

JAしまねびより

2023

1

January
Vol.82



来月の
外勤日は 2/15(水)・16(木)・17(金)



みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
烏田 正輝さん
[島根おち地区本部]

特集
未来へつなぐ
島根の農業

SNSで
旬な情報を
投稿して
います



節電のため、
ウォームビズ
(私服勤務)を
実施しております

謹賀新年

初春の

お慶びを

申し上げます

代表理事組合長 石川 寿樹

代表理事副組合長 山根 盛治

代表理事専務 日高 光弘

代表 監 事 黒谷 幹雄

役職員一同

2  23



代表理事組合長

石川 寿樹

新年あけましておめでとうござい
ます。謹んで新春のごあいさつを申し上げ
ます。令和5年の年頭にあたり、組合員
の皆様から旧年中に賜りましたご支援、
ご協力に対し、厚くお礼を申し上げます。

昨年は、6月に役員改選があり、理事
23名、監事6名が新任となり、私も引き
続き代表理事組合長に就任いたしました。
新たな役員体制のもと、協同組合の
原点である、人と人とのつながりを大切
にしながら、組合員の皆様のために更な
る努力を重ねて参ります。

さて、新型コロナウイルスの感染拡大
から丸3年が経過しようとしています
が、未だ収束の兆しは見えません。加え
て、ロシアによるウクライナ侵攻、急激
な円安など、農業や地域社会を取り巻く
環境は厳しさを増し、特に燃油や飼料・
肥料などの生産資材の高騰により、農家
経営は厳しい状況に置かれています。

こうした中、JAとして少しでも農家
の皆様のお力になるため、飼料・肥料高
騰支援対策事業や酪農経営緊急支援事業
などを実施しました。また、各地区本部
では、営農担当者が国の肥料価格高騰対
策事業の申請支援を行い、これまでに約
600件の申請を受け付けました。今後
も役員総力をあげて農家支援に取り組
んで参ります。

一方で、営農部門では非常に明るい
ニュースがありました。昨年10月、鹿児
島県で第12回全国和牛能力共進会が開催
され、島根県代表牛が6区（総合評価群）
の「肉牛の部」において日本一となり、総
合評価でも優等賞三席という素晴らしい
評価を得ることができました。また、7
区（脂肪の質評価群）や8区（去勢肥育牛）
でも優等賞二席に輝くなど、しまね和牛
が躍進した大会となりました。和牛農家
はもとより、関係者の皆様のこれまでの
ご努力に感謝と敬意を表するとともに、
4年後の北海道全共に向けて、今後は「種
牛の部」のレベルアップを図り、名実とも
に日本一の和牛産地を目指して参ります。
事業運営につきましては、令和4年9
月末中間決算において計画を上回る成果

を上げることができましたが、前年度対
比では、信用・共済事業の収益が大幅に
減少しております。こうした中で、我々
JAの使命である農業振興を進めていく
ためには、引き続き事業改革に取り組ん
でいかなければなりません。

営農経済事業につきましては、農機事
業県域会社の設立準備、営農指導や生産
資材事業の体制見直し、自動車燃料事業
の県域会社化に向けた検討などを進めて
参ります。また、肥育事業につきまして
は、行政機関、生産者の皆様と十分な協
議を行い、新たな運営体制を構築して参
ります。

加えて、今後の農業の新しい流れとし
て、農林水産省が示した「みどりの食料
システム戦略」への対応も重要であり、
有機農業の拡大や化学肥料・化学農薬の
削減を目指して、行政機関と連携して取
り組んで参ります。

結びに、組合員の皆様、地域の皆様
にとりまして、本年が実り多く、健康で明
るい年となりますようお祈り申し上げ、
年頭の挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げ
ます。



中山間地の農業と暮らしを守る

邑智郡美郷町は島根県のほぼ中央にある山あいの町。水稲を中心に、そば、ミニトマト、菌床シイタケなどが生産されている中、白ねぎも盛んに栽培されている作物の一つです。島根おちち地区本部管内は、白ねぎ栽培に約30年の実績があり、作付け面積は県内最大の約11・5ha。県内の白ねぎ産地のリーダーとして牽引しています。

美郷町久保にある「ファームサポート美郷」は、後継者不足で離農が加速する中山間地の農地管理・活用を目的に2018年に設立されました。集落営農組合がカバーできない遊休地を借り受け、白ねぎだけでなく、玉ねぎ、そば、キャベツのほか多様な作物を栽培。次世代の育成にも注力し、新規就農を希望する地域おこし協力隊

からすだ
鳥田 まさてる
正輝さん(65才)

今月は島根おちち地区本部。邑智郡美郷町で白ねぎの生産に取り組む一般社団法人ファームサポート美郷の理事、鳥田正輝さんにお話を伺いました。

や、技能実習生を受け入れるなど、地域の農業と食、農村の維持と発展に貢献しています。以前は同町の職員として設立に携わっていた鳥田さん。現在は同町の会計年度職員と、法人の理事として活躍されています。

年末から年始にかけてが出荷シーズン

11月から1月にかけては白ねぎの収穫・出荷の最盛期。霜が降りる日は収穫作業ができませんが、寒さが増すこの時期、冷え込むほどに糖度がグッと上がり、濃く深い甘みの白ねぎになるのだとか。採れたては水分たっぷり、爽やかな甘い香りが出荷場



白ねぎを収穫する鳥田さん



に広がります。

ファームサポート美郷で栽培している品種は「項羽一本太」「関羽一本太」「ホワイトスター」など。中でも2022年度から導入した「項羽一本太」は、形が美しく、緑と白のコントラストが鮮やか。病気にも比較的強く育てやすい点もポイントです。「よく育ち、一大産地に引けを取りません。来年度も期待しています」と鳥田さんは満足の笑顔を見せてくれました。



作業と時間を丁寧に重ね、甘く太いネギを育む

「白ねぎは栽培期間が1年近くあり、手が掛かる作物です」と鳥田さん。特に手間がかかるのがネギ

に土をかぶせて盛る「土寄せ」。定植から収穫期まで何度も行います。青々と伸びたネギに土寄せをすると、土中の部分が1ヶ月ほどかけて白く太く育っていきます。JAしまねの白ねぎの規格は軟白30cm。他産地より、さらに高く土寄せをする必要があります。烏田さんたちは品質の高い白ねぎを育てるための気遣いを欠かしません。



出荷作業をするスタッフ

除草作業も春から秋まで絶え間なく続きます。圃場内には除草剤が使えず、みんなで除草作業をしなければいけない箇所もあります。人手不足で雑草の生育に作業が追いつかず、収穫を諦めざるを得ないエリアが発生したこともあったそうです。「防除も大変です。葉が水分を弾くので、上から散布するだけではダメ。一本一本包み込むように薬剤をかけてやらないといけません。専用の機械を導入したのでかなり楽になりましたが…」と苦勞を語りますが、その分収穫期の感慨はひとしおだそうです。

技能実習生との交流が息抜きに

美郷町はインドネシアのバリ島にあるマス村と友好姉妹都市協定を結んでいます。烏田さんは以前か

ら町の職員として交流事業に参加し、インドネシア語が堪能。バリ島出身の技能実習生たちとのコミュニケーションもスムーズで、笑顔で会話が弾みます。そんな烏田さんはインドネシア料理が大好物。実習生が時々ごちそうしてくれる本場の味を楽しみにしているそうです。「バビグリンという豚の丸焼き料理を作りたいと言われたので、小さめのイノシシを手に入れて一緒にチャレンジしようと思っています」と烏田さん。楽しい交流は現場の活気にもつながっているようです。



適切な作付け面積で持続可能な生産を

今後の課題は生産量の調整と話す烏田さん。「今の人員で可能な出荷作業のキャパシティに合い、かつ効率よく単価が高いものを作れる最適な面積が、4〜5年栽培しようやく見えてきました」と話します。一方で、地域からの農地活用のニーズは高まっているので、そばなど他の作物とバランスをとりながら、持続可能な農業を模索していきたいそうです。農地を守り、住民の暮らしを支えていくため、頼もしい仲間とともに烏田さんの挑戦は続きます。



白ねぎ

烏田さん一押しの白ねぎ料理は天ぷら。ぶつ切りにし薄く衣をつけてサッと揚げると、ジューシーに仕上がります。手軽に食べたい時はグリルでの素焼きが



オススメ! こんがりとし焦げ目がつくまで焼くと中がトロトロに。軽く塩を振ると甘味が引き立つのだとか…

また12月3日には、島根おち白ねぎ部会が広島県で試食宣伝販売を実施し、白ねぎの天ぷらを試食してもらうなど、部会としてPRにも力を入れています!

島根おち地区本部の白ねぎを購入するには「愛菜の郷」マークが目印。ぜひ探してみてくださいね。



烏田さん（右から2人目）と頼もしいスタッフの皆さん

島根の農業



ると言われています✧

災害…など厳しい環境の中でも、島根の農業を未来へつなぐため、
を1月・2月号の2回にかけてご紹介します😊

松江市福富町でイチゴを栽培している野津喜洋さん（40）。過去にはJ A
しまねくにびき青年連盟で委員長を務めていた経歴をもち、昨年からくにび
き産直出荷者協議会の会長を務めています。

野津さんの地産地消への取り組みの一つが、約15年前から取り組む地元
小学校の学校給食への食材提供です。現在も青年連盟で継続的に行い、年に
一度給食の時間に招かれ、栽培の苦労話や子どもたちの質問に答える「イチ
ゴの授業」も実施しています。

授業後、給食に出たイチゴを食べた子どもが「イチゴはあまり好きではな
かったけど、このイチゴなら食べられる。おいしい」と言ってくれたとうれ
しそうに話しました。

メディアへの出演などさまざまな場面で活躍され、11月下旬に行われた
食品ロスについて考えるシンポジウムに生産者の立場で出席。消費者や事業
者と議論を交わしました。野津さんは「生産者の顔が見えること、栽培過程
をきちんと説明することが地産地消につながる。生産者としても消費者の需
要を見極めて生産していきたい」と出席者に向け熱く語りました。

くにびき地区本部 野津喜洋さん



イチゴの授業を行う
野津さん

雲南地区本部

農事組合法人 槻之屋ヒーリング



槻之屋ヒーリングの皆さん。収穫体験などさまざまな活動にも取り組む

雲南市木次町で水稻を約10ha、ハウス6棟と約2haの
畑で約90品種の野菜を栽培する農事組合法人槻之屋ヒー
リング。同法人の斎藤文隆代表はNPO法人ふる里雲南
の代表を兼任し「道の駅おろちの里」も運営しています。

地域や農産物の魅力を広くPRしようと、道の駅内には
同法人や近隣農家が生産した新鮮な野菜や加工品を販
売する産直市、それらを使用した料理が味わえる農家レ
ストランを併設し、地産地消の一貫した取り組みを進め
ています。

県内外の観光客から人気を集めるレストラン。料理に
使われた農産物は、産直市で購入でき、多くの客が立ち
寄り相乗効果をもたらしています。

また、斎藤代表や同法人スタッフ2人は狩猟免許を持
ち、野生鳥獣による農作物への被害軽減にも努めていま
す。捕獲したイノシシは同地区内にあるジビエの加工場
「KANUKA PARK」でソーセージなどに加工し、農家
レストランで提供するほか、産直市でも販売しています。

斎藤代表は「地域資源を有効活用し、地域の繋がりを
大切にしながら地域の特徴を生かした良い循環を作りたい
」と意気込みを話しました。

に近い島、知夫里島で古民家の民
家庭菜園で収穫したバジルでジェ
ス。

毎年工夫を重ねながら徐々に腕を
は、バジル苗がたくさん育ったた
出荷したがほとんど売れなかった
ソースとして売り出したところ思

紫蘇ジュースなども出荷していま
人に季節を味わう楽しみを届けた



ジェノバペースソースを
手にする矢田さん

隠岐どうぜん地区本部 矢田百合子さん



未来へつなぐ



新年あけましておめでとうございます。

2023年は卯年🐰うさぎは跳ねることから「飛躍」などを意味するそんな今年1発目の特集は、生産資材の価格高騰、多発する自然
地元で地元の食材を使って「**地産地消**」の活動に取り組む皆さん

石見銀山地区本部

J Aしまね 石見銀山女性部



提供するフキの皮をむく女性部員ら

学校給食の地産地消率の向上を目指し、大田市学校給食センターの地産地消コーディネーターと協力し2015年から食材を提供するJ Aしまね石見銀山女性部。地元の旬の食材を子どもたちにおいしく食べてもらい、地元大田市に愛着を感じてもらうためにと取り組みを続けています。

女性部内にフキ会、カボチャ会、サトイモ会の分会を作り、部員が作付けや収穫を行います。5月には持ち寄ったフキ60~100kgを茹でて皮をむき、12月には皮をむいて一口大に切ったサトイモ70kgを提供。カボチャはJ A経由で500kgを随時提供しました。食材は「大田のふきd eおなかすっきり煮しめ」「大田の里芋入り赤だし味噌汁」などと命名され給食の献立になっています。

フキの皮むきなど大変な作業を済ませて提供するため、同給食センターからはありがたいと好評を得ています。同女性部の森脇岸江部長は「次世代農業を担う若者へ思いが繋がればうれしい」と話しました。

美郷町立邑智小学校1、3年生、おおち保育園の年長を対象にしたサツマイモと白ネギ栽培で交流を深めるJ Aしまね島根おおち青年連盟邑智支部。野菜を育て収穫する喜びや協同の心、食べ物を大切に作る心などを育むことを目的に実施しています。

サツマイモ栽培は2015年に園児と、翌年に教育委員会、小学校と連携し1年生と合同で始めました。烏田裕一支部長のほ場で1年生が年長時に経験したことを園児に教えながら定植・収穫し、校庭で焼きいもを味わって、残ったサツマイモは子どもたちに自分たちが作った物が売れるという喜びを感じてもらうために地元のAコープや産直市へ出荷します。

3年生とは、県とJ Aが推進する白ネギを栽培し十数年が経ちました。校庭の畑でグループごとに栽培し、部員が定期的に訪問・指導。児童は自主的に除草や追肥、土寄せし、他の区画より良い白ネギを作ろうと切磋琢磨します。収穫後は出荷調製作業も体験。学校給食への提供や家庭に持ち帰ってもらい、家族で農業への理解と親しみを持ってもらいます。

烏田支部長は「この活動が心に残り、将来一人でも多く就農し、農業に携わる仕事に就いてもらえれば」と期待を込めました。

島根おおち地区本部

J Aしまね 島根おおち青年連盟邑智支部



順番に焚き火へサツマイモを投げ入れる子どもたち

島根半島の沖合に浮かぶ隠岐諸島の中で最も小さく本土宿を経営する矢田百合子さん。地産地消の取り組みとして、ノベーゼソースを作り、J A直売コーナーへ出荷しています。

矢田さんは、以前から収穫したバジルでソースを作り、上げ、ひそかに楽しんでいました。商品化したきっかけ「多くの人に栽培してほしい」と、苗を直売コーナーにこと。その後、悔しさもあり、自信のあったジェノベーゼのほか評判が良く、数多くの販売につながりました。

ソースの他にも、少量ではあるが季節の果実ジャムやす。趣味と実益を兼ねて出荷を楽しむ矢田さんは「地域の」と笑顔で話しました。





新年のごあいさつ

J Aしまね女性部

部長 高橋美佐子



新年あけましておめでとうございます。

日頃より女性部の活動に対しご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

さて昨年を振り返りますと、ロシアによるウクライナ侵攻によって世界経済は不安定さを増し、新型コロナウイルスも一旦は落ち着きをみせたものの、未だ収束の兆しが見えておらず、私たちも活動の制限を余儀なくされました。

そのような中ではありましたが、島根県J A女性組織結成七十周年の節目の年を迎え、記念式典を開催することができました。無事七十周年を迎えられましたのも、関係機関の皆様、また諸先輩方の皆様のご尽力があったからと心より感謝申し上げます。

また、3ヵ年計画「J A女性 想いをひとつに かなえよう🍀」の初年度として、「つながろう🍀」「まもろう🍀」「かかわろう🍀」の3つの具体的な目標を掲げ、私たちの活動はSDGsそのものという想いのもと、様々な活動に取り組んでまいりました。なかでも「まもろう🍀」として、今年度で3回目となる「米一握り運動」を実施し、J Aしまねや島根県農協青年組織協議会にもご協力いただきながら、県内の子ども食堂・フードバンク事業者等にたくさんのお米を寄贈することができました。ご協力いただいた多くの皆様に感謝申し上げます。

最後になりましたが、今年もJ Aをよりどころとした「協同の力」を発揮し、魅力的な地域づくり、仲間づくり運動を実践していきます。引き続き私達女性部が変わらぬご指導、ご協力をお願いすると共に皆様のご健康とご多幸をご祈念申し上げまして新年のご挨拶とさせていただきます。



新年のごあいさつ

島根県農協青年組織協議会

会長 草野 拓志



新年あけましておめでとうございます！

日頃より島根県青協の活動に対しご理解ご協力賜わりまして、誠にありがとうございます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルスによる行動制限が緩和されてきたものの、円安による輸入物価高、燃料や肥料、飼料といった生産資材の高騰により農業を取り巻く環境は非常に厳しいものとなりました。また、玉ねぎやシャインマスカットの過去類を見ない値上がりや、和牛オリンピックで島根県代表牛が6区（総合評価群）肉牛の部で一位に輝いたこと、畜産は飼料代の高騰で営農が非常に困難な状況なことなど、禍福は糾える縄の如しと言うように良い事も悪い事も一気に押し寄せたような一年でした。

島根県青協として何ができるのかと考えさせられた中で、米価の安定や収入を向上させるにはどうすべきか、資材費高騰への手立てをしてもらえないか、島根県やJ A役員との意見交換、県選出の国会議員への陳情を行ってまいりました。

農業者として食を支え農地を守り引き継いでいくためにも、営農活動を続けていくことが一番大事であり、J Aや島根県農政と一体となって農業者を支援していくことが非常に大切です。私は本年が会長として4年目の締めくくりとなりますが、島根県青協として少しでもその架け橋となり、島根県の農業振興のため本年も尽力する所存でございます。

本年が皆様にとって実り多き一年でありますことをご祈願いたしまして新年の挨拶とさせていただきます。

島根県産米 消費拡大 キャンペーン 実施中!!

期間

2023年3月19日(日)
まで

一杯でも多くのご飯を県民の皆様に食べていただき、島根の食を支える農家の皆さんを応援していただけるよう、JAしまねは、島根県が実施する消費拡大キャンペーンに協力しています。
詳細はこちらからご確認ください。

やっぱり、島根米

または
こちらから



【キャンペーン内容】

＼お値段そのまま／ ＼家計も応援／ 島根米20%増量販売!

通常の精米袋商品より内容を2割増量した商品を製造し、増量前の商品と同等の価格で販売します。
※商品がなくなり次第終了

【販売先】

県内Aコープ全店舗、ラピタ、斐川グリーンセンター、JAグリーンおおだ、道の駅サンピコごうつの他、県内各スーパー等で実施中!

【島根県の代表的なお米】



コシヒカリ



きぬむすめ



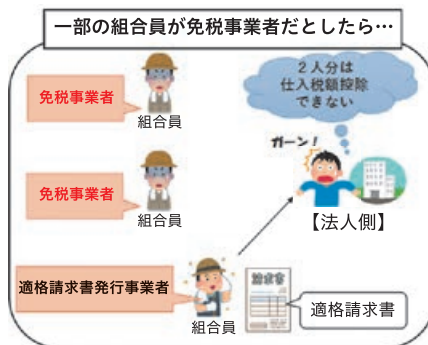
つや姫

＼20%増量販売中!／



Q 農事組合法人（従事分量配当制）は、組合員へ労働対価として「従事分量配当」を支払っています。この「従事分量配当」に係る消費税は仕入税額控除をすることができますが、インボイス制度が始まると注意する点を教えてください。

A インボイス制度が始まると、法人側が「従事分量配当」を仕入税額控除するためには、従事分量配当を受け取る組合員側が法人に対して「適格請求書」を交付しなければいけません（※インボイス制度導入後から6年間、免税事業者からの課税仕入れについて経過措置あり）。



これまで「従事分量配当」に係る消費税を仕入税額控除できることが、農事組合法人の税務上の最大のメリットでした。

インボイス制度が始まると、組合員が適格請求書発行事業者でない場合、法人側の税務上のメリットがなくなってしまいます。



【協議事項】

- ① J Aしまねと「国立大学法人島根大学」との包括連携協定の締結について
- ② 島根県、楽天農業(株)、楽天グループ(株)、J Aしまねの連携協定の締結について
- ③ 令和5年産島根米生産に係る考え方について（品種別作付計画）
- ④ 自動車燃料事業の会社化について
- ⑤ 「令和4年度飼料・肥料高騰支援対策事業要項」の変更について
- ⑥ 店舗機能の見直しにかかる機構改革の実施について
- ⑦ 令和4年度末決算見込（一次）について
- ⑧ 中間期ディスクロージャー誌2022について
- ⑨ 債権償却および延滞利息・遅延損害金免除について
- ⑩ 個人情報保護統括管理者の選任について

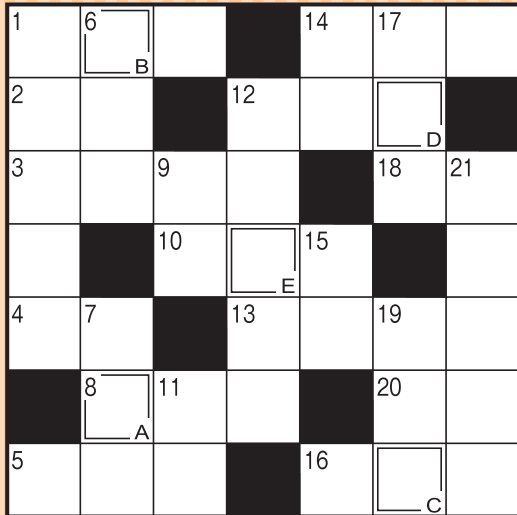


CrossWord Puzzle

クロスワードパズル

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？

出題 ● ニコロ



答え

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

タテのカギ

- 2月の誕生石・アメシストは紫色の——です
- 刻みたばこを詰めて吸う道具
- Lが大ならMは
- こうなった——を知りたいなあ
- 暖炉にくべます
- 3度の食事以外に食べるもの
- バレンタインデーに実らせる人もいます
- 囲碁や将棋の指し手の記録
- 百貨店の——ガイドで目当ての売り場を探した
- 昆布と——節でだしを取った
- 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

ヨコのカギ

- ウィンタースポーツの代表格
- 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- お吸い物などを入れる器
- 鬼は外、福は——
- 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも？
- 車のフロントガラスに付くとガラガラして厄介です
- 旅先で眺めることもあります
- もむと温くなるタイプもあります
- 遅い時間まで寝ずにいること
- 仁徳天皇陵もこの1つ
- 水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えてあります
- 働き者だといわれる昆虫
- 天ぷらを天——に漬けて食べた



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（J Aしまね全体）の方に「農協全国商品券」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

J Aしまね 石見銀山地区本部 企画推進課 「クイズ」係

2023年2月3日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「フリンド」



俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

最優秀賞

紙幣みな同じ向きして良夜かな

出雲市 北村 功様

優秀賞

隣家には遊具増えたり秋の空

出雲市 加地 良子様

大根の葉ごと土ごと届けられ

浜田市 三沢 孝子様

只今と元気な声の息白し

出雲市 藤江 堯様

佳作

ひとほうる残すゴルフに来し時雨 邑南町 三宅伊知枝様
暮の秋更地となりし叔母の家 安来市 斎藤美重子様
大根を干したる小屋は既になく 出雲市 森脇 英徳様
転がして置きし南瓜に初明かり 津和野町 田中とし様
車窓より初冠雪のかがやきに 出雲市 小豆澤典子様

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへもぜひご応募ください！

「家の光」2月号 定価629円



J Aしまねびより、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）2月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、J Aしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1
J Aしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
F A X : 0852-67-7708
Eメール : fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。

農業用自動車をお持ちのみなさまへ JA共済



トラクター

「農業用安全自動車割引」

JA共済
オリジナル



田植機

9%

割引!

自動車
共済掛金



農業用薬剤散布車

コンバイン
 野菜移植機
 収穫機 など

農業用自動車の事故 きちんと備えていますか？

圃場を走行中にあやまって他人をはねてケガをさせてしまった

農作業中に横転！運転手が下敷きになりケガをしてしまった

農機具格納庫からトラクターが盗難された！



相手方への損害



ご自身・ご家族への損害



お車に対する損害

! 特にトラクター、田植機、コンバイン等の農耕作業用小型特殊自動車は、自賠責共済(保険)に加入することができないため、もしもの時、**高額の損害賠償責任を負うことになる可能性もあります!**
※農耕作業用の自動車で35km/h以上の走行速度可能な機種等は、自賠責の加入が必要となります。

農業用安全自動車割引の適用条件

対象車種	農耕作業用大型特殊自動車、農耕作業用小型特殊自動車
対象型式	国立研究開発法人農業食品産業技術総合研究機構が行う農業機械の安全性検査に合格した型式
対象担保	車両、対人、対物、傷害定額、人身傷害
割引率	9% (担保共通)

その他割引条件

- 特別割増・割引契約(資格審査契約は除く)でないこと
- 型式が不明でないこと
- 共済始期日が「合格が公表される月に応じてJA共済連が設定する割引適用開始日」以降であること

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては、「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

詳しくは、お近くの支店窓口、担当者まで、ぜひお声がけください!

No.22320320214

例 共済掛金 **27,890円** ※令和5年1月現在の共済掛金です。

契約条件 ● 農耕作業用小型特殊自動車、一時払い、共済期間12か月、車両(全損害400万円、免責金額1万円)、対人(無制限)、対物(無制限、免責金額0万円)、傷害定額(1,000万円、倍額型)、人身傷害(5,000万円)、等級:20等級(長期優良契約割引なし)、各種特約なし

組合員の皆様へ



株式会社HALムスイ
代表取締役 脇本 芳朗

ムスイ料理講習会活動の中止についてのご案内

平素は、格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございます。

さてこの度、弊社が実施してまいりました料理講習会につきまして、誠に不本意ながら本年1月より、コロナ感染拡大の影響を考慮し、中止させていただきます。

また併せて営業活動の拠点を本社(広島県広島市)に移管し、出雲営業所を閉鎖することとなりました。

皆様には、長きにわたり大変お世話になり、心より感謝申し上げますとともに諸般の事情をご理解いただきご了承のほど宜しくお願い申し上げます。

尚今後も無水商品のご注文及び修理などにつきましては、本社(広島市)にて継続して行いますので、引き続き無水商品をご愛顧いただきますよう重ねてお願い申し上げます。



新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

組合員並びに地域の皆様におかれましては、輝かしい新年をお迎えのことと謹んでお慶びを申し上げます。

旧年中に皆様からいただきましたご支援、ご協力に対し、心より厚くお礼申し上げます。

昨年は、6月に役員改選があり、私も常務理事本部長に就任いたしました。決意を新たに「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」に向け、事業運営に取り組んでいるところでございます。

経済・社会情勢に目を向けますと、新型コロナウイルス感染症は収束するどころか益々拡大を続け、2月のロシアのウクライナ侵攻、過度な円安も加わり、エネルギーや食品などの物価が上昇し、日本経済や国民の暮らしにも大きな影響を及ぼしています。一方、国内農業は生産者の減少や高齢化、耕地面積の減少など生産基盤の縮小が続く中、飼料、肥料などの生産資材の価格は高騰の一途をたどり、生産費上昇が価格に反映されない等、農業経営は益々厳しい状況となっております。まさに我が国の食料安全保障の土台が揺らいでいる状況です。

このような情勢においても農業経営が維持・

継続していけるよう、地域の皆様には国産農畜産物の消費拡大を是非ともお願いするところであります。「外国産より国内産」「国内産より県内産」「県内産より地元大田市産」「食料を生産する農業・農村などを支える「国産国産」にご賛同とご協力をお願いいたします。

また、SDGsや脱炭素化など世界的に環境問題への意識が高まり、農業分野では、「みどりの食料システム法」が施行されるなど、食料・農業を取り巻く情勢は大きな転換期を迎えています。持続可能な農業による食料の安定供給に向けて、JAが果たすべき役割は益々大きくなっております。

本年もJA事業を通じ役員一丸となって、地域農業のさらなる発展・活性化に寄与して参る所存でございますので、引き続き変わらぬご指導とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

この一年が自然災害等の無い安心安全な年でありますとともに、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



島根県農業協同組合
石見銀山地区本部

常務理事本部長

川上 隆

役員一丸





参加者は「水の分量や延ばし方等手順やコツを教えていただき、参考になった」「そばをこねるところが大変だったが、年末には家族で是非チャレンジしたい」

この日は、JAしまね石見銀山女性部長久支部の部員4名を講師に迎え、そば打ちを体験。地産地消にこだわり、そば粉は大田市産の『三瓶そば』を100%使用しました。

JA石見銀山地区本部は12月16日に、素敵なシニアの為のJA講座『菜根館』の7回目を開催し、31名が参加しました。

TOPICS 1 ●素敵なシニアの為のJA講座『菜根館』福を呼び笑顔で年越しそば打ち体験

千両箱トピックス



②延ばして



①こねてまとめて

と話しました。



⑥「いただきます♪」



⑤盛り付けて



④湯がいて



③切って



和気あいあいと...

12月22日にJA石見銀山地区本部において、JAしまね石見銀山女性部とつばみくらぶが、クリスマスケーキ作りを

TOPICS 3 ●JAしまね石見銀山女性部&つばみくらぶクリスマスケーキ作り

行いました。

同女性部からは45名が参加。市内のケーキ店の協力をいただいた生クリームとスポンジケーキ、部員それぞれが持ち寄ったフルーツ等で飾り付けを行いました。作業は新型コロナウイルス感染症対策のため、支部毎の少人数で行い、和気あいあいとケーキ作りを楽しみました。



飾り付けの主役登場

つばみくらぶは、4組の親子が参加。飾り付けの主役は子どもたちで、お母さんと一緒にフルーツや生クリームを手に取り、親子で楽しいひと時を過ごしました。

石見銀山柚子生産組合は12月1日に、JAの農産物集荷所で大田市産柚子を初出荷しました。今年、幹についた直花の実が落ちずに大きく生長したため、例年を超える12tの出荷量となりました。同組合の月森学組合長は「天候も良く、大きく質のいい柚子

に出来上がっています」と話しました。同組合が生産する柚子(品種「多田錦」)は種がなく、加工用に適しており、搾汁の他、皮を利用した菓子等にも利用されています。この日出荷された柚子は、愛媛県の業者へ出荷され、搾汁等の加工原料になりました。

TOPICS 2 ●石見銀山柚子生産組合令和4年産柚子の出荷が始まる



柚子初出荷の様子



第44回 みどりをまもる小学生作文コンクール

JAしまね女性部主催。島根県内28校110名の児童より応募がありました。大田市内の小学校からも63作品の作文が出品され、2作品が特別賞を受賞しました。

特別賞
受賞者

- 島根県知事賞
- 島根県農業協同組合長賞

大田市立志学小学校 5年 まつおしゅうと松尾珠徳さん
大田市立静間小学校 4年 もりたゆな森田結菜さん

JAしまね石見銀山女性部役員が長久小学校、静間小学校、朝波小学校、川合小学校、高山小学校、志学小学校を訪問し、特別賞、金賞、銀賞、銅賞、佳作の受賞者全員に表彰状等を渡しました。



長久小学校



静間小学校



朝波小学校



志学小学校

島根県知事賞を受賞した大田市立志学小学校の松尾珠徳さんの作品を紹介いたします。



助け合う仲間と共に

大田市立志学小学校 5年 松尾 珠徳

春になると、三瓶の町のいたる所で、草原が広がるのを知っていますか。これは、牧草地です。この牧草が、牛のエサになるのです。多くの家も、牧草地を十か所以上持っていると思います。広い所は、志学小の校庭三個分の広さがあります。この広さの牧草を、家族だけで刈り取るのは、とても大変なことです。そこで、近くの酪農家が協力して、それぞれの家の牧草をみんなで刈り取っています。力を合わせることで、刈り取りができるのです。

刈り取った牧草は、サイレージというロールにします。家の敷地にたくさん積まれていく白や黒のサイレージは、大きなサイコロのようです。小さい時から、登ったり、かくれんぼをしたりと、ぼくにとって、楽しい遊び場でもありませんでした。これがエサだなんて、思ってもいませんでした。分かってからも、ただの固まりだし、巻いていけば簡単にできる物だと思っていました。

そんな時、トラクターに乗せてもらう機会があり、刈り取りを高い所から見ました。牧草地から何も無くなっていく感動。まるで空想の世界みたいで、ワクワクしたのを覚えています。この時初めて、たくさんの仲間で作業していることも知りました。また、自分の手で、サイレージを作ったことも心に残っています。ボタンを押すと、機械が大きな音で動き出し、牧草の固まりが黒く巻かれていきました。ぼくが押したことで出来上がったと

思うと、嬉しくてたまりませんでした。この時から、サイレージに興味をもつようになり、サイレージを作る大変さも学びました。

草入れの時期はとても忙しく、父や祖父は、一日中、休けない時間があります。それでも、みんなが自分の家以外の仕事も行っています。機械のトラブルや、難産の時等、連絡をする、すぐかけつけてくれます。夜遅くても、必ずだれかが来てくれます。みんなが仲間のことを思っているんだな。一人では、この仕事はできません。仲間がいるからこそ、酪農は続いていくのだと思いました。祖父や父が黙々と取り組む姿や、仲間と助け合う姿を見ると、僕も父達のように、人と人とのつながりを大切にできる大人になりたいと思うようになりました。この姿は、大人になってもずっと忘れないと思います。家の手伝いはつらい事も多く、面どうでした。たくさんマインナス言葉も言ってきました。でも、今頃は、牛飼いの家に生まれて良かったと思っています。仲間の大切さを教えてもらい、普通ではできない体験がたくさんできたからです。祖父が始めたこの仕事を、ぼくが受けついでいきたいと感じるようにもなりました。

大きなロールや、牧草を積んだトラックが、これからも三瓶の町を走ります。仲間と共に作り上げた大切な物を運んでいます。見かけたら、酪農家さんたちががんばっているんだなと、ぜひ応えんしてください。



第7回

JAしまね石見銀山地区本部 家の光大会

12月10日、JA石見銀山地区本部において、第7回となるJAしまね石見銀山地区本部「家の光大会」を開催しました。

当日は、JAしまね女性部が主催する「みどりをまもる小学生作文コンクール」で島根県知事賞を受賞した大田市立志学小学校5年の松尾珠徳^{しゅうと}さんによる作文の朗読、および特別賞を受賞した児童の表彰式が行われました。

続く女性部活動発表では、高橋恒子副部長が中四国地区JA女性組織リーダー研修会で発表した「JA女性部と私の歩み」を披露。また、川合支部の活動や園芸・料理・手芸の各クラブ活動がユーモアを交えて発表されると、会場は大いに沸きました。

講演は、大田市消費生活センターの田原厚子消費生活相談員による特殊詐欺と悪質商法対処法の出前講座。最新の詐欺メールを披露すると、参加者の携帯電話に多数の受信履歴を確認。身近に迫るリスクに対する対処法に、参加者は真剣に聞き入っていました。



森脇女性部長の挨拶



川合支部の活動報告



作文の朗読



作文の表彰



消費生活出前講座



クラブ活動作品展



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

■石見銀山和牛肉としまね和牛肉との違いおよび、生産製造の流れを知りたい。
(Sさん)

担 石見銀山和牛は、地域ブランドとして各地域名を持つブランド牛の一つで、大きくはしまね和牛に含まれます。精肉は、大田市で産まれ肥育されたA3等級以上で、3つの経営体で生産されています。

■お勤めをやり遂げられてから、農業に全力を投じていらっしゃる高橋さんの行動力には、感服しました。努力と研究心を貫いていらっしゃる姿は素晴らしい。
(12月号・みつけたしまねのファーマーズ)
(Sさん)

■「クロスワードパズル」には、何通くらい応募数があるのでしょうか？ちょっと知りたくて()
(Tさん)

担 季節にもよりますが、毎月30〜70通くらいの応募をいただいています。

■日本の食料自給率が38%だなんて、本当に低いですね。地元産の農畜産物は安心ですよ。生産者の方は大変だと思いますが、応援しています。
(Mさん)

■退職以来15年ぶりにJAの人間ドックに。結果説明まで落ち着かない日々でしたが、年齢相応の結果で安心。健康であることに感謝です。
(Gさん)

● JAコラム ●

心も温まるだし

私の食育日記

メニューを考えるとき、できるだけ「だし」を使ったメニューを多く取り入れるように心がけています。だしには心をほっとさせる力があるように思います。寒い冬、温かいみそ汁を飲むと、体だけでなく心まで温まった気がする、そんな経験があるかと思えます。

このほっとする要因は、だしに含まれるうま味成分が関係しています。うま味は、甘味、塩味、苦味、酸味と並び、味の基本味の一つです。うま味成分には、かつお節に含まれるイノシン酸、昆布に含まれるグルタミン酸、シイタケのグアニル酸など有名です。他にも、煮干しだしはイノシン酸、あご(トビウオ)だしにはイノシン酸とグルタミン酸の両方が含まれています。

実は私たちが生まれてすぐに飲む母乳にもこのうま味成分、グルタミン酸が多く含まれています。母親のおなかの中にいるときの羊水にもわずかながらグルタミン酸が含まれていることが分かっています。赤ちゃんがうま味成分を好むことも分かっています。離乳食初期に調味料の前に昆布だしを使うのもこのためです。この母親のおなかにいる頃からグ

ルタミン酸でうま味を知る私たち。母からの愛情が詰まったうま味を知っているからこそ、大人になってからも、うま味成分を味わうとんだかほっとするようになっていくのです。

そこでわが家では、基本は昆布とかつお節で作った合わせだしを多めに作り、可能な限り多くの料理で使うように心がけています。毎日のみそ汁はもちろんのこと、カボチャの煮物やホウレンソウのおひたしなど、野菜料理にも水ではなく、だしを使います。ちなみに、トマトにもグルタミン酸が含まれるため、カレーなどの洋食のときは水ではなくトマトで煮込むこともあります。

子どもたちが大きくなり、それぞれの世界で頑張つて帰ってきたとき、心も体もほっと安心する食卓になるよう、だしを使った料理を増やしていきたいと思っています。

食育インストラクター ● 岡村麻純





みんなの直売市情報



12月の売上ベスト10 (数量ベース) ※苗物・海産物を除く

JAグリーン
おおだ
38,580点

大根・ブロッコリー・菊・キャベツ・
しびき・白菜・白ねぎ・カブ・
レンコン・人参

すいせんの
里
3,320点

ブロッコリー・キャベツ・大根・
しびき・白ねぎ・丸もち・カブ・
ワケギ・ミニ白菜・黒大豆

2月の特売日

JAグリーンおおだ すいせんの里 2月10日(金)・11日(土)

2店舗合同セール

ポイント5倍デー

毎月 5日、15日、25日(5のつく日)

たまご半額の日

毎月 10日、20日、30日(0のつく日)

中前職員の 独り言



新年 明けましておめでとうございます。
旧年中は、たくさんの出荷をいただき、誠にありがとうございました。
昨年末の慌ただしさから一転、店内ではゆっくりとした時間が流れております。
店頭では大根、レンコン、人参と根菜類が並び、キャベツ、ブロッコリーなど
甘味が増して美味しい季節になりました。
野菜作りは、異常気象や鳥獣被害と克服すべき課題がありますが、本年も1点
でも多く出荷していただきますよう、職員一同お待ちしております。
皆様にとりまして、2023年が笑顔あふれる一年になりますように。

JAグリーンおおだ、すいせんの里、生産販売課

※このコーナーは、石見銀山産直出荷者協議会の情報コーナーです。

石見銀山地区本部管内 12月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

▶毎月の巡回指導、皆様方のご指
導で良い結果が出ました。あり
がとうございました。



大田町
山崎
博さん
又キ最高

▶本年も頑張ります。



三瓶町志学
高田 雅晴さん(左)
拓さん(右)
メス最高

【又キ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	大田	山崎 博	336	284	幸紀雄	美国桜	安福久	第2平茂勝
2	井田	吉田 淳一	335	272	百合未来	美国桜	華春福	百合茂
3	大国	長見 茂幸	342	258	若百合	美津照重	安福久	平茂勝
4	大国	長見 茂幸	335	252	安亀忠	百合茂	安福久	勝忠平
5	井田	岩倉 勝政	329	263	福増	諒太郎	第7福桜	賢深

【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	志学	高田 雅晴	324	269	勝忠平	安福久	福之姫	華春福
2	久手	川上 泉	307	267	福之姫	安福久	平忠勝	茂重桜
3	水上	榊大田原農場	306	309	福之姫	安福久	百合茂	安平
4	大国	林 泰三	305	271	福之姫	百合茂	美津照重	安福久
5	久手	川上 泉	293	260	福之姫	勝乃幸	安福久	百合茂

子牛市場

12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	14	1,448,700	386,100	704,707	31,232	17,660	291	272
	中央	126	1,448,700	174,900	557,456	-30,329	-139,548	278	281
	県	126	1,448,700	174,900	557,456	-6,198	-139,548	278	281
又キ	管内	26	928,400	464,200	681,492	43,309	-100,908	303	270
	中央	181	935,000	168,300	703,739	35,897	-99,525	300	272
	県	181	935,000	168,300	703,739	36,625	-99,525	300	272

令和4年12月13日



令和3年産島根米の精算結果について

JAしまねでは、生産者の皆様から出荷いただきました「令和3年産島根米」を以下の考え方により、買取手法を取り入れた会計管理を行っています。

1. 集荷数量が確定する6月末までに販売した残数をJAが時価相当額で買い取る。
2. 出荷時の「仮単価」と、12月の「追加金」の2段階によるお支払いに加え、上記1をもって精算を約1年に短縮する。
3. 販売代金・経費の情報開示による透明性の確保と端額を除き全額精算する。

6月末までの販売分について会計管理（共同計算方式）を行った結果、精算可能財源が確保されましたので、以下のとおり最終精算金をお支払いするとともに、精算概要についてご案内申し上げます。

令和3年産島根米共同計算収支報告書（石見銀山地区本部）

（税込）

収入・支出項目		単位	合計
販売数量		トン	1,520.9
収入	販売代金	円/俵	12,143
	受入金利	//	0
	国からの助成	//	0
	受取運賃	//	141
	その他	//	52
	合計 A	//	12,336
費用	概算金償還	//	10,958
	流通・保管等に係わる経費	//	582
	概算金金利等	//	30
	保管料・入出庫料等	//	295
	保険料・補償料	//	0
	運賃	//	138
	安全安心等検査費用	//	1
	集約保管等経費	//	117
	事故処理経費	//	2
	手数料（全農・JA）	//	13
	事務費	//	0
	生産・集荷・販売等に係る経費	//	138
	地区本部への支出経費	//	73
	広告宣伝費等経費	//	62
	その他生産等経費	//	3
	需給調整経費	//	0
	県産米推進協議会等経費	//	0
監査委員会費用	//	1	
その他（機能別手数料）	//	60	
合計 B	//	11,754	
収入－支出	C = A - B	//	582
都度精算	D	//	385
共計事業預り金残高	E = C - D	//	197
翌年産共計繰越	F	//	21
本精算	G = E - F	//	176

※四捨五入のため、内訳と合計が合わない場合があります。



ぎんぎんテレビで放送♪

地サン地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

「現代の名工が捌く さんべサーモン」

今月の先生

現代の名工

片地 六治郎さん



① 鮭の焼き物

<材料(1人分)>

- さんべサーモンの切り身(冊) 1切れ
- 卵 1個
- 白ねぎ 1/4本
- 調味料(塩、酒、みりん 各適量)

<作り方>

- ① 卵の黄身に塩とみりんを適量入れて、混ぜ合わせる。
- ② 鮭の切り身に酒を霧吹きで振りかけ、表面に①を塗りながら焼き目がつくまで焼く。
- ③ 5cm程の長さにした白ねぎに焼き目をつける。
- ④ ②と③を器に盛り付けて完成。

② 鮭のきずし

<材料(1人分)>

- さんべサーモンの切り身(冊) 1切れ
- 昆布(10cm角) 2枚
- 調味料(酢 適量)

<作り方>

- ① 鮭を一口サイズに切る。
- ② ①をバットに並べて身が浸かるまで酢を浸し、7分漬ける。
- ③ ②をペーパータオルの上に移して、酢を拭き取る。
- ④ バットにのせた昆布の上に③を1枚ずつ並べたら、更の上から昆布をのせて挟む。
- ⑤ 冷蔵庫で一晩寝かせて完成。

③ オムレツ

<材料(1人分)>

- 卵 2個
- トマト 半個
- 調味料
(塩、薄口醤油、うま味調味料、トマトケチャップ 各適量)

<作り方>

- ① ボールに溶いた卵に角切りにしたトマトを入れ、調味料を入れて味付けをする。
- ② 熱したフライパンに油をひいて、①を流し込む。
- ③ かき混ぜて半熟まで火を通したら1か所に集めて、オムレツの形にまとめる。
- ④ 器に盛り、トマトケチャップをかける。

提供：JAしまね石見銀山地区本部

「銀争はるばるー石見銀山戦国争奪絵巻ー」は、お休みいたします。



JA共済の
地域貢献活動

2月の外勤日(ふれあいの日)は

15日(水)・16日(木)・17日(金)

※2月15日(水)：三瓶店、
高山店は休業いたします。

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。

2月5日(日) JA仁摩支店

☎0854-88-2120

※時間は9:00～14:00

* 白ネギと海老のクリームスープパスタ



コメント

・今が旬の白ネギには風邪の予防や症状を和らげる効果があり、この季節に欠かせない食材です。
・スパゲティの茹で時間にソースを作って、あとは絡めるだけ！簡単でお手軽なスパゲティです。

アレンジ

・海老の代わりにシーフードミックスを使っても美味しくできます。
・トマトペーストを加えると、トマトクリームパスタになります。
・白ネギを玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、小松菜、あすこ等の野菜に替えてもOK！

材料 (4人分)

スパゲティ……………400g
白ネギ……………4本
冷凍ボイル海老……………200g
バター……………40g
小麦粉……………大さじ4
牛乳……………1ℓ
顆粒コンソメ……………小さじ4
塩……………小さじ1
粗挽き黒胡椒……………適量

作り方

- ①白ネギは1cm幅の斜め切りにし、葉先は別にしておく。海老は解凍して背ワタを取り除く。
- ②鍋にお湯をたっぷり沸かし、スパゲティを入れてパッケージの表示通りに茹でてザルにあげ、水気をきる。
- ③大きめのフライパンにバターを入れて火にかけ、溶けてきたら葉先は残して①を加えて炒める。
- ④一度火を切り、海老だけを取り出す。
- ⑤小麦粉を振り入れ、ひと混ぜしたら牛乳とコンソメ、塩を加え粉っぽさがなくなったら、再び火にかけ、トロミがつくまで混ぜながら煮る。
- ⑥⑤に取り出しておいた海老と白ネギの葉先を加えひと混ぜする。
- ⑦茹で上がったスパゲティを加え、全体が馴染むまで混ぜ合わせる。
- ⑧皿に盛り、粗挽き黒胡椒を振ったら完成。

材料 (4人分)

木綿豆腐……………1丁
白ネギ……………2本
生姜……………ひとかけ
ごま油……………大さじ1
水……………100cc
オイスターソース…大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
鶏がらスープ(顆粒)…小さじ1
片栗粉……………小さじ1
糸唐辛子……………適量

作り方

- ①白ネギは1cm幅の斜め切りにする。生姜はみじん切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、そこに①も入れて漬けておく。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、半分の厚さに切った豆腐を並べ入れる。
- ④焦げ目がついたら、スプーンで適当な大きさに切り、裏返して両面焼く。
- ⑤②を入れてかき混ぜて、蓋をせずに煮込み、汁気が少なくなったら火を止める。
- ⑥皿に盛り、糸唐辛子をのせたら完成。

コメント

・白ネギは、煮ることで甘みが増し、トロっととろける食感も楽しめます。
・あつという間にできる一品です！ネギ特有の強い香り成分には疲労回復効果があり、体調を崩した時にもおすすめです。

* 白ネギ豆腐



アレンジ

・豚肉や鶏肉を一緒に焼いて加え、ボリュームアップ！
・ご飯にかけたり、めん類に絡めたりすることで、バランスのよい一品料理になります。

JA島根厚生連

健康散歩

クリスマス・年末年始には、家族や親戚が集まり、楽しく食事をする機会が増えると思います。伝統的な食事に加え、子どもから大人まで、年代・性別を問わず好まれるカレーもメニューにあがるご家庭が多いのではないのでしょうか。カレーは日本の国民食と言われていますが、日本には明治の初めに西洋料理として上陸しました。日本人の主食であるごはんと一緒に組み合わせて食べられることから広まったと言われています。

カレーは美味しいだけでなく、健康に良いパワーも秘めています。カレーは複数のスパイスから作られており、漢方薬として使われるものも多く、特にインド発祥のスパイスカレーは食べる漢方薬とも言われています。カレーに使われるスパイスには共通して発汗、消化促進作用、抗酸化作用があります。寒い冬には体を温める効果があり、暑い夏には夏バテで疲れた体を助けてくれます。

カレーには油脂が多く含まれていますが、最近ではカロリー50%オフの物も発売されています。具材に野菜やキノコ類、豆類をたくさん入れることで食物繊維も多く摂れるようになります。食べすぎに注意しながら、バランスよく美味しく食べましょう。

秘められたカレーのパワー

最近は様々なスパイスが購入できるので、カレールーではなく、カレー粉やスパイスを使って家族や自分好みのカレーを作ってみるのも楽しいのではないのでしょうか。

カレーに含まれる代表的なスパイスは、ターメリック(うこん)、コリアンダー(香菜)、クミン(馬芹)などがあげられます。

- ・ターメリック(うこん): 鮮やかな黄色が特徴。抗酸化作用や抗がん作用、肝機能促進作用
- ・コリアンダー(香菜): レモンに似た爽やかな香り。パクチー(香菜)の種子。消化促進作用
- ・クミン(馬芹): カレーの匂いと感じるのはクミンの香り。抗酸化作用、消化促進作用

さらに寒い冬にお勧めなスパイスはジンジャー(生姜)です。体を温める効果があると言われており、カレー粉やカレールーの中にも含まれていますが、具材を炒める時や、カレーの仕上げにすりおろし生姜を入れると香りも良くなり、ピリッとした辛味も楽しめますので試してみてください。

消化を助け、新陳代謝を高めてくれるカレーパワーで寒い冬を乗り切りましょう！

