

JA しまね ひより

2025
7

July
Vol.112

Shimane
Biyori



特集 知ってる?しまねの夏の花



YouTube



Instagram



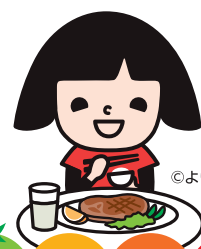
LINE



Facebook



SNSで旬な情報を
投稿しています



来月の
外勤日は 8/20(水)・21(木)・22(金)

JALしまね 石見銀山地区本部版



飯南町で生産される「いいなんパプリカ」

みつけた

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

とだ しゅんすけ 戸田 瞬介さん(37歳)

今月は雲南地区本部。飯南町で「いいなんパプリカ」の生産に取り組んでいる戸田瞬介さんにお話を伺いました。



飯南町のブランド野菜・パプリカ

きれいな水と空気に恵まれた高原地帯・飯南町。豊かな風土をいかして多様な農作物が作られる中、近年特に注目されているのがパプリカです。新規就農を応援するリースハウス事業や選果場の開設など、町が地域をあげてパプリカ作りを後押し。この10年で栽培農家が増え「いいなんパプリカ」として県内外に出荷しています。農業への志を抱き移住した人たちもパプリカ栽培に注力。現在は、地元農家と新規就農者を合わせて10軒ほどで生産されています。

戸田瞬介さんもパプリカ農家の一人。飯南町の農家に産まれましたが、外の世界を見るために大学進学は県外を選択。卒業後は別の仕事をしていました。長男としての使命感から家を継ぐことを決め、20代半ばで島根県立農林大学校に入学。のちに奥さんとなる佳代さんと在学中に出会い、一緒に飯南町へ。父親の所有する農地にハウスを建て、夫婦で農業を始めました。

J Aの働きかけで市場を県外へ拡大

就農してすぐに作り始めたのはトマト。農業研修の際に地元のトマト農家でお世話になったことがきっかけでした。しかし作業の手間に対して単価が見合わな

い状況が続く、ハウスを増設するタイミングでパプリカの栽培にシフト。現在は9棟のハウスでマベラ、アルサモラ、ボリダーノなどの4品種を育てています。

「パプリカはひとつの株から30個程度しか収穫できません。ピーマンと比べて圧倒的に効率が悪いです。スーパリーなどに出回るパプリカは韓国などからの輸入ものがほとんど。国産は全体の5%程度で、競合が少ないのもポイントだそうです。戸田さんが栽培を始めた当時は、飯南産パプリカの市場は県内が中心でしたが、JAが働きかけ2020年頃から大阪市場でも取り扱われるようになりました。戸田さんは「他の産地で収穫しない時期にも飯南町からは出荷できるので、結構頼りにされているみたいですね」と話します。



パプリカ栽培について説明する戸田さん

夏の暑さに耐えながら 高品質の実を育てる

毎年2月に種をまき、育苗をスタート。苗は自家栽培用だけでなく地元農家が使うものも作り、JAに卸しています。

戸田さんは「健康な苗を育てなければならぬので最も気をつかう作業です。水の管理など慎重に行っています」と話します。

4月中旬から定植、5月に芽かき、梅雨入り前後に誘引作業。出荷は7月中旬から11月までと長期にわたります。

最近の悩みは夏の暑さ。「早い時期から気温

が上がる」と話します。



余分な蕾を取り除く摘花作業をする戸田さん



誘引作業が始まったパプリカ

が上ると花が落ちてしまいます。梅雨明け頃からハウスを遮光しますが、それでも暑い！一方で、きれいな色に育てるためにはある程度高温も必要です。ハウスの中がサウナ状態になるので本当に大変です」と戸田さんは話します。暑さがピークを迎える時期は、収穫作業を明け方からスタート。気温が高くなる昼前から休憩に入り、午後2時頃から再開しています。

戸田さんの父親は今も現役農家で、戸田さん夫婦とは全く別の作物を手掛けていますが、最近はどうやら栽培を一歩に進めています。露路での栽培ができてあまり手がかからないのが魅力だそう。出雲市に住む佳代さんのご両親も時々手伝いに来てくれるそうです。

地道な努力で収量アップ、 仲間と地域を支えたい

年々パプリカ農家が増え、産地として盛り上がっている飯南町。戸田さんに今後の目標を聞くと、「とにかく収量を増やすことですね」と実直な答えが返ってきました。「若い新規就農の人たちは、ブランドینگなど新しい取り組みに力を入れています。私はそういったことはできないので、たくさん出荷すること地域

のパプリカ生産を支えたいです」と意気込みを語ってくれました。

取材時に戸田さん夫婦が着ていたの



実が付きはじめたパプリカ。実が大きくなり3週間ほどかけて緑から赤・黄色に色づいていきます。

プチっと情報！

おすすめの食べ方♪

戸田家では味噌汁、ポトフ、炒め物などいろいろな料理にパプリカを使います。赤と黄色が鮮やかなので食卓のアクセントに。これからの季節のオススメは揚げ浸し。ナスやピーマンなどと一緒に揚げ（揚げ焼きでもOK）、麺つゆに浸すだけで完成します。



佳代さんと「いいなんパプリカ」のエンブレムが入ったポロシャツ

は「いいなんパプリカ」のエンブレムが入ったポロシャツ。飯南町がデザインを公募して作ったブランドのシンボルで、パプリカの袋にもプリントされているそうです。佳代さんは「町をあげてこんなに応援してもらえるんですから、頑張らないといけませんね！」と笑顔を見せました。

てる？ ねの な い

島根県花き生産者協議会とは？

県内の花き生産者で構成されており、花きの生産拡大、栽培技術や品質向上を目的に、研修会の開催や、イベントを通して花きのPR活動等に取り組んでいます。



会長 樋ヶ隆行さん

アスター、ストック、トルコギキョウを約3万本生産。

こぼれ話

同じ品種でも花色が違えば咲くタイミングはバラバラ。同じ時期に色違いの花を出荷するために、それぞれ時期をずらしながら育てています。

アスター

ケイトウ



副会長 下垣克夫さん

ケイトウ、ストックを約2万本生産。

こぼれ話

需要期に継続的に出荷できるように少しずつ時期をずらしながら植えつけます。下垣さんの場合（お盆）は、1週間ずつ6回に分けているそう。

お盆のお花として有名ですが、近年は品種改良でさまざまな花の形や花色を楽しめるようになりました。

特にアスターは連作を避け、土の消毒を徹底します。比較的暑さに強い花ですが、品質を保つため収穫後すぐに水につけて出荷します。とにかく花は“見た目が命！”なので防除や草姿バランス、また、どの花にも共通することですが根をしっかり張らせることに気を付けています。その分、花をプレゼントして喜んでもらったり大事に手入れをして綺麗に飾っていただいたりするのを見るととてもうれしくなりますね。

県内では赤を中心に、オレンジやピンク、黄などの花色が生産されています。

ケイトウは育てやすく比較的虫の発生が少ないため露地での栽培ができます。花が咲くまでは茎が柔らかいため、風に負けないようネット張りや防除、適期の定植を心掛けています。また、ケイトウに限らずですが、品種を選んだり肥料をあげたりして茎の長さがでるよう生産に取り組んでいます。生花には葉のツヤや花の色彩など“生きているもの”の魅力があります。ぜひ1本でも家に飾っていただくと生産者としてもうれしいです。

夏場の切り花のお手入れ方法

取材協力：島根の花振興協議会／
しまね花商組合・松本潤組合長
(松江市・まつもと生花店)

ポイント1. 茎をカットする



memo

水の中で茎を斜めに切りましょう！乾燥や道管への空気の侵入を防ぐ効果があります。切れ味のいいハサミを使うとGOOD◎

ポイント2. こまめな水替え



memo

夏場の水道水は水温が高いため、氷を入れるなど冷たい水を使いましょう。

ポイント3. 花器を清潔に



洗う

ポイント4. 余分な葉を取り除く



ポイント5. エアコンの風に注意



茎の切り口が乾いたり柔らかくなったりすると、うまく水を吸い上げられなくなります。花をいける時や水替えのタイミングで茎をカットして水を吸いやすい状態に整えましょう。

夏場は花瓶の水温が上がリ、水に浸かっている茎がふやけてぬめりがでてきます。長持ちさせるには毎日朝晩に水替えがおすすです。

雑菌の繁殖を防ぐため、使用前や水替え時に花器をしっかりと洗いましょう。

葉が水に浸かると水のぬめりの原因になります。水につかる部分の葉は取り除いておくことで水がきれいに保てます。

エアコンの風が直接当たる位置に置いておくと花や葉が乾燥し、しおれてしまう原因に。

気軽に花を飾ってみませんか？

花を飾ってみたいけど花瓶がなくてハードルが高い…そんな経験はありませんか？実はジャムの空き瓶、ピッチャーやグラスなどの身近なキッチン雑貨でも素敵にお花をいけることができます！もちろんお気に入りの花瓶をみつけて楽しむのも◎ぜひ、お家にあるものを使って気軽にお花のある暮らしを楽しんでみてくださいね😊



県内全域で生産され、中でも島根県オリジナル品種（SO）は暑い時期でも日持ちが良く、オリジナル性の高い花色が特徴です。

トルコギキョウは、お盆や彼岸、ブライダルなど幅広い場面で使えるオールマイティな花です。多様な花の形や色があるため、自分のお気に入りを見つけて楽しめます。私は適期に適切な作業を行うことを心掛けており、苗作りから納得のいく生産を目指しています。花を飾ると季節の移り変わりを家にいながら感じることができます。習慣や花瓶がなくても始めやすいと皆さんにぜひ知っていただきたいです！

こぼれ話

うす黄色の花粉がおしべに付いていないトルコギキョウは、咲き始めで新鮮な証拠！



副会長 佐藤明次さん
トルコギキョウ、ラナンキュラス、アスターなどを約6万本生産。



しまねの夏を代表する
4種のお花をご紹介
それぞれのお花について
島根県花き生産者協議会の
皆さんに聞いてみました！

知っ しま ねの 夏

県内の切り花の中で、栽培面積が最も多い品目です。茎の太さ、花のボリューム・揃いから高い評価を受けています。

蕾を摘んで一輪だけを大きく育てたものを輪菊と言います。茎が真っ直ぐで太く、節間が詰まっているものが良いものとされています。私は生産に取り組んで5年目になりますが、より多くの秀品を出荷できるよう作り方や品種を試行錯誤しています。また、輪菊は花だけではなく葉にも商品価値があるため防除が欠かせませんし、夏場はハウス内が危険なほど暑くなるため、まずは花を管理する自分が体調を崩さないように気を付けています。



副会長 糸賀治さん
輪菊を約10万本生産。

菊 (輪菊)

こぼれ話

菊は花が咲いたあとに収穫すると日持ちがよく、1か月も咲き続けることもあるのだとか…！



皆さんは島根県内でどんな花を大切にしていますか？今月号出荷が始まるお花について

その他にも
こんな夏の花も
ありますよ～！



スプレー菊



カラー



ヒマワリ



リンドウ

しまね夏の花展示会を開催します

JASしまねと島根県花き生産者協議会は、右記の日程で花のイベント「しまね夏の花展示会」を開催します。皆さまのご来場をお待ちしています

① 私たちが選んだ花賞～来場者投票～

あなたがお花の審査員

来場された皆さまに審査いただく「来場者投票」を実施します。会場に展示された花の中から「これが一番」と思ったお気に入りの花に投票してください！

【投票時間】7/26 9:30～17:00、7/27 9:30～12:00

【特典】投票いただいた皆さまに花のプレゼントを用意しています

※なくなり次第終了（両日合わせて先着300名様を予定しておりますのでご了承ください）

両日
合わせて
先着
300名様

開催期間：令和7年 7/26 土～27 日

場 所：ゆめタウン出雲

本館1F エクセル前特設会場（出雲市大塚町650-1）

問い合わせ：JASしまね本店園芸販売課 0853-25-8694

② 親子ミニブーケ作り体験教室

来場した親子先着50名様を対象に実施します。
7/26 10:00～16:00

先着
50名様

③ 島根のお花を飾りましょう

来場した先着50名様を対象にミニ花束作りを実施します。
7/26 10:00～16:00

先着
50名様

④ お花の即売会

展示されたお花を特別価格で販売します！
7/27 12:00～15:00

特別価格
で販売

EVENT



牛乳×車！ 県牛乳普及協会と島根トヨペットが協定締結

島根県牛乳普及協会と島根トヨペット株式会社は6月1日の「世界牛乳の日」に合わせ、「島根県産牛乳普及に関する協定」を締結しました。同社各店舗でのタイアップイベントなどを通じて牛乳の持つ価値や魅力を発信し、県産牛乳の理解醸成や消費拡大を目指します。

車に頼る生活が多い県内でいつまでも健康で安全に車を運転できるよう、また、県産の牛乳消費を促進し地域の応援につなげる目的で協定を締結。

同社出雲店で調印式を開き、同社の勝部道成社長と同協会の久保田英治会長（有限会社クボタ牛乳）、木次乳業有限会社や島根中酪株式会社、県、JAしまねなどの関係者が出席。久保田会長は「協定によって新たな普及活動が実現できる。車も牛乳も県民になくてはならないもので、県民に安全・安心で快適な暮らしを提供したい」と話しました。



協定を締結した勝部社長（左）と久保田会長（右）



今後のタイアップイベントで活用する模擬搾乳牛



令和7年度島根県乾椎茸品評会を開催

島根県椎茸生産者組合協議会とJAしまねは6月13日、出雲市の当JA本店斐川事務所で令和7年度島根県乾椎茸品評会を開きました。県内から40点が出品され、審査の結果、門脇正美さん（安来市）の「天白どんこ」が最高位となる島根県知事賞を受賞しました。

4日に行った審査会では、審査員4人が傘の形状や大きさを規格に照らして揃っているか審査し、優秀賞・優良賞・佳良賞の合計21点を決定。門脇さんの「天白どんこ」について、審査委員長を務めた島根県農林水産部林業課の舟木宏統括林業普及員は「傘の表面が白くはっきりとひび割れており『天白どんこ』特有の品格があり、規格に忠実で大きさが揃っている良品だった」と講評しました。

門脇さんは「収穫時の天候に恵まれ、色の揃った『天白どんこ』を出品できた。評価をいただき大変うれしく思う」と話しました。

上位6点は全国品評会へ出品されます。

その他の主な受賞者は次のとおりです。

- ・全農麦類農産部長賞＝芳野正彦（隠岐の島町・こうこ）
- ・日本椎茸農業協同組合連合会会長賞＝岩地正男（浜田市・こうしん）
- ・（一財）日本きのこセンター理事長賞＝松田直美（川本町・茶花どんこ）
- ・森産業株式会社社長賞＝森井和朝（浜田市・どんこ）
- ・島根県農業協同組合長賞＝谷尾富重（浜田市・こうしん）



品評会で入賞した出品者の皆さん



JA運営に反映を 総代代表者等との意見交換会を開催

JAしまねは5月30日、ウェブ形式で総代代表者らとの意見交換会を開きました。各地区本部の総代代表者ら18人が参加し、JA役員と活発に意見を交わしました。

当JAでは、組合員の意見や要望を聞き、JAの事業運営に反映させることを目的に、年に2回意見交換会を開催しています。

意見交換会では「高齢化が進むなかドローンを使ったイネカメシ対策を展開してほしい」「新しい運営体制に対し具体的なシミュレーションをした上で丁寧な説明が必要だ」「職員採用数が少なく辞めていくばかり。将来的な職員不足を心配している」「米農家の所得安定には消費者理解が欠かせない。対外的な広報活動をお願いしたい」など、さまざまな意見をいただきました。



総代代表者からの意見・要望に回答する本店常勤理事ら



「元気な地域」も女性部の力で！

石見銀山女性部

JAしまね石見銀山女性部は、毎年6月に防災研修会を開催しています。今年度も6月23日に、大田市役所危機管理課の職員を講師に迎え、ゲーム形式でいざ災害が起こった時のコミュニケーションをしたり、講師が実際に被災地に出向いた話を聞いたりすることで、災害はとも恐ろしいことだと改めて考えさせられました。

また、自宅で避難する際のポイントやハザードマップの見方、防災情報の確認、非常持ち出し品や各種災害に対する心構えなどを学んだ他、非常食の試食も行いました。

いっどこで起こるか分からない災害に備えて部員同士の情報交換や防災研修会などを開催し、いざという時に女性部の力を発揮できるように、これからも防災意識を持って活動していきます。



JA女性組織3カ年計画

「『あい♡』からはじまる『元気な地域』をみんなの力で」の実践初年度です。

助けあい♡

学びあい♡

育てあい♡

の3つの重点テーマを掲げ活動します。

学びあい♡



一所懸命青年連盟

JAしまね島根おおち青年連盟

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

にしもり
西森 ひろたか
浩隆さん



JAしまね島根おおち青年連盟瑞穂支部（以下、農青連）に加入している西森浩隆さん（42）は、邑智郡邑南町の農業研修生アグサポ隊に入り、実際に野菜栽培をしながら栽培方法を学び、その後、2016年に就農し今年で9年目を迎えました。年間を通じて旬の白ネギ、サニーレタス、ブロッコリー、エダマメなどを延べ約130aの露地で栽培しています。

近年は異常気象による高温で従来の栽培方法では植物が負けてしまうことから、肥料の量を調整したり、バイオステイミキュラント資材を使ったりして暑さに負けないように工夫して栽培。今後はさらに、栽培面積を広げていきたいと考えています。

また、農青連の活動には積極的に参加し、情報交換の場として活用しています。西森さんは「農業研修生アグサポ隊の後輩に加入の声をかけていき、仲間を増やしていきたい」と意気込みました。



個性的で爽やかな味と香り

地中海沿岸が原産地で、肥大した茎は特徴のある香りがします。主に肉や魚料理に使われ、葉はハーブとして魚の臭い消しにも使われます。
「フェンネル」は英語、イタリア語では「フィノッキオ」、和名は「イタリアウイキョウ（茴香）」です。生育適温は10～20度で冷涼な気候を好み、耐寒性のある野菜です。栽培が容易な作型は、中間地では7月中下旬から8月下旬に種まきし、晩秋以降に収穫期を迎えます。春まきも可能ですが、種まきが遅くなると生育後半の高温長日で花芽が形成され開花します。

品種

株元が肥大するフェンネルには「フローレンスフェンネル」(各社)、または単に「フェンネル」(各社)と呼ぶ品種があります。「ナポリ」(トキタ種苗)は日本で改良され、茎の肥大に優れ作りやすい品種です。スティックタイプの「スティッキオ」(トキタ種苗)は小指ほどの肥大した茎は歯切れの良い食感を楽しめます。

畑の準備

植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰200gをまいてよく耕します。1週間前に堆肥約2kg、化成肥料(NPK各成分10%)約200gを土とよく混合します(図1)。その後、ベッド幅70～80cmの平畝を作り平らにならしておきます。

種まき・苗作り

苗作りでは、25連結ポットなどのセルトレイに5、6粒まき、本葉3枚の頃に間引いて1本立ちにし、本葉4、5枚までポットで育てま

す(図2)。じかまきではベッド幅70～80cmとし、条間を45cm2条として、株間約25cmで1カ所5、6粒まきます。じかまきの場合は、種まき後は不織布で覆い、強雨・強風対策をしておきます。

植え付け

ポットで育てた苗はベッドに条間45cm2条、株間25cmで植え付けます(図3)。徒長気味の苗はやや深植えにし、株元を土でしっかり押さえましょう。植え付け後は虫害や強風雨対策に透明寒冷しゃなどのトンネルがけをしておくと安心です。

追肥・灌水(かんすい)

追肥は月に1回、化成肥料を1平方m当たり約50gを与え、土寄せします。畑の乾燥が続くときは、十分に灌水をします。

収穫

収穫は肥大した茎の太さが7、8cm(約300g)の頃が目安です。

夏まき秋冬取りでは約500g(こぶし大)の大きさのものも収穫できますが、取り遅れて裂球しないように注意してください(図4)。

図1 畑の準備

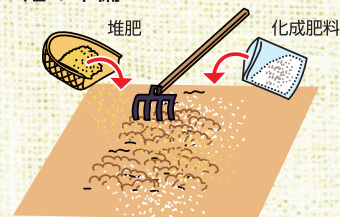


図2 苗作り

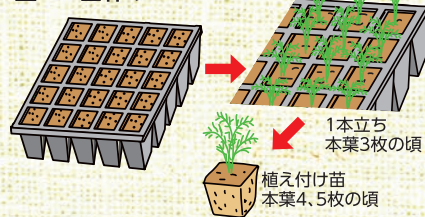


図3 植え付け

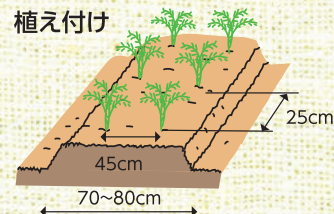


図4 収穫



栽培カレンダー(フェンネル)

まきどき	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
冷涼地		●	▲	▲	▲	■	■					
中間地	●	▲	▲	▲	▲	■	■					
暖地					●	▲	▲	■	■	■	■	■

● 種まき --- 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ栽培」
をJAしまねホームページで連載中です。今月は「ダイコン(秋まき)」!



理事会情報 (6月18日開催)

【協議事項】

- ①第11事業年度業務報告書について
- ②大口貸出金の承認について①
- ③大口貸出金の承認について②
- ④(協議) 元金・利息減免について(報告) 遅延損害金免除について
- ⑤食料・農業・地域政策の推進強化に向けた基本農政の確立に関する特別決議について
- ⑥益田での核ごみ文献調査報道に対するJAしまねの考え方について
- ⑦常勤理事の他の団体理事等への就任について



次回8月号は総代会特集!

J Aしまねは6月22日、第11回通常総代会を開催しました。当日の様子は8月号の特集面にてご紹介いたします。

本来であれば7月号にて皆さまにお繋ぎすべきところですが、作成スケジュール上、8月号への掲載とさせていただきます。

なお、総代会情報は、先行して当J Aのホームページへ掲載しておりますので、ぜひご覧ください。



組合員からの情報提供窓口の明示について

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法（法第35条の5）および農協法施行規則（第81条）に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報（組合経営に関する事象に限る）の提供を受付けています。

当組合理事の組合経営に関する気になる行為について、封書またはEメールにて下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

島根県農業協同組合 監事会

連絡先：住 所 〒690-0887 松江市殿町19番地1
Eメールアドレス kanji.hon@ja-shimane.gr.jp
部 署 名 監 査 部
受付監事 常勤監事

※当組合の業務に関する一般的な苦情については、担当部署または支店で受付けていますのでご利用ください。

※ご厚意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

ジュンテンドー利用による「おさいふカード会員」特典について

★会員特典を受け取る準備

会員特典を受け取るためには、ジュンテンドー会員カード「いきいきポイントカード」とJ A「おさいふカード」の連携登録が必要となります。ご希望の方は、カードを持ってお近くのジュンテンドー店舗にてお手続きください。

★会員特典（対象商品：ジュンテンドー取扱全商品）

お買い物時にジュンテンドーの「ポイントカード」をレジにて提示してください。

1. ジュンテンドー「いきいきポイントカード」へのポイント付与

通常1取り引き200円(税抜)につき1ポイント付与のところ、会員は200円(税抜)につき2ポイント付与となります。…**会員ならポイントが通常の2倍!!**
ただし、ポイント付与は、現金、J Aカード(クレジット)支払いの場合のみとなります。

2. J Aしまね「おさいふカード」へのポイント付与

J Aしまねの「おさいふカード」には現金、クレジットカード、Q R決済のお支払い方法でも、年間購入金額10,000円(税抜)につき30ポイント付与します。(組合員以外は15ポイント付与)

3. J Aカード(クレジット)「わいわいポイントカード」へのポイント付与

J Aカード(クレジット)にてお買い物された場合、J Aカードの「わいわいポイント」に、通常ポイント付与に加え、別途ご利用金額1,000円につき20円(2%)を原則ご利用月の翌々月にポイントで還元します。

【いきいきポイントカード】



【おさいふカード】

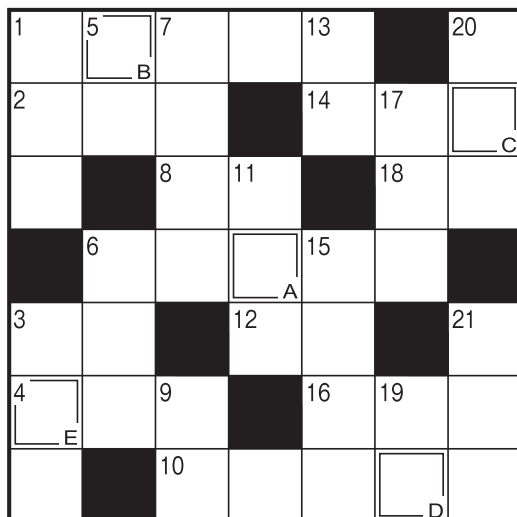


お問い合わせ先：J Aしまね本店経済部資材課 TEL：0853-25-8745

Check!

クロスワード
パズル農協全国商品券も
もらっちゃおう!!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

- ①国際博覧会（万博）には——各国が出席します
- ③朝顔に——とられてもらひ水（千代女）
- ⑤官の対義語
- ⑥合格を目指して受けることも
- ⑦二十四節気のひとつ。令和7年は8月23日です
- ⑨悪夢を食べるといわれる想像上の動物
- ⑪旧国名のひとつ。今の滋賀県あたり
- ⑬人が並んで作るもの
- ⑮コイン——に荷物を入れた
- ⑰紙幣のすかしは——防止策のひとつです
- ⑲魚などの内臓のこと
- ⑳あぶく。ソーダ水からたくさん出ます
- ㉑半透明でプルプルした洋菓子

ヨコのカギ

- ①ミーンミン、シャワシャワ、カナカナ……
- ②物事にかかわりを持つこと
- ③代金は今度まとめて払うね
- ④西田佐知子のヒット曲、『コーヒー——』
- ⑥さだまさしの名曲『——流し』で歌われているのは、長崎県などですお盆の行事
- ⑧スイカにける人もいます
- ⑩2分の1がハーフなら4分の1は
- ⑫チョウが吸うもの
- ⑭台木にくっつけたり挟んだりして育てます
- ⑯もう一杯、お——!
- ⑰鼻の長い動物

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。右記の二次元コードからもご応募いただけます。



賞品

正解者の中から抽選で30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 企画総務課 「クイズ」係

2025年8月1日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「ネガイゴト」

ラ	ジ	オ	タ	イ	ソ	ウ
ゴ	ビ	バ	ス			
ト	ク	カ	ラ	ウ	マ	
リ	テ	ガ	キ	リ		
オ	オ	ナ	ミ	キ	モ	
ア	ン	ハ	ネ			
ソ	フ	ト	ド	リ	ン	ク

佳作

雨上がり雲の上には虹の橋
保育園に大きな苺りけり
北山より水の音して花菖蒲
野に満つる光の中に若葉摘む
堂舞ふふるさと友と語らひぬ

安来市 青戸 涉様
西ノ島町 川上 茂様
出雲市 小豆澤典子様
邑南町 三宅伊知枝様
兵庫県 小田 慶喜様

闇といふ脇役ありて螢の灯

浜田市 三沢 孝子様

開校の学び舎かこむ植田かな

出雲市 森脇 英徳様

色を愛で舌で転がす新茶かな

出雲市 北村 功様

優秀賞

（評）筏だから「流れる」となるが実際には川や池などの水面を「漂う」情景がうかんできくる。その花筏は大海の波は知らないのであらうな……。

花筏まだ大海の波知らず

津和野町 田中とよし様

最優秀賞

俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

「家の光」8月号 定価629円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりは、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）8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です。
※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。

しまねの農畜産物を応援!

JALしまね 定期貯金キャンペーン 2025夏

当JAへ新たな資金で、お預入れいただくと

2025 6.2[月] ▶ 7.31[木]

金利特典 お米特典 しまね和牛肉特典

からえらべます!

くわしくはお近くのJA窓口までお問い合わせください JALしまね 検索 詳細はホームページよりご確認ください

JALしまね

まかせて安心 お見積りキャンペーン

キャンペーン期間 令和7年6月1日 ▶ 令和8年2月28日

応募要件 下記のいずれかの返済シミュレーション または お見積り をいただいた方

- 教育ローン
- 住宅ローン (リフォームローンを含みます)
- マイカーローン
- 生命総合共済
- 建物更生共済
- 自動車共済

※生命総合共済・建物更生共済の転換・乗換・切替契約、自動車共済の継続契約のお見積りは除きます。
※島根県在住の方。

JAで年金受取をご予約いただいた方

※島根県在住の方で、55歳以上の方とします。

特典 毎期、抽選でステキな賞品をプレゼント!

A賞 もりもりセット 島根県産 米5kg

B賞 まんぷくセット しまね和牛モモしゃぶしゃぶ用400g

C賞 だんらんセット 出雲あす 6個セット

※写真はイメージです。

詳細は最寄りの支店にお問い合わせください。

くらしのこと ヌーワークキャンペーン

簡単なアンケートに答えるだけで豪華賞品が当たるチャンス!

応募はこちら▲

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 × PARIS MIKI

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 ● 石見銀山アスパラガス生産組合 楯野弘和大田市市長が収穫を体験

7月4日、石見銀山アスパラガス生産組合は、長久町の越智裕之さんのハウスに楯野弘和大田市市長を招き、今年度のアスパラガス栽培の現地報告を行いました。同組合の川島文夫組合長は「関係機関のご支援により生産体制が充実し、アスパラガスの増産に邁進します」と挨拶しました。

楯野市長は「販売高1億円達成と儲かる農業を目指して頑張って頂きたい」と挨拶しました。続いて、担当者から高畝式の栽培方法について説明を受けた後、ハウスに入りました。初めての作業にもかかわらず慣れた手つきでアスパラガスを手にした楯野市長は、専用のハサミや台車の機能に感心しながら「収穫作業は楽しく喜びを感じます」と約50mのハウスを1往復かけて収穫を体験されました。

J A 石見銀山地区本部は、アスパラガスの加工品開発等、販売チャンネル増に力を入れており、担当者は、生産と販売の両輪の充実をPRしました。



TOPICS 2 ● 第16期あぐりスクール 入学式&サツマイモ苗定植・田植え体験

J A 石見銀山地区本部は、5月31日に令和7年度あぐりスクールを開講し、11組28人の親子が参加しました。

入学式では、川上隆本部長が「食に繋がる農業の大切さと収穫の喜びを土に触れることで学んでいただきたい」と挨拶しました。

入学式後は、同地区本部近くのほ場で、サツマイモ苗の定植体験です。参加者は、同地区本部が用意した竹製の苗挿し棒の使い方や定植の角度等

の説明を聞き、土の状態を手で感じながら一本一本苗を植えました。続いて、近くの田んぼで田植え体験です。参加者に渡されたのは、きぬむすめ苗で、3〜4本ずつに分けて、目印を頼りに並べて植えます。子供たちは、田の中でバランスを保つのに苦労しながら一所懸命に植えました。

秋まで、J A 石見銀山地区本部とともに成長を見守りながら、お楽しみの収穫を目指します。





TOPICS
3

● 素敵なシニアの為のJ A講座「菜根館」
石見銀山アスパラガスの収穫体験&調理

J A石見銀山地区本部は、J A講座「菜根館」の2回目となる講座「石見銀山アスパラガスの収穫体験」を6月20日に開催し、受講生19名が参加しました。

この日は、水上町の彩百景(株)のハウスに入り、初めて見る高畝式栽培の様子を見学しながら、J A生産販売課の森山職員から説明を聞いた後、目の高さで収穫しやすいアスパラガスにハサミを入れ収穫を体験しました。続いて、石見銀山地区

本部で、新鮮なアスパラガスを活かした調理実習です。アスパラガスを湯がかない「甘みとシャキシャキ感」を強調するメニューで、太めのアスパラガスは「アスパラガスの塩焼き」に、また、もう一品は女性部特製焼き肉のタレを使った「アスパラガスの豚肉炒め」を作り、美味しかったです。受講生は「収穫したアスパラガス早速使って、家族で食べよう」と夕食の献立を思い浮かべていました。



TOPICS
4

● 温泉津町和牛改良組合
第19回温泉津町畜産共進会を開催

6月25日、温泉津町和牛改良組合は、温泉津町の井田共進会場で第19回温泉津町畜産共進会を開催し、1区子牛部門に8頭、2区育成牛部門に5頭が出品されました。同組合の森德行組合長は「感染症対策を行いながら頑張りました」と挨拶、J A石見銀山地区本部の川上隆本部長は「ようやく子牛価格等が持ち直している中、生産資材価格対策を図りながら頑張りました」と激励しました。

審査の結果、1区は森德行さんの「しもふく」号が首席、二柿真悟さんの「さくら1」号が次席に、2区は吉田淳一さんの「やすはな」号が首席、厚朴邦広さんの「のぶつる」号が次席となりました。



2区育成牛部門首席：
吉田淳一さんと『やすはな』号



1区子牛部門首席：
森友稀さんが引く『しもふく』号

6月25日 児童が牛を審査

温泉津町畜産共進会で温泉津小学校1・2年生13名が、思い通りの視点で出品牛の子ども審査を行いました。最初は、やや離れて牛を観察。近づいて牛をなだめる「ばあよ、ばあよ」の掛け声を掛けながら、牛を手で触り厳正に審査した児童は、生産者に手製のメダルを授与しました。



「まつげがながくてかわいいで賞」「しっぽがふわふわで賞」「つのがつよそうで賞」等の独自の審査基準で表彰！



「わあ、本物の牛だあ〜」



「かわいい」



「喉がブニブニ」



農業で子どもたちが笑顔になった初夏



5月27日

園児が田植え体験

相愛保育園の年長さんロケット組の園児24名が、長久町の森脇稔幸さんのほ場で、JAしまね石見銀山女性部長久支部の部員と『きぬむすめ』苗の田植えを体験しました。泥に慣れるため恐る恐る田に入った園児たちは、やがて元気に歩き回り、カエルを見つけて追いかけたり、足で踏む泥の感触が気に入り田から出たくなかったりと言ったりと大はしゃぎでした。同支部が管理して、秋には稲刈り体験の上、収穫した米で作ったおにぎりをいただく予定です。



「あつ、カエルだあ」



「こっち向きのいいのね」



やっぱり泥んこに



「こうやって植えます」

6月
2日・11日

カモミールの花の収穫体験&学習

朝波小学校3・4年生児童13名が、大田市カモミール生産組合の協力でカモミールの花の栽培を学習しました。6月2日、朝波小学校近くのほ場では、花の収穫の体験です。児童は、鎌と手で摘んだ花を束にして初めて触れるカモミールの花の香りを楽しみました。同組合の竹下正幸組合長は、「夜になると花が眠るように萎み、明るくなると開花するのを観察してください」と説明しました。また、11日には竹下組合長が同校を訪れ、カモミールの原産地や栽培の特徴、製品化の流れを説明し、花言葉「逆境に強い」で児童を励ました。実際にカモミール製品の香りを確認した児童は「花のどの部分を使うか」「どこで売っていますか」等を質問しました。



「なんとなく見ていた花から、色々な商品が出来ているのに驚いた」



「ジュースになりそう」



「蜂蜜みたいな甘い香り」



「プロポーズに使えそう」

6月1日

児童と園児が田植え体験

朝波小学校5年生児童9名とあけぼのこども園の園児10名が、波根営農組合の協力で『きぬむすめ』の苗の田植えを体験しました。波根町の同組合のほ場で組合員7名の指導で田に入った児童と園児は、最初は手を繋いで泥と格闘しながら恐る恐る慎重に足を運んでいましたが、慣れてくると楽しいと動き回り、飛び跳ねて尻餅をつく園児を世話役の児童が助けていました。

秋には、ハデ干しの稲刈り体験も予定されています。



秋には稲刈りもやりましょう



泥んこになりました



田は深山池から引いた水です



6月25日

児童が牛を審査

→13ページに掲載しています。

6月
16日・23日

アスパラガス学習&収穫体験

アスパラギン酸が
お肌に効果あります

長久小学校3年生児童41名が、6月16日の総合的な学習の時間を活用して大田市で特産化を進めている石見銀山アスパラガスについて学びました。JA生産販売課の森山職員が講師を務め、アスパラガスは“どんな野菜？”をテーマに栽培の特徴を授業で解説し、児童はアスパラガスを手に取り、実際に調理して食感や美味しさを実感しました。

また、23日には長久町の越智裕之さんのハウスを訪れ、授業で学んだ高畝式栽培等を確認しながら、実際にアスパラガス収穫を体験しました。

4分割した部位ごとの味や食感はどうか？
焼くアスパラガスが美味しいという意見が多かった収穫体験、
大きいものもとれました

栽培にどのくらい水を使いますか？立茎のアスパラガスはどうなりますか？どのくらい収穫できますか？書ききれないくらいの質問がありました

6月
13日・27日

デラウェアの販売PR&収穫体験

大田市ぶどう生産組合の指導で、デラウェアの年間栽培学習を行っている鳥井小学校3・4年生児童13名が、6月13日のJAグリーンおおだの特売日に同組合員と一緒にデラウェアのPR販売を行いました。店内では、デラウェア購入の方に児童の視点で作ったアンケートを実施しました。また、27日には原田武敏さんのハウスで、デラウェアの収穫と出荷調整作業を体験。事前に用意した質問も行い、「ぶどうの事を知ることが出来てよかった」と感想を話しました。



まずは糖度の確認



「ぶどうの試食、いかがですか」



アンケートを実施

神紅・シャインマスカットの見学や
デラウェア一房ごとに行う出荷の調整作業の
体験もしました

ゆのつメロンの 美味しい季節です



7月19日+
JAグリーンおおだで
特売します!!



ご来店お待ちしております!

地区本部運営委員の 皆さまを紹介します

任期：令和7年7月1日～令和10年6月30日

原 宏有（大田町） 森脇 秀範（川合町）

胡摩田弘孝（久利町） 小林富紀子（川合町）

清水 啓介（長久町） 坂根 明貴（鳥井町）

岩谷 幸子（長久町） 竹下 靖洋（波根町）

中祖 雅之（久手町） 渡邊美紀子（久手町）

原田 厚子（三瓶町池田） 堀田 明博（三瓶町志学）

神在 英寛（山口町） 田中 肇（水上町）

吉田 淳一（温泉津町） 的 一司（仁摩町）

※敬称略、順不同

JAコラム

私の食育日記

五感で感じるおいしさ

1歳の息子が、自分でご飯を食べたい真っ盛りです。しかしながら、まだ上手に食べることはできず、机の下は食べこぼしだらけ。お皿をひっくり返したり、スプーンを振り回して離れたソファにまでトマトが飛んだり、手づかみした豆腐が髪の毛にべったり付いていたり、とにかく毎食、大変なことになっています。親がスプーンで与えてしまえば子ども自身も周囲もさほど汚さずに食べさせることができますが、実は、この自分の手で食べるという行為が、その後の食への関心や意欲につながっていきます。

おいしさは、舌で感じる味だけで判断しているのではなく、五感全てを使用して使います。きれいに盛りられていると食べたい気持ちこそそれらの視覚、こんがり焼けたいい匂いでおいしさを感じる嗅覚、ジュージューと焼ける音に思わず唾をのみ込んでしまう聴覚、そして、ふわふわのパンに感動する触感からの食感。味を含めたこれら全てが合わさって人はおいしいと感じています。離乳食のこの時期に、単に口に運ばれただけの食事ではなく、思う存分自分の手で触り、食材の感触や匂いなど、

食育インストラクター ● 岡村麻純

五感全てを使ってしっかりとおいしさを感じることで、食への関心が育まれます。

おいしいは五感で感じるものなので、調理方法で匂いや見た目を変えてみる、切り方や軟らかさを工夫して食感に変化を加えてみる、それだけで苦手な食材も子どもは食べられるようになることもあります。

離乳食後期のこの時期だけは、これが学びであると割り切って、好きなだけ自分で食べさせてあげることになっています。約束事として、いただきますからごちそうさままでの食べている間は必ず席に座っていること、口に運ぶのではなく遊ぶだけになったらごちそうさまにすること。この二つだけは守って、後は楽しく全身でおいしいを感じてもらいたいと思っています。





みんなの直売市情報

6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
24,376点きゅうり・梅・しびき・キャベツ・玉葱
大根・大玉トマト・いんげん・
スターチス・箱寿司すいせんの
里
2,968点しびき・キャベツ・えんどうの実・
びわ・梅・スナッフえんどう・
きゅうり・たけのこ水煮・
ホテイ草・玉葱増田職員の
独り言

5月よりJAグリーン配属になりました増田です。

初めて経験する職種で、お客様、産直野菜出荷者の皆様、職場にご迷惑をかけると思いますが、何とか一日も早く慣れるように頑張ります。宜しくお願いいたします。

さて、梅雨も明けて、暑い日が続いております。産直野菜の出荷者の皆様におかれましては、体調に十分気を付けて頂き、より多くのご出荷をお待ちしております。

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
出荷者の皆様へお客様が、お買求めやすいように主要野菜品目毎にポップを掲示しておりますので、売場を分けて
出荷して頂きますようお願いいたします。場所が空いてない場合等ありましたら、職員にお申し出下さい。

※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 6 月子牛市場ランキング ベスト 5 (本人取り除く)

次回も掲載されるように頑張ります。

ヌキ最高
三瓶町志学
西谷
悟郎さん

次回も頑張ります。

メス最高
水上町
(株)大田原農場

【ヌキ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	志学	西谷 悟郎	366	261	北美津久	福之矩	安福久	平茂勝
2	志学	高田 雅晴	344	270	福勝鶴	耕富士	華春福	安福久
3	久手	川上 泉	344	276	福之矩	美国桜	安福久	百合茂
4	富山	白石 尚	356	282	福之鶴	隆之国	百合茂	勝忠平
5	富山	白石 尚	342	290	福之鶴	福晴茂	華春福	安福久

【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	水上	(株)大田原農場	305	280	福之矩	安福久	忠富士	福之国
2	富山	神谷 光夫	319	294	百合久勝	芳之国	安福久	勝忠平
3	富山	小鉢 城治	304	271	福之鶴	美穂国	忠富士	安平
4	多根	木村 幹	315	254	福之矩	美津照重	美国桜	平糸勝
5	長久	中原 牧場	377	287	曉亀忠	本忠福	第1花園	平茂勝

6 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	671,000	453,200	562,274	-22,156	43,074	293	276
	中央	127	804,100	347,600	581,987	-16,744	85,804	293	284
	県	127	804,100	347,600	581,987	-22,877	85,804	293	284
ヌキ	管内	17	874,500	435,600	668,088	9,070	168,857	328	282
	中央	153	930,600	320,100	658,950	-22,707	92,722	322	283
	県	153	930,600	320,100	658,950	-19,983	92,722	322	283

子牛市場

令和7年6月18日



電動連射ライフルで 害獣を追い払え!

対象年齢 18歳以上

害獣 **害鳥**

充電式 BB弾使用

最大飛距離 70m!

1秒間に12連射!

約400発装弾の猛者

最大射程距離 40~50m

電動 **名機AKタイプ**

豊富な付属品
・8.4V充電電池
・クリーニングロッド
・スリングベルト・ACアダプタなど

400発装弾 電動おどし鉄砲 M9A
申込番号 84821 送料込 税込 34,990円

◎全長約88cm ◎重量:約2kg ◎電源:8.4V充電電池 ◎材質:本体/プラスチック、インナー/バレル/アルミ ◎装弾数:約400発 ◎使用BB弾:6mm (0.12~0.2g) ◎充電時間:約4時間 ◎中国製

最大飛距離 65m!

1秒間に11連射!

本格派 M4タイプ

電動

環境にやさしいエコなBB弾
おどし鉄砲用
パイオBB弾
2000発 OS23
申込番号 84822 送料込 税込 2,690円

豊富な付属品
・フラッシュライト
・ドットサイト(電池付)
・サイレンサー
・7.2V充電電池
・ACアダプタなど

最大射程距離 30~40m

害獣対策おどし鉄砲 OS19
申込番号 84820 送料込 税込 21,990円

◎全長約84cm ◎重量:約2kg ◎電源:7.2V充電電池 ◎材質:本体/プラスチック、インナー/バレル/アルミ ◎装弾数:約50発 ◎使用BB弾:6mm (0.12~0.2g) ◎充電時間:約4時間 ◎中国製

※飛距離は使用環境により異なります。

田畑を荒らす 害獣・害鳥を エアガンで撃退!

対象年齢 18歳以上

害獣 **害鳥**

BB弾使用

電源不要のエアコッキング式
※連射できません(1発毎にコッキングが必要)

最大飛距離 70m!

最大射程距離 40~50m
※使用環境により異なります。

おどしエアショットガン
申込番号 84824 送料込 税込 12,990円

全長約56cm、重量:約860g、材質:本体/プラスチック、装弾数:21発、使用BB弾:6mm (0.12~0.2g)、中国製

※飛距離は使用環境により異なります。

環境にやさしいエコなBB弾
おどし鉄砲用パイオBB弾
2000発 OS23
申込番号 84822 送料込 税込 2,690円

おどしパチンコで 害獣・害鳥を 追い払え!

対象年齢 18歳以上

害獣 **害鳥**

BB弾 推奨

最大射程距離目安 約50m
※使用環境、使用方法等によって異なります。

アーム搭載で 狙いが定めやすい!

強力おどしパチンコセット
本体+替ゴム5本+BB弾2000発
申込番号 84823 送料込 税込 7,490円

幅11・アーム長15・持ち手高さ17(約cm)、重量:約410g、材質:合金、ゴム、中国製

環境にやさしいエコなBB弾
パイオBB弾
2000発付

重量感ある合金製で しっかり狙える持ち手!

声とサイレンで 害獣・害鳥を 追い払え!

対象年齢 18歳以上

害獣 **害鳥**

録音 再生

※防水仕様ではありません

連続作動時間目安 最大約5時間

※ポリウム最大音 音量フルで電池使用時

サイレン音 約70~80m先まで聞こえる! ※周囲の環境によって異なります。

QRコード

▲スマホで読み取り

1年保証

新商品

大迫力おどし拡声器
ご自分の声を録音(最大20秒)して 大音量で鳴らせるハンドメガホン!
申込番号 84827 送料込 税込 4,990円

径13.8・長さ22・ハンドル長さ11(約cm)、重量:約463g(電池除く)、最大出力:約5W、材質:ABS樹脂他、電源:単2型乾電池×4(別売)、中国製

ストラップ付 吊り下げ可能

炸裂音で有害鳥獣を追い払い 農作物を守れ!

対象年齢 18歳以上

害鳥 **害獣**

軽い 約73g

音だけ 安全

お得なキャップ弾付

日本製

害鳥獣対策 火薬式ピストルセット
ホルスター付
申込番号 84825 送料込 税込 4,990円

全長約24.5cm、重さ:約73g、材質:本体/プラスチック、日本製

かんたん 火薬装填

銃身を折り、マガジンにキャップ弾を込めるだけ!

セット内容
・ピストル本体
・ホルスター
・キャップ弾6箱(576発)

ベルトに装着可能

別売 キャップ弾12箱(1,152発)
申込番号 84826 送料込 税込 4,490円



ぎんぎんテレビで放送♪

地サシ地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

「暑い時期こそ効率的にカロリー摂取をしよう!」

地元の食材を美味しく調理
辻調理師専門学校卒業、3人の子育て中

フリーアナウンサー

谷 夏海さん



①オム玉牛すじカレー

〈材料 4～5人分〉

- ・牛すじ…… 450g～500g程度
- ・タマネギ…… 2個
- ・ニンジン…… 1本
- ・黄パプリカ…… 1個
- ・ズッキーニ…… 1本
- ・しめじ…… 1株
- ・にんにく…… ひとかけ
- ・料理酒…… 50ml
- ・カレールー…… 1箱
- ・玉子…… 2個
- ・サラダ油…… 大さじ1

【トッピング】

- ・パセリ…… お好み
- ・生クリーム…… お好み

【調味料（お好みで調整）】

- ・クミン…… 小さじ1
- ・ガラムマサラ…… 小さじ1
- ・ブラックペッパー…… お好み
- ・有塩バター…… 15g
- ・カルピス…… 大さじ1
- ・焼肉のタレ…… 大さじ1

【上に乗せるオム玉 1皿分】

- ・玉子…… 2個
- ・サラダ油…… 大さじ1

〈作り方〉

- ① タマネギは2センチ角、ニンジンは1センチ角、パプリカ、ズッキーニは3センチ角に切る。しめじはさいておく。にんにくは半分をみじん切りにする。
- ② ズッキーニ、パプリカは耐熱容器に入れ、500wで約5分加熱する（ズッキーニが柔らかくなるまで）。牛すじは事前に下茹でしておく。
- ③ 圧力鍋に水900ml、牛すじ、料理酒、にんにくのみじん切りを入れて強火にする。圧力が効いてから中火で20分加熱、圧力が自然に抜けるまで冷ます。
- ④ 牛すじが竹串がすっと通る程度に柔らかくなっていることを確認して、鍋から取り出し一口大にカットする。
- ⑤ カットした牛すじを鍋に戻し、タマネギとニンジンを加えて圧力が効いたら直ぐに火を止めて圧が抜けるのを待つ。
- ⑥ しめじを加えて1～2分煮込みズッキーニ、パプリカをいれる。火を止めてカレールー、調味料を入れ、カレールーをしっかりと溶かす。溶けたことを確認したら、とろみが付くまで煮て最後にバターを入れて完成!
- ⑦ 熱したフライパンに油をひき、溶き卵を入れかき混ぜて半熟状態のオム玉をご飯に乗せたら、カレーをかける、トッピングはお好みで!



②しじみのお吸い物

〈材料 3～4人分〉

- ・冷凍しじみ…… 500g
- ・水…… 800ml
- ・顆粒だしの素…… 小さじ1
- ・薄口醤油…… 小さじ3
- ・塩…… 小さじ1と1/2
- ・料理酒…… 50ml
- ・すりおろし生姜…… お好み
- ・彩り用の薬味…… お好み

- ① しじみは表面の汚れを流水で流す。
- ② 水、料理酒を入れ火にかけ、沸騰させてから冷凍シジミを入れる。（冷凍シジミは、必ず沸騰した状態で入れる。生の場合は水から煮る）
- ③ アクを取り、顆粒だしの素、薄口醤油、塩を入れ、しじみの蓋が開いたら火を止める。
- ④ お好みですりおろし生姜を入れて完成!（生姜を入れるとお店のような味に変化します）

しじみは冷凍すると細胞が壊れるので、旨味成分であるグルタミン酸とアラニンが吸収しやすく美味しくなる。また、代表的な栄養素オルニチンは、冷凍することで8倍に増えます。



ぎんぎんテレビ担当ディレクターの一言

- ① 島根和牛の牛すじ（JAグリーンで購入）は、しっかりと出汁がでるのでカレーの味はとても濃厚でした。市販のカレールーにスパイスを足すことで、味に刺激が出て食が進みます。オム玉を乗せることで辛さが抑えられますので、辛味が苦手な方にもおすすめです。番組内のトークで、カレーの秘密の調味料を紹介しています。
- ② お吸い物は、顆粒出汁が加わることでシジミの味が引き立っていました。今回は、宍道湖漁業協同組合提供の冷凍しじみを使用しました。しじみは、砂抜きしすぎると身が痩せますし、しないとジャリッとしてますが、身もしっかりしており、砂も無く品質はさすがという感じでした。



銀山ちゃん

8月の外勤日（ふれあいの日）は
20日(水)・21日(木)・22日(金)

※ 8月20日(水)：三瓶店、
高山店は休業いたします。

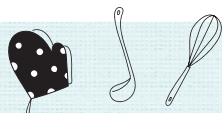
年金無料相談

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。

8月24日(日) JA仁摩支店

☎0854-88-2120

※時間は9：00～12：00



島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

豚肉とレタスの重ね蒸し焼き

材料（4人分）

豚バラ薄切り肉……………250g
 塩こしょう……………少々
 レタス（小）……………1玉
 しめじ……………1株
 コーン缶……………大さじ3
 A ポン酢……………適宜
 ごまドレ……………適宜

コメント

・フライパンに重ね入れたら、あとはお任せ！忙しい日にササッと仕上がるうれしいレシピです。
 ・レタスのシャキッとした食感と豚肉の凝縮した旨味にしめじの旨味がプラス！夏バテ防止の一品です！

作り方

- ①豚肉は長さを半分に切る。レタスは洗って、手でちぎり、しめじは小房にばらしておく。
- ②フライパンに①の豚肉の半分を広げて並べ入れ、軽く塩こしょうを振る。
- ③②の肉の上にレタスを全部入れ、その上に豚肉を広げて並べ入れ、軽く塩こしょうを振る。
- ④フライパンの空いたところにしめじを入れ、蓋をして中火にかけ、肉に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑤皿に汁ごと盛り付け、粒コーンを盛る。
- ⑥好みでAをかけて食べる。（そのままでもあっさり美味しいです）



アレンジ

・レタスはもやし、白菜、ズッキーニや玉ねぎのスライスまたは千切り、チンゲン菜、キャベツ、ピーマンに替えてもOK！
 ・残った時は、卵とじやチーズをのせてチーズ焼きに。またはスープのネタに早変わりします！

だしトマト

材料（4人分）

トマト……………2個
 青しそ……………10枚
 スライスチーズ……………3枚
 A 砂糖……………小さじ2
 オリーブ油……………大さじ1
 めんつゆ……………大さじ2
 ポン酢……………大さじ2
 ※めんつゆは3倍濃縮

コメント

・ひんやりと冷えたトマトは暑い夏の一品にぴったり！
 ・2～3日冷蔵保存できます！

作り方

- ①トマトはヘタを取り、4～5等分の輪切りにする。
- ②チーズは1枚を1/4に切る。
- ③トマトとチーズを重ね、青しそで包み、深さのある皿に並べ入れる。
- ④Aを混ぜ合わせて、③にかけ、ラップをして1時間以上冷蔵庫で冷やす。
 ※めんつゆは2倍濃縮の場合大さじ3

アレンジ

・ラー油や豆板醤を加えて、ピリ辛大人味に。
 ・トマトの旨味が溶けてだし汁はそうめんつゆに替えても最適！
 ・チーズをハムや生ハムに替えてもOK！



JA 島根厚生連

健康散歩

熱中症



熱中症とは、暑さが原因で起こる体調不良の総称です。人は熱の産出や放散をすることで体温が37℃前後になるように体調管理をしています。しかし熱中症になると、そのバランスが崩れ、急激に体温が上昇して、さまざまな症状を引き起こしてしまいます。

熱中症が起こる要因として「環境」「からだ」「行動」の3つがあります。

- ・「環境」…気温・湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった など
- ・「からだ」…高齢者・乳児・肥満体型、持病（糖尿病、心臓疾患）がある
 脱水症状（下痢・発熱等）、体調不良（二日酔い・寝不足） など
- ・「行動」…激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分不足 など

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- ・軽症（応急処置で対応可能）
 めまい、筋肉痛・筋肉の硬直、手足のしびれ、気分不良
- ・中等症（病院への搬送が必要）

頭痛、吐き気・嘔吐、倦怠感、虚脱感
 ・重症（入院して集中治療が必要）
 意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温

〇熱中症にならないための5つの行動

- ①衣服を工夫する：ゆったりとした通気性の良い服、涼しい服装を心がける
- ②日差しを避ける：日傘や帽子で直射日光を避ける
- ③こまめな水分補給：のどが渇かなくても、意識的に給水をする
- ④暑い日は頑張りすぎない：適宜休憩をとり、行動する
- ⑤十分な睡眠を取る：睡眠不足だと体温調節機能障害のリスクあり

個人で熱中症対策を行うことはもちろんですが、令和7年6月1日より企業に対して職場で適切な熱中症対策を取ることが義務づけられました。具体的には、「熱中症の自覚症状がある人やおそれがある人を見つけた場合の連絡体制を整備すること」「身体を冷やして医療機関に搬送するなど、重症化を防ぐ手順を定めること」などが求められています。
 熱中症について正しい知識を身につけ、周囲にも気を配り、予防と対策を行いましょう。