

2024  
2  
February  
Vol.95

SNSで旬な情報を  
投稿しています



# JAしまねびより

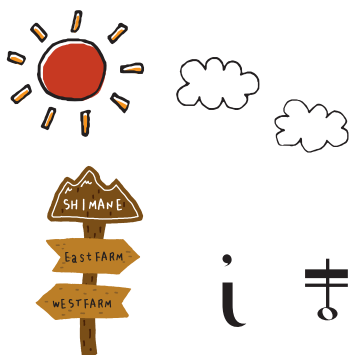


来月の外勤日は 3/13(水)・14(木)・15(金)

JALしまね 石見銀山地区本部版

可一つけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
勝部 喜政さん  
[斐川地区本部]

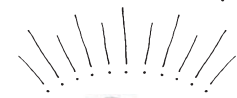




みつけた

# しまねのファーマーズ

Shimane farmers



勝部農産の事務所前にある看板

## 株式会社勝部農産 代表取締役

かつべ よしまさ  
**勝部 喜政**さん(57歳)

今月は斐川地区本部。出雲市斐川町で水稲・麦・大豆の他、島根県オリジナル野菜「あすっこ」の生産に取り組む株式会社勝部農産の代表取締役・勝部喜政さんにお話を伺いました。

### メイドイン島根の野菜 「あすっこ」でやりがいを創出

「あすっこ」は、ブロッコリーとビタミン菜を交配させ2003年に誕生した島根県のオリジナル野菜。苦味やクセがなく、優しい甘味が特徴です。

出雲市斐川町にある勝部農産で「あすっこ」の栽培がスタートしたのは2013年のこと。水稲育苗に使っていたビニールハウスをオフシーズンも活用しようと着手しました。発泡スチロールのト口箱で栽培できるためハウスの土を耕す必要がなく、収



水稲の育苗ハウスで栽培する「あすっこ」は収穫シーズンを迎えています

穫後はト口箱を撤去すれば数日で育苗に切り替えられるのが「あすっこ」のト口箱栽培の魅力の一つです。

同社は水稲や麦、大豆を主に栽培しており、それらの作業が落ち着く冬期は機械のメンテナンスや作物の乾燥・調製が主な仕事。従業員にとっては、作物を育てるといふ農家としての手応えが少ない時期になるといいます。そこで、勝部さんは「メイドイン島根のブランドである『あすっこ』の栽培で新たにやりがいを創出したい」と考え、冬期の「あすっこ」栽培にチャレンジしました。

栽培開始から約10年、現在はハウスだけでなく地域の耕作放棄地なども活用して露地栽培も拡大。「露地だと冬は雪にやられ、雑草対策も大変で、始めた頃はなかなか苦労しました」と勝部さんは振り返ります。マルチ栽培の導入などの試行錯誤が実り、徐々に収穫量が安定。2023年には約5,400袋(1袋130g)を出荷しました。

### 従業員ファーストの健康経営を目指す

「あすっこ」の植え付けは9月中旬から下旬。水稲や大豆の収穫、麦の播種と作業が重なって従業員の負担が増えないよう、バランスの取れたスケジュールを組んでいます。作付面積も利益優先で増やさず、現在の従業員数で無理なく対応できる範囲にとどめています。

勝部さんが目指すのは「健康経営の農家」。健康経営優良法人として日本健康会議の認定も受けました。「ハードな業務が続いたり残業が長くなったりしないよう配慮しています。やりがいがあると共に、健康を保て、プライベートの時間も確保できる環境

でない、今は人材の確保が困難な時代です。また、疲労は事故やケガの原因にもなり、総合的に考えるとさまざまなリスクがある。それならちゃんと帰れてしっかりと休める方がいいと思います」と話しました。

取材日はちょうど「あすっこ」の収穫・調製作業の日。20代から60代まで幅広い年代の方が生き生きと働いています。2024年の春には農大を卒業した新入社員が入るそうです。健康経営と人材確保の秘けつを勝部さんに聞いてみると、「よく質問されますが、天気の様子を見なが



「あすっこ」の調製作業を行う従業員ら



健康経営優良法人の認定証

ら無理をしないことだけです」と笑っていました。

### 摘芯する頂花蕾を新しい商品に！

「あすっこ」栽培は、茎の先端にできるブロッコリー状の頂花蕾を摘芯し、わき芽を「あすっこ」として出荷します。摘芯した頂花蕾は、社内で分けて食べたり、やむを得ず廃棄したりすることもありません。そこで皆さんにも楽しんでもらいたいという思いとフードロス削減に貢献するため、2023年から試験的に「あすっこの天つぼみ」として、販売をスタートし広がりを目指しています。

同社の「あすっこ」は県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまね認証ゴールド」を取得しています。山陰のスーパーでは徐々に定着してきた「あすっこ」ですが、より親しみのある存在になるべく、地元保育園の給食用に無償での提供や、小学校の社会科見学の受け入れも進めています。勝部さんは「収穫



収穫された「あすっこ」

したての『あすっこ』をその場で生で食べてもらったこともありません。甘くておいしいと喜んでくれました。子どもたちが帰ってから家庭で話題にして、『あすっこ』のファンが増えてくれれば嬉しいですね。冬から春にかけての島の旬の味として、もっと手軽に食べていただきたいです」と話しました。地域に密着しながらこの先を見据えています。



「あすっこ」栽培や会社経営について話す勝部さん

**プチっと情報!** 島根県オリジナル野菜「あすっこ」

アスパラガスのような食感と甘味があり、葉も茎も蕾も捨てることなく全て食べられる「あすっこ」。甘味が強く柔らかく、アクもほとんどないので、サッとゆでただけで食べられます。マヨネーズやドレッシングなど好みの味付けで味わってみてください😊胡麻和えやパスタの具にもオススメです🍷



# 役員就任のお知らせ

当組合の代表理事副組合長である山根盛治が、令和5年10月17日、享年71歳にて逝去いたしました。  
このことに伴い、令和6年1月23日に開催した臨時理事会におきまして、次のとおり決定いたしましたのでお知らせいたします。

就任日：令和6年2月1日

氏名	新（担当）	旧（担当）
坂本 満	本店 常務理事（営農、経済）	出雲地区本部 常務理事副本部長（営農、信用共済）
藤江 美由紀	出雲地区本部 常務理事副本部長（営農、信用共済）	出雲地区本部 理事

## 就任あいさつ

常務理事 坂本 満



組合員の皆様には、平素よりJAしまねに対し、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

このたび、1月23日開催の臨時理事会におきまして、本店常務理事として営農経済事業部門を担当することとなりました。農業・JAを取り巻く環境が一層厳しさをますなか、その責務の重大さを痛感するとともに、甚だ未熟ではございますが山根前副組合長の思いをしっかりと引継ぎながら、組合員の皆様の負託に応えていけるよう、最善を尽くしてまいります。

県内の農家経営を取り巻く情勢につきましては、コロナ禍から徐々に平時を取り戻す中、農作物の販売促進等経済活動は活発化しましたが、依然として続くロシアによるウクライナ侵攻等に起因した世界的な経済の混乱が、資材高騰を長引かせ、コスト吸収する売価に至っていない農業経営が急激な所得の悪化を招いており、地域農業の存続が危ぶまれる状況にあります。

こうした中でJAしまねは、「持続可能な農業の実現」へ『第3次農業戦略実践3ヵ年営農計画』を掲げ、危機突破施策の展開、みどり戦略（有機農業）の推進、広域体制づくりの振興等を重点施策として、難局を乗り越える取り組みを積極果敢に進めております。

具体的には、国等支援施策の展開は基より、各生産組織の基盤強化へコンサルや「産地計画」の立案支援、園芸重点6品目やぶどう等島根を代表する品目の広域指導・流通の体制構築、次代を見越した農業（JAS有機、米粉生産）の開発、和牛繁殖産地拡大に向けて、将来の担い手確保育成、ゲノム育種価を活用した雌牛保留や市場上場頭数の増加支援、専門性高い農機・自動車燃料事業の一元展開、資材供給体制のホームセンター連携でありまして、本店と各地区本部が一体となって取り組むところです。

その計画も令和6年が最終年度に当たり、有終の美へ取り組みを加速させますとともに、次期戦略の計画策定にも努めてまいります。

結びに、組合員の皆様には引き続き、変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。就任の挨拶といたします。

## ここに謹んで哀悼の意を表すとともに、 故山根盛治の略歴、業績等を紹介いたします。



平成27年3月 島根県農業協同組合 やすぎ地区本部 常務理事副本部長 就任  
平成28年6月 島根県農業協同組合 代表理事副組合長 就任

JAしまね合併前のやすぎ農協常務就任時には、農業振興の基軸を「儲かる農業」に置き、農業振興施策「営農プラン21」を立ち上げ、特産・畜産・米穀・商品開発の分野毎に設置したプロジェクトチームにより農家の声を反映しながら施策を策定・実践。さらに担い手の課題に対して、担い手支援センターを開設。新規就農者から定年帰農まで幅広い研修に加え、営農プランの施策を活用したハード支援、農業サポーター制度の創設とサポーター育成、斡旋事業を实践し、手厚い施策により着実に新規就農者の数と質の向上に寄与いたしました。

代表理事副組合長就任後は、激変する農協情勢、経営面では日銀のマイナス金利政策などの影響による収支圧迫、生産現場では生産資材価格高騰による厳しい農業経営が浮き彫りになるなど、厳しい外圧があるなか、統合メリットの創出とJA自己改革の実現に向けて、営農経済・信用共済事業改革に取り組むとともに、組織再編として役員定数削減などに着手し、経営手腕を大いに発揮いたしました。

組合員の皆様には、生前のご厚誼に深く感謝し、厚く御礼申し上げます。



J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A自己改革の一環として、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJ A運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。



現場の声を  
もろもろ聞きたい

# 組合長が行く！



今月の  
訪問先

J Aしまね出雲地区本部管内

- カウベルミルクガーデン牧場株式会社
- 有限会社グリーンワーク
- 農事組合法人橋波アグリサンシャイン
- 有限会社藤増

農事組合法人橋波アグリサンシャインは、水稲や飼

料用稲（WCS）、ハウスで野菜を栽培。同法人の大谷健二組合長と三島勝美総務部長とは、同法人が直面する課題や耕畜連携の取り組み、有機栽培における雑草対策などについて意見を交わしました。大谷組合長は「収穫用機械が更新時期を迎えているが組合単体で購入するには高額。補助事業の活用など良い方法を共に模索していただきたい」と要望されました。

有限会社藤増は和牛の繁殖・肥育事業や自社牧場で育てた和牛肉を提供する焼肉店舗、スーパーマーケットを手掛けています。同社は第12回全国和牛能力共進会へ県代表牛を6頭出品し、第6区肉牛の部で全国1位、第7・8区でも全国2位という成績を収めました。今

カウベルミルクガーデン牧場株式会社は、乳用牛約200頭を飼育。地元産の米粉などを使ったパンを製造・販売し6次産業化にも取り組まれています。同社の伊藤専務とは、飼料価格高騰への支援継続や新たに始めるジェラートの製造販売などについて意見を交わしました。伊藤専務は「新しく取り組む担い手をしっかりと支援し、地域に根付いた畜産を広げてほしい」と要望されました。



鎌田取締役（左）に乾燥施設を案内いただきました



意見を交わす伊藤専務（右）と本店常勤理事ら

同社の鎌田英男取締役は会社設立の経緯や事業内容、今年度から始めた有機ポチャ栽培などについてお話いただきました。

有限会社藤増は和牛の繁殖・肥育事業や自社牧場で育てた和牛肉を提供する焼肉店舗、スーパーマーケットを手掛けています。同社は第12回全国和牛能力共進会へ県代表牛を6頭出品し、第6区肉牛の部で全国1位、第7・8区でも全国2位という成績を収めました。今

料用稲（WCS）、ハウスで野菜を栽培。同法人の大谷健二組合長と三島勝美総務部長とは、同法人が直面する課題や耕畜連携の取り組み、有機栽培における雑草対策などについて意見を交わしました。大谷組合長は「収穫用機械が更新時期を迎えているが組合単体で購入するには高額。補助事業の活用など良い方法を共に模索していただきたい」と要望されました。

同法人の大谷健二組合長と三島勝美総務部長とは、同法人が直面する課題や耕畜連携の取り組み、有機栽培における雑草対策などについて意見を交わしました。大谷組合長は「収穫用機械が更新時期を迎えているが組合単体で購入するには高額。補助事業の活用など良い方法を共に模索していただきたい」と要望されました。



牛舎の前で佐々木場長（左から3番目）と石川組合長（左から2番目）ら



事務所の前で大谷組合長（右から4番目）、三島総務部長（右から5番目）と石川組合長（右から3番目）ら

## 組合長から一言



いずれの訪問先も中山間地でそれぞれ特徴ある経営をなされていた。中でも印象に残ったのが、カウベルミルクガーデン牧場株式会社。同牧場では、乳用牛200頭の飼育と並行してパンの製造販売も手がけ、近々ジェラートの製造販売も開始するとのこと。また、年間100件の体験希望者を受け入れ、子牛とのふれあい、バターやピザ作りなど酪農教育にも力を入れているとのことであった。



巡回の様子を収めた動画はコチラ



組合長より一言  
牛に名を  
付けて牛呼ぶ  
草の花



topics  
1

## 令和6年島根子牛市場（西部・中央）初セリを開催

JAしまねは1月17日、松江市の島根中央家畜市場で令和6年島根中央子牛市場の初セリを開催しました。県内外から約60人の購買者が参加し、雌牛119頭、去勢牛150頭の取引が成立。最高価格は雌牛104万600円、去勢牛85万9,100円となりました。

当日は初セリ前にセレモニーが開かれ、島根県の丸山達也知事や同JAの石川寿樹組合長らが出席。石川組合長は「昨年は厳しい1年だったが、JAもしっかり畜産振興に励み、今年はいこれまでの苦労が報われるような年になるよう願っている」とあいさつ。丸山知事は「関係機関とともに品質の良いしまね和牛の生産・消費拡大に一生懸命取り組んでいく」と話しました。その後、市場活況としまね和牛の躍進を祈念し、三本締めで令和6年の子牛市場が幕を開けました。

前日の16日には益田市の西部家畜市場でセレモニーと初セリが行われました。雌牛54頭、去勢牛94頭が取引され、最高価格は雌牛79万3,100円、去勢牛74万3,600円となりました。



多くの関係者が見守る中、初セリが行われた（17日）

topics  
2

## 県青協がJAしまね役職員との意見交換会を開催



島根県農協青年組織協議会とJAしまねは12月19日、松江市のJAビルで意見交換会を開きました。同協議会や各地区本部の青年連盟、JA役職員ら35人が出席。営農経済と農業政策のテーマに分かれ、同JAへの意見要望や日頃の営農活動での思いを伝えるなど活発に意見を交わしました。

意見交換会では、比較的安価な生産資材を用いた栽培技術の導入・周知徹底や栽培技術向上を目的に県全体での生産者交流会の開催などについて要望。また、県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまね認証」について、消費者が認証制度を理解した上で優先して買い求める商品になるよう働きかけを求めました。同JAは「JA、行政、サポーター制度登録の小売店3者で連携しPRに取り組んでいく」「JAからも声をあげて根付かせていくよう努力したい」と回答しました。

同協議会の古川敬会長は「現状は資材価格高騰などにより、農業所得の減少に歯止めがかからないが、協力してより良い農業を目指したい」と話しました。



より良い農業へ向けそれぞれの思いや意見を伝える盟友ら

topics  
3

## 農業経営者スキルアップ研修会を開催



島根県農業経営・就農支援センターは1月17、18日の2日間、東部と西部の2会場で今後の経営に活かすことを目的に農業経営者スキルアップ研修会を開きました。認定農業者や農業法人、関係機関から両日で113人（うちウェブ参加46人）が参加しました。

講師にすぎき労務経営コンサルタントの鈴木大輔代表を招き、『『強い』農業経営を実現するために～経営改善のポイント～』『『選ばれる』経営とは～人材確保・育成のポイント～』の2本立てで講演。

鈴木代表は農業生産工程管理（GAP）の取り組みによる経営改善効果や経営分析のポイントなどについて説明。また、農業法人における人材育成のポイントとして、従業員参加型の勉強会・レクリエーションなどで帰属意識を高めることや従業員への定期的なフィードバックが重要だと伝えました。



鈴木代表の話に耳を傾ける参加者ら

※令和5年度、JAしまねが島根県より「島根県農業経営・就農支援センターの事務局設置および運営業務」の委託を受けています。

SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。





想いきひとつに✿ しまねの女性部!

## 隠岐どうぜん女性部

JA女性組織3ヵ年計画  
「JA女性 想いきひとつに かなえよう」  
の実践2年目です。

つながろう

まもろう

かかわろう

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう

仲間と・地域と・他組織と・次代と

JAしまね隠岐どうぜん女性部は、海士町連合婦人会の会員でもあり、67人で活動しています。

主な活動は、母の日の集い、産業文化祭への参加、研修旅行、海岸美化運動、健康教室、エコクッキングなどです。ここ3年間はコロナ感染予防による活動自粛のため寂しい思いをしましたが、感染法上の位置付けが5類へ移行となったことから、昨年から少しずつ活動を再開しました。

昨年7月には、前年度、海士町が包括連携協定を結んだ特定非営利活動法人ピースウィングス・ジャパンさんのご厚意によりヘリコプターで瀬戸内海の無人島に連れて行っていただき、感動的な体験をしました。

これからも地域に広く目を向け、自分たちにできることから、楽しい活動を目指し、頑張っていきたいと思えます。



一所懸命青年連盟

## JAしまねやすぎ青年連盟

地産地消に取り組み、  
農業を通じて、  
地域に貢献して  
いきたい

JA YOUTH

みなみ まさゆき  
南 真之さん



JAしまねやすぎ青年連盟(以下、農青連)の南真之さん(40)は、就農3年目のいちご農家。

ファッションが好きで人と関わる接客も好きな南さんは、天職と自負するアパレル業界で働いていましたが、キャリアアップに反比例して、家族と時間を共有することができなくなりました。自分の理想とするライフスタイルとのズレを感じて、家族との時間を優先できるライフスタイルを求めて36年間住んでいた神戸市から安来市へ移住を決めました。今までのキャリアを断ち切り、次に目をつけたのは、自然に通じていて、時間のコントロールが可能な農業でした。

未経験から農業を始めるにあたって選択した作物は、その存在だけで魅力的で、付加価値とそれをつけるための演出の可能性が無限大ないちごでした。安来市の研修制度を活用し、ベテラン農家から農業のイロハを教えてもらい、2021年にハウス2棟で就農し「いちごの木△」という農園を立ち上げました。

農青連には南さんと同様にIターンのいちご農家が多く、情報交換の場として活用。マーケットや顧客ニーズを分析し、いずれは趣味のアウトドアと関連したイベントを開催したいといいます。南さんは「安来市のいちご農園全体を認知してもらい、いちご産地の安来市を盛り上げていきたい」と意気込みを語りました。



# あなたもチャレンジ! 家庭菜園 小玉スイカ

## 甘みが強く手頃な大きさ

スイカはアフリカ南部カラハリ砂漠が原産のため、高温、強い光と乾燥でおいしいものが取れます。中間地では温床内で3、4月に種をまき、7、8月に収穫します。生育と病気に強い接ぎ木苗が市販されており、利用すると便利です。

### 品種

家庭菜園では重さ2、3kg程度の小玉スイカがおすすめです。赤肉球形では「姫甘泉」(丸種)、「紅しずく」(タキイ種苗)、「紅こだま」(サカタのタネ)など、赤肉楕円(だえん)形では「姫まくら」(丸種)、「マダーボール」(ヴィルモランみかど)などがあります。

### 種まき

温床マットなどで25~30度に加温したトンネル内(図1)で培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃には夜温15~20度に下げます。その後、良い苗を残し間引いて1本にし、本葉4、5枚の苗にまで育てます。

### 畑の準備

植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。次に、畝幅250cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを施します。この溝を中心に土を戻して幅90cm、高さ10cm程度のベッド(栽培床)を作り(図2)、黒マルチを張ります。

栽培カレンダー (小玉スイカ)

	3	4	5	6	7	8
冷涼地		●	▲	■	■	■
中間地	●	▲	■	■	■	
暖地	●	▲	■	■		

●種まき ●●●苗作り ▲植え付け — 生育 ■収穫

### 植え付けと保温

風のない暖かい日に、深植えにならないよう株間80~90cmに植え付けます。植え付け後は保温と風よけのために、ビニールで30cm角の「あんどん」やドーム状のホットキャップをかぶせます(図3)。あんどんの中が茎葉でいっぱいになったら取り外します。

### 整枝・敷きわら・追肥

本葉5、6枚で摘心し、強い子づる4本を伸ばします。つるが伸びていく場所にわらやつるが絡むシートを敷き、つるを片方に振り向けて重ならないように配置します(図4)。つるの長さが50cm程度と果実が卵大程度のとき、1株当たり化成肥料50g程度をつる先に散布します。

### 人工交配・摘果

強い子づる3本に着果させるため、親づるから数えて15~20節目の雌花全てに交配します。早朝(9時ごろまで)に雄花を切り取り、花粉を雌花の柱頭になすり付けます。このとき、交配した雌花の近くに交配日を記したラベルを付け、収穫適期の目印にします。果実がこぶし大のときに変形果を摘果し、各つる1果(計3果)取りを原則とします。

### 病害虫の防除

茎葉が日中しおれ、茎が割れるつる割れ病には、接ぎ木苗を使います。うどんこ病、アブラムシ、ハダニなどが発生したら登録農薬で防除します。

### 収穫

小玉スイカは開花後(交配後)35~40日で熟してきます。収穫適期

は、①巻きひげが枯れている ②果実の肩が張り光沢が出ている ③果実の尻の部分がへこみ、指で押すと弾力を感じる ④地面に付く果皮が濃黄色となるなどでも判断できます(図5)。

図1 加温育苗

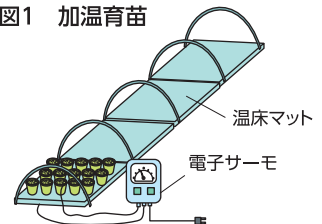


図2 畑の準備

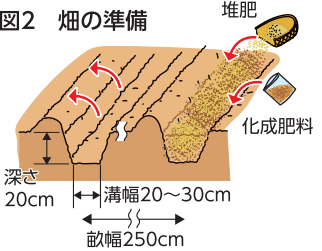


図3 植え付け

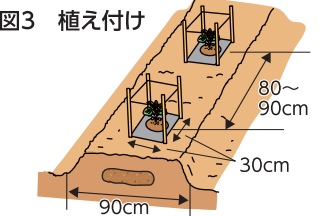


図4 整枝

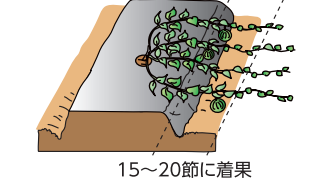


図5 収穫



## 理事会情報 (1月23日開催)

### 【協議事項】

- 役員選考にかかる理事会承認事項の一部適用除外について
- 本店常勤理事の選任について
- 常勤理事の選任について
- 常務理事の職務代位順位について
- 常勤理事の担当業務の決定について

## 理事会情報 (1月29日開催)

### 【協議事項】

- 令和5年度広域玉葱調製保管施設運営における収支見込み及び農業振興支援事業の予算枠超過の対応について
- 信用・共済事業における推進支援体制の強化について
- 共済事業実施体制の見直しについて
- 令和6年3月1日付け機構改革の実施について

- 令和6年度事業計画の策定について
- 出雲地区本部 旧多伎支店の解体について
- 内部貯金要項の改正について
- 理事の個別報酬額の決定について
- 島根県常例検査書(やすぎ地区本部)の回答について
- 令和5年度仮決算監事監査報告書整備改善を要する事項(個別意見)への回答について



## 「共済保養施設利用割引」・ 「ふれあいの集い」等について

J A しまね組合員・共済契約者の皆様におかれましては、J A 共済宿泊保養施設「ホテル玉泉」（松江市玉湯町玉造）を長きにわたりご愛顧賜り誠にありがとうございます。

このたび、令和6年2月末をもって「ホテル玉泉」は「J A 共済宿泊保養施設」としての取扱いを終了することとなりましたので、以下のとおりお知らせいたします。ご理解のほどよろしくお祈いします。（ホテル営業は3月以降も継続されます）

- (1) フォルダー登録された共済契約者様を対象として実施している「のんびり宿泊保養施設割引」につきましては、令和6年2月末をもってホテル玉泉の適用は終了します。
- (2) 「共済保養施設利用割引」、「加入者サービス活動助成（ふれあいの集い）」は令和6年3月31日までは今までどおりご利用できます。令和6年4月以降は廃止とします。
- (3) 令和6年4月からは、J A しまね組合員とその家族を対象とした「組合員特別利用割引」を新設し、半年間（令和6年9月末まで）実施します。詳しくは3月以降にJ A 窓口へお尋ねください。

J A 共済連島根



### 牛乳をもっと食卓に おいしいミルクレシピ

レシピ ● 料理家・管理栄養士 小山浩子さん  
出典 ● J ミルク「乳和食サイト」

#### 定番具材でも牛乳で減塩 はまぐりと菜の花の鉢蒸し・ 苺の牛乳甘酒

##### 材料（2人分）

##### ● はまぐりと菜の花の鉢蒸し

基本

卵	1 個
牛乳	180ml
麵つゆ（3倍濃縮）	小さじ1
菜の花（下ゆでして3cm長さに切る）	50g
はまぐり	8 個
酒	大さじ2

##### ● 苺の牛乳甘酒

牛乳	180ml
甘酒	100ml
苺	5 個

##### 作り方

##### ● はまぐりと菜の花の鉢蒸し

- ①ボウルに卵を割り入れてよく溶き、牛乳、めんつゆを合わせる。
- ②はまぐりは殻をこすりあわせてよく洗い、酒蒸しにする。貝を取り出して残った汁はペーパータオルで漉して①に加える。
- ③器に貝と菜の花を入れて①を注ぎ、ラップをかける。
- ④蒸し器（深めの鍋などでも可）に湯を沸かし、③を入れて強火で3～5分間、弱火に変えて10分間蒸す。  
※器の大きさ、材質により加熱時間は変わります。

##### ● 苺の牛乳甘酒

- ①牛乳と甘酒を鍋に加えて温め、フォークでつぶした苺を入れて混ぜる。

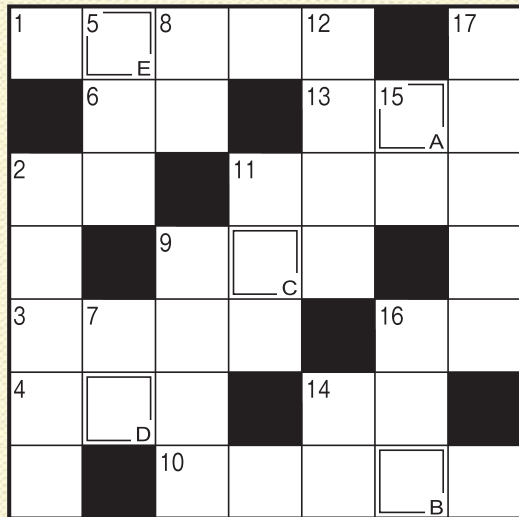






二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え 

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

**タテのカギ**

- ②歌のうまさを競うイベント
- ⑤釣りで使う擬餌針のこと
- ⑦舌で感じ取るもの
- ⑧日本一高いものは3776mあります
- ⑨「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- ⑪人や車が行き来する道のこと
- ⑫このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- ⑭ものを記憶する器官
- ⑮ホルスタイン、ジャージーといえば
- ⑯寄せ書きに使ったりサインをもったり
- ⑰ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

**ヨコのカギ**

- ①3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- ②イエスの反対語
- ③俳句や和歌で規定より音数が多いもののこと
- ④いいかげんなことはしません
- ⑥海に潜って貝などを採ります
- ⑨どこからか梅の花の——が漂ってきた
- ⑩卒業生が校長から卒業——を授与された
- ⑪捕手とバッテリーを組みます
- ⑬原稿——、投票——
- ⑭雨宿りのときに借ります
- ⑯姫路や彦根、松本のものが有名

**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「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  
JAしまね 石見銀山地区本部 企画推進課 「クイズ」係  
2024年3月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「シュプール」



**川柳の広場**

**最優秀賞**

本物の自分で生きてゆく余生

出雲市 北村 功様

**優秀賞**

温暖化地球が悲鳴上げている

安来市 中西 容子様

必要とされて幸せせち作り

浜田市 岩本 静代様

新しい波に戸惑うことばかり

出雲市 榎井 伸幸様

**佳作**

雲いいな浮いて浮かれて苦勞なし  
暖るま湯が好きで人生遠まわり  
年下の気力もらって元気づく  
おしゃべりで老いの心も艶が出る  
わが道も一筋縄で行かぬもの

隠岐の島 上川 晃一様  
安来市 斎藤美重子様  
出雲市 堀江 英子様  
出雲市 佐野美和子様  
江津市 山形ゆうき様

「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」3月号定価 629円  
ご購入はお近くのJAへお問合せください。

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

JAしまねびよりへ、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）3月号は俳句を募集します。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、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、JA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  
JA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」  
FAX：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は、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。



# 詐欺被害が増えています!!

キャッシュカードの  
暗証番号は他人に  
教えないで  
ください!!!!



●JA 職員や警察、行政等から  
暗証番号をお尋ねすることは  
ありません!!

●暗証番号等を聞き出そうとす  
る電話等には一切答えないで  
ください。

気をつけて!!



- 金融機関職員等を名乗り、電話で暗証番号等を聞き出し、お金を盗みとる詐欺事件が発生しています。
- お客様に重大な過失がある場合は補償の対象外となりますので重ねてご注意ください。



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



PARIS MIKI

メガネ一式  
**10%OFF!!**  
補聴器  
**5%OFF!!**



フレームもレンズも  
フィッティングも全て込み込み。  
選べる高品質レンズ付(超薄型/遠近)

**¥13,200~** (税込)

- 程よくトレンドを取り入れた多彩なデザインの  
**高品質フレーム**
- 有名メーカーと共同企画したパリミキオリジナルの  
**選べるレンズ**
- 上級視力測定技術者が在籍するパリミキだからできる  
**フィッティング**

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 島根県内パリミキ全店

※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 本店経済部経済課 [TEL] 0853-25-8912





# 千両箱 トピックス



## TOPICS 1 ● J A石見銀山集落営農組織連絡協議会 行政・関係機関との意見交換会を開催

J A石見銀山集落営農組織連絡協議会は、昨年12月22日に令和5年度行政・関係機関との意見交換会を開催し、集落営農組織10団体15名が出席しました。

行政・関係機関からは10名が出席し、島根県西部農林水産振興センター県央事務所 大田農業部から「鳥獣被害対策について」、大田市役所農林水産課から「地域計画における集落営農組織の役割について」、N O S A I島根 石見支所から「令和5年度産米水稻被害状況と収入保険について」の情報提供がありました。また、J A石見銀



山地区本部からは「農業リスクについて」として、産業廃棄物運搬に関する注意喚起や労働保険、労災保険、雇用保険等の情報提供がありました。出席者からは、生産資材高騰による農業収入の低下が収入保険で補填されるか等の質問がありました。

## TOPICS 2 ● 温泉津町施設園芸組合 「ゆのつれたす」出荷始まる

1月10日、温泉津町施設園芸組合が生産する「ゆのつれたす」の出荷が始まりました。この日、J A井田選果場に持ち込まれたのは、約1500玉の採れたての「ゆのつれたす」で、丁寧に包装・箱詰めして県内に出荷しました。

例年通りの出荷開始となった「ゆのつれたす」は、春作・秋作メロンの後作として平成16年からハウスで栽培されており、農薬使用をできる限り抑えた県内でも高品質のレタスです。一般的なスーパー等での販売では取り除かれている外葉も美味しく食べることが可能です。



ハウス内で収穫を待つ「ゆのつれたす」



しゃぶしゃぶで食べる外葉はとても美味



タヌキのイラストが目印

## TOPICS 3 ● 素敵なシニアの為に J A講座「菜根館」 課外授業でハム作り

J A石見銀山地区本部は、1月19日にJ A講座「菜根館」の課外授業として今年度2回目となる「ハム作り」を開催し、14名が参加しました。

この日はJ A石見銀山地区本部において、J Aしまね石見銀山女性部久手支部の渡邊美紀子支部長を講師に迎え、前回(8月)に行った時と同量の60kgの豚肉を手際よく作業しました。肉を刻み混ぜ合わせた後、機械で詰めたハム1本の重さがピタリ350gになると、歓声が上がりました。受講生は「また、ハム作りができてうれしい」「前は家族から、また食べたいと好評だった」と話しました。

同地区本部は、今後も女性部加入に繋がるように、実際の活動を体験する講座を企画する予定です。



力が必要な絞り出しと、隙間なく詰め込む人のタイミングが重要です



肉は細かく刻んで香辛料等を混ぜます





TOPICS 4 ●石見銀山キャベツ部会  
目合わせせ会&現地巡回

石見銀山キャベツ部会は、1月25日にほ場の巡回を行いながら、栽培技術の向上を図るため導入する新たな栽培方法等の目合わせを行いました。当日は、生産者や島根県西部農林水産振興センター・県央事業所 大田農業部の農業普及員ら8名が参加し、生産量拡大を目的とした新たな栽培技術の取り組みについて、ほ場の実態に照らし合わせながら現地で見解を交換しました。現在、同部会で課題としている栽培技術の向上については、分解マルチ栽培の導入や低コスト肥料による施肥設計等の見直しを行うこととしており、酒米収穫後の水田利用や出荷手順の改善による作業負荷軽減等、一つ一つの項目を洗い出して、メリット・デメリットを検討し、次年度に部会全体で取り組みを進める予定です。



同部会では、更なる生産量拡大を図るために、キャベツ栽培に関心のある方の募集も行っています。

TOPICS 5 ●農業担い手の健康診断  
担い手人間ドック

J A石見銀山地区本部とJ A島根厚生連は、1月25・26日の2日間、同地区本部において「担い手人間ドック」を実施し、集落営農組織や認定農業者など58名が受診しました。

地域農業の担い手を対象とする「担い手人間ドック」は、健康で安心して農業に従事できるよう平成26年度から実施しています。検査は、同厚生連の胸部CT検査車等の検診車両4台を使用して行われ、特定健診の他、各種がん検診、腹部エコー検査など様々な項目がセットされており、時間予約制で待ち時間が短いのが特徴です。同地区本部は、今後も継続的に農業担い手、女性部、組合員・地域住民向けの健康診断活動を実施し、地域の健康づくりを支援します。



検診車両と車内で行われる検査の様子

TOPICS 6 ●三瓶発電所(小水力発電所)  
中学校生徒が総合学習のテーマに

J A石見銀山地区本部は1月24日、北三瓶中学校において三瓶発電所の概要説明を行いました。寒波のため、現地見学を変更して行った説明は、総合学習のテーマとして生徒が選んだ小水力発電の歴史と現状について、事前に提出された7つの質問に答える形で始まりました。約60年前の古い設備を修復しながら活用している全長2kmに及ぶ導水路については、作成した動画を提供し、年間を通じて見ることでできる動物や昆虫等も画像で紹介しながら、管理の課題を説明しました。令和2年にリニューアル工事の上完成した三瓶発電所は、新旧の設備が混在しており、生徒・保護者とJA担当者のやり取りは、機械管理や環境への配慮等多岐にわたる話題へと広がりました。J Aしまねのエネルギー



ようこそ三瓶発電所へ  
ここは、水路の終着点  
です





## 旧朝山小学校校歌

急なカーブが続く交通の難所“仙山峠”の国道9号沿いに位置する旧朝山サービスセンターは、昭和30年代に建てられた“近代的鉄筋コンクリート造り”（当時）で、スリップした自動車の衝突や平成30年の島根県西部地震にも耐えた頑丈な3階建ての建物でした。

令和元年、老朽化した建物を解体するため、普段は使われていなかった3階に足を踏み入れたところ、当時の有線放送の設備やJA女性部活動に使われた数台のミシン、石炭ストーブと石炭等、まるでタイムスリップしたような風景が目に入りました。さらに黒板や机・椅子、カゴに入ったバレーボール、卓球台等の学校備品が一室に保管しており、それらを見守るかのように額に入れて壁に掛けられていたのが、旧朝山小学校校歌です。平成5年頃、統合される小学校の備品が保管され、当時に至ったと考えられます。

現在、この校歌は、当時のままの姿で朝山まちづくりセンターに掲示されています。



当時の朝山農協の本所として建てられ、国道9号から入る事務所は2階でした。屋上には、防災行政無線スピーカーも設置されていました



校歌は、昭和32年10月に制定され、昭和33年2月22日の学習発表会で、児童によって発表されました（「朝山町教育史誌」朝山町教育史誌編纂委員会）



今では珍しい石炭ストーブと石炭

# 自動車・農機 合同展示会

とき **2月16日** 金 9:00▶16:00 **2月17日** 土 9:00▶15:00

ところ 久手町刺鹿 **JALしまね石見銀山地区本部 自動車課**  
**JA全農島根農機サポート(株) 石見銀山営業所**

軽自動車から普通自動車各種展示します!!  
中古車・整備等のご相談も承ります!!



トラクター・田植機から  
刈払機・管理機など  
中小農機も各種展示します!!



■お問い合わせ■

JALしまね石見銀山地区本部 自動車課  
JA全農島根農機サポート(株) 石見銀山営業所

☎(0854) 82-8006  
☎(0854) 82-8007



# 銀争はるばる

## 石見銀山戦国争奪絵巻

(31)

甲斐源氏の流れを汲む石見小笠原氏は約250年続く名門で、小笠原長雄はその14代目当主である。小笠原氏は、山陰では名実ともに力があり、石見銀山の権益に深くかかわってきたが、名門であるが故に周辺の国人領主が求める政略結婚や養子縁組等の血縁戦略の中心となり、有力な周辺領主が皆、親戚となっていた。その上、銀山をはじめとする利権のしがらみに絡まれていることもあって、大内、尼子、毛利氏といった強大な勢力が石見銀山に触手を伸ばしてくると周辺領主の生き残り策に巻き込まれ、存亡をかけるような敵対や戦は、避けざるを得ない状況となっていた。

経四郎は、小春日和のある日、枯三太と佐平次を共に越後の海産物問屋の御隠居一行に変装して、大嶽山城(大代町)の小笠原長雄を訪ね、支城の尾崎山城で極秘の会談を行った。毛利方、尼子方両方の国人領主にも血縁で通じている小笠原家ならではの利点であり、ここでは、温湯城の戦いの折に長雄の許に残しておいた銀菜が役目を果たす。

銀菜は、子どもの頃に戦に巻き込まれて孤児となっていたところを枯三太に助けられて、一度は寺に預けられた。しかし、結局は、枯三太から離れずに配下の者として生きる道を選んだ。ただ、幼い頃の記憶のせいか戦が嫌いで、この度のように戦を避けるための役目に使命感を持っているよ

うだ。小笠原家では、本城常光から遣わされたという公然の秘密を持つ忍びの者という微妙な立場ながら、長雄付の連絡役として上手く立ち回っており、今では「お銀」と呼ばれて長雄と共に大嶽山城に近い秘湯に通いつめ、温泉がかなり気に入っているようであった。

ところで、戦国の世の変節は、生き延びるための手段でもある。強い方に付く。しかし、武將としての名も惜しむ。この狭間で揺れ動くのは名と命のどちらを選ぶかということに等しい。ただ、余りにも変節の度が過ぎると武將としての信頼を失い、周辺から軽んじられることにもなる。よって、国人領主の変節にもある程度の節度が必要となる。常光が働きかけを行っている小笠原家は、毛利方となって日も浅く、名門としての自負もある。慎重である。ただ、会談で感じた長雄の望みの最も重要なところは、先祖からの本拠地温湯城(川本町)の回復にあるようで、これが尼子方引き入れの糸口になると思われる。

続いて、降露坂の戦いで毛利軍の殿軍を担い、壊滅的な打撃を受けた那賀の本明城(江津市)の城主福屋隆兼である。隆兼は、毛利軍に降伏した小笠原長雄に領地であった井田・波積をあてがわされて、押し出される形で領地替えになったことに不満を持っていた。国人領主が父祖伝来の土地に固執するのは仕方がないことであり、温湯城を

奪還できれば、それぞれの望みが叶うこととなる。毛利氏の力を石見から駆逐すれば、可能なことと思われた。降露坂の戦いで、討ち取りに及ばず命を出していたことなどを伝え、石見の武將として力を合わせたなどの常光の働きかけに対し隆兼は、\*手切之一札を送って敢然と毛利氏に反旗を翻し、再び尼子方の傘下に入った。

\*手切之一札：同盟破棄の通知状

(次回に続く)



温湯城跡

石見小笠原氏の本拠地であったが、毛利氏に敗れた(第7話 本誌 2021年5月号)後は江の川対岸に領地替えとなり、城には吉川氏の城番が入っていた



尾崎山城跡

街道が交わる大代町には、囲むように大小の城郭群跡がある

\*掲載の絵はイメージです。 ※本物語はフィクションです。物語の内容、参考資料等については、広報誌JAしまねびより(石見銀山地区本部版)令和4年3月号に記載しており、JAしまねのホームページ(<https://ja-shimane.jp/ginzan/koho/>)にてご覧いただけます。





# 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

■「JAふれあい祭」で購入したキャベツが、とてもやわらかく、美味しかったです。抽選会の商品が豪華&盛会で驚きました。(Mさん)

■今年の初めから能登半島は大変なことになり、心を痛めています。大田市も6年前は大変でした。早く元の生活に戻られるようにお祈りしています。(Iさん)

■本誌1月号の「農業の伸びしろたっぷり！」の記事は、頑張っている若い後継者がたくさんおられることが嬉しいとともに、島根の農業を盛り上げて欲しいと思いました。(Iさん)

■JAの年金受給者親睦旅行に初めて参加。同級生数名と会い、足腰の痛み等気にすることなく、楽しい時を過ごせました。(Gさん)

■「健康散歩」は、いつも興味深く読んでいますが、本誌1月号の記事は、特に身近な病気で学ばせていただきました。(Iさん)

■本誌「千両箱トピックス」で目にした『目合わせ』という言葉の意味は何ですか？(Oさん)

■**拒**味、品質を保つことを目的として、作物を出荷する前に出荷規格や選別基準、手順等を予め決めておき、生産者とJAで共有することです。

## ● JAコラム ●



### 私の食育日記

## ゼリー作りの寒天とゼラチン

食育インストラクター ● 岡村麻純

お菓子作りが大好きな娘。特にゼリー類はおやつの時間に小まめに作ってくれます。果物たっぷりゼリーや、ジュースや牛乳で作ったゼリーなどさまざま。最近は見ただ目にもこだわっていて、星形ゼリーや宝石ゼリーなど華やかです。

そんなゼリー作りに使われているのが、ゼラチンや寒天です。この2つは、どちらも液体をゲル化して固める性質を持っています。ゼラチンの原料は、人間の体内にも含まれるコラーゲンです。よく煮魚の煮汁や鶏肉の煮物が冷めるとゼリー状に固まっていることがあります。これがゼラチンと同じ、コラーゲンによるゲル化です。この性質を利用して作られるのが、煮ごりという料理です。私たちがお菓子作りに使うゼラチンはこのコラーゲンを水に溶けやすく処理したものです。ゼラチンの特徴は、溶ける融解温度が20℃から30℃と低めで、固まる温度も13℃ほどです。ですので、冷たく食べるとういしいものに適しているといえます。融解温度が低めな分、口の中で溶けるような舌触りになるため、滑らかなデザートにしたときはゼラチンがおすすめです。

一方、寒天は、海藻の紅藻類から作られ食物繊維も豊富で便秘やおなかの調子を整える効果もあるといわれています。寒天は溶ける温度が68℃から84℃、固まる温度も25℃から35℃と高めなので、ゼラチンに比べて室温でもしっかりと固まってくれるのが特徴です。そのため娘にも型抜きゼリーや形作ったゼリーにしたいとき、しっかりと固めたいときは寒天を使うように勧めています。パインナップルやキウイなどは、タンパク質分解酵素が含まれているためゼラチンでは固まりませんが、寒天ならば、これらのゼリーも作ることができます。

娘には、両方の性質をよく理解して、作りたいイメージに合わせて使い分けてほしいと思っています。





# みんなの直売市情報

1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  
16,320点

大根・白ねぎ・白菜・キャベツ・  
しびき・ほうれん草・里芋・箱寿司・  
生椎茸(原木)・レンコン

すいせんの里  
1,331点

白ねぎ・キャベツ・ブロッコリー・  
生椎茸(原木)・レタス・ワケギ・  
大根・丸もち・白菜・しびき

## 創業祭

JAグリーンおおだ  
すいせんの里

3月8日(金)・9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)

切花・鉢花10% OFFの日

毎月 8日、18日、28日(8のつく日)

## 松田副店長の 独り言



能登半島の震災から1カ月半が経過しましたが、未だに復旧の目処が立っていません。能登伝統野菜といわれるゴボウ等の野菜や山間部の原木椎茸等をはじめとする生産者や施設、農業分野においても被害は例外ではなく、農業関係者としても心を痛めております。改めて被災された皆様には、心よりお見舞い申し上げます、一刻も早い復旧・復興を願っております。

さて、1月の平均気温は、過去30年と比べて2℃も高く推移したそうです。このため、例年に比べて病害虫についての問い合わせが増えております。

産直棚は、レンコン、大根、キャベツ、いちごといった季節の産物が並び賑わっておりますが、多種多様な季節の作物が出荷されているのは当たり前のことではなく、出荷者の皆様の御努力の賜物であることを再度肝に銘じ、今後も販売努力を重ねてまいります。

JAグリーンおおだ、すいせんの里、生産販売課

JAグリーンおおだより  
出荷者の皆様へ

春の植え付け時期となりました。色とりどりの新鮮野菜の出荷をお待ちしております。特にほうれん草などは、店頭でお求めになりやすい商品の1つとなっております。

※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 1月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



牛の勉強をして、役立てたいです。



三登 芳己  
三登 遥翔さん  
又キ最高



引き続き良質の牛を生産できるように頑張ります。



高田 志学  
拓さん  
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	多根	三登 芳己	332	263	福之姫	安福久	勝忠平	平文勝
2	久手	川上 泉	364	281	福之姫	勝乃幸	安福久	百合茂
3	志学	高田 雅晴	321	280	北美津久	白鷺85の3	安福久	平茂勝
4	井田	岩倉 勝政	357	279	百合美	諒太郎	美津照重	百合茂
5	山口	大國 裕紀	316	294	幸紀雄	美国桜	安福久	第2平茂勝

【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	255	274	北美津久	耕富士	安福久	平茂勝
2	志学	高田 雅晴	335	285	北美津久	白鷺85の3	百合茂	菊福秀
3	大國	長見 茂幸	306	299	幸紀雄	美国桜	百合茂	安福久
4	富山	白石 祐	291	275	諒太郎	幸紀雄	安平照	北国7の8
5	志学	西谷 悟郎	316	281	福之姫	花国安福	平茂勝	利幸土井

## 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	21	775,500	80,300	436,071	31,447	-155,344	284	281
	中央	123	1,040,600	80,300	488,132	66,275	-100,828	281	289
	県	187	1,040,600	80,300	488,141	66,284	-85,104	285	289
又キ	管内	31	859,100	191,400	530,420	16,928	-112,137	302	278
	中央	158	859,100	85,800	551,559	18,919	-143,673	304	278
	県	253	859,100	85,800	545,157	12,517	-138,199	309	281

# 子牛市場

令和6年1月17日





**かかしさんの冬寝具人気 No.1**

防寒着に使われるシンサレートわた使用で掛布団がいらぬほど暖かい!!

ピンク

洗濯機OK

軽くて暖かい素材を**6層に重ねた**

**電気いらずの暖か毛布**

**JA(農協)通信販売 特別価格!!**

シングル 約150×210cm

送料込 税込価格 **6,990円**

ライトブルー

電気代 0円寝具で あったか

**1枚2役**

掛布団を中に入れて暖か掛カバーに!!

掛布団が入れやすいL字ファスナー

**6層構造だから暖か!**

- ①軽量毛布
- ②抗菌防臭わた
- ③冷気を防ぐアルミシート
- ④ポリエステル生地
- ⑤防寒着にも使われるシンサレートわた
- ⑥ふんわり柔らかな暖か毛布地

**1枚で暖かさ実感!**

一般的な毛布と暖かさを比較しました。当商品は布団に入った瞬間から暖かく、30分後の暖かさはこんなに違います。※ユニチカカーメンテック調べ

**掛カバーにもなる SA20-O**

**暖か電気いらずの6層毛布**

サイズ(約cm)	色	申込番号	送料込 税込価格
シングル 150×210	ピンク	74131	<b>6,990円</b>
	ライトブルー	74132	

◎素材:ポリエステル100%(シンサレート、アルミシート入) ◎仕様:L字ファスナー式、8箇所ひも付 ◎中国製

**大ヒット 御礼 電気いらず約4.6℃も暖かい敷パッド**

電気代 0円寝具で あったか

体温

体温

体温

体温

体温

四隅ゴム付き

洗濯機OK ネット使用

**まとめ買いがお得!!**

シングル 2枚組 なら1,990円お得!!

送料込 税込価格 **7,990円**

**電気いらずで暖くなる構造!**

柔らかなマイクロフリース

体温を反射するアルミ保温シート

米国3M社 体温を保温するシンサレートわた

冷えを防ぐ蓄熱わた 裏地

**節電対策! シンサレート入り**

**電気いらずの暖かマット MO19**

お買い得 シングル 約100×205cm **2枚組**

申込番号 送料込 税込価格

74196 **7,990円**

枚数	サイズ(約cm)	申込番号	送料込 税込価格
1枚	シングル 100×205	74197	<b>4,990円</b>
	セミダブル 120×205	74198	<b>5,990円</b>
	ダブル 140×205	74199	<b>7,990円</b>

「試験方法:レフランプ法」光吸収発熱性(蓄熱性)を未加工品と比較。試験実施15分後に4.6℃差が検証されました。検査機関調べ

419 421 427 415 432 395 278 355 330

◎素材:ポリエステル100%(シンサレート、アルミ保温シート入り)◎中国製





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

# 「アンコウの肝味噌煮」

今月の先生

久手町波根西  
有限会社マニワ鮮魚  
馬庭 大吾さん



## アンコウの肝味噌煮

<材料(4人分)>

- ・アンコウ(捌いてあるもの)… 800g
- ・アンコウの肝…………… 200g
- ・白菜…………… 1/2個
- ・春菊…………… 2束
- ・長ねぎ…………… 4本
- ・大根…………… 1/3本
- ・人参…………… 1/2本
- ・エノキ…………… 2袋
- ・シイタケ…………… 8枚
- ・豆腐…………… 1丁
- ・日本酒…………… 大さじ1
- ・味噌、出汁昆布、ごま油、生姜…………… 各適量
- ・ご飯…………… 適量

<作り方>

- ① 白菜と春菊はざく切り、長ねぎは斜め切り、大根はいちょう切り、人参は輪切り、生姜は細かく刻んでおく。
- ② エノキとシイタケは石づき(根元の菌床部分)を落とす。エノキは食べやすいように解す。豆腐はお好みの大きさに切る。
- ③ アンコウの肝は湯引きして細かく刻み、土鍋にごま油を引き、空炒りする。溶けてきたら味噌と日本酒、生姜を加えて火を通す。
- ④ ③に昆布出汁を加え、アンコウの身とアラを入れたら、火の通りにくい具材から順に入れる。
- ⑤ 全体に火が通ったら、お好みの濃さまで味噌を加えて味を調える。再度煮立ったら、完成。
- ⑥ 食べ終わりにご飯を入れて“おじや”も良い。その際、昆布出汁を加えると良い。

### 【昆布出汁の取り方】

出汁昆布を水に浸けてしばらく置き、ゆっくり加熱して沸騰する前に取り出す。

※「ぎんざんテレビ」は、2022年2月放送番組の再放送です。

提供：JAしまね石見銀山地区本部



JA共済の  
地域貢献活動

3月の外勤日(ふれあいの日)は

13日(水)・14日(木)・15日(金)

※3月13日(水)：三瓶店、高山店は休業いたします。

年金無料相談

3月の年金無料相談は、お休みさせていただきます。





本誌は地球環境に優しい植物性インキを使用しております。



JAしまね

公式ホームページ

JAしまね

検索



## 小松菜と豚肉の春雨煮



## コメント

- ・生でも食べられる小松菜は、クセやアクが少なく、さまざまな料理に幅広く活用できる食材です。
- ・小松菜のカルシウム含有量はほうれん草の約3倍！骨や歯の健康にも役立つ栄養満点の野菜です。

## 材料（4人分）

小松菜	1束
豚薄切り肉	250g
人参	1/2本
長ネギ	1本
おろし生姜	小さじ1
春雨	30g
ごま油	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
水	200cc

## 作り方

- ①小松菜は4cmの長さに、豚肉は食べやすいサイズに切る。
- ②人参は細せん切りに、長ネギは粗みじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、長ネギとおろし生姜を入れて炒め、香りが立ってきたら、豚肉も入れて炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、人参を入れて軽く炒め、混ぜ合わせたAと春雨も加える。煮立ったらフタをして弱火で5分間煮る。
- ⑤小松菜を加えて混ぜ、中火にして2分間煮て全体を混ぜる。

## アレンジ

- ・豚薄切り肉は、ひき肉に替えてもおいしいです。
- ・あったかいご飯の上に乗せると、豚丼にもなります。

## 材料（4人分）

鶏ひき肉	150g
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
おろし生姜	小さじ1
レンコン	250g
しいたけ	2枚
えのきたけ	1/2袋
片栗粉	大さじ1
柚子の皮	適量
春菊	適量
だし汁	200cc
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

## 作り方

- ①しいたけ、えのきたけはみじん切りにする。柚子の皮は細切りにし、春菊は色良く茹で、2～3cmの長さに切る。
- ②ボウルに鶏ひき肉とAを入れ、よく混ぜてなじませる。
- ③レンコンは半分すりおろし、残りはみじん切りにして②のボウルにレンコンを汁ごと入れ、ひとまぜしたら、Bも加えて手でしっかり混ぜる。
- ④耐熱皿の中央に③を盛り、軽くラップをしてレンジ（600w）で6～7分間加熱し、火を通す。
- ⑤小鍋にCを入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥④に⑤のあんをかけ、柚子の皮と春菊を飾る。

## レンコンと鶏ひき肉の蒸しあんかけ



## コメント

- ・レンコンには免疫力を高めるビタミンCや生活習慣病の予防・改善に役立つ食物繊維もたっぷり！
- ・レンジでお手軽にもっちりシャキシャキ食感が楽しめます。

## アレンジ

- ・鶏ひき肉をエビやホタテ貝柱に替えたり、銀杏や枝豆を入れたりしてもOK！
- ・混ぜ合わせた種を団子に丸め、油であげてもおいしいです。

## 健康散歩

## まごわやさしいよ

JA島根厚生連

近年、腸内細菌の研究が進み、腸内細菌はおなかだけでなく、全身の健康に影響することがわかってきました。また、長寿や認知症にも関係しているデータも出てきており、注目されています。

そこで今回は、腸内環境を改善するために食べると良い食材の頭文字を並べた「まごわやさしいよ」をご紹介します。



## 【ま】豆、大豆、豆腐、納豆など

良質なたんぱく質が豊富に含まれています。また、ビタミンや食物繊維も豊富に含まれており、特に食物繊維は腸内細菌のエサになり、腸内細菌を増やす働きがあります。

## 【ご】すりごま

コレステロールを減らす作用があるオレイン酸やリノール酸などが多く含まれています。ごまの皮はほとんど消化されないため、すりごまにして食べると良いといわれています。

## 【わ】わかめ、のり、ひじき、もずくなど

水溶性の食物繊維が多く含まれています。腸内細菌のエサとなり、腸内細菌を育て、活発化させる働きがあります。

## 【や】野菜

食物繊維が豊富に含まれており、いろんな種類の野菜をとることが大切です。

## 【さ】魚

良質なたんぱく質が豊富に含まれています。特にサバやいわしなどの青魚には、DHAやEPAが多く含まれ、これらは腸内細菌の多様性を高めるといった報告もあります。

## 【し】しいたけ、えのきたけ、しめじなど

食物繊維が豊富で、きのこ類の食物繊維は免疫細胞にも作用するといわれています。

## 【い】さつまいも、じゃがいも、里芋など

食物繊維が多く含まれています。

## 【よ】ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、良い働きをする腸内細菌を増やす手伝いをして、腸内細菌を整えます。

「まごわやさしいよ」は身近な食材ばかりです。腸内環境を改善し維持していくために、これらの食材を意識して、毎日の食事に上手に取り入れてみませんか？

【編集後記】 個人的な話をしていますが、2年前くらいに植えた「はるか」という柑橘類の品種の樹に2個ほど実がなりました。皮も果肉も黄色く酸っぱそうな見た目でしたが、食べてみると爽やかな甘みが…！果肉もぷりぷりしていてとても美味しかったです。調べてみるとちょうど2～3月が旬だそうです☺️(古)

2024年2月14日付発行（月1回発行）  
編集／JAしまね ふれあい福祉課・石見銀山地区本部  
発行／島根県農業協同組合 石見銀山地区本部

〒694-0041 大田市長久町長久56-1 TEL.0854-82-1001 FAX.0854-82-0386  
企画推進課