

2019

5

May Vol.38

JALまねびより

今月の特集 島根のいいもの再発見!! 「隠岐の島町 繁殖牛」 隠岐地区本部



「馬入水神事」
玉若酢命神社 (隠岐の島町)

Naomichi

島根には誇れる農産品がたくさん!

島根のいいもの 再発見!!

直撃・生産者インタビュー

隠岐の島町 繁殖牛

5月は、隠岐地区本部。隠岐の島町で、繁殖農家として肉用向けの子牛生産に取り組む、都万地区の野津賢三郎さん、田中修司さん親子のほか、町内における畜産の現状を隠岐地区本部の広兼経済部長に伺ってきました。



隠岐地域では和牛の生産を重点的に支援しており、県全体の頭数が減っている中、町内では増頭。数年前までは米の出荷額が1番だったが、現在では和牛の販売額が倍になるほど盛んになっている。平成23年頃からは地元の建設会社が畜産事業に参入し繁殖牛が増加。全国各地から隠岐の元気な子牛を求めて買い手が集まり、町内全体で年間350頭前後の子牛を出荷している。5、6年前からは遠く茨城県などからも市場に訪れる企業があり、高値で取引。若い就農者をはじめ町内を挙げて増頭を図っている。本日も紹介する就農者は町内の畜産業を長きにわたって担うことが期待される30代です。



強健な親牛から生まれる子牛が高い評価を受けている。



田中さんの牛舎と運動場。右が生産拡大を見据え、JAの支援を受け新設された牛舎。



様々な想いを胸に、親子二人三脚で。素敵な田中さん親子。

遺志を受け継ぎ、親子2人3脚で

とても明るく気さくな田中さんと母の美砂子さん。祖父が数頭の繁殖牛を飼育しており、他界した兄と繁殖農家として経営を拡大することが夢でした。その遺志を引き継ぎ、田中さんと母の2人で繁殖牛を徐々に増やしています。現在は32頭の繁殖牛がおり、子牛を年に20頭余り出荷しています。

お産の立会いは夜中にも

何回かお産を経験した牛でもお産には細心の注意が必要です。お産専用の牛舎にはカメラを取り付け、逆子になっていないか、大きくなりすぎて難産にならないかなど入念に牛の状態をチェック。夜中だろうが早朝だろうが牛舎に駆け付けてお産に立会い、授乳がうまくいったのを確認してからようやく牛舎を離れます。人と一緒に親の乳を飲ませると免疫力が強くなるので牛の性格を見極めながらたくさん乳を飲ませるよう心掛けています。また牧草を育てていますが、雨に当てずに全量収穫しなければならぬほか、昨年は天気の関係で2番草が取れず、止むを得ず牧草を購入。頭数も増えたことにより、餌のコストも増加し、冬場の粗飼料不足をどう解消するのが現在の課題となっています。



お二人の愛情とたゆまぬ努力が元気な子牛を育てているのだと確信しました。

小さくても足腰の強い元気な牛。ありがとうの気持ちまで

放牧で育つ強健な親牛から生まれる子牛は、風邪や下痢などの病気に強く、将来的に肉用牛として立派に育つと評判の隠岐の子牛。母の美砂子さんは牛を出荷する時にお神酒をかけて「ありがとう」の感謝の気持ちを忘れません。修司さんは感謝の気持ちとともに、兄と夢を描いた法人化を見据え50〜60頭を飼育する計画を進めています。

レンズを向けると寄ってきてくれる、元気で人懐っこい母牛たちも、とても印象的でした。



脈々と受け継がれる畜産への想いと、隠岐の畜産の未来を感じることができる取材となりました。



「牛突き」との二頭流

以前は建設会社社に勤務していたという野津さん。公共事業の削減で仕事が減少していくのを目の当たりに。何かしなければと思い、長らく伝統文化の「隠岐牛突き」に携わっていたことから、8年前から繁殖牛を飼育。現在は地元の観光協会スタッフとして闘牛を飼育し、月に10番程度の牛突きの取り組みをするかたわら、放牧と牛舎を利用して子牛を生産しています。



優しさ溢れるお人柄に、「二頭流」の先にある成功が見えた気がしました。

365日の飼育に課題

一人で繁殖牛9頭を飼育している野津さん。冬場以外は種付けされ受胎確認ができた繁殖牛を公共牧野に放ち、生産された子牛や授乳中の親牛等は牛舎で飼育。子牛は半年から8カ月位になったら年3回ある家畜市場に出荷しています。

繁殖牛

一口メモ

隠岐地域で最重要品目である和牛の出荷。島前・島後の4町村で盛んに生産を進めており、隠岐の島町は出荷額で知夫村を抜き、西ノ島町に次いで2番目の出荷額まで拡大している。各4町村で開いている家畜市場には茨城県から長野県、福岡県等から企業数十社・個人など全国各地から子牛を買いに訪れ、活況している。放牧を取り入れ、生まれた子牛は飼料を食べさせてから授乳するなど、腹づくりを徹底。1頭当たりは決して大きいほうではないが、牛の将来性を見込んで、キ口単価に換算すると高価格で取引されている。



手探りながら、様々なことを前向きに考え、繁殖に携わる姿が真っ直ぐで、とても素敵でした。

毎日、繁殖牛や子牛への餌やりのほか、体調に変化が無いかなど、元気な子牛を生産・飼育するため、365日牛舎を離れることができません。離島ゆえに、研修などで出張する際には宿泊する必要も。止むを得ず留守にしなければならぬ時は知人に管理を頼んだりしますが、気兼ねなく出かけることができるよう、ヘルパー制度などがある。

れば、と関係機関に要望しています。今後は現在の9頭から15頭まで増やしていく計画で、牛舎をJAの農業振興支援事業など受けて新たに1棟を建設。約800年前、後鳥羽上皇をお慰めするために始まったとされる「隠岐牛突き」の継承を続けながら元気な子牛を生産しています。広兼部長によると、冬場の粗飼料不足や自給飼料の確保のため、休耕田など活用し稲発酵粗飼料(WCS)用の稲を町内で約40haほど栽培。そのうちの半分はJAで刈り取り、支援を続けています。また担い手確保のため、就農しやすい環境作りにも着手。今後はヘルパー制度などの仕組みづくりなど前向きに検討しているところだ。こうした環境整備と新規就



JAの支援を受けて新設された牛舎。飼育環境を考え、様々な工夫が施されていました。

農者の確保の両輪を回し、隠岐の畜産振興につなげていきたいと熱くお話をいただきました。

雲南地区本部 青空市ぶなの里



産直へようこそ!!

可成り産直均大地域の特産品「JALまね」
 島根県内の産直店舗を「紹介」します。



飯南町を走る国道54号線沿いの「道の駅頓原」に隣接する「青空市ぶなの里」。その歴史は、地元農家の女性グループが中心となってテナントで農産物の販売を開始したことに始まり、今年の3月には開設25周年を迎えた。

店内にはとれたての農産物などが並び、取材で訪れた日も地元の生産者さんが朝収穫したばかりの肉厚な原木シイタケを並べていた。生産者と直接会話して、おすすめのお味方を教えてもらえるのも産直の魅力だ。

同直売所には出荷会員の顔写真が並べられているが、出荷会員数は増加している。本田啓子店長は話す。ぶなの里の戸田雅之会長が、周辺の生産者やイーターの新規就農者へ声を掛け出荷を促したことで、以前は70人程度だった会員も今では102人が登録するまでになった。その結

ぶなの里といえば野菜苗！
5月は軒先にも苗が並ぶ
(写真は昨年)



店内には出荷会員の皆さんの顔写真がズラリ

果ぶなの里は、一般的には出荷量が減少しがちになる冬場をはじめ、1年を通して新鮮な農産物が安定して売り場に並ぶ直売所となった。「今でも定期的新しい写真を追加するんですよ」と本田店長は笑う。

おなじみの苗物が売り場に並ぶ。標高が高く昼夜の寒暖差が激しい当地で育つ野菜苗は、丈夫で多収量だと評判だ。苗物は同産直で一番の売り上げを誇り、松江や出雲などはもちろん広島からも多くの人が上質の苗を求めて訪れる。

そのほかには、地元で採れた食材で作られる豆腐、漬物、味噌、お餅などここでしか買えない逸品もたくさん。手作りの手芸品コーナーも充実していて、「ここのお店は楽しいね」と来店者に好評だ。また季節ごとに、山菜の天ぷらやぜんざいなどを販売するイベントも開催される。

頓原といえば漬物と味噌。
手芸品も一点ものが並ぶ。



「目指すのは
顔が見える直売所！」
と話す本田店長



所在地：島根県飯石郡飯南町花栗48 道の駅とんぼら隣
 営業時間：5～10月 8:00～17:30
 11～12月 8:00～17:00
 1～2月 9:00～16:00
 3～4月 8:00～17:00
 定休日：年末年始
 TEL：0854-72-1530



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。

山下勇人さんは3年前に大阪市から安来市に1ターンし、平成30年9月に安来市の特産であるイチゴの栽培を開始しました。現在、経営面積は7アールで、土耕栽培により「紅ほっぺ」を生産しています。

パイプハウスや高設ベンチなどの施設は、国・県の補助事業とJAしまね農業振興支援事業、やすぎ地区本部が整備した新規就農者育成支援リースハウスを活用しています。

今シーズンが初めての出荷ですが、「生産量、質ともに上々」と順調な出足に笑顔がこぼれます。

山下さんは、「JAに支援してもらい、初期投資が軽減できてたいへん助かっています。今後、計画的に経営面積を拡大し、安来市の特産品であるイチゴ生産の担い手としてがんばっていこうと思います」と話してくださいました。

安来市 山下 勇人さん



JA YOUTH

一所懸命 青年連盟



ボン菓子体験を行う児童、盟友

JAしまね石見銀山青年連盟

JAしまね石見銀山青年連盟は、大田市管内の青年農業者等35名で構成されています。

農業を守り発展させる活動として、毎年11月に開催されるJAふれあい祭でのボン菓子加工・販売は好評で、市内の保育園でのボン菓子加工実演も行っています。その他、食農教育活動として、JA女性部と連携した食農料理体験事業「家族と一緒にのおおだ産 にとって！つくって！たべよう！」も平成28年より、継続実施しています。

また、農業を次世代へ引き継ぐべく、島根県立農林大学校の学生との交流も昨年度より実施しており、大田市への就農の相談や農青連への加入を促進していく活動も行いました。

今後もポリシーブックを活用し、青年連盟の活動をさらにPRして盟友を拡大していきます。

※ポリシーブックとはJA青年組織の活動指針でもあり、政策提言集でもある、青年組織の活動の核となるものです。



石見銀山青年連盟のFacebookも是非ご覧ください！



雲南

春休みにみんなで料理 災害時に役立つ調理法学ぶ

ＪＡしまね雲南女性部大東支部のメンバーが組織する「うしお料理クラブ」は4月2日、雲南市大東町の海潮交流センターで、地元の児童を対象とした春休みクッキングを開催し約30人が参加しました。

メニューは家の光協会が発行している「家の光」に掲載された料理の他に、耐熱包装食袋を使ったカレーやピラフ、プリンなどを作りました。耐熱包装食袋を使った調理法は、袋の中で味付けできたり、1つの鍋で複数回調理できたりするため水が貴重となる災害時にも役立ちます。

同クラブの富山邑子代表は「子ども達が防災への意識を高めるきっかけになればうれしい」と狙いを話し、参加した児童は「袋で料理できるなんてびっくりした。プリンが好きだから家でも作ってみたい」と笑顔で話しました。



クラブのスタッフから指導を受けながらプリンを作る児童

隠岐

芝桜が満開

隠岐の島町飯田地区において、地域住民のボランティア活動により定植された芝桜が4月中旬には満開となり見頃となった。（活動詳細はしまねびより10月号のトピックスにて紹介）今では、地域の方の目を楽しませているだけでなく、他の地域からも花を見に来る人も多い。地域活動に参加した1人は、「苦勞して作業したことが実を結び、鮮やかなピンク色の花に彩られた群生を見てやって良かったと思う。地域の方々と酒を酌み交わしながら花見をすることが楽しみ」と語った。

この活動支援として、ＪＡしまねの地域貢献・地域活性化支援事業を利用し助成をさせて頂いていますが、引き続き地域貢献のため、地域の活動を応援していきたい。



くにびき

八束学園でマグカップ寄贈 ～学園生活の思い出に～

八束支店運営委員会（池田至郎委員長）は3月20日、松江市八束町の市立義務教育学校八束学園を訪れ、6年生42名に「オリジナルマグカップ」を寄贈しました。

同委員会は、地域貢献の一環として2013年度から、同学園の6年生を対象にオリジナルマグカップの製作と寄贈を行っています。

この日寄贈したマグカップは、2月27日に児童自身が描いた絵や持ち寄ったシールなどを貼っていき、焼付けを完了させたもの。

当日は、同委員会の事務局長を務める池田久夫支店長が「マグカップをいつまでも大事に使ってください。これからも一緒によりよい地域をつくっていきましょう」と挨拶。その後、先生が個性溢れるマグカップを児童一人ひとりに手渡しました。

早速、箱からマグカップを取り出した児童たちは、出来栄に笑顔を見せながら「思い出がひとつ増えてよかった」「優しく丁寧に教えていただいたおかげで、上手にできた」と話しました。



やすぎ

家の光介護予防講座スタート！

やすぎ地区本部は赤江支店で4月12日、2019年度家の光介護予防講座を開催しました。同講座はＪＡ島根厚生連の職員による健康体操教室や雑誌『家の光』を活用した講座を毎月1回開催しており、昨年度から引き続き参加される方に加え、今回新たに参加される方も含め計34名の応募がありました。

第1回目となる今回は24名が参加し、まずは自分の身体について数値で知ってもらうため、身長体重や骨密度、歩くスピードなどを測定しました。また講義では、それぞれの数値の説明や「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態のロコモティブシンドロームについてなど、運動することの大切さを学びました。最後に椅子に座りながらできるエクササイズを行い、参加者は「皆さんと一緒に運動するのは楽しいです」と話されました。



斐川

チューリップ20万本 咲き誇る！

4月13日、14日の両日、出雲市斐川町今在家で「花のまち出雲」を象徴するチューリップ祭りが開かれました。今年は60アールの圃場に20種類のチューリップ約20万本が咲き誇り、満開の見頃を迎えたチューリップを目当てに、町内外から訪れた多くの家族でにぎわいました。来場者は「毎年楽しみにしている。色とりどりのチューリップを見ることが春を感じられる」と話し、会場では生産者や地元有志による焼きそばやフランクフルトの販売、斐川地区本部も地元産青ネギをふんだんに使った「ねぎ焼き」のPRを行いました。満開のチューリップは4月中旬まで楽しむことができ、会場の目印として恒例のこいのぼりと、道路に面して置かれるチューリッププランターが来場者を出迎えます。



満開のチューリップ畑

石見銀山

J A 女性部が清掃活動

J A しまね石見銀山女性部（長久支部・久利支部・大田支部）が、4月2日に大田市長久町の地区本部周辺の美化活動を行い、12人が参加しました。

この活動は、J A しまねの3地区本部（出雲地区本部、斐川地区本部、石見銀山地区本部）の女性部が、それぞれの地域で実施し、今年で4回目です。

当日は早朝の8時より部員が集まり、大田市に流れる三瓶川周辺のゴミ拾いを行い、山崎辰次地区本部長も参加しました。

森脇岸江女性部長は開始の挨拶で「地域がきれいになるようしっかりゴミを拾おう」と話しました。

また、久手支部、富山支部、川合支部も日にちは違うもののそれぞれの地域で美化活動を行いました。



ゴミ拾いをする女性部員

隠岐
どうぜん

野だいこん祭りで ニコニコおむすび大作戦！

4月20日、好天に恵まれた土曜日に、知夫村の玄関港・隠岐汽船フェリーターミナル駐車場周辺を会場に、「第28回野だいこん祭り」が盛大に開催されました。“野だいこん”とは、公共放牧地となっている赤ハゲ山の山頂一帯で薄紫色に咲き誇る“ハマダイコン”のことで、知夫の春を告げる祭り・島開きとして村民に定着したものです。

当地区本部は祭りには欠かせない出店コーナーの一角として参加し、定番である「しまね和牛」の販売と「みんなでやろう！ニコニコおむすび大作戦」と銘打った、海士町産の米と知夫村の食材をワンポイントしたおむすびを、参加者自身が握る企画を提供しました。

おむすびの具材は一般的な梅干や鮭等に加え、知夫村の山海漬や冬の代表的な海藻である神葉（ホンダワラ）の佃煮等、伝統的な食材も取り揃え、子供から年配者の方々が「大きいのがいい」「塩が効いたのがいい」などと楽しそうに具材を選び、各自2個ずつ握って食べました。途切れることがないくらい沢山の方の参加を頂き、有意義な春祭りとなりました。



出雲

恒例のラピタビアガーデン 今年もオープン

出雲地区本部は4月12日、恒例の「ラピタビアガーデン」をラピタ本店屋上で開始しました。小さなお子様からご年配の方まで幅広く楽しんでいただける交流の場として毎年開催しています。

初日は会社帰りの方を中心に約210人が来場。オープニングセレモニーでは、J A しまね出雲女性部東部地区「だんごの会」のスコップ三味線や地元バンド「ジージーズ」の演奏、津軽三味線などが会場を盛り上げました。

ビアガーデンは、9月末まで毎日午後5時半から9時まで営業します。今年は5月末まで土・日・祝日を除き、300円プラスで焼肉食べ放題も企画しました。700席（雨天時は300席）を設け、バイキング方式で飲み放題、食べ放題となっています。季節に合わせた料理や楽しんでいただける企画、お得な企画を多数用意し、皆様のご来場を心よりお待ちしております。



ご予約・お問い合わせは生活部ブライダル課

TEL0853-21-6063まで。

（お問い合わせ時間／9：30～20：00）

西いわみ

J Aしまね西いわみ女性部鎌手支部 総会開催そば打ちも体験

J Aしまね西いわみ女性部鎌手支部（支部長両見宣子）は4月8日、益田市西平原町の鎌手地区振興センターで平成30年度の通常総会を開きました。

平成30年度活動では「ほめられ酢」を使った料理教室や福祉施設へのおやつサービス提供の実施等を報告、平成31年度は「農の生け花」の展示など積極的な活動をしていく事を確認しました。

そば打ち講習では、講師に招いた地元在住の農業細川恒之氏から手打ちそばの作り方を教わりました。

生地のおね方や伸ばし方、力加減などを指導してもらい、打ちたてのそばを昼食として全員でいただきました。



島根
おおち

J Aしまね島根おおち青年連盟 組織活性化および『地上』編集研究会

J Aしまね島根おおち青年連盟は、青年組織の活性化、組織基盤の強化を図る「学習強化運動」をすすめるためのモデル組織に選定されたことを受け、盟友同士の結束を深めるため月刊誌『地上』を使った、組織活性化および『地上』編集研究会を開催しました。

研究会では事前に行っていた、農業、青年連盟活動、地域活性化等についてのアンケート結果が報告されたほか、家の光協会から全国の青年組織活動の事例紹介や『地上』の編集方針、編集企画についての説明がありました。その後、7、8名の班をつくり、今回の研究会のメインであるグループワークを行いました。テーマを「青年連盟活動を継続し発展させていくためには」と設定し、盟友同士が意見交換を行い、テーマを全体的に考え議論を進める班、現在行っている「愛菜カレーの日」の活動を切り口に議論を展開する班と様々でしたが、それぞれに盛り上がりを見せました。

島根おおち青年連盟では、今後も盟友同士の意見交換を行う場を設け、結束を深めるとともに組織の活性化を図っていきたく考えています。



本店

J Aしまね入組式 新たな力に期待

4月1日に松江市の島根J Aビルで入組式を行い、今年度は49人の職員を新たに迎えることができました。

入組式では新入職員を代表して、雲南地区本部の石原宏樹職員が「J Aしまねの職員という誇りをもち、信頼してもらえよう力を出していきます」と決意表明しました。

同日より新入職員向け研修「J A島根ユースカレッジ新入職員課程」もスタートし、J A職員をはじめとしたJ Aグループ島根の新入職員合わせて62人が、約1年かけてJ Aの基礎知識や社会人としての心構え、J A職員として必要な基本的知識や実務を習得します。

竹下正幸組合長は「この研修会で仲間をつくり、社会人・J A職員として基礎を学び、共に頑張っていく気持ちで突き進んでほしい」と激励しました。

J Aしまねの新米職員にむけて、皆様のご指導とご支援をよろしくお願いたします。



新入職員代表で決意表明をする石原宏樹さん

いわみ
中央

プルタブ回収運動で車いす贈呈 ～小さな積み重ねが地域貢献に～

いわみ中央地区本部（井上宗治地区本部長）とJ Aしまねいわみ中央女性部（徳田マスエ部長）は4月上旬、自走式車いす1台を浜田市社会福祉協議会（大谷克雄会長）に贈呈しました。同事務所を訪問し地区内の介護支援活動に役立てて欲しいと贈ったものです。これは、いわみ中央地区本部と女性部が平成24年度より管内組合員・女性部員にそれぞれ呼びかけているエコ運動の一環で、地区本部管内の各支店・事業所でのプルタブ回収と女性部統一運動の成果として行っています。井上宗治本部長は「捨ててしまえばただのゴミだが集めれば有効な資源として車いすに変え贈ることが出来る。今後もこのような活動を続けて行きたい」と話しました。受取った大谷克雄会長からは「一昨年も贈呈いただき介護支援活動に活用させていただいております。有難うございます」とお礼の言葉をいただきました。



タテのカギ

- ①人に相談すると解消することも
- ④障子やふすまをはめます
- ⑦ガロのヒット曲『——街の喫茶店』
- ⑨改札やホームがあります
- ⑩漢字では「茱萸」や「胡頹子」と書きます。サクランボに似た実がなります
- ⑪舞台の上で演じられるもの
- ⑬子守熊ともいわれるオーストラリアの動物
- ⑮太陽の光がよく当たる場所
- ⑯——遣い ——□ ——足
- ⑰夏至は一年で最も——が短い日
- ⑱日本三景の中で一番北にあるのは
- ⑲平熱よりも少し高め
- ⑲人家の軒先に巣を作ることもあります

ヨコのカギ

- ①雨の多い時期に活躍する履き物
- ②ネギやごま、七味唐辛子など
- ③ショッピングモールにはたくさん並んでいます
- ⑤新進——の芸術家
- ⑥吸ったり吐いたりします
- ⑧融通が利かない人
- ⑫父の日に、黄色い——の花を贈る習慣もあります
- ⑬物を非常に細かく砕いた状態
- ⑭未熟なうちに収穫した大豆
- ⑮ランチの後にうとうと
- ⑯歯磨きをして予防します
- ⑰もしものときのために準備しておく物。スペアともいいます
- ⑲トイレットペーパーの芯やちくわのような形のこと

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？

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

答え

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

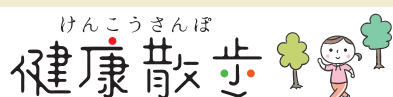
応募要項

- 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 〒685-0016 隠岐郡隠岐の島町城北町151
JAしまね 隠岐地区本部 「クイズ」係
2019年6月5日（水）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「シヤクナゲ」

ア	ヤ	メ	ホ	コ	リ
マ	ナ	イ	タ	サ	ヤ
キ	イ	チ	ジ	ク	
ヒ	ア	シ	カ	ゴ	
ナ	イ	シ	ヨ	ユ	
ゲ	タ	ク	ロ	ウ	ト
シ	チ	ミ	カ	ゲ	キ

・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。



森林浴に出かけましょう!!

JA島根厚生連

風薫る爽やかな5月。新年度を迎え1ヶ月が過ぎ、少々お疲れが出ていませんか？身も心も…。

今回は、その疲れを癒す1つの方法として森林浴に目を向けてみました。

日本は国土の7割程度は森林が占めていて、世界でも有数の森林国です。ここ山陰でも数多くの自然に囲まれており、森林セラピーとして推奨されている地域がたくさんあります。1982年に『森林浴』という言葉として提唱されました。その22年後の2004年には、科学的（医学的）効果が解明された森林浴を『森林セラピー』という言葉で提唱されるようになったということです。

広く一般的に知られている森林浴ですが、あらためて森林浴とは、「森林を散策して樹木の香気を浴び安らぎや爽快感を得る。また、樹木に接し精神的な癒しを求める行為」とあります。なんだかこう読んでみると、堅苦しくて、億劫になってしまいますね？とりあえず、キラキラと輝き、目にまぶしい木々の緑の中に出かけてみましょう。

緑の中に入ると誰でも大きく深呼吸をしてしまいます。条件反射のように大きく山の精気を吸い込む、吸い込みたくなることがまさに森林浴とその効果です。緊張感や疲労感が緩和され穏やかな気持ちになり、血圧や脈拍数が低下するなど、心理的にも身体的にもリラックスした状態になることも確認されています。さらに、2日間の森林浴では、がん細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞（NK細胞）が活性化し、抗がん作用効果もあるといわれています。

木の芽どきの体調を崩しやすいこの時期に、新緑の美しい自然の中に身を投げ、思いっきり木々の恵みを吸い込んで、身も心もリフレッシュしましょう！そして、また明日から元気にスタートしましょう。



営農技術情報

5月に入り、この広報誌を読まれる頃はかなり田植えも終わっていると思います。

昨年の5月号では、除草剤の効く仕組みや使い方についてご説明しましたが、今回は夏野菜の定植後でもあるので、野菜の肥料についてお繋ぎしようと思います。

肥料には様々な成分、種類がありますが一般的には油粕や魚粉、鶏糞など植物や動物を原材料とする「有機質肥料」と鉱物などからつくられる「無機質肥料」に分かれます。有機質肥料は畑の土を肥沃にする働きがありますが、分解・吸収に時間がかかるので基肥向きで、無機質肥料は科学肥料とも呼ばれ、即効性はありますが降雨によって流れやすく持続性にも欠けるので追肥に適しています。

JAでは、皆さんに最もよく使われる野菜用の万能肥料（化成肥料）として「燐硝安加里S604」という商品があり、夏野菜全般の追肥として、それ以降もタマネギの12月、1月、2月に施用する肥料として多くの方にご使用頂いています。野菜の3大要素の「窒素（葉肥え）」、「リン酸（花肥え、実肥え）」「加里（根肥え）」が16：10：14の割合で配合されており、20kg、10kg、4kgの3規格を揃えています。

有機入りでは「園芸有機苦土A801」も初期から後期まで高い肥効を発揮する肥料としてよく使われています。

また、家庭菜園向けとして、チャック付き5kg袋のジャック&アンシリーズの野菜用肥料も取り揃えておりますので、用途に合わせてご使用頂ければと思います。

経済課（Tel 2-1133）においては、使用法や病害虫の相談等併せてお受け致しますので是非ご利用頂きますようよろしくお願い申し上げます。



S604 20kg
3,210円（税込）



S604 10kg
1,720円（税込）

S604 4kg
930円（税込）



ジャック&アンシリーズ5kg入り

- 夏野菜ならこれで一発！JAの肥料 1,300円（税込）
- おいしい野菜が作れるJAの肥料 870円（税込）
- 園芸野菜なんでも！JAの肥料 1,020円（税込）

営農NEWS

平成31年営農座談会Q&A

隠岐地区本部では、2月12日（火）～15日（金）の4日間で「平成31年営農座談会」を隠岐地区本部管内21会場で開催いたしました。座談会の中でご質問のあった事項につきましてご回答をいたします。

Q. 隠岐の島町が実施している高収益作物推進事業（農地乾田化交付金）とはどのような内容ですか？

A. 平成30年度から隠岐の島町で実施している制度で、そばや白小豆を転作するのに必要な溝掘りに対して1mあたり300円を助成するものです。

Q. WCSや牧草へ転作した際に、経営所得安定対策交付金の対象となる要件はありますか？また、水田に復田できる状態で転作していいと要件とはならないのか？

A. 水田に復田できなくても問題ありません。対象となる作物は国または各地域が定めた対象作物で、収穫された作物は自家利用または販売契約が必要となり、また栽培日誌等の管理記録の提出も要件となっているなど、その他にも細かく要件がありますので、詳しくは隠岐の島町地域農業再生協議会（事務局：役場農林水産課、隠岐地区本部経済課）へお問い合わせください。

Q. 近年、水稲栽培をする中で浮き草が多く発生するが何か対策はありますか？また、藻があった方が草が生えないのではないのでしょうか？

A. 浮き草対策には、モゲトン粒剤が有効です。藻類は日光を遮るので稲の生育には良くありません。

Q. 水稲のイナゴ対策に有効な方法がありますか？

A. ミスタージョーカー粉剤で効果があります。一斉防除用のブラシンバリダジョーカー粉剤にも同様の成分が入っており効果があります。

Q. 乾椎苜の集荷について、集荷の最低重量は何kg以上ですか？また、集荷の案内等について、小規模の生産者にも行った方が良いのではないですか？

A. 集荷の最低重量は原則1kg以上となります。また、集荷案内については、前年の出荷者に対し集荷日程表等のご案内をしています。また、新たな出荷の希望者に対しても随時ご案内を行っています。

Q. 肥料袋は農業用廃プラスチックに含まれますか？肥料袋は、農業用廃プラスチックに含まれますので、廃棄にあたっては適正な処理が必要となります。

Q. ホームセンターなどで販売されている牛ふんにも、生育障害を起こす可能性のある除草剤成分(クロピラリド)の残留はありますか？

A. 含まれている可能性はありますが、特定はできません。ただし、残留があるものでも露地栽培で使用するのは問題ありません。

Q. 種籾の注文は、いつでも出来ますか？

A. 隠岐地区本部より毎年9月頃に事前注文の取りまとめを行いますので、基本的には、そこでの注文をお願いします。それ以降の注文に関してはJAへお問い合わせください。

Q. 水稲栽培においてのカメムシ防除は2回必要ですか？

A. カメムシの発生状況により防除回数は異なりますので、圃場の状況を随時確認していただき、また、島根県、JAからの情報も参考にするなど、適切に防除を行ってください。

Q. 水稲栽培において同じ除草剤を数年続けて使っているが、除草剤を変えるべきですか？

A. 除草剤に対する抵抗性雑草の発生が心配されるため、同じ除草剤を長年使用せず、除草剤を変えて使用することを勧めます。

Q. 平成31年の稲作暦に、平成30年の稲作暦の農薬価格表に掲載されていた除草剤が載っていないが何故ですか？

A. 隠岐地区本部では、抵抗性雑草発生へのリスク対応の観点から、販売する主要な除草剤の銘柄を一定期間経過後に変更しており、稲作暦に掲載する内容も変更しております。

Q. 多収種が期待できる米品種を管内へ導入する考えはありますか？

A. 隠岐地区本部での多収種米への取り組みは、多収きぬむすめで試験を行っています。現状は、コシヒカリよりも高温障害や倒伏に強く、収量・品質が期待できる「きぬむすめ」への移行を積極的に進めています。

Q. 近年、農作業標準賃金等の変更がないが、変更の予定はないのでしょうか？

A. 平成31年4月1日付けで農作業標準賃金を改定しました。改定賃金表は、本紙にも掲載しています。

Q. 米を供出した際、支店から検査場までの運賃として1袋あたり100円がかかるが、その運賃に対しての助成等はしてもらえないでしょうか？

A. 現段階では運賃に対する直接的な助成はありませんが、平成30年度は隠岐地区本部の独自助成として、JAの業績還元資金を利用した集荷対策助成を、集荷米1袋(30kg入り)あたり250円を助成しています。

Q. 農地を守るためには、小規模で経営する農家への支援が大切になってくると思われるが、小規模農家に対する補助金等はありませんか？

A. 現段階では、小規模で経営する農家への支援等は従前より縮小されています。平成30年度、JAしまねでは雪害・水害などの自然災害復旧等にかかる費用に対し助成を実施しました。

Q. 経営所得安定対策で水田活用を推進しているが、隠岐の土壌は粘土質で湿田が多く転作には不向きと思えます。水田ではなく畑に対する対策を進めた方がよいのではないですか？

A. 経営所得安定対策は国の施策により、農地の有効利用や農業の活性化に取り組んでおり、現行の制度の中では対象となりません。ただし、隠岐は水田フル活用ビジョンの中で、白小豆やそば、地産地消の野菜などを進めており、また、隠岐の島町では乾田化のための溝掘り事業を始めなど環境整備に取り組んでいます。また、高収益作物を推奨するため「特色ある農産物検討委員会」などで新たな作物の模索をしています。

Q. 令和元年度 JAしまね地域貢献・地域活性化支援事業の募集について

JANNEWS

令和元年度 JAしまね地域貢献・地域活性化支援事業の募集について

JAしまねでは、元気な地域づくりを応援するため、地域活性化に取り組み活動に対し、次の支援事業を実施します。

① 地域活性化に取り組みグループ・団体表彰

【概要】 地域への貢献や活性化に取り組みグループ・団体を表彰します。

【対象】 地域住民やJAの組合員が構成員であるグループ・団体・農事組合法人・特定非営利活動法人で、活動実績が5年以上あること。ただし、①自治会、②過去に当該事業の表彰を受賞または活動費用の支援を受けた者は除きます。

【表彰内容】 地域活性化への取り組みに対する功績を表彰させていただきます。副賞として20万円を支援する。

【その他】 隠岐地区本部管内では1グループを募集いたしますので、応募多数の場合には、取り組み内容等を勘案し決定させていただきます。

【過去の表彰実績】 幸の島協議会、農事組合法人郡万宮農

② 地域活性化活動に対する支援

【概要】 地域への貢献や活性化に資する活動を維持・拡大または開始するための資金を支援します。

【対象】 地域住民やJAの組合員が構成員であるグループ・団体・農事組合法人・特定非営利活動法人が対象。ただし、①自治会、②氏子会・護国会、③過去に当該事業の表彰を受賞または活動費用の支援を受けた者は除きます。

【支援内容】 活動費(飲食を除く)の2分の1を支援します。(支援額上限10万円)

【その他】 支援総額に上限がありますので、上限に達した時点で募集を終了とします。

【過去の支援実績】

飯寿会、LIGHTPOKI実行委員会、TTS隠岐

《募集期間》 令和元年5月13日(月)～7月31日(水)

《申し込み・問い合わせ先》 隠岐地区本部 企画総務課 (電話 211131)

※本紙の15ページにも記載をしています。





年金相談会開催のおしらせ

令和元年 **6月12日(水)**

AM 9:00~12:00

会場：JAしまね隠岐支店 2階会議室



©よりぞう

ご持参いただくもの



- ・年金手帳（ご本人さま、配偶者さまのもの）
- ・基礎年金番号通知書（ご本人さま、配偶者さまのもの）
- ・ご印鑑
- ・雇用保険被保険者証
- ・年金に関する書類
- ・通帳番号のわかるもの

申込方法：下記の支店へ電話または窓口へご来店いただきお申込みください

隠岐支店	2-1132	中村店	4-0003
都万支店	6-2004	五箇支店	5-2231

JAしまねを年金受取口座に指定するとこんなことが！

- ・年金受給者さま専用貯金商品があります。
（定期貯金、定期積金の金利上乘せなど）
- ・年金友の会会員（会費無料）となり、年金友の会感謝祭（2年に1度）や旅行（年に1度）があります。
- ・誕生月にプレゼントをご用意しています。
（窓口でお渡しします）



現在年金指定替えキャンペーン実施中！

キャンペーン期間中にJAしまねに年金受取口座を変更いただいた方へプレゼントをご用意しています！

お気軽に窓口にご相談ください♪



J Aしまね隠岐地区本部
女性部活動の再開



▲J Aしまね女性部 第2回総会

4月19日、隠岐島文化会館において、現在休部となっていたJ Aしまね隠岐地区本部女性部の活動を再開するため、再設立準備会を開催しました。準備会には、管内で活躍する女性農業者に出席をいただき、今後の活動等について協議しました。

隠岐地区本部では地域において女性がより活躍・活性化することで、地域の発展や活性化に繋がるものと考えており、女性部活動は、その取り組みのひとつと捉えています。

今後の活動では、島後地域の多くの女性にご参加いただき、女性部活動を通じて地域でがんばる女性同士で情報を共有し、自らの発展と地域が活性化するように活動を行っていきたくと考えています。

また、県域の女性部としてJ Aしまね女性部（会員数9,758名）があり、4月25日に第2回の総会が開催され、隠岐地区本部管内からもオプザーバーとして設立準備会のメンバーのうち2名の方に出席をいただきました。隠岐地域を超えた情報共有や取り組みも図れるものと考えています。



▲再設立準備会

（報告／企画総務課）

墓石相談会を実施

4月20日（土）～21日（日）、隠岐地区本部墓石展示場の特設会場において墓石の相談会を実施致しました。

2日間で8名の相談があり、お盆までに寄せ墓をしたい、洋墓の仕様は、など今年墓の整備や新規に設置を希望される方のご相談を受けました。

来年が閏年だということもあり、お盆もしくは今年のうち設置を希望される方が大半で、石の種類や特徴、大きさや納骨の方法など皆さん熱心にご質問されていました。

毎年4月頃に相談会を実施していますが、J Aではお墓に関すること全般について基本的な年間を通して相談から設置まで行っております。

墓石は注文から設置まで時間がかかり、高額でもあるため事前に十分な協議が必要となります。近いうちに寄せ墓や設置を考えている方がおられましたら、早めに経済課（電話2-11133）へご相談頂きますようお願い致します。



（報告／経済課）

読者の皆さんのご意見・ご感想をご紹介します

- ・今年もサヤエンドウが実りませんでした。原因は冬に株が風で振り回されたためでした。来年は成功させます。（上西・Fさん）
- ・水稲の幼芽が顔を出し、カメムシ、ノビエ等の今年も戦いが始まります。（上西・Hさん）
- ・しまねうれしびの記事の手まりずしとしても可愛らしく作ってみたいです。（東郷・Kさん）
- ・広報誌4月号の「健康散歩」を読んで、ストレスを溜めないようにする記事があったが、今の私の生活にピッタリです。おかしいなと思いつつ解消していませんのでこれから溜めないように早めに・・・。（久見・Yさん）
- ・各地のトピックスを毎号楽しみにしています。（久見・Hさん）
- ・野々村先生のイラスト毎号良いですね。（大久・Sさん）
- ・桜も終わりもうすぐシャクナゲの季節、楽しみです。サヤエンドウを4月号の「家庭菜園」記事のやり方で、やってみます。（収穫楽しみです）。（有木・Mさん）
- ・4月号の「島根のいいもの再発見」記事を読んだ、「ハマボウフウ」という野菜があるのをはじめて知りました。（原田・Mさん）
- ・4月号の「家庭菜園」記事のサヤエンドウの育て方と食べ方の記事が参考になりました。連作の事も良くわかり、肥料も少なくて済み、作ってみようと思います。（元屋・Cさん）
- ・隠岐の島の情報にどうしても目が行きます。「サイレントロード」見たかったですし、家でも真似したい事です。（東郷・Fさん）
- ・4月号の大根島（八束町）ハマボウフウ記事を興味深く拝読させて頂きました。「防風ラームン」とか、茎・葉の天ぷらも一度試食したいですね。（布施・Aさん）

たくさんのお便りお待ちしております

取れたてが甘くておいしい スイートコーン

あなたもチャレンジ! 家庭菜園

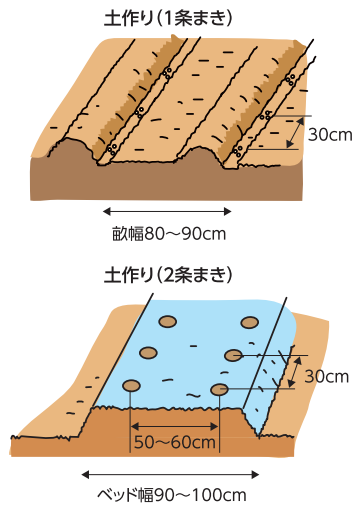
園芸研究家 ● 成松次郎

スイートコーンは温暖で強い日光を好む強健な野菜です。雄花が雌花より先に咲き受粉のタイミングがずれやすいため、集団で育てることが実入りを充実させるポイントです。

【品種】「みわくのコーンゴールドラッシュ」(サカタのタネ)、「おひさまコーン」(タキイ種苗)やバイカラーと呼ばれ黄色と白色が混じっている「ゆめのコーン」(サカタのタネ)などがあります。

【栽培時期】 遅霜の心配のない4月下旬～5月中旬が種まき期で、寒冷地では5月中旬～6月中旬です。

【土作り】 畑1平方m当たり苦土石灰100gをあらかじめ散布しておきます。次に、畝幅80～90cmを取り、深さ20cm程度の溝を切ります。この溝1m当たり化成肥料(N-P-K=10-10-10%)150gと堆肥1kgを施し、土とよく混ぜておきます。2条まきでは、幅90～100cmのベッドを作り、1平方m当たり化成肥料200gと堆肥2kgとを全面に施し、土とよく混ぜておきます。そして、ベッドを平らにならした後、早まきではポリマルチをします(図 土作り)。



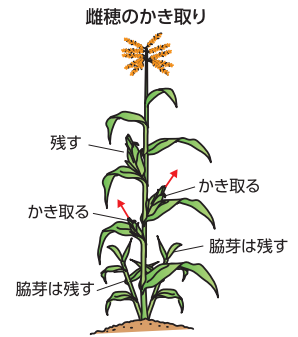
【種まき】 株間30cm程度1カ所3～4粒の点まきします。ハトに食べられないように、寒冷しゃや不織布のべた掛けをしましょう。なお、1～2株の栽培や1列だけでは、花粉が不足しやすいので10株以上、または2列以上の集団で栽培してください。

【管理】 草丈10～15cmで間引く苗を切り取り、1本

立てにします。追肥は草丈50～60cmの頃、畝1m当たり化成肥料50gを列の片側に与え(ベッドでは1平方m当たり100gをベッドの両側)、株元へ土寄せします(図 追肥・土寄せ)。そして、上の雌穂を残し、下に付く穂を全て除き、1本1穂にすれば大きい穂になります。なお、脇芽は特に取り除く必要はありません(図 雌穂のかき取り)。



【病害虫防除】 雄花がつき始めたころにアワノメイガが葉裏に産卵し、大きくなった幼虫は雄穂や雌穂(子実)に食入します。茎や子実に入り込んだ幼虫を防除するのは困難なので、雄穂が伸びだす頃に殺虫剤を散布します。



【収穫】 絹糸が出てから3週間ほどたち、絹糸が褐変して先端の子実が乳白色に着色した頃です。早朝に収穫し、収穫後は急速に甘味が減少するため、早めに冷蔵庫に入れましょう。もちろん、すぐにゆで上げて食べるのが一番です。

※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。

成松次郎 (なりまつじろう)

神奈川県農業技術センター等で野菜の研究と技術指導に従事後、(一社)日本施設園芸協会で施設園芸及び加工・業務用野菜の生産・流通振興に携わる。現在、園芸研究家。

理事会情報 (3月28日開催)

協議事項

- ①平成31年度県域品目販売手数料について
- ②「平成32年度島根県農業政策および予算に関する要望」の進め方について
- ③平成31年度補助事業(国庫及び県単補助事業)の実施について
- ④平成29年産飼料用米の最終精算について
- ⑤平成30年産備蓄米の最終精算について
- ⑥日本銀行歳入復代理店の申請について
- ⑦平成31年度余裕金運用にかかる年次運用方針について
- ⑧平成31年度第1四半期の余裕金運用計画額および運用方針について
- ⑨マネロンおよび反社会的勢力等への対応に関する

規程類の一部改正・設定および特定事業者作成書面(リスク評価書)の改正について

- ⑩一般貸倒引当金の取り扱いについて
- ⑪平成31年度コンプライアンス・プログラムについて
- ⑫平成31年度個人情報保護計画について
- ⑬平成31年度における各種限度額について
- ⑭貸出金遅延損害金の減免について
- ⑮組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑯平成31年度事業収支計画について
- ⑰次期中期経営計画「収支計画」について
- ⑱特別損失(臨時損失)の計上と任意積立金の取り崩しについて
- ⑲「経理規程」の一部改正について
- ⑳「職制規程」の一部改正について

- ㉑平成31年(2019年)9月14日付け為替店舗統廃合の実施について
- ㉒出資口数の減少(減口)の承認について
- ㉓行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ㉔地域・農業活性化積立金を活用したJA共済連助成金制度の平成31年度活用方針について
- ㉕平成31年度JAしまね「日本農業新聞」普及方針について
- ㉖平成31年度JAしまね「家の光三誌」普及方針について
- ㉗雲南地区本部「雲南すずらん福祉センター居宅介護支援事業所」および住宅型有料老人ホームの廃止について
- ㉘職員就業規則等の一部改正について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

元気な島根を 応援します!

2019年度 地域貢献・地域活性化支援事業

JAしまねでは地域における歴史・自然・文化等を活かした「地域力」発揮による「元気な地域づくり」を応援しています。

【対象団体】

① 地域活性化に取り組むグループ・団体表彰

地域住民やJAの組合員が構成員であるグループ・団体・非営利法人（農事組合法人、特定非営利活動法人に限る）で、活動歴が5年以上あること。ただし、次の場合を除く。
①自治会、②過去に当該事業の表彰を受賞または活動費用の支援を受けたグループ・団体・非営利法人。

② 地域活性化活動支援

地域住民やJAの組合員が構成員であるグループ・団体・非営利法人（農事組合法人、特定非営利活動法人に限る）。ただし、次の場合を除く。①自治会、②氏子会、護国会、③過去に当該事業の表彰を受賞または活動費用の支援を受けたグループ・団体・非営利法人。

※なお、表彰や活動支援は、当該事業全体を通して、1団体1支援とします。

【募集期間】2019年5月13日(月)～7月31日(水)

【応募方法】お住まいの地区本部へ応募してください。

事業の詳細は、地区本部の地域貢献活動またはふれあい活動担当部署にお問合わせいただくか、JAしまねのホームページ <http://ja-shimane.jp/> でご確認ください。

【事業内容】

① 地域活性化に取り組むグループ・団体表彰

地域への貢献や活性化に取り組むグループ・団体を表彰します。
(副賞20万円)

② 地域活性化活動支援

地域への貢献や活性化に資する活動を維持・拡大または開始するための資金を支援します。(活動費用(飲食を除く)の2分の1。上限10万円)



支援総額

700万円

JA し ま ね

検索



胸部CT検診を受けてみませんか。

～早期の肺がんを見つけるには胸部CT検診が有効です!～

〈肺がんは部位別がん死亡者数第1位です!〉

	1位	2位	3位	4位	5位
♂男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
♀女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

国立がん研究センター「がん登録・統計2017」

〈肺がんの進行度別5年生存率※〉

(進行度)	早期	→	進行	
ステージ	I	II	III	IV
生存率	81.3%	47.9%	21.7%	4.8%

国立がん研究センター「がん登録・統計2017」

※5年生存率とは…がんと診断されてから、5年経過後に生存している割合

肺がんはがんによる死亡原因の第1位で、死亡者数は年々増加しています。肺がんは小さく転移がない早期の状態で見つければ、手術で完治する可能性が高まります。ただ、早期の段階では自覚症状があまり出ず気づきにくいので、検診で早く見つけることが重要です。胸部CT検診は肺がん発見率が胸部X線検査の約10倍で、早期の段階で見つかる可能性が高い検査です。

早期発見・早期治療のために「胸部CT検診」をお勧めします!

日程等はJA窓口にお問い合わせください。



J A 島根厚生連

全組合員調査のお願い

組合員の皆さまのご意見をお伺いする取り組み

JAは現在、全ての組合員の皆さまを対象とした全組合員調査を実施しています。調査では、現在JAが取り組んでいる自己改革に対する組合員の皆さまの評価をお伺いします。組合員の皆さまからいただいた評価が、今後、政府が行う准組合員のJA事業利用規制のあり方などの検討に向けても重要となります。つきましては、全組合員調査への組合員の皆さまのご協力をお願い申し上げます。



あすっこ入り海鮮塩焼きそば



●材料 (1人分)

中華麺……………	1玉	水……………	50cc
あすっこ……………	1/2束	ガラスープの素……………	小さじ1
シーフードミックス……………	100g	塩……………	小さじ1/4
もやし……………	1/2袋	こしょう……………	少々
		サラダ油……………	適量

●作り方

- ①あすっこの葉は4～5cm、茎は2cmぐらいに切る。
- ②もやしは洗い水気を切る。
- ③中華めんのだしに穴をあけ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ④フライパンにサラダ油を熱しシーフードミックス、もやし、あすっこを炒め、中華めん、水、ガラスープの素、塩、こしょうを入れ味をととのえる。



中華めんをあらかじめ電子レンジで温められない場合は水の分量を増やしてください。あっさりさっぱり!でも、あとを引く味「海鮮塩焼きそば」塩焼きそばは、魚介とよく合います。

そらまめサラダ



●材料 (2人分)

そら豆……………	150g	酢……………	大さじ1	
ミニトマト……………	6～8個		塩……………	小さじ1/2
新玉ねぎ……………	1/2個		オリーブ油……………	大さじ3
			黒コショウ……………	少々

●作り方

- ①そら豆はサヤから出して、黒いつめと逆さに包丁を少し入れる。沸騰した湯に塩を入れ2～3分ゆで、ザルに上げ冷やし(水はかけない)皮をむく。
- ②ミニトマトは半分に切る。新玉ねぎは繊維と直角に薄く切り水に軽くさらしてから水気を絞る。
- ③調味料をボウルに入れ泡立て器で混ぜ乳化させドレッシングを作り、水気を切ったそら豆、ミニトマト、新玉ねぎを入れ混ぜる。



甘くてほくほくしたそら豆をあっさり味のドレッシングで和えています。さわやかな初夏に合う料理です。そら豆は鮮度が命!サヤから出したら味も栄養価も低下するので、サヤから出したらすく調理しましょう。ゆで方は、皮に少し切れ目を入れて塩ゆですると、冷めても皮にしわがよらず、きれいにゆで上がります。

表紙紹介

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

今月の表紙は隠岐の島町にある玉若酢命神社の「馬入れ神事」です。島後三大祭りの一つ「御霊会風流」のハイライトである馬入れ神事では、8地区から集まった神馬が、鳥居の前から拝殿を目指して狭い参道を一気に駆け上がります。昭和40年5月に県の無形文化財に指定されました。

編集後記

気温も暖かくなり、今年も家庭菜園に何を植えようか悩む季節がやってきました。我が家の定番はミニトマトですが、一口にトマトと言っても様々な品種がありますし、育てたことのない野菜に挑戦したい気持ちも湧いてきます。素敵な出会いを求めて、産直へ出かけます!(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。

