

JAしまねびより 2018 11

November Vol.32

特集 島根のいいもの再発見!! 「出雲市 ブロccoli」 出雲地区本部

来月の外勤日は 12/19(水)・20(木)



立久恵峡 (出雲市)

島根には誇れる農産品がたーつくさん！
島根のいいもの再発見!!
 直撃・生産者インタビュー



【出雲市 ブロッコリー】

11月は、出雲地区本部。出雲市平田地区で、ブロッコリーの生産に取り組む、出雲ブロッコリー部会長、稲田輝夫さんにお話しをお伺いしてきました。



秋冬作のブロッコリーは、赤とんぼが舞うこの時期からいよいよシーズンが始まる。

東西に長く広がり、海も山もある自然環境豊かな島根県。島根には、胸を張って誇れる農産品が実は多種多様にあるんです。毎月、その農産品を紹介、生産者の生の声を聞いていきます！

ブロッコリーの生産を始めたきっかけを教えてください。

私の農地がある平田地区ではブロッコリー栽培が昔から盛んで「かあちゃんブロッコリー」の愛称で親しまれています。旧平田市では古くから、水田の転作野菜として、当時はそれほど有名ではなかったブロッコリーを栽培してきました。お父さんの農業を手伝いながら、お母さん（かあちゃん）が畑の片隅で栽培したのが名前の由来です。手間の割には単価が比較的高かったので栽培する人が徐々に増え、主力の品目となりました。私は春に50a、秋に1・6ha栽培しています。部会は立ち上げて今年で31年目になり、部会員は約70人で面積計58ha、大半が平田地区にあるほか大社や高松地区でも生産しています。

どのように栽培するのですか？

農地は水田だった場所なので地下水が高い位置にあり、根腐れする恐れがあるので、管理機で高うねを作って苗を植えます。品種は全国的に普及している「おはよう」です。種を播（ま）いてから概ね95日で収穫できる品種ですが、暑さ寒さなど天候によって85日から140日と栽培日数には幅があります。大きくなると地面から40cm位の



高うねを作った栽培が、現在この地域での主流となっている。



「おはよう」は技術的に確立されている品種で、発芽率も高く栽培に適している。

所に、ブロッコリーの花芽が集まった頭ができます。頭の直径が12.5〜13.5cm、頭からの長さ16cm位の部分を包丁で切って収穫します。余分な葉や長さを整えた後、そのまま集荷所へ持ち込みます。集荷所では専属のスタッフが花芽の量や形を見極め、3つの規格に分けて箱詰めし出荷します。「かあちゃんブロッコリー」の名称で県内はじめ、関西に出荷。とくに関西では契約栽培が50%余りを占めています。



想像より高い位置にブロッコリーがなることなど、圃場で様々なことを教えていただきました。

大変なことや苦労する点などありますか？

大きさを確認しながら、規格サイズのブロッコリーを一つ一つ包丁で丁寧に切り取る収穫は、時間と体力が必要で、朝2〜3時の暗いなか、帽子に懐中電灯を付けて収穫し、8〜9時ごろまでには集荷所にブロッコリーを運びます。多い時は軽トラットの荷台いっぱいになります。雨や雪が降っても収穫しなければなりません。ただキャベツなど大きく重たい野菜に比べると、軽量なので扱い易いと思います。収穫は大変ですが、同時に皆さんに美味しいブロッコリーを届けられると思うと、一番嬉しいのもやはり収穫する時です。去年は台風が多く定植が遅れたほか病気が発生し、部会全体で約12ha分が収穫できませんでした。契約栽培が多いので規格通りの綺麗な形のものを一定数、継続して出荷しなければなら

ず、品質の維持にはとくに気を遣っています。

かあちゃんブロッコリーの評判はいかがですか？

出雲のブロッコリーは品質に大変こだわっているのですが、他産地のブロッコリーと比べて美味しいと高評をいただいています。花芽がたくさん詰まり、同じ形状で房っているブロッコリーが美味しく、規格も高くなります。規格は、高い順から赤秀、青秀、優と3つあり、出雲の青秀は他産地の赤秀と比べても見劣りしないと市場関係者がうなるほどです。美味しくなるよう、肥料などの土壌管理を徹底して生産者全員が熱意を持って育てています。かあちゃんブロッコリーは柔らかいながらもシャキッとした食感で、ブロッコリー独特の食感を十分に味わっていただけたらと思います。茹でて食べるのが一般的ですが、茎を薄くスライスし



土壌管理など日々手塩に掛けて育てることが、市場の評価につながっている。

て金平（きんぴら）で食べても美味しいです。

現状の課題や今後の展望を聞かせてください。

温暖化が進み、気候も変わってきました。違う品種を



現状に満足することなく、様々な変化に対応できるよう品種試験をはじめとした努力は惜しまない。

ブロッコリー —ロメモ

ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜で白菜やカリフラワーなどの仲間。ヨーロッパ原産のキャベツの一種を品種改良したもので、ヨーロッパなどでは「1つしか野菜を食べないなら、ブロッコリーを選べ」と言われるほど野菜のなかでも栄養価が高い。ビタミンやミネラル、食物繊維、葉酸など多くの栄養価を含む。なかでもビタミンCは突出しており、ブロッコリーを2、3房食べるだけで1日のビタミンCの必要量を摂取できるといわれるほど。長年、高品質なブロッコリーを出荷している出雲産は、契約栽培が60%に迫る勢いで、市場の評価は極めて高い。

今回ご紹介したブロッコリーに関するお問い合わせは、
JAしまね出雲地区本部
東部営農センター
☎ (0853-62-9059) まで

何十種類と試し将来を見据えて品質を維持できるように、試験栽培を平行して行っています。また、猛暑が続く時期に品質が劣化しないよう製氷機を導入し、水を詰めて出荷することも考えています。今後は平田地区の宍道湖西岸地区で国営の農地再編整備事業が実施されます。今の水田だった農地では高うねを築いて栽培しなければならず、10aあ



農地再編により収穫量の増加が見込めるほか、担い手の育成といった未来を見据えた事業も計画されているとか。

たり4,000本前後定植していますが、整備された畑であれば、うねを作る必要がなく約6,000本植えることができます。ほ場の整備が進めば、収量も効率良く増やせます。面積は春作・秋冬作合わせて現在の58haから100haに規模を拡大したい考えで、念願だった出荷額2億円の突破に向けて努力を続けています。



部会長の今後に対する熱い思いがひしひしと感じられるインタビューとなりました。

／ チャレンジ ／ 「JA自己改革」



「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つを基本目標に、JA自らが進める改革のことをJA自己改革と言います。JAしまね農業戦略実践3カ年営農計画の取り組みはもとより、食農教育や社会貢献活動等を通じて、地域活性化と住みよい地域社会づくりをめざします。

「販売戦略室」の紹介

JAしまねは、本年3月に「販売戦略室」を立ち上げました。これまで各地区本部単位で販売を行ってきた課題を踏まえ、卸売市場等の規定ルート以外への販売先開拓や商談強化を目的に、(株)JAアグリ島根、JA全農グループ等と連携して次のことに取り組んでいます。

- 販売先情報（取引先要望など）を基に産地へ企画提案
- 新規品目・加工品・希少商品等の新たな販売ルート開拓
- 地区本部連携による販売により、島根県産品の販売強化
- ネット通販の拡充と輸出対策窓口機能の発揮

また、各地区本部からの要望により新規販売先へ値決め販売等の提案商談も実施しています。

立上げからこれまでの取り組みの一部を報告します。

- 銀座三越みのりみのるマルシェでの農産物PR
- 広島駅「みのる食堂」への農産物供給と「みのりカフェ」での加工品販売
- お好み焼き店への食材値決め販売
- 台湾・香港など東南アジアへの果実を中心とした輸出提案



広島駅 みのる食堂、みのりカフェ



銀座三越でのPR



海外でのシャインマスカット販売PR



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。

大田市 坂本 さやかさん

坂本さやかさんは大田市大代町で水稻栽培、和牛繁殖を基本とした経営を両親とともにしています。

坂本さんは、勤めていた金融機関を退職後、平成29年度より地元農家で農業研修を行い、平成30年4月に新規就農しました。

同町は昔から畜産が盛んな地域でしたが、高齢化により、畜産農家が減少しています。そんな中、坂本さんの就農は地域にとって明るいニュースの一つです。



今年度、JAしまね農業振興支援事業「新規就農者の施設等整備支援」を活用し、牛舎、ビニールハウス建築、繁殖雌牛の導入に取り組み、経営の規模拡大を図っています。



また、ビニールハウスでは、ミニトマトを栽培する予定です。

坂本さんは「父の農業経営を継承し、肉用牛の規模を拡大。また、新たに野菜栽培にも取り組み、複合的で安定した経営を目指したい」と抱負を語りました。



理事会情報 (9月28日開催)

協議事項

- ① 信用事業方法書の一部改正について
- ② 組合と理事との取引(契約)の承認について
- ③ 自己改革の今後の取り組みについて
- ④ 臨時総代会への附議議案について
- ⑤ 臨時総代会の実施及び地区本部総代説明会の開催について
- ⑥ 臨時総代会にかかる「総代会参考書類」および「議決権行使書」の取り扱いについて
- ⑦ 「JAの自己改革に関する組合員調査」(本番調査)の実施について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

臨時総代会に関する情報について

平成30年11月8日(木)に開催した臨時総代会に関する情報は、JAしまねびより12月号へ掲載いたしますので予めご了承ください。

雲南

平成最後の新嘗祭に献上 農事組合法人すがやの錦織代表

五穀豊穣に感謝する宮中祭祀「新嘗祭」を11月23日に控え、10月25日には東京都千代田区の皇居で献穀献納式が執り行われました。島根県からは献穀者として選ばれた農事組合法人すがやの錦織満代表（65）をはじめ3人が参列しました。

新嘗祭では、天皇陛下が皇祖はじめ神々に新穀をお供えし、神恩を感謝された後、御自らもお召し上がりになります。宮中恒例祭典の中の最も重要なものとされており、天皇陛下自らご栽培になった新穀もお供えになります。

式の最初に天皇皇后両陛下がお出ましになり、労いと励ましのお言葉を述べられました。錦織さんは「栽培管理に努め1粒1粒丁寧に選別しこの日を迎えた。宮中の門をくぐる際、胸に響く厳粛な雰囲気を感じ、平成最後の献納式に参列できて感無量」と話しました。



献穀米を手にする錦織代表（右）と古居副代表

くにびき

秋晴れの下、ゴルフで交流を深める 第2回くにびき本部長杯ゴルフコンペ開催

くにびき地区本部は10月4日、「第2回JAしまねくにびき地区本部長杯ふれあいゴルフコンペ」を玉造温泉カントリークラブで開催し、西津田の大谷誠さん（56）が優勝に輝きました。

同コンペは、組合員・利用者の健康増進と交流促進を図りながら、JA事業への理解を深めてもらおうと、昨年に続き開催しました。

当日は、20組78名が参加。珍プレーや好プレーもあり、互いに声を掛け合いながら、終始なごやかな雰囲気が進み好成績を収めた大谷さんが、優勝に輝きました。

閉会式で、栗原令本部長は「昨年と違い秋晴れの下でのプレーは、気持ち良かったと思う。今後もこのコンペを続け、ゴルフを通じて交流を深めたい」と話しました。参加者は、「昨年も参加したが、初対面の方と交流を深めることができ良かった。是非、また参加したい」と笑顔で語りました。



栗原本部長（右）からトロフィーを受け取る大谷さん（左）

隠岐

ゲートボール大会を開催

平成30年10月14日（日）、地域住民を対象とした第4回JAしまね隠岐地区本部親善ゲートボール大会を、隠岐の島町総合グラウンドにて開催しました。朝方には雨がぱらつき心配しましたが、大会が始まる頃には晴れ模様となり、無事大会を開催することができました。

例年であれば8チーム前後の参加がありますが、当日は地区の行事と重なったこともあり参加チームが5チーム（選手29名）と、例年より規模が小さい大会となりました。競技では、総当たり戦を行う中、連続4試合を行うチームもあり、熱気あるプレーを展開していました。

この大会は、統合前のJA隠岐当時から開催しており、通算では今回で18回目となる大会です。地域の活性化のために今後とも継続していきたいと思います。



やすぎ

やすぎ恋花まつり 開催

やすぎ花卉部会は9月6・7日の2日間、安来市中海町の道の駅あらエッサで「やすぎ恋花まつり」を開催し、生産者が市内外にやすぎの花をPRしました。

イベントでは、安来産の色とりどりの花を使ったフラワーアレンジメントの無料体験を行い、多くの家族連れで賑わいました。また地元幼稚園・保育園児が描いた花の絵と5日に開催された「やすぎの花」品評会の花の展示、消費者による品評会の花人気投票など、華やかな会場に大勢の人が訪れました。アレンジメント体験に参加した子どもは「アレンジメントができて楽しかったです」と話しました。

同部会の部会員は「安来は古くからの花の産地で、今はベテランから若手の農家が多種多様な花を栽培しています。こういった花と人が直接ふれあうイベントを通して、花を日常に取り入れていただければと思います」と話しました。



斐川

「米米（まいまい）田んぼ」で収穫作業

10月2日、出雲市とJAしまね斐川地区本部は、食農教育活動の一環として、荘原小学校と中部小学校の5年生117名を対象に、農事組合法人 上直江ファームが管理する学校給食米専用田「米米（まいまい）田んぼ」で、児童たちが5月に植えた「きぬむすめ」の稲刈り体験学習を行いました。児童たちは、鎌の使い方を教わり、2人1組で稲刈りと稲の結束作業を行いました。圃場へ入ると夢中で作業する児童や、「腰が痛い!」と作業の大変さをあらわにする児童も見受けられました。作業を終えると児童代表が「このような大変な作業があってお米ができるのを知りました。感謝して残さず食べます。」と体験により感じたことを述べ、農業現場の苦労や、農業が自分たちの食を支えていることを学びました。



役割分担しての作業風景

石見銀山

3地区本部女性部合同研修会／石見銀山遺跡研修会

出雲、斐川、石見銀山地区本部の3地区本部女性部は10月1日、合同研修会を開催し、97名が参加しました。

ホスト組織であるJAしまね石見銀山女性部の森脇岸江部長は「今年も島根県中部の女性部が集まり、一緒に活動することができて嬉しく思う。石見銀山には、まだみなさんの知らない魅力が沢山あるので、楽しんで町並みを散策して欲しい」と語りました。

この研修会は、各地の魅力を新たに発見するだけでなく、3地区の女性部が活動をともにすることによって、組織の垣根を越えた仲間作りのきっかけにもなっています。

当日は、観光客を案内する石見銀山ガイドも協力し、武家屋敷や城上神社等を案内しました。

石見銀山最盛期中世の面影を色濃く残す町並みを参加者は和気あいあいと散策しました。

その他にも、希望した参加者は一般公開されている坑道「龍源寺間歩」を訪れ、ガイドの話に耳を傾けながら、石見銀山が作ってきた歴史を学びました。



ガイドの話に耳を傾ける参加者

隠岐
どうぜん

自転車交通安全教室開催

9月21日、西ノ島支店管内西ノ島小学校・中学校の校庭で、浦郷警察署とJA共済連島根の協力の下、自転車交通安全教室を開催しました。

この教室は中学生・高校生を対象に、プロのスタントマンらが危険自転車走行による自転車事故の再現実演を実施し、事故の怖さを目に訴えることで交通安全の重要性を説くことを目的としています。今回は、一昨年校舎の老朽化・耐震問題により小中一体校舎となったことから、自転車を利用する幅広い年齢層の交通安全意識を高める機会にしてもらおうと、小学校高学年以上を対象として開催しました。スタントマンが車にはねられ宙を舞うと、参加者から大きなよめきが起こり、交通ルールを守る大切さを改めて実感することができました。小学生には多少ショックが強かった場面もありますが、大変有意義な交通安全教室となりました。齋藤浦郷警察署長からは子供の頃の実体験をお話いただき、また同校の山中慎嗣校長先生から「実演を含め参加者に交通ルールの大切さを実感させることができました。」と感謝の言葉をいただきました。



出雲

今年も直売所がオープン JAしまね出雲平田柿部会

JAしまね出雲平田柿部会が特産「ひらたの柿」を販売する直売所が、今年も10月12日にオープンしました。同直売所では、昨年からの新規顧客の開拓をねらいネット販売も行っています。

直売所では、選果場から直送される旬の柿を販売しています。「伊豆」が10月下旬頃、「西条」の合わせ柿は11月10日頃まで販売され、現在は甘柿「富有」が最盛期を迎えています。11月下旬からは高品質な冷蔵品「柿三昧（干柿、西条、富有の詰め合わせ）」の注文も受け付けます。「あんぼ柿」「柿の葉茶」などの加工品も販売し、12月下旬まで営業します。

営業時間は毎日午前10時～午後4時まで。期間中は休まず営業します。問い合わせはJAしまね出雲ひらたの柿直売所、(電) 0853 (62) 2960 (ファックスも) まで。



平田野菜集荷所の一角で営業

西いわみ

高津川一斉清掃に参加しました

JAしまね西いわみ地区本部は10月14日、高津川の一斉清掃活動に参加しました。高津川一斉清掃活動は、高津川流域の住民団体の一つである高津地区連合自治会が2012年から始めたもので今回が7回目です。

同地区本部の管内を流れる代表的な河川として、流域の農業や生活に深く関わっていることから、環境美化や地域貢献活動の一環として毎年参加しています。

当日は益田市内の企業や学校、団体、行政から22団体が参加し、川の両岸に分かれて高津川下流域の一部約2キロの河川敷を一斉に清掃し、ゴミや空き缶などを拾い集めました。参加したJA職員の一人は「今年は高津川が映画の舞台に選ばれたと聞き誇らしく思う。大切な高津川をこれからもきれいにしていきたい」と感想を述べました。



本店

7月豪雨被災地へ義援金贈呈

JAグループ島根は10月9日と11日に、今年7月の西日本豪雨で特に被害が大きかった県内の地域に義援金を贈呈しました。復旧・復興の支援に役立ててもらおうと、役職員や関連団体からの募金で集まった300万円を、邑智郡美郷町と川本町、江津市へ贈りました。

9日にはJA島根中央会の竹下正幸会長やJAしまね島根おおち地区本部の日高光弘本部長らが、JAグループ島根を代表して美郷町役場を訪ねました。竹下会長は同町の岸本建夫副町長に「JAグループとして、少しでも支援できれば幸い。町民の皆様のため、お役立てください」と目録を手渡し、受け取った岸本副町長からは「この度の水害では農地の被害が大きく、町として復旧支援にあっている。今回の義援金を有効活用したい」とのお言葉をいただきました。

JAグループ島根は1日でも早い復旧に向け、引き続き支援に取り組んでまいります。



島根おおち

畜産課で地元高校生が職場体験

10月9日(火)～12日(金)までの4日間、地元矢上高校産業技術課の2年生3名がJAしまね島根おおち地区本部畜産課にて職場体験を行いました。この職場体験は授業の一環として、産業現場での知識や技能の習得、職場マナーや勤労の大切さを学ぶとともに、将来の進路を考える参考にするための実体験を目的に行われています。

参加した生徒は、当地区本部の肥育センターで、えさやり、飼料配合、畜舎の清掃、牛の体調管理といった作業を体験し、また管内畜産農家へ訪問を行い見学や作業体験を行いました。

職場体験をした生徒は「楽しく職場体験をすることができました。最終日に牛の出産に立ち会えたことがとても印象的で、本当に貴重な体験になりました。将来は牛に係わる仕事に就きたいです。」と話していました。



いわみ中央

浜田のトマトを全国に!!

浜田市金城町の大規模農業団地「元谷団地」で、TC浜田農場（野村利彦社長）の大玉トマト初出荷式が開かれました。同農場は、平成29年より大型ハウスを建設し桃太郎トマトの栽培に取り組んでいて、このたび最初の収穫期を迎えました。この大型ハウスは、島根県内有数の規模で、溶液栽培システムにより、市場で大玉トマトが品薄となる時期の9月から翌年2月までを含め、長く出荷できることが特徴です。来賓あいさつで、浜田市の久保田章市市長は「トマト農場は、周年栽培ができる。地域での販売と同時に全国にも販売していただき、浜田をトマトの一大産地に育て上げてほしい。従業員の雇用確保の面でも感謝する」と話されました。出荷先は、県内や山口県、和歌山県などで、大手スーパーとの取引を見込んでいます。初出荷式では関係者約50名が試食し、段ボール詰めされたケースを野村社長が運転手に手渡し、トラックを見送りました。



タテのカギ

- ②磐梯山の南側にある——湖
- ⑤タマチシャとも呼ばれる野菜
- ⑦建物の壁を覆うこともある植物
- ⑧悪の反対語
- ⑨歳末大売り出しの——で2等が当たった
- ⑪陰暦12月の異称
- ⑫自動車の荷物を入れるところ
- ⑭洗濯物をぶら下げます
- ⑯棋士が打つもの
- ⑰腰に巻いてバックルで留めます
- ⑱賛成する人が多い意見を採用すること

ヨコのカギ

- ①サンタさんが靴下に入れてくれるかも
- ②腰を掛ける家具
- ③自動車を洗ってからかけます
- ④ブームが去った状態です
- ⑥牛や豚などの舌の肉
- ⑨15歳が志学、30歳が而立(じりつ)なら40歳は
- ⑩肉や魚を裁断したときに出る余りのところ
- ⑪赤——だから青になるまで待とう
- ⑬カレー—— ハヤシ——
- ⑭地獄谷にいるものは温泉に入ります
- ⑰それとこれとは話が——だよ

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	5	8		12		17
		E				
	6			13	15	D
2			11			
		9				
			C			
3	7				16	
				14		
4						
		10				A

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 〒694-0041 大田市長久町長久ハ56-1
JAしまね 石見銀山地区本部 企画推進課 「クイズ」係
平成30年12月5日（水）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「パンシユウ」

カ	バ	ハ	ナ	シ	カ
タ	イ	ヤ	カ	モ	ン
ナ		ミ	ミ	ツ	ジ
	シ	ヨ	ウ	カ	キ
シ	マ	チ	エ	ラ	
ユ	ウ	キ	テ	ス	ク
ト	マ	リ	ギ		シ

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ございません。

けんこうさんぽ 健康散歩 JA島根厚生連

ウォーキングのススメ

スポーツの秋ですが、みなさん体は動かしていますか？ウォーキングは誰でも簡単にできる有酸素運動です。過ごしやすい季節、ウォーキングに挑戦してみませんか？

ウォーキングの一番の良さはいつでもどこでもお金をかけずにできるところです。また、激しい運動ではないので、性別・年齢問わずに誰でも始められます。ウォーキングの効果は筋肉を動かすことだけでなく、足から脳への刺激、景色や音を感じることもなど、五感の刺激にもなりといわれています。では、どんな歩き方がいいのか。ウォーキングのポイントをご紹介します。

1. 体全体でリズムカルに歩く。（歩幅はいつもより少し広く歩き、腕を前ではなく後ろに振るようにし、少し息が弾む程度の速度で行うと効果的です。）
2. 視線は上げ、あごは引きます。背中を伸ばし、姿勢よく歩く。（姿勢を正すことで、腰や膝への負担が軽減します。）
3. 膝は伸ばし、つま先を蹴り上げるように進む。（足の裏全体で地面を捉えることが大事です。そうすることでお尻から太ももの裏側にかけての筋肉がしっかり動くようになります。）

以上のポイントに気をつけながら歩くことで、効果もガンとアップします。

いつ行ってもよいですが、食後30分以上は空けてからにしましょう。食べ物の消化吸収に負担がかかります。また、ウォーキングシューズも大切です。紐で結べるもの、つま先に1センチ程度は余裕があり窮屈ではないサイズ、土踏まずがピタリとフィットしたもの、靴底にある程度の厚みのあるもの、などを選ぶと良いです。健康効果を望むなら1日10分からでも効果があり、美容効果を望むなら1日30分から行うとより効果的です。自分に合ったやり方で、ぜひこの秋の運動にいかがでしょうか。



あぐりスクール 卒業式& 収穫パーティー



箱寿司作り



JA石見銀山地区本部は10月20日、地区本部で、今年度最後の『あぐりスクール』を開き、参加者が収穫した農産物を使った収穫パーティーと卒業式を開きました。

収穫パーティーでは、参加者で作った大田市の伝統料理『箱寿司』、子どもたちが作った餅、JAしまね石見銀山女性部が作った大田市の伝統料理『うどん豆腐』、収穫し



たさつま芋で作った芋羊羹などがテーブルに並びました。

卒業式では、同地区本部の岩佐重信副本部長が参加者へ「あぐりスクールを通して得た経験を成長の糧にしてもらいたい」と話し、卒業証書と、記念品として参加者が植えた『コシヒカリ』5^号を一人一人に手渡しました。また、後援の行政の他、石見銀山農政会議、JAしまね石見銀山



賞状授与

女性部、JAしまね石見銀山青年連盟が来賓として出席され、参加者に卒業を祝う言葉を贈りました。

『あぐりスクール』終了後、参加者に感想文を書いてもらい、『JAふれあい祭』で展示しました。今年はいちご狩りやぶどう狩りが楽しかったことや「おもちが美味しかった」など書かれた感想文が展示されました。



温泉津町秋期子牛共進会

12頭の子牛が出品

温泉津町和牛改良組合は10月15日、温泉津町の井田共進会場で、『第39回温泉津町秋期子牛共進会』を開きました。12頭の子牛が出品され、育成改良の成果を競いました。

JAしまね本店の高木賢一専務は「近年は子牛価格も安定しており、皆様安心して畜産を営んでいける環境



首席『せつこ』号と厚朴さん

ができています。どうか体に気をつけて、地域の農業を振興していただきたい」と語りました。

審査の結果、厚朴邦広さんの『せつこ』号が首席、吉田淳一さんの『こうめ』号が次席に輝きました。

この度の共進会で上位入賞された6頭は10月27日に、同会場で開かれた石東連合子牛共進会に出品されました。



共進会の様子

もーもーふれあいフェスタ2018

石東連合子牛共進会

大田市農林業振興協議会は10月27日、温泉津町の井田共進会場で、『もーもーふれあいフェスタ2018』を開きました。イベントでは、平成30年度石東連合子牛共進会が開かれ、大田市管内より25頭の出品があり、日頃の育成改良の成果を競いました。

審査の結果、首席には岩倉勝政さん(温泉津町)の『あじ4の2』号が、次席には厚朴邦広さん(温泉津町)の『せつこ』号が選ばれました。

もーもーふれあいフェスタ2018は、大田市産農畜産物振興を目的に開かれる祭典。地元産農産物、加工品などの販売や大田市産の卵、牛乳の無料配布、石見銀山和牛の販売、バター作り体験など、数々のイベントで賑わいました。



石東連合子牛共進会で首席に選ばれた岩倉さんの『あじ4の2』号



バター作り体験



万歳三唱



クリスマス・信用窓口ロールプレイングコンテスト 職員の資質向上を目指す

JA石見銀山地区本部は9月26日、10月26日に地区本部において、ロールプレイングコンテストを開きました。

9月26日には、自動車共済クルマスターのロールプレイングコンテストを開き、3名の職員が出場し、より良い提案をすることを目的に行われ、設定されたケースに応じ、共済内容の確認等を行いました。

今回は、現状の契約内容をもとに、クルマスターでの継続+αのグレードアップ提案を目指すもので、3名の出場者が保障の必要性を訴え、提案しました。

優勝者は大田東支店の森山果歩さんで、10月3日に出雲市で開催された『JAクルマスターロールプレイングコンテスト』（県大会）に出場し、見事1位に輝きました。

10月26日には、信用窓口セールスロールプレイング大会を開きました。

山崎辰次本部長は「素晴らしい大会になるよう期待している。大会のための努力を日常の業務に活かすことができるよう頑張ってください」と話しました。

大会は出場チームごとに、同地区本部管内支店の店舗窓口業務担当が実践を通じた技術で来店者との窓口対応等を披露。

各出場チームとも、JAネットバンクやJAカード等の必須セールス項目の他、公共料金の口座振替など提案しました。

優勝は大田北支店・温泉津支店チームで、12月8日に出雲市で開催される『JAしまね窓口ロールプレイング大会』（県大会）に出場する予定です。



ロールプレイングを行う出場者

西条柿市長贈呈・試食宣伝

生産者がPR



西条柿を贈呈する石橋組合長(右から2人目)、坂根副組合長(右)、青笹事務局長(左)

石見銀山西条柿生産組合は10月10日、西条柿PRのため、大田市役所を訪れ、楫野弘和大田市長へ西条柿を贈呈しました。

同組合の石橋幸人組合長は「今年は小玉傾向にあるが、糖度が高く、良い柿に出来上がっています」と楫野市長へ手渡しました。

試食した楫野市長は「とても甘くておいしい」と太鼓判を押しました。また、「体に気をつけて頑張ってください」とエールを送りました。

石橋組合長は「伝統の西条柿を絶やさないためにも、組合員一丸となって頑張っていく」と答えました。

また、後継者問題についても意見交換を行いました。現在、島根県、大田市、JAの三者が開催しているおおだ農援塾でも、『柿づくり』のコースを設置し、柿の生産振興を図っています。

10月12日には、JAグリーンおおだ、すいせんの里で、『西条柿』の試食宣伝を行いました。組合員が店頭で立ち販売し、今年の甘さなどを消費者へ直接アピールしました。試食した来店客からも「とてもおいしい」など、上々の評価を聞くことができました。

同組合は、今年、大田市西条柿生産組合と温泉津町西条柿生産組合が統合する形で設立しました。『品質の良い美味しい西条柿づくり』をスローガンに、先進地視察や栽培研修会を開き、石見銀山西条柿の品質向上を目指しています。



試食宣伝をする組合員



●島根県立農林大学校が地域農業実習 農大生へアドバイス

島根県立農林大学校の学生9名が10月15日、大田市の特産品であるぶどう及び柿について現地の栽培を学習するため、地域農業実習を行いました。



学生の質問に答える原田さん(右)

最初に、長久町にある農事組合法人いなぎを訪問し、組織の成り立ちや経営状況等について説明を受け、生産・販売の取り組みを学びました。

続いて、鳥井町でぶどう栽培を営む大田市ぶどう生産組合の原田武敏さんのハウスを訪問しました。

原田さんは、今年1月に美味しまね認証を取得しており、日頃より安全性を考慮し、ぶどう栽培に取り組んでいます。

今回、参加した学生は、自営就農や雇用就農、JAへの就職など進路は様々ですが、間近で生産者の意欲的な取り組みを目にし、就農・就職に向け、意欲を高めています。

●女性部東京視察研修 国会議事堂を見学

JAしまね石見銀山女性部が10月17日、東京視察研修を行い、23名が参加しました。

大田市出身の三浦靖衆議院議員を訪問。議員会館や国会議事堂を見学しました。三浦衆議院議員が引率し、国会議事堂の裏話などユーモアを交えながら説明しました。

国会議事堂見学終了後は、家の光会館を見学しました。家の光編集部や手芸品の開発など、普段見ることができない制作の現場を視察しました。

参加した女性部員は「普段見ることのできない所を見学できて、勉強になった」と話しました。



三浦衆議院議員と一緒に記念撮影

●秋作メロン初出荷 本店を通じ共販出荷



選果を行う従業員

温泉津町施設園芸組合は大田産の秋作メロン(品種「アムス」、「アールス」)を10月17日、温泉津町井田地区のメロン選果場で初出荷しました。JA本店を通じて共販出荷されます。

同組合は、7月上旬からメロンを出荷しており、出荷も夏場に集中していましたが、養液栽培(トロ箱栽培)の導入をきっかけに秋作メロンの栽培も始まりました。組合員は、稲刈りと並行して出荷に励んでいます。

10月24日には、「アムス」、「アールス」が合計で約220箱(1,430kg)出荷されました。

温泉津町施設園芸組合は、12戸が栽培面積2畝で、「アムス」、「アールス」の栽培に日々力を入れています。

また、昨年から全戸が「美味しまね認証」を取得しており、高品質なメロンを出荷しています。

●きれんげのそばクッキー、広島で販売へ

みのりカフェの オリジナル商品に

JAしまね石見銀山女性部旬彩工房「きれんげ」が製造販売しているそばクッキーが11月より、みのりカフェエキエ広島店で販売されました。

みのりカフェとは、JA全農が展開している地産食材を使用した飲食店舗で、9月にJR広島駅内の商業施設「ekie」内にオープンしました。

今年の8月より、JA全農やJAしまね本店と連携し、販売に向けて試作品を製造、国産の米粉を使用したみのりカフェオリジナル商品として販売することとなりました。



本店職員と出品について打ち合わせをするきれんげメンバー



わ い わ い ひ ろ ば

このページは皆様のお便りが頼りです。
お便りお待ちしております♪

● 読者コーナー

■ ついこの間の暑さがいつまで続くかと思つたのに……。もうコタツとストーブを出すことに。春と秋の短さを感じます。

(Yさん)

■ なんだか肌寒いような気がします。これから寒さが増すことと聞くと、本当に嫌ですね。暑いと言っていました。なんだか1週間が、1ヶ月が、早く過ぎ去るのが寂しく感じます。

(Tさん)

■ 朝夕すっかり寒くなりました。10月号の記事にもありましたが、インフルエンザなど体調に気をつけて過ごしたいな、と思います。「食欲の秋」、食べすぎにも注意しないと……。

(Kさん)

■ 新米をいただき、食べています。やはり、艶よし、味よしで、とっても美味しいです。猿や猪が出て、人間より先に収穫するので、皆さんが大変です。感謝して1粒、1粒を大切にしています。

(Kさん)

■ 県立美術館の松平不昧の「美意識を訪ねる」の展示会を観に行きました。歴史ある素晴らしい作品に満足でした。

レストランで湖を眺めながらいただいたパスタも、美味しかった。

(Nさん)

■ 今年は本当に、台風に悩まされましたね。やっと、外の野草とかに目が向くようになり、先日、スキと野菊をしっかりと切り取って、玄関に飾ってみました。

(Hさん)

担 すっかり秋めいてきたと思つたら、寒さが厳しくなってきました。日が暮れるのも早くなり、外に出るには厚着が必須な気温の日が増えました。いよいよファンヒーターやコタツの出番になりそうです。

コタツに入るとなかなか出られなくなるというのは、誰しも経験があることだと思いますが、そのままウトウト寝てしまつて、風邪を引いたなんてことにならないように注意したいですね。

これから寒くなりますが、やはり、冬には鍋ということ、大田産の野菜をたっぷり使って、作ってみてください！





医療法人 郷原医院 健康豆知識



院長 福田 亮先生

若い女性は、もっとインフルエンザの予防を

インフルエンザ予防接種の季節がやってきました。今年は、スペイン風邪が流行ってから丁度、100年だそうです。大正7年と言いますから、大分前ですね。スペイン風邪は世界で4,000万人、日本で40万人が亡くなったと言われています。今のところ、これに匹敵する流行は無さそうですが、中国で人に対して強い病原性を持つ鳥インフルエンザの一部に、その危険性が指摘されているのが気になります。

さて、私は毎年、千人以上にインフルエンザの予防接種をしています。結婚適齢期の女性や妊娠の可能性のある若い奥様方に接種することは、意外と少ないですね。恐らく若い人は、インフルエンザに罹らない確率も高いし、治りも早いという感じがあるのでしょう。しかし、妊婦となると、話は別です。2014年に、妊娠初期にインフルエンザに感染して高熱が出ると、胎児に奇形を起こすことが明らかにされました。これはウイルスの作用というよりも、発熱自体が原因とも言われています。

が、無能症や二分脊椎を始めとする神経管欠損、口唇裂（いわゆる兔唇）、先天性心疾患などが増えることが明らかにされました。そうならないためにも、妊娠の可能性のある方、予定している方などは、まずは予防することが大切です。妊娠中でもワクチン接種は可能で、妊娠の時期によらず、予防効果は分娩まで持続することが分かっています。通常、生後6ヶ月までの乳児はインフルエンザの予防接種の対象になりませんが、妊婦が予防接種を受けた場合には、生後6ヶ月は出産した児にも予防効果があるとされています。また、妊婦がインフルエンザに罹患すると重症化し、早産のリスクが高まるため、インフルエンザに罹患した場合は、できるだけ早く治療を開始する必要があります。妊婦がインフルエンザの治療薬を使っても、胎児には影響はしません。そう考えてくると、妊娠の可能性のある年齢の女性は、できるだけ予防接種を受ける方が良いと思いませんか？今年からは、ぜひ認識を変えてみて欲しいと思います。

子牛市場

10月17日

石見銀山地区本部管内 10月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



久手町 川上 泉さん
ヌキ最高



三瓶町志学 高田 駿さん
メス最高

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父
1	久手	川上 泉	313	248	美津照重	安福久	平忠勝
2	志学	高田 雅晴	333	285	美国桜	百合茂	安福久
3	志学	高田 雅晴	324	291	美国桜	百合茂	安福久
4	富山	白石 祐	331	306	美国桜	幸紀雄	百合茂
5	山口	大国 裕紀	295	255	美津照重	平忠勝	北国7の8

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父
1	志学	高田 雅晴	319	248	百合白清2	勝忠平	白清85の3
2	水上	大田原農場	328	274	美津照重	勝忠平	安福久
3	富山	白石 祐	319	290	諒太郎	隆之国	平茂勝
4	長久	岩崎智佐子	273	273	芳之国	美津百合	安福久
5	井田	吉田 淳一	314	261	久茂福	勝忠平	平茂勝

10月子牛市場の成績表

(本人取り含む・金額は税込)

種別	市場	取引頭数	最高価格	最低価格	平均価格	対前月	対前年同月	平均体重	平均日齢
メス	管内	19	938,520	119,880	586,099	-393,641	-22,157	273	282
	中央	104	938,520	119,880	614,645	-159,100	-21,892	272	283
	県	104	938,520	119,880	614,645	-120,217	-21,892	272	283
ヌキ	管内	20	883,440	434,160	740,124	-50,580	51,084	295	279
	中央	160	1,085,400	109,080	755,278	-49,919	17,579	298	273
	県	160	1,085,400	109,080	755,278	-51,008	17,579	298	273

冬の手入れが 翌年の出来を決める アスパラガス

板木技術士事務所 ● 板木利隆

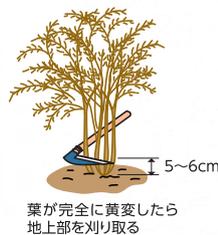
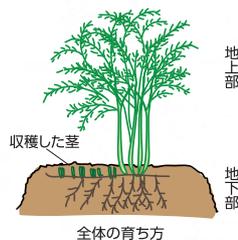
アスパラガスは野菜の中では長命で、一度植えれば数年は収穫が楽しめます。毎年良い収穫物を得るには、冬の適切な手入れが大切です。

若芽の収穫を一定日数で打ち切り、芽を伸ばしたままにすると、葉が開いて丈が伸び、葉の光合成作用が旺盛に行われ、秋になると同化養分が根に蓄えられ、11~12月には株全体が休眠に入ります。霜が3~4回降りると葉の黄化が進み、休眠はいつそう深まってきます。

ここから先の手入れで大事なことは、葉が完全に黄変し、休眠が深まっている頃を見計らって、地際から5~6cm上のところで葉を刈り取ります。この枯れ葉には茎枯れ病などの病原菌が付いているので、落ちた枯れ葉と共に畑の外に持ち出し、焼却または廃棄します。この処置が不十分だと、病原菌が茎葉の中で越冬し、翌年の発生源になるからです。できるだけ丁寧にかき集めて処分することが肝心です。

これら病害が発生すると、数年たった大株でも枯死し、大減収になってしまいます。

茎葉をきれいに片付けたなら、まず株元に多くの土寄せをしてい
た場合には、土を畝間に戻します。土寄せが少なかった場合には、そのまま畝間の通路部

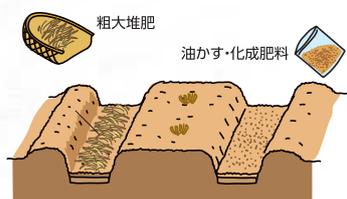


分を中耕しながら、畝の両側に深めの施肥溝を作り、その中に粗大堆肥（発酵度は中程度）と油かす、緩効性の化成肥料を施し、アスパラガスの根株を深く埋めるようにし、畝上に土を大きく上げておきます。こうすることで根株を冬の寒気から守ることができます。寒さが厳しい地域ほど土を大きく盛り上げることが大切です。



こうして越冬後の3月ごろ、芽の萌芽（ぼうが）に支障のない程度に土を取り除き（寄せ土戻し）、畝間に土を落とします。このとき春の追肥として、化成肥料や有機配合の肥料などを、1株当たり各大さじ3杯程度を目安に与えておきます。再三土を動かすことにより、地面付近に落ちていた雑草の種子の発芽を抑えられ、翌年の除草の手間が省けます。

栽培年数が長くなり、株元の根系が過密になり、株全体が浮き上がるようになったら、冬の休眠中に株全体を掘り上げ、分割して他の畑に、株間を広げて植え替えることで、再び勢いは回復するでしょう。



畝間の通路部分を中耕しながら施肥

※関東東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

JALまね あったか キャンペーン2018

キャンペーン期間 2018. 11.1(水)~12.28(金)

期間中、新規または増額で定期貯金(期間1年以上)を10万円以上ご契約いただいた方へ

どどーんと最大3つの特典プレゼント!!

上乗せ金利の適用があるものを除きます。窓口でお預入れいただいたものに限ります。個人の方に限ります。

右記のいずれかのお取引がある方には

特典2をプレゼント!

特典3は抽選で1,000名様にプレゼント!

給与振込口座のご指定
年金振込口座のご指定
年金受取のご予約
JAネットバンクのご利用
JAカードへのご入会

特典1 ポケット付きでお買い物に便利。
ベジタブルバッグ



濱文様 X CHORIS

※写真はイメージです。
※品切れの場合は他の粗品に代えさせていただきます。

特典2 大容量なのに小さく畳めます。普段使いとしてもご利用いただけます。
ポケットブルボストン



kippis SCENT OF SCANDINAVIA X CHORIS

※写真はイメージです。
※品切れの場合は他の粗品に代えさせていただきます。

抽選で1,000名様に
島根のっておきスイーツセット

島根県内の特産品を使用したお菓子の詰め合わせ(3,000円相当)です!何が当たるかはお楽しみ♪



JA 自己改革 実証中

※内容は変更になることがあります。

島根のっておきスイーツセット 懸賞要領

対象商品 定期貯金(期間1年以上)
※上乗せ金利の適用があるものを除きます。
※窓口でお預入れいただいたものに限ります。

応募対象者 期間中、新規または増額で定期貯金をご契約された個人の方。
※下記のいずれかのお取引がある方。または、期間中新たにいずれかのお取引をご契約いただいた方を対象とします。
・給与振込・年金受取・年金予約・JAカード・JAネットバンク

賞品内容 1,000名様に島根のっておきスイーツセット(3,000円相当)プレゼント

応募方法 対象商品ご契約額10万円につき抽選権を1口お付けします。

当選発表 平成31年1月上旬頃、ご当選された方に対し当選通知をお送りします。

抽選権の失効 抽選日の前日までに懸賞対象商品が中途解約されていた場合、懸賞抽選権は無効となります。

個人情報の取扱 取得したお客様の個人情報は賞品の抽選・発送のためにのみ使用します。

JAバンクは、どなたでもご利用いただけます。くわしくはお近くのJA窓口までお問合わせください。

JALまね統合3周年企画旅行

あなたの夢を買ってつく。

FDA 直行チャーター便利用!!

FUJI DREAM AIRLINES

大河ドラマ「西郷どん」ゆかりの「奄美大島」と沖縄人気NO1離島「石垣島」を巡る

石垣島・西表島・竹富島・由布島 4島巡りと

南の楽園 奄美大島 3日間

2泊とも2名様より1部屋ご用意

出雲縁結び空港発着

旅行実施日 平成31年
2月12日(火)~14日(木)

旅行代金 (大人お1名様2名様1室利用、出雲縁結び空港起点、税込)

149,800円

※別途燃油サーチャージ1,950円が必要となります。
※お1人部屋ご希望の場合2泊で18,000円(税込)の追加になります。
※お1名様お申込で相部屋をご希望の場合でも、相手が見つからない場合、お1名様1部屋追加料金を申し受けます。

萩・石見空港発着

旅行実施日 平成31年
2月13日(水)~15日(金)

旅行代金 (大人お1名様2名様1室利用、萩・石見空港起点、税込)

149,800円

※別途燃油サーチャージ1,950円が必要となります。
※お1人部屋ご希望の場合2泊で18,000円(税込)の追加になります。
※お1名様お申込で相部屋をご希望の場合でも、相手が見つからない場合、お1名様1部屋追加料金を申し受けます。

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。
※詳しい旅行については、専用パンフレットをご用意しております!お気軽に最寄りのJA旅行センターへご請求下さい。

TOUR 株式会社 農協観光

農協観光島根支店 ☎0852-26-2600

JALまね 出雲 旅行センター ☎0853-21-3305

JALまね島根おち旅行センター ☎0855-83-0008

JALまね やすぎ 旅行センター ☎0854-28-6699

JALまね 斐川 旅行センター ☎0853-73-9625

JALまね いわみ中央旅行センター ☎0855-22-8820

JALまね 雲南 旅行センター ☎0854-42-9118

JALまね 石見銀山旅行センター ☎0854-82-3501

JALまね 西いわみ旅行センター ☎0856-22-8587



JAによる農業所得申告支援事業について（お知らせ）

JAでは農業所得申告の事務負担軽減のため、申告支援を行っております。

支援内容は、JAで1年間お取引いただいた情報を、申告用に帳票として整理し、組合員の皆様に収支計算の補完資料として活用いただくものです。

ご利用には、個人情報保護の立場から所定の手続きが必要となります。最寄りの支店にて、期日までに申し込みをいただきますようお願いいたします。**今年度、申し込み手続きをいただくと、毎年帳票を送らせていただきます。**

また、右記の明細表①、準備表②のほかに『購買品取引明細書』についても、有料（216円）でご提供いたします。ご利用の方は最寄りの支店へ申し込みをお願いいたします。また、利用を中止される場合も、最寄りの支店へ申し込みをお願いいたします。

なお、**JAグリーン・店舗での現金払いで購入された取引につきましては、印刷されませんので、ご注意ください**よう願いたします。

記

1. 申告支援の内容

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

2. ご利用方法

農業収支計算明細表で、農業の経費であるか確認し、訂正箇所があれば訂正し、農業収支内訳準備表で集計します。

これに、JA以外の取引を加算して申告にご利用ください。

集計できるのは3口座までで、ご家族の口座でも集計できます。

3. 申し込み時に必要なもの

口座届出印・集計口座番号・利用料引落口座番号

4. ご利用料金 540円（税込み）

5. 申込期日 平成30年12月7日（金）

※期日を過ぎますと、提供の時期が遅くなり、別途郵送料をいただきます。

6. 提供日

1月のふれあいの日に配布いたします。

■お問い合わせ■ JA農産課 ☎0854-82-1014 担当：奥

農業用廃プラスチックの回収を行います

～廃プラの適正処理を行いましょ！～

■回収日・回収場所

12月3日（月） JA大田米倉庫（大田町） JA井田米倉庫（温泉津町）

12月4日（火） JA刺鹿米倉庫（久手町） JA仁摩支店（仁摩町）

■回収時間 いずれも9：00～11：30

■回収対象物 ※原則、リサイクル目的に回収します。

農業用塩化ビニールフィルム（農ビ）、農業用ポリエチレンフィルム、酢酸ビニール、PO系フィルム（農ポリ系）

ハウスビニール、マイカ線、マルチ、育苗箱、育苗ポット、畦波、肥料袋 等

※農業容器の回収はできません。（農業容器の回収は3月です。）

■梱包方法

- それぞれ同じ資材別に分別してください。
- 土砂、泥等は、できる限り取り除き、金属等の異物は絶対に入れないでください。（育苗箱、育苗ポットについては、水洗いをして泥汚れを落としてください。）
- 計量しやすいように10kg程度にまとめて、ビニール紐で十文字に縛ってください。
- あらかじめ豆札等に氏名および地区を記入し、梱包ごとに付けてください。

■回収料金 40円/kg（当日、現金で申し受けます。）

■その他

- 処理委託のため、委任状が必要です。印鑑（シャチハタ不可）をご持参ください。※無い場合は、回収できません。
- 回収対象外の物や汚れがひどい場合は、持ち帰りさせていただきますので、ご注意ください。

■お問い合わせ■ JA農産課 ☎0854-82-1014 担当：奥



ぎんぎんテレビで放送♪

地サンの地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

「ストック野菜の卵焼き」 「みそ汁(ストック野菜入り)」「ごま油香る鮭のおにぎり」

今月の先生

大田市食育推進ネットワーク会議
会長 田平 修二さん



ストック野菜

<材料(8人分)>

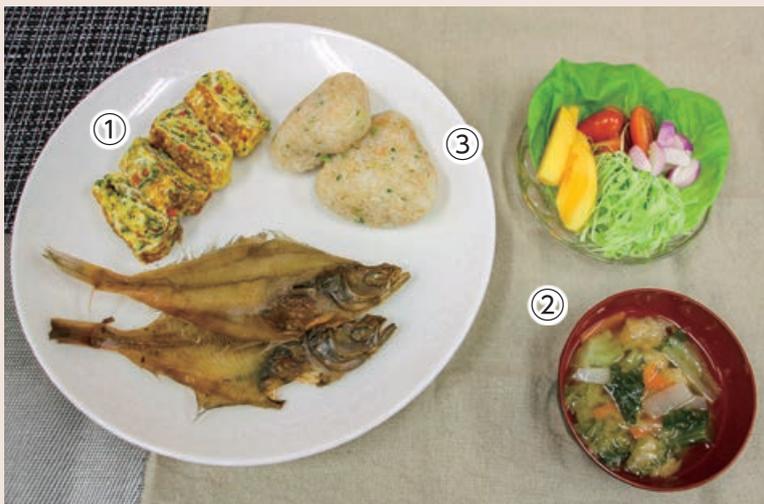
- 野菜..... 560g(1人70g)
※旬の野菜でお試してください。
- 砂糖..... 小さじ1
- 濃口醤油..... 大さじ1
- サラダ油..... 大さじ1/2

<作り方>

- 野菜は細切りにする。
- フライパンを温めて油をひき、野菜を炒める。
- 少ししんなりしてきたら、砂糖と醤油を入れて、さっと炒める。(少し火が通る程度。)

【保存方法】

ラップやタッパーなどで小分けにし、冷凍しておく。



①ストック野菜の卵焼き

<材料(4人分)>

- ストック野菜..... 1/2量
- 卵..... 4個
- サラダ油..... 小さじ2

<作り方>

- ストック野菜を前日の夜に、冷蔵庫へ移しておく。
- ボウルに卵を割り入れて、よく溶く。
- 卵焼き用のフライパンを温めて油を引き、②を少量入れる。
- ストック野菜をのせ、端が固まってきたら手前から奥に向かって巻いていく。これを数回繰り返す。

②みそ汁(ストック野菜入り)

<材料(4人分)>

- ストック野菜..... 1/2量
- いりこ..... 12g
- 水..... 3カップ
- 味噌..... 大さじ1と1/3

<作り方>

- ストック野菜を前日の夜に、冷蔵庫へ移しておく。いりこを分量より少し多めの水に浸けておく。(鍋で浸ける。)
- 鍋に火をかけ、沸騰してきたら、火を弱めて2~3分煮出す。
- いりこを取り出してストック野菜を入れ、火を強める。
- 全体に火が通ったら、火を弱めて味噌を溶き、火を止める。

③ごま油香る鮭のおにぎり

<材料(4人分)>

- ご飯..... 茶碗4杯
- 濃口醤油..... 小さじ2
- ごま油..... 小さじ1
- 鮭フレーク..... 適量
- 青ネギ..... 適量

<作り方>

- 青ネギは、小口切りにする。
- ボウルに材料を全て入れ、よく混ぜ合わせる。
- 好みの形に握って、出来上がり。

提供：石見銀山産直出荷者協議会

年金無料相談

複雑な年金手続きのお手伝いをいたします。
どなたでもお気軽にご来店ください。

12月2日(日)JA大田北支店 ☎0854-82-7333

※時間は9:00~15:00

JA グリーンおおだ

12月は、休まず営業いたします。

- ・毎月5のつく日はポイント5倍!
- ・毎月0のつく日は玉子が半額!
- ・毎週火曜日は火曜均一セール!
- ・毎週木曜日は午後4時から夕方市!

島根産の食材レシピ 《しまねうれしぴ》

料理研究家 土井小百合

さつまいもと手羽先の甘辛煮



しっかり煮込んだお惣菜。甘辛なので御飯にも合い、お弁当のおかずにもぴったり。ホクホクのさつまいもとシャキシャキのレンコンの食感の違いもおいしく感じられます。

●材料 (4人分)

さつまいも	1本 (200g)	しょうゆ	大さじ3
手羽先	8本	砂糖	大さじ1/2
れんこん	100g	みりん	大さじ1
いんげん	5本	酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1	水	200cc

●作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま大きく乱切りにし、水にさらす。
- ②レンコンは皮をむき1cmの半月切りにする。
- ③いんげんは半分に切る。
- ④鍋にサラダ油を入れ中火にし、手羽先の両面に焼き色をつける。
- ⑤④の中にレンコン、サツマイモを入れ炒める。
- ⑥全体に油が回ったら水、調味料、いんげんを入れ水気がなくなり照りがでるまで煮込む。
- ⑦イタリアンパセリなど彩りを添えて完成。

JA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

平成28年に付与された「おさいふカードポイント」の有効期限は

平成30年12月31日

となっております。

対象となるポイントは、**店頭端末**、**支店窓口等**にてご確認ください。

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。

JA店舗・Aコープなどで使える、お買物券と交換していただけます

カタログ商品と交換していただけます
カタログはJA各支店にご用意しております

ポイントをご確認いただき、早めにご利用をお願いいたします。

総合ポイントカード 全般のお問い合わせ

おさいふオーナー **0120-031-207**

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。

今月の表紙は出雲市にある立久恵峡の紅葉です。出雲市を流れる神戸川の支流2キロメートルに亘る峡谷で、国の名勝・天然記念物や県立自然公園に指定されています。石柱や断崖がそそり立つその独特の景観から「山陰の耶馬溪」とも呼ばれ、秋の紅葉をはじめ、四季折々に変化する景観は訪れる人を楽しませてくれます。

編集後記

今月の健康散歩では、ウォーキングをご紹介します。私も「何か運動を始めなければマズい」という危機感を持ちつつも、最初の一步が踏み出せずにいます。日が落ちるのも早くなりましたし、肌寒い日も多くなりました…次の春から本気を出すことにして、まずは実りの秋を満喫します。(和)

【今月の表紙の原画】

原画の全体は次のとおりです。