

2019  
**10**  
 October Vol.43

# JAしまねびより

◀ **今月の特集** 島根のいいもの再発見!! 「西ノ島町 ニホンミツバチ」 隠岐どうぜん地区本部



Naomichi



シマラ船 (精霊船) 送り  
 隠岐郡 西ノ島町



島根には誇れる農産品がたーっさん!

# 島根のいいもの 再発見!!

直撃・生産者インタビュー

## 西ノ島町 ニホンミツバチ

10月は、隠岐どうぜん地区本部。西ノ島町で、ニホンミツバチの飼育・採蜜に取り組む安達和良さんにお話を伺ってきました。



### 長年の夢だった養蜂

隠岐の西ノ島町で教員として勤めていた安達和良さんは、蜂蜜が好きで長年、蜂を飼っていたと考えていました。蜂蜜といえば、店頭に並んでいるほとんどの商品が西洋ミツバチのもので、安達さんも当初は西洋ミツバチを飼おうと思っていたのですが、勉強しているうちにやはりニホンミツバチの方が良いことに気づきました。西洋ミツバチは海外で家畜として改良された品種であり、病気や冬の寒さに弱く、スズメバチに襲われると負けてしまうなど、人の手を十分にかけてやらないと生きていきません。一方、ニホンミツバチは元々日本にいた在来種な



お話を伺った安達和良さん。

ので、気候や風土に合っています。それに、スズメバチに襲われた際には、何十匹も固まって自らの熱を致死量まで上げて熱殺させ生き残ることができません。採れる蜜の量は少ないですが、育てやすさからニホンミツバチの方が適していると考え、まずは隠岐島中の生息調査から始めました。



ニホンミツバチ。西洋ミツバチより体が小さい。穏やかな性格なので、こちらが何かしない限り減多に刺さない。

### ニホンミツバチの 復活プロジェクトを発足

生息調査を進めていくと、海士と知夫はすでに絶滅し、西ノ島と島後（隠岐の島）は残っていることがわかりました。その蜂を捕獲し、飼いはじめたのが約15年前。それから徐々に群れを増やすことができてきたようになったところで、「和蜂復活プロジェクト」を

立ち上げ、メンバーを募り飼育を広げていく活動を始めました。メンバーの住む、海士・知夫にも巣箱ごと移住させ育ててもらうことで、3年後には隠岐諸島すべてでニホンミツバチの復活を確認することができました。プロジェクトは今年で6年目を迎え、メンバーも54名に増えました。県外からのインターン者が多く、蜂蜜を商品化して販売している人も数名います。



自作の巣箱。ミツバチが住みつけた巣箱を、プロジェクトメンバーにそのまま譲っている。

### ニホンミツバチの 飼育方法

春になると、蜂はどんどん産卵して巣箱に1〜2万匹まで増えます。数が増えたと王台という特別な部屋に新しい女王蜂の卵を産み、孵化する前に古い母親女王蜂は群れの半分を連れ、子の女王蜂に巣箱を譲って出て行きます。そ





巣箱の中がいっぱいになると、外に出てくる。この場合に、もう一段継ぎ足す。



蜜がたくさん溜まった状態。巣箱に窓をつけて、中の様子が見えるように工夫されている。

ることが必要です。安達さんが現在飼育しているミツバチは20群。それぞれの巣箱にカメラを入れて撮影し、中の蜂の数や様子を確認しながら調節していきます。

蜂たちは、一番上の巣板に蜜を溜めていきます。これを1枚ずつ外し、バケツの上に乗せた、ざる、出汁濾しネルの上に置いて置くと、ポタポタと蜜が下に落ちていきます。気温や糖度により異なります。すべて落ちるのに約1週間かかります。こうして、蜂蜜が出来ます。

### 工夫された巣箱やグッズをすべて自分で作成

蜂を育てる上で、安達さんのいちばんの仕事は巣箱作り。自分で育てた木を切って持ち帰り、チェンソーで板にしてから作っています。その際、窓をつけて外からでも中の様子が見えるようにしたり、



様々な工夫を施しながら、巣箱をすべて自分で作成している。



3段積み重なった部分がスズメバチ防止柵。入り口は絶妙な幅で作られており、ニホンミツバチのみ出入りができる。

中を撮影するためのカメラを入れる扉を作ったり、夏の時期の通気を良くするためのスペースを開けたりと自分なりに創意工夫を凝らしながら、年々改良を重ねています。また、オオスズメバチのシーズンには集団で巣箱の入り口をかじって中に侵入してくるので、このためにスズメバチ防止柵を作成。絶妙な幅の出入り口はミツバチの出入りは可能ですが、オオスズメバチは入れないように工夫されています。

### 隠岐はミツバチの天国

ニホンミツバチは蜂蜜を作ることほもちろん、木々や野菜に花粉を運び受粉させることで植物の生長に役立っています。「どちらかといえば、採蜜よりはその方が大事」と語る安達さん。このまま絶滅しないように蜂を増やした状態を維持したいと考えています。ミツバチは、農薬にすぐく弱いので、田んぼや果樹園、



モクゲンジとキハダ。この他にも蜜源となる多種多様な植物をすべて自分で育てている。

ゴルフ場などの周辺では飼えません。隠岐地方でも多少被害が出ている場所もあります。が、今のところ本土に比べると圧倒的に少なく、ミツバチが住むには天国です。安達さんは「今後、可能であれば本土にも移住させてどんどん増やしていきたい」と、ニホンミツバチと共に新たな挑戦を続けています。



ダム近くの蜂場。

### ニホンミツバチ

#### 一口メモ

ニホンミツバチから採れる蜂蜜は西洋ミツバチの4分の1の量でごくわずか。しかも越冬のためだけに蜜を溜めるという性質上、1、2年に一度しか採蜜できないので、とても貴重な蜜です。味は、西洋ミツバチに比べて少し酸味があり、そして「百花蜜」と言われるように、四季折々の様々な種類の花の蜜が混ざるので、味わい深いのが特徴。糖度が79度あれば常温で永久保存できます。また、ミツロウとホホバオイルを混ぜたクリームは冬の乾燥する時期の保湿剤としても良く、あかぎれ予防やリップクリームにも適しています。





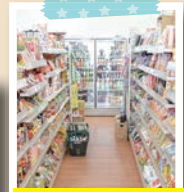
# 隠岐どうぜん地区本部 JAグリーンストア(西ノ島、知夫)



# 産直へようこそ!!

可成産地均大地域の特産品「JAグリーンストア」  
島根県内の産直店舗を「紹介」します。

## 西ノ島 店舗



日用品も揃う店内は  
さながらスーパーの  
ような品ぞろえ



島育ちの農産物が所狭しと並ぶ

隠岐どうぜん地区本部が西ノ島と知夫で展開するJAグリーンストアは、島内で採れた農産物はもちろん、日用品や生活雑貨などを扱い、島内で暮らす人々の生活を支えている。産直に出荷される島内産の農産物は、本土から仕入れるものと比べて値段が手ごろで何よりも新鮮。そのほとんどが地元の方という来店者も、地元で採れた農産物を目当てに店を訪れる。産直では「作った人の顔が見える」と表現されることが多いが、グリーンストアはまさにその極地といえる。「この前のスイカおいしかったよ」「あら、よかったわ。これからのおすすめはね…」取材の最中も、出荷にきた生産者と買い物客の世間話が聞こえる。島という限られたコミュニティの中で、おおよそ日常生活に必要な物資が揃う同店舗は、周辺の人々にとって生活の拠点であると同時に情報

## 知夫 店舗



空っぽの棚は地元の  
人々が足しげく通う  
証拠!



知夫で採れたハチミツや海産物も並ぶ

交流の場としても存在感を発揮する。西ノ島店舗には、取材当日も葉物類やブドウ、花など季節の農産物が並んでいた。生産者一人ひとりに出荷される農産物は、少量ながらも愛情を持って育てられた質の良いものばかり。「出荷することを、皆さんが楽しみながら長く続けてもらえたら」と、島内を巡る定期的な集荷は店舗の大切な業務となっている。知夫店舗の特徴は、何ととっても海産物を取り扱っているところ。漁業が盛んな知夫村だが小売りで鮮魚を扱う商店が無く、島の人々が鮮魚を購入する機会が限られていた。そこで村からの要請を受け、グリーンストアで海産物も販売することとなった。店内に並ぶ農産物・海産物は全て知夫村産であるため出荷量は少なく、陳列されるそばから次々と購入されていく。「朝は野菜も並んでたんだけどね。(何があるかは)一期一会です」と店舗を管理するJA知夫支店の角野支店長は笑う。島の人々の生活を支え、島で育ったモノを島の人々に提供する。まさに「島産島消」の産直が隠岐どうぜんにあった。

店名：JAグリーンストア  
所在地：島根県隠岐郡西ノ島町美田2148-2  
TEL：08514-7-8005  
営業時間：9:00~18:00/土 9:00~12:00  
定休日：日曜・祝日

店名：JAグリーンストア知夫  
所在地：島根県隠岐郡知夫村1015-8  
TEL：08514-8-2003  
営業時間：9:00~18:00/土 9:00~12:00  
定休日：日曜・祝日





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。

宇都宮汰さんは、青年就農給付金を活用して島根県立農林大学校で、果樹の生産に関わる技術や知識を習得された後、平成28年4月から就農されました。

現在、経営面積は65.5アールで、シャインマスカットを主軸にぶどうの生産をしておられます。ハウスはリースと斐川町内のぶどう生産者から受け継いだものを活用されています。受け継がれたハウスは、JAしまね農業振興支援事業の新規就農者の施設等整備支援を活用して補修を加えながら生産に努めていらっしゃいます。

宇都宮さんは、「JAに支援してもらって非常に助かっています。今後は計画的に経営面積を1ヘクタールまで拡大して産地の担い手としてがんばります」と話してくださいました。

宇都宮 汰さん



## 一所懸命 青年連盟

### JAしまね隠岐青年連盟

JAしまね隠岐青年連盟は、平成28年に県内10番目の青年組織として設立しました。現在、盟友20名で活動を行っています。

8月には隠岐の島町にて、島根県JA青年大会（県内盟友が一堂に会し、個人・組織の発表を通じて、組織の活性化・自己啓発を図る大会）が開催され、JA島根県青協とともに大会運営を行いました。当日は県内より、総勢77名の参加者が隠岐島文化会館に集まり、「青年の主張」、「組織活動実績発表」の2部門に各青年組織から8名が出場しました。当青年連盟からは、柴功一委員長が「隠岐の島での就農」をテーマに青年の主張の部に出場しました。

なお、大会には、青年組織の未組織地区である、隠岐どうぜん地区本部の生産者、JA職員にも参加いただき、青年組織設立に向けた働きかけを行いました。

また、大会後には隠岐の島の食材を使用したバーベキュー交流会を開催し、県内盟友の交流を図りました。

今後は、盟友数の拡大を目指しながら、JAしまね隠岐青年連盟の活動を増やしていけるよう取り組みを行っていきます。



青年大会 開会式



青年大会 青年の主張（柴委員長）



交流会



雲南

## 敬老の日祝う デイイベント開催

ＪＡしまね雲南地区本部すずらん福祉センターデイサービスセンターは、9月12日から18日にかけて敬老の日・老人週間にちなんで「敬老会」を開きました。個人や団体が日替わりで芸を披露し、デイサービスやショートステイ利用者はいつもと違う雰囲気を楽しみました。

同センターが平成19年に開所してから10年近く続く恒例行事で、高齢者施設として重きを置いている行事の1つです。

最終日にはＪＡしまね雲南女性部大東支部の銭太鼓グループが「安来節」や演歌に合わせて銭太鼓と傘踊りを披露しました。利用者は軍歌「ラバウル小唄」など馴染みのある曲を口ずさむほか、手拍子を取るなど和やかな時間を過ごし「素晴らしい踊りが見られてよかった。元気で頑張ってほしい」と感謝の言葉を贈りました。



銭太鼓を披露する大東支部のメンバー

くにびき

## 農業の魅力を体感！ 城北小学校児童がジャガイモ植え付け体験

くにびき地区本部は9月17日、城北小学校2年生と城北公民館が実施している「じゃがいも大作戦」に、講師として営農指導課の職員2名が参加しました。

「じゃがいも大作戦」は、地域のボランティアの方をジャガイモについての「名人」と称し、食農教育を通して、地域との交流を深めることを目的に2005年から実施。栽培指導を務める当地区本部の営農指導員は、名人よりも上の「大名人」として参加しています。

当日は、2年生の児童90名や名人32名などが集まり、自己紹介などをした後、植え付けを実施。児童たちは、名人に教わりながらプランターに土を入れ、「ニシユタカ」の種芋を丁寧に植え付けていきました。

参加した小林篤人さん（7）は植え付け後、「大きくて美味しく成長するように願いながら植えた。12月の収穫が楽しみ」と笑顔で話しました。

今後は日々の管理、名人と一緒にを行う「観察会」、12月の収穫を経て、1月には収穫祭を開催する予定です。



植え方について説明する営農指導員

隠岐

## 地域の活動で野菜講習会を実施

健康長寿の維持を目的に、隠岐の島町原田地区の住民を中心として「中条はつらつサロン」という活動が月に1回実施されています。このサロンから9月の活動として野菜の栽培について勉強したいと隠岐地区本部経済部へ相談があり、9月17日に隠岐の島町原田地区の隠岐の島町社会福祉協議会を会場に野菜栽培講習会を開催し、経済部の職員1名が講師として出かけました。

講習会では農業を使わない野菜の害虫防除方法や、近傍に栽培することで互いの成長により影響を与え共栄しあうとされる2種以上の植物の組み合わせを行うコンパニオンプランツを中心に講習を行いました。また、参加された皆さんの大半が家庭菜園をされていたこともあり、除草剤の効く仕組みなどについても説明しましたが、熱心に聞いていただきました。

ＪＡでは今後も地域貢献活動として、地域の方と共に様々な行事やイベントに積極的に関わって行きたいと考えています。



やすぎ

## 安来市長へ梨を贈呈しPR

やすぎ梨生産部会は8月23日、安来梨選果場で「二十世紀梨」の選果をスタートしました。それに合わせ同日、岩田繁樹部会長と吉村英昭副部会長、ＪＡ担当の3名が安来市役所を訪れ、安来市の近藤宏樹市長へ「二十世紀梨」を贈呈しました。

今年の安来産「二十世紀梨」は、天候に恵まれ玉太りも良く最高の出来に仕上がりと、岩田部会長は「近藤市長に食べていただきたく、最高品質の梨を持ってきました」と5箱2ケースを贈りました。早速贈られた梨を食べた市長は「甘くてみずみずしく、大変おいしい」と絶賛しました。

また、今年度の出荷計画や市内の梨農家が減少している厳しい現状などについて報告し、市長は「安来の特産である梨をなくさないためにも、行政として農業振興に協力していきたい」と話しました。贈呈式当日は、地元テレビや新聞記者が取材に訪れ、岩田部会長は「おいしい安来の梨をぜひ皆様に食べていただきたい」と安来の梨をPRしました。





**斐川 農家の健康を守る**

斐川地区本部とJA島根厚生連は、8月27日から30日にかけて同地区本部出東支店で「組合員健康診断」と、今年から新設した「農業者・女性部検診」を開き、165人の方が受診しました。JAグループの助成で7,000円（39歳以下は6,000円）で受診できる「農業者・女性部検診」は、JA女性部の組合員らを対象に健康管理の一環として実施され、がんの早期発見に有効な胸部CT検査（40歳以上）や骨粗しょう症を発見する手掛かりになる骨密度測定など、男性28項目、女性27項目を検査しました。受診した女性の一人は「胸部CTを初めて受診できて良かった。スタッフの対応が良く、安心して受診できました」と話しました。厚生連検診普及部の桑原俊樹さんは「おおむね好評だったが改善点も見つかったので、次回はより良い健診にしたい」と意気込みを語りました。



**石見銀山 「ベビーマッサージレッスン」を開催**

JAしまね石見銀山地区本部は9月7日、12日の2日間、地区本部で「ベビーマッサージレッスン」を開催しました。当地区本部のJA共済子ども倶楽部に参加する母親と1歳までの赤ちゃん26組が参加しました。

JAしまね石見銀山女性部フレッシュミズ部会「つばみくらぶ」の小谷理恵さんが講師として指導にあたり、赤ちゃんに優しく歌いかけながらマッサージをし、ふれあいの時間を楽しみました。

参加者は「母も子もリラックスしてふれあうことができた。JAでベビーマッサージを学ぶことができてうれしい」「子ども倶楽部は様々な特典がある。これからも子育てに必要な情報をもらいたい」と話しました。



ベビーマッサージをする参加者

**隠岐 どうぜん 地区本部 第1期女子講座の修了式**

西ノ島支店で8月24日、第5回目となる女子講座を開催しました。教育文化活動の一環で当地区本部初の試みとなる催し物を“女子講座”と銘打って、女性限定の公開講座として手探りで実施してきました。昨年9月の防災講座を皮切りに、12月のしめ縄作り、年が変わって2月のヨガ&アロマ、令和となって5月の隠岐の島町めぐり、そして今回のポーセラーツ作りと、計5回の講座を無事に終えることとなりました。第5回目となる修了講座は「日用品で形として残るものの作成が良いのでは」との考えから、カップと受皿の陶器づくりを命題に掲げての講座となりました。家の光協会島根県講師の影山和美氏を先生にお招きして、和気あいあいのポーセラーツ作りとなりました。「ポーセラーツ」とは、真っ白な陶器に好みの色や模様の転写紙を貼って専用の電気炉で焼き、オリジナルの陶器を作り上げることです。作業の最初は賑やかでしたが、だんだんと気持ちが入り込み、予定した時間内に終わらないのではないかと心配するくらい丁寧に作りしました。「焼き上がりが楽しみだね」とマイカップを掲げての記念写真となり、第1期の女子講座を修了しました。第2期目は、この経験をもとにより良いものとなるよう頑張りたいと思います。



**出雲 日本ワインコンクール金賞受賞 株式会社島根ワイナリー**

7月に山梨県で開かれた「日本ワインコンクール2019」の甲州部門で、株式会社島根ワイナリーの「島根わいん縁結甲州2018」が県内初となる金賞（部門最高賞）を受賞しました。9月13日に同社の新藤正人社長らが長岡秀人出雲市長に受賞を報告し、受賞ワインを贈りました。

コンクールは、国産原料ブドウを使用した日本ワインの品質と認知度の向上などを目的に開催し、今年で17回目。12部門に、全国107のワイナリーが788点を出品しました。同社は別の部門でも銀賞を1銘柄と銅賞を2銘柄が受賞しています。

また、7月に東京都で開かれた「日本で飲む最高のワイン2019」でも、白ワインの甘口部門で「早摘みデラウェア2018」が最高賞のプラチナメダルを獲得するなど合わせて5銘柄が受賞しました。

新藤社長は「技術向上の成果が表れたことと、出雲のブドウが高く評価されたものだと思う。農家の皆さんにも励みになれば嬉しい」と話しました。



新藤社長（右）が長岡市長にワインを贈呈



西いわみ

## JA高津支店まつりを開催

JAしまね西いわみ地区本部高津支店(支店長松本慎司)は地元の神社に伝わる秋祭り「八朔祭」の日である9月1日にあわせ、支店まつりを開きました。

地域の行事に合わせた地域貢献をと考えイベントを開いたものです。

輪投げやお米のすくい取りなどを用意した会場では、来場者へJA支店独自のアンケートも行ないました。

アンケートの内容は今後の支店運営に反映させる考えです。このほか、ゾウをモチーフにしたJAバンクのキャラクター「よりぞう」も登場し、じゃんけん大会などでイベントを盛り上げました。

「八朔祭」は柿本人麻呂の誕生日、陰暦の8月1日を祝って催される豊作祈願の祭りで、にぎやかな祭りとして古くから続いています。

同支店の松本支店長は「祭りと同様、地域に愛される支店にしていきたい」と話しました。



島根  
おおち

## 菌床しいたけ食育授業

島根おおち菌床しいたけ生産組合は9月24日、地元の小学生に菌床しいたけについて学んでもらうための食育活動を行いました。この食育活動は生産組合の年間活動計画として毎年行っており、今年は瑞穂地区市木小学校の3・4年生を対象に開催しました。

授業では、生産組合組合長の上田文雄さんが、椎茸がどのようにしてできるのか、椎茸の栄養素や食べることによる効果のほか、山に生えている危険なきのことについても説明されました。また、管内でたくさんの菌床しいたけが栽培されていることや菌床ブロック作りから椎茸ができるまでの流れについて話され、生徒は熱心に聞いていました。授業の後は、菌床ブロックから生えた椎茸をその場で収穫し、採れたての椎茸を焼いて美味しく食べることができました。

島根おおち菌床しいたけ生産組合では、この活動を継続していくことで多くの子供達に菌床しいたけを知ってもらい、将来的な担い手確保に繋がればと期待しています。



本店

## 県へ要望書提出 島根農業の更なる振興を

JAしまねとJA島根中央会、島根県農政会議は9月5日、県庁で「令和2年度島根県農業政策および予算に関する要望書」を、丸山達也知事に手渡しました。特別要望・重点要望・部門別要望の計23項目を要請。県農業産出額目標730億円早期達成に向けた産地化支援や、担い手の確保・育成に向けた対策などを求めました。

当日は石川寿樹組合長と同農政会議の石倉茂美会長が訪問。特別要望では、田での園芸品目の産地化支援として、園芸用リースハウスの設置、機械化体系確立の支援強化、国庫事業の活用支援や県予算の拡充など一層の産地化支援を要望しました。

石川組合長は「6月に県と包括連携協定を締結した。JAも第2次農業戦略実践3ヵ年営農計画で販売高40億円アップを掲げている。県の農業産出額100億円アップ達成に向け力を入れて取り組んでいく」と話し、要望への協力を求めました。

丸山知事からは「農業振興に向けてJAと県が緻密に連携していく必要がある。共に協力し、スピーディーに取り組んでいきたい」とお応えいただきました。



丸山知事(右)へ要望書を手渡す  
石川組合長(中)と石倉会長

いわみ  
中央

## 新しい仲間づくりを！ 「第1回きてみちゃんさい」開催

いわみ中央女性部(徳田マスエ部長)は9月2日、「第1回きてみちゃんさい」を開催しました。

「きてみちゃんさい」とは、いろいろな研修会を企画・運営し、研修会を通して新しい仲間作りの場を提供するもので、いわみ中央女性部の新しい試みとして取り組みを始めました。

第1回目として、『葬祭マナー研修会』を行いました。37名の参加者は、ご臨終からご葬儀までの流れや、参列の際のマナーについて、葬祭センター職員による講義を熱心に聞き入っていました。その後、レクリエーションで体を動かし、歌あり、笑いありと親睦を深めながら楽しい時間を過ごしました。

第2回は2月に計画しています。1人でも多くの方にJA女性部の活動を知っていただき、女性部加入のきっかけを作りたいと思います。





## タテのカギ

- ①ピーヒャララと吹きます
- ③ご指導ご—のほどよろしく  
お願いします
- ⑥車を運転するのはドライ  
バー、バイクの場合は
- ⑧日本人の主食です
- ⑨ピサの斜塔がある国
- ⑪穂が美しい野草
- ⑬大きく立派な家のこと
- ⑮彼は上司にも—置かれる存  
在だ
- ⑰生兵法は大—のもと
- ⑱果物のこと。和食のコースで  
デザートをこう呼ぶことも
- ⑲映画や小説の大まかな内容の  
こと
- ⑲富有、次郎などの品種があり  
ます

## ヨコのカギ

- ①ボジョレー・ヌーボーを輸出  
する国
- ②沖縄の海にいるマンタもこの  
仲間
- ③アルファとガンマの間です
- ④一つのコンセントに多くの機  
器をつなぐ—配線
- ⑤マニキュアを塗る物
- ⑦とても良いとされるおみくじ  
の運勢
- ⑩不要な部分を省いて描きます
- ⑫灰皿にたまる物
- ⑭結婚式を行うこと
- ⑯カエデの別名です
- ⑰化粧品や乳液でスキン—を  
した
- ⑲絵を描く職業の一つ

二重マスの文字を A～D の順に並べて  
できる言葉は何でしょうか？

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

答え 

A	B	C	D
---	---	---	---

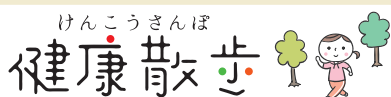
## 応募要項

- 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11月5日（火）（当日消印有効）

## ◆先月号の答え◆ 「ジヤガイモ」

イ	ズ	モ	カ	ツ	オ
メ	ジ	リ	シ	ヤ	
ア	ン	サ	ロ	マ	コ
ク	ケ	イ	バ	ド	
タ	イ	イ	ク	ソ	ン
ガ	ク	ル	ア	ー	
ワ	ラ	ジ	シ	ダ	イ

・お預かりした個人情報、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。



## 10月15日はきのこの日

JA島根厚生連

ご存知でしたか？10月15日は「きのこの日」といわれています。1995年に、きのこの調理方法や有用性、消費拡大や生産振興を図るため、日本特用林産振興会によって制定されました。10月はきのこのスーパーなどに多く出回る時期であり、きのこの狩りや食卓など、身近に感じる時期でもあります。今回はたくさんの栄養素が含まれるきのこの効果についてご紹介します。

### ○代謝促進・高血圧予防

きのこには、ビタミンB1・B2が豊富に含まれています。ビタミンBはエネルギー代謝を助ける働きがあり、さらにビタミンB群の中のナイアシンという物質は、血流を改善する効果もあるため血圧を安定させ、高血圧の防止に役立ちます。

### ○便通改善・コレステロールを下げる

きのこには食物繊維が多く含まれており、便通を良くする効果があります。また、コレステロールは腸内で吸収されますが、食物繊維にはこの吸収を抑え、体の外に排出する作用もあります。さらに、きのこは低カロリーであるため、摂取カロリーを抑えたい方にもおすすめできる食材です。

### ○抗がん作用

きのこに含まれるβグルカン、体内のがん細胞や感染細胞を攻撃したり、免疫力や抵抗力を高めたりする作用があるといわれています。

また、βグルカン的一种であるレンチナンという成分は特にしいたけに含まれており、レンチナンを摂取するとがん細胞が縮小することが実験で分かっています。レンチナンは採取時から7日後には約20%少なくなるため、出来るだけ新鮮なしいたけを食べると良いでしょう。

### ○骨粗鬆症の予防

カルシウム代謝に重要なビタミンDが含まれており、骨を丈夫にする効果が期待できます。

きのこを調理する際、マッシュルームやなめこは洗ったほうが良いといわれていますが、その他のきのこはあまり水洗いしなくても大丈夫といわれています。きのこには水溶性の栄養も含まれるため、水洗いすると水分を吸って食感が落ちてしまったり、栄養素や風味が逃げてしまう可能性があります。どうしても気になる方は、ぬらしたキッチンペーパーなどで拭いたり、ボールに水を張って軽く振り洗いすると良いでしょう。

また、きのこは長時間加熱することで、栄養素が失われてしまう可能性があります。炒め物はきのこを最後にいれるなど、加熱時間を短くすると良いでしょう。

秋が旬のきのこを、普段の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

## きのこ





10月



安全・安心届けます  
出雲で採れるうまいもん

# 「ひらたの柿」



JASまね出雲平田柿部会  
部会長 川瀬 利治さん

## 生産者インタビュー

今月は万田町で、「西条柿」を露地で20アール、ハウスで20アール栽培する、JASまね出雲平田柿部会の川瀬利治さんにお話を伺いました！まだ未成園ですが、35アールで「ジョイント栽培」にも取り組んでおられます。

——「ひらたの柿」について教えてください。

平田地区では、渋柿の西条柿や、甘柿の富有柿、伊豆柿、太秋などを栽培しています。品質の高さが売りで、2012年開催の第12回「野菜ソムリエサミット」では、平田の西条柿が食味評価部門の渋柿の部で大賞を受賞し日本一になりました。それだけの力を持った特産ですので、今後品質向上、PRに力を入れ、ブランド力を高めていきたいと思っています。

——部会ではどのようなことに取り組まれていますか？

生果について取り組んでいるのは、2Lを中心とした大玉生産と秀品率の向上です。栽培管理を徹底し、市場での評価を高めることで生産者の所得

得向上を目指しています。

干柿加工については、昨年度、「島根あんぼ」の賞味期限の延長試験に取り組み、これまでより10日長い30日に延長することができました。市場としても売りやすくなりますので、販売面で期待をしています。

また、スイートパーシモンについて、乾燥機を使った量産ができないか試験中です。スイートパーシモンは賞味期限も約2ヶ月と長く、ギフト向けで高単価が期待できますが、1つ1つ吊り下げて加工するなど非常に手間がかかります。計画的に量産することが可能となれば販路開拓に取り組むこともできますので、試験を重ねて早期に実施できるよう取り組みたいと考えています。

——今後の展望を教えてください。

平成29年春にJAのリース団地4・7ヘクタールが整備されましたが、2年後には徐々に収穫が始まります。出荷量の増大に応じて販路拡大や加工体制の見直し等を考え、産地拡大に努めたいと思います。

——最後に「ひらたの柿」のPRをお願いします。

今年は春先から天候に恵まれ、8月、9月には台風に見舞われましたが大きな被害もなく順調に生育しています。糖度も平年並みに上がり、大きさも十分のおいしい柿に仕上がっていますので、ぜひ多くの方に味わっていただきたいと思っています。

また、ひらたの柿直売所では各種生果やあんぼ柿などの加工品を販売していますので、ぜひお立ち寄りください。





## 柿の栄養

柿はビタミンCが豊富な果物です。大きめの柿を1個食べると、1日に必要なビタミンCの目標摂取量をほぼ満たすことができます。ビタミンCは美肌効果のほか、免疫力を高める効果が期待できます。これからだんだん寒くなり、風邪をひきやすくなる季節にピッタリの果物です。β-カロテン、ビタミンB群、カリウムなどのミネラルと各栄養素がバランスよく含まれているのも特徴です。

渋み成分のタンニンには血圧を下げる効果があると言われています。アルコールを分解する酵素も含まれていて、血中アルコール濃度の上昇を抑制するうえ、利尿作用のあるカリウムも含まれているため、二日酔いに効果的です。また、加工品の干し柿は、食物繊維の優れた供給源で、便秘の予防・改善に役立ちます。

## 柿直売所まつりを開きます！

ひらたの柿直売所で、恒例の柿直売所まつりを開催します。楽しいふれあいイベントや美味しい柿の販売で皆様のお越しをお待ちしています。

**日時** 令和元年11月9日(土)・10日(日)  
午前10時～午後3時まで(両日とも)

**場所** 出雲市平田町中ノ島4336  
ひらたの柿直売所(0853-62-2960)

**イベント** 種とばし(豪華商品)・柿積みグランプリ・  
平田の柿詰め放題・飲食ブースなど

**販売** 西条柿(干し柿用)・富有柿・あんぽ柿等  
(お買い上げ1,000円ごとにガラポン抽選が  
1回できます。【空くじなし】)

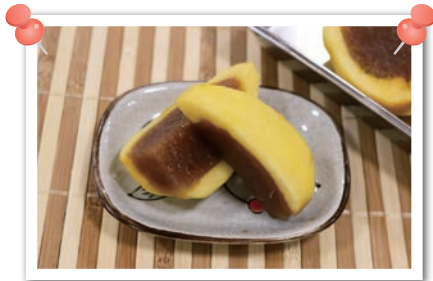


※地図が開きます



## ひらたの柿の美味しいレシピ

### 丸ごと柿羊羹



#### 〈材料〉[3～5人前]

- 柿…………… 5個
- 水ようかん
  - 水…………… 100cc
  - 粉寒天…………… 2g
  - 砂糖…………… 大さじ1
- こしあん…………… 100g
- 塩…………… 少々

#### 〈作り方〉

- ①柿のへたに包丁を入れ、円を描くように回してくり抜きます。
- ②皮から身の厚さが1cm残る程度までスプーンでくり抜き、包丁で薄皮をむきます。
- ③くり抜いた中身は、裏ごしします。
- ④水ようかんを作ります。鍋に寒天と水を入れてよく混ぜ、火にかけます。混ぜながら寒天を溶かし、砂糖を加えてよく混ぜます。
- ⑤こしあん、裏ごしした柿、塩を加えてよく混ぜ、溶け切ったら火からおろします。
- ⑥②の柿に流し入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固めたら完成!

### 柿の味噌和え



#### 〈材料〉[2人前]

- 柿…………… 1個
- 枝豆(冷凍)…………… 10房
- 味噌…………… 大さじ1
- 豆腐…………… 15g
- 砂糖…………… 小さじ1
- すりごま(白)…………… 小さじ1

#### 〈作り方〉

- ①柿は皮をむき、種があれば取り除き、小さめに切っておく。
- ②枝豆は、房から取っておく。
- ③ボウルに味噌、豆腐、砂糖を入れよく混ぜ合わせる。豆腐は水切り不要。豆腐からの水分で程よくなめらかに混ぜります。
- ④③のボウルに①の柿と枝豆を加えて混ぜ合わせ、すりごまも加え、全体を混ぜたら出来上がり。



ほっとで楽しいニュースが満載!

## 「ひらたの柿」高品質を確認 JAしまね出雲平田柿部会

JAしまね出雲平田柿部会は9月28日、JA平田柿選果場で令和元年産「ひらたの柿」査定会を開きました。県、市、JAの職員、部会役員らが、無作為に抽出した「西条」100個と「伊豆」40個の糖度、硬度、果重などを測定しました。

今年は9月以降気温の高い日が続き着色はやや遅れていますが、「西条」は糖度、果実肥大ともに平年並みと、例年通りのおいしい柿となっています。「伊豆」は平年より糖度が高く、大玉に仕上がっています。

川瀬利治部会長は「昨年のような水不足もなく、果実も順調に肥大した。今年もおいしい柿が届けられる」と話しました。

10月4日には同選果場で「こづち（西条柿）」出発式が行われ、生産者や関係者ら約50人が出席。約1・5トンを市場へ送り出しました。

同部会は、平田集荷所内で柿の直売所を開いています。期間中は無休で、営業時間は10時から16時。お問い合わせはTEL62-2960まで。11月9日、10日には柿直売所まつりを開催しますので、ぜひお出かけくださいませ。（本紙11ページに記事掲載）



出発式であいさつをする岡田達文本部長



「西条」の硬度を測る県職員

## 秋の味覚を全国へ 西浜いも出発式

JAしまね出雲地区本部管内特産のサツマイモ「西浜いも」が出荷時期を迎えました。湖陵町かんしょ生産組合は10月3日、JA河南管農センターでゆうパック出発式を開催。生産者、郵便局職員、出雲農林高校、市、JA関係者ら約40人が出発を祝い、「紅あずま」の3キロ箱128箱、5キロ箱102箱を市場へ送り出しました。

ゆうパックは11月29日まで注文を受け付け、全国各地へ発送し、取扱量1,100箱を目指します。これまで地元をメインに、リピーター中心で販売していましたが、今年からは郵便局と連携し、近畿地方での新規顧客開拓も計画しています。

式では地元のハマナス保育園の園児によるハマナス太鼓の演奏もあり、出発式に華を添えました。

同生産組合は生産者25名、9・2ヘクタールで、ほくほくとした食感で甘味が強い「紅あずま」と、しっとりとした食感と肉質のきめ細かさの特徴の「べにはるか」を栽培しています。日本海に面したミネラル豊富な砂丘地で栽培された、食味の良いサツマイモです。出雲農林高校と連携し、生徒が育成したバイオ苗も定植・栽培しています。

今年産は天候に恵まれ、適度な降雨もあり玉太りは良好。収量は平年並みを見込んでいます。



テープカットで出発を祝う関係者ら

## 高校生がドイツ研修 現地の考え方を学ぶ

島根県立出雲農林高校生が8月20〜24日、研修でドイツを訪れました。参加したのは昨年12月に出雲市の特産ブドウでグローバルGAPの認証を受けた食品科学科3年生の5人。認証を受けた同校のシャインマスカットの試食調査などを行い、GAP発祥の地である欧州での優位性を検証しました。

ケルンでは同GAP本部を訪問し、最高経営責任者のクリスチャン・ムーラー氏らにGAP取得の経緯と今後の展望を説明。発表した加藤美優さんは「東京五輪・パラリンピックでの食料提供につなげ、産地の発展に寄与したい」と抱負を述べました。ベルリンでは、市場やチョコレート専門店などで試食調査などを行い、仲買人、加工する職人、消費者、それぞれの視点から評価を聞きました。

認証取得時に生徒たちが話していた「GAPの先進地で通用するのか、海外へ行き自分たちで確認したい」という願いが実現したものです。9月2日と4日には県、JAなどの関係機関を訪問し、欧州では環境への配慮が重要視され有機栽培の需要が高いことや、現地の消費者から同校のシャインマスカットの味が高く評価されたことなどを報告しました。



シャインマスカットの試食調査を行う生徒



## 出雲地区本部和牛共進会開催 南場さん、角森さん出品牛最優秀賞

JALしまね出雲地区本部といずも和牛改良組合は9月13日、佐田畜産センターで、令和元年度の和牛共進会を開催しました。

今回は管内の各地域から、子牛の部に17頭、種畜の部に10頭の出品がありました。個体審査、比較審査の結果、子牛の部では南場勉さんの出品牛「ひさはなひら」、種畜の部では角森和雄さんの出品牛「はなこ」が最優秀賞に輝きました。

審査員を務めた和牛登録協会の細田祐輔主任技師は「子牛は発育良好で、繁殖牛に向けた子牛が多く出品されました。種畜の部では、特に中軀に優れ、体積が豊かなものが多かった。爪の管理などにも気をつけてもらえると良い」と講評しました。

子牛の部の上位入賞牛は11月15日開催予定の中央子牛共進会へ、種畜の部の上位入賞牛は10月19日開催予定の県種畜共進会へ出品されます。



右が南場さんと「ひさはなひら」、  
左が角森さんと「はなこ」

## 出雲しいたけ部会 最盛期を前に目合わせ

JALしまね出雲しいたけ部会は9月19日、秋冬栽培の出荷本格化を前に、管内3会場で菌床生しいたけの目合わせ会を開きました。県・JAの職員が各会場を巡回し、規格、出荷方法を周知。合わせて53人の生産者が参加し、「神々の国 出雲しいたけ」(平成27年商標登録)のブランド力向上に向け意識統一を図りました。

同部会は年々販売高を増やしており、生産規模も拡大傾向にあります。今年度はJALしまね出雲地区本部がリースハウス11棟を建設。新規生産者4人を含む8経営体が入植し、11月頃から順次栽培を開始する予定です。出荷量は前年比7%増の415トン进行し、販売金額4億円達成を目指します。

同部会の三島茂部会長は「部会員が増えて活気づいている。女性の新規参入も多く、爽やかな風に乗りにさらに販売高が上がることを期待している」と話しました。



出荷規格を説明するJA職員

## カーブミラー・ポールコーンを市に贈呈 安全・安心なまちづくりを

JALしまね出雲地区本部、JA共済しまね、(一財)鳥根県農協共済福祉事業団は、地域貢献活動の一環として、毎年秋の交通安全運動に合わせて出雲市にカーブミラーを贈呈しています。今年9月25日にJA斐川地区本部とともに出雲市役所を訪れ、例年のカーブミラーに加え、今年は車線分離などに用いられるポールコーンも贈りました。

出雲地区本部としては、カーブミラー54基とポールコーン25本を贈呈。同地区本部の珍部誠副本部長が長岡秀人出雲市長に目録・趣意書を手渡しました。

長岡市長は「要望がある箇所も多く、既設のもの劣化もある。いただいたものをしっかり活かし、安全・安心を確保したい」とお礼を述べました。



長岡市長(左)に贈呈する珍部副本部長(中)と鐘推義憲金融共済部長(右)

## 食農教育で稲刈り体験 中部ブロック「こどもクラブ」

JALしまね出雲地区本部中部ブロックが開校しているJA食農教育教室「こどもクラブ」で、稲刈り体験を行いました。四路会場では9月8日に実施し、児童37人が参加しました。

はじめに福島隆校長(同地区本部理事)があいさつ。児童たちは中部営農センター職員から稲の刈り方について説明を受け、稲刈りをスタートしました。

当日は朝から気温が高く心配されましたが、全員元気に稲刈りを終えることができました。昼食には地元食材と鳥根和牛を使った特製カレーが用意され、児童たちは収穫の喜びを感じながら味わっていました。



はで場にかけての稲を前に記念撮影



## 交通安全教室開催 出雲女性部塩冶支部

JALまね出雲女性部塩冶支部は9月26日、出雲自動車学校で交通安全教室を開きました。部員17人が参加し、「安全運転サポートカー（サポカー）」の体験や運転診断、救命救急講習などを行いました。

同支部が初めて同校で交通安全教室を開いたのが平成26年。以降、交通安全のほか、各所で防災、救急処置などの研修を定期的に行っています。

教室では、実際にサポカーの助手席に乗り、自動ブレーキなどを体験したほか、心肺蘇生法や自動体外式除細動器（AED）の使い方なども学びました。運転診断では部員がコースで運転し、自動車学校の職員からアドバイスを受けました。

石川千恵美支部長は「近年高齢者事故が多く、今年は交通安全に取り組んだ。今後も定期的に続けていきたい」と話しました。



自動ブレーキの説明を受ける女性部員

## 出雲女性部西部地区 「防災」について学ぶ

JALまね出雲女性部西部地区は9月13日、JA荒木支店会議室で防災研修会を行いました。女性部員25人が参加。日本赤十字防災セミナーの河野操さんを講師に、災害への備え、万一の際に役立つ知識などを学びました。

前半は、DVDなどを活用し、災害時の対応を学習。地震、台風などの際にはどう対応したら良いか、何を備えておけばよいのか、シチュエーションごとに確認しました。後半は、災害時に有効なハイゼックス炊飯のやり方や、日用品を使った防災グッズの作り方などの実習を行いました。

同地区の福原テリ子地区長は「あってはならないことですが、万一の時に役立つよう、しっかり学んでほしい」と呼びかけました。



ホットタオルの作り方を教わる女性部員

## 高齢者対策リーダー 養成研修会 13人が「やすらぎ会」に加入

JALまね出雲地区本部は9月24日、今年度の高齢者対策リーダー養成研修会の修了式を開き、修了者13人に修了証書が授与されました。今後修了者は「JALまね出雲やすらぎ会」の会員として、地域の助け合いを軸とした高齢者福祉活動に取り組んでいきます。研修会は9月に3回開かれ、同会の会員も含め約30人が受講しました。

研修会はJAの高齢者福祉活動を進めるための基礎的な知識・技術の習得を目的としたもので、平成27年から同地区本部独自のカリキュラムで実施しています。同地区本部の岡田達文本部長は修了式で「多くの方に高齢者福祉活動に携わってほしい」と話しました。

今年度は高齢者疑似体験や車椅子体験、救命救急講習などを行い、ボランティアの基礎知識や高齢者との接し方などを学びました。



車椅子の使い方を学ぶ受講生

## 女性部ら映画の上映会企画 認知症について考える

JALまね出雲女性部佐田支部、同JA出雲やすらぎ会佐田支部、JALまね佐田支店は9月21日、同支店で映画「ほけますから、よろしくお願ひします」の上映会を開きました。娘である信友直子監督が、認知症の母と、95歳にして家事を始めた父をカメラで追ったドキュメンタリー映画です。女性部員、JA職員ら約30人が参加しました。

女性部佐田支部では「家の光」の紹介記事を参考に昨年初めて上映会を開き、今回が2回目。今年はJAと女性部が取り組むおもてなしプロジェクトとして開催し、認知症がテーマのため高齢者福祉に取り組むやすらぎ会も賛同しました。

やすらぎ会佐田支部の竹下恵子幹事は「認知症も勉強はしているが、実際の当事者の気持ちを知る機会になったと思う」と話しました。

女性部佐田支部の大谷百合子支部長は「生かされていることを感じる映画。たくさんの人に見てもらいたい」と話しました。



映画に見入る女性部員ら



いずも食材の目

参加者募集のお知らせ

# ブロッコリー

## を使った料理教室

メニュー

- ブロッコリーのチーズリゾット
- ブロッコリーハンバーグ
- ブロッコリーのアーモンド和え
- ブロッコリーの中華風ポタージュ



**日時** 令和元年11月12日(火) 10:00~

**会場** ラピタ2階 ふれあいの家出雲 縁

**参加費** 300円

**定員** 12名(定員になり次第締め切ります)

**持ち物** エプロン・三角巾・マイ箸・持ち帰り用容器

お申し込み先 JAしまね出雲地区本部 ふれあい福祉課 TEL 21-6013

## 健康ライフかわら版

### 「受けて安心がん検診」

2人に1人はがんになる時代と言われており、島根県では、新たにがんになる人が約6000人、がんで死亡する人が約2500人(全死亡者の4人に1人)という状況です。がんになる年齢は40歳代から、徐々に増加していきます。

年齢調整死亡率(40~69歳)をみると、出雲圏の男性では肺がんによるものが一番多く、次いで胃がん、大腸・直腸がんと続きます。女性では、一番に乳がんによる死亡が多く、大腸・直腸がん、肺がんの順に多くなっています。また、子宮がんによる死亡は増加傾向です。

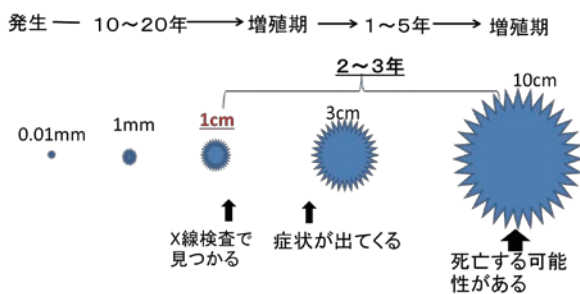
#### ★なぜがん検診を受けるのか?

だれもがなる可能性のあるがんですが、がんの早期発見のために重要となるのが、がん検診です。

がんは進行していない早期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、高い確率で治療することができます。がんを早期の段階で見つけれられる期間は1~2年といわれていますので、1~2年ごとの「がん検診」はとても重要だと言えます。

#### ★がん検診を受けましょう!

事業所等で働いている方で、事業所でがん検診を行っている場合は事業所で受診しましょう。その他の方はお住いの市町村へお問い合わせください。



お問合せ先 出雲保健所健康増進課 TEL 21-8785





全員参加のボール送りレー



「ニコ・ニコおむすび大作戦」にも取り組んだ



ファッションショー後に記念撮影

## 女性部中部地区ふれあいの集い レクリエーション運動会開催

JAしまね出雲女性部中部地区は9月11日、鳶巣アリーナでレクリエーション運動会を開催しました。女性部員、JA役職員ら約80人が参加し、「走らない」「競わない」全員参加の種目で交流を図りました。

他支部の女性部員とも親睦を深め、中部地区として一体感を醸成しようと昨年から開催しています。今年はJAの地元役員、女性部担当職員のほか、地区内各支店の支店長も参加。JAと女性部の連携強化につなげました。

当日はボール送りレーや新聞紙を使った玉入れなど、全員参加で楽しく交流できる競技や、部員が持ち寄った古着を組み合わせ、来賓に着せるファッションショーなどを行いました。同地区の錦織文子地区長は「2回目ということで新しいアイデアも加えて実施しました。女性部員とJA職員との絆も深まったと思います」と話しました。

運動会後には、「ニコ・ニコおむすび大作戦」の一環でおにぎり2個と豚汁を食べ、運動会の感想で盛り上がりました。



## いずもJA シニア女子大学 ～みずき～

9月  
講座

## 「フィットネスフラダンス」

JAしまね出雲女性部は9月25日、JAシニア女子大学の9月講座「フィットネスフラダンス」を開きました。参加した女子大学生30人全員がフラダンス衣装のパウスカートを身に着け、

筋肉の使い方を学びながら楽しく身体を動かしました。

講師はJWI認定フィットネスラインストラクターの佐々木歩美先生。はじめに基本の姿勢やステップを学びました。曲に合わせて踊る中で出てくるさまざまな手の動きも練習し、動作一つひとつが何を表現しているかを教わりました。

当日の目標は、みんなそろって1曲を踊ること。「ハナミズキ」の歌に合わせて、練習を繰り返します。佐々木先生は「気持ちを込めて踊りましょう。作り笑顔も続ければ本当の笑顔になります」と呼びかけました。

慣れてきたところで2組に分かれて発表し、見られる楽しさ、緊張感も味わいました。最後はみんなそろって笑顔で1曲を踊りきりました。

参加した女子大学生は「思った以上に運動になった」「体が軽くなった」などと感想を話しました。

フィットネスフラダンスの後は、ヨガマットを使ったゆらぎ体操も実施。落ち着いた音楽の中でゆっくりと身体を動かし、リラックスした時間を過ごしました。



2組に分かれて発表会



ストレッチなども行った





## 「メンズキッチン 男しゃく」

代表 朝日 博美 さん



## 『明るく・元気に・楽しく』がモットー

JAしまね出雲地区本部東部ブロックで活動する「メンズキッチン男しゃく」は、毎月第1火曜日に活動する男性の料理グループです。料理を教えてくれる女性3人を含む11人のメンバーで、「家の光」記事を活用した料理などを楽しんでいます。

平成25年7月に開かれた「男の料理教室」をきっかけに結成。当初は包丁も持ったことのないメンバーばかりでしたが、皆で料理を作る楽しさを感じ、毎月の活動が始まりました。主な活動はDVDに映像を残し、メンバーに配布。料理に奮闘する様子や上達ぶりを、家族で鑑賞し楽しんでいます。

また、毎年秋には平田地区や出雲地区本部の農業まつりに出店。販売する鶏のから揚げは、時間をかけて下ごしらえしたこだわりの逸品です。料理以外にも、地元で開催されるウォーキングや、山登り、魚釣りなど、幅広く活動しています。海外研修なども企画し、去年は韓国へキムチを作りに行きました。年に2回はボランティア活動にも取り組み、市内の福祉施設で剪定作業なども行っています。

モットーは『明るく・元気に・楽しく』。健康第一に、これからもいろいろな活動にチャレンジしていきます。



9月講座

## 「私の内側に向き合う時間 ヨガ&アロマ実践講座」

JAしまね出雲地区本部は9月11日、ラピタ本店の「ふれあいの家出雲 縁」で、いずもJA女子大学の9月講座「私の内側に向き合う時間 ヨガ&アロマ実践講座」を開きました。Roof Topアロマ・セラピストトレーナーの矢野真智子先生と、ヨガインストラクターの高橋久仁子先生を講師に招き、自分自身と向き合えるリラックスした時間を過ごしました。

矢野先生のアロマ講座では、アロマ誕生の歴史などについて学んだ後、5種類の香りから自分の好きなものを選び、車の中や家の玄関、眠りに



自分好みのアロマスプレーを作製

つく前など、それぞれが目的や使いたい場所などを考えながら、アロマスプレーを作りました。

高橋先生のヨガ講座では基本的なヨガのポーズを学び、呼吸を意識して身体を伸ばしました。講座の最後は横になって全身の力を抜き、呼吸に集中。矢野先生がブレンドしたアロマスプレーの香りにも包まれ、心地よいひとときとなりました。

参加した女子大学生は「とてもリラックスできた」「日々の生活にアロマやヨガポーズを取り入れていきたい」と感想を話しました。



呼吸を意識して身体を伸ばした



輝け!

## いずもスマイル



かねつき けいた  
**鐘推 啓太くん(6歳・左)**  
ようた  
**陽太くん(4歳・右)**

出雲市大津町

## 農業・自然とのふれあい

そろいの作業服で元気に登場してくれたのは、小学1年生の啓太くんと、保育園に通う陽太くん。お家は大津町でカーネーションなどの花を栽培する鐘推園芸さんです。ねこ車で土を運んだり、葉っぱを片付けたり、二人ともよく農作業のお手伝いをしてくれます。農業に関心のある啓太くんは、自分でも野菜の種をまいて育てています。

お父さんの達也さんがオーナーを務める直売所くるみ市には、自由に入出りできる公園もあり、二人の遊び場になっています。木登りをしたり、ブランコをしたり、自然とふれあいながら楽しく遊んでいます。



くるみ市前に作られたお手製の公園  
ブランコや鉄棒、ベンチなども設置されている

# 川柳の広場

選者

竹治ちかし先生

### ◆月間最優秀賞

古里で素顔になって友と会う

松寄下町 多久和敬子

選者評

古里は懐かしくもあり、ありがたいものです。出会う友も幼馴染で、隠すことはありません。そこには仮面を外した、素顔のままの私が居ます。

### ◆月間優秀賞

彼岸花咲いて棚田の秋を刈る

白枝町 小白金房子

イターン妻のルーツの中にある

今市町 櫛井伸幸

じゃんけんもにらめっこでも妻に負け

小伊津町 金築雨学

### ◆あなたの俳句・川柳を募集します

#### ◆応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、ハガキまたはFAXで応募ください。  
※11月号掲載分の俳句の応募メ切りは10月31日(木)必着です。※12月号掲載分の川柳の応募メ切りは11月29日(金)必着です。※お一人様それぞれ3句まで応募いただけます。

#### ◆あて先

〒693・8585 出雲市今市町106・1

JAL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)

※応募作品は自作で未発表のものに限りです。※応募作品の一切の権利は、JAL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。



## おたより広場

読者のページ

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

●先日、娘が保育園バスで梨狩りに行ってきたようです。「甘い汁がいっぱいおいしかった♡」と言っていました。母も食べたかったな。

(外園町 F.Mさん)

JA：梨狩りの季節ですね！採れたての梨の瑞々しさが伝わってきて、また食べたくなりました。まだまだ梨のシーズンですので、ぜひお母さんもこの時期に味わってくださいませ！

●家庭菜園ビギナーの私!! 毎回種からまいて、悪戦苦闘です。今回の「あなたもチャレンジ! 家庭菜園」コーナーのハウレンソウは切り取ってファイルします。

(馬木町 T.Mさん)

JA：悪戦苦闘してうまくできた時は喜びもひとしおだと思えます! ぜひ記事を参考にしてください。うまく育つことをお祈りいたします。

●パプリカがあまりにもステキだったので、ラピタ本店で買ってサラダ、チンジャオロースーに使ってみました。見てよし、食べて良しです。歌も大ヒットしていますね。

(高岡町 T.Kさん)

JA：先月号の「島根のいいもの再発見!!」は飯南町のパプリカでした! 出雲でも栽培されていますよ。外国産が多いですが、国産パプリカを見かけたらぜひ注目くださいませ。

●いずもほっとニュースで「そば打ち甲子園」があることを初めて知りました。出雲そばは全国でも有名なので、高校生たちが頑張っている様子を知って、なんだか嬉しくなりました。これから次の世代にもずっと受け継いでいってほしいと思います。お疲れ様でした☆

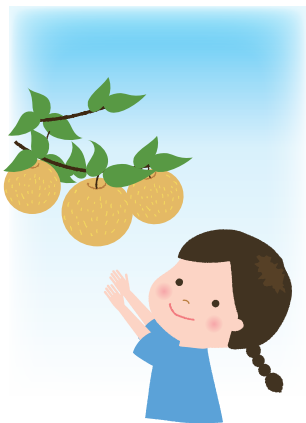
(築山新町 H.Nさん)

JA：2年間課題研究で取り組んでおりましたが、その上達ぶりはおもしろい、出雲そばをPRしたい! という思いがすごく伝わってきました。大会以外でもいろいろなイベントで実演などをしてPRされていますよ!



(塩冶町 三浦由紀子さん)

JA：たおやかなコスモスが描かれた秋らしい絵手紙をいただきましたのでご紹介いたします。メールなど、便利な世の中になりましたが、こんな素敵な絵手紙で誘ってもらえたら嬉しいですね。



## 写真紹介コーナー

乙立町の間水博之さんが栽培された観賞用のカボチャです。面白いものできたということで、JA乙立店に持って来ていただきました! 店頭飾り、来店された方に楽しんでいただいています。細長い首を持ち上げて、何だか生き物のよう。皆さんは何に見えますか?





第5回 JAしまね  
出雲地区本部

# 農業まつり



## 2019収穫感謝祭



ご縁と絆でぎりひろく農業新時代  
～いずもの米消費拡大プロジェクト～

とき 2019年11月3日 日

ところ JALしまね出雲地区本部 特設会場

### 各種イベント

- 北陽ドリームエンジェルス  
チアダンス
- X+(えくすと)
- 出雲北陵高等学校  
吹奏楽部
- JA女性部 舞台発表
- ジージーズ
- 出雲國 神戸川太鼓
- スタンプラリー抽選会

### 特産品コーナー

- 熊本復興支援特産品販売
- 畜産物販売
- 野菜直売 など

限定  
400食

熊本&出雲の  
コラボカレー  
200円

※販売は11時からとなります。  
また、無くなり次第  
終了致します。

限定  
300食

しまね和牛  
そばろ丼  
200円

※販売は11時からとなります。  
また、無くなり次第  
終了致します。

### 屋台コーナー

- 女性部  
カレーライス・ラーメン
- 焼きそば
- 出雲そば など

### ちびっこコーナー

- ★ふわふわドーム
- ★ミニSL

### 各地区農業まつり等

各地区でも農業まつり等を開催します。どうぞご家族お揃いでお出かけください!

地区	開催日	まつり名	開催場所
佐香	10月20日(日)	第40回 佐香地区文化祭	佐香コミセン
古志	10月20日(日)	第40回 古志農業まつり	古志コミセン
上津	10月26・27日(土・日)	上津地区総合文化祭	JA上津支店・上津コミセン
四絡	10月26日(土)	よつがね秋祭り 第35回四絡文化祭・農業祭	四絡コミセン
久多美	10月27日(日)	第13回 久多美フェスタ	久多美コミセン
平田	10月27日(日)	2019 ひらた農業まつり	ラピタひらた店駐車場
灘分	10月27日(日)	灘分地区文化祭	灘分コミセン・灘分小学校
西田	10月27日(日)	西田地区文化祭	西田コミセン・西田小学校・万田の郷
平田東	10月27日(日)	第55回東地区文化祭	JA平田東支店・東コミセン
高松	10月27日(日)	高松農業文化まつり	JA高松支店
荒茅・園	10月27日(日)	くにびき産業文化祭	長浜コミセン
大社	10月27日(日)	第34回 大社地区農業まつり	東部ぶどう集荷所
神西	10月27日(日)	神西地区総合文化祭	神西コミセン
湖陵	10月27日(日)	湖陵農業まつり	湖陵支店
乙立	10月27日(日)	乙立地区総合文化祭	旧乙立小学校
北浜	11月 2日(土)	北浜地区文化祭	北浜コミセン・北浜小学校
地区本部	11月 3日(日)	第5回 JALしまね出雲地区本部農業まつり	JA出雲地区本部・ラピタ本店
塩冶・有原	11月 3日(日)	JALしまね塩冶・有原支店 ふれあい感謝祭	JA塩冶支店
伊野	11月 3日(日)	第41回 伊野地区文化祭	JA伊野店・伊野コミセン
鶴鷺	11月 3日(日)	うさぎコミセンまつり	うさぎコミセン
多伎	11月 3日(日)	多伎支店農業まつり	JA多伎支店
朝山	11月 3日(日)	朝山地区文化祭	朝山コミセン・朝山幼稚園
佐田	11月 3日(日)	JAまつり・スサノオごっここいまつり	佐田行政センター・JA佐田支店周辺
川跡	11月10日(日)	川跡農業まつり	JA川跡支店
鳶巣	11月10日(日)	秋の鳶巣まつり	JA鳶巣店・鳶巣コミセン
国富	11月10日(日)	国富地区総合ふれあい文化祭	国富コミセン
鰐淵	11月10日(日)	鰐淵ふれあい祭	鰐淵コミセン
稗原	11月10日(日)	稗原地区総合文化祭・農業まつり	JA稗原支店・稗原コミセン
大津	11月17日(日)	大津農業まつり	JA大津支店



10月以降のJAしまね出雲地区本部管内のキャッシュコーナーの営業時間と、JAキャッシュカードの手数料をご案内いたします。  
※令和元年10月1日(火)からの消費税率の引き上げに伴い、手数料を改定させていただきました。

# JAしまねキャッシュコーナー 営業時間ご案内

※出雲市内のみ  
(斐川町を除く)

支店・店舗	店 外	平日	土曜	日・祝
出雲 平田中央 佐田 湖陵	ラピタはまやま店 ラピタみなみ店 ラピタひらた店 ラピタ多伎店 ファミリーマートドーム北店	8:45▶21:00	9:00▶20:00	9:00▶20:00
	ラピタ本店	9:30▶21:00	9:30▶20:00	9:30▶20:00
	ラピタ湖陵店	9:30▶19:00	9:30▶19:00	9:30▶19:00
	ゆめタウン出雲店	9:00▶21:00	9:00▶19:00	9:00▶19:00
高松・神戸川・朝山・大津 四絡・川跡・有原・今市 禮原・国富・平田東 大社・荒木	藤増ストアー知井宮店  久多美	8:45▶19:00	9:00▶19:00	9:00▶19:00
塩冶		8:45▶19:00	9:00▶18:00	9:00▶18:00
園・西田	江 南	8:45▶19:00	9:00▶17:00	9:00▶17:00
荒茅・神西・古志・乙立 上津・高浜・灘分・北浜 佐香・桧山・伊野・鱒淵 東須佐・窪田・田儀 久村・遙堪・鳶巣		8:45▶19:00	9:00▶17:00	休止
日御碕・鶺鴒・外園		8:45▶17:00	9:00▶17:00	休止
市 場		8:00▶17:00	8:45▶17:00	休止
	県立中央病院	9:00▶19:00	9:00▶19:00	9:00▶19:00
	出雲市役所	9:00▶18:00	休止	休止

※硬貨対応ATM・・・赤字 ※通帳繰越可能ATM・・・下線

# JAキャッシュカード※手数料一覧表

※他行のキャッシュカードは該当しません。  
各発行元でご確認ください。

入出金手数料		平日	土曜	日曜	祝日	
		午前8時～午後6時	午後6時～午後9時	日・祝営業コーナーのみ 午前9時(市場店は8時45分)～午後9時		
ご利用ATM <small>*コーナー毎に終了時間が違うのでご注意ください。</small>						
お引き出し	JAしまね	無 料				
	県外のJA (県外ネット)	無 料				
	他金融機関	110円 (8:45までは一部220円)	220円			
	ゆうちょ銀行 三菱UFJ銀行		110円			
	セブン銀行 コンビニ(ファミリーマート、 ポプラ、ローソン他)	無 料 (8:45までは110円)	110円	無料 (土曜の14時以降と日曜・祝日は110円)		
お預け入れ	JAしまね	無 料				
	県外のJA	無 料				
	ゆうちょ銀行		110円			
	セブン銀行 コンビニ(ファミリーマート、 ポプラ、ローソン他)	無 料 (8:45までは110円)	110円	無料 (土曜の14時以降と日曜・祝日は110円)		
	JAカードキャッシング	無 料 (8:45までは110円)	110円	110円		

※手数料には、消費税を含んでいます。 ※手数料は、ご利用と同時に口座から自動引落しさせていただきます。  
※JAカードによるキャッシング手数料は、別途カード会社を通じてご請求させていただきます。



# メモリア平田

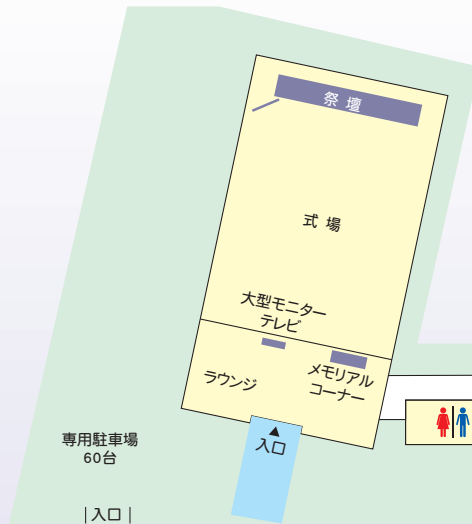
ひらた

出雲市平田町

## 南館リニューアル

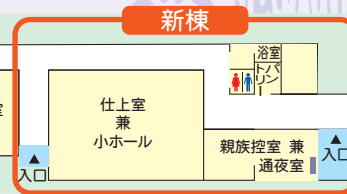


■南館入り口



従来の仕上室と和室をリニューアルしました。仕上室は親族控室として、また小ホールとして小規模葬や家族葬にも対応いたします。

また、和室は今までの10畳一間から8畳二間となり、広々と通夜・家族葬や親族控室としてご利用いただけるようになりました。自宅のような安らぎのある和室、入浴施設も完備し、ゆっくり心安らかに過ごいただけます。



■小ホール 使用時／椅子席約50席



■仕上室 使用時／椅子席約60席



■親族控室 兼 通夜室／和室8畳二間



■入浴施設

### メモリア平田

〒691-0001

島根県出雲市平田町2800-1

(出雲市役所平田行政センター前)

TEL (0853) 63-7222

式場…約180名様

小ホール…約50名様

◆お問合せ先

JALしまね出雲葬祭センター MEMORIA ☎0853-23-3331



歓迎

# ソフトボール女子TOP日本代表チーム SOFT JAPAN 出雲キャンプ

2019.11.21(木)～26(火) 出雲健康公園(出雲ドームほか)

東京2020オリンピックに出場するソフトボール女子TOP日本代表チームが、強化合宿“出雲キャンプ”を実施されます。

世界トップレベルの選手を間近に見ることができ、楽しいイベントも同時開催♪ぜひ会場にお出かけください!

☆公開練習 22日(金)～25日(月)

練習は原則、公開なので見学可能です!【公開時間については現在、調整中です。】

☆いずぎゃんマルシェ 23日(土)・24日(日) 9:00～15:00

いろんなお店で美味しいものを楽しもう!  
手作り焼売、変わり種おでん、たこ焼、焼きそば、唐揚げ、焼き芋など盛りだくさん♪

☆来場者抽選会 23日(土)・24日(日) 12:30～

公式グッズなどを当てるチャンス!  
サイン入りグッズが当たるかも!?(会場に応募用紙を記入、抽選会への参加が必要です。)

☆選手と小学生の交流イベント 24日(日) 15:00～16:30(予定)

スポーツ少年団と選手による玉入れ対決、選手への激励、選手との記念写真撮影



写真提供:公益財団法人日本ソフトボール協会

上野 由岐子 選手

お問合せ SOFT JAPAN出雲キャンプ実行委員会 (事務局:出雲市文化スポーツ課スポーツ特別事業室 TEL 0853-21-6808)



## 出雲地区本部理事会報告

9月20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) セルフSSの燃料油販売価格の変更について  
10月1日より、セルフSS(北部SS、平田SS、南SS)について、スタッフ給油SSより単価を2円/L安く設定します。
- (2) 業績還元について  
本年も業績還元(約4千万円)を実施いたします。
- (3) 第5回JALしまね出雲地区本部農業まつりの開催について  
11月3日に「ご縁と絆でできりひろく農業新時代～いずもの米消費拡大プロジェクト～」をテーマに、出雲地区本部南駐車場をメイン会場として農業祭りを開催します。皆様のご来場をお待ちしております。
- (4) 出雲地区本部ふれあい号の運行の継続について

〈報告事項〉

- (1) 令和元年産米品種別集荷状況について
- (2) 令和元年8月末実績について
- (3) 田儀店舗の賃貸借契約解除の申し出と今後の方向性について  
田儀店舗(マーケット)について、現在の委託先から賃貸契約解除の申し出があり、11月末をもって閉店する予定です。JAでは引き続き運営していただける方を募集しております。ご希望の方は企画管理課(21-6007)まで連絡ください。





# 地元産の野菜で試食つきクッキングステージを開催!

2019  
**10.26**  
sat.

みんなのきょうの料理  
JAバンク × 健康キッチン  
JA直売所キャラバン

JA直売所の旬の食材を使って  
健康づくりのポイントをプラスした  
「健康レシピ」をご紹介します。

ステージ  
参加者に  
プレゼント  
つき!!

【お子様の参加も大歓迎です。】

日時 **10月26日(土)** 1回目 10:00~10:45 各回参加無料  
2回目 13:00~13:45

会場 道の駅 あらエッサ JAしまね なかうみ菜彩館

定員 各回70名様 ※事前予約受付中 (各回先着35名様分・プレゼント付!)

事前予約申込先

ホームページ/TEL

健康キッチンキャラバン

検索

TEL 03-5790-0820



家族そろって「ミニトマトすくい」「綿あめづくり」にチャレンジしよう!! (参加無料)

NHK Eテレ「きょうの料理」で  
活躍する講師による  
クッキングステージ  
& 試食



藤井 恵さん  
管理栄養士・料理研究家



トマトのそぼろ煮  
ご試食付

※当日はほうれんそうを使った「ほうれんそうのナムル」も  
ご紹介します。(実演のみ)

《お問合せ先》「健康キッチンJA直売所キャラバン」  
運営事務局  
03-5790-0820  
(平日 10:00~18:00)



<https://www.kyounoryouri.jp/contents/caravan>

## ステージ参加者3大特典

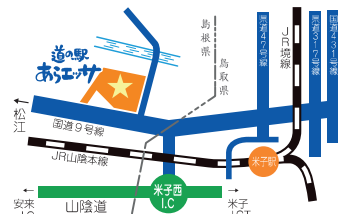
- ① ミディトマトと  
ほうれんそうを  
全員にプレゼント!!
- ② 試食付き
- ③ 金芽米 きぬむすめ (2kg)  
が当たる 抽選券付!  
(各回20名様)

※天候や育成状況により、プレゼントの農産物が変更になる場合があります。



なかうみ菜彩館

安来市中海町118-1



●アクセス 【山陰道・米子西ICから国道9号安来市方面へ約5分!】

主催 JALしまね/JAバンク/NHKプロモーション

制作 NHKエデュケーショナル

協力 NHKプラネット中国





# JALしまね総合ポイントカード 「おさいふカードポイント」 有効期限のお知らせ

「おさいふカード」のポイントには  
**有効期限**がございます。

平成29年に獲得されたポイントの  
有効期限は

**令和元年12月31日**

となっております。

有効期限が切れるポイントは、

**店頭端末、支店窓口等**にて

ご確認いただけますのでお早めにご利用ください。

ポイントをご確認いただき、お早めにご利用をお願いいたします。



## おさいふカードのポイントのご利用方法

### ★お買物券と交換

・JA店舗・Aコープでご利用ください



### ★お買い物代金として1ポイント1円で

・ラピタ  
・グリーンセンター などにご利用いただけます



### ★カタログ商品と交換

・2019秋冬号はJA各支店に  
ご用意しております



対象となるポイントをご確認いただき、  
お早めにご利用をお願いいたします。



総合ポイント  
全般のお問合せ

0120-031-207

おさいふオーナー

## 「定期性貯金期日のご案内」 発送終了のお知らせ

平素はJAしまねをご利用いただき、誠にありがとうございます。

さて、このたび当JAでは、定期性貯金のお取引をいただいているお客さまに発送しております下記のご案内状につきまして、誠に勝手ながら、2019年10月31日作成分をもちまして、発送を終了させていただきます。

ご案内状でお知らせしている満期日などにつきましては、お手元の通帳、証書などをご確認いただけますよう、お願い申し上げます。

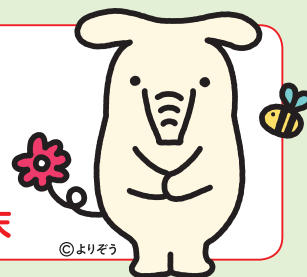
今後もお客さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬご愛顧を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

### 【発送を終了するご案内状 〈定期性貯金期日のご案内〉】

**対象商品** 定期貯金、積立式定期貯金、譲渡性貯金

**内 容** 満期日、中間利払日などのご契約内容

**作成時期** 原則として満期日、中間利払日の2か月前の月末



©よりぞう

※発送を継続する先

●法人・団体のお客さま ●課税区分がマル優の口座をお持ちのお客さま



# 5%還元



当店は「キャッシュレス・消費者還元事業」  
対象店舗です!

キャッシュレスで  
お支払のお客様に

消費者還元期間

2019年10月1日～2020年6月30日



エディでお支払いした場合は、30日後にお受け取りができます。

5%還元の対象は下記の  
マークが目印です



各種クレジット

その他のカードにつきましては、順次還元対象予定です。  
上記に表示されている対象決済手段であっても、一部の  
クレジットカード等では還元されない場合があります。詳細は  
カード発行会社へのお問合せ、もしくはホームページで  
ご確認ください。

受取方法は?

専用チャージ機  
で受取ります



【本店・はまやま店・みなみ店・ひらた店に10月中旬に設置予定です】  
【多伎・佐田・湖陵・大社店は順次導入してまいります】

※クレジットカードについては、カード発行会社へのお問合せ  
もしくは、ホームページで確認ください。

※詳しくは係員までおたずねください。

ラピタでの  
お買物は

楽天Edyの  
お支払いが



通常のお買い物  
200円(税込)につき  
いつものポイント **1P**

+

Edyで支払うと  
200円(税込)につき  
Edyポイント **1P**

※ポイント5倍デーなどの  
イベント時であっても  
Edyポイントは200円(税込)  
につき1ポイントとなります。  
※Edyポイントは  
ご利用月の  
翌月末に  
まとめて付与  
いたします。



便利でお得!!



ラピタのクリスマスコレクション 2019



# Christmas

~ LAPITA CHRISTMAS IN THE SKY ~

クリスマスケーキご予約特典  
**シャンメリー + 歳末抽選券**  
**プレゼント!** ケーキ1個につき、シャンメリー1本と  
 歳末抽選券1枚プレゼントします。  
※特典は税込2,000円以上のクリスマスケーキが対象です。

クリスマスケーキ **100** ポイント  
**早期ご予約特典** プレゼント  
 10月中に税込2,000円以上のケーキをご予約いただいた  
 お客様にはケーキ1個につき、100ポイントプレゼントします。



**ご予約承り中** お申し込みは、専用のご予約用紙にて  
 ラピタ各店までお申し込みください。

メリークリスマス  
**通常お渡し** 12/20金 ▶ 25水  
**★ご予約締切日** 12/15日

**お早めお渡し** お早めのクリスマスパーティーに!  
 11/30金・12/1日・7日・8日・14日・15日  
にもお渡しできます。  
 お早めお渡しのご予約は、6日前までをお願いいたします。

**年末お渡し** 1年の終わりにご家族で!  
 12/30日・31日  
にもお渡しできます。 年末お渡しのご予約は、12/15日までにお願いいたします。  
 ※年末お渡し商品に関しては、一部飾り付けが異なる場合がございます。 ※地元ケーキ限定  
 ※年末は抽選会が終了しているため、年末お渡しケーキには抽選券は付きません。



# しまねうれしび

料理研究家 土井小百合

JALしまねびより

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。  
VEGETABLE OIL INK

## バターナッツスープ



### ●材料（4人分）

バターナッツ……………450g	塩……………小さじ1/2
水……………250ml	コショウ
牛乳……………150ml	普通はコンソメ
生クリーム(あれば)…大さじ6	(今回は皮、タネ)……………適量

### ●作り方

- ①バターナッツの皮をピーラーでむき、タネとワタを取る。
- ②①を3cm角に切りラップをふわっと掛け、レンジで4分加熱する。硬ければ追加加熱をする。
- ③皮、タネ、水を鍋に入れ煮込んだあと、皮とタネを捨てて煮汁だけにする。
- ④ミキサーに柔らかくなったバターナッツ、③の煮汁を入れ攪拌する。
- ⑤鍋に④と牛乳、塩、コショウを入れ味をととのえる。器に入れ生クリームをかける。



★甘味が強いわねのようなクリーミーでねっとりとした食感と、なめらかな舌触りが特徴のバターナッツがほちゃ。生でも食べることができますが、火を通すと、栗のような濃厚な味わいになります。コンソメは使わず味付けは塩だけ。素材のおいしさを引き出したレシピです。

## さんまの赤ワイン煮



### ●材料（4人分）

さんま(生)……………3尾	水……………250cc
玉ねぎ……………1玉	ローリエ……………1枚
にんにく……………1かけ	しょうゆ……………大さじ2
パプリカ(あれば) ……1/2個	砂糖……………大さじ1
赤ワイン……………100cc	

### ●作り方

- ①さんまは頭と内臓を除き4等分に切り洗う。
- ②玉ねぎは1cmぐらいの輪切りに切る。パプリカは乱切りにする。にんにくはつぶす。
- ③鍋に水、赤ワイン、しょうゆ、砂糖、ローリエ、にんにくを入れ沸騰したら、さんまを鍋に平らに並べて入れ、上に玉ねぎ、パプリカを乗せ中火から弱火で15分煮る。(赤ワインは辛口を使用、甘口の場合は砂糖を控える)



★お醤油を入れているので、ご飯に合う一品になります。玉ねぎの甘味がさんまの旨味を引き出して、脂がのったさんまをさっぱりと食べられます。

### 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。

今月の表紙は隠岐郡西ノ島町の「シャラ船(精霊船)送り」です。お盆最終日の8月16日、西ノ島町では、お盆を迎えた先祖の霊に乗せて西方浄土へ送る行事「シャラ船送り」が行われます。杉と竹、麦わら等で作られ、帆のかわりに色とりどりの盆旗で飾り付けられたシャラ船は、ご詠歌の調べが流れる中たくさんの人々に見守られ湾上へ送り出されます。

### 編集後記

数年ぶりに訪れた島前。別府港など島の随所が古い記憶とは違うが、海的美しさと島に流れるゆったりとした時間は記憶どおり。知夫村では、内航船乗り場からJA支店へと歩いていると、軽トラに乗った男性から「乗っていくか?」の一言。感謝しつつ天気が良いので歩きますと伝えた。仕事で来たのに心をリフレッシュして帰る贅沢なひと時。(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。



JALしまね 公式ホームページ  
https://ja-shimane.jp/

2019年10月16日付発行(月1回発行)  
編集/JALしまね ふれあい福祉課・出雲地区本部  
発行/島根県農業協同組合 出雲地区本部  
〒693-8585 出雲市今市町106-1 TEL.0853-23-3311 FAX.0853-21-6005