

2024
1
January
Vol.94

SNSで旬な情報を
投稿しています



JAしまねびより



特集

2024年

も

農業の伸びしろたっぷり！

辰



来月の外勤日は 2/14(水)・15(木)・16(金)

JALしまね 石見銀山地区本部版

可一つけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

松本 悠太さん
[くにびき地区本部]

初春のお慶びを申し上げます

役員一同



代表理事組合長
石川 寿樹

新年あけましておめでとうございませす。謹んで新春のごあいさつを申し上げます。令和6年の年頭にあたり、組合員の皆様から旧年中に賜りましたご支援、ご協力に対し、厚くお礼を申し上げます。

さて、昨年5月に新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが5類に移行した結果、経済・社会活動はコロナ前の姿を取り戻しつつあります。JAしまねにおきましても、通常総代会や農業まつりなどの各種イベント、JA青年組織・女性組織や生産部会の総会等も通常開催となりました。一方で、コロナ禍やロシアのウクライナ侵攻といった世界の混乱による物価高騰や急激な円安によって、燃油や飼料・肥料などの生産資材価格の高止まりが依然として続いており、農家経営は非常に厳しい状況となっております。

こうした中、JAしまねでは各地区本部の営農担当者が国の肥料価格高騰対策事業の申請支援を行い、申請件数

5,128件、支援金額3億1千万円を受け付けました。今後も役員総力をあげて農家支援に取り組んでまいります。

一方、事業運営につきましては、令和5年9月末決算において、計画を上回る成果を上げることができました。しかしながら、当JAの収益を支えてきた信用・共済事業部門の収益は、年々減少傾向にあります。我々JAの使命である農業振興を実践していくためには、盤石な経営基盤を確立することが重要であり、引き続き事業改革の取り組みを進めていく必要があります。

特に、営農経済事業改革では、農機事業において、昨年7月に全農とJAしまねの共同出資による「JA全農島根農機サポート株式会社」を設立し、11月1日より事業運営がスタートしました。今後は、組合員の皆様からの多様な負託に応じていくため、職員の技術向上に努め、IT・スマート農機や大型機械にも対応してまいります。

また、今年度より立ち上げた3つのプロジェクトにつきまして、鋭意取り組みを進めております。

1つ目の「しまねの有機農業・米粉生産拡大検討プロジェクト」では、国の「み

どりの食料システム戦略」に呼応し、持続可能な農業の可能性を拡げるため、これまで有機カボチャや有機米の実証に取り組みしました。今後も有機農産物の生産拡大を目指して、取り組みを進めてまいります。また、米粉振興につきましては、中山間地の水田維持を実現するため、米粉専用品種の試験栽培や製粉事業の検討にも着手しました。

2つ目の「ホームセンター連携検討プロジェクト」では、昨年11月の理事会でジュンテンドーとの連携が決定いたしました。今後は、ジュンテンドーとの協議を進め、組合員の皆様にとってのメリットを最大化できるよう努めてまいります。3つ目の「自動車燃料事業の県域会社化検討プロジェクト」では、事業の継続性と専門性の強化を目的に、県域で一体となった事業展開を進めていくため、会社化準備室を設置し、具体的な検討を進めてまいります。

結びに、組合員の皆様にとりまして、本年が実り多く、健康で明るい年となりますようお祈り申し上げます。年頭の挨拶とさせていただきます。

本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。



新年のごあいさつ

JAしまね女性部
部長 高橋 美佐子



新年あけましておめでとうございます。

日頃より女性部の活動に対しご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

さて昨年を振り返りますと、ロシアによるウクライナ侵攻や円安が進んだことで国内ではさまざまな物価が上昇し国民の生活を圧迫しています。その一方で、新型コロナウイルス感染症が5類へ移行し、徐々にコロナ前の活気を取り戻しつつあります。

そのような中、私たち女性部の活動でも「〇年振り」という言葉が聞こえてくるようになりました。昨年7月には4年ぶりに中国四国地区JA女性組織リーダー研修会を、12月には5年ぶりにJAしまね女性大会を実開催することができました。これまでWEBでの開催を余儀なくされていましたが、こうして再び部員たちと顔を合わせて対話ができることの喜びを実感しました。

また、コロナ禍で困窮する学生や子どもたちを支援する目的で始めた“米一握り運動”も4回目を迎えました。今年度は2回に分けて行い、現在1回目が終了しました。JAしまねや鳥根県農協青年組織協議会にもご協力をいただきながら、県内の子ども食堂・フードバンク事業者などに多くのお米を寄贈することができました。この運動にご協力いただいた多くの皆様に感謝申し上げます。

最後になりましたが、今年はいくまでの取り組みも大切にしながら、新しい時代の女性組織活動の実践を進め、ますます活力あるJA女性部ならではの活動を目指してまいります。今年も私たち女性部に変わらぬご指導、ご協力をお願いすると共に皆様のご健康とご多幸をご祈念申し上げまして新年のご挨拶とさせていただきます。



新年のごあいさつ

鳥根県農協青年組織協議会
会長 古川 敬



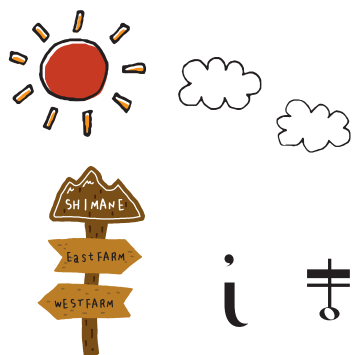
新年あけましておめでとうございます。

日頃より鳥根県農協青年組織協議会（以下、県青協）ならびに鳥根県内盟友の活動において、ご理解とご支援・ご協力頂いていることに対し厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、不安定な世界情勢が続き日本経済は深刻な影響を受け、多くの食料品や生活用品が値上がりいたしました。農業現場においても生産資材や飼料、燃料の高騰や農畜産物の需給ギャップ拡大が経営を圧迫してきております。

このような中、新型コロナウイルス感染症が5類に移行され「活動を活発に！」とも思いましたが、体力を消耗しているのは県青協も同じでした。各地区での活動も自粛や縮小傾向の流れは残っていましたが、それでも「各単組の総会への参加」、「鳥根県JA青年大会の開催」、「全国大会や中国・四国JA青年大会と研修視察への参加」、「鳥根県農林水産部・JAしまね・隠岐どうぜん若手畜産農家・鳥根県商工会青年部連合会との意見交換会の開催」、「国会議員への要請」など、WEBやLINE、SNSも活用しながら県青協として活動してまいりました。これからは農業青年の繋がりを基に、食や農業の大切さ・大変さ・魅力を発信していけるように幅広く意見協力を求め、農業振興や地域振興に繋げていきたいと考え、竜頭蛇尾にならぬよう県青協一丸となって取り組んでまいります。

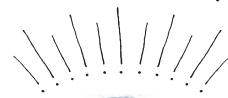
最後になりますが、盟友の皆様と関係各位の皆様のさらなるご発展とご健勝を祈念申し上げますと共に、実り多き年でありますことをご祈願いたしまして新年の挨拶とさせていただきます。



つけた

しまねのファーマーズ

Shimane farmers



歴史ある八束町の牡丹栽培

まつもと ゆうた 松本 悠太さん(35歳)

今月はくにびき地区本部。松江市八束町で牡丹(ぼたん)の栽培・販売・普及に取り組む松本悠太さんにお話を伺いました。

伝統が途絶える危機感からの決意

島根県と鳥取県にまたがる汽水湖・中海に浮かぶ大根島。ここでは、生産量日本一を誇る牡丹の栽培が盛んです。島内の牡丹栽培は約300年前から始まったとされ、今も数力所の牡丹園が存在しています。

その中の牡丹園のひとつ「松本農園」で、すべての業務に携わる松本さん。20代前半の頃にデザインを学んだ後、地元会社に就職し、社内のあらゆる制作物のデザインをする仕事をしていました。

転職が訪れたのは、当時付き合っていた奥さんの実家へ挨拶に行った時。それまで家業のことは聞いていませんでしたが、松本さんは「服のボタンの工場かな？」と勘違いしていたほど牡丹について知らなかったそう。初めて花であることを知り、さらにお義父さんの「大根島の牡丹栽培は、高齢化によって衰退の一途を辿っている。後継者もおらず、このままでは日本一どころか、生産を続けることも難しい」という言葉に衝撃を受けたと言います。「長年の伝統が途絶える危機感を覚えた」と当時を振り返る松本さん。

その時働いていた会社も、自分たちで生産し、商品を生み出し、販売していく6次産業に取り組んでいたこともあり、今までの知識が何か役に立つかもしれないと、徐々に自分が受け継ぐ決意に変わっていききました。平成23年の結婚を機に大根島へ移住し、1年間の研修を経て、平成25年に松本農園の跡取りとして就農しました。

5年の歳月をかけて育てあげる牡丹

通常、春が見頃ですが、お正月に飾ると縁起が良いとされる牡丹。そのため、ちょうどお正月に花が

咲くよう、冷蔵庫などで寝かせておく抑制栽培を行い、年末に合わせ最も良い状態にする技術が必要とされます。また、牡丹は花を鑑賞できるようになるまで最短でも5年ほどかかり、非常に長い年月をかけて育てられています。

まずは芍薬の台木を2年かけて育て、3年目にその木と牡丹の穂(芽)の接ぎ木を行います。こうすることで、芍薬の力を借りて成長速度を何年も早めることができるそう。そして、さらに2年かけてやっと成木に成長します。松本さんは、「最初は理解するのが難しかったけど、5年の成長サイクルを一通り経験した時によやくコツがつかめてきた」と話しました。

それほど手間暇かけて作られる牡丹ですが、一輪の花を綺麗に鑑賞できるのは約3日間だけ。しかし、その一瞬の華やかな姿は、花火のようにインパクトが強く、ずっと人々の脳裏に記憶として残り続けます。そんな牡丹に魅了されたファンが全国に多くい



牡丹の接ぎ木苗を定植する松本さん



1年で一番忙しいのは年末の時期。お正月に綺麗な花を咲かせるため、気温などを確認しながら出荷作業を行います。

ます。「最初はお客さんに質問されても、答えられなかったんです。悔しさから猛勉強しました」と語る松本さん。今では、誰にも負けなくらい牡丹の知識を積み上げています。

感性と技術を活かしながら 情報発信を

松本さんが牡丹の栽培を始めてから身を持って感じたのは、牡丹に関する情報が圧倒的に少ないことだそう。どんな品種があつて、どういう育て方や管理をしたらいいのかわからないというお客さんも多いのだそう。その要望に応えたいと、ホームページをはじめ、インスタグラムやfacebookなどで情報を発信し続けています。それには、「花が美しく咲く3日間に至るまでの、牡丹のストーリーも知ってほしい」という思いも込められています。前職で培った技術を活かしながら、誰が見てもわかりやすい発信を心がけています。



362種が掲載されているデータベース本「牡丹名鑑」の制作にも参加。表紙は松本さんがデザイン。

体が資本の仕事だからこそ、 子どもと運動で体力作り

牡丹に携わるようになってから、頭の中は常に牡丹のことについてばいだという松本さん。プライベートでは2児の父として、休みがほとんどない中でも、作業の合間に子どもたちと関わる時間を大切にしています。近所の公園でサッカーをしたり、最近では親子でバドミントンクラブに加入したりして週1回汗を流しているそう。

県花をもっと多くの人に 喜んでもらいたい

島根県の県花として位置付けられている牡丹ですが、特に若い人たちにはあまり知られておらず、生産自体も徐々に衰退しています。松本さんは「もっとたくさんの人に見てもらいたい、喜んでもらいたい」と話しました。

最近では、JAと松江大根島牡丹協議会が行う「花育活動」に参加。先日は金沢と京都の小学校を訪問し、自分で作った紙芝居でわかりやすく紹介した後、児童たちと一緒に苗を植えたそう。こうして、周りの人たちとも協力し、全国への発信も積極的に取り組んでいます。今後は、新たな品種を増やし、1,000種類を



牡丹について話す松本さん

育てることが目標。その一方で、江戸時代から農家や愛好家によって伝え続けられた古典品種も大切にしたい気持ちも強い松本さん。「やはり昔の品種は、今の牡丹にはない良さがあるんです」とあらゆる所から古い品種を収集し、種を守り続けています。

長い年月をかけ、たくさんの方の手が加わることで、心を揺さぶるような情景を生み出す牡丹の花。春にはたくさんの方々が咲き誇る牡丹園を楽しんでもらいたいと、松本さんは日々邁進し続けています。



松江大根島牡丹協議会の一員として「花育活動」にも積極的に参加し牡丹の魅力子どもたちへ伝えていきます。

松江八束大根島牡丹

島根県の県花にもなっている牡丹。八束町での牡丹生産の歴史は約300年と古く、1955年頃には新しい栽培技術が導入され生産量が増えました。現在、大根島では年間約250種類、150万本を生産しています。大輪

で色鮮やかな花は国内にとどまらず台湾など海外でも人気を集め、島根県が誇る代表的な花となっています。



プチっと
情報!

辰

しろたっぷり!



功」する年とも言われているそう!

続く中、龍が空を昇るように力強く困難を乗り越え、目標に向かって突き
(辰) ぷりにお話しいただきます!

雲南市大東町 雲南地区本部

藤原 潤さん(37)

主に綿花を栽培しています。周年出荷ができる栽培体系をとるために、昨年から綿花の他にカリフラワーなど3品目の野菜栽培を始めました。全ての品目が栽培期間中、農薬・化学肥料不使用です。今後は有機JAS認証取得を目指します。



隠岐の島町 隠岐地区本部

村上 淳一さん(42)

現在、島の香り隠岐藻塩米を生産しています。今年の目標は、味や品質面では決して他に引けを取らない島の香り隠岐藻塩米を皆さんに知っていただき全国区のブランドにすること。さらには海外の方にも食べていただいて、輸出にもつながっていきたいです。



斐川町 斐川地区本部

農事組合法人かわひがし
(井上富雄組合長)

米や麦、大豆の土地利用型作物を中心に、キャベツやサツマイモ、枝豆、たまねぎ苗など5品目の園芸作物にも力を入れています。所得の向上と水田園芸の振興につなげるため、今年産の収穫を目指し、たまねぎの生産にも挑戦を始めました。



大田市山口町 石見銀山地区本部

大國 裕紀さん(32)

祖父母の後継者として就農して7年。耕畜連携による稲わら利用促進に取り組みながら、繁殖和牛を25頭飼育しています。現在、家畜人工受精師資格の有効活用を目指して勉強中です。牧草地を拡充、増頭して、肥育にも挑戦したいです。



益田市遠田町 西いわみ地区本部

可部 泰成さん(24)

2020年に島根県立農林大学校を卒業後、益田市内の施設農家での研修期間を経て、昨年の春から同市内の遊休ハウス4棟を借り受け、メロンとトマトの生産を始めました。学ぶことが多く不安はありますが、部会の先輩に教わりながら技術を身につけ安定経営を目指したいです。



2024年も

農業の伸び

新年あけましておめでとうございます。

2024年は辰年🐉古くから縁起が良いとされている辰(龍)にちなんで「上昇」や「成
そんな2024年第1号の特集では、生産資材価格の高止まりなど厳しい状況が
進む農業者の皆さんをご紹介😊将来の目標や頑張っていることなど伸びしろたっ

松江市八幡町
くにびき地区本部

渡部 卓也さん(46)

2022年1月に独立し、イチゴ農園を経営しています。よりおいしいイチゴを目指して、本来の甘味、酸味、香りが出せるよう、愛情たっぷりに育てています。「あそこに行けばおいしいイチゴがある」と思っていただけのようなイチゴを、末永く作っていきたいです。



安来市伯太町
やすぎ地区本部

長野 倫樹さん(28)

寺田農園で高品質な牛乳を生産し、地域の方々や学校給食の安心安全な健康と食文化を支えるため、日々頑張っています。厳しい酪農情勢ですが、次の世代に繋げていけるよう、さまざまな取り組みを通して、持続可能な酪農家を目指します。



西ノ島町
隠岐どうぜん地区本部

道前遼太郎さん(27)

東京農大卒業後、アメリカへの留学、鹿児島での農家研修を経て2023年7月に西ノ島町に帰郷しました。現在は家族で繁殖牛を約110頭飼育しています。学んできたことや同町の放牧を最大限活用しながら、500頭規模に拡大する夢を持って、頑張ります。



出雲市大社町
出雲地区本部

谷口 太一さん(39)

ぶどう農家として新規就農を目指し、現在は研修を受けています。自分が栽培した作物で食べた人を感動させたいという想いから、勤めていた会社を辞めて就農を決意しました。今年は就農に向けて研修最後の一年。自信を確信に変える年にしたいです。



美郷町
島根おおち地区本部

木村 陸さん(20)

島根県立農林大学校を卒業後、地元に戻り昨年の春から就農しています。これから失敗もしながら経験を積んで、経営の安定を図りたいです。そのため、今栽培しているミニトマトの収量アップを目指して、日々全力投球で頑張ります。



浜田市吉地町
いわみ中央地区本部

吉岡 健児さん(31)

岡山県で2年間、椎茸農家のもとでの修業を経てUターンしたのち、2023年に就農しました。僕には「伸びしろ」しかありません。生産者は減少していますが、産地復活に向けて微力ながら頑張っていきたいです。バモス！



topics
1

島根県協同組合連絡協議会学習交流会を開催



島根県内の協同組合5団体で構成する島根県協同組合連絡協議会は12月11日、松江市の島根県林業会館で令和5年度島根県協同組合連絡協議会学習交流会を開きました。構成団体の役職員ら41人が参加。県内外の事例などから、人口減少が続く地域の課題に対して協同組合間の連携で何が出来るか探りました。

当日は、地域連携について研究する島根県立大学地域政策学部准教授の田中輝美さんが『共存同栄』の未来に向けて」をテーマに講演。田中さんは浜田市金城町美又地区で「農協さん」の愛称で親しまれていた同JAいわみ中央地区本部の建物を活用し、地域の拠点づくりに取り組んでいます。講演では、外の仲間（関係人口）とのつながりが、人口減少時代における魅力的な地域・組織づくりになると話しました。

また、日本協同組合連携機構（JCA）の青木寛さんが全国の協同組合連携の取り組みの他、同機構の調査により島根県は協同組合の加入率全国1位であったことを報告しました。



興味深く講演を聞く参加者ら

調査によると...	島根県は、もっとも協同組合が利用されている県	➔	このことから「島根県は、もっとも協同組合が地域とつながっている県」と評価されました
	島根県は、もっとも色んな協同組合が利用されている県		
	島根県は、もっとも協同組合が知られている県		
	島根県は、もっとも協同組合が役に立っている県		
	島根県は、もっとも協同組合の職員が親切な県		

topics
2

中国・四国地区JA青年大会に盟友2名が出場！



11月16日に広島市で「中国・四国地区JA青年大会」が開催され、県代表として「JA青年の主張」にくにびぎ青年連盟の野津喜洋さん、「JA組織活動実績発表」ではやすぎ青年連盟の佐藤明次さんが出場しました。

野津さんが発表した「委員長はつらいよ。でもやってよかった～！」がJA青年の主張で優秀賞を受賞しました。

野津さんは、自身が9年間にくにびぎ青年連盟の委員長を務めた中で得たことを発表。人前に立つことが苦手だったが克服できたことや、大切な仲間ができたこと、経験値の向上と交友関係の広がりにつながったことを挙げ、他の人のために努めることは自身を成長させると呼びかけました。

佐藤さんは「食農でつながる持続可能な未来」をテーマにやすぎ青年連盟で取り組んでいる、「JA新入職員農業実習と女性部との連携による地元保育園児とのサツマイモ栽培体験」について発表。「なんかやろーやー」を女性部との合言葉に、より良い農業の実現や地域の発展を目指していることを伝えました。



自分の想いや青年部活動などについて発表した野津さん（写真左）と佐藤さん（写真右）

翌日の17日には3つのコースに分かれ、JA西日本営農技術センター、JA全農ひろしま和牛TMRセンター、生産者圃場などを視察しました。

topics
3

令和5年度産あすっこ出荷協議会を開催



JAしまねは11月14日、出雲市斐川町の同JA営農経済本店で令和5年度産あすっこ出荷協議会を開きました。山陰を中心とした6市場の関係者やJAアグリ島根、JA担当者らが出席し、本年度産の状況や市場情勢、出荷規格、出荷方法、販売対策などについて協議しました。

「あすっこ」はブロッコリーとビタミン菜を交配させて誕生した島根県オリジナル野菜。葉や茎など全て食べることができ、苦みやクセがないため子どもにも人気があります。

市場からは「年々認知度が高まっており、スーパーや学校給食、保育園などからの需要も多いが、出荷量が少なくお客様のニーズに応えられない。産地の作付けを増やしてほしい」と要望が集中しました。

同JA本店園芸販売課の西尾一俊課長は「もっと認知度が高まるよう試食宣伝など努力を続ける。併せて、ニーズに応えるため作付け増に力を入れていきたい」と意気込みました。



【あすっこ豆知識】

「あすっこ」は平成15年に誕生し、平成19年度産から本格的に販売を始めました。県オリジナル野菜として戦略的に取り組むため「あすっこ」の名称は商標登録され、他県への流出・使用を防止するという知的財産保護の措置を講じています。本年度産は11月中旬から出荷が始まっています。県内各地のスーパーなどで販売していますので、ぜひ手にとって食べてみてくださいね😊❤️

[あすっこレシピ動画はこちら](#) ▶

あなたもチャレンジ! 家庭菜園 春まきキャベツ

育苗管理が肝心

キャベツなどのアブラナ科野菜は夏まき栽培が一般的です。しかし、低温期に種まきをする春まき栽培では、早期に花茎が伸びて収穫できないことが起きます。適切な品種を選び、苗作りでの温度管理を上手にすれば、初夏に収穫する作型を成功させることができます。

品種

とう立ちしにくい晩抽性と収穫期の高温を避けられる早生性を兼ね備えた品種を選びましょう。

柔らかくジューシーな春系の「春波」（タキイ種苗）、「中早生二号」（サカタのタネ）などがおすすめです。

苗作り

発芽温度は、おおむね5～35度で、適温は20～25度です。その後の温度は、日中15～20度、夜間5～10度を確保します。そのため、トンネル内に温床マットなどで温床を作り、最低10度を目安に加温しますが、日中は25度以上にならないように換気をします（図1）。7.5～9cmポリポットに3、4粒まきし、本葉2枚で1本とし、本葉5、6枚の大苗に仕上げます（図2）。

畑の準備

畑1平方m当たり苦土石灰100g程度をまいて、よく土を耕します。畝幅70～80cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり堆肥1kgと化成肥料（NPK各成分10%）100gを施し、土とよく混ぜて畝を立てます（図3）。

植え付け

時期はソメイヨシノが開花する頃（気温10度以上）に、株間40cmに植え付けます（図4）。

追肥

結球期まで肥効が残らないように、定植後2週間程度で株の周りに化成肥料を1株当たり10gくらいまいて、株元に土寄せします。

病害虫の防除

気温が上がるとアオムシ、コナガの発生が多くなるので、BT剤などで防除します。

収穫

球が固く締まる前に早めに収穫します（図5）。

図1 加温育苗

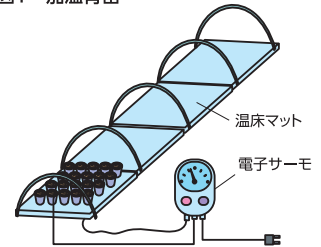


図2 苗作り



図3 畑の準備

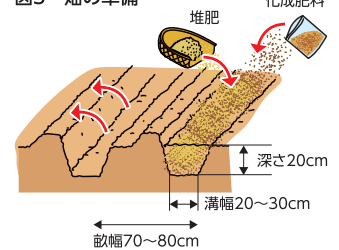


図4 植え付け

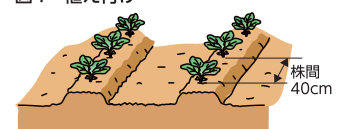


図5 収穫



栽培カレンダー（春まきキャベツ）

	1	2	3	4	5	6	7
冷涼地		●	▲	▲	▲	▲	■
中間地		●	▲	▲	▲	▲	■
暖地	●	▲	▲	▲	▲	▲	■

●種まき ●---●苗作り ▲植え付け ▲---▲生育 ■収穫

理事会情報（11月29日開催）

【協議事項】

- 令和6年産島根米生産に係る考え方について（品種別作付計画）
- 生産資材事業におけるHCCとの連携について
- 自動車燃料事業の会社化について
- 雲南地区本部の経営改革について
- 令和5年度末決算見込（第1次）について
- 中間期ディスクロージャー誌2023について
- 組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- 今後の役員体制について
- 総代定数のあり方にかかる 総代・組合員への説明について
- 役員視察研修の考え方について
- 確定給付企業年金規約の一部改正について
- 勤務管理システムの更新について
- 役員退職慰労金の支給について
- 新人事制度導入に向けた今後の進め方について

理事会情報（12月22日開催）

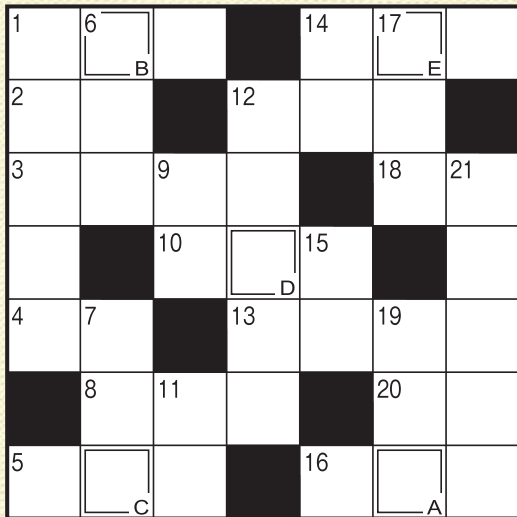
【協議事項】

- 東・中部集約米倉庫建設計画の見直しについて
- 有機多目的倉庫の新設について
- 令和5年産島根米の追加金について
- 広域施設利用玉ねぎの腐敗等による廃棄に対する生産者支援について
- 子会社等への役員の推薦及び派遣について
- 大口貸出について
- 第10回通常総代会および記念式典の開催について
- 令和6年1月からの専門委員会の委員選任について
- 島根県常例検査書（いわみ中央地区本部）の回答について



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フキの花茎のこと
- ⑥銀世界を眺めて楽しめます
- ⑦ガイド——を片手に観光地を巡った
- ⑨安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな
- ⑪日没のことを日の——ともいいます
- ⑫雪だるまを英語（片仮名語）でいうと
- ⑭佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
- ⑮漢字には音読みと——読みがあります
- ⑰平方根を表す記号
- ⑲魚偏に「弱」と書きます
- ⑳中国や台湾の旧暦の正月

ヨコのカギ

- ①最低気温が0度より低い日
- ②現代人は電子——に囲まれて暮らしています
- ③水筒に入れます
- ④ヒヒーン!といもなく動物
- ⑤スマホに入れたり消したりします
- ⑧ベッドが2つある部屋
- ⑩頬のこと。——ダンス
- ⑫スラロームやモーグルなどの種目があります
- ⑬人がいっぱいに入っている状態
- ⑭西アジアの国の1つ。首都はアンカラ
- ⑯空気が乾燥しているので——器をつけた
- ⑰節分の豆を——の数だけ食べた
- ⑱実がなるまでの期間が短めの品種のこと

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

2024年2月2日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ハツヒノデ」



俳句の広場

最優秀賞

焼餅を一口母の口元へ

益田市 竹田 数子様

優秀賞

偕老の婦唱夫随や年の暮

出雲市 藤江 堯様

ココロと何やら楽し木の实かな

出雲市 中尾真紀子様

君ならば出来る大根引くことも

津和野町 田中とよし様

佳作

賀状書く年に一度のラブレター
人生は片道列車秋風裡
日のあたる小庭眺めて蜜柑むく
簸川野を二重に巻きてしぐれ虹
白鳥の声に振り向く男かな

出雲市 北村 功様
出雲市 金山 陽様
邑南町 三宅伊知枝様
出雲市 小豆澤典子様
松江市 岩成 薫様

「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」2月号 定価629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、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）2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。



家計の負担を抑えたい方必見! JA共済

JAの自動車共済にすると

島根県で約150,000台=約4台に1台が
選ばれてます!! JAの自動車共済です!!
令和5年3月末時点JA共済自動車保有台数

えっ!こんなに安くなるの!?

JAの自動車共済ならこの保障内容で
“えっこんなに安くなるの”と驚きのご提案ができるかも!?
※車種等によっては共済掛金が安くない場合もございます。

共済掛金例 **軽自動車**
日産 **デイズ**
自家用軽乗用車
型式: B43W



車両保障 **130万円**の場合

車両保障なし
月払 **1,790円** 一時払 20,070円

車両保障あり
全損害担保 月払 **3,490円** 一時払 39,100円

共済掛金例 **普通乗用車**
トヨタ **ヴォクシー**
自家用普通乗用車
型式: ZRR85W



車両保障 **270万円**の場合

車両保障なし
月払 **1,300円** 一時払 14,370円

車両保障あり
全損害担保 月払 **3,070円** 一時払 34,200円

(保障内容・ご契約例) 個人契約/共済期間: 12か月/等級: 20等級(事故有係数適用期間0年)/運転者年齢条件: 35歳以上限定保障/記名被共済者年齢階別掛金区分: 40~49歳/車両保障: 有(車両共済金額別掲)、免責金額5万円/対人賠償: 無制限/対物賠償: 無制限(対物超過修理費用保障付)、免責金額0円/人身傷害保障: 3,000万円(被共済者限定特約: 有)/傷害定額給付保障: 1,000万円(標準型・被共済者限定特約: 有)/弁護士費用保障特約: 有/長期優良契約割引: 有(適用1年目)/ゴールド免許用掛金/自動継続割引: 有/自賠責共済セット割引: 有/新車割引: 有(初年度登録: 令和3年4月)/※各種割引の適用には一定の条件があります。※令和5年1月現在の共済掛金です。

お見積り依頼、お問合せはこちらから
お見積りは簡単! しかもJAなので任せて安心です!



お近くの支店・共済担当職員まで
お気軽にお問い合わせください!

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。 23320320171



JAしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引のお知らせ

JAしまね×洋服の青山・はるやま

店内全商品 割引後価格から更に

10%OFF!!



ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 〈洋服の青山〉松江店・島根斐川店・出雲浜山通店・浜田店・米子本店・三次店
〈はるやま〉松江店・島根三刀屋店・出雲店・島根大田店・浜田店・益田店・米子店・三次店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。 ※洋服の青山ではAOYAMAタイアップカード入会(入会無料)が必要となります。

JAしまね

お問合せ / 本店経済課

TEL : 0853-25-8912



新年のご挨拶

新年あけましておめでとようございます。
組合員そして地域の皆様には、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆様より旧年中に賜りましたご支援とご協力に対し、衷心より厚くお礼申し上げます。

さて、ご高承のとおり営農に不可欠な資材価格は高騰し、その後も高止まりの状況が続いており、「食」を支える「農」の生産現場は厳しい状況に直面しています。また、農業を取り巻く環境は、食料安全保障の観点から高まった持続可能な農業への意識などにより、これまで以上に激しく変化しています。消費の現場においても、輸入比率が高い品目の国産化や国産農畜産物の消費拡大をはじめとする食料自給率の向上が重要となっています。

一方では、食料の安定供給や農業の持続可能な発展などを目的とした「食料・農業・農村基本法」の見直し議論が本年の通常国会成立に向けて本格化しています。このような変

化に対応するべく生産者と消費者を結ぶ役割を引き続き担うため、とりわけ生産振興と地域共生・地域活性化をさらに発展させて実行していくことが必要であると再認識しています。持続可能な農業による食料の安定供給に向けて、JAが果たすべき役割は益々大きくなってまいります。

このように大変厳しい経営環境の中ではありますが、今後も組合員の皆様との話し合いの機会を多く設け、いただいたご意見を事業に活かし、信頼されご利用いただけるJAに向けて役職員一丸となり取り組んで参りますので、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

組合員、地域の皆様のご健勝とご多幸を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



島根県農業協同組合
石見銀山地区本部

常務理事 本部長

川上 隆

役職員一同





第8回 JAしまね石見銀山地区本部 家の光大会

12月9日、JA石見銀山地区本部において、
第8回となるJAしまね石見銀山地区本部
『家の光大会』を開催しました。

JA石見銀山女性部の高橋恒子部長は「交流を深めながら楽しく活動を楽しみましょう」と挨拶しました。



同女性部の岩谷幸子副部長の家の光記事紹介は、自分たちの健康に直結する『血管ピチピチ大作戦』(家の光12月号)を皆で確認しました。



家の光記事活用体験発表では、静間支部のキエーロ(コンポスト)活用や緊急避難場所確認、久利支部の小学生親子対象のおむすび作り活動を紹介しました。



年間を通じて、活動内容を振り返りました。



園芸、手芸、料理の各クラブ活動を振り返りました。園芸や手芸の成果は、作品としてロビーに展示され、披露されました。



リラックスタイムの『三百六十五歩のマーチ』を歌いながら手足を動かす体操は、みんなでやると自然と楽しくなるんです♪



講演『八世代先の子どもたちのために 私たちができること』
一般社団法人グランド・マザー 代表 前島由美氏
食を通じて、微生物と農業、腸内環境と精神、人格形成は全て繋がっていることを自らの実践を交えて講話いただき、人が健康に生きるための食生活について学びました。



千両箱 トピックス



TOPICS
1 ● 石見銀山キャベツ部会
出荷目合わせ会を開催

石見銀山キャベツ部会は、11月29日にJ A石見銀山地区本部で、キャベツの出荷目合わせ会を開催し、会員やJ A職員等14名が出席しました。同部会長の内田洋平さんが今年度から出荷が始まっ

た新たな県内の取引先を紹介し、J A職員がコンテナ出荷等の申し合わせ事項を説明しました。続いて、久手町のキャベツのほ場にて、現地見学会を開催。取引先の担当者や大田市役所職員も



参加して、キャベツの生育状況を確認し、取引先とは出荷に関する要望等を受けながら、意見交換を行いました。

コロナ禍明けで、消費量が予想される県内外のスポーツ・イベント施設にキャベツを提供する新たな取引先には、出荷量の増加が見込めます。同部会では、更なる栽培面積拡大を図るため、生産者の募集企画を開始するとともに、施肥方法やPR方法等の新たなチャレンジも行おう予定です。

TOPICS
2 ● 第45回みどりをまもる小学生作文コンクール
J Aしまね石見銀山女性部役員が小学校を訪問

J Aしまね女性部が主催し、島根県内35校166名の児童より応募がありました『第45回みどりをまもる小学生作文コンクール』には、大田市内の小学校からも63作品の出品がありました。

J Aしまね石見銀山女性部役員が、長久小学校、静間小学校、川合小学校、高山小学校を訪問し、金賞1名、銀賞3名、銅賞2名、佳作11名の受賞者と応募者に表彰状と記念品を届けました。子ども



長久小学校



高山小学校



静間小学校



川合小学校

たちは、参加賞のイチゴの栽培キットや同女性部のプレゼントのみかんに大喜びでした。



TOPICS 3
● JAしまね石見銀山女性部
女性部が学校給食に里芋を出荷

12月7日、JAしまね石見銀山女性部の部員が栽培し、収穫した里芋を学校給食に出荷しました。この日、19名の同部員が皮むきをして食べやすいように切って届けた里芋は総量55・8kgで、大田市学校給食センターにより「大田の里芋でいものこ汁」として、8日の学校給食の食材になりました。



丁寧に皮むきをして一口大に

高橋恒子同女性部長は「子どもたちに美味しく食べてもらうため、これからも一生懸命活動していきます」と話しました。同女性部の学校給食への出荷は平成27年より始まっており、かぼちゃ、ふきなども出荷しています。



美味しく食べてくれたかな？

TOPICS 4
● 素敵なシニアの為にJA講座「菜根館」
羊毛フェルトで干支作り

JA石見銀山地区本部は、12月15日にJA講座「菜根館」の8回目となる講座「集中！私が生み出す豊かな時間」羊毛フェルトで干支作り」を開催し、21名が参加しました。



この日は、坂の下の小さなお店「sirror」（出雲市）の大國世津子さんを講師に、羊毛フェルトで今年の干支である辰を作りました。初めて体験する受講生が多く、上手くできるか不安そうでしたが、講師の丁寧な指導により、世界に一つだけの羊毛フェルトが完成しました。受講生は「どれも作る人によって表情が変わるので面白い」自



分で作ったものを飾って新年を迎えるのが楽しみです」と話しました。

コンパクトで目立たない！ 充電式で電池交換不要！ 耳穴式集音器



コンパクトで目立たない！

左右の表示があり、わかり易い。

マスク着脱時も引っかからない！



左右セット

イヤークラップ 3サイズ付属

セット内容



- 本体×2
- USBケーブル
- 充電保管ケース
- 掃除ブラシ・掃除棒
- イヤークラップ(左右3サイズ)
- ACアダプター

電池不要の充電式

充電ミスなし



磁石でピタッとくっつき収納！ 接触不良による充電ミスを軽減

ピタッ

充電はコンセント・USB どちらでも充電可能

簡単操作 音量:6段階調節 ボタン長押しで電源ON/OFF 押すだけ

充電時間目安:約2時間

連続作動時間目安:約10時間

6ヶ月保証

充電式耳穴集音器左右セット HM21

申込番号 **75267** 送料込 税込価格 **13,590円**

◎材質:本体・充電ケース:ABS樹脂ほか、イヤークラップ:シリコン樹脂 ◎サイズ約cm:集音器本体/幅2.2、奥行2.4、高さ2.4◎重量:約4g(片耳)、使用電池:リチウム電池、最大出力音圧レベル:117db(±3dB)、最大音響利得:22db(±5dB)、周波数応答範囲:400~4500Hz ◎中国製

※補聴器ではありません。



銀争はるばる

石見銀山戦国争奪絵巻(30)

評定の最後は、諸将の誰もが感じていた切迫した課題である。それは、忍原崩れに続くこの度の降露坂の戦いの大勝利により尼子晴久との信頼関係が一層強固となった反面、本城常光の発言力が益々強まることを警戒する尼子譜代の重臣の冷やかな視線があることである。戦の勝利は尼子軍全体のものだが、常光が演出したかのような鮮やかなその筋書きに嫉妬や羨望等複雑な心境を抱かせたようで、戦が終わった直後の論功行賞の場には本城家中のほとんどの者が感じていた。

これを放っておくと何かと面倒なことになりやすい。必要な物資が届かなかつたり、月山富田城から距離のあることをいいことに知らず知らずのうちに疎外されたり、場合によっては讒言による謀反の嫌疑をかけられたりする懸念がある。ある意味、何でもありの戦国時代であり、早急に手を打っておかなければならない。

当面は、周辺の石見国人領主の調略を行うに当たり、晴久との連絡を取るためと称して頻繁に月山富田城に顔を出すことで、尼子家中での孤立を防ごうと考えた。その連絡役には、晴久に近い経四郎と枯三太が適任である。また、当初は山吹城を監視する役目も担って岩山城に配置されていた尼子直臣の多胡辰敬は、毛利軍との数々の戦を共に戦い、互いに信の置ける間柄となっている。老境の域に達しても益々意気盛んな辰敬との厚誼をさ

らに深めながら、尼子家中の人脈を広げようと考えた。

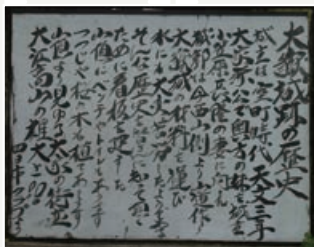
さて、常光は、毛利との戦が一段落したこの間に自らの足場固めを進める。まず、後継ぎである。常光には3人の男子がいる。嫡男太郎左衛門は、尼子氏の人質として月山富田城に滞在しているものの、最近では晴久の信頼があるためか度々、山吹城に帰参を許されている。晴久への連絡役を担う枯三太と道中が一緒になることが多く、亡き尼子経久の数々の逸話を面白可笑しく話す、まるで守役のような枯三太との旅を楽しんでいた。この度、次男の大蔵左衛門尉を経四郎に付け、参謀役として育てることとした。この時代、兄弟はもとより親子でも争いがある時代である。それぞれの成長を見ながら、父である常光とは別の経四郎の視点から本城家中の力を結集しようとした。

次に周辺の石見の国人である。戦国時代、どの地域の国人領主も有力な守護職(大名)の傘下を出入りし、生き残りをかけた勢力争いをしていたが、石見銀山周辺では、はるばるやって来る安芸の毛利氏と出雲の尼子氏の二大勢力に挟まれ、常に究極の選択を迫られてきた。この度の戦で山吹城と石見銀山を護り通し、さらには毛利の大軍を退けた本城常光の存在感、石見では日に日に増しており、今こそ周辺の国人領主への調略にも説得力のある話ができる。その上、石見銀山の権

益を握っており、尼子氏の権勢を背景に石見国人の連携と結束を強めようと考え、まずは、かつての盟友である小笠原長雄の許に向かうために文を送った。

毛利方となっていた長雄は隠居の身であったが、病弱な嫡男長旌に代わって出陣した降露坂の戦いで負傷し、大蔵山城(大代町)にて療養していた。

(次回に続く)



大蔵山城跡と麓の案内板
石見小笠原氏の居城の一つという
湯谷温泉に近い



※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。



みんなの直売市情報

12月の売上ベスト10 (数量ベース) ※苗木・海産物を除く

JAグリーン
おおだ
37,780点

しびき・大根・白ねぎ・白菜・菊・
さかき・キャベツ・生椎茸(原木)・
ブロッコリー・レンコン

すいせんの
里
4,064点

しびき・丸もち・白ねぎ・大根・
ゆず(種あり)・ぎんなん・さかき・
生椎茸(原木)・キャベツ・白菜

丹波職員の 独り言



新年 明けましておめでとうございます。
旧年中は、たくさんのご来店をいただき、ありがとうございました。
年末にかけては、天候も良く、暖かい日が続きました。1月は、小寒から大寒と寒さを感じる月となります。体調管理には、お気をつけていただきたいと思います。
この時季は、鍋の美味しい季節です。大根、白ねぎ、白菜などの新鮮な産直野菜、また、しまね和牛、地元の鮮魚など、たくさんのお食材を揃えて皆様のご来店をお待ちしております。
本年も変わらぬご愛顧のほど、よろしく願いいたします。

JAグリーンおおだ、すいせんの里、生産販売課

JAグリーンおおだより
出荷者の皆様へ

昨年12月30・31日にご来店者様から、地元産しびき、さかきのお求めの音がたくさんありました。益・彼岸は特に必要となりますが、年間を通じて益々の出荷をお願いいたします。

※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 12月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



▶本年も頑張ります。

水上市
又キ最高
(株)大田原農場



▶本年も良質な牛を育てられるように頑張ります。

三瓶町志学
高田
メス最高
拓さん

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	水上	(株)大田原農場	346	267	福之姫	華春福	安福久	平茂勝
2	志学	高田 雅晴	323	264	北美津久	白鷗85の3	百合茂	菊福秀
3	久手	株農援隊清滝牧場	304	287	福之姫	勝忠平	福安照	茂重桜
4	久手	株農援隊清滝牧場	294	294	安亀忠	百合茂	茂洋	平茂勝
5	井田	岩倉 勝政	330	268	福之姫	諒太郎	第7福桜	賢深

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	289	263	北美津久	勝忠平	安福久	百合茂
2	富山	神谷 光夫	316	272	福之姫	安福久	百合花	平糸勝
3	水上	(株)大田原農場	286	252	福之姫	耕富士	安福久	百合茂
4	志学	木下 崇	317	275	福之姫	福安照	茂勝米	茂重桜
5	山口	三浦 英範	276	280	美津照重	美国桜	幸紀雄	安福久

12月子牛市場の成績表

(本人取り含む・金額は税込)

種別	市場	取引頭数	最高価格	最低価格	平均価格	対前月	対前年同月	平均体重	平均日齢
メス	管内	25	687,500	146,300	404,624	-47,217	-300,083	269	273
	中央	152	1,003,200	72,600	421,857	-29,231	-135,599	277	280
	県	152	1,003,200	72,600	421,857	-31,302	-135,599	277	280
又キ	管内	37	764,500	254,100	513,492	99,364	-168,000	299	273
	中央	188	906,400	55,000	532,640	44,325	-171,099	303	277
	県	188	906,400	55,000	532,640	27,022	-171,099	303	277

子牛市場

令和5年12月13日



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

■ 普段伺うことのない島根県立農林大学校の様子が、本誌12月号に詳しく載っていました。また、4年ぶりの「JAふれあい祭」、お客様、職員の皆様と楽しまれた様子で、餅つきの方の力ももってました。(Fさん)

■ 今年もまた、自家製の味噌の仕込み、コンニャク作り、かき餅作り等々、冬場の楽しみが始まります。暖かくなったら、数年ぶりの花見の旅行に行きたいものです。(Sさん)

■ JAグリーンおのだのお魚コーナーは、何かしら購入しています。また、鶏ササミ肉は、他店には無いふっくら感があり、バター焼きにすると、とても美味です。(Kさん)

■ 島根県立農林大学校の農大祭はもちろん、文化祭や様々なイベントで販売される農産物は見事なものです。シクラメンも秀逸で、販売時は長蛇の列です。(Fさん)

■ 朝山町の通いの場『そらみず』の皆さんで考えています。予習をして、川柳にしてホワイトボードに書く方も…。本年も楽しみに解答していきます。(Tさん)

■ 食料自給率の向上が、この国の大命題です。農業政策は、国家的な事業であることを再認識しなければなりません。JAの役割が、非常に大きいと考えます。(Kさん)

■ 年末年始、孫と久しぶりの話をしてびっくり。私の幼少の頃とは大違いで、吸収の早いこと。こちらは失うことが増えていくのに。せめて孫との触れ合いの中で、思い出は積み重ねたいです。(Tさん)

● JAコラム ●



私の食育日記

だしを活用して薄味を目指そう

食育インストラクター ● 岡村麻純

子どもたちも成長とともに何でも食べられるようになってきましたが、家庭での料理はできる限り薄味で作るよう心がけています。そこで大切にしてるのが、だしです。だしのうまみを利用すると、少ない調味料でもしっかりと味わうことができます。

このだしで感じるうまみという成分には代表的なものが三つあります。かつお節に含まれるイノシン酸、昆布などに含まれるグルタミン酸、シイタケに含まれるグアニル酸です。これらのうまみ成分は合わせて使うと、相乗効果によりさらに強いうまみを感じることができます。

だしの中で、わが家で最も使われているのが、かつお節と昆布の合わせだしです。毎日みそ汁や、煮物、炒め物にも大活躍しています。時間がないときは、お茶や紅茶を入れる湯飲みやポットの茶こしにかつお節を入れ、沸騰直前のお湯を注いで数分置くだけで、少量のかつおだしができるので、それを料理に使うこともあります。

他にも煮干しだしやトビウオから取るあごだしにもイノシン酸がたくさん含まれています。だしを少し替

えるだけでも、いつもの料理が一味違ったものになるかもしれません。

だしというと和食のイメージがありますが、実は他にもうまみ成分が含まれているものがたくさんあります。例えば、野菜。ニンジンやタマネギ、キャベツなどよく使う野菜の皮や切れ端を煮ておくと、簡単に野菜だしを作ることができます。野菜にはグルタミン酸が含まれており、そこに、イノシン酸が含まれる鶏肉やグアニル酸が含まれるキノコ類を加えると、うまみたっぷりの洋風スープの出来上がりです。メインで使った野菜の切れ端を煮ておくだけで簡単に作れるので、野菜だしは大活躍です。

素材の持っているうまみ成分を凝縮させただしを最大限に活用して、薄味でも大満足な料理を目指していきたいと思います。





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

「冬にふうふう田楽であったまろう」

今月の先生

現代の名工
片地 六治郎さん



田楽

<材料(4人分)>

・里芋、大根、コンニャク、人参、豆腐など、お好みの具材 各適量

【練り味噌】

・八丁味噌 100g ・日本酒 180cc ・砂糖 70g ・卵 1個

<練り味噌の作り方>

- ① 卵をボールに割り入れたら溶いて、こし器でこす。
- ② 鍋に八丁味噌と日本酒を入れ、火にかけない状態で泡立て器で混ぜる。
- ③ ②に①と砂糖を入れ、更に混ぜ合わせる。
- ④ ③を弱火で練りが出てくるまで、しっかりヘラで練る。

※里芋や大根、コンニャク、人参などのお好みの具材のふろふき*に、練り味噌を添えて完成。

*ふろふき…江戸時代以前に風呂が蒸し風呂であった頃、身体をきれいにするために息を吹きかけながら擦ることを「風呂吹き」と呼んでいました。この熱い料理を食べる際にふうふうと冷ます姿が似ていることから「ふろふき」と言われるようになったようです。

提供：JAしまね石見銀山地区本部



JA共済の
地域貢献活動

2月の外勤日(ふれあいの日)は

14日(水)・15日(木)・16日(金)

※2月14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。

2月4日(日) JA仁摩支店

☎0854-88-2120

※時間は9:00～12:00

本誌は地球環境に優しい植物油インクを使用しております。



白菜と豚肉のミルフィーユ&かき玉スープ



コメント

- ・蒸し汁に溶けだしたうまみと栄養もスープにしておいしくいただけます。
- ・耐熱皿に白菜の重ねたものを乗せ、ラップを軽くかけてレンジ(600w)で12~15分加熱しても出来ます。
- ・白菜の厚みのある部分はすりこ木などで叩いておくとの熱の通りが早いです。

アレンジ

- ・豚肉を鶏ミンチに代えたり、薄切りにしたエリンギやスライスした人参、粉チーズをプラスして挟んだりしてもOK!
- ・土鍋に重ねた白菜を詰め合わせて入れ、日本酒またはワイン100ccを注ぎ、15分蒸し煮にすると鍋料理に。

材料(4人分)

- ◆ミルフィーユ
 - 白菜…………… 8枚(600g)
 - 豚バラ肉…………… 250g
 - 塩こしょう…………… 少々
 - 人参…………… 1本
 - しいたけ…………… 2枚
 - ブロッコリー…………… 1/2株
 - 水…………… 200cc
- A ねぎ(みじん切り)…………… 1本(50g)
- しょうゆ・酢・砂糖…………… 各大さじ2
- ごま油…………… 小さじ2
- ◆かき玉スープ
 - 白菜蒸し汁+水…………… 600cc
 - えのきたけ…………… 1袋
 - 青梗菜(小)…………… 1株
 - 卵…………… 1個
 - 塩…………… 小さじ1弱
 - しょうゆ…………… 小さじ1

作り方

- ◆ミルフィーユ
 - ①豚バラ肉は半分の長さに切り、軽く塩こしょうをふる。
 - ②人参は皮をむいて、7mmの厚さの輪切りに、しいたけは半分に、ブロッコリーは小房に分ける。
 - ③白菜1枚をまな板の上に置き、その上に豚バラ肉を広げて乗せる。半分量の豚バラ肉と白菜を交互に重ねて、手で軽く押しなじませ、4等分に切る。残りも同様に重ねて切る。
 - ④フライパンに③を並べ入れ、人参、しいたけも隙間に置き、水200ccを加えてフタをして火にかける。豚バラ肉に火が通るまで10~15分間蒸す。途中でブロッコリーも加え火を通す。
 - ⑤火の通ったミルフィーユを半分に切って皿に盛り付け、混ぜ合わせたAのねぎたれをかける。
- ◆かき玉スープ
 - ①えのきたけは根元を除き、半分の長さに切る。青梗菜は2~3cmの長さに切る。
 - ②白菜の蒸し汁と水を合わせた600ccとえのきたけを鍋に入れ、火にかけ沸騰したらアクを取ってから青梗菜を加え、塩としょうゆで調味する。
 - ③溶き卵を加えて、火を通す。

材料(4人分)

- 大根…………… 600g(2/3本)
- A 鶏がらスープの素…………… 大さじ1
- 水…………… 1カップ(200cc)
- エビ…………… 300g
- しめじ…………… 1袋
- ブロッコリー…………… 1/2株
- 生姜…………… ひとかけ
- 塩こしょう…………… 少々
- 牛乳…………… 50cc
- 片栗粉…………… 大さじ1
- 水…………… 大さじ2
- ごま油…………… 大さじ1

作り方

- ①大根は皮をむいて1.5cm角に切り、耐熱皿に大根とAを入れ、ラップをしてレンジ(600w)で10分加熱する。
- ②エビは背中に切れ目を入れて、背ワタを取り洗って、水気をきる。
- ③生姜はみじん切りにし、しめじ、ブロッコリーは小房に分ける。
- ④フライパンに①の大根を汁ごと入れ火にかけ、軟らかくなるまで煮る。
- ⑤③を④のフライパンに入れ、火を通し、塩こしょうをふる。
- ⑥牛乳を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦最後にごま油を回し入れる。

大根とえびの中華風ミルク炒め



コメント

- ・大根に鶏ガラスープの素を振りかけてレンジで加熱すると、じゅくり煮込んだ『時短! 味シミシミ大根』に!

アレンジ

- ・エビをホタテ、タラ、鶏肉、豚肉、ハム、ウインナー、ベーコン等に代えても美味しいです。
- ・大根を蕪に代えたり、太ねぎ、人参、白菜、カリフラワーなどいろいろな野菜とも組み合わせたりして楽しめます。

健康散歩

带状疱疹

JA島根厚生連

近年、带状疱疹を発症する人が増加していますが、皆さんは带状疱疹がどういったものかご存じでしょうか。

带状疱疹の原因は、水疱瘡(みずぼうそう)の原因と同じ「水痘・带状疱疹ウイルス」です。初めてこのウイルスに感染した時は、水疱瘡として発症します。1週間程度で治りますが、治癒後もウイルスは神経節(末梢神経系の神経細胞が集まっている部分)内に潜伏します。加齢や、ストレス、病気などで免疫が低下するとウイルスが再活性化し、带状疱疹を発症するといわれています。特に50歳以上は带状疱疹の好発年齢です。

带状疱疹を発症すると、身体の左右どちらかに発疹や水疱が現れ、強い痛みを伴います。神経節に潜むウイルスが神経に沿って移動し症状を引き起こしますが、神経は全身に張り巡らされているため、様々な部位に症状が現れます。最も多くみられるのは胸から背中にかけてです。



また、顔面や眼の周囲も発症しやすい部位で、全体の半数以上が上半身に発症します。带状疱疹のほとんどは、早めに医療機関に受診し治療を受ければ(発疹が出てから

72時間以内に抗ウイルス薬を使うことが望ましいとされています)完治します。しかし、带状疱疹の治療が遅れた場合は、神経自体が傷つき、皮膚症状が治まった後も長期間にわたって痛みが続くことがあります。これを带状疱疹後神経痛といい、その痛みは極めて強いです。带状疱疹後神経痛を防ぐためにも、できるだけ早く治療を始めウイルスを抑えることが重要ですが、仮に皮膚症状が治まった後も痛みが続く場合は、医師に相談しましょう。

带状疱疹の予防として50歳以上を対象とした带状疱疹ワクチンの接種(予防接種)が推奨されています。予防接種をすることで免疫が強化され、発症をある程度予防することができます。仮に発症したとしても軽症で済むという報告があります。皮膚科などで接種できる場合があるため、50歳以上の方はワクチンの接種を検討するとよいでしょう(予防接種の対象者等は医師にご確認ください)。また、発症予防には免疫力を低下させないことが重要です。免疫力を低下させないことは、带状疱疹に限らず、様々な病気の予防にも大切なことです。食事や睡眠をしっかり取るなど規則正しい生活を心がけ、日々の体調管理に気をつけて過ごしましょう。

【編集後記】 新年あけましておめでとうございます。新しい年が始まりましたが、皆さんはどんな1年にしたいですか? 私はさまざまな所に出かけること、早起きして朝の時間をしっかりとることが目標です! 今年もよろしくお願いたします。(古)