

2019
6
June Vol.39

JAしまねびより

今月の特集 島根のいいもの再発見!! 「安来市 みようが」 やすぎ地区本部





鳥根には誇れる農産品がたーっさん!

鳥根のいいもの 再発見!!

直撃・生産者インタビュー

安来市 みょうが

6月は、やすぎ地区本部。安来市九重町で、みょうがの生産に取り組む湯浅克美さんにお話を伺ってきました。



大きなハウスの中には「みょうが」がびっしりと。きれいに整備され、管理が行き届いていることがすぐ分かりました。

湯浅さんはみょうが作りをはじめて8年。当初は定年退職した父親が何か新しいことをしようと全国各地を視察し、平成19年に高設栽培を用いたみょうが作りをはじめま

シャツ・ネクタイで作業 していた父の後を継ぎ



お話を伺った湯浅さん

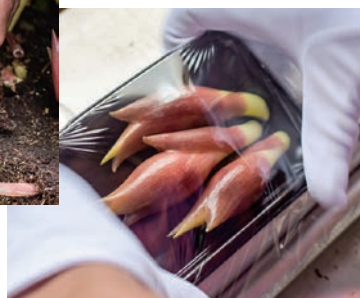


みょうがってこうやってできるの?? 初めて見る光景に驚き連発。

みょうがは地下に地下茎を伸ばす植物。私達が食べている部分は開花前の蕾(つぼみ)がいくつか入っている花穂の部分で、培地の根元からいくつものみょうがが顔を出します。連結した高さのある湯浅さんのハウスには長さ約45mの栽培ベッドが14列並び、厚さ6cm以上の培地にはぎっしりとみょうがが植えられています。定植するためには、まず地下茎を植えて芽出しを行

ハウスでの高設栽培は 県内唯一

した。ハウスの床には防草シートを施工し、栽培や収穫作業であまり汚れることがないため、父親は時にシャツ・ネクタイ姿で作業することもある。湯浅さんはその後を受け継いで家族のみょうが作りを汗を流しています。



い、芽が出たものを採取して培地に最終的に植えていきます。培地はココナッツを破碎して作ったヤシ殻が中心で、そこに水を供給している菅が通っており、1日に必要な養液を水の中に注入。約半年かけて葉を成長させるとみょうがが取れるようになり、その後4、5カ月かけて収穫していきます。10cm以上に育ったみょうがをハサミで切り取り汚れを取り除いた後、3コ入り約50gをパック詰めにしていきます。湯浅さんは1年1作で4月から秋ごろまで収穫し、近隣の市場に出荷、年間37余り生産しています。みょうがを露地で育てて直売

所などで販売する人はいます
が、高設栽培を用いて一定量
を生産するのは山陰では湯浅
さんだけです。

朝5時から夜9時まで

お盆前後の最盛期には朝5
時から収穫をはじめ、バック
詰めが終わるのが夜9時を過
ぎます。また、露地に比べて
倍以上に伸びていく葉は最終
的に3mを超えます。収穫が
終わるとそれを全部切り取っ
て処分しなければならぬのが
重労働。それでも、地元の方
市場では島根県産のみようが
は引き合いが強いため、繁忙
期には休む暇なく長時間の作
業が続きます。そして、湯浅
さんには品質の高いみようが
作りに対するいくつものこだ
わりがあります。みようがが
出てくる培地は遮光シートで
覆い艶やかな紅色になるよう



葉がうっそうと茂る様子は、小振りでの品のある
姿という印象の「みようが」と大きなギャップが。

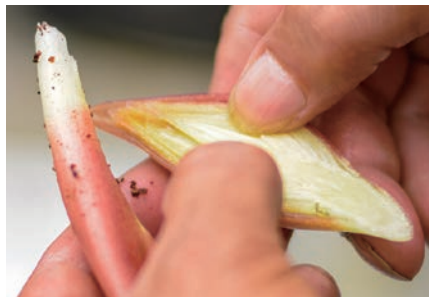


シートを捲って見せていただくと、無数のみようがが、見事に。
日照や温度管理、様々なノウハウの積み重ねの結集。

調整。冬を越すためには最低
16℃以上必要なため暖房を導
入し、夏場は36℃を超えない
ように温度管理に細心の注意
を払っています。みようがは
日照時間が一定の時間より長
くなると花芽ができる長日植
物で、1日3時間、電照を当
てるなど、高設栽培は大きく
育ち収量が多い反面、その分
コストが掛かります。品質と
収量の向上のための努力を
行っているも予想が外れ、収
穫時期が遅くなるなど試行錯
誤の連続。他産地と気候条件
が異なる山陰地方では、栽培
方法が確立していない上に、
周辺で高設栽培を行っている
人がいないため、問題が起き
ても同士に相談することがで
きず、孤独な戦いが続くこと
があります。

エグ味が少なく食べやすい

シャキシャキとした食感と
爽やかな苦味の特徴のみよう
が。香辛野菜として、そうめ
んや豆腐の薬味として食べる
機会が多いと思いますが、そ
のほかにもたくさんの方
があります。天ぷらや味噌汁
の具として食べても美味し
いほか、ベーコン巻きや漬物、



収穫したてのみようがを切っただくと、水分が溢れ、
その新鮮さとシャキシャキ感を想起させられました。

千切りにしてサラダとして食
べるなど、アレンジすれば無
数の食べ方ができる野菜で
す。とくに湯浅さんの栽培方
法で育つみようがは柔らかく
エグ味も少ないので食べやす
いのが特徴です。みようがを
切ってみると水々しさを証明
するように切り口から水分が
滴ります。

色・ツヤ・形良し。

島根県産はこだわりの証

湯浅さんはなるべく色形の
良いものを出荷することを大
前提にしています。今後は品
質を維持した上で収量をいか
に増やすかを課題にしていま
す。葉の光合成を促すために、
葉と葉の間の空間をいかに確
保するか、地下茎をどのよう
に広げれば収量が増えるかな



みようがはしょうが科の多年草
で熱帯の東アジアが原産。大昔
にアジア大陸から持ち込まれたと
され全国各地の里山や田畑の周
りに自生している。食物繊維と体
の中の余分な塩分や水分を排出
するカリウムが豊富。全国各地で
栽培しているが、高知県が一大
産地。ハウスと露地による周年栽
培を行い約9割のシェアを誇る。
山陰ではみようがを農産物としてま
とまった量を市場に出荷している
のは湯浅さんのみで、産地が途
絶えないよう生産量の維持拡大
に向けた施策を続けている。



山陰唯一のプライドを持って、今後も良いみようがを提供できるよう努力を惜しまない、と湯浅さん。

ど、山陰地方を中心に引き合
いの強い地元産のみようがを
安定して供給できるよう試行
錯誤が続きます。

やすぎ地区本部 なかうみ菜彩館



産直へようこそ!!

可成り産地が地域の特産品「お茶」
島根県内の産直店舗を「紹介」します。



この日も「美しい農産物」が生産者の皆さんによって陳列された

「美しい農産物」が生産者の皆さんによって陳列された。この日も「美しい農産物」が生産者の皆さんによって陳列された。この日も「美しい農産物」が生産者の皆さんによって陳列された。

国道9号線沿いの道の駅「あらエッサ」内にある直売所「なかうみ菜彩館」は、県外の観光客からレストランの料理人まで訪れる人気の直売所だ。

同直売所に並ぶ野菜などは、その品質もさることながら陳列されている姿が美しいと評判だ。根菜や葉物野菜なども袋に入れ、切り口から液が出るものは袋口を折り返す。袋詰め時には汚れ、水気を落として大きさを揃えることを徹底する。稲田佳代店長は「見栄えがよくなるのももちろん、傷みが減り鮮度の維持にもなる。包装のひと手間を加えることで、ご利用者様により商品価値の高いものを提供できる」と話す。ここまで徹底できるのは、同直売所を運営するやすぎ地区本部が昨年の春に行政と作成した「出荷品ハンドブック」の存在が大きい。荷姿の美しい商品の写真とそのポイントをまとめ



イベントには多くの人々が訪れる(写真は4月に行われたタケノコ祭り)

「四季を感じる事ができるのが産直の魅力」と話す稲田店長の言葉通り、同直売所では季節ごとにイベントが開催される。イチゴ祭り、タケノコ祭り、彼岸の花市や、春の感謝祭、秋の収穫祭など様々なイベントが来店客を楽しませる。地域の特産品や「食」と密接に関わっている伝統文化を若い世代が知るきっかけになればと、生産者グループとともにイベントに工夫を凝らす。今ではお客様から開催日の問い合わせを受けるなど、多くの方に親しまれている。

6月は、地元生産者手作りで出来立ての「笹巻き」が店頭で並ぶほか、地元の園児たちが作ったてるてる坊主が梅雨時期の店内を盛り上げる。訪れる度に新しい発見がある。「なかうみ菜彩館」は四季を楽しめる直売所だ。



6月は園児たちのてるてる坊主がお出迎え(写真は昨年のも)



ここで一句「店先の豊富な野菜で旬を知る」稲田店長

店名：なかうみ菜彩館
所在地：島根県安来市中海町118-1
道の駅あらエッサ内
TEL：0854-23-7310
営業時間：9:00～18:00
定休日：年末年始



JA 自己改革 実践中

JAグループ島根

JAしまね農業振興支援事業 活用事例のご紹介



JAしまねでは、経営拡大に向けた基盤整備や機械等の更新対策、県域でのモデル事業を実施するために、「JAしまね農業振興支援事業」に取り組んでいます。

星野和志さんは平成29年に就農し、現在、ぶどう31アール、野菜10アールを栽培しています。星野さんの栽培するぶどうは市場出荷と、それ以外は「星のぶどう」と銘打って、雲南市ふるさと納税の返礼品にも使用されている他、地元産直市で販売をしていて、多く消費者から好評を得ています。

消費者との関わりを大切にしている、ゴールデンウィークには多くの親子や家族連れが圃場を訪れ、シャインマスカットの房となる、穂の先端3センチの蕾を残してそれ以外の蕾を切り落とすという作業を体験され、夏には収穫作業も一緒に行なっています。

星野さんは、JAしまね農業振興支援事業を活用してパイプハウスを設置しました。「JAに支援してもらい、ぶどう以外の野菜を栽培し、経営の多角化ができました」と話されました。「後継者がいない農家に代わって農地を引き継いだり、いろいろな方との仲間づくりをしていきたいです」と話され、雲南地域の美味しいぶどうや野菜を消費者に届ける若手農家のリーダーとして、期待されています。

雲南市 星野 和志さん



一所懸命 青年連盟

地域に元気を発信します JAしまね西いわみ青年連盟

JAしまね西いわみ青年連盟は県西端にある益田市、津和野町の青年農業者68名で構成する組織です。益田支部、匹見支部、津和野支部の3支部があり、それぞれ地域と一体となった活動をしています。益田支部は、商工会議所青年部主催の「ますだ産業祭」に毎年出店し、消費者に新鮮な農産物をPRします。匹見支部は「匹見峡春祭り」で地元牧場産牛肉の丸焼きを提供し、来場者に味の良さをPRします。津和野支部は、日本五大稻荷と称される太鼓谷稻成神社の祭事に合わせた餅つきで参拝者らを魅了します。近年は県外からのU・Iターンによる新規就農者も増え、活気づいています。今後も、地域に元気を届ける活動をしていきます。



新鮮な野菜をPRします



豪快に丸焼きした牛肉を振舞います



手際よく杵で餅つきをします

雲南

一宮自主連合会「寄り合いの場」開設 ～世代間交流で活気あふれる地域へ～

雲南市三刀屋町の一宮地区自主組織「一宮自主連合会」では、一宮交流センター内に今年の3月に地域の高齢者や隣接する三刀屋こども園に通う若い保護者が、気軽に「寄り合える場」として「いちにこカフェ」を開設しました。

一宮地区の方がいつも笑顔で「にこにこ」から名付けた「いちにこカフェ」。5月は地域の方や地域外からの利用者約60人が、200円で提供される手作りシフォンケーキとコーヒー、紅茶を味わい、世間話に花を咲かせています。

また、会場の壁際には地域の方たちが手掛けた写真や習字、生け花などが展示されており、来場された方は作品鑑賞も楽しむことができます。

一宮自主連合会の阿川光美会長は「寄り合いの場として地域の方に喜んで利用していただき、活気ある一宮にしていきたい」と意気込みを語っていました。



カフェに集い談笑する利用者の皆さん

隠岐

どろんこ運動会で笑顔

隠岐の島町立有木小学校は5月22日、初夏の暑さの中、地元水稻農家の田植え前の圃場で「豊作祈願どろんこ運動会」を行いました。運動会では生徒達による豊作祈願のあと、アメ食い競争や綱引きなどが行われましたが、生徒たちは躊躇することなく泥まみれになっていて、さすが普段から山や海に育てられた子達だなと感じました。今後は生徒達で田植え体験学習を行い、秋には稲刈り体験、また収穫されたもち米を使用した餅つきを行いつきたての餅を食べる予定です。



くにびき

胸部CT検診で健康チェック

くにびき地区本部は組合員などを対象に、胸部CT検診を5月中旬に4日間にわたり実施し、約140名が受診しました。

当地区本部では、組合員などの健康づくりに役立ててもらおうとJ A島根厚生連と連携し、毎年実施。胸部CT検診では、胸部レントゲンでは分からない、「微小ながん」を早期に発見できるほか、喫煙による慢性閉塞性肺疾患もはっきり抽出されるのが特徴です。

受診者は、松江市内4箇所のAコープ店駐車場に設置されたヘリカルCT検診車で受診。生活習慣から肺がんやその他の疾患にかかるリスクなどを問診した後、胸部CT検診を開始。短時間で肺の状態を細かく調べました。

Aコープたまゆで受診した、穴道町の池尻克則さん(70)は「早期発見で助かることもある。今後も受診していきたい」と検診の重要性を再認識していました。



やすぎ

地元子ども達が田植え体験

安来市立布部小学校の3年生から6年生17人は5月9日、昔ながらの手作業による田植え作業を体験しました。今年で15年目となるこの体験は、少しでも農業に興味を持ってほしいという思いから、布部地区の農家である小藤昇さんらの協力のもと毎年行われています。

作業前にはJ A職員から、米作りの流れや肥料として使われている「米の精」についての説明がありました。説明が終わると、児童らは一列に並んで田んぼに入り、上級生が下級生に教えてあげながら、目印となる白線に書かれた赤い点に沿って丁寧にコシヒカリの苗を植えていきました。

最後に小藤さんは児童らに向け「今日植えた苗が秋にはたくさんのお米になり、収穫の時にはどれだけ実っているか楽しみにしていて下さい」と話されました。



斐川 あぐり探検隊始動！

5月12日、町内の小学3～6年生を対象とした農業塾「あぐり探検隊」の第一回目の活動が行われました。この取り組みは、斐川地区本部と出雲市が協力し、農業体験を通じて斐川地域の農業学習と食育に対する理解を深めてもらうことを目的に行われている活動です。



今年は33名が探検隊員として認定され、(農)あかつきファーム今在家が所有する約720㎡の圃場で隊員とその保護者約35名が、もち米の田植えを行いました。慣れた手つきで苗を植えていく隊員や、初めて入る田んぼに足を取られて尻もちをつく隊員の姿も見られました。隊員たちは「裸足で入ると土の感触が気持ちいいね」「どンドン地面に吸い込まれていきそう」と話しながら丁寧に苗を植えていきました。田植え後は会場を農業ホールに移して、斐川女性部の指導のもと、10mのジャンボのり巻き作りに挑戦し、完成したのり巻きと女性部の特製豚汁を食べながら交流を深めました。次回は、夏野菜の苗植えと田んぼの生き物調査を行う予定です。



隠岐 どうぜん 第4回女子講座開催

4月20日(土)、第4回女子講座として“隠岐の島町観光めぐりの旅”を企画しました。島前に住む者として同じ隠岐諸島にありながら行く機会に恵まれない島後の「隠岐の島町へこの春に行ってみよう」ということで、勉強とレクリエーションを兼ねての実施となりました。朝一番の高速船レインボージェットであつという間に隠岐の島町に渡り、遠くて近いを実感しました。最初に隠岐國の代表的な神社で億岐家が代々神職を務める玉若酢命神社で、樹齢千年とも二千年とも言われる八百杉(国の天然記念物)の大きさに圧倒され、次に蓮華会舞(国の重要無形民俗文化財)で知られている「隠岐国分寺」をまわり、最後に少し歩いて、名水百選や日本の秘境100選に名を連ねている「壇鏡の滝」に向かい、マイナスイオンを身体いっぱい浴びリフレッシュしました。港までのバスでは、ガイドさんによる隠岐民謡「しげさ節」を堪能し、帰りのフェリーでは、反省会をしながら昼食弁当を美味しくいただきました。限られた日程の中でしたが、天候に恵まれ有意義な女子講座を満喫することができました。



石見銀山 鳥井小学校児童がぶどうの栽培体験学習

大田市ぶどう生産組合は5月9日、大田市鳥井町の大田市立鳥井小学校で「ぶどうの栽培体験学習」を開きました。同校3～4年生19人が総合学習の時間を活用し、年間を通じて、「デラウェア」栽培を体験します。

この日は、同組合の組合員4名と、島根県、大田市、JAの担当職員が小学校を訪問しました。

前段は、教室でぶどうに関する座学を行い、ぶどうの種類や、作業内容、ぶどうにつく害虫などを児童にわかりやすく説明しました。

説明を聞いた児童は「なぜ鳥井町ではぶどう栽培が盛んなのか」など生産者に質問しました。

続いて、同校内のほ場「ぐんぐんハウス」にて、児童は生産者の指導のもと丁寧に摘心・ジベレリン処理を行いました。一通り作業が終わると、「もっとやりたい」などの声があがりました。

児童は「水やりや草抜きを頑張ってぶどうを大きく育てたい」など感想を話しました。今後も、水やりや草抜き等児童で管理していきます。



大田市ぶどう生産組合員の指導のもとジベレリン処理をする児童

出雲 丸山県知事がぶどう産地視察 集荷所・圃場で現状把握

4月30日に就任した丸山達也島根県知事が5月1日、JAしまね出雲地区本部荒茅ぶどう集荷所を訪れ、「島根ぶどう」の主力品種「デラウェア」を視察しました。丸山知事は「ブドウは島根を代表する園芸作物。出荷状況等、現状を把握しておきたい」と、早朝に行われた検査を見学し、検査員、JA職員らから説明を聞きました。

4月19日に出荷が始まった令和元年度「デラウェア」は、1,100トン、販売金額14億4,200万円の出荷を計画しています。

集荷所での視察を終えた丸山知事は、JAしまね出雲ぶどう部会の園山榮部会長のブドウハウスも訪問しました。園山部会長は「デラウェアの税別キロ単価1,300円の目標達成にも県の協力は欠かせない。このタイミングで産地に来てもらい、現場を知ってもらえたことが嬉しい」と話しました。



検査員から話を聞く丸山知事(右)

西いわみ 契約ケールの出荷始まる

(株)キューサイファーム島根と契約する農家が5月21日、ケールを初出荷しました。

ケールは農薬や化学肥料を一切使用しない有機JAS認証圃場で栽培したもので、(株)キューサイファーム島根と契約する管内5戸の農家、法人が出荷を担っています。

当日は、津和野町中山で栽培を手がける金田信治さんが約10kgを詰めたコンテナ50ケースを益田市虫追町の(株)キューサイファーム島根青汁工場に出荷しました。

ケールは露地での栽培が主であることから、他の作物圃場からの農薬飛散に注意する必要があるものの、化学肥料や農薬代等の費用がかからず、栽培管理も比較的容易であることや、契約による買取の為、収入も安定すると言われています。



島根 おおち

年金受給者日帰り旅行

島根おおち地区本部は5月15日、JAに年金振込をご指定いただいている方を対象とした日帰り旅行を行いました。今年は、世羅ゆり園、リーガロイヤルホテルでのランチ、広島市内散策の日程で開催し、92名にご参加いただきました。

日本最大級のゆり園である「世羅ゆり園」では、園内に咲く数十万本の色とりどりのユリや、ピオラの花絵などがあり、当日は天候も良くユリの香りのなか、ゆり園の春の景色を楽しみました。「世良ゆり園」の後は広島市内に移動し、リーガロイヤルホテルにてJAしまねオリジナルランチをいただきました。昼食後は、各々で市内を散策し、2016年にグランドオープンしたおりづるタワー等を観光しました。

この旅行は年金受給者の輪を拡げていただくとともに、相互の親睦を図っていただくことを目的に毎年開催しています。島根おおち地区本部では、今後もJAで年金をお受け取りいただいている方への特典を企画していきます。



本店

次世代のリーダー育成 JA戦略型中核人材育成研修会開催

松江市内で13日、第9期JA戦略型中核人材育成研修会がスタートしました。JA・連合会の中堅職員17人が参加する本研修は、次世代のリーダーとして、組合員の営農と暮らしを起点におき、JA理念やビジョンをふまえた事業戦略の企画立案・実行をマネジメントできる「自律創造型の人材」を育成することを狙いとしています。

初回となる今回は竹下正幸組合長が特別講義を行いました。竹下組合長は自身の経歴や事業に対する考え方を伝えながら「自分に課せられた仕事を責任持ってやり遂げる“覚悟”、組合員に感動を与え最大限の力を発揮し、やりがいの有る職場にする“情熱”、与えられた仕事を必ずやれると信じて仕事をする“信念”を持ち、新たな気持ちで今後の研修会を受け、一人ひとりがJAしまねを背負っていくことを期待する」と激励しました。

同研修会は延べ11日間、全5回開催し、来年1月の最終研修では終了論文を発表する予定です。



いわみ中央

伝統芸能にJA職員が参加

いわみ中央地区本部は5月19日、江津市川平町で開催された花田植え(川平町花田植実行委員会・松平たすけ愛協議会主催)に参加しました。26回目となる今回は、天候にも恵まれ300人を超える参加者や観衆が集まりました。まず初めに華やかに飾った鞍を付けた牛6頭による代かきが行われました。その後、地域住民や石見智翠館高校女子ラグビー部員・一般参加者と一緒にJA女子職員らが早乙女として、川平町田植え囃子保存会の奏でる囃子に合わせて一斉に田植えを行いました。観衆からは一生懸命手植えしている早乙女さんへ多くの声援が集まり、早乙女で参加したJA職員は「大変だったけど、声援もたくさんいただけたので頑張れた」と話しました。

昼からもタイ舞踊やミニライブ・お楽しみ抽選会などがあり、子供から大人までが楽しめる一日となりました。

JAは、このような伝統芸能「花田植え」の継承活動を一緒に行うことで、地域活性化へのお手伝いを今後も続けていきたいと思っています。



タテのカギ

- ① 大丈夫だから、——に乗ったつもりで待っててね
- ④ ブーブーと鳴きます
- ⑥ 高校の公民の教科の一つ
- ⑦ 新鮮な空気を取り込んで汚れた空気を追い出すこと
- ⑧ お好み焼きにたくさん入れる葉野菜
- ⑩ 彼とは同じ釜の——を食った仲だ
- ⑫ 肩と手首の間
- ⑬ 酸と混ぜると中和反応が起きます
- ⑰ 米国の50番目の州。南の島です
- ⑱ 焼き肉店のメニューで肝臓のこと
- ⑲ 一番良い物はベスト、一番悪い物は

ヨコのカギ

- ① 七夕に彦星と会います
- ② オフの反対語
- ③ スズでめっきした鉄板。一斗缶やバケツなどに用いられます
- ④ 手紙のやりとりで交流すること
- ⑤ ナイアガラ川にあるものが有名
- ⑦ 時計を掛けたり絵を飾ったり
- ⑨ 京都市で行われる祇園祭は——神社の祭礼です
- ⑪ 高倉健主演の映画『——の黄色いハンカチ』
- ⑬ 百貨店ともいいます
- ⑮ ——は友を呼ぶ
- ⑯ 何人かでバトンをつなぐ競走
- ⑰ 息を吸うと膨らむ臓器
- ⑲ 観光、夜行、2階建てといえ

二重マスの文字を A～F の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

1	6		10		17	20
2			11	14		
3		8		15		
		9				21
	7			16	18	
4			12		19	
5			13			

答え

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

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（JAしまね全体）の方に「JA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 〒693-8585 出雲市今市町106-1
JAしまね 出雲地区本部 情報システム課 「クイズ」係
2019年7月5日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「アマガエル」

ナ	ガ	ケ	ツ	白	ビ
ヤ	ク	ミ	ヒ	ル	ネ
ミ	セ	コ	ナ	ツ	
	イ	シ	ア	タ	マ
シ		バ	ラ	ソ	ツ
キ	エ	イ	ム	シ	バ
イ	キ	エ	ダ	マ	メ

・お預かりした個人情報は、プレゼントの抽選・発送以外の目的で利用することはありません。

けんこうさんぽ 健康散歩

腸活で食中毒予防

JA島根厚生連



春から夏にかけて日ごとに暖くなるとともに、細菌性の食中毒が起こりやすい季節になってきます。細菌性食中毒を防ぐ方法は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが基本です。しかし、一方で同じものを食べても食中毒を起こす人と起こさない人がいます。その違いは「腸内細菌の違い」といわれています。日頃から腸内環境を整える「腸活」をして免疫力を高めることも大事な予防法の一つです。

腸には、体内の免疫細胞の約6割が集中しています。健康的な腸内環境では、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が活発に機能しています。善玉菌を増やす働きのある食べ物として、ヨーグルト・漬物・納豆などの発酵食品があげられます。また、善玉菌のエサになる「食物繊維」の豊富な食品を摂ることもおすすめです。代表的なものはさつまいも・切り干し大根・かぼちゃ・ごぼう・たけのこ・ブロッコリー・モロヘイヤなどです。「オリゴ糖」も善玉菌を増やす力があり、大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナなどの食品に多く含まれていますので、これらの食材を積極的に食事に取り入れていきましょう。バランスのとれた食生活で「腸活」をして免疫力を高め、食中毒に負けない健康づくりを心がけたいものです。





安全・安心届けます

出雲で採れるうまいもん

デラウェア



JALしまね出雲ぶどう部会
副会長 吾郷 均さん

生産者インタビュー

今月は大社町でデラウェアを20アール、シャインマスカット30アール、高妻5アール、紫苑5アールを栽培するJAしまね出雲ぶどう部会副部長の吾郷均さんにお話をお伺いしました！もともと家がぶどう農家だった吾郷さんは、JAを退職し、12年前から専業でぶどう栽培を始めました。部会の大粒系部の部長も務めておられます。

——デラウェアを栽培して良かったことはなんですか？
思うようなぶどうができて高く売れると嬉しいです。近年デラウェアの単価が上がり、安定してきました。なので、収入も計算できるようになってきました。また、自分で仕事をする時間を調整しやすいのも良いところだと思います。

——栽培するうえで心がけていることを教えてください。
樹勢を強くし、高品質、多収を目指しています。そのために、樹勢の弱った古樹の改植を進めてい

ます。また、デラウェア栽培は加温が中心ですが、畑で樹がなく空いている部分があると加温の効率が悪くなります。植え付け本数を多くするなど、畑の棚面があまり空かないよう気をつけています。

——シャインマスカット栽培との両立はいかがですか？
収穫時期は違いますが、デラウェアの収穫と、シャインマスカットの作業はどうしても重なってきます。デラウェアの集荷が休みのときを中心に作業をしています。なるべく余分な仕事をしないよう心がけています。園に突らせる房数を調整する作業では、できるだけ早く最終的な数量まで減らし、その後の作業の効率化を図ります。シャインマスカットの房を形作るための摘粒作業も、早い段階から取り組んでいます。

——最後に出雲のデラウェアのPRをお願いします。
高齢化が進みデラウェアの面積、出荷量は減少していますが、U・ターンなどで新規就農した若手の生産者も増えており、青年部中心に「産地活性化プラン」に取り組むなど、部会は活気づいています。

今年産のデラウェアは、天候に恵まれて「粒張りの良いゆる房」の高品質なぶどうが出荷されています。今が最盛期ですので、ぜひ皆さん召し上がってください。



ぶどうの栄養

ぶどうには、鉄分、カリウム、カルシウムなどのミネラル、ビタミン類、食物繊維などが含まれています。また、ぶどうの有名な栄養であるアントシアニンやレスベラトロールなどのポリフェノール物質も豊富に含まれています。アントシアニンははじめとするポリフェノール類には抗酸化作用があり、体内の活性酸素を抑制する効果があります。この働きにより細胞の老化が防がれると言われています。また、アントシアニンには眼球内の光を感じて、脳に伝える網膜内のロドプシンという物質の再合成を促進し、眼精疲労の予防や改善などの効果も期待できます。ポリフェノール類は果皮に多く含まれているため、皮ごと搾汁するぶどうジュースやワインもおすすめです。

果実には多くのぶどう糖や果糖が含まれています。ぶどうの糖質は体内に吸収されやすく、短時間でエネルギーに変わるので疲労・体力回復に効果的であり、優れた栄養補給食品となります。これから夏本番を迎えますが、暑い夏の栄養補給には島根ぶどう・デラウェアをおすすめします。

デラウェアの栽培

島根県内で生産される島根ぶどう(デラウェア)の多くはJAしまね出雲地区本部管内で生産されていて、島根ぶどうの中心産地となっています。管内でのデラウェア栽培は、出雲・大社地区を中心に、湖陵、多伎、平田地区でも栽培されています。

デラウェアの栽培は、11月頃から剪定を行い、その後早期出荷などの出荷時期に合わせてハウスの加温を始めます。またデラウェアは種無しぶどうにするために、ジベレリン処理を行います。この処理はぶどうの房一つ一つに対して約20日間の間隔をあけて2回実施されます。すべて手作業で行われるため、おいしい種無しぶどうになるまでにはとても時間がかかります。

今年度のデラウェアの出荷は4月19日から始まり、糖度が高くておいしいデラウェアが全国に出荷されています。

デラウェアの美味しいレシピ

ころころぶどうゼリー



〈材料〉[4カップ]

- デラウェア …………… 2房
- 砂糖 …………… 50g
- 白ぶどうジュース … 200cc
- レモン果汁 … 大さじ1
- 水 …………… 200cc
- 粉ゼラチン …………… 10g

〈作り方〉

- ①デラウェアの皮をむいて実をボウルに分けておく。
- ②粉ゼラチンに水を半分入れ、溶いておく。
- ③鍋にぶどうジュース、残りの水、砂糖を入れ、火にかけて沸騰させる。
- ④沸騰したら火を止め、②を加え良く溶かす。
- ⑤粗熱がとれたら①とレモン果汁を加える。
- ⑥カップに注ぎ冷蔵庫でしっかり冷やす。
- ⑦お好みでデラウェアを飾ったら完成!

デラウェアジャム



〈材料〉

- デラウェア …………… 2房
- 砂糖 …………… ぶどうの重さの30%
- レモン果汁 …………… お好み

〈作り方〉

- ①デラウェアを良く洗い実と皮に分ける。
- ②皮をお茶パックに入れる。
- ③鍋にデラウェアの実と②と砂糖、レモン果汁を入れ、中火で煮る。
- ④紫色になったら皮を絞って取り出す。
- ⑤アクを取りながらとろりとするまで煮詰めたら完成!

ほっとで楽しいニュースが満載!

ぶどう出荷総会開催 目標達成へ意思統一

J Aしまね出雲ぶどう部会は5月8日、大社文化プレイスうらら館で、令和元年産ぶどう出荷総会を開催しました。部会員、関係者ら約300人が出席。高品質なぶどう出荷に向けて販売方針や出荷対応、検査上の注意事項などを確認しました。

今年産デラウェアは4月19日に出荷が始まりました。総会では、最盛期に向け、売り場の確保、消費宣伝活動等に取り組みことを申し合わせました。デラウェアに続いて出荷が始まるシャインマスカット、巨峰、ピオーネなど、大粒系ぶどうの出荷方法についても確認しました。

園山榮部会長は「食味を重視し、選果選別をしっかり行い、市場の要請に応えなければならない。デラウェアの税別キロ単価1300円を必ず成し遂げるためにご理解・ご協力をお願いしたい」と参加者全員に呼びかけました。

また、昨年作成した「産地活性化プラン」の進捗状況も報告。所得増加、担い手確保のため、デラウェアとシャインマスカットの両立、販売戦略、期間労働力の確保などの課題に取り組み、同部会の青年部、技術部、女性部の活動を発表しました。



ガンバロー三唱で気運を盛り上げた

食と農の大切さ学ぶ こどもクラブ開校

J Aしまね出雲地区本部中部ブロックは5月12日、大塚町のおおつか保育園(四絡会場)と、J Aしまね塩冶支店(塩冶会場の2会場)でJ A食農教育教室「こどもクラブ」の入学式を開きました。

同クラブは小学生を対象に、自然、命、食べ物、農業の大切さを学んでもらう目的で、米づくりを中心に平成22年から活動しています。今年度は四絡会場40人、塩冶会場53人の計93人が入学しました。

塩冶会場では、入学式で飯國荘一校長(同J A出雲地区本部理事)が「たくさんお米を食べて健やかに育ってください。また、家に帰ったらご家族と今日の話をしてほしいと思います」と児童に呼びかけました。入学式後は横山猛さんが管理する水田で田植えを体験しました。

児童は12月の修了式まで田植えや田んぼの生き物調査、稲刈りなどの体験を通して主食の米について学びます。また、親子料理教室や、トウモロコシの収穫体験なども予定しています。



田植えをする児童

ブドウ販売戦略チーム誕生 もっと恋しよ♡縁むすぶどうPJ

J Aしまね出雲ぶどう部会が昨年作成した「産地活性化プラン」の販売戦略部門で、4月中旬からのデラウェア出荷にあわせ「もっと恋しよ♡縁むすぶどうPJ(プロジェクト)」が開始しました。同部門は、若手生産者、県、市、J Aの女性中心に約20人で構成。「恋」で認知度アップをねらいます。

5月12日には一畑電車全線が無料となる「一畑電車感謝祭」の開催に合わせ一畑電車出雲大社前駅でPRイベントを実施しました。電車を降りた観光客にチラシを配布し、ぶどうの試食で出雲産「デラウェア」のおいしさを伝えました。

同PJでは、SNSを活用した情報発信を行うほか、ぶどうを使った商品開発も進めています。学校給食に地元産「デラウェア」を提供し、校内放送で産地PRを行うなど、さまざまな方法で認知度向上を図っていきます。

ぶどう生産者で、チーム代表の桑原陽子さんは「女性の前に出てぶどうの魅力PRしよう」と立ち上げた。やりたいことはたくさんあるので、生産者、関係機関一丸となって具体化したい」と意気込みを話しました。



チラシ配布と試食でPRする生産者

交通安全教室を開催 事故の恐ろしさ伝える

JA共済連鳥根県本部とJAしまね出雲地区本部は5月24日、出雲警察署と連携し、出雲市立向陽中学校で自転車交通安全教室を開きました。実際に発生した事例をプロのスタントマンが再現し、生徒に事故の恐ろしさを伝えました。

同地区本部の鐘推義憲金融共済部長は「事故の怖さを実感し、交通ルールを守ることの大切さを学んでいただきたい」と呼びかけました。

教室は平成21年度から実施。同地区本部はこのほかにも、カーブミラーや夜光反射材の贈呈、交通安全ポスターコンクール、アンパンマン交通安全キャラバンなど、交通事故の未然防止活動に取り組んでいます。



スタントマンが交通事故を再現

食卓彩る いずもパプリカ初出荷

大社西部集荷所で5月27日、管内の「いずもパプリカ」の初出荷が行われました。この日は約90キロを地元の出雲総合卸売市場へ出荷しました。JAしまね出雲パプリカ部会では、部会員4人が、55.5アールで栽培しています。

出荷したJAいずもアグリ開発株式会社の三島雄太取締役は、「今年は雨が少なく虫の発生も少ないため、生育は良好。例年通りの出荷が見込めそうだ」と話しました。

ピークは、10月頃で、出荷は翌年の2月下旬ごろまで続く見通しです。スーパーなどで販売されているパプリカは大半が外国産のため、国産パプリカは市場からも求められています。

今後は地元市場を中心に、鳥取や広島など中国地方の市場へも出荷される予定です。



出来栄を確認するアグリ開発(株)の三島取締役

JALしまね出雲養鶏部会 総会開催

JALしまね出雲養鶏部会は5月15日、ラピタで総会を開きました。令和元年度も引き続き安全・安心な鶏卵生産に努め、飼料用米を利用した鶏卵「こめたまご」の更なる販売拡大に努めることを申し合わせました。また、地鶏「出雲コーチン」を活用した肉用鶏の作出、ブランド化も目指します。

平成30年度の鶏卵は、全国的な生産量増の影響で、低価格で推移しましたが、安全・安心な鶏卵生産、安定供給に努めるとともに、関係機関と消費拡大運動に取り組み、1075トンを出荷しました。「こめたまご」の普及・販促活動に積極的に取り組み「ラピタのこめたまご」は約16万9,000パック(約110トン)の販売実績を上げました。

恒例の社会福祉施設への卵の贈呈式も行い、福田賢治部会長が、社会福祉法人JAいずも福祉会の森山剛事務長に贈呈しました。



福田部会長(左)から森山事務長へ贈呈

北陽小学校で鉢植え体験 地元農家が協力

出雲市立北陽小学校の2年生109人は5月15日、同小学校でミニトマト、ピーマン、エダマメの鉢植えをしました。地元農家の佐野祐治さんとJAしまね出雲地区本部中部営農センターの職員が講師を務めました。児童は作物の生育や植え方について学んだ後、それぞれが希望した作物を丁寧に植え付けました。

植え付けた苗はそれぞれ児童が管理し、夏休み前の収穫を目指します。担任の飯国先生は「できたものは知っているも、育つ過程は知らない子も多いのではないかと思います。観察や世話を一生懸命しながら育ててもらいたいです」と話しました。他の学年も作物の生育について学び、今年度6年生は栽培だけでなく販売についても体験学習を行う予定です。

10年以上前から同小学校で栽培を指導している佐野さんは「関心を持ってもらうことが大事。みんな上手に植えてくれて、農業体験が子どもたちに定着してきたように思います」と話しました。



苗の植え方を教える佐野さん

機械化一貫体系推進へ JAしまねが実演会

JAしまねは5月24日、(株)岡農産の圃場でタマネギの大型収穫機と根葉切機の実演研修会を開きました。生産者や集落営農組織、県、JAの関係者ら約70人が参加。育苗から移植、収穫、選別まで機械化一貫体系を推進し、同JAが園芸重点推進5品目の一つに掲げるタマネギの生産拡大を目指します。

(株)岡農産は、昨年から加工用として3ヘクタールを栽培し、今回が初めての収穫。タマネギの機械化一貫体系に取り組み、令和3年には20ヘクタールまで規模を拡大する計画です。同社の岡舗潔代表は「今年度中には一連の機械がそろそろ予定。出雲でも米脱却の農業が出来ることを証明したい」と意気込みを話しました。

同JA営農指導企画課の稲田健作さんは「加工用・業務用のタマネギはニーズが高まっている。大規模生産の体系を見てもらい産地化につなげたい」と話しました。



大型収穫機の実演

市長にデラウェア贈呈 JAしまね出雲ぶどう部会がPR

JAしまね出雲ぶどう部会は5月31日、出雲市役所を訪れ、長岡秀人出雲市長らに鳥根ぶどうの主力品種「デラウェア」を贈呈しました。園山榮部会長、吾郷均副部会長、石橋貢副部会長らが、令和元年産の出荷状況や、優良系統デラウェアへの改植、シャインマスカットの普及など近年の動向を報告しました。

今年産は4月19日から出荷を開始しました。昨年よりやや前進出荷で、6月上中旬が出荷最盛期。天候に恵まれ、品質も粒張り、着色、食味とも良好です。

長岡市長は「ぶどうは出雲の最大の特産。がんばってもらいたい」と激励しました。



園山部会長(左)から長岡市長へ贈呈

園児にいちご狩り体験 出雲青年連盟佐田支部

JAしまね出雲青年連盟佐田支部は5月22日、佐田町で同支部が管理するハウスで、須佐保育所、窪田保育所の園児18人を対象にいちご狩り体験を開きました。収穫体験を通して農業に親しみを持ってもらいたいと、約10年前から実施しています。

園児は同支部の盟友から注意事項などを聞いた後、ハウスの中で赤くておいしそうないちごを探し「とれたよ」と歓声をあげながら収穫しました。品種は「宝交早生」で、このイベントのために400本を栽培しました。同支部の竹下洋介さんは「もっと喜んでもらえるよう、いちごの栽培もレベルアップを図り、今後も続けていきたい」と話しました。



「これは大丈夫?」と盟友に尋ねる園児

小学校で稲作教室 出雲青年連盟出雲支部

JAしまね出雲青年連盟出雲支部では、毎年、高浜小学校の5年生を対象に稲作教室を行っています。今年は児童35人が4月19日に種まき、5月21日に田植えを行いました。

種まきでは、同支部の盟友とJA職員を講師に、専用土を詰めた育苗箱にきぬむすめの種をまきました。その後は児童たちが水やりをして朝夕管理。田植えでは、元気いっぱい育った苗を学校東側の10アールの水田に手植えしました。今後児童たちは稲の成長の様子を観察しながら稲作りを勉強します。

この教室は、食農教育の一環で平成19年度から実施しています。



種まきを教わる児童たち



ばっ引きの線にそって植えた

唐川新茶まつり開催 大勢の来場者で賑わう

出雲市唐川町で5月26日、第28回唐川新茶まつりが開かれました。新茶の季節に合わせて毎年開かれる恒例の行事です。煎茶、番茶のほか、茶そば、茶餅などの加工品も並び、多くの来場者で賑わいました。

まつりは同町の住民らがつくる実行委員会が運営し、ボランティア団体「NICE(ナイス)」なども協力しています。今年は海外、県外も含む14人のボランティアがスタッフとして参加。地元の市立鱒淵小学校の児童も、煎茶の無料サービスなどで参加しました。

荒木康正実行委員長は「急須でお茶を入れる家庭が減ってきている。この機会に入れたお茶のおいしさを味わってもらいたい」と来場者に呼びかけました。



好天に恵まれ多くの来場者で賑わった

ぶどう女性大学校開催 JAしまね出雲ぶどう部会女性部

JAしまね出雲ぶどう部会女性部は5月17日、大社文化プレイスうらら館でぶどう女性大学校を開きました。ぶどう出荷の最盛期に向け、女性の視点で意思統一をしようと毎年開催しています。

当日は部員約100人が参加し、市場からの情勢報告や、選果選別の講習を受けました。同女性部の藤江美由紀部長(JAしまね理事)は「デラウェアの税別キロ単価1300円の目標は、女性のパワーなしには達成できない。ご協力をお願いします」と呼びかけました。今年度同女性部では、「デラウェア」、「シャインマスカット」の販売促進イベント、ブドウを使った料理教室、日帰り研修などを計画しています。

また、エムシー・ファーティコム(株)による肥料、協友アグリ(株)による農薬の講習も受講しました。



あいさつをする藤江部長

ハマボウフウの苗提供 農林高校生が地元農家へ

島根県立出雲農林高等学校は5月17日、同校の生徒が海岸緑化を目指し研究する「ハマボウフウ」の苗を地元農家の松本尚幸さんに提供しました。松本さんは今後、食用として栽培・販売に取り組んでいきます。

同校は海岸緑化を目指して育成・保全に取り組み、毎年夏には地域住民や長浜小学校の児童らと長浜海岸にハマボウフウの苗を植えています。平成27年には、商品として流通させ乱獲防止につなげようと、JAと連携して特産化に向けた試験栽培も始めました。

松本さんは試験栽培開始時に同校と連携し栽培に取り組んでいた経緯があり、今回同校へ苗の販売を依頼。当日は、同校植物科学科の3年生3人が、食用に品種改良を進めた苗400ポットを手渡しました。

松本さんは「農業に関心を持ってもらう話題になれば。また、作るからには収益性も大事。料亭等で活用される高級食材としての販売を考えていきたい」と話しました。



植物科学科の生徒3人が
松本さん(左)に苗を手渡した

JAしまねラピタ農産物直売会 コンプライアンス研修開催

JAしまねラピタ農産物直売会は4月4日から6月19日にかけて、支部ごとに市内各所でコンプライアンス研修会を開いています。今年度から年1回の受講を義務化。消費者が安心して利用できる売り場作りを目指し、出品や商品取り扱いについて改めて研修を行っています。また、作業場の衛生管理、農薬の適正使用についても呼びかけ、安全・安心への取り組みも徹底します。

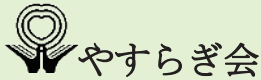
事務局を務める同地区本部総合指導課の今岡尚樹係長は「会員のコンプライアンスや連帯感の向上は、消費者の皆さんに喜ばれる売り場づくりにつながる。研修を活かしてもらいたい」と話しました。

同直売会は、平成14年に50人で設立し、現在会員は約600人。JAしまね出雲地区本部が運営する生活購買店舗ラピタ全8店舗の農産物直売コーナーに、農産物、加工品を出品しています。



研修を受講する会員

令和元年度 JA高齢者対策リーダ養成研修会 参加者募集について



JAしまね出雲地区本部では、JA高齢者福祉活動に対する知識・技術の習得、地域における助け合い活動の核となる「やすらぎ会」会員の養成を目的に、独自の研修会を開催しています。誰もが住みなれた地域の中で安心して暮らせるよう、助け合い活動と一緒にすすめていただける方を募集します。

受講対象者

【新規会員】

- ①JAしまね出雲地区本部組合員
もしくは同一世帯家族
- ②全日程参加できる方
- ③JA高齢者福祉活動(やすらぎ会活動)の目的に賛同いただける方で、活動に積極的に参加していただける方

【現会員】

どなたでも参加できます
(※事前申込みが必要です)

研修日程 令和元年
9月3日(火) 13:00~16:15
9月10日(火) 13:00~16:15
9月24日(火) 13:00~16:20

受講料 無料

申込手続き JAしまね出雲地区本部各支店まで
お申込みください
※申込み締切り 8月5日(月)

会場 JAしまね出雲地区本部4階 401会議室

お問い合わせ先 JAしまね出雲地区本部 ふれあい福祉課

TEL 21-6013

JAしまね出雲地区本部

ちびっこ農業交流スクール

参加者
大募集!!

JAしまね出雲地区本部では、食農教育の一環として、小学校を対象とした、農家ホームステイによる農業体験や農作物の収穫体験、牧場での子牛ふれあい体験など1泊2日の「JAしまね出雲地区本部 ちびっこ農業交流スクール」を企画しました。食と農に触れて、夏休みの思い出を作りましょう!

交流スクールの企画内容

開催日時 令和元年7月29日(月) 8:30~7月30日(火) 16:30 1泊2日

集合場所 JAしまね出雲地区本部4階401会議室

実施内容 ●農家にて農作業体験・ホームステイ ●野菜の収穫 ●牧場体験
●ピザ作り ●野菜の皮を使った草木染 など内容盛りだくさんです!
*宿泊は出雲市内の農家の方々にご協力をいただきます。

参加資格 小学生のみなさん(4年生~6年生)

募集人員 40名(申込が定員を超えた場合には、主催者において選考します。)

申込み切 6月28日(金)必着

参加費 ひとり 3500円

その他 各小学校を通じて児童にチラシ(申込書)を配布します。必要事項をご記入頂き、FAXまたは郵送にてお申し込みください。

7月17日(水) 19:00よりJAしまね出雲地区本部にて保護者説明会を行います。当イベントに参加されるにあたり重要な連絡事項がございますので、恐れ入りますがご出席いただきますようお願い致します。



お申込・お問合せ先

JAしまね出雲地区本部 ふれあい福祉課(担当:三木)

〒693-8585 出雲市今市町106-1

TEL.0853-21-6013 FAX.0853-21-6015

特別栽培米コシヒカリ 南部山里米

新パッケージデザイン アンケートを実施中!

南部山里米生産組合が生産・販売する特別栽培米コシヒカリ『南部山里米』につきまして、令和元年を記念しパッケージのリニューアルが進められています。島根大学生とのコラボレーションにより作成中で、学生がデザインした案について消費者の皆さまへのアンケートを実施しています。

アンケート用紙は6月外勤の折込チラシとして配布し、抽選で10名の方へ山里米(2キロ袋)のプレゼントも企画しています。

詳しくは南部営農センターへお問い合わせください。

『南部山里米』

- ①有機肥料が中心で、化学肥料と農薬の使用量を標準の1/2以下にしています
- ②土壌改良剤を使用するなど土づくりにこだわり、自然にやさしい栽培をしています
- ③島根県知事の認証を受けたエコファーマーが生産しています
- ④整粒歩合80%以上の1等米のみを精米しています(1等米の基準値は70%以上)

ラピタ本店・みなみ店で販売しています

【デザイン案】



お問い合わせ先 JAしまね出雲地区本部 南部営農センター(南部山里米生産組合事務局) TEL 0853-84-0213



5月講座

「三角ちまき」

JAしまね出雲女性部は5月22日、JAシニア女子大学の5月講座で「三角ちまき」を作りました。ラピタ本店2階「ふれあいの家出雲 縁」で実施し、女子大学生約30人が参加。地域の行事等で三角ちまきを作ることの多い、出雲女性部南部地区の部員7人が講師を務めました。

三角ちまきは、もち米を笹で三角に包んで作ります。上手に作って茹で上げると、一口サイズのきれいな三角形のちまきが出来上がります。他地区の部員にとっては馴染みの薄い料理ですが、グループごとに講師がついて丁寧に作り方を教えました。当日はもち米を笹に包むところまで作り、茹でる前のものを各自8個ずつ持ち帰りました。

その後、前日に講師の皆さんが作って準備しておいた三角ちまきの試食も行いました。全員でお茶を飲みながら、きれいに形作られたちまきにきな粉をつけて味わいました。

参加した女子大学生は「丁寧に教えてもらい、上手に包むことができた」「覚えているうちに家でもつくりたい」と話しました。



▲講師から包み方を教わる女子大学生



▲きれいに包まれた三角ちまき

JAしまね出雲女性部 通常総会開催

JAしまね出雲女性部は5月13日、同JA出雲地区本部で第4回通常総会を開きました。部員、関係者ら約130人が出席し、平成30年度の活動報告、令和元年度の活動計画など7議案を協議・承認しました。

平成30年度は「タオル1人1枚運動」を実施し、西日本豪雨の被災地である島根おち地区本部や、高齢者福祉施設「みどりの郷」に寄贈したことなどを報告。

令和元年度は、新3カ年計画「JA女性 地域で輝け50万パワー☆」の初年度として、共通認識を持ち、一丸となって地域で輝くための活動を実践することを申し合わせました。

同女性部の高野智子部長は「私たちは、食と農を基軸とした活動、自己改革の一つである地域の活性化という大きな役割を担っています。昭和、平成と生きてきた経験を活かし、次世代に伝えていきましょう」とあいさつしました。

また、役員改選も行われ、高橋早苗副部長ら9人が退任しました。山形由紀副部長らが新たに就任し、新体制で令和元年度がスタートします。



新体制がスタート

活動紹介

稗原支部「心合和せ会」

代表 白根 洋子 さん



JAしまね出雲女性部稗原支部では、年に数回「心合和せ（しあわせ）会」活動として支部の部員から参加者を募り、料理や手芸などを行っています。今年は4回の活動を計画。5月24日には料理教室を開き、部員12人が参加しました。

稗原支部では、地域行事などさまざまな場面で部員が前面に出て活躍していますが、女性部グループとしての活動はあまりなく、定期的に交流する機会にしようとして5年前から「心合和せ会」として活動しています。

料理教室では、家の光記事を活用して、アレンジなども加えながら「鶏と春野菜の黒酢炒め」など4品を作りました。白根代表は「和気あいあいと楽しみながら短時間で作ることができました。今後、料理グループを作るなど、発展させていきたいと思っています」と話しました。



家の光記事を活用しアレンジを加えた料理



5月講座

「この地のコト…知ってる？ 出雲の歴史を知る旅へ」

JAしまね出雲地区本部は5月8日、いずもJA女子大学5月講座「この地のコト…知ってる？出雲の歴史を知る旅へ」を開きました。出雲大社かたりバガイドの会の方に案内してもらい、女子大学生11人が出雲大社周辺を散策しました。

神門通り広場からスタートし、勢溜から参道を通り、出雲大社境内を一周する約2時間のコース。北島国造館に

も足を運んだほか、命主社ではムクの巨木も見学しました。地元に住む女子大学生たちにとっては見慣れた場所ですが、ガイドの方に案内してもらおうと見え方も違ってきます。参拝の方法のほか、古事記に記された神話や、大社地区の歴史に関することなども教わり、今まで知らなかった出雲大社の魅力に気づく機会になりました。

参加した女子大学生は「行ったことがない場所もあり、新鮮だった」「知らないことも多くためになった」「天気が良くて気持ちよかった」などと感想を話しました。





特定健診を受診しましょう!



◆特定健診(特定健康診査)とは?

腹囲測定・血液検査・血圧測定を行い、メタボリックシンドロームのリスクを減らすための検査で、**40歳~74歳の方は一年に一度必ず受診していただく必要があります。**JAしまね出雲地区の組合員健康診断「基本+詳細」の検査項目や、巡回人間ドックもこの検査に当てはまります。

◆対象となる方は特定健診の受診券が配布されます

ご加入の健康保険によって配布方法や時期が異なります。

ご加入の健康保険	対象者	配布時期	配布方法
出雲市国保	40~74歳	6月下旬	みどり色の封筒で郵送
協会けんぽ	40~74歳の被扶養者	4月	黄色の封筒で被保険者住所に郵送
その他の健康保険組合	40~74歳の被扶養者	4月、もしくは事業所に申請する	被保険者住所に郵送、もしくは事業所より配布

出雲市国保の受診券(A4サイズ・白色)

協会けんぽの受診券(三つ折りはがきサイズ・青色)

◆特定健診の受診料

保険証と特定健診受診券を健診の会場にお持ちいただくと、料金が約5,000円減額されます。

金額はご加入の健康保険によって異なりますが、組合員健診の「基本健診」のみの場合は無料、巡回人間ドックの場合は17,000円程度で受診していただく方がほとんどです。

※受診券をなくされた場合は再発行の必要がありますので、大切に保管してください。

お問い合わせ

受診券の配布について

ご加入の健康保険、もしくはお勤めの事業所

JALしまね出雲地区の健康診断について

JALしまね出雲地区本部ふれあい福祉課 (21-6013)

輝け!
いずもスマイル

産地の維持・発展へ
技術を身につけ、次世代に伝えたい

高松町で水稻などを栽培する認定農業者の安田高廣さん。本格的に農業を始めたのは約10年前です。それまでサラリーマンの傍ら家の農業を手伝っていましたが、ご両親も高齢になり、後継者として就農を決意しました。現在は就農当時より大幅に面積が増え、繁忙期にはアルバイト雇用もしながらご両親と3人で経営しています。

消費者の皆さんに喜ばれるおいしいお米づくりを心がけている安田さん。「産地間競争に打ち勝つには、食味の良い米を作り、出雲の米の知名度アップを図ることが必要だと思います」と話します。技術向上につなげようと、稲作研究会が実施する共励会やまい米コンクールに積極的に参加しています。

今後の目標を尋ねると、「産地の維持・発展のためにも、若手農業者が増えてほしいと思っています。自分自身さらに技術を身につけ、それを次世代の農業者に伝えることで協力して行きたいです」と先を見据える安田さんです。

出雲市高松町

やすだ たかひろ
安田 高廣さん (47歳)



● 経営内容

12ヘクタールで「きぬむすめ」「つや姫」「コシヒカリ」などを栽培。このほか飼料用米の「みほひかり」や、近年は業務用米の「日本晴」「ほしじろし」の栽培も始めました。また、転作作物としてブロッコリーも40アール栽培。ブロッコリーは平田地区が主産地ですが、出雲西部集荷所の建設もあり、旧出雲地区でも生産拡大が進んでいます。

川柳の広場

選者 竹治ちかし先生

◆ 月間最優秀賞

※ 移り行く時世のり切る母の舵
白枝町 小白金房子

選者評

世の中は色々な事が起こります。その中でも、昭和、平成、令和と乗り切ってきた母は偉大です。下五の「母の舵」という表現が上手です。

◆ 月間優秀賞

※ 日常を遊びに代える生き上手
口字賀町 大福利彦

※ 無農薬土にイロハを教えられ
大津町 加本精一

※ ツワブキの皮剥きながら母想う
小伊津町 佐藤勝枝

◆ あて先
〒693・8585 出雲市今市町106・1
JAしまね出雲地区本部 俳句の広場係又は川柳の広場係
(FAX: 21・6249)

◆ 応募方法
俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、ハガキまたはFAXで応募ください。
※7月号掲載分の俳句の応募メ切りは6月28日(金)必着です。※8月号掲載分の川柳の応募メ切りは7月31日(水)必着です。※お一人様それぞれ3句まで応募いただけます。
※応募作品は自作で未発表のものに限りません。※応募作品の一切の権利は、JAしまね出雲地区本部に帰属するものとします。※月間最優秀賞にはUFJニコス券3,000円分、月間優秀賞にはUFJニコス券1,000円分を進呈いたします。※受賞作品については地区名、氏名(または雅号)を掲載します。

読者のページ
おたより広場

読者のみなさんからの投稿コーナーです。最近あった「楽しかったこと」「最近思うこと」「感動したこと」…ぜひお聞かせください。写真や絵手紙・イラストも大募集!!

おたより大募集

皆さまからの「おたより」を募集しております。ハガキに、聞いて欲しいこと、日々思うこと、俳句や川柳、絵手紙や写真などのご投稿お待ちしております。(匿名希望の方は明記してください)

〒693-8585
出雲市今市町106番地1
JAしまね出雲地区本部内
「広報誌JAしまねびより」編集係 宛
✉メールでの投稿也大歓迎!
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

JA: 楽しみにしておられた矢先に災難でしたね。天候が不安定な今日このごろですが、今年は大きな災害等ないことを願っています。夏の暑さはどうなるでしょうか:

●私はきゅうりが大好きです。母の作った浅漬けがお弁当に入っているととても嬉しいです。これからきゅうりの時期になるので楽しみにしています。

(下古志町 I・Hさん)

JA: きゅうりの浅漬けはお弁当にいいですよ! 私もいつも食べています。これからの暑い時期はきゅうりのみずみずしさが特に嬉しいです。

●夏野菜の苗を植え付けて、困いを取って成長を楽しみにしていた矢先にきゅうりとトマトの先が台風のような風で飛んでしまいました。自然災害の恐ろしさに心まで傷つきました。ショックです!!

(湖陵町 N・Mさん)



(塩冶有原町 矢田信美さん)

JA: 今年の干支にちなんだ素敵な手書きの絵手紙をいただきましたのでご紹介します!縁起物の瓢箪に描かれたイノシシがとても可愛らしいですね。

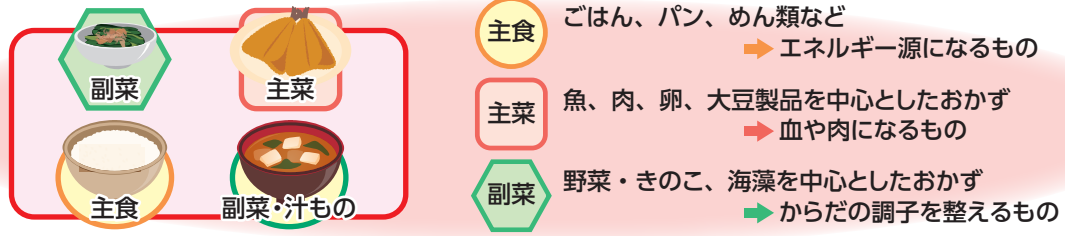
健康ライフかわら版

「6月は『食育月間』です!」

食育とは「食べる知恵」を身に付け、その知恵を食生活に取り入れること。「食育月間」は、家庭、学校、地域、職場など社会全体で食育の推進に取り組んでいただくために設けられた、「食育」の強化月間です。この機会に、できるところから実践してみませんか?

★食事はバランスよく。主食・主菜・副菜をそろえましょう

1回の食事に主食・主菜・副菜をそろえると、1日の栄養バランスが整ってきます。(下図参照)これ以外に、牛乳・乳製品、果物などを加えれば、栄養バランスの面でも、味や彩り、楽しさの面でもより充実した食事になります。



★朝食で、いきいきした一日を始めましょう。

私たちは、寝ている間にもエネルギーを使っているため、朝はエネルギーが空っぽな状態です。朝は1日の出発点。朝ごはんは、エネルギーを補給する大切な食事です。食べることで体温を上げ、活動モードにスイッチを入れましょう。

お問合せ先 出雲保健所健康増進課 TEL 21-8785



出雲市農政会議だより

令和元年6月15日

No.84

発行元：出雲市農政会議(出雲市今市町106番地1 JALまね出雲地区本部 営農企画課内)
発行責任者：事務局長 原田 透

【活動内容報告】

○第15回通常総会開催

5月28日(火)ラピタ本店『寿輝の間』において第15回出雲市農政会議通常総会を開催しました。安達会長は開会にあたり以下の内容を挨拶されました。

1. 出雲市農政会議諸活動に対する御礼。
2. 昨年は鳥根県西部地震をはじめ多くの災害が発生した年であり、被害に遭われた皆様にお見舞い申し上げます。また、今後の生産活動においても十分に注意されたい。
3. 今春の統一地方選挙に係る支援活動に対する御礼。
4. 7月予定の参議院選挙における農政会議推薦候補への支援依頼。
5. 出雲市等へ農業生産に係る財政支援を要望しているが、今後についても各種補助制度への理解を深め、農業生産の維持拡大の貢献に寄与したい。

総会には、長岡秀人出雲市長をはじめ推薦県議会議員や出雲市農政議員連盟、JA関係者等多数の来賓に駆けつけて頂き、農政会議代議員等総勢172名の参加があり、5つの議案について審議され承認されました。



【安達会長による挨拶】



【長岡市長による祝辞】

第25回参議院議員通常選挙で推薦しています。

【全国比例区】

山田 としお 立候補予定者
(現参議院議員2期、富山県出身)

【鳥取・鳥根選挙区】

まいたち **舞立** しょうじ **昇治** 立候補予定者
(現参議院議員1期、鳥取県出身)

出雲市農政会議

組合員大会を開催します!

JAしまね出雲地区本部では、7月8日から31日までの期間、管内33会場において組合員大会を開催します。組合員大会では、役職員が各地区へ出かけ、JA事業の説明をするとともに、組合員の皆様から意見・要望をお聞きし、事業運営に活かすことを大きな目的としています。

JAは組合員の組織です。組合員一人一人の意見・要望がJA事業を盛り上げます。是非ご参加下さい。

中部ブロック

- 川跡地区 7/ 8 (月) 川跡コミュニティセンター
- 塩冶地区 7/12 (金) 塩冶コミュニティセンター
- 大津地区 7/16 (火) 大津コミュニティセンター
- 鳶巣地区 7/18 (木) 鳶巣コミュニティセンター
- 四絡地区 7/22 (月) 四絡コミュニティセンター
- 高浜地区 7/26 (金) 高浜コミュニティセンター
- 上津地区 7/31 (水) 上津コミュニティセンター

東部ブロック

- 平田・久多美地区 7/ 8 (月) JAしまね平田中央支店
- 灘分地区 7/10 (水) JAしまね灘分支店
- 北浜地区 7/16 (火) JAしまね北浜店
- 鰐淵地区 7/17 (水) 鰐淵コミュニティセンター
- 伊野地区 7/19 (金) 伊野コミュニティセンター
- 東地区 7/22 (月) 東コミュニティセンター
- 桧山地区 7/23 (火) JAしまね桧山店
- 佐香地区 7/24 (水) 佐香コミュニティセンター
- 西田地区 7/29 (月) 西田コミュニティセンター
- 国富地区 7/30 (火) 国富コミュニティセンター

西部ブロック

- 鷺鷥地区 7/10 (水) 鷺浦会館
- 大社地区 7/11 (木) JAしまね大社支店
- 遙堀地区 7/12 (金) 遙堀コミュニティセンター
- 長浜地区 7/16 (火) 長浜コミュニティセンター
- 高松地区 7/17 (水) 高松コミュニティセンター
- 荒木地区 7/18 (木) JAしまね荒木支店
- 日御碕地区 7/19 (金) 日御碕コミュニティセンター

お問い合わせ先

お近くの支店
または
営農センターまで
お願いします

時間

全会場
午後7時～

河南ブロック

- 多伎地区 7/11 (木) JAしまね多伎支店
- 湖陵地区 7/17 (水) JAしまね湖陵支店
- 神門・古志地区 7/24 (水) 朱鷺会館
- 神西地区 7/26 (金) 神西コミュニティセンター

南部ブロック

- 乙立地区 7/ 8 (月) 乙立コミュニティセンター
- 朝山地区 7/10 (水) 朝山コミュニティセンター
- 東須佐・西須佐地区 7/22 (月) 佐田スポーツセンター「文化練習館」
- 八幡東・窪田地区 7/24 (水) 飯の原農村公園「吉栗の郷」
- 稗原地区 7/30 (火) 稗原コミュニティセンター

*気象状況等により中止・延期する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

出雲地区本部理事会報告

5月21日に開催された出雲地区本部理事会の中で協議された主な議題と内容は次の通りです。

〈協議事項〉

- (1) 大口貸出金の承認について
- (2) 平成30年度事業の概況・事業活動について
- (3) 平成30年度決算概況について
- (4) 令和元年度事業方針について
各事業の重点実施事項を定め、令和元年度事業を実施していきますので、組合員の皆様のご利用とご協力をお願いします。

- (5) 令和元年度事業取扱計画及び総合収支計画について

- (6) 令和元年度組合員大会について
7月8日から33会場で開催します。多数の方の参加をお待ちしております。

〈報告事項〉

- (1) 平成30年度資産査定結果について

夏に強いスタミナ野菜 モロヘイヤ

あなたもチャレンジ! 家庭菜園

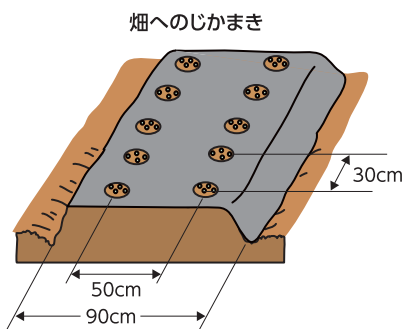
園芸研究家 ● 成松次郎

モロヘイヤは、暑いほど生育が旺盛な野菜。別名「シマツナソ」「タイワンツナソ」とも呼ばれるアオイ科の1年生植物で、主にエジプトを中心に北アフリカ、中近東で栽培されています。古代エジプトの王が病気になる、医師がモロヘイヤスープを飲ませるとたちまち全快したことから、「王様の野菜」と呼ばれていたそうです。カルシウム、β-カロテン、ビタミンBなどが豊富な野菜です。葉を刻むと粘りが出ます。ただし、子実には有毒物質を含むため、さやの付いた莖葉は食べてはいけません。

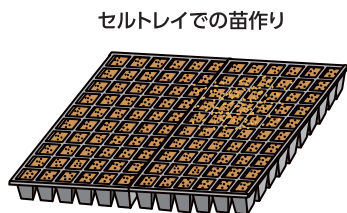
【品種】 日本に導入されている品種は同系統と思われる、品種分化は見られません。「モロヘイヤ」として販売されています。

【栽培期間】 じかまきでは、5月下旬から6月中旬に種まきし、収穫最盛期は7～9月です。

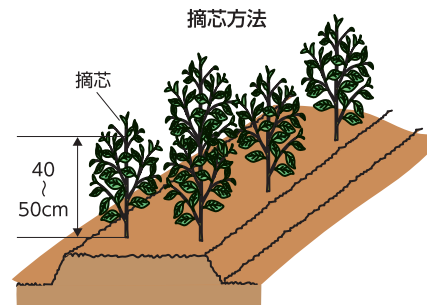
【畑の準備】 畑に1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、種まきの1週間前には化成肥料(N-P-K=10-10-10%)100gと堆肥1kgを施し、幅90cmの栽培床(ベッド)を作ります。



【種まき】 発芽の適温は30度程度と高温のため、早まきしないこと。準備した栽培床に2条、条間50cm、株間30cmとして、1カ所4～5粒の点まきにします。なお、セルトレイで苗を作り、本葉4～5枚の苗を植え付けても良いでしょう。

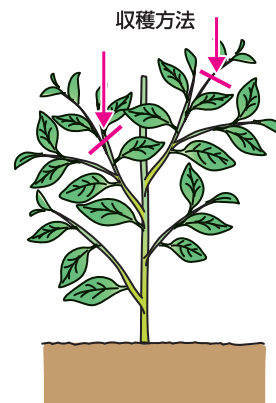


【管理】 間引きは2回に分けて行い、本葉4～5枚までに1本にします。草丈が60～70cmのとき、地面から40～50cmの高さで摘芯し



ます。追肥は2～3週間置きに1平方m当たり化成肥料50g程度を施用します。莖が赤みを帯びてきたら肥料の不足です。また、十分に灌水(かんすい)すれば、柔らかい葉が収穫できます。

【収穫】 収穫方法は、側枝に2～3節を残して、20cmくらいの先端葉を切り取ります。盛夏には2週間置きに収穫できます。なお、花は9月ごろから開花し、10月には結実(さや)します。



※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。

理事会情報 (5月10日開催)

【協議事項】

- ① 農業振興支援事業「平成31年度農業災害復興対策支援事業要領」の一部改正について
- ② 農産物検査業務規程の一部改正について
- ③ 令和元年産島根米の生産集荷販売方針について
- ④ 平成30年度島根米需要拡大事業取組み実績ならびに令和元年度の取組み計画について
- ⑤ 霊柩運送料金の変更および霊柩運送事業運営規程の一部改正について
- ⑥ 出雲地区本部旅行業務の運営方式の変更および旅行センターの廃止について

- ⑦ 信用事業方法書(為替取引)の変更について
- ⑧ 信用共済事業の事業改革に向けた方向性について
- ⑨ 大口貸出金の承認について
- ⑩ 島根県常例検査に対する回答書について
- ⑪ 貸出審査体制整備基準の変更に伴う貸出審査権限の見直しについて
- ⑫ 目的積立金の取崩について
- ⑬ 平成30年度決算について
- ⑭ 平成30年度決算にかかる剰余金処分案について
- ⑮ 「財務調整」および「地区本部別損益管理」について
- ⑯ 第2次中期経営計画案について

- ⑰ 令和元年度事業計画案について
- ⑱ 「経営基盤強化積立金規程」の一部改正について
- ⑲ 令和元年6月1日付け出雲地区本部の機構改革の実施について
- ⑳ 教育研修課が行う研修機能のJA島根中央会への移管について
- ㉑ 令和元年度の自己改革の取り組みについて
- ㉒ 役員改選にかかる役員候補者の決定について
- ㉓ 定款及び規約の一部変更について
- ㉔ 監事監査規程の一部変更について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)



JAグループ島根



JALしまね



**JA自己改善
達成中**

アグリミーティング & 農機総合展示会

「新時代」みんなで創るしまねの農業 ～島根の農業半端ないって!!～

日時

2019年 **7月13日・14日**

13日 9:30～15:30 14日 9:30～14:30

会場

くにびきメッセ 1階 大展示場

松江市学園南1丁目2番1号

メインステージ

「日本の農業」にロボット技術を!!ロボット農機は日本農業の未来を切り開く真摯な挑戦だ!!

北海道大学大学院 農学研究院 副研究院長・教授 野口 伸 氏

イベント 「JALしまね女性部プレミス」プロデュース

「農作業着ファッションショー」 **両日開催**

「高校生による研究成果発表」 **13日のみ**

スマート農業体感コーナー

最新技術を搭載した農業機械の実演デモを実施



Agri Robo



▲農業散布用ドローン



▲GPS搭載直進キープ田植機

※当日の天候や手続きにより、内容変更や中止になる場合がございます。

アグリミーティングブース紹介

スマート農業
農業女子・JA青年組織コーナー
水田を活用した新たな園芸産地づくりへの提案
需要に応じた米づくりの提案
肥料・農薬・資材の提案
相談ブース
[税務、法人化、事業承継、農業融資 他]

その他にも楽しいコーナーがぎゅうっと盛りだくさんです。

大産直市

島根の農畜産物・農産加工品が勢揃い!

会場 くにびきメッセ 多目的ホール
時間 13日/9:30～15:30 14日/9:30～14:30

島根県養鶏協会 **しまねのたまごプレゼント**
会場でスマートフォンにHP「しまねのたまごエッグ」登録でプレゼント

高校生による **手造り農産物・加工品販売**

その他にも楽しいコーナーがぎゅうっと盛りだくさんです。

シロアリ警報!初夏は羽アリが多発!!

無料調査





シロアリ来襲

お宅は大丈夫ですか?

こんなお宅は要注意

- 建物の周囲、壁先に古材がある家
- 壁紙でシロアリを見た家
- 腐れ、トゲが刺さっている家
- 羽アリが何匹か飛んできた家
- 増築等で床下の通気が悪くなった家

初夏は羽アリが出る季節。気が付かないうちに住みついているかも。早めの防除があなたの家を守ります。

シロアリの予防・駆除は確かな実績と安心のJAへご相談下さい。

シロアリ防除は「(公社)日本しろあり対策協会登録企業」であることを必ず確認しましょう。

JAのシロアリ予防・駆除は安心です。
毎年莫大な量の木材が、シロアリや木材腐朽菌によって失われております。JAとして、組合員の皆様の住まいの耐用年数を延ばし、住まいを守る天災対策として、シロアリおよび腐朽被害対策を行っております。

環境に適合した薬を使用
(公社)日本しろあり対策協会に効力・安全性の審査に合格した認定薬剤を使用しています。

資格者(プロ)による施工
(公社)日本しろあり対策協会の施工士様へのつとり「しろあり防除施工士」が施工しています。

取扱業者

株式会社 コダマサイエンス

(本社) 〒690-0048 島根県松江市西塚島 2丁目 8-23
本社 TEL.0852-43-0852 FAX.0852-43-0866


JA全農基本契約業者「株児玉商會」特約施工店

松江営業所 TEL.0852-26-6757 益田営業所 TEL.0856-22-5390
江津営業所 TEL.0855-52-6852 隠岐営業所 TEL.08512-2-2471

<http://www.kodama-s.co.jp/>

床下の無料調査(シロアリ駆除・防除等)に伺います。

床下の無料調査をご希望の方には、JAしまね取扱業者(株)コダマサイエンスの地区担当者が訪問しますので、よろしく願い致します。



お問い合わせは、最寄のJA各支店へご連絡ください。

地域とともに
BEST
組合員の皆様へ

開催期間 **6/22(土) ▶ 6/30(日)**
AM9:30~PM8:00
商品の数には限りがあります。ご了承ください。

おさいふカード
会員様限定
セール期間中、当店指定の
商品をお買い上げの方に

おさいふカードポイント
10倍・5倍 ポイント進呈!!
※指定機種に
限ります

2019 期間中、特別価格で大奉仕!!

電化ショウ

増税前 **夏の特別価格応援セール!**
家電からリフォームまでまるごとご奉仕!

半期に1度の
大特別

お問合せ BEST ラピタ本店2Fベスト電器 TEL (0853) 21-6058
世界のなかへ 暮らしのなかへ

JALしまね統合4周年記念

FDA チャーター便利用
FUJI DREAM AIRLINES 出雲〜種子島間直行便 約1時間20分

種子島宇宙センター
※写真はイメージです。

ヤクスギランド
※写真はイメージです。

世界遺産・屋久島と
鉄砲伝来の島・種子島

3日間

旅行実施日 令和元年
10月29日(火)~31日(木) 2泊とも2名様より1部屋ご用意
※添乗員が全行程同行いたします。

旅行代金 (大人お1人様、2名様1室利用、出雲縁結び空港発着)(税込) ※別途燃油サーチャージ2,000円が必要となります。
136,800円~146,800円

掲載ツアーは、この広告でのお申し込みを受け付けておりません。
※詳しい旅行につきましては、専用パンフレットをご用意しております!
※休農協観光出雲島業支店までご請求ください。

旅行企画・実施
LUNIKYO TOURIST CORPORATION
Tour 株式会社 農協観光 島根支店
一般社団法人日本旅行業協会 正会員 観光庁長官登録旅行業第339号
松江市千鳥町15 コープビル1F
総合旅行業務取扱管理者 水田 肇
☎ (0852) 26-2600

2019 夏

盆提灯

展示即売会 開催中

- 場所 / ラピタ本店3階 イベントプラザ
- 時間 / 9:30~18:00

おさいふカードに
ポイント加点いたします!

夏のスタミナ!!

うピタのうなぎ

土用丑の日
7/27 土

大人気!! 地元の老舗うなぎ

松江 「小泉八雲が愛したうなぎ」

山美世



八束大根島の井戸水で臭みを取り除き、身を引き締めた肉厚な国産うなぎを使用。鮮度抜群の捌きたてを、1本1本心を込めて焼き上げます。うなぎ独特の臭みが少なく、うなぎが苦手な方にもおすすめ。

数量限定

うなぎ蒲焼 1尾
(うなぎのタレ付)

本体価格 **3,200円**
(税込価格3,456円)



出雲 「料亭秘伝のタレが決め手」

料亭たわら



出雲の老舗料亭「たわら」。ふっくらした肉厚な国産うなぎを使用。料亭秘伝のタレを塗ったうなぎを絶妙な焼き加減でおいしく仕上げています。

うなぎ蒲焼 1尾
(うなぎのタレ、山椒付)

数量限定 本体価格 **2,963円** (税込価格3,200円)



松江 「炭火焼の有名店」

大はかや



一九四七年の開業以来、ウナギ一筋にこだわる言わずと知れた老舗。吟味して選んだウナギは肉厚で、強い炭火で短時間で焼くため、脂が十分残ってやわらかい。先代から受け継がれている甘口の秘伝のタレも人気のひとつ。

数量限定

うなぎ弁当(特)
1人前

本体価格 **3,565円**
(税込価格3,850円)



丑の日限定! 当日焼いた肉厚の鹿児島産うなぎ!

ご予約特典 **200** ポイントプレゼント

鹿児島産 数量限定

うなぎ蒲焼 特大 本体価格 **2,780円**

1尾 約250g (うなぎのタレ付) (税込価格3,002円)



ご予約特典 **100** ポイントプレゼント

うなぎ重 (鹿児島産うなぎ使用)
(うなぎのタレ、山椒付)

本体価格 **1,480円**

(税込価格1,598円)



ご予約特典 **100** ポイントプレゼント

鹿児島産 数量限定

うなぎ蒲焼 大 本体価格 **2,580円**

1尾 約200g (うなぎのタレ付) (税込価格2,786円)



ご予約特典 **50** ポイントプレゼント

うなぎ重 (中国産うなぎ使用)
(うなぎのタレ、山椒付)

本体価格 **980円**

(税込価格1,058円)



※限定数に達し次第、締め切らせて頂きます。

※お申し込みはご予約用紙にて、各店サービスカウンターまたは担当者までお申し込みください。

八方漬



・八方だしに酢、唐辛子を入れて、すこしピリ辛いあっさり上品な味の漬物風です。常備菜として作っておいてください。漬物風ですが塩は入っていないので塩分控えめです。いろいろな野菜、ゆでたまごなど漬けてみてください。
・漬け込む時間により味が濃くなってきます。好きな味をみつけてください。

●材料（4人分）

大根……………	100 g	本みりん(煮切る)… 100cc しょうゆ…………… 100cc 酢…………… 50cc 昆布…………… 5cm×5cm タカの爪…………… 1本 ビニール袋…………… 1枚
きゅうり……………	1本	
人参……………	90 g	
みょうが……………	40 g	
生姜……………	1かけ	

●作り方

- ①大根、きゅうり、人参は5cm幅で7mm角の拍子切りにする。
- ②生姜は千切りにする。
- ③みょうがは縦半分か1/4に切る。
- ④タカの爪は半分に切り種を取る。
- ⑤本みりんを鍋に入れ煮切り冷ます。
- ⑥ビニール袋に調味料と野菜を入れて空気をぬき、すこしもんでから30分ぐらい置いて冷蔵庫に入れる。その後すぐ食べられます。

春のさわやかサラダ



緑色のきれいな野菜の美味しいさっぱり味のサラダです。野菜がパリパリするように食べる直前にドレッシングをかけてください。チーズはいろいろな種類で作ってみてください。

●材料

スナップエンドウ……………	100 g	酢…………… 大さじ1/2 塩…………… ひとつまみ オリーブ油…………… 大さじ1 マスタード…………… 小さじ1/4 ホワイトこしょう…………… 少々
アボカド……………	1 個	
(レモン汁……………)	少々	
レタス……………	3枚	
モッツアレラチーズ……………	60g~90g	

●作り方

- ①スナップエンドウは筋をとりゆで、縦にわる。
- ②レタスは大きめに手でちぎる。
- ③アボカドは半分に切りスプーンですくいだし、色が変わらないようにレモン汁をかける。
- ④①②③にモッツアレラチーズを混ぜる。
- ⑤調味料を合わせてドレッシングを作り食べる直前にかける。

表紙紹介

表紙のイラストは野々村 直通 (ののむらなおみち) 先生に描いていただいています。

今月の表紙は安来市伯太町の「鷹入の滝」です。鳥取県との県境の鷹入山中腹にある三段の滝で「平成の名水百選」「秘境地としてすばらしい名水部門全国第2位」(環境省)に選定されています。本滝の高さは10m、木々に被われた岩壁を一筋の水が流れ落ち、滝の横には滝の女神を奉ずる祠があります。

編集後記

本誌でご紹介したミョウガをはじめ、子どもの頃はいわゆる薬味が苦手でしたが、年をとるごとにその香りや料理との組み合わせの妙に魅了されるようになりました。調べると薬味は刺激が強いものが多く、食べ過ぎると胃腸を荒らすことがあるため、子供は本能的に避けることがあるそうです。私もようやく一人前の大人になりました。(和)

【今月の表紙の原画】

レイアウトの都合により表紙のイラストは原画の一部表示となっています。原画の全体は次のとおりです。

