて焼く)
- *アレンジ*
- ・焼き過ぎた場合は、表面を上にして巻くと焦げ目が内側に入り、ごまかせます。
 - ・巻きすぎない場合は、クッキングシートで巻き、シートと輪ゴムの間に竹串を8本等間隔に入れて冷やしてください。

健康散歩 足湯のススメ

JA島根厚生連

めっきり寒くなり、冬の訪れを感じる季節となりました。散歩をすると近所の足湯の湯気に誘われて、ちょっと寄り道をしてしまいます。今回は、足だけ気軽に浸かれる足湯のススメです。

足湯とは、読んで字のごとく「足をお湯に浸ける」ことです。簡単ですが、単に足を温めるだけでなく優れた全身効果があります。

まず、全身の血行を良くすることで体内の新陳代謝を高める効果です。血液には栄養や酸素のほか、代謝によって産生された老廃物も混じっています。これらの老廃物は尿や汗として排出されますが、血行が悪くと排出されずに血液中に残り、重力によって足にたまりやすくなります。たまった老廃物は更に血行を阻害するという悪循環に陥ります。冷え症の人に足のむくみや便秘症状の訴えがあるのを聞いたことがあると思いますが、原因はここからきているのです。次に、免疫力を高めるという効果です。足湯を行うこと

でがん細胞を殺す作用がある「NK細胞(ナチュラルキラー細胞)」を活性化させるという報告もあります。

更に、足を温めることで自律神経を癒し、疲労回復やリラクゼーション効果があることはご存じのとおりです。膝下しかお湯に浸けないので、のぼせにくく、心臓にかかる負担が少ないこともメリットですね。ただし、効果を期待して浸かりすぎるとかえって体は疲れてしまいます。足が温まり少し汗ばむ程度が効果的です。

最近では、ドライブや観光の小休憩に「ちょっと一息」できるような足湯を設ける場所が増えました。家庭でも手軽に足湯ができるフットバス用の商品も出回っています。年末にむけて忙しい体を足から癒してみたいかがでしょうか。



【編集後記】 今月の特集で紹介している「ごはんのお供」。皆さんがおススメのお供は何ですか? 私は毎朝お米を食べるので、色々なお供を探してはお気に入りの発見を楽しんでいるのですが、今回は知らなかったお供も登場し、ぜひ買って食べてみよう、今からワクワクしています😊! ぜひ参考にしてください、とっておきの「ごはんのお供」と一緒に、お米を食べるきっかけとなると嬉しいです☺️(安)