

2023
11
November
Vol.92

SNSで旬な情報を
投稿しています



JAしまねびより

特集

秋の味覚
島根あんぽができるまで

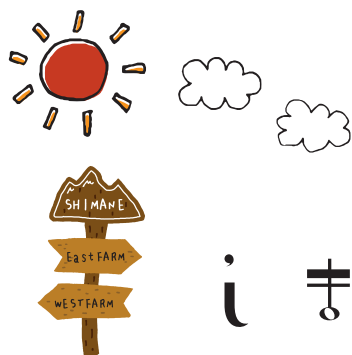
国産を食べよう!!
10・11月は
「国消国産月間」



来月の外勤日は 12/13(水)・14(木)・15(金)

JALしまね 石見銀山地区本部版

コーディネート
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
瀬尾 正明さん
[雲南地区本部]



し ま ね の フ ァ ー マ ー ズ

Shimane farmers



収穫シーズンを迎えた柚子

せ お ま さ あ き 瀬尾 正明さん(72歳)

今月は雲南地区本部。雲南市木次町で柚子栽培を行なっている雲南市柚子生産組合・組合長の瀬尾正明さんにお話を伺いました。

柚子を町の特産に

近くを斐伊川が流
れ、神話にゆかりの
ある地として知られ
ている雲南市木次町
西日登地区。瀬尾さ
んは、この自然豊か
な場所で家族ととも
に柚子を栽培してい
ます。旧木次町時代
に「柚子を町の特産
品にしよう」と行政
とJAが取り組みを
始めた頃、瀬尾さんの先代である父親の豊さんも挑
戦してみようと、退職後に植栽しました。瀬尾家の
農地は、比較的平らで南向きだったこと、また、ト
ラックが入るほどのスペースがあり作業がしやす
く、柚子の栽培にとても適していました。現在は、
60アール・約250本の柚子の樹に加え、90本の西
条柿、梅、栗などを育て、米作りも行っています。



父親の豊さんから受け継いだ柚子園

信頼関係から作られる特別な柚子

品質には定評があり、
先代の頃から玉造温
泉の旅館の食事に使
われている瀬尾家
の柚子。当時、奥さ
んの恵子さんが料理
長から頼まれて作っ
た「柚香(ゆこう)」は、



「柚香」。柚子の香りが口いっぱいに
広がり、甘すぎないためお酒にも
合いそうな一品です。

柚子の皮を炊いたも
ので、柔らかく、香
り高い上品な逸品で
す。現在も高級旅館
のおせち料理に使わ
れており、毎年欠か
せない存在となっ
ています。

先代が亡くなり、
瀬尾さんが受け継い
だ柚子栽培と、恵子
さんが作り続ける柚
香の味。今でも旅館へ納め続けられているのは、先
代が道をつけてくれたおかげと語ります。「みなさ
んに信頼してもらっているから、良いものを届けた
い」と、瀬尾さんと恵子さんは丁寧な作り上げてい
ます。品質や味が一流なのはもちろんのこと、毎年
同じように依頼されるのは、周りの人との信頼関係
があるからこそ。そんな特別な柚子は、食べる人の
心を惹きつけます。

手間であっても、 こだわりの持ちつて作り続ける

瀬尾さんはより良い土壌を作るため、毎年試行錯
誤しながらさまざまな方法を試しています。斐伊川
土手の草を持ってきて腐らせ、米糠を混ぜ堆肥を一
から作るなど、土作りには余念がありません。柚子
栽培では、地面に足跡がつくくらいの柔らかさが最
適で、それが柚子の皮の柔らかさにも影響してくる
のだそう。「手抜きができないのは、僕の性格だから」と
笑う瀬尾さん。また、どうしても害虫対策のため



丁寧な手作業と管理で育ち実ったこだわりの柚子

に薬剤を使用する必要がありますが、できるだけ低農薬で安心・安全なものを作ることを心がけています。

そして、柚子栽培にとって大切なのが剪定作業。果実同士が擦りあって傷が付かないようにすることや、どンドン上に伸びていく樹を、自分の背の高さに合うよう計算して切る、間隔をあけて切るなど、収穫のしやすさを考えながら剪定していくことが重要だといえます。

地域の産業を支える立場として

雲南市柚子生産組合では、毎年剪定の講習会を開催しています。そこでは、瀬尾さん自らが使ってみて良かった「のこ」などの道具を勧めたり、どうしたら作業がしやすくなるかアドバイスも行っていきます。高齢化によって減り続けている組合のメンバーですが、こうした取り組みや働きかけによって、少しでも長く続けてもらえるようにと組合長の立場としても地域の産業を支えています。



講習会の様子

楽しみながら生きること

農業を続けていく秘訣は「楽しむこと」と笑顔で語る瀬尾さん夫妻。恵子さんは、得意の料理をはじめ

め、スポーツやショッピングなど多くの趣味で忙しいです。中でも「おしゃべりが一番」と話し、色々な人が家に来ては、夕ご飯を馳走することも。今はお孫さんたちと身近に農業に触れ合っている環境に感謝しながら、忙しい毎日をとことん謳歌しています。そんな恵子さんは、農家に嫁いだ同じ境遇の人たちに向けた講演を行った経験もあります。「私も非農家からここに嫁いできました。『農業はきつい、なんでこんなことをしなきゃいけないのか』と思ったら、それで終わりです。そうではなくて、一度きりの人生、自分で楽しいことを見つけていかないと前向きな考えを持つことを伝え続けています。」



お孫さんたちと一緒にパシャリ

自分のやりたいことで達成感を得る

「農業は自分の考えを持ってやっていくことも大事」だと語る瀬尾さん。自分の作りたいものや、やり方にこだわりの持つて取り組んでいくことで、できた時の達成感を得ることが農業の面白さであり、続けていける理由でもあります。少子高齢化により、農業離れが加速している今、

瀬尾さんは、なんとか現状を維持するために、立場上、行政などと積極的にやり取りし、農家の意見を少しでも受け止めてもらおうと思いを伝えていきます。

瀬尾さんを突き動かすのは「すべて良い方向に向いてほしい」という思いがあるから。厳しい農業の世界であっても、その中で自分ができることや楽しみを見つけ、明かりの見える方へ進んでいきたいと夫妻で支え合いながら農業を続けています。



どんな時も夫婦二人で力を合わせてきた瀬尾さん夫妻

瀬尾さんご夫妻おすすめレシピ

プチっと情報!

爽やかな香りと酸味が食欲をそそる柚子。瀬尾さん夫妻おすすめの食べ方は「柚子こしょう」と「柚子の砂糖漬け」。「柚子こしょう」は柚子の皮・絞り汁、唐辛子、塩を、「柚子の砂糖漬け」は柚子と砂糖を使って作るのだそう。砂糖漬けにはキウイや柿、りんごと一緒に入れるとさらにgood◎今年の冬は柚子をまるごと味わってみては…? 😊



あんぽができるまで

サンマなどなど、美味しい食べ物がたくさんあるのが秋の魅力ですよ😊
についてご紹介🌟読み終わったころには食べたくなっていること間違いなし…!?

島根県は西条柿の産地！

「西条柿」は島根県全域で生産されており、島根県を代表する完全渋柿です。脱渋後の糖度は高く、独特の形状と滑らかな食感が特徴の「西条柿」。外観が砲弾状で四方に溝があり、大国主命が持つ「打ち出の小槌」を連想させることから「こづち」の愛称で親しまれています。

10月4日に出雲市のJAしまね平田柿選果場では出荷式を開き、本格的に出荷が始まりました！出荷は11月中下旬頃まで続く予定です🌟



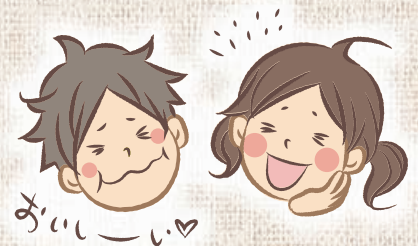
島根県観光キャラクター
「しまねっこの」
パッケージが目印！



「島根あんぽ」って？

JAしまねが加工・販売する「島根あんぽ」は、西条柿を半生状に乾燥させた干し柿のこと。県全体で西条柿の生産拡大を目指そうと県統一ブランドとして2017年度に誕生しました😊

現在は、いわみ中央地区本部と出雲地区本部の合計2か所の加工場で製造しています。



全国的にも人気の高い「島根あんぽ」

県内の他、東京や大阪、広島方面など全国に向けて出荷しており、毎年数が足りなくなるほど注文が来る人気の商品♥

糖度の高い西条柿を乾燥させることで、和菓子のような甘さとしっとりした食感が楽しめる「島根あんぽ」。日本茶はもちろんコーヒーや紅茶との相性も抜群◎

また、一般的な干し柿は変色を抑えるための硫黄燻蒸を施すことが多いですが、「島根あんぽ」はしていないのが特徴。そのため、「西条柿」本来の味が味わえます！

とろとろ食感…♥



実際に「島根あんぽ」ができるまでを見よう！

秋の味覚 島根

皆さんは食欲の秋と聞くと何を思い浮かべますか？新米や栗、サツマイモ、今回は島根県の“秋の味覚”を代表する「西条柿」を使った加工品「島根あんぽ」

それでは「島根あんぽ」加工場に潜入!!



1

選果場に持ち込まれた西条柿を選果。



2

西条柿のヘタを取り除いた後、自動皮むき機で全体の皮をむいていきます。



3

溝に残った皮を手作業で丁寧に取り除きます。



4

皮をむかれた西条柿はエビラと呼ばれる専用のパレットに並べ、乾燥機に入れられます。



生果の状態の重量を100%とすると、乾燥後は35%程度になるそう。



5

乾燥温度を急に上げると表面が厚くなってしまおう。既定の温度から徐々に下げていくのがおいしさのヒミツなのだとか…!

乾燥させる日数は5日間。湿度や温度を調整しながら管理します。



6

乾燥機から取り出された柿は、重量で選別した後、3つずつパックに手作業で封入していきます。

出来上がった干し柿は、それぞれ色味が違います。パック内で統一感を出すため作業スタッフが目で見て似通った色同士でパッキングしています!

ちなみに…

乾燥機から取り出した直後の干し柿の表面は乾燥していますが、時間が経つにつれて柿内部から水分が出てきて皆さんのお手元に届くころにはあんぽ柿らしいぼてぼてとした状態になるのだそう!



地元産・国産を
食べよう!

「島根あんぽ」は県内のスーパーやJA系統店舗・柿直売所などで販売中です。

西条柿のおいしさがギュッとつまった「島根あんぽ」をぜひ手にとって食べてみてくださいね♡



©よい食P

こくしょうこくさん

J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A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J A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。



現場の声を
聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

J Aしまね西いわみ地区本部管内
●金山千年さん ●森原孝さん



巡回の様子を収めた
動画はコチラ

今回は、金山千年さん、森原孝さんを石川寿樹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。

金山さんは、益田市白上町の国営農地開発地で春・秋作トマトを中心に、アムスメロンやアールスメロンを栽培しています。J Aしまね西いわみ益田トマト部会の部会長も務めており、同地区本部管内の施設園芸を牽引されています。金山さんは、トマトの栽培方法や高津川の水を利用し、恩恵を受ける一方で、大雨で川の水が濁ると作物に病気が出やすくなることなどお話しいただきました。また、管内の特産を選果する飯田選果場の多品目選果施設修繕に伴う選果利用料金の値上げについて触れ、「資材高騰の中、苦しい状況にある生産者もいると聞いています。値上げをきっか



トマトハウスで金山さん（前列中央）と石川組合長（前列左から2番目）ら



金山さんのトマトハウス



金山さん（左から3番目）から栽培状況などについて説明を受けました

収穫を翌日に控えた
「シャインマスカット」



ことからJ Aの資材価格の見直しを要望されました。

森原さんは、同開発地で「デラウェア」「シャインマスカット」「ピオーネ」を栽培。40歳でゼロからブドウ栽培を始め、今年で8年目を迎えます。J Aしまね西いわみぶどう部会青年部の部長を務めた経験を持ち、今年6月に行われた福岡でのトップセールスに参加するなど島根ぶどう生産の一翼を担っています。森原さんには、栽培状況や県と連携した同部会の取り組み、個人と青年部で県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまねゴールド」を取得したことなどについて説明いただきました。森原さんは、出荷資材（特に化粧箱）が出荷価格に対して高いことからJ Aの資材価格の見直しを要望されました。



ハウスで森原さん（前列左から3番目）と石川組合長（前列右）ら

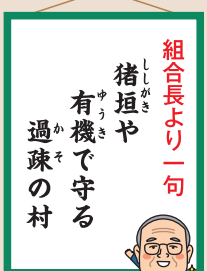


取り組みについて説明する森原さん（左）

組合長から一言



今回は、9月4日に西いわみ地区本部管内のトマト栽培農家の金山千年氏、ブドウ栽培農家の森原孝氏を、翌5日にいわみ中央地区本部管内の株式会社小松ファーム、シクラメンやアジサイを栽培されている石橋農園・石橋園芸を訪問させていただきました。西いわみ地区本部で訪問した金山さんと森原さんは、いずれも若い経営者であり、大変意欲のある皆さんであった。また、管内にある多品目選果施設が大変老朽化しており、なんとかできないかといった要望もいただきました。特に印象に残ったのは、小松原修氏が代表の株式会社小松ファーム。小松原さんは高校卒業後、浜田市内の会社に就職されたが、ふるさとの弥栄町の農地が荒れていく現状を目の当たりにし、なんとかしなければとの思いから2年間浜田市内で有機農業を学ばれ、15年前に同社を設立された。ゼロからの出発であったが、現在大型ハウス58棟、112アールまで拡大され、家族3名と従業員10名により、ホウレンソウ・小松菜・水菜などを有機栽培されている。今後は、路地でニンジン



いわみ中央地区本部の巡回の様子は12月号でお届けします！



topics 1

島根県種畜共進会を4年ぶりに開催



J Aしまねは10月7日、松江市の島根中央家畜市場で2023年度島根県種畜共進会を4年ぶりに開きました。県内各地の選抜会を勝ち抜いた肉用種牛56頭が出品され、育種改良の成果や飼養管理技術を競いました。各区の首席から選ばれるグランドチャンピオンには安来市の倉井公子さんが出品した「ひみやよい」「ひみさくら」が輝きました。



グランドチャンピオンに輝いた「ひみやよい」と「ひみさくら」と倉井さん（左）ら 県内各地の選抜会を勝ち抜いた牛たち

肉用種牛は月齢で若雌牛区（22頭）と成雌牛区（24頭）に区分。母とその娘を一組とした母系牛群区（5組10頭）を加えた3つの区でそれぞれ首席を決定しました。

グランドチャンピオンの「ひみやよい」「ひみさくら」は、母系牛群区に出品。審査顧問を務めた全国和牛登録協会の工藤太介事務局長は「母と娘はよく似ており、母牛の体積豊かな面や雌牛らしさ、均称・品位などの点が娘の世代に受け継がれ、さらに良くなっていることが確認された」と講評しました。夫の倉井毅さんは「牛の素質が良かった。初めて母系牛群に出品し、優秀な賞をいただき本当にうれしい」と話しました。

その他の主な受賞者は次のとおり。

- ◆若雌牛区▽首席＝(有)隠岐潮風ファーム（海士町）▽次席＝島根県立農林大学校（大田市）▽三席＝多久田申治（斐川町）
- ◆成雌牛区▽首席＝森桜俊治（奥出雲町）▽次席＝岩倉勝政（大田市）▽三席＝門脇久幸（雲南市）
- ◆母系牛群区▽次席＝岩倉勝政（大田市）▽三席＝(有)隠岐潮風ファーム

topics 2

J Aしまね女性部とJ Aしまね役員が意見交換会を開催



J Aしまね女性部は9月21日、出雲市の同J A出雲地区本部でJ A役員との意見交換会を開きました。女性部役員13人が参加し、今年度の活動やJ Aの事業について活発に意見を交わしました。

女性組織の活動強化とJ A事業運営への理解促進、女性部員の生活に根差したJ Aの取り組みを求めることを目的に毎年開催しています。

意見交換会では、「県版農業生産工程管理（GAP）『美味しまね認証』を受けていることを価格に転嫁させてほしい」「米粉事業の今後の計画や展望を教えてください」「今後の米作りを取り巻く環境がどうなっていくのか」など、さまざまな声が上がりました。

また、同J Aが力を入れる有機農業について、県全体で取り組んでいくために女性部としてできることがないか意見を求めました。同日は、J A島根厚生連の田尻宏常務も出席し、健康管理活動についても意見を交わしました。

J Aの石川寿樹組合長は「考えや要望などを聞かせていただいた。今後、我々としてもしっかりと応援していきたい」と話しました。



活発に意見を交わす女性部員とJ A役員ら

topics 3

「第5代目農Tuber」に島根県農協青年組織協議会委員の大森さんが選出



J Aグループが日本テレビと連携して開設したYouTubeチャンネル「アグリnc h」で農業や地域の魅力を伝える「農Tuber」に、島根県農協青年組織協議会委員の大森雄介さんが選ばれました。島根県から中国四国ブロック代表として選出されるのは初めてのことです。

「アグリnc h」では、若い世代をターゲットに、2019年度から「農Tuber企画」を立ち上げ動画コンテンツを配信。毎年、全国の青年組織から盟友6人を「農Tuber」として選出し、各々が農作業や農家の暮らし、農業への思いなどを発信しています。

今回、第5代目農Tuberとして活動していく大森さんは、安来市で「いちごの大森ファーム」を経営し、主にイチゴを栽培。前職での経験を活かし、環境モニタリングシステムを自作し近隣農家とデータを共有するなど地域農業の発展に貢献されています。

大森さんは「農業の楽しさを伝えたい」と意気込みました。



第5代目農Tuberに選ばれた大森さん



アグリnc hはこちらから [アグリnc h](#)
農Tuberによる動画は、毎週日曜日18時に配信されています!ぜひご覧ください☆





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

雲南女性部

仲間と・地域と・他組織と・次代と

「つながろう✿」

JAしまね雲南女性部は、コロナ禍以前の活動に戻しながら、部員同士の交流を深めています。昨年までは思うような活動ができず、歯がゆい思いをしてきましたが「できることからはじめよう」を合言葉に、地道に活動を続けてきました。

今年度は、JR木次線を使つての奥出雲町への旅行やいちご狩り、島根県「家の光」講師の影山和美先生や飯塚生美子先生を招いての手芸教室や料理教室などにも取り組み、食と農を中心としながら地域との関わりも大切にしています。

今月25日には「女性のつどい・家の光大会」があります。全地区の部員350人が集まる予定で、支部やフレッシュユミズの活動発表、記念講演などさまざまなイベントを行います。久しぶりに顔を合わせる仲間もたくさんいますので、楽しみにしています。



JA女性組織3カ年計画
「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」
の実践2年目です。

つながろう✿ まもろう✿ かかわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。



一所懸命青年連盟

JAしまねいわみ中央青年連盟

JA YOUTH

きまち まさひろ
木待 聖浩さん



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しまねいわみ中央青年連盟（以下、農青連）の木待聖浩さん（28）は、浜田市三隅町でシイタケやジャガイモ、サツマイモなどを栽培しています。

以前は医療関係の仕事をしていましたが、結婚のタイミングで退職。奥さんの実家が経営する会社で、事業の一つである農業に携わることとなり、令和4年12月に就農しました。まだ始めたばかりで、農業のイロハもわからず諸先輩方に色々教わりながら頑張っています。

毎日楽しくやることをモットーに、早く一人前の農家になることを目指しています。

農青連では、今年度から県委員に就任。木待さんは「県内外の仲間との繋がりをつくることを目標に積極的に活動へ参加したい」と今後の意気込みを語りました。

JAしまねスマート農業展示会開催のお知らせ

JAしまねは、将来にわたって持続・発展する農業を目指し「JAしまねスマート農業展示会」を開催します。スマート農業は、ロボットやICTなど先端技術を活用した農業技術の継承や労働力不足の解消などにつながる技術として期待されています。農業者の経営改善や新規就農者の早期の経営確立につながるスマート技術や情報の発信、事例報告などを行いますので、ぜひご参加ください。

開催日時：令和5年11月28日(火) 10:00~15:30 (入退場自由)

開催場所：島根県立農林大学校 (島根県大田市波根町970-1)

駐車場：農林大学校グラウンド

内 容：①事例報告

島根県農業技術センターでの取組

園芸部門1講演(午前)、水稻部門1講演(午後)

②スマート農機・機器の展示および実演

農機操舵アシスト、自動除草機、環境モニタリング、アシストスーツ等

問い合わせ先

JAしまね本店 営農指導課 TEL: 0853-25-8140

税務署からのお知らせ

事業者のみなさま

消費税インボイス制度の
説明会・登録要否相談会を
開催中です



説明会開催

オンライン説明会や税務署での説明会・登録要否相談会をご案内しております。

説明会等の日程



新たな負担軽減措置

税負担・事務負担の軽減措置があります。

令和5年度税制改正関係
(インボイス関連)



補助金などの支援策も

IT導入補助金・小規模事業者持続化補助金などの支援策があります。

中小企業庁
リーフレット



理事会情報 (9月29日開催)

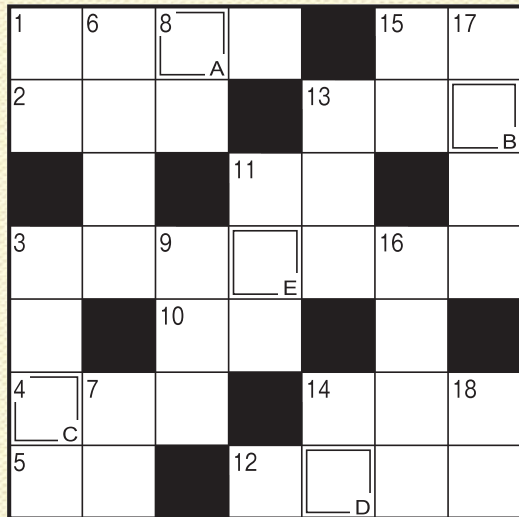
【協議事項】

- ①出雲地区本部「ぶどう団地構想」における事業用地の導入方法の変更と令和5年度補助事業の実施について
- ②令和4年産島根米の最終精算について
- ③いわみ中央地区本部「JAあぐり南店罹災後の再建」について
- ④令和5年10月31日および令和5年11月1日付け機構改革の実施について
- ⑤出雲地区本部「ラピタ本店西側駐車場敷地の取得」について
- ⑥大口貸出について
- ⑦不良債権に関する処理について
- ⑧組合と理事との取引(契約)の承認について(都度承認分)
- ⑨「内部統制システム基本方針」の改定について
- ⑩「当組合における取引のリスク評価書」の改正について



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冬眠するものも多い大型の哺乳類
- ③謎の多い浮世絵師、東洲斎——
- ⑥その月の一番最初の日
- ⑦寒い日に吐くと白く見えることも
- ⑧授業中は慎んでくださいね
- ⑨ワカメの根元に近い部分
- ⑪——予報によると来週は寒いらしい
- ⑬建物が立っていない宅地
- ⑭——の細かい滑らかな肌
- ⑮年越しに付きものの麺類
- ⑯チン!と鳴らすと人が来ます
- ⑰1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
- ⑱年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です

ヨコのカギ

- ①サンタがプレゼントを入れます
- ②パパー、ママァ、どこー?
- ③欧米のクリスマスには、この島の丸焼きがよく食べられます
- ④大好きな歌手の——を見に行きた
- ⑤レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- ⑩「海のミルク」と呼ばれる貝
- ⑪除夜の鐘を突けるところもあります
- ⑫水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- ⑬サハラ、タクラマカンといえ
- ⑭刃物で紙を加工して描きます
- ⑮冬の京都市は——冷えるといわれます

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・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
2023年12月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「フジタク」



俳句の広場

最優秀賞

柴栗を妻とポケット皆使ひ

出雲市 藤江 堯様

優秀賞

椅子二つ百寿の母と秋夕焼

吉賀町 村田 綾美様

虫籠のやうな無人の駅に入る

兵庫県 小田 慶喜様

愛犬を抱いて土手ゆく月の秋

出雲市 小豆澤典子様

佳作

夏休用頼むたびバイト代
秋うらら床屋ごっここのふたりかな
新米の今年限りと届けられ
団栗を拾ふ園児の笑顔かな
秋分の日の丸並ぶ里の道

松江 市井上 延子様
浜田市 沖田 邦子様
浜田市 三沢 孝子様
兵庫 小田 和子様
江津市 山形ゆうき様

「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」12月号 定価1,027円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



J Aしまねびよりには、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）12月号は川柳を募集します。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。



あったかキャンペーン

2023

JA 自己改革 実践中
JAグループへの取り組み

定期貯金


キャンペーン期間
11/1 水 ▶ 12/29 金



A
しまね和牛
(すき焼き用) **120名様**
コース



B
まめ茶・ゆず七味等
詰め合わせセット **120名様**
コース



C
に多米コシヒカリ
(精米 5kg) **120名様**
コース



D
季節のお花 **120名様**
コース



E
お茶とお餅のセット **120名様**
コース

①10万円以上 新規または増額で定期貯金をご契約されると抽選で合計**600名様**にご希望のコースの島根の特産品をプレゼント!

②Wチャンス/大口
①に外れた方のうち、**100万円**以上新規または増額でご契約の方には抽選で**100名様**に「農協商品券**1,000円分**」をプレゼント!

③Wチャンス/ATMまたはネットバンク
①、②に外れた方のうち、**ATMまたはJAネットバンク**からお預入れの方には抽選で**50名様**に「農協商品券**1,000円分**」をプレゼント!

キャンペーン期間中、10万円以上新規または増額で対象の定期貯金をご契約いただいた個人の方へ「**よりぞう除菌大判ウェットティッシュ20枚入り**」を先着**3,000名様**にプレゼント!
ATMまたはJAネットバンクからご契約された方はお近くの支店にその旨を申し出ていただくことで粗品をプレゼントいたします。
 ※写真はイメージです。※品切れの場合は他の粗品に代えさせていただきます。

懸賞概要

応募対象者 / ①期間中、対象商品を新規または増額で10万円以上契約された個人の方。
 ②Wチャンス/大口
 ①に外れた方のうち、対象商品を新規または増額で100万円以上契約された個人の方。
 ③Wチャンス/ATMまたはネットバンク
 ①、②に外れた方のうち、対象商品をATMまたはJAネットバンクからお預入れされた個人の方。
※キャンペーン期間中にATMまたはJAネットバンクから定期貯金(期間1年以上)を新規または増額で10万円以上契約された方は自動的に本キャンペーンの対象となり、B~Eコースのいずれかに応募したものとします。

抽選権の失効 / 抽選日の前日までに対象商品が中途解約されていた場合、抽選権は無効となります。
当選発表 / ご当選された方に対し、当選通知をお送りいたします。賞品は随時発送させていただきます。
個人情報の取扱 / 取得したお客様の個人情報は賞品の抽選・発送のためにのみ使用します。

詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。

住まいの

**冬でも
足元快適**

調査・お見積
無料!

床断熱リフォーム



家族みんなが
安心・快適ね!!

床下の断熱





JALしまね

お問い合わせ先

**最寄りのJA各支店に
お問い合わせください**

取扱業者 (公社)日本しるあり対策協会企業登録(島根県002・鳥取県002)

Kodama 株式会社 コタマサイエンス

■本社/島根県松江市西塚島2-8-23 ☎0852-43-0852

■松江営業所/☎0852-26-6757 ■出雲営業所/☎0853-31-9600
 ■益田営業所/☎0856-22-5390 ■江津出張所/☎0855-52-6852
 ■隠岐営業所/☎08512-2-2471



千両箱 トピックス



TOPICS
1 ● J・Aしまね石見銀山女性部 長久支部
保育園児の稲刈り体験

9月29日に相愛保育園の園児23名が、J・Aしまね石見銀山女性部長久支部の部員3名の協力により、稲刈りを体験しました。この日は、5月30日に園児が田植えを行った長久町の森脇稔幸さんのほ場を訪れました。背丈ぐらいに実った「きぬむすめ」の稲穂に園児はビックリ。同女性部員から手ほどきを受けながら、鎌を使って慎重に手で刈り取りました。収穫されたお米は、保育園で箱寿司の食材として提供される予定です。



TOPICS
2 ● 令和5年度あぐりスクール
秋の収穫体験目白押し

9月30日 第4回

4組11名が参加して、坂根拓倫さんのほ場で稲刈りを体験しました。鎌を使った手刈りと束を結びハデ掛けを行う手順に、最初は戸惑いながらも段々慣れていった子どもたちは、黙々と作業をしていました。

続いて、農事組合法人いなぎのほ場にて、西条柿の収穫を体験しました。事務局長の檜尾政雄さんから、稲用地区と西条柿

10月14日 第5回

7組25名が参加して、6月に定植したサツマイモの収穫を体験しました。続いて、J・Aしまね石見銀山女性部が大田市産の食材を使った郷土料理の箱寿司やアスパラガスの和牛肉巻き、大学芋、味噌汁を提供し、全員でいただきました。

の歴史や「いなぎ」の名の由来、収穫手順の説明を受けて、足場に乗って柿を収穫。作業場にてドライアイスによる渋抜き処理を行いました。



また、家族で角寿司と大学芋作りにも挑戦しました。



一番土に触れたサツマイモ掘り



米は天日干しでじっくり乾燥



甘くておいしい柿の試食♪



型枠で作る角寿司



収穫は始まったばかり。「どれを採ろうかな」



地元食材たっぷりの食事



TOPICS 3

●素敵なシニアのためのJA講座「菜根館」
『心も体もリフレッシュ』JA共済ふれあいの集い

J A石見銀山地区本部は10月13日に、素敵なシニアの為のJA講座『菜根館』6回目の『心も体もリフレッシュ』JA共済ふれあいの集いを開催し、14名が参加しました。

ました。

また、大社町のK I S S A & C O坂根屋 入南店では、創業明治5年の老舗和菓子店5代目の指導で、和菓子作りを体験しました。季節に応じた意匠の練り切り製の生菓子2種類を各2個ずつ製作しました。

松江市のホテル玉泉では、JA島根厚生連職員を講師に招いて、セラバンドを活用した体操で加齢とともに衰える筋力の維持アップの方法を学びました。



セラバンドを活用した体操



和菓子作り中



TOPICS 4

●JAしまね石見銀山女性部フレッシュユミズ部会つぼみくらぶ
サツマイモを収穫

10月24日、秋晴れの空の下、フレッシュユミズ部会つぼみくらぶの部員4名とお子さん1名が参加して、サツマイモの収穫を行いました。

このサツマイモは、6月6日にJA石見銀山地区本部横のほ場に定植したもので、サツマイモが土の中から現れる度に、

参加者から歓声が上がっていました。1時間程度で収穫した約50kgのサツマイモは、一部を参加者で大学芋に調理し、残り部員が持ち帰りました。参加者は「今年の猛暑で心配したが、思った以上に収穫ができて良かった」と話しました。



TOPICS 5

●令和5年度 島根県種畜共進会
大田市から6頭&1組が会場

10月7日に松江市宍道町の島根中央家畜市場で、令和5年度 島根県種畜共進会が開催され、8月29日の大田市畜産共進会で選抜された6頭と2頭1組が会場しました。

審査の結果、若雌牛区は島根県立農林大学校の「さく」号が首席に続く次席、成雌牛区は岩倉勝

政さんの「あじ4の5」号が次席、母系牛群区は岩倉勝政さんの「あじ4」号と「あじ4の5」号の組が次席となりました。



開会式の様子



島根県立農林大学校の「さく」号



岩倉勝政さんの「あじ4の5」号



岩倉勝政さん(左)と岩倉美織さん(右)の「あじ4」号(左)と「あじ4の5」号(右)





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

■「クロスワードパズル」は、頭の体操にはもってこいです。マスが全部埋まったときは、嬉しいです。(Iさん)

■暑かった夏が過ぎ、キンモクセイのほのかな香りに秋を感じます。植物の活動に感謝！(Sさん)

■孫とJAグリーンおおだに行ったとき、「このお魚、俺の好きなやつだが、ばあちゃん、これ買う？」夕食のメニューは考えて行ったのですが、この一言で魚に変わりました。喜んで食べ「JAグリーンおおだに行くとき、言うてや〜」と言われました。(Yさん)

■数年前まで、我が家のお風呂は薪でした。山で木を切り、割木をして冬に備えていました。今では、灯油やガス。スイッチ一つで、15分で沸き、冷めると追い炊き。もう、あの頃には戻れません。(Sさん)

■本誌10月号で、通学姿を見かける邇摩高校の生徒さんが、どんな学びを行っているか知ることができて良かったです。(Kさん)

■山の中は、え〜です。静かです。聞こえるのは鳥のさえずり。晩は星がキラキラで、生きているな〜、と感じるこの頃ですよ。それでも、夏の草刈りがすごいし、猪、穴熊、猿が、家の周りに挨拶に出ます！夜は街灯もなく真っ暗で、外に出られまへん。それでも、ええことばかりやっています。ごきげんよう。(Sさん)

■猿、夢にまで出てくるようになりました。野菜類は全滅に近く、毎日、ピーマンを食べています。(ピーマンは無事！)(Oさん)

■毎日の食事が何より大事で、JAグリーンおおだで買い物して、分かりやすいクッキング記事に習って、食のレパートリーを増やしたいです。(Yさん)

■野山が日ごとに色づいて、出掛ける楽しみが増えます。食欲の秋ばかりでなく、年中食欲が旺盛ですが、美味しくいただけることを幸せに思っています。(Tさん)

■「子牛市場」に友人の名前が載っていました。頑張っているなあ、と嬉しくなりました。(Oさん)

■亡き父が、時々ボン菓子作りをしていました。おやつと言えば、お芋、柿、イチジク、炒り蟹、はつたい粉、グミ母、栗の時代。近所の子どもたちも集まり、ボンと弾ける音に歓声。今でも覚えています。ボン菓子もある4年ぶりの「JAふれあい祭」、楽しみです。(Fさん)



三瓶そばの花(10月上旬)



銀争はるばる

石見銀山戦国争奪絵巻(28)

降露坂の戦い(5)

尼子軍が毛利軍を追撃していた頃、石見城から撤退中に尼子の別動隊と激戦になった吉川元春の軍勢は、地形や立木を巧みに使って寡兵による不利を補いながら、毛利軍本隊を護るために覚悟を決めて奮戦。3倍以上の多胡辰敬、牛尾久信、波根泰次らが率いる尼子の別動隊を山中に誘い込むように戦い、この地に釘付けにしたが、毛利軍の精鋭である吉川軍といえどもそれは、自らの犠牲と引き換えであった。ある者は討ち取られ、ある者は山中を彷徨い、高越城(温泉津町井田)等に集結できたのは軍勢の約半分、多くの者が手傷を負っていた。

一方の尼子軍別動隊も吉川軍の捨て身の戦いのため、甚大な被害を被った。この激戦の軍配は、戦術的には数に勝る尼子軍別動隊に上がったが、戦略的には、両者が西田で軍勢の本体と合流できなかったことから、痛み分けとなったと言えよう。馬路高山のこの戦の地は、名も残せなかった多くの戦死者を弔うために後に宝篋印塔(五輪塔)が建てられたことから、五輪原と名付けられた。

既に日は暮れ、温泉郷沖泊浦(温泉津町温泉津沖泊)の鵜丸に陣を張った尼子晴久の顔を篝火が赤く照らした。後に降露坂の戦いと名付けられる戦の大勝利に皆が酔いしれている。その中でも20

年前、吉田郡山城の戦いで毛利元就に散々苦汁を舐めさせられた尼子晴久の感慨は「入であつた。

本城常光がその晴久に関の声を促した。

「えい、えい」「おー」「えい、えい」「おー」「えい、えい」「おー」

戦いは終わった。ここから、後始末が始まる。

毛利方の武將を捕える落ち武者狩りを始め、石見銀山周辺の野山は、まだ、平穏を取り戻したとは言えないが、やがて少しずつ軍勢は領地に戻っていく。晴久は山吹城に暫く滞在し、常光や経四郎と共に戦の論功行賞を行った。

主に領土を争っていた戦国時代の戦では、勝者となれば支配地を拡張、手柄を立てた家臣に褒美として領地を分け与える。負ければ奪われる。また、当初は毛利方についていた国人領主の処遇も

ある。この度の戦では、莫大な富を生む石見銀山を護り通した。手柄を立てた者への褒美は、毛利方についていた領主の滅封した領地や銀を与える。圧倒的な勝ち戦ではあるが、奪い取った領地は少なく、これらの差配は、戦国大名にとつてはある意味一番重要なことであるかもしれない。大まかな道筋をつけ、小事を常光に任せ晴久は、意気揚々と月山富田城に引き上げて行った。

一方、自ら大軍を率いた遠征に失敗した元就は、狙っていた石見銀山を得ることができなかったばかりか、多くの軍勢を失い、自身は窮地に追い込まれ、忍原崩れとは比較にならないほどの打撃を受けた。暫くは、毛利方の国人領主が離反せぬように領土経営に専念し、*捲土重来を期すことになる。

*捲土重来：一度敗れた者が、再び勢いを盛り返して攻めてくる様をいう

〈次回に続く〉



高越城跡(別名:殿村城)とその案内板
石見吉川氏が不言城に移るまでの居城であったという



五輪原の宝篋印塔
激戦の地と伝えられるが、詳細は分かっていない



鵜丸城跡
山陰の毛利水軍拠点として築城されたのは、これより約10年後であったと考えられる

*掲載の絵はイメージです。 ※本物語はフィクションです。物語の内容、参考資料等については、広報誌JAしまねびより(石見銀山地区本部版) 令和4年3月号に記載しており、JAしまねのホームページ(https://ja-shimane.jp/ginzan/koho/)にてご覧いただけます。



JAコラム



お米をおいしく楽しもう

新米の疑問について答えます！

五ツ星お米マイスター ● 小池理雄

新米はお米が最も注目される話題の一つです。今回は皆さんが疑問に感じる点についてお答えします。

① 新米のおいしい炊き方は？

新米は水分が多いといわれますが違います。お米は収穫後、保存が利くように乾燥させており、水分は14・5〜15%くらいです。保存状態が良ければこの数値が極端に下がることはありません。一方で新米の組織は古米に比べて硬化していないので、通常の水加減だと軟らかくすることはあります。

ただ、最近では新米だから柔らかいとは限りません。その原因の一つが猛暑です。あまりに暑いと米粒のたんぶんが充実しないため、弾力性がなくなります。そのため新米であってもじつくりと時間をかけて水を浸漬させないと、ふっくらと仕上がらないのです。

② 新米はいつごろから出回るの？

新米は一番早く6月ごろから、通常は8月から出始めますが、東北地方や北海道を含めたほとんどの地域が出そろうのは10月末です。

③ 新米よりも年明けくらいのお米の方がおいしいって本当？

お米は新米のように柔らかい状態

よりも、多少時間がたって堅さが出

た方が味の深みを感じやすくなります。新米は香りとつやがあるので、思わず「おいしい！」と言ってしまいがちですが、落ち着いて味を確かめると、やや物足りなさを感じます。

④ 新米の収穫は北海道が一番遅い？

埼玉県や九州地方など、比較的暖かい地域では収穫が11月くらいになることがあります。これは麦との二毛作（同じ場所で年内に2種類の作物を続けて栽培すること）を行っている、田植え時期も遅いからです。北海道は寒くなる前に収穫するので10月初旬には新米が出てきます。

⑤ いつまでのお米が新米なの？

収穫されたその年のうちに精米して袋詰めされた物までを新米と呼びます。

皆さんもぜひ新米を楽しく食べてください。



2日間 4ステージ

令和5年 12月20日 水

《昼の部》開場13:00 開演13:30

《夜の部》開場18:00 開演18:30

12月21日 木

《昼の部》開場12:30 開演13:00

《夜の部》開場17:30 開演18:00

場所 出雲市民会館 大ホール

負担金：お一人様／4,000円

※自家用車で来場の際には、駐車場に限りがありますのでご了承ください。※会場の都合により、お食事（お弁当）の準備はしていません。※安全に公演をお楽しみいただくため、ご来場のお客様は、不織布マスクの着用、咳エチケット、手洗い、消毒、検温のご協力をお願いいたします。

● 申込書

支店窓口、JAしまねびより11月号折り込みチラシをご利用ください。

● 申込期限等

令和5年12月8日（金）、支店窓口まで

● お問い合わせ先

JA石見銀山地区本部 金融課、各支店

ご優待

坂本冬美

コンサート

2023

JAしまね出雲地区本部主催のコンサートについて、石見銀山地区本部も協賛することとなりました。参加希望の方は、各支店窓口までお申し込みください。 ※お申し込み時に会場の座席の指定はできませんのでご了承ください。



みんなの直売市情報

10月の売上ベスト10 (数量ベース) ※苗物・海産物を除く

JAグリーン
おおだ
52,987点

合わせ柿・しびき・きゅうり・
レンコン・ピーマン・菊・大根・
いちじく・箱寿司・里芋

すいせんの里
4,506点

しびき・ミニ白菜・きゅうり・
わけぎ・栗・なめこ・ピーマン・
里芋・カブ・ぎんなん

12月の特売日

JAグリーンおおだ すいせんの里 12月15日(金)・16日(土)

2店舗合同セール

ポイント5倍デー

毎月 5日、15日、25日(5のつく日)

たまご半額の日

毎月 10日、20日、30日(0のつく日)

切花・鉢花10% OFFの日

毎月 8日、18日、28日(8のつく日)

白石職員の 独り言



寒暖差が大きくなった今日この頃ですが、皆様お変わりありませんか？

10月末より、タマネギ苗が店頭に出始めました。新鮮な産直野菜なども所狭しと陳列することができ、お店も賑わっております。!(^▽^)!

11月23日は、勤労感謝の日で祝日ですが、全国の神社では新嘗祭にいなめさいが行われます。五穀豊穡等の感謝を神様にお伝えするお祭りです。

「日々感謝の気持ちを忘れないように」と思う今日この頃です。

JAグリーンおおだ、すいせんの里、生産販売課

※「JAグリーンおおだ」は、11月1日(※)より毎日午前9時～午後6時で、営業しております。 ※このコーナーは、石見銀山産直出荷者協議会の情報コーナーです。

石見銀山地区本部管内 10月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



▶本日生まれた子牛と共に頑張ります。

又キ最高
三瓶町志孝
高田 拓さん

▶高く賣っていただけて良かったです。皆様のご指導とご協力に感謝しています。



メス最高
山口 石橋 秀幸さん

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	志学	高田 雅晴	324	275	若百合	耕富士	安福久	百合茂
2	大国	長見 茂幸	336	278	若百合	美国桜	美津照重	安福久
3	水上	株大田原農場	333	252	福之姫	華春福	安福久	平茂勝
4	仁万	岩瀬 擴二	306	283	若百合	安福久	勝忠平	百合茂
5	富山	白石 祐	286	266	北美津久	勝忠平	安福久	百合茂

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	317	241	北美津久	美国桜	華春福	百合茂
2	山口	三浦 英範	280	292	北美津久	美国桜	安茂勝	茂重桜
3	久手	川上 泉	307	271	福之姫	美津照重	安福久	百合茂
4	富山	白石 祐	315	285	百合未来	美国桜	隆之國	勝忠平
5	長久	中村 有里	283	283	百合久勝	美津照重	平茂勝	安茂勝

10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	18	756,800	220,000	366,606	-109,394	-161,438	268	275
	中央	131	756,800	128,700	415,918	-74,351	-111,200	282	287
	県	131	756,800	128,700	415,918	-46,082	-111,200	282	287
又キ	管内	28	754,600	217,800	478,461	-13,826	-182,543	285	273
	中央	146	809,600	217,800	539,008	-4,679	-136,975	306	282
	県	146	809,600	217,800	539,008	-4,778	-136,975	306	282

子牛市場

令和5年10月18日



JAによる農業所得申告支援事業について（お知らせ）

JAでは、組合員の皆様の事務負担軽減のため、JAで1年間お取引いただいた情報を、申告用に帳票として整理し、収支計算の補完資料としてご利用いただける農業所得申告支援を行っております。

ご利用の際には、個人情報保護の観点から所定の手続きが必要となります。

最寄りの支店にて、期日までにお申し込みをいただきますようお願いいたします。

お申し込みいただくと、毎年帳票を送付させていただきます。

また、右記の明細表①、準備表②のほかに『購買品取引明細書』についても、有料（220円）でご提供いたします。ご希望の方は最寄りの支店へお申し込みをお願いいたします。また、**ご利用を中止される場合も、最寄りの支店へお申し込みをお願いいたします。**

なお、JAグリーン・店舗において現金で購入されたお取引につきましては、印字されませんので、ご注意くださいようお願いいたします。

1. 申告支援の内容

- ①農業収支計算明細表（1年間のJAでの取引を科目別に分類し、明細表を作成します。）
- ②農業収支内訳準備表（科目別に集計された一覧表になっています。）

2. ご利用方法

農業収支計算明細表で、農業の経費であるか確認し、訂正箇所があれば訂正し、農業収支内訳準備表で集計します。これに、JA以外の取引を加算して申告にご利用ください。集計できるのは3口座までで、ご家族の口座でも集計できます。

3. お申し込み時に必要なもの

口座届出印・集計口座番号・利用料引落口座番号

4. ご利用料金 帳票：550円 CD：1,100円

5. 申込期日 令和5年12月8日（金）

6. 提供日

1月のふれあいの日に配布いたします。

7. その他

- ①期日を過ぎますと、提供の時期が遅くなるため、別途郵送料をいただきます。
- ②データでの提供をご要望の方は、農産課までご連絡いただきますようお願いいたします。

■お問い合わせ■ JA農産課 ☎0854-82-1014

令和4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きました「令和4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、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。

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、右表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。



■お問い合わせ■ JA農産課 ☎0854-82-1014

令和4年産島根米共同計算収支報告書

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	1,455.54
収入	販売代金	円/俵	12,942
	受入金利	//	0
	国からの助成	//	0
	受取運賃	//	131
	その他	//	47
	合計 A	//	13,120
費用	概算金償還	//	11,438
	流通・保管等に係わる経費	//	523
	概算金利等	//	23
	保管料・入出庫料等	//	292
	保険料・補償料	//	0
	運賃	//	119
	安全安心等検査費用	//	1
	集約保管等経費	//	88
	事故処理経費	//	0
	手数料(全農・JA)	//	12
	事務費	//	0
	生産・集荷・販売等に係る経費	//	105
	地区本部への支出経費	//	67
	広告宣伝費等経費	//	32
	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	//	1	
その他(機能別手数料)	//	56	
合計 B	//	12,135	
収入-支出	C = A - B	//	985
都度精算	D	//	415
共計事業預り金残高	E = C - D	//	570
翌年産共計繰越	F	//	12
本精算	G = E - F	//	558

※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

「秋の夜に 甘いおはぎと けんちゃん和酒のアテなら芋のつる」

今月の先生

JAしまね石見銀山女性部
部長 高橋 恒子 さん



① 3色おはぎ

<材料(4人分 12個分)>

- ・小豆 1.2合 ・3倍の水 ・砂糖 176g ・塩 適量
- ・もち米 0.8合 ・うるち米 0.4合〔作る量の7：3の割合〕
- ・あんこ(市販) 180g ・きな粉 適量 ・青のり 適量

<作り方>

- 前夜にもち米とうるち米を洗い、同量の水に浸しておく。
- 前夜に小豆を洗って、3倍の水に浸しておく。
- 翌朝、①を炊飯器で炊く。②を圧力鍋に入れ炊く。(圧力鍋で決められている豆を煮る最大の水の分量で炊く)
- ③の圧力が下がったら、蓋を開けて柔らかくなったら茹で汁を捨て、小豆を布巾で絞って水気をとる。
- 小豆に砂糖と塩を加えて火にかけ、練り合わせてあんこに仕上げる。
- ③の炊き上がったご飯をボールに入れ、塩味が少しするぐらい塩をふりかけ、すりこぎ棒で潰す。
- ⑥を12個に分けて、8個はあんこ(市販)を15gずつ丸めて包む。各4個ずつきな粉、青のりをつける。残り4個は丸めて⑤の小豆あんをまわりにつけて完成。



② けんちゃん(けんちん汁)

<材料(4人分)>

- ・大根 2/3本(银杏切り) ・里芋 8個 ・人参 1/2本(银杏切り)
- ・豆腐 1/2丁(炒める)、2/3丁(厚さ1cm角、長さ2.5cmぐらいに切る)
- ・サラダ油 50cc ・水 1L ・だしの素 2袋(20g)

【調味料】

- ・めんつゆ 大さじ1 ・淡口醤油 小さじ1強 ・濃口醤油 大さじ2と1/2
- ・みりん 小さじ2 ・酒 大さじ1 ・砂糖 小さじ1

<作り方>

- 熱した大鍋にサラダ油をまわし入れ、水気を切った豆腐1/2丁をくずしながら入れ、3分ぐらいよく炒める。
- 厚さ1.5mmの银杏切りにした大根をザルに入れて熱湯をかけた後、よく湯を切る。大鍋に入れて透明に近くなるまで炒める。人参も一緒に入れて炒める。
- 大鍋に一口大に切った里芋を入れてお湯を材料の上まで加え、だしの素を入れて煮る。
- 具材が柔らかくなった後【調味料】を入れて煮詰め、豆腐2/3丁を入れて味を調節し、豆腐に味が染み込んだら出来上がり。



③ 葉つき芋づるの煮物

<材料(4人分)>

- ・葉つき芋づる 200g ・サラダ油 大さじ1 ・白ゴマ 少々
- ・炭酸粉(あく抜き用) 少々

【調味料】

- ・みりん 大さじ1 ・醤油 大さじ1 ・だしの素 少々

<作り方>

- 芋づるは茎が固いので、炭酸粉を少々入れた湯で1分湯がく。すぐ柔らかくなるので、ザルに上げ水で洗う。
- 鍋にサラダ油を入れて茎を炒める。更に葉も入れ炒め、【調味料】を入れて汁気が少なくなるまで煮る。器に盛って、仕上げに白ゴマを指の腹でひねってかける。



【葉つき芋づるの収穫の仕方】

- 葉と茎の際を手で持ち、ハサミでつると茎の境を切る。20本ぐらいの束にして、ゴムで束ねる。
- 束ねたまま茎を同じように持って、虫食いや色の悪い葉を除く。

<洗い方、切り方>

束ねたまま茎を持って洗い、茎の先の方から3cmぐらいに切る。葉も半分ぐらいに切る。

提供：JAしまね石見銀山地区本部



JA共済の
地域貢献活動

12月の外勤日(ふれあいの日)は

13日(水)・14日(木)・15日(金)

※12月13日(水)：三瓶店、高山店は休業いたします。

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。

12月10日(日) JA大田東支店

☎0854-82-8514

※時間は9：00～12：00



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。



鶏肉とサツマイモの甘辛煮



コメント

- ・ご飯のおかずにもおつまみにもなるサツマイモ料理です。
- ・鶏肉とサツマイモにキノコを組み合わせ、食べ応え十分！

材料（4人分）

- 鶏もも肉…… 1枚（300g）
和風だし（顆粒）…小さじ1
片栗粉……………大さじ1
サラダ油……………小さじ2
サツマイモ… 1本（250g）
舞茸……………1パック
エリンギ……………1パック
砂糖……………大さじ2
みりん……………大さじ2
A 濃口醤油……………大さじ2
マヨネーズ……………小さじ1
水……………大さじ1
細ねぎ……………1～2本

アレンジ

- ・鶏肉を豚肉に替えたり、豆腐や厚揚げに替えても美味しいです。
- ・人参や玉ねぎ、こんにゃく、ピーマン、いんげんなど、野菜の組み合わせを替えて彩を楽しめます。

作り方

- ①サツマイモは1cmの厚さの輪切り又は半月切りにし、水にさらしてから水気をきり、耐熱皿にのせて、ラップを軽くかけてレンジ(600w)で7分間加熱する。
- ②舞茸は小房に分け、エリンギは3cmの長さの薄切りにする。
- ③鶏もも肉は一口大に切り、和風だし（顆粒）を振りかけてもみ込む。
- ④③の鶏肉に片栗粉をもみ込み、肉の皮目を下にして並べ入れ、焼き色を付け、裏返して同様に焼く。
- ⑤②のキノコを加え、軽く炒め、混ぜ合わせたAとサツマイモを加えて、ふたをして弱火～中火で5分煮る。
- ⑥フタを取って汁の水分を飛ばす。
- ⑦器に盛り、小口切りにした細ねぎを散らす。

材料（4人分）

- れんこん……………150g
小松菜……………1袋
ツナ缶……………1缶（70g）
コーン缶……………60～80g
A 砂糖……………小さじ1
醤油……………小さじ1
酢……………小さじ1
鶏がらスープ（顆粒）…小さじ1

コメント

- ・秋から冬にかけて旬のれんこんは、免疫力を上げるビタミンCや腸内環境を整える食物繊維を多く含んでいます。
- ・れんこんはタンニン（ポリフェノール的一种）が含まれています。鉄鍋で調理すると黒く変色してしまいます。

アレンジ

- ・小松菜を白菜、水菜、春菊に替えても美味しく食べられます。
- ・カニカマ、ハム、ちくわ、サラダチキン、枝豆、わかめ、ひじきなどを使っていろいろな味の組み合わせを楽しめます。

作り方

- ①れんこんは薄い半月切り又はいちよう切りにして、酢水にさらす。
- ②小松菜は3cmの長さに切る。
- ③鍋にお湯を沸かし、れんこん、小松菜の順に入れて1～2分茹でてザルに上げ、冷ましてから水気を絞る。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、③とツナ缶、コーン缶を入れて混ぜ合わせる。

れんこんサラダ



健康散歩

糖尿病って何？

皆さんは「糖尿病」という病気を聞いたことがありますか？
糖尿病は、膵臓から出るホルモン（インスリン）が十分に働かず、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは、血糖を一定の値におさめる働きがあります。血糖の濃度（血糖値）が何年間も高いまま放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気（合併症）につながってしまいます。

糖尿病の症状は、血糖値がかなり高くなければ現れません。そのため、症状がなく糖尿病だということに気がつかない人も多くいます。高血糖時の症状は、喉が渇く・水をよく飲む、体重が減る、疲れやすくなるなどがありますが、症状が全くないまま健診などで判明する人もいれば、急に高血糖の症状が現れて判明する人もいます。糖尿病の合併症などの重い病気にならないうちに健診でチェックをすることが大切です。

健康診断などで分かる糖尿病の多くはインスリンの分泌が減少したり、働きが悪くなるために起こります。中高年に降に多くみられ、日本の糖尿病患者の約90%が2型糖

尿病とされています。2型糖尿病とは、遺伝的な体質に過食（特に高脂肪食）、運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣や加齢といった要因が加わり発症するとされています。また、肥満がなくても、内臓脂肪が増える「メタボリックシンドローム」と呼ばれる状態になると発症しやすくなります。

糖尿病対策・予防をする際には、健康的な食生活と適度な運動を行い、睡眠不足・ストレスなどをできるだけ避けることが重要です。もちろん、肥満体型の人は体重を落とすことや内臓脂肪を減らすことが急務となってきます。

糖尿病は、日本国内でもその予備軍と合わせると約2,000万人もの患者さんがいるといわれています。40歳以上の人の5人に1人は、糖尿病を発症するという計算です。それほど身近な病気であるにも関わらず、日頃からしっかりと糖尿病対策をしている人は少ないのも事実です。栄養バランスの取れた健康的な食生活と適度な運動を日々コツコツと行い、糖尿病になってしまう前から正しく対策をしていきましょう。

