

JAしまねびより

2019

2

February Vol.35

特集 島根のいいもの再発見!! 「大田市 レタス」 石見銀山地区本部

来月の
外勤日は 3/13(水)・14(木)



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



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！

【大田市 レタス】

2月は、石見銀山地区本部。大田市温泉津町でレタスの生産に取り組む、温泉津町施設園芸組合長の岩倉勝政さん、厚朴（ほうのき）邦広副組合長のお二人にお話しをお伺いしてきました。



メロン、レタスの生産を行うハウス。他にも仔牛の生産も行う組合長のお宅にお伺いしました。

レタス栽培のきっかけを教えてください。

組合の主力作物はメロンです。メロンを栽培しているハウスを有効利用するため、後作として平成16年からレタスの作付けを行っています。栽培がはじまった当初は気温の低い冬にレタスの需要があるか心配しましたが、出荷時期が葉物野菜の少ない1〜3月であることや共選で品質が安定していること、またレタスの生産は露地栽培が多いなかハウス栽培なので見た目が綺麗に



スーパーに並ぶレタスの姿と違い、元気で勢いを感じる。この新鮮な外葉がまた美味しいとか。



お話の通り、とても綺麗なレタスがハウス内に所狭しと、元気に育っていました。

土耕のほかに特殊な栽培方法を取り入れていると聞きしましたが？

県農業技術センターが開発した簡易型養液栽培システム（通称・トロ箱栽培）を導入しています。トロ箱栽培とは長方形の魚を入れる発泡スチロールにヤシ殻やピートなどの有機培地を入れ、生育に合わせた最適な養分や水を自動制御により供給する栽培方法です。あらかじめ温度を設

けることなど、プラス要素がいくつもありました。市場関係者にこれらの点をアピールし需要を喚起、生産が定着しました。レタスはおもに県東部を中心に出荷しています。



ハウス内に整然と並ぶトロ箱。管理が行き届いており、「効率的／計画的」といった言葉がとてびつたりと合うと、納得でした。



定しておく、日射の強さに応じてハウスを自動で開閉し温度を調整。気候の変化に応じて効率よく育てることができず。土耕栽培ではトラクターを使って畝(うね)を作る必要がありますが、トロ箱栽培ではその必要がありません。作業時間が減り、地面に接していないので土壌由来の病気が減るなどのメリットがあります。ただ、基準に基づいて自動制御してはいますが、美味しく育てるためにはそれぞれのハウスの環境に合わせて微調整する必要もあるなどの課題もあります。メリット：デメリットはありますが、このトロ箱栽培のメリットを最大限に活用し、神奈川県からIターンしてきたご夫婦が新規就農しています。



トロ箱栽培を見せていただいた、殿山さん。

大変なことや嬉しかったことなどありますか？

メロンの後作としてレタスにたどり着くまでには、ブロッコリーやホウレン草、スイートコーンなど様々な作物

を試してきました。とくに土耕では転作地の粘土質の土壌でレタスが安定して栽培できています。一方、トロ箱栽培では幅7m、長さ50mのハウスで数百万円の初期投資が必要になります。初期投資がかかりますが日々の管理は効率的です。土耕栽培では植え付けまでの作業に時間を要します。メロンの栽培をはじめ30年以上が経ちますが、時代に合わせて試行錯誤を繰り返して、それぞれの農家の状況に合わせて進化しているところ。嬉しいことは、やはり「美味しかった」と言われることが農家冥利に尽きます。収穫したメロンやレタスなど自信を持って食べて欲しいと



お話を伺った岩倉組合長(左)と厚朴副組合長(右)。共に歴史や地域柄など、何かにとらわれてのではなく、チャレンジ精神を持って農業に取り組むことが大切。と優しく語ってくださいました。

言えるまでの品質に仕上げています。ハウス栽培のレタスなので見た目は外葉も含めて傷や色焼けも極めて少なく綺麗です。ぜひ一度、実際に食べて欲しいですが外葉はレタスの一番甘い部分です。生で食べることはもちろん、炒め物やシヤブシヤブにして食べると甘さを感じることができず。外葉付きのレタスは大田市の「JAGグリーンおくだ」で販売しています。

今後の抱負や展望を聞かせてください。

担い手の確保は喫緊の課題です。当初はトロ箱栽培を売り込み材料として新規就農者を募集していましたが、年を重ねるごとに課題も出てきています。土耕とトロ箱栽培、それぞれのメリット・デメリットを細かく説明し周辺地域はもちろん、県外からの新規就農者を積極的に受け入



就農5年目となる殿山さんご夫婦。

れていきたいです。トロ箱栽培を導入して新規就農したご夫婦は就農5年目になり、現在はメロンの後作としてパクチーやルッコラ、菜花などの栽培を市場のニーズに合わせて生産しています。トラクターの操作や土を耕す必要のないことが就農するきっかけになる人もいれば、土まみれになって作業してみたい人もいます。温泉津町ではメロンのほか和牛の生産も盛んに取り組んでいます。和牛で就農した人がメロン・レタスに変わることがあるかも

しれません。3〜5年で就農品目を選択してもらえれば良いと考えています。やりたい事、やり方は人それぞれに感覚が違うと思います。その気持ちや尊重しながら新たな新規就農者を増やしていきたいと考えています。



メロンの後作として、トロ箱栽培で、市場のニーズを探りながら様々な品種にチャレンジ中。組合の精神が脈々と受け継がれていた。

レタス 一口メモ

温泉津町施設園芸組合は昭和50年代の転作作物として稲作のほ場だった場所にハウスを建て水稻に替わる高収益作物としてメロンの栽培をはじめた。当初はメロンのほかトマトなどの各部会があったが、近年はメロン部会だけが残り施設園芸組合として再スタートしている。レタスは一般的に路地栽培が多いなか、ハウスで作られる利点を最大限に生かして生産に尽力、市場から高評を得ている。また毎年、小学生の総合学習の一貫で収穫体験など実施。地域産業を地元の人々に広く知ってもらおう活動を行っている。



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。

農業リスク診断のご紹介

農業リスク診断活動とは、農業を取り巻くリスクやその対策の有無を確認していただき、明らかになったリスクに対応する保障提案を行う活動のことをいいます。

農業を行ううえで代表的なリスクとして以下のことがあります。

農作業中のケガ



農業用自動車の事故



農業施設の損壊



個人農業者の方に向けては「農作業中のケガ」「農業用自動車の事故」「農業用施設の損壊」を中心とした身近なリスクをLablet's（ラブレッツ）というタブレット端末を活用し、簡単で分かりやすいリスク診断活動を行っています。



JAしまねは農業者の皆様に安心して事業を営んでいただくために農業リスク診断活動に取り組んでいます。詳しくはお近くの支店窓口または職員にお問い合わせください。



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。

【弥栄町】 佐々木 祥二さん

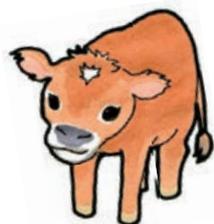
佐々木祥二さん（40歳）は、浜田市弥栄町で和牛繁殖経営をしています。

両親が50頭規模の和牛を飼育していたことに影響を受け、自らも和牛繁殖経営を目指すようになりました。九州東海大学の畜産学科で技術を学び、平成19年に後継者として新規就農しました。

就農後、JAしまね農業振興支援事業を活用するなど、毎年3頭程度の増頭を行い、現在は85頭の繁殖雌牛を保有しています。堆肥は

近隣の野菜農家や水稻農家へ供給し、また地域のイベントでの牛肉販売や出前放牧を行うなど、地域とのつながりを大事にしています。

今後、日々の作業の軽減化、ストレスの無い子牛が育つような環境づくりを進めたいと考えています。JAには、肥育センターとの連携強化、地域の和牛繁殖農家を増やすような取り組みを期待しています。



理事会情報（12月21日開催）

協議事項

- ①平成30年産島根米の追加金単価について
- ②信用手数料（融資関連手数料）の改定について
- ③大口貸出金の承認について
- ④共済規程の一部変更について
- ⑤コンプライアンス・マニュアルの全面改正について
- ⑥資産査定要項の一部改正について
- ⑦組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑧島根県常例検査書の回答について
- ⑨経理規程の一部改正について
- ⑩JAしまね中期経営計画書（2019～2021年度）の策定について
- ⑪平成31年2月28日付け機構改革の実施について（いわみ中央）
- ⑫平成31年7月13日付け機構改革の実施について（出雲）
- ⑬第5回通常総代会の開催日時と会場の設定について
- ⑭「執行役員規程」の設定について
- ⑮「地区本部運営委員会運営規程」の一部改正について
- ⑯2020年4月採用職員募集および採用試験の実施について

（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）



雲南

実技と座学で剪定学ぶ ユズの冬期管理講習

雲南市内のユズ生産者25人が組織する雲南市柚子生産組合は1月21日、同市大東町でユズの剪定講習会を開き、ユズの冬期管理について12人の生産者が学びました。

同組合の瀬尾正明組合長は「普段は上等なノコを使うことで効率よく作業を進めることができるのでおススメ。また最低5回は目こぎしてほしい」と実際に剪定作業を行いながら話しました。

また座学では、県東部農林振興センター雲南事務所の門脇稔専門普及員が、縮間伐や剪定の必要性について説明し、剪定すべき枝を図示しながら解説しました。講習を受けた内田宣男さんは「毎年参加するが勉強になる。時間が取れずなおざりになりがちだが頑張りたい」と話しました。



実地講習を行う瀬尾組合長（右）

隠岐

乾燥野菜への挑戦

隠岐地区本部管内では、平成29年から野菜生産をしている女性6名が中心となり、乾燥野菜作りに挑戦しています。取り組みのきっかけは、野菜生産をする中で生まれた、市場販売ができない規格外の野菜や余った野菜などを有効に活用したいとの思いからです。現在は商品化され、地元の産直市場やイベントなどでPRし販売が出来るまでになりました。乾燥野菜は、生野菜を使用するよりもコンパクトで調理する手間暇を省くことができ、また長く保存が効く中で栄養価も凝縮されていて、カレーや汁物など様々な場面で利用できます。食べた方からは、味も抜群に美味しいと言っていて、ご高齢で包丁を使用するのが不安な方や島外に出た子供や孫への親心として仕送りをされる方もおられます。今後は地産地消として地元の方に広く知ってもらい、多くの方に利用していただければと思います。



くにびき

更なる消費拡大を目指して！ 松江市特産「松江大根島牡丹」を首相にPR

松江大根島牡丹協議会（足立利人会長）は1月15日、地元選出の細田博之衆議院議員を通じて東京都永田町の首相官邸を訪れ、安倍晋三首相に「松江大根島牡丹」をPRしました。

大輪で色鮮やかな「松江大根島牡丹」は、国内外を問わず人気を集めており、近年は台湾やロシアなどへの輸出を積極的に進めています。今回は国内での更なる消費拡大を目指し、表敬訪問を行いました。

当日は、当地区本部の栗原令本部長や松浦正敬市長も同席。独自の栽培技術で年間を通じ、開花時期を操作することなどをアピールし、ポタンの花を贈呈しました。

足立会長は「今回の訪問が、更なる松江大根島牡丹の知名度向上と有利販売に繋がることを期待している」と語りました。



やすぎ

「エコ白ネギ」と「しまね和牛」をPR

やすぎ白ネギ部会は12月22日、道の駅あらエッサで安来産エコ白ネギの試食販売を行い、生産者自ら消費者と直接ふれあいながら「エコ白ネギ」をPRしました。

当日は、200本のエコ白ネギの販売と炭火で焼いた焼きネギ、しまね和牛を贅沢に使用した寒い冬にピッタリな芋煮をふるまいました。試食した方は「ネギの良い香りがする」「甘くておいしい、そしてすごく温まる」と話し大好評で、200食あった芋煮は2時間もたたず無くなりました。

エコ白ネギは、通常の栽培に比べて化学肥料を県基準の半分にして栽培しており、環境にやさしい栽培が特長で、安来産は特に甘いと好評です。同部会の山本進部会長は「こういった試食販売のイベントを通じて、消費者と直接ふれあいながら安来のエコ白ネギをアピールしていきたい」と意気込みを話しました。



斐川

スポーツ学びのひろば 「野球教室」開催

斐川地区本部は1月14日、斐川公園球場で斐川町の野球スポーツ少年団員の男女74名を招待し「野球教室」を開催しました。スポーツ学びのひろばと題して企画し、山根善治本部長が開会式で「子ども達を対象に野球教室を開くのは初めての企画。地域活性化に繋がるよう学びのひろばを継続して企画していきたい」と挨拶しました。指導には、大社高校出身の元大洋ホエールズで活躍した、石橋 貢さんら3人を招き、団員達は心構えや基本動作の指導に真剣な表情で耳を傾け、捕球や投球の技を身に付けようと熱心に練習に取り組んでいました。団員の一人は「次の動きを考えながら練習することが大事、難しいけど学んだことを練習して身に付けたい」と笑顔で話していました。



石見銀山

石見銀山農青連 ウィンターフェア出店

JALまね石見銀山青年連盟は、大田市仁摩町にある島根県立瀬摩高校で開催された「瀬摩高校ウィンターフェア」に出店しました。

瀬摩高生と合同出店を行い、一緒につきたての餅を販売しました。

今回の出店は瀬摩高校よりオファーがあったもので、JA石見銀山地区本部の特産である「あか穂もち」を販売し、約150パックが完売しました。

参加した盟友は「新たに高校生と一緒に活動する機会が持てて嬉しい。今回をきっかけに農業にも関心を持ってもらえたら」と話しました。



餅つきを行う高校生と盟友

隠岐
どうぜん

JA・警察防犯対策協議会 総会の開催

隠岐どうぜん地区本部西ノ島支店で1月11日、島根県農業協同組合隠岐どうぜん地区・警察防犯対策協議会を開催しました。この会は、JAと警察が協力して、JA事業・車両交通等にかかる犯罪事故の予防と排除に努め、JA並びに地域の健全な発展に寄与することを目的に、平成13年に結成されたものです。新谷本部長、齋藤浦郷警察署長の挨拶に始まり、恒例の出席者全員の自己紹介を経て、和やかな雰囲気の中、議事が進行しました。齋藤署長から、昨年9月21日にJA共済の協力のもと、西ノ島小中学校グラウンドで実施したプロスタントマンによる自転車事故の実演について、子供達の交通安全意識高揚に大変役立ったと好評をいただきました。また堀江生活安全刑事主任から31年度の防犯カメラの要請を頂きました。今後も、地域の両輪として手を携えていくことを確認し、今後の協力体制充実を計りました。



出雲

生産部会が合同で豊作祈願 試食会も開催

出雲地区本部は1月11日、出雲大社で平成31年農畜産物の豊作を祈願しました。JA役職員、生産部会の代表者ら約80人が参列し、農作業の安全、農畜産物の安定した生産を祈願するとともに、JA事業の振興、各組織の繁栄も祈願しました。

参拝後は島根ワイナリーで「農畜産物試食会・懇親会」を開催。石川寿樹本部長は、生産拡大や農家所得向上に向けてJAが行っている取り組みについて説明し「やり方次第でまだまだ販売高は伸びると考えている。皆さんと一緒に進めていきたい」とあいさつしました。同地区本部では昨年11月に山雲西部集荷所を建設。子会社のJAいずもアグリ開発(株)による大型水耕栽培施設の建設も進んでいます。機能性農産物の推進にも取り組み、国・県・大学等と連携して試験栽培も開始しました。

試食品には、機能性農産物のクレソン、キクイモ、レモングラスを用意したほか、オレイン酸が高い和牛肉、低い和牛肉の食味比較も行いました。また、試食を前に農薬の安全使用について改めて周知を図りました。



あいさつをする石川本部長

西いわみ

JAしまね益田メロン部会 通常総会開催

JAしまね益田メロン部会（部会長松本哲夫）は1月16日、益田市駅前町のJAしまね西いわみ地区本部で平成30年度の通常総会を開き、平成31年産の目標販売金額3億1,000万円を目指すとともに、栽培面積の維持・拡大に取り組み、作付面積の確保を図るほか、島根県下を先導する責任ある産地として、安全安心で高品質なメロン作りに取り組むことを確認しました。

平成30年産の出荷実績は全体で出荷数量約619トン、販売金額3億1,640万円となり、3年連続で販売金額が3億円を突破した事が報告されました。

また役員改選があり、部会長に大場尚俊氏、副会長に宅野誠一氏と世良竜一氏が選任されました。大場部会長は「益田メロンは栽培を始めて43年経ち、先輩方の努力のおかげで後継者も育てている。県内はもとより、大消費地に向けた販売の強化をしていきたい」と意気込みを語りました。



部会長就任のあいさつをする大場尚俊さん

本店

JA戦略型中核人材育成研修会 出雲地区本部長廻職員が最優秀賞

JA島根中央会とJAしまねは1月22日、松江市のニューアーバンホテルで平成30年度JA戦略型中核人材育成研修会修了論文発表会を開催しました。次世代のリーダーとして、組合員・地域住民の営農とくらしを起点に、JA理念やビジョンをふまえた企画立案やマネジメントできる自律創造型の人材を育てることを目的とした本研修の総括として、19人のJA・連合会職員がJAの課題とその解決策について発表し、審査の結果、出雲地区本部金融共済部資産相談課ローン営業センターの長廻潤哉職員が最優秀賞を受賞しました。

長廻職員は、正組合員が減少している現状から、次世代層にもJAが良きパートナーとして認識してもらえる取組みが必要と訴え「JA資産相談センターの設立」「家計コンサルジュの配置」「JAしまねアプリの導入」を提案しました。

2月21日に東京都で開催される「第10回JA戦略型中核人材育成研修全国研究発表会」に出場します。



表彰を受ける長廻職員

島根おおち

とんど祭りで五穀豊穡を祈願

島根おおち地区本部は、昨年販売した正月用しめ縄の回収を行い、管内のとんど祭りで五穀豊穡を祈願しました。

このしめ縄は島根おおち管内の生産者が手作りし、広島市場や広島市内のスーパー「スパーク」に出荷をしています。広島市内ではとんど焼きを行っている場所が限られるため、正月明けにはスパーク各店舗に回収箱を設け毎年回収しています。回収したしめ縄は瑞穂支店管内の地元青年会が作る、高さ15mのやぐらで焚き上げられました。点火されるとパァンツと大きな音とともに巨大な炎が舞い上がり、参加した地元住民と今年一年の無病息災・五穀豊穡を祈願しました。



いわみ中央

地域の駅伝大会に出場しました

JAしまねいわみ中央地区本部は、1月13日（日）に開催された「浜田市駅伝競走大会」の第三部（職域の部）にJAしまねAチーム・Bチームの2チームで出場しました。この大会は、浜田市陸上競技協会が主催するもので今年で56回目となる伝統のある大会です。当日は冬にはめずらしい好天で、青空もとの開催となりました。全部門男女合わせて84チームが参加し健脚を競いました。成績は第三部でAチームが14位、Bチームが20位と選手全員が全力で襷をつなぎました。昨年のように区間賞を獲得した選手はいませんでした。「チームいわみ中央」の力を発揮しました。

監督の米原裕之課長補佐は「地域のイベントに参加することは大切。職員同士の絆と団結力でよく頑張った」と励ましました。



タテのカギ



- ①片目だけパチンとつむります
- ④夜空できらめきます
- ⑥不満がたまるとこぼしてしまうことも
- ⑦ショベルカーやブルドーザーなどのこと
- ⑨ホエールはクジラ、ドルフィンは――
- ⑪師匠に就いて学ぶ立場です
- ⑫丸木を組んで作る舟
- ⑭平和の象徴とされる鳥
- ⑮コンビニで免許証の――を取った
- ⑰機嫌がいいときに漏れる「フンフン」
- ⑲なめて味わうお菓子
- ⑳アイロンをかけてのぼします
- ㉑――先は闇、慎重に進みたいものです

ヨコのカギ



- ①ホー、ホケキョ!
- ②わずかな希望のことを――の望みともいいます
- ③当たりかな、外れかな
- ④カビが増殖するために飛ばします
- ⑤春・夏・秋・冬と巡ります
- ⑧長湯をして――のように真っ赤になった
- ⑩受験生に問題用紙と――用紙が配られた
- ⑬しょうゆ、みそ、塩、豚骨……色んな味があります
- ⑭開店祝いの札を付けた物が店先にずらりと並ぶことも
- ⑯耳たぶに穴を開けて着けます
- ⑰2本で1膳と数えます
- ⑱祝いの席では尾頭付きが用意されることもあります

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	9			17	20
2				14		
		10	12			
3	7				18	21
	8	11		15		
4				16	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 〒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31年3月5日（火）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆
「マメマキ」

カ	マ	ク	ラ	ク	イ
タ	ク	ム	ロ	マ	チ
ナ	ラ	ク	ジ	ゴ	
	ギ	リ	チ	ヨ	コ
オ	ツ	ウ	ン	カ	
ヒ	メ	ク	リ	ジ	ン
レ	イ	ツ	キ	キ	リ

・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

笑顔の自分

笑顔を見ると自然と心も顔もほころんできませんか？笑顔は良いコミュニケーション手段であると共に、健康や美容にも嬉しい効果があるとされています。今や科学的にも大きな効果があると実証されており、それは作り笑顔でも同様な効果が得られるようです。

1. 笑顔の効果
1. 免疫力アップ

笑うことで免疫力がアップすることはご存知の方も多いでしょう。細菌やウイルス等の病原体から体を守ってくれる免疫。笑いは免疫細胞を増やしたり活性化してくれるので、病気になるにくくなったり、病気になるっても早く治すサポートをしてくれます。又、笑いはアレルギーの原因となる抗体を減らしたり、血圧や血糖値の上昇を抑える働きがあるとも言われています。

2. ストレスの解消

笑うと息を吸ったり吐いたり、多量の酸素を吸っています。その量は深呼吸の2倍の摂取量にもなるようです。又、笑うと副交感神経が優位に働き、リラックスした状態になります。そして、笑いは幸福感ややる気をもたらすホルモンの分泌を良くすると言われています。それらの相乗作用で、ストレスを解消し、幸せな気持ちになるのです。

3. 美容効果

しわができるのと笑わないようにしていませんか？もったいなくない!! あなたのその笑顔で人類が救われる？かも？冗談はさておき、顔の筋肉も使うことで鍛えられ引き締まります。笑わないようにしていると、筋肉が衰えてたるみの原因にもなります。笑顔は頬や口の周りの筋肉を使うので、笑わないと頬が下がって口がへこの字になり、不機嫌に見えてしまいます。表情筋を鍛えて、素敵な笑顔を作りましょう。

笑顔にはまだまだたくさん効果があります。寿命が延びる。睡眠の質を高める。好感度をあげる。等々。

「笑う門には福来る」のことわざのように、笑顔で幸せを呼び寄せましょう。といっても、悩み事や嫌なことがあるとなかなか笑顔になれないこともあります。でも大丈夫!! 「作り笑顔」でも実験結果で免疫細胞の活性化が実証されています。口角を上げるだけでも脳は錯覚し、笑顔の時と同様の効果を得ることができるのです。思い悩むことでストレスを抱えたり、不機嫌な雰囲気周囲に広げることなく、自分自身で気分を切り替えたらいよいよですね。そして、辛いことがあっても、最後には笑顔でいられる自分でありたいですね。



石見銀山アスパラガス生産組合 大田市ぶどう生産組合

『美味しまね認証』に認定！



認定証を受け取る岩崎さん（左から2人目）、小野さん（中央）、原田さん（右から2人目）



田中孝支所長から認定証を受け取りました

石見銀山アスパラガス生産組合（以下、アスパラガス生産組合）と大田市ぶどう生産組合（以下、ぶどう生産組合）が『美味しまね認証グループ』に認定されました。

1月24日には、西部農林振興センター農業普及部大田支所において認定授与式が開かれ、岩崎勝男さん（アスパラガス）と、原田武敏さん（ぶどう）、小野健さんが出席しました。

アスパラガス生産組合は今回、5名の組合員が取得。ぶどう生産組合は昨年取得した原田武敏さんに続き、小野健さんが取得。生産組合内で2名が『美味しまね認証』を取得したことによって、認定に至りました。

両生産組合とも、順次組合員が『美味しまね認証』を取得していきます、人数を増やしていく予定です。

また、両生産組合とも、生産組合の目標である『産地ビジョン』を策定しており、その中に『美味しまね認証のグループ認定』が盛り込まれています。『産地ビジョン』の実現に向け、また一歩、歩

みを進める形となりました。

県担当職員及び、JA担当者がグループ認証の認定を目指すに当たり、両部会の組合員に必要性を説明し、理解を深めました。

「世間的な流れとして、GAP（農業生産工程管理）の取得は今後更に加速していく」との予想のもと、組合員にも理解を求めました。「今すぐ利益には直結しないかもしれませんが、生産組合のみんなことで、生産意欲向上にもつながる」と語ります。

『美味しまね認証』とは？

『美味しまね認証』は、高い安全性と優れた品質を兼ね備えた産品の生産者、生産方法を第三機関の判断をもとに、島根県知事が認証する制度のことです。安全の確保と信頼の醸成、市場における競争力の向上、産地のレベルアップを目的としています。





●富山町・温泉津町和牛改良組合
反省会・祝賀会
鹿児島全共へ向け、
意欲高める



富山町和牛改良組合で挨拶をする楢野大田市長

富山町和牛改良組合と温泉津町和牛改良組合が、それぞれ反省会・祝賀会を開催し、組合員の他、関係機関が出席しました。

楢野弘和大田市長も出席し、組合員を激励しました。

2022年には、鹿児島県で全国和牛能力共進会が開催される予定で、今後も鹿児島全共へ向け、候補牛のリストアップ等、全共に向けた取り組みが進んでいきます。

●温泉津レタス初出荷、試食宣伝
2月下旬まで出荷予定

温泉津町施設園芸組合（岩倉勝政組合長）が生産するレタス『温泉津レタス』の出荷が、12月下旬より始まっています。県内市場他、JAGグリーンにおだなどへ納品されます。

同組合は春作・秋作のメロンの後作として、『温泉津レタス』を栽培しています。

昨年は1月から3月の期間でレタスの出荷を行っていましたが、3月の出荷はメロンの作業と重複するため、出荷時期を12月から2月に移動。メロン栽培に影響を与えない作付けに設定しました。



選果したレタスを規格ごとに仕分ける作業スタッフ



試食宣伝を行う組合員

また、ハウス栽培のため、害虫がつきにくく、葉が傷みにくいので、良質なレタスを作りやすくなっています。12月22日には、JAGグリーンおודにて『温泉津レタス』の試食宣伝を行いました。

当日は生産者が消費者へ、食べ方を直接伝えながら、地元のレタスをアピール。『温泉津レタス』をお手頃価格で販売する他、レタスを湯通しして試食宣伝を行いました。

試食した消費者からも「おいしい」と上々の評価を聞くことができました。同組合では、目標出荷量1.5トンを目指し、日々生産に励んでいます。

●担い手人間ドック
70名が受診

JAG石見銀山地区本部とJAG島根厚生連は1月16日から3日間、同地区本部で「担い手人間ドック」を実施しました。受診は、同地区本部のTAC（営農渉外）をはじめとする営農指導員と連携し、農業者へ案内しており、70名が受診しました。

「担い手人間ドック」は、集落営農組織や認定農業者など、地域農業の担い手として活躍する農業者を対象に、平成26年から実施しています。特定健診の他、X線、超音波など様々な検査に対応しており、JAGからの助成金等により、低料金で受診できると受診者から好評です。

今後もJAでは、組合員、地域住民向けの人間ドックと併せ、担い手への健康診断を実施し、地域の健康づくりを支援していきます。



人間ドックを受診する担い手



●女性部がJA役職員との意見交換 幅広く意見交換



冒頭で挨拶をする森協部長

JAしまね石見銀山女性部が、1月25日に大田パストラルで、JA石見銀山地区本部役職員との意見交換会を開きました。フレミズを含む支部長14人が出席しました。

同女性部の森脇岸江部長は冒頭の挨拶で「昨日の全国女性大会で、3カ年計画が策定された。この計画を基に活発に活動していきたい。我々の意見に耳を傾けてくれると嬉しい」と語りました。

意見交換会では、JAが取り組む自己改革の他、信用・共済・営農経済など幅広く活発な意見交換が行われました。

JA石見銀山地区本部の山崎辰次本部長は「色々な意見を聞き、大変参考になった。自己改革のさらなる取り組みと健全な経営に努めていきたい」と語りました。

●大田市ぶどう生産組合定期総会 さらなる生産振興を図る

大田市ぶどう生産組合が1月25日、JA石見銀山地区本部 多目的ホールにおいて総会を開きました。

同組合の組合員や来賓として出席した関係機関を含め、20名が出席しました。

有吉誠志組合長は冒頭の挨拶で「産地ビジョンを策定し取り組みを進めてきたが、この動きが他地区にも広がっている。今後も産地ビジョンを基にさらなる生産振興を図っていきたい」と語りました。

来賓として出席した石見銀山地区本部の山崎辰次本部長は「産地ビジョンに基づく取り組みをJAとしてしっかりとサポートしていきたい」と激励しました。

総会では全議案が承認された他、今年度より新たにJAしまねと生産組合で安全・安心な農産物づくりを約束する「安全・安心な農産物づくり協定書」の締結についても承認されました。



冒頭で挨拶を述べる有吉組合長

●全職員コンプライアンス研修会 職員の意識啓発に

JA石見銀山地区本部は1月26日に、同地区本部多目的ホールにおいて、全職員コンプライアンス研修会を開催しました。



『内部統制整備について』の説明をする澄田担当部長

同研修会は長年続いており、職員のコンプライアンス意識を啓発するため開催しています。

同地区本部の山崎辰次本部長は「様々なルールを遵守しながら、ミスを少なくして、事務ミス等の防止に努めて欲しい」と語りました。

今年度は、JAしまね本店のリスク管理部澄田貴担当部長を招き、「内部統制整備について」の内容説明が行われました。

決裁手続きの明確化や手順書の整備など、有効かつ合理的に業務を行うこと等の概要が説明されました。

その後、石見銀山地区本部職員より事務ミスや苦情相談等の事例が報告され、コンプライアンス遵守を啓発しました。

●春期稲作座談会 各地区で開催

JA石見銀山地区本部は1月21日から2月2日までの7日間、大田市内の24会場で、平成31年春期稲作座談会を開催し、155名の生産者が出席されました。各会場において、JA担当職員が平成30年産米収量と品質について報告した他、平成31年産米の栽培対策などを説明しました。

30年産については、干ばつ等の異常気象から、品質等の低下が見受けられました。

参加者からは、「良質な土作りの方法」や「冷夏対策」等の質問がありました。



稲作ごよみを使用して、説明を行うJA担当者



わ い わ い ひ る 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

■新年号らしい表紙にまず感激。榊の記事にも興味を持ち読みました。みどりをまもる小学生作文コンクールの藤原大和くんにも感心。おじいちゃんの姿をしつかりと見ている賢さにびっくり、やはり家族の生き方が大切だし、それをしっかりと自分の成長に取り入れている。ただただ感心。我が子の子育てとは大違い。もう遅いか…。(Hさん)

■みどりをまもる小学生作文コンクールを読んで頼もしく思いました。おじいちゃんは、こんなにやさしい孫を持つて幸せでしょうね。(Oさん)

■みどりをまもる小学生作文コンクール「じいちゃんの米を世界に」を読んで、藤原くんはよくおじいさんの米作り(無農薬や肥料など)の様子を見てると感心しました。これを機会に、三瓶米や三瓶牛の良さを日本中、世界中に発信していったらいいなと思いました。(Yさん)

■1月号の料理の「キャベツをたっぷり使ったサラダとコンソメスープ」を作ってみました。美味しかったです。(Mさん)

■正月のお餅、好きな方にはたまらないですね!お雑煮、お鍋、焼いたり…、とっても美味しいです。しかしこの時期、天候とか寒さのせいで体の動きは減少。そのため、カロリーは蓄積。いけないと思いつながら、好きなお餅からの誘惑と闘っている毎日です。(Kさん)

■今年は、時代的に忙しい年になりそう。年を段々感じてきますが、急がず、ぼちぼちと、キャベツを食べて頑張ります。(Tさん)

■今年は今のところ温暖で、腰痛を抱える身には、ありがたいです。年末年始も雪仕事に追われることもなく、雪かきグッズも眠ったまま。私といえば、孫たちと戯れ若返り気分。ずっと、このひと時が続けばと願うばかりです。(Tさん)

■今年は雪が少なく、助かっています。あと2月が心配ですが…。暖かいので、仕事をしたりするのは楽ですね。春が来るのを待っている今日この頃です。(Tさん)

■雪は少なく例年よりは暖冬と思いますが、寒い日はこたつに入り、うとうとしてしまいます。朝ラジオ体操をやってお、毎日続けることが大事ですね。頑張っています。(Nさん)

担「例年よりは寒くない冬だったかな」なんて考えていると、まだ2月なので油断はできませんが、それでも今年は暖かく感じる人が多いのではないのでしょうか。

「今年こそは痩せる!」という目標を多くの方が打ち立てておられるかと思えます。私もその1人ですが、正月のお餅に始まり、冬場のおいしい食物に囲まれ、早くも新年の目標は夢幻のごとく崩れ去りそうです。



食農料理体験

家族と一緒にたっぷりお土産 一つ一つつくってたべよう

大田にはおいしい食材がたくさん！生産現場で生産者のお話を聞きながら
 一つ一つ（収穫して）、一つ一つ（調理して）、食べよう！

日時：平成31年3月2日（土）8：30～12：30

場所：JA石見銀山地区本部（長久町長久ハ56-1）

募集：大田市にお住まいの小学生と家族15組

募集は先着順です。誠に勝手ながら、定員に達した時点で募集を締め切らせていただきます。

参加費：500円/1家族

※当日、現金にてお支払いいただきます。

内容：食材（いちご・牛乳・卵等）を農場や工場へも
 らいに行き、料理やスイーツを作って食べます。

主催：JAしまね石見銀山青年連盟

JAしまね石見銀山女性部



■お問い合わせ■ JAしまね石見銀山地区本部 農産課 担当：奥

〒694-0064 大田市大田町大田イ651-1 ☎0854-82-1014 FAX0854-84-9339

生活典礼課より



JAしまね

シロアリ無料調査実施中!!

お客様の大切な財産を
 お守りいたします



こんなお宅は要注意

- 建物の周囲、庭先に古材がある家
- 庭先でシロアリを見た家
- 雨漏り・トイレが傷んでいる家
- 羽アリが何匹か舞い込んだ家
- 近くに山がある家

私たちが同います

＝(株)コダマサイエンス社員＝



石川 由之



吉田 裕也

お問い合わせ先

JAしまね 石見銀山地区本部 生活典礼課 ☎0854-84-9071

取扱業者

(株)コダマサイエンス 松江市西嫁島2-8-23 松江営業所 ☎0852-26-6757



医療法人 郷原医院 健康豆知識



院長 福田 亮先生

抗インフルエンザ薬も使い過ぎは禁物

大体2月は、インフルエンザのお話になります。今年はずーザという新薬が出てきました。今のところ治療効果は高く、満足度は高いのですが、やはり耐性の話が出ていますね。耐性とは、その薬が効かなくなるといふことです。今は効果の高い良い薬との評価ですが、来年以降はどうでしょうか。案外、早く消えるかも知れませんね。何故って？効かなくなつたからと。感染症に対しては、有効な抗生物質や抗ウイルス薬がある間は怖くありません。しかし、薬が効かなくなつたらお手上げです。昔は死の病であつた結核が、抗菌剤ができて治る病気になつたのは周知ですが、一方で、全ての抗結核剤が効かない耐性結核菌が出ていることを知っている人がどれ程いるでしょうか。また、クラリスと言へば、昔は気管支炎、肺炎などほとんど全ての菌に有効でしたが、今やこれが有効という病気が激減しました。理由は簡単で、

薬の使い過ぎで次から次へと耐性菌が出てきたからです。これは必要のない風邪にも、抗生物質を出してきた日本の医療の付けが回つたためとされています。皆さんも昔は風邪にかかると、大抵何かしらの抗生物質を貰つたことがあるでしょう。昔は風邪なら貰う物という感覚すら浸み込む位、処方されました。その結果、有名な薬が効かなくなつてきています。ですから、風邪で抗生物質は出さないというのが今の流れです。これは意地悪ではありません。人類を救うため、という位大きな取り組みです。インフルエンザも同じことが言われており、広範な予防投与やテスト陽性なら、微熱でも抗ウイルス薬を処方するという今の医療は見直されるでしょう。ゾフルーザは、タミフルなどが効かないインフルエンザのために特効薬という期待がありました。世に出るタイミンダを誤つたかも知れませんね。

石見銀山地区本部管内 1月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

▶今年も頑張ります。



又キ最高
三瓶町志学 高田 駿さん

▶来月も頑張ります。



メス最高
水上町 (株)大田原農場
メルマル・シルバさん

【又キ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父
1	志学	高田 雅晴	342	270	美国桜	勝忠平	安福久
2	大国	林 泰三	336	289	美津照重	安福久	百合茂
3	池田	大谷 泉	307	279	美津照重	安茂勝	茂重桜
4	井田	吉田 淳一	308	273	久茂福	隆之国	勝忠平
5	波根	島根県立農林大学校	311	239	花国安福	第7福桜	安福

【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父
1	水上	(株)大田原農場	293	266	美国桜	忠富士	福桜
2	水上	小笠原隆行	297	261	光平照	勝忠平	安福久
3	長久	岩崎智佐子	302	271	久茂福	茂重桜	糸晴波
4	水上	(株)大田原農場	297	310	美国桜	忠富士	福之国
5	水上	(株)大田原農場	281	310	美国桜	忠富士	福之国

1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	18	980,640	484,920	663,120	-168,480	12,322	262	274
	中央	114	1,166,400	374,760	716,068	14,402	4,733	274	275
	県	184	1,166,400	126,360	686,663	-15,003	-9,191	278	281
又キ	管内	21	942,840	450,360	783,463	54,426	3,038	297	282
	中央	137	961,200	387,720	806,350	37,745	-28,102	298	275
	県	224	972,000	359,640	804,952	36,347	-12,853	302	277

子牛市場

1月16日



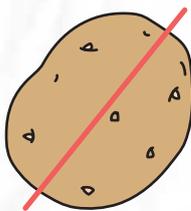
ジャガイモは 良い種芋を準備して、 適期植え付け

板木技術士事務所 ● 板木利隆

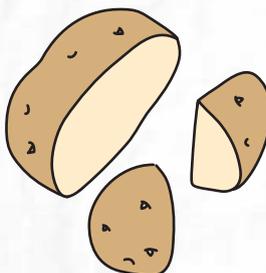
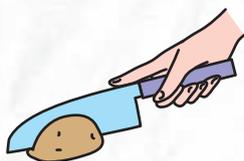
梅の花が咲き終わり、土のぬくもりが感じられる頃（関東南部以西なら3月上旬）になると、ジャガイモの植えどきです。あまり植え付けを急ぐと、地温不足のため芽が伸びてきません。また、植え遅れると、生育の後半期が高温になってしまい、芋の肥大の適温日数が足りず、後期には病害が多発して収穫が十分に上がりません。

種芋を選ぶ上で重要なのは、ウイルス病やその他の病害虫に侵されていない、検査に合格した、種子用として市販されている物を選ぶことです。休眠から目覚め、程よく芽が伸び始めた物を準備しましょう。

種芋の準備で大切なことは、大きい物は各片に芽が均等に付くように、縦に切り割り、1片を25~30gにしておきます。



左右で芽が均一になるように縦に切る



70~80gくらいの大きさなら2個に切り、さらに大きい場合は3~4個に切る

畑に植え付けるに当たっては、芋の切り口を下方に向けるように植え付けます。切って2~3日置き、断面を乾かして植えるのが良いともいわれていますが、良い種芋ならすぐに植えても差し支えないでしょう。

ジャガイモの品種は、長年の代表品種の「男爵薯」「メークイン」などだけでなく、各種の用途に向く個性派の新しい品種がお目見えしてきました。例えば「キタアカリ」（粉質、煮上がりが早く、レンジ調理にも）、「キタムラサキ」（皮、果肉共に紫、煮崩れ少）、「インカのめざめ」（濃厚で独特な風味、煮物、チップ、フライ、レンジ調理にも）、アンデス赤（粉質、良食味でサラダに向く、β-カロテン含量多）、「十勝こがね」（煮物、フライ、加工調理にも、貯蔵性高い）などです。「花標津」「レッドムーン」「ワセシロ」「ベニアカリ」「マチルダ」など、花色や花形を楽しめる品種もあります。

これらの新しい品種の種芋は、出回り量が少ないので、早めにJAや種苗会社到手配しておく必要があります。

ジャガイモは低温でもよく育ち、わずか3カ月余りで種芋の15倍も収穫できるので、早くから子芋をたくさん付けます。これらは早掘り（探り掘り）して、新鮮な春の味を十分楽しみましょう。

※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。



JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引のお知らせ



JALしまね ×



メガネの三城

メガネ一式 10%OFF!! 補聴器 5%OFF!!

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 島根県内メガネの三城全店 ※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ



JALしまね 本店経済部生活課 (TEL) 0853-25-8907

やっぱり玉泉!! 得々プラン

平成最後だからこんなことやっちゃいます!!

2名様~14名様 日~金限定 1日5組限定

チャレンジ企画

期間 平成31年1/4(金)~4/26(金) 除外日:土曜日、休前日

お1人様/1泊2食付 一室3名様~ 12,000円 (税込)

お1人様/1泊2食付 一室2名様 14,000円 (税込)

●表記料金は消費税込・入湯税別途150円かかります。
●お部屋のタイプと、ご夕食会場はホテル側おまかせとなります。
●夕食会場の個室指定は、別途料金を頂戴致します。

お申し込みはお近くの【JALしまね】旅行センターへ

JALしまね 旅行センター本部	TEL.0853-25-8907	斐川旅行センター	TEL.0853-73-9625
農協観光 島根支店	TEL.0852-26-2600	石見銀山旅行センター	TEL.0854-82-3501
やすぎ旅行センター	TEL.0854-28-6699	島根おち旅行センター	TEL.0855-83-0008
雲南旅行センター	TEL.0854-42-9118	いわみ中央旅行センター	TEL.0855-22-8820
出雲旅行センター	TEL.0853-21-3305	西いわみ旅行センター	TEL.0856-22-8587

料理長のふるさと沖縄と中国五県の郷土料理が食べられる

山陰・山陽×沖縄 ケンミンSHOKU会席

料理長がアレンジを加えた玉泉オリジナル

一、食前酒	柚子ワイン
一、前菜	沖縄の豆腐珍味 (シーマミー豆腐・豆腐よじ)
一、凌ぎ	ミニ沖縄そば
一、椀物代わり	鯛と白葱鍋(焼炉)
一、造り	サワラ炙り
一、焼き物	熟成和牛90分焼き(もも肉)
一、焜炉	牡蠣の土手焼き
一、蓋物	蟹と串の饅頭 すすな柚香揚げ
一、酢の物	ふぐ刺し
一、食事	のどぐろ飯
一、香の物	2種盛り
一、デザート	梨のコンポート

島根・鳥取 当館 山口 広島 島根 岡山 鳥取 沖縄 沖縄

ホテル玉泉 利用割引

JA共済保養施設利用割引がご利用頂けます。
割引対象/本県JA共済加入者、組合員およびその家族
割引金額/宿泊 2,000円 休憩 1,000円
※一人当たりの利用金額が3,500円以上の場合適用致します。

JA共済の宿泊保養施設 曲水の庭

ホテル玉泉

出雲・玉造温泉 政府登録国際観光旅館(登録第880号)
島根県松江市玉造町玉造53-2 TEL.0852-62-0021代
http://www.hotel-gyokusen.co.jp

皆様の相続に関するこんな悩みを《解決》します！



- 相続税が心配です。いくらかかるか知りたい。
- 相続の時、もめないようにするにはどのような対策があるの？
- 土地や建物の名義変更はどうすればいいの？
- 節税対策や遺言書の作成を検討したい。
- 子どもや孫に贈与したいけど、どうすればいいの？

相続

贈与

のご相談は

 JAしまね
相談窓口へ

相談は
無料

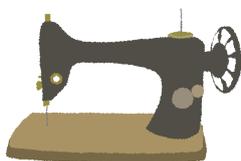
秘密厳守
いたします

相続・税金・法律のご相談を
 JAしまねでは専門家と連携し、様々な問題に対して
 総合的にサポートします。

弁護士・税理士・司法書士・行政書士
 土地家屋調査士・ファイナンシャルプランナー



■お問い合わせ■ JA 金融課 ☎0854-84-9054



どこのメーカーでも古くても修理いたします
ミシン修理受付中 お電話いただければご自宅まで伺います
 創業40年(有) 出雲山陰シルバー商会

■お問い合わせ■ JA 生活典礼課 ☎0854-84-9071



ぎんざんテレビで放送♪

地サン地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

「小松菜をたっぷり使ったレシピ」

今月の先生

島根県西部農林振興センター
農業普及部
中島 法子さん



①小松菜煮びたし

<材料(4人分)>

- ・小松菜 1束(300g程度)
- ・油揚げ 1枚
- ・出汁 200cc(昆布と干しシイタケ)
- <煮汁> ・醤油 60cc ・みりん 50cc
- ・酒 30cc ・砂糖 小さじ1

<作り方>

- ① 小松菜の株が大きい場合は、茎に十字を入れる。油揚げは、熱湯を回しかけて油を抜き、一口大に切る。
- ② 鍋に煮汁の材料を煮立て、油揚げを入れて、味がしみ込むまで煮る。
- ③ 鍋に湯を沸騰させ、小松菜をまるごと茎の方から入れて1分湯がき、ザルにあげる。
- ④ 小松菜を軽く絞って食べやすい大きさに切り、②の煮汁に入れ、1分程度煮たら、バットに移してしばらくおく。

②小松菜の胡麻和え

<材料(4人分)>

- ・小松菜 1束(300g程度)
- <あえ衣> ・白ごま 大さじ1/2
- ・柚子胡椒 小さじ1/2
- ・煮切りみりん 大さじ1/2
- ・出汁 大さじ1 ・塩 ひとつまみ

<作り方>

- ① 小松菜は1cmのざく切りにする。あえ衣の材料を混ぜ合わせておく。
- ② 鍋に湯を沸騰させ、茎、葉の順に入れ、すぐ火を止める。小松菜をザルに移し、冷ます。
- ③ 水気を軽くしぼり、あえ衣で和える。

④小松菜スムージー

<材料(2人分)>

- ・小松菜 50g ・リンゴ 1/2個 ・バナナ 1本
- ・水 100cc(豆乳でも可)

<作り方>

- ① 小松菜をよく洗う。リンゴとバナナの皮を取り除く。
- ② それぞれ適当な大きさに切り、水を加えてミキサーにかける。



③小松菜のグリーンカレー

<材料(2人分)>

- ・小松菜 2束(600g程度) ・玉ねぎ 1個
- ・冷凍エビ 140g ・オリーブオイル 大さじ1
- ・にんにく 1かけ ・生姜 1かけ
- ・カレールー(お好みのもの) 2かけ
- ・ガラムマサラ 小さじ2 ・胡椒 少々 ・塩 少々
- ・水 200cc ・ご飯 茶碗2杯分
- ※ご飯はお好みで、ターメリックライスに。

<作り方>

- ① にんにく、生姜、玉ねぎをみじん切りにする。エビは解凍しておく。
- ② 小松菜は3cm幅に切り、熱湯で1分茹でる。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、生姜、玉ねぎを弱火で5分炒める。
- ④ 一旦、火を止め、小松菜と水を加えてミキサーにかける。
- ⑤ 鍋にエビと④を加え、中火にかける。再沸騰したら火を止め、ルーを溶かす。
- ⑥ 再び火をつけ、ガラムマサラを加え、塩・胡椒で味を調える。
- ⑦ ご飯を器に盛り、ルーをかける。

提供：石見銀山産直出荷者協議会

JAグリーンおおだ・ぎんざん市場・すいせんの里

3月8日(金)・9日(土)・10日(日)は、
創業祭です。

※3月の年金無料相談は、ありません。

JAグリーンおおだ

3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!

鶏肉と大根の薬膳風ピリ辛スープ



生姜、赤唐辛子で体がポカポカ温まるスープです。風邪のひき始め、風邪予防、冷え性解消にぴったりの料理です。他に入れてもおいしい材料は人参、しいたけ、玉葱、スベリアリなどです。

●材料 (4人分)

鶏もも肉	1枚	しょうゆ	大さじ1
大根	400g	コショウ	少々
白ねぎ	1本	酒	大さじ3
春雨	10g	酢	大さじ1
生姜	1かけ	水	4カップ
赤唐辛子	2本	クコの実	少々(あれば)
塩	小さじ1/2	ガラスープ	小さじ2

●作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切る。
- ②大根 大きめな乱切り。
- ③生姜 2つに切る。
- ④白ねぎ 5cmに切る。
- ⑤赤唐辛子 種を捨て半分にする。
- ⑥鶏もも肉、生姜、白ねぎ、赤唐辛子、水を火にかける。
- ⑦煮立ったらアクをとり10分煮る。
- ⑧大根を加える。
- ⑨大根がやわらかくなったら、春雨、調味料を入れる。春雨が柔らかくなったら出来上がり。

ヘルシードリュフ2種類



豆腐やじゃが芋で作っていることに気づきにくいドリュフです。カロリーを抑えたい人にもぴったりです。バレンタインに作ってみてください。

●材料 (8~10個分)

じゃが芋(正味)	100g
チョコレート	50g
ココアパウダー	適量

●作り方

- ①チョコレートは細かく刻む。
- ②じゃが芋は柔らかくゆで熱いうちにマッシャーでつぶし、チョコレートを加えて混ぜ合わせる。
- ③好みの大きさに丸め、冷蔵庫で冷やす。ココアパウダーをまぶす。

●材料 (8~10個分)

絹ごし豆腐	50g
チョコレート	100g
ココアパウダー	適量

●作り方

- ①絹ごし豆腐を耐熱ボウルに入れてつぶす。板チョコを手で割りながら加える。
- ②電子レンジで1分加熱し、一度取り出してかき混ぜる。さらに30秒加熱し、なじませる。(ラップなし)
- ③②を冷蔵庫で冷やし固まったら、スプーン2個で丸めてココアパウダーをまぶす。

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。

今月の表紙は温泉津町の登り窯です。国内で最大級といわれる、長さ30mと20mの登り窯がある温泉津は、登り窯を築くのに適した傾斜地であったこと、付近で良質な陶土や釉薬が採れたことから、かつては大きな登り窯が立ち並んでいました。現在は3軒の窯元が作陶を続けていて、年2回の「やきもの祭」の1週間前には登り窯に炎が入る様子を見ることができます。

編集後記

今月号の健康散歩コーナーでは「笑顔で過ごすこと」の効果について取り上げています。振り返れば、仕事に追われて笑顔を忘れていたときは体調を崩しやすい気がします。いつでも笑顔でいたいものです。我が家の今年の初笑いは、元旦に子どもと大騒ぎでソリ遊びをした時です。(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。

