

JA しまね ちひよ り

2025

10

October
Vol.115

Shimane
Biryori



「食べて農業にエールを！」

特集 乳牛のオリンピックで輝け！

10・11月は
「国消国産月間」



YouTube



Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



こくしょうこくさん

来月の
外勤日は

11/12(水)・13(木)・14(金)



JALしまね 石見銀山地区本部版



足立ぶどう園ではシーズン中に観光ブドウ園としてブドウ狩りを行っています

足立さんが栽培する
島根県オリジナル品種「神紅」

数あるブドウの中で 一目惚れした「神紅」

島根県の特産品の一つであるブドウ。県内各地で栽培され、安来市もその一角を担っています。

足立昌俊さんの「足立ぶどう園」は月山富田城跡の近く、豊かな緑に囲まれた場所にあります。足立さんが前職を辞め、先代である父親からブドウ栽培を受け継いだのは2006年のこと。足立さんの父親は「巨峰」や「デラウェア」などを中心に育てつつ、新しい品種にも挑戦していました。足立さんはそこからさらに品種を広げ、最大で35品種を栽培。現在は、人気のブランドや市場の変化に合わせて、27〜28品種程度に厳選し栽培しています。

7月中旬の「デラウェア」に始まり、「富士の輝き」、

あだち まさとし
足立 昌俊さん(65歳)

今月はやすぎ地区本部。安来市でブドウ栽培に取り組んでいる足立昌俊さんにお話を伺いました。



「ベニバラード」、「キングデラ」、「ハニーヴィーナス」、「巨峰」、「クイーンニーナ」、「シャインマスカット」、「ピオーネ」など多様な品種を10月上旬まで出荷。その中でも特に情熱を注いでいるのが「神紅（しんく）」。島根県のみで栽培されている島根県オリジナル品種で、深みのある紅色と高い糖度の特徴です。足立さんが「神紅」に出合ったのは2017年のこと。足立さんは「島根県農業技術センター」の視察で見てビビッときました。『これしかない！このブドウに賭けよう！』と思いました」と昨日のことのように振り返ります。

試行錯誤の末、高い糖度を実現

「神紅」栽培の初年度は10本からスタートし、糖度の高い粒に仕上げるための挑戦を続けました。糖度の上昇が停滞する梅雨時に散布する液肥のバランスや葉裏の蒸散を促進するためのケア、暑さによるストレスの軽減、ジベレリン処理の調整、秋雨前線がやってくる前の対策など試行錯誤を繰り返し、足立さん独自のベストな栽培方法を確立。光合成のサイクルや実をつける際の必要な栄養を把握し、適切な世話を適切なタイミングで行うことが大切なのだそう。足立さんは「神紅」のポテンシャルを最大限に引き出すのは大変な苦勞がありました。普及員の



糖度27.1度を叩き出す糖度計

「神紅」らしい気品のある紅色に張りのある食感、みずみずしさ、そしてスイーツのような甘さを揃えた実がで

きるようになっていきます。「粒が大きい房が好まれますが、やはり『神紅』は味が素晴らしい品種。甘く香りが良い粒にすることに振り切って栽培方法を編み出しました」と話します。

取材中に糖度を計測してもらうと、23度、25度、27度と高い数値が次々と叩き出されていきました。ただ甘いだけでなく、果汁が爽やかで、アールグレイのような「神紅」



栽培方法を確立し、たわわに実る「神紅」

独特の香りが鼻腔に心地よく抜けていくのも魅力です。

今後は収量1トンを目標にしつつ、摘粒の技術をさらに磨きたいという足立さん。「バランスの整ったきれいな房にする

のは難しいけれど楽しいです。美術的な感性が求められる作業で、やりがいがあります」と笑顔で話します。

次世代を育て、ブランド力を高めたい

やすぎ地区本部どう生産協議会内の「神紅研究会」のメンバーである足立さん。近隣農家や若手農家に技術を惜しみなく教えています。1ターンの新規就農した人もおり、若いイチゴ農家から農閑期にブドウ栽培に挑戦したいので教えてほしいと頼まれることも。足立さんは「神紅」は手間がかかりますが単価が高いブランド。挑戦する価値が高いんですよ。島根のブドウ栽培は伸び代があることもともに、「儲かる農業」の一つの形としてどんどん広めたいです」と意気込みます。また、コーデイナーに協力を仰ぎ、ブランディングも学んでいます。

「神紅」は

年々ニーズが高まっていきます。ある企業から、足立さんの農園では短期間で用意できないほどの量の仕入れ



シーズン中は収穫に調製・袋詰め作業に大忙しです

プチっと情報!

ブドウの美味しい食べ方

ブドウは常温で保存し、食べる1時間前に冷蔵庫で冷やすとベストな味が楽しめるそう。「神紅」は粒一つでも食べごたえがあるため、フルーツサンドやケーキのトッピング、羊羹などに使うのもオススメです🍇🍰



ブランド確立に向けて想いを話す足立さん

を打診されたことも。「邑南町などでも若い人たちが頑張っています。安来市でも体制を整え、出荷量を増やしてしっかりニーズに応えられるようにしたいです。収量アップはブランド確立の欠かせない要素でもあります。そのためには仲間を増やさない」と足立さんは意欲を燃やしています。

ピックで輝け!



全国規模の大会があることをご存じですか?
かれることから“乳牛のオリンピック”と呼ばれています。
県最終選抜審査が行われ、県代表牛が決定しました🎉
んと乳牛についてピックアップします😊✨

第16回全日本ホルスタイン共進会について

第16回全日本ホルスタイン共進会は、乳牛・酪農の聖地こと北海道で10月25、26日に開催されます。39の都道府県が参加し、約400頭の乳牛が集結します!

前回の第15回大会が新型コロナウイルス感染拡大の影響で中止となり、今大会の開催はなんと10年ぶり🙄

島根県からは一般出品枠に2頭、高校特別枠に1頭と合計3頭を出品します。高校特別枠として出場する出雲農林高校は、主に高校生などを対象とした乳牛を引く技術を競う「リードマンコンテスト」にも参加します。



大会に向けて県内酪農家の皆さんからのサポートも🔥

県内の改良同志会に所属する酪農家で構成するシマネ・ホルスタイン・クラブの皆さんが中心となり、出雲農林高校の生徒を対象に、6月から定期的に指導会を行っています。



毛刈りの練習



指導会後は皆で反省会



牛を引くポイントを教わる生徒



まっすぐ
ゆっくり歩こう



乳牛のオリン

全国から優秀な乳牛が集まり改良の成果を競う
全日本ホルスタイン共進会と言い、おおむね5年に一度開
今年はその5年に一度の年にあたり、9月11日には島根
今月号はそんな大会や県代表に選ばれた皆さま

県代表として出場する皆さんに意気込みを聞いてみました♪



島根県立出雲農林高等学校 動物科学科3年
葉田 尚希さん 佐々木琉凧さん 武井 彩香さん
永瀬 琴葉さん 園山 琉愛さん
未經産の部 出品牛「ホワイトムーン」号

代表者・葉田さん
牛にはそれぞれ個性があり、まず一緒に歩けるようになる
までが大変でした。指導会などで教わったことを活かし、
大会では入賞を目指したいです。



和田雅樹さん

出雲市 和田雅樹さん(41)
未經産の部 出品牛
「MJB サイドキツク フレーク」号



県代表に選ばれて嬉しい反面プレッシャーを感じています。皆さんの期待に応えられるよう、少しでも上位を目指して頑張りたいです。

河村博文さん

出雲市 河村博文さん(21)
経産の部 出品牛
「リバービレッツジ ハンコツク クリスタル」号



多くの方々からの支援や手助けがあってやっと出せる1頭です。島根県を代表して出品するので良い結果が出せるように精一杯頑張りたいと思います。

J Aしまねの竹下克美組合長ら本店常勤理事は、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。

農業の現場から声をつなぐ

～ふれあい訪問記～



今回の訪問先

J Aしまね隠岐地区本部管内
●有限会社村上建設 ●島後和牛改良組合女性部



牛舎を視察しながら意見を交わす村上さん(右)と竹下組合長(中央)ら

有限会社村上建設は、建設業を営みながら和牛の繁殖経営に取り組んでいます。冬季と出産前後を除いた時期は牛を放牧地に放し、現在は繁殖牛74頭、子牛40頭を飼養。牛の体温で分娩などを検知するシステムの導入や牛舎見守りカメラの設置で分娩事故減につなげるなどICTの活用を進めています。同社の村上朋恵さんとは、隠岐の畜産情勢や買い手に届く隠岐の大自然の中で育った牛のPR方法、子牛価格が下落するなか工サ代が経営を圧迫していることなどについて意見を交わしました。村上さんは、生産者が自ら売っていく時代が必ず来るとし「隠岐の牛は自然に近い飼いでストレスなく育つ。このような『隠岐らしさ』をストーリーにのせて売り出していきたい」と意気込みました。



村上さんに放牧地を案内いただきました

隠岐の島町の畜産農家で組織する島後和牛改良組合女性部は、要望書を竹下克美組合長に手渡し①隠岐諸島と本土をつなぐ船の減便に対し交渉を行うこと②西郷市場の通信環境整備③セリ後の飼養管理費用に対する支援策の検討④WCS用稲の補助金額引き上げなどを求めました。また、船の減便や地理的な理由で購買者が市場に訪れにくいという課題に対し、同女性部長の古賀亜希さんは「今後、経営を続けていくため現状を打開したい。市場へのライブ中継導入と私たちが島根中央市場へ隠岐枠として参入することのどちらが現実的なのか検討いただきたい」と要望しました。竹下組合長は「隠岐の持続的な農業発展に畜産は欠かせない。できることは早急に対応し、船の減便についてはJ Aとしても交渉を続けていく」と応えました。



隠岐地区本部の地区本部運営委員会



要望書を竹下組合長(右)に手渡す古賀部長と女性部の皆さん

また、隠岐、隠岐どうぜんの両地区本部で地区本部運営委員会を開催し、新たな運営体制に関する説明や意見交換を行いました。



topics
1

東・中部米集約倉庫を建設 起工式を開催

JAしまねは、新たに東・中部米集約倉庫を出雲市斐川町の当JA斐川本店敷地内に建設します。9月4日に開かれた起工式には役職員や関係者ら約20人が参加し、工事の安全を祈願しました。

建設には国や県の補助事業を活用し、建設面積4,200平方メートル、収容能力4,987トン、棚が横にスライドする自動移動式ラックを採用。令和8年3月に完成を予定しています。

当JAでは米生産者の所得向上を目指す上で、既存倉庫の老朽化や非効率な物流体制、収容力不足などが大きな課題となっていました。今回新たに整備することで課題を解決するとともに同倉庫を拠点とした大口取引による有利販売、保管や運送などの経費削減を実現し、生産者の所得向上につなげます。

竹下克美組合長は「JAしまねの米戦略の先陣を切るものと考えている。全国へ島根県産の美味しい米をお届けするストーリーはできている」と意気込みました。



起工式でくわ入れをする竹下組合長

topics
2

全市町村へJA共済オリジナル母子健康手帳ケースを寄贈

JAしまねは、子育て世代を応援する共済事業「JAしまね子ども倶楽部」の新たな施策として、県内全市町村へ「JA共済オリジナル母子健康手帳ケース」の寄贈を始めました。本年度は約3,000個寄贈し、各市町村で母子健康手帳発行時に希望者へ配布します。

9月25日には県内を代表して出雲市役所で贈呈式を開き、飯塚俊之市長や当JA出雲地区本部の坂本満本部長、斐川地区本部の伊勢雅和本部長らが出席。伊勢本部長は「母子健康手帳ケースが子育て世代の笑顔につながることを願っている」と飯塚市長に趣意書・目録を手渡しました。

この日、飯塚市長から母子健康手帳ケースを受け取った高橋望永さんは「ケースの中にポケットがたくさんあり便利に使いそう」と話しました。



母子健康手帳ケースを飯塚市長（左から2番目）から受け取る高橋さん（左から3番目）

topics
3

令和7年度島根県種畜共進会を開催

JAしまねは9月27日、松江市の島根中央家畜市場で令和7年度島根県種畜共進会を開きました。県内各地から肉用種牛39頭、乳用種牛16頭が出品され、育種改良の成果や飼養管理技術を競いました。

各区の首席から選ばれるグランドチャンピオンに、肉用種牛の部で成雌牛区に出品した奥出雲町の和泉宏幸さんの「さき1」号、乳用種牛の部で第6区経産牛Bに出品した出雲市の河村博文さんの「リバービレツジキング ドツク ルシアンナET」号が選ばれました。

肉用種牛の部は若雌牛と成雌牛の2区でそれぞれ審査。「さき1」号は強い体上線や輪郭の鮮明さなどに優れていたと評価されました。和泉さんは「受賞の実感はないが身が引き締まる思い。励みになる」と話しました。

乳用種牛の部は未経産牛2区、経産牛2区で審査。「リバービレツジキング ドツク ルシアンナET」号は首から肩、肩から中軀の移行の良さ、歩様の正確さなどが評価されました。河村さんは「自信をもって出した1頭だった」と喜びを語りました。

各区の首席は次のとおり。

- 肉用種牛の部 ●若雌牛区 佐々木健二（江津市） ●成雌牛区 和泉宏幸（奥出雲町）
- 乳用種牛の部 ●第1区未経産牛A 和田雅樹（出雲市） ●第2区未経産牛B 島根県畜産技術センター
- 第5区経産牛A 河村博文（出雲市） ●第6区経産牛B 河村博文（出雲市）



「さき1」号



「リバービレツジキング ドツク ルシアンナET」号

「元気な地域」を女性部の力で!

西いわみ女性部



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。



で各支部で取り組んでおり、部員の新規加入につながっています。また、JA役員との意見交換会やグラウンドゴルフ親睦大会を開催し、JA役員と女性部員との絆を深め、より良い組織づくりを目指しています。4月に開催した総会では、フードバンク活動にも取り組み、益田市社会福祉協議会へ食料品などを届けました。

今後、JAや地域社会に貢献しながら、女性部員が力を合わせ、楽しく活動をしていきます!

学びあい♡



JAしまね西いわみ女性部では、12支部がそれぞれ特色ある活動に取り組んでいます。

毎週、女性部員が丹精込めて育てた安全・安心で新鮮な季節の野菜や山菜などを、地域の保育園・保育所へ納入しています。野菜や山菜の紹介や食べ方の説明を行い、園児たちとの交流の場になっています。こうした活動を通じて、子どもたちに食の大切さや地元農産物の魅力を伝えていきます。

特に、「手作りハム」の活動は好評

一 所 懸 命 青 年 連 盟

JAしまね雲南青年連盟



ふじはら まさひろ
藤原 正博さん



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しまね雲南青年連盟（以下、農青連）の藤原正博さん（47）は、雲南市三刀屋町で水稲8ヘクタールや白ネギ20アールなどを栽培しています。実家の農業を継ぐこと、2022年に就農し、同時に父親から事業を承継しました。

藤原さんは、昨年「リゾケアXL」を用いた水稲湛水直播栽培に取り組み、省力化を図るなど積極的に新しい技術を取り入れています。また、地域の農家の水稲受託作業も担っており、地域農業の担い手として活躍しています。

昨年、TAC（地域農業の担い手）に出向くJA担当者（農青連）の勧誘をきっかけに農青連に加入しました。活動にも熱心に取り組む中、昨年の中国・四国地区JA青年大会では県代表として出場し、優秀賞を受賞しました。藤原さんは「加入したことで全国の盟友と交流ができ、見聞が広がった。今後は、JAとの連携を深め、試験栽培や新技術の視察研修など新しい取り組みの先頭を切るような活動をしていきたい」と話しました。



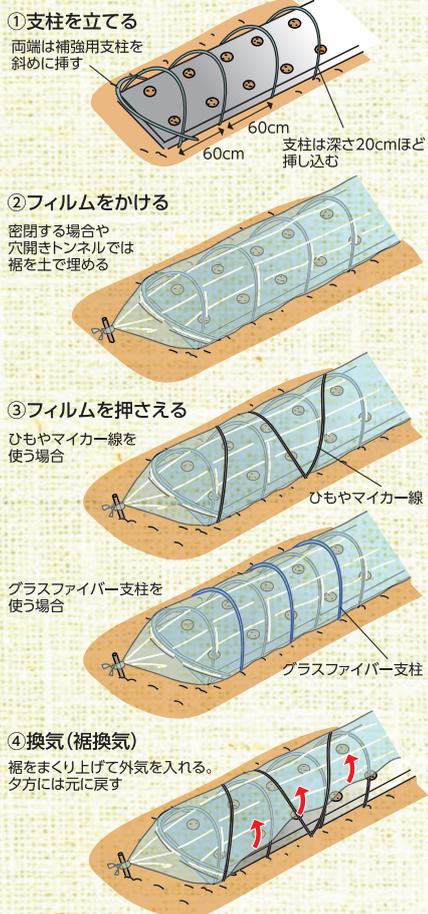
冬も菜園を有効活用

トンネル栽培は野菜を寒さから守り、生育を促進させることで露地栽培よりも早い収穫ができます。また、トンネルがけをすれば霜に当たりにくいため、野菜が長持ちし長期間収穫できるメリットもあります。

野菜の種類と品種を選ぶ

寒さに強い根菜類やホウレンソウ、小松菜などの葉菜類は、中間地(温暖地)では本格的に寒くなる11月下旬ごろからトンネルがけをすれば、冬から春の端境期に収穫できます。品種選びでは耐寒性があり、寒さに当たってもとう立ち(つぼみができ、花茎が伸びる)が起こりにくい品種を選ぶと良いでしょう。

図 トンネルの作り方



被覆資材の選び方

保温用フィルムは、「農ビ」「農PO」などがありますが、軽くて、べたつかない「農PO」が多く使われています。穴開きタイプは保温効果がやや劣るものの、換気作業が省力化でき、穴から雨水が入るため使い勝手が良いでしょう。

不織布は保温や霜よけ効果があり、軽くて透光性も高いので野菜に直接かけたり(べたがけ)、トンネル内の野菜の上に敷いて保温効果を高めます。

マルチフィルム(以下、マルチ)は地温を上げて、生育促進効果を高めます。地温上昇効果の高い「透明」や、雑草防止効果の高い「黒」などがあり、栽植様式に合わせた幅や穴開きの有無などのさまざまなタイプがあります。

支柱の長さは、ベッド幅、トンネ

ルの高さ、地中に挿し込む長さから算出します。例えば、ベッド幅80cm、トンネルの高さ40cm、地中に挿し込む長さ約20cm(両側で約40cm)では180cm程度の長さが必要です。

防寒資材の特徴などについてまとめた表を参考にしてください。

資材活用のポイント

晴天日にはトンネル内の気温は外気より高くなり、夜間は外気に近い温度になります。トンネル栽培は日中の気温を生育に適切な温度(15~25度)に少しでも長く保てるものの、夜間の保温には十分ではありません。そのため、氷点下の時間が長いと凍害を被ることがあるため、不織布によるべたがけも必要です。

春に向かって光が強くなったら、トンネル内は30度を超えるため、温度が上がりに過ぎないように換気をします。フィルムの裾を開閉する「裾換気」と、フィルムに直径10cm程度の穴を開ける「穴開け換気」があります。資材の再利用や換気の手間を考え、種まき時期にかかわらず穴開き率(フィルム表面積に対する穴開き面積の割合)1、2%程度の資材を選択すると換気の手間を省けます。

表 冬の栽培に必要な防寒資材など

資材名	目的	種類	主な特徴
トンネル	保温	農ビ(農業用塩化ビニール)	保温性大、高価格
		農PO(農業用ポリオレフィン系)	保温性中、べたつかない
		農ポリ(農業用ポリエチレン)	保温性やや小、低価格
		有孔(農PO、農ポリ)	換気作業の省力化
べたがけ	保温 土壌水分保持	不織布	保温効果
		寒冷しゃ	通気性と透光性
マルチ	地温の上昇 土壌水分保持 防草	透明	地温上昇効果大
		黒色	防草効果大
		緑色	地温上昇と防草は透明と黒色の中間
		有孔	条間、株間が選べる
支柱	トンネル資材をかけるための骨組み	グラスファイバー製	軽量で曲がりやすく、復元力が高い
		被覆鋼管製	強度があり、風雪に強い
その他	トンネルを固定	マイカー線	強度、耐候性がある
		木杭、固定ピン	引き抜き抵抗がある

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ栽培」
をJAlまねホームページで連載中です。今月は「かきチシャ(サンチュ)」!



理事会情報 (9月29日開催)

- ①西いわみ地区本部多目的選果集荷場の再編・建設及び令和8年度補助事業の実施について
- ②令和7年度補助事業の実施について
- ③令和6年産島根米の最終精算について
- ④高病原性鳥インフルエンザ発生時の埋却地確保に関する覚書の締結について
- ⑤令和8年2月28日付 機構改革の実施について
- ⑥「役員体制、業務執行、意思反映の体制について」「役員の就任年齢、青年役員、女性役員の登用について」

- の検討の進め方について
- ⑦子会社への役員の推薦及び派遣について
- ⑧リスク評価書(特定事業者作成書面等)の改正について
- ⑨通常総代会の開催場所と日時について
- ⑩企画会議運営要項及び専門委員会設置要項の改正について
- ⑪常勤理事の他団体理事等への就任について

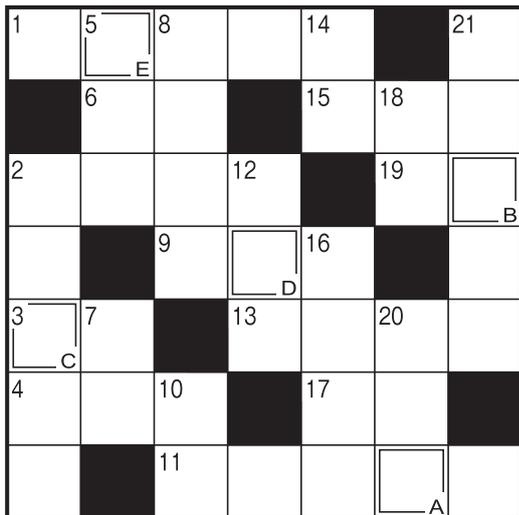
クロスワードパズル

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

- ②川辺や海岸で見られる冬鳥。東京都民の鳥です
- ⑤熱海と並んで有名な、伊豆半島東部の温泉地
- ⑦分別して出します
- ⑧雄弁は銀、——は金
- ⑩陶器よりも高い温度で焼きます
- ⑫耳の長い動物
- ⑭天高く——肥ゆる秋
- ⑯暦の上ではこの日から冬
- ⑰櫛(くし)の材料によいとされる木
- ⑲『源氏物語』の作者は紫——です
- ⑳SLとも呼ばれる蒸気——

ヨコのカギ

- ①育つこと。七五三は子どもの——を祝う行事です
- ②——果敢に若武者が戦う
- ③江戸時代のタクシーです
- ④秋の山を彩ります
- ⑥「豚」の音読み。——カツ
- ⑨金属の輪を長くつないで作ります
- ⑪旅先の体験を書き綴ったもの
- ⑬平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きます
- ⑮よく晴れた日の、夕日の色といえ
- ⑰佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
- ⑲ギターに張ります

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11月7日(金)(当日消印有効)

先月号の答え

「タマイレ」



「家の光」11月号定価 900円
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。

「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！



佳作
お団子もなくてお月見老二人
青い空見ると心幸せよ
ジージーと耳中で鳴く蟬を飼う
お蔭様明日を信じて星拜む
干草に寝転びハイジへと戻る

松江市 加茂 京子様
隠岐の島 上川 晃一様
出雲市 西島 秀正様
邑南町 渡辺 里枝様
兵庫県 小田 和子様

佳作
ギャルみこし鉢巻きりりし夏祭り

吉賀町 竹中 和博様

暑い日は早朝草抜き午後昼寝

海士町 大野 重子様

しそジュースきれいな色で夏終る

松江市 内田由美子様

優秀賞

(評)親の仕事を見ている我が子が、手を合わしている姿を見ていたのである。その姿を見て子どもは子どもなりに学んでいるのだ。

手を合わす親の姿を子が学ぶ

浜田市 岩本 静代様

最優秀賞

川柳の広場

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)11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、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、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、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。



JALしまね総合ポイントカード「おさいふカードポイント」有効期限のお知らせ

「おさいふカード」のポイントには**有効期限**がございます。

令和5年に付与された
ポイントの**有効期限**は

令和7年12月31日

となっております。
有効期限が切れるポイントは、

店頭端末、**支店窓口等**にて
ご確認いただけますのでお早めにご利用ください。



店舗によっては、12月31日が休業になります。
予めご利用店舗でお確かめください。

おさいふカードのポイントのご利用方法

★買物代金へ

ラビタやグリーンセンターなどのお買物代金として
1ポイント1円でご利用いただけます。

★お買物券へ

J A店舗・Aコープなどで使える
お買物券と交換できます。
(500円券・1,000円券)

★各地区本部の特産品へ

J A店舗に備え付けの交換商品カタログからお選びください。
J Aのホームページからもお申込みできます。



対象となるポイントをご確認いただき、
お早めにご利用をお願いいたします。



総合ポイント
全般のお問合せ

0120-031-207

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、QR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

組合員の皆様へ

鳥取・島根合同企画

J Aのシロアリ 無料床下調査 キャンペーン



調査時間：30分～1時間程度

プロの調査で詳しくご報告いたします。
その後、ご希望の方に有償にて防除を行います。

施工していただいた方の中から

鳥取50名+島根50名=合計100名様に特産品をプレゼント!

2025年

2026年

11月15日▶2月28日



気づかないうちに
家に住みついた
シロアリ発見の
チャンスです!



千両箱 トピックス



TOPICS 1
● 島根県立瀬摩高等学校の地域農業学習
アスパラガス、シャインマスカットの収穫体験

9月4日、島根県立瀬摩高等学校2年生27名が、地域農業現地視察研修で大田市の農業生産者を訪ね、収穫を体験しました。この研修は、島根県西部農林水産振興センター県史事務所大田農業部が、大田市の農業生産者、J A石見銀山地区本部と連携して、大田市の農業を知り、県立農林大学校への進学や将来の就農、

農業関連団体への就職、を
進路の選択肢として意識し
てもらおうと企画しました。
最初に訪ねた石見銀山ア
スパラガス生産組合副組合
長の岩田有美さんのハウス
では、石見銀山アスパラガ
スの出荷状況や販売の取り
組みの説明を受けた後、高
畝栽培のアスパラガスを収
穫体験しました。また、ア
ツアツの焼きアスパラガス



高畝栽培のアスパラガスを収穫、
焼きアスパラガスを試食

袋掛けしてある糖度18以上のシャ
インマスカットを収穫



を試食して、その美味しさ
を体感しました。



続く大田市ぶどう生産組
合組合長の原田武敏さんの
ブドウ園では、大田市のぶ
どう生産の歴史や経営状況
等の説明を受け、農林大学
校卒業後に後継者として就
農した原田凌我さんの現状
を聞ききました。最後に、出
荷目前となっているシャイ
ンマスカットを一房ずつ丁寧
に収穫しました。

TOPICS 2
● 収穫の秋到来
令和7年産米検査が始まる

9月5日、J A石見
銀山地区本部は久手町
の刺鹿米倉庫におい
て、令和7年産コメ出
荷に伴う検査を開始し



ました。

この日出荷されたの
は、「コシヒカリ」「つ
や姫」「ヒメノモチ」約
41tで、検査員や生産
者、J A職員等関係者
30名を前に岩谷健一営
農経済部長が挨拶をし
た後、検査を始めまし
た。本年産は記録的な
猛暑により、早生品種
を中心に高温障害や、
カメムシ被害が懸念さ

れています。現在、全
国的にも米が注目され
ており、検査を終えた
米は早速、J Aグリー
ンおおだ等を通じて消
費者に届けられます。



TOPICS 3
● 2025年秋の全国交通安全運動
カーブミラーを大田市に寄贈

J Aしまね石見銀山
地区本部は、秋の全国
交通安全運動（9月21
日〜30日）に合わせて、
カーブミラー7基を大
田市に寄贈しました。

9月22日、大田市役

所を訪れた同地区本部
の川上隆本部長が、「地
域の交通事故防止に役
だてていただきたい」と
楳野弘和大田市長に趣

意書と目録を手渡し
ました。楳野市長は「大
田市の市道は狭い道が
多く、交通事故防止の
観点から有効に使わせ
ていただきます。毎年の
寄贈、ありがとうございます」と応えました。

J Aグループ島根で
は、共済事業における
地域貢献の一環とし
て、交通事故防止活動



に寄与するために毎年
継続してカーブミラー
を県内各市町村に寄贈
しています。



優勝したSTブルーウィングス



催される県大会に出場します。J Aしまねは、共済事業を通じて大会を支援するとともに球児たちを応援しています。

決勝戦では、STブルーウィングスが大田西ベースボールクラブをサヨナラ勝ちで破り、初優勝しました。同チームは10月18・19日に松江市営野球場で開催される県大会に出場します。



J Aカップ第42回島根県学童軟式野球選手権大会（山陰中央新報社、島根県軟式野球連盟主催、J Aしまね、J A共済連島根特別協賛）の大田地区予選が9月6・7日に大田市民球場で開催され、市内から参加した5チームが県大会出場を目指して、熱戦を繰り広げました。

TOPICS
4
● J Aカップ学童軟式野球選手権大会
大田地区優勝はSTブルーウィングス



寄せ植えを想定して作ったオリジナル陶器

J Aしまね石見銀山女性部静間支部の秋森日出子さんを講師に迎え、7月の講座で受講生それぞれが製作し焼き上がったオリジナル陶器に多肉植

物を植えました。区本部は、9月12日に素敵なシニアのためのJ A講座「菜根館」の4回目となる講座「癒しの鉢〜多肉植物寄せ植え」を開催し、21名が参加しました。

TOPICS
5
● 素敵なシニアのためのJ A講座「菜根館」
多肉植物の寄せ植え



手間暇かけた寄せ植えは思い入れが違います



受講生は「自分で作った陶器に多肉植物を植えて、楽しかった。これから育てるのが楽しみ」と話し、多肉植物の育て方や今後の管理方法を学びました。

この日は、J Aしまね石見銀山女性部の部員8名と一緒にほとんどの親子が、初めてとなる大田地域の伝統料理の「箱寿司」作りに挑戦しました。特に子供たちは、錦糸卵等の具材作りから寿司詰めまで興味津々。みんな「料理がしたい」と積極的でした。

寿司が出来上がる時間を利用したJ Aグリーンおのだの見学では、中前博統店長の概要説明の後に日頃目にしないバックヤードも見学しました。産地直送の花が、色々な花束に出来る上がる様子や野菜等のパック詰めの見学が好評で、店頭の商品となる過程をとっても感心した様子で見つめていました。

最後は「箱寿司」を切り分けて、同女性部が作った「うどん豆腐」とともに完食！家庭へのお土産の寿司もうれしそうでした。

TOPICS
5
● 第16期あぐりスクール
初めての箱寿司&J Aグリーン見学





大田地域鳥獣対策研修会

9月22日、島根県西部農林水産振興センター県央事務所林業部の岩下幸代鳥獣専門指導員を講師にJA石見銀山地区本部と現地圃場で、鳥獣対策研修会が開催され、生産者、関係者14名が参加しました。

鳥獣別の特性

管内施設園芸作物の被害相談が最も多いのはテン。熊は1回でも大きな被害をもたらし、サルは慣れると群れで加害するため熊以上の被害となります。サルは視覚で見て食べられるか判断（人に近い）し、猪やタヌキ、熊等は嗅覚で判断する等の説明がありました。

様々な鳥獣対策グッズが話題、効果のほどは…



グッズ実物を確認

鳥獣が「危ないものじゃない」と感じてしまえば効果は無くなります。（それどころか、逆に美味しいものがある目印に）



山での動物はいつも飢えている



山の中で1日かけてとれる栄養を集落では10分程度で得る事ができる。

なぜ、動物たちは集落に現れるの？



稲刈り後の遅れ穂等、人間がいるところには美味しいものがたくさんあるから。



食べられても困らない生ゴミがあり、最近では隠れる場所も増えてさらに快適。



摘果した実が、地面に落ちたまま。



収穫されない柿の実がそのまま。ごっちゃんです。

対策（環境整備）

- 出荷されない作物も見えないようにする。
- 茂み等の直ぐに逃げ込める隠れ場所を無くす。
- トタンや防護柵の設置。（既に執着心が強くなっている個体には突破される。テンやサルには上部の守りも必要）



人の生活圏は、あなた達の居る場所ではないとストレスを与え続けることが重要

お勧めは電気柵

適切に設置すれば最も侵入防止効果が高く、多くの獣害に対応可能ですが、枠線の幅、電圧、時間設定、囲み方、ワイヤーメッシュとの複合柵等の知識が必要で、ある程度の費用がかかります。なお、追い払いグッズや狩猟免許を含む捕獲についても説明がありました。



追い払いグッズ実演、電気柵は実際に設置

直ぐに逃げ込める隠れ場所

（人から見えなくても、動物は茂みから畑の様子が見える）



“緩衝帯”を作ることで、鳥獣の警戒心が一層高まる

出荷しない作物も見えないようにしましょう



柵の内側に生ゴミや廃棄野菜を置いてはならない

誘引物は取り除くコンポストに入れる



第11回

JAふれあい祭

日時 11月8日(土) 10:00~15:00

場所 JA石見銀山地区本部 長久町長久ハ56-1

※11月7日(金)・8日(土)は、JAグリーンおおだ・すいせんの里にて、ご利用感謝セールを開催いたします。

詳しくは、11/7(金)新聞折込チラシをご覧ください。

*天候や感染症の影響によっては、開催を中止させていただく場合があります。

農青連ポン菓子加工販売

JA石見銀山青年連盟では、以下のとおりポン菓子の加工、販売を行います。
懐かしい味をご賞味ください。



1. 日時・場所

11月8日(土)・JAふれあい祭会場

2. 内容

ポン菓子の加工、販売

3. 加工のお申込み方法

- (1)当日にお米をお持ちください。
- (2)予約も承っております。

JAふれあい祭当日は、加工注文が集中するため時間がかかる場合があります。

11月5日(水)17:00までにJA営農センター(大田町大田イ651-1)にお持ちいただきますと、当日にお渡しできます。

4. 受け渡し

JAふれあい祭当日10:00~16:00

なお、JAふれあい祭以降は、JA営農センターでのお渡しになります。

5. 料金(税込み)

加工	
規格	料金
1升	1,000円
5合	600円
その他(大豆、マカロニ等)	1,000円
砂糖無し	100円引き

6. その他

マカロニのみの加工はできません。
お米4(1.2kg):マカロニ1(0.3kg)の割合で混ぜて、1升(約1.5kg)単位にしてください。

■お問い合わせ■ JA しまね石見銀山地区本部 農産課 ☎ 0854-82-1014



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

■朝晩涼しくなり、過ごしやすくなりました。稲刈りの時期に雨がよく降るようになり、天候で農作業がやりづらくなりました。恵みの雨になってほしいです。(Hさん)

■本誌9月号の令和7年産島根米の概算金のお知らせは、よく分かって良かったです。(Yさん)

■家庭菜園のコーナーで、ルッコラの栽培方法が紹介されていました。育てたことが無かったので、この冬に種をまいて育ててみようと思います。(Kさん)

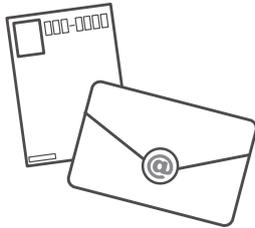
■お米の流通など、消費者として強く関心を持つ内容が記事として扱われていました。これからもニーズにあった記事をお願いしたいです。(Iさん)

■今年の夏、わが家の野菜は、じゃがいも、キュウリ、ナス、小玉スイカがよくでき、トマト・ミニトマトは、生長して花も実もついてから枯れ、玉葱もラッキョウの親分のような大ききで数が少なめと出来・不出来がはつきりしていました。冬野菜はどうなるか気がかりです。(Sさん)



ひがなばな

(Hさん)



(Iさん)

● JAコラム ●

「ご飯をおいしく楽しむ」

お米を洗い過ぎずに本来の味わいを楽しむ

米・食味鑑定士／お米ライター●柏木智帆

精米技術が発達した現代では、昔のように力を入れてお米を研ぐ必要はありませんが、肌ぬかを除去する必要があるります。

肌ぬかとは、精米したときにお米の表面に付着した粘着質のぬかのこと。吸水を妨げたり食感を損なったりする要因になります。

肌ぬかを除去するためには、水に浸したお米を手でさっと混ぜるなどお米を優しく洗う必要がありますが、濁りがなくなるまで何度も水を替えてしまうと、お米本来の味わいを捨てることになってしまいます。水が白く濁るのは除去された肌ぬかや水に流れたでんぷんによるもので、でんぷんはお米のおいしさです。

では、何回ほど水を替えるのが良いのでしょうか。何回目までが肌ぬか、何回目からはでんぷんなのか、替えた水をそれぞれ透明な容器に入れて検証しました。

すると、3回目の水までは白く濁って若干黄みがかっている一方で、4回目からは濁りが薄くなりました。水を1日置くと、3回目までの水は肌ぬかとみられる白い粉が底にたまっていましたが、4回目になると底の粉が少なくなり、5回目になると

と粉はほんのわずかになり、6回目は水が薄く濁りながらも粉がまったくなっています。

この結果から、肌ぬかは水を3回ほど替えればほぼ流すことができ、その後水を白く濁らせているのは水に溶け出たでんぷんだと推測できました。多少の濁りはお米のおいしさなのです。ただし、肌ぬかの付着度合いは精米のやり方によって変わります。ご飯の香りや舌触り、つやなどを確認しながら洗い方の強弱を調整することをお勧めします。

若干の古米臭（酸化したぬかの香り）が気になる場合は、肌ぬかが酸化している可能性もあります。そんなときは普段よりもほんの少ししっかり洗い、水を替える回数を普段よりも1回だけ増やしてみてもいいかもしれません。



肌ぬかは3回程度水を替えれば、ほぼ流すことができます



みんなの直売市情報

9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
54,226点

しびき・きゅうり・菊・中長なす・
ピーマン・みょうが・レンコン・
オクラ・箱寿司・いちじく

すいせんの里
4,176点

しびき・中長なす・みょうが・
オクラ・玉葱・ピーマン・栗・
さかき・長なす・ばら寿司

11月の特売日

JAグリーンおおだ、すいせんの里
11月7日(金)・8日(土) 11月21日(金)・22日(土)
JA祭特売 月例特売

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)

中島職員の 独り言



朝晩の空気がひんやりしてきて、秋の深まりを感じる10月となりました。

JAグリーンの店頭には、旬の味覚がたくさん並んでいます。今のおすすめは、合わせ柿です。とても甘くジューシーで、デザートにぴったりです。秋でしか味わえない美味しさをぜひお楽しみください。

従業員一同、皆さまにお会いできるのを楽しみに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

一般的に言われている
旬の野菜の薬膳効果～秋 第1弾～

椎茸…アレルギーを抑え免疫力向上(天日干しは薬効UP) なめこ…独特のぬめり成分が胃や鼻の粘膜を保護 サツマイモ…胃腸を丈夫にして元気を補う、大腸の働きをよくする 柿…熱を下げ胃腸を強くして口の渇きを癒す。干し柿はシミ・そばかすも改善 栗…腎の働きを補い、気力体力を充実

※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 9月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

機会がありましたら、上位を目指して頑張ります。



又キ最高
三瓶町志学
西谷 悟郎さん

これからも頑張ります。



メス最高
富山町
白石 尚さん

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	373	290	北美津久	福之姫	百合茂	安福久
2	富山	白石 尚	345	255	福之姫	耕富士	美穂国	忠富士
3	水上	株大田原農場	373	271	福之姫	安福久	忠茂勝	勝忠平
4	水上	株大田原農場	342	297	福之鶴	安福久	百合茂	第1花園
5	井田	森 徳行	339	267	福勝鶴	勝忠平	安福久	平茂勝

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	富山	白石 尚	319	274	北美津久	美国桜	勝忠平	平茂勝
2	山口	三浦 英範	307	271	北美津久	安福久	勝忠平	福桜(宮崎)
3	久手	株農援隊清滝牧場	320	270	奥華栄	勝忠平	安福久	第1花園
4	富山	白石 尚	289	260	諒太郎	美国桜	幸紀雄	百合茂
5	志学	西谷 悟郎	344	289	福之姫	久茂福	勝忠平	平茂勝

9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	733,700	442,200	635,564	37,249	187,925	298	284
	中央	93	733,700	442,200	620,518	34,947	131,645	290	290
	県	148	1,163,800	442,200	624,309	38,738	147,415	296	290
又キ	管内	20	876,700	407,000	697,445	21,426	125,101	321	286
	中央	137	977,900	323,400	696,131	31,181	141,008	314	282
	県	212	977,900	323,400	699,719	34,769	139,071	324	284

子牛市場

令和7年9月17日



そのまま眠れる YS24緑
お座敷こたつとリクライニング回転椅子セット

セット内容	椅子の色	申込番号	送料込 税込価格
2人掛け 5点セット	こたつこたつ布団(緑) イス2脚-カーベット	ブラウン 90201 ナチュラル 90202	122,990円
4人掛け 7点セット	こたつこたつ布団(緑) イス4脚-カーベット	ブラウン 90203 ナチュラル 90204	

こたつで眠れる YZ22
リクライニング回転椅子

送料込 税込価格 **34,490円**

色 申込番号

ブラウン	90205
ナチュラル	90206

お客様組立 1人で15分

ナチュラル

頭・背・脚の3ヶ所リクライニング

- 頭部 14段階(手動)
- 背部 8段階
- 脚部 レバー使用 14段階(手動)



お座敷こたつセット YS24ギャベ

セット内容	申込番号	送料込 税込価格
2人掛け5点セット こたつこたつ布団(ギャベ) イス2脚-カーベット	90213	106,990円
4人掛け7点セット こたつこたつ布団(ギャベ) イス4脚-カーベット	90214	159,990円

座面は **360°** 回転

はね上げ式肘置き

お客様組立 1人で15分

別 お座敷こたつの売 売 イス 1台 YZ21

申込番号 90215

送料込 税込価格 **26,990円**

座面高さ約 36.5cm

こたつ布団の買い替えに

お座敷こたつ用掛布団

タイプ	申込番号	送料込 税込価格
2人掛け用	90216	24,980円
4人掛け用	90219	29,980円

緑 SA22 90216 緑 SA22 90219

茶 SA24 90217 茶 SA24 90220

ギャベ SA24 90218 ギャベ SA24 90221

掛布団の裏面は全面が毛布

ドライクリーニングOK

カーベット共

ちょうどいい高さ約65cm

薄型温風ヒーター 510w

お客様組立 2人で30分

お座敷こたつ用 こたつ本体 YZ18L

タイプ 申込番号 送料込 税込価格

2人掛け	90222	39,990円
4人掛け	90223	46,990円

電気代目安1時間当たり (1kW当り) 約5.3円 (31円で計算)

サイズ表(約cm)

	幅	奥行	高さ	重量(約)
こたつ布団 (2人掛)	75	75	80	3.5kg
こたつ布団 (4人掛)	120	180	80	3kg
こたつ本体 (2人掛)	75	75	65	16kg
こたつ本体 (4人掛)	120	80	65	21kg
リクライニング回転椅子	58	67	95.5	13kg
リクライニング椅子	56.5	73	110	11.5kg

[こたつ布団] 材質: [ギャベ] ポリエステル100% [緑・茶] 側地/ポリエステル・綿混、中わた/ポリエステル ◎中国製 [カーベット] 材質: ポリエステル100% ◎中国製 [こたつ] 材質: 天板/繊維板 (UV塗装)、脚/天然木 ◎電源: AC100V、消費電力510W ◎電源コード: 約3m ◎本体/ベトナム製 ヒーター/マレーシア製 [イス] 材質: 本体/天然木、座面・背面/布張り ◎ベトナム製 [リクライニング椅子・回転椅子] 材質: スチール・天然木・ポリエステル100%・ウレタンフォーム ◎中国製



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

「地元の魚を少しおしゃれに食べる!」

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マトウダイのアクアパッツァ

【材料】

- マトウダイ(バトウ)..... 1匹 (尾頭付きで30cmぐらい)
 - 冷凍しじみ..... 150g
 - しめじ..... 1/2株
 - ミニトマト..... 6個程度
 - アンチョビ..... 4つ (8g程度、カタクチイワシ塩漬の発酵食品)
 - にんにく..... 一かけ
 - 料理酒..... 100ml
 - オリーブ油..... 大さじ2以内 (アンチョビのオイル大さじ1+オリーブ油大さじ1でも良い)
 - 塩..... 少々 (アンチョビのオイルを使う場合は無し)
 - ハーブソルト、または味塩コショウ..... お好み
 - 薄力粉..... 少々
 - 鷹の爪..... お好み
- 【彩り用(旬の野菜で)】
- ズッキーニ..... 1/2本
 - 黄パプリカ..... 1/4個
- 【トッピング用】
- パセリ..... お好み
 - ブラックペッパー..... お好み
 - オリーブ油..... お好み
- 完成したものにかけます

【作り方】

- マトウダイは3枚おろしにする。
- にんにくはみじん切り、ズッキーニは2cm程度の輪切り、黄パプリカは1cm角に切り、しめじは食べやすい大きさにさく。
- マトウダイにハーブソルトをまんべんなく振りかけ、薄力粉を薄くまぶす。
- フライパンにオリーブ油と塩、にんにく、アンチョビ、鷹の爪を入れ、香りが出たらマトウダイを皮目から入れ焼き色をつけ、両面が焼けたらいったん取り出す。(中はレアでオッケー)

- 同じフライパンにズッキーニ、パプリカ、冷凍しじみ、料理酒を入れてしじみの殻が開いてくるまで中火で4~5分程度蒸し焼きにする。
- 殻が開いてきたら、ミニトマト、マトウダイを入れ 1分ほど蒸し焼きにする。
- お皿に盛り付け、パセリ等を添えオリーブオイルをかけて完成!
※アサリでなくしじみでつくるのは島根ならではです。地元の魚貝を食べましょう! アンチョビを入れる事で程よい塩味になります。野菜、茸類はあるもので代用オッケーです。



②マトウダイのあら汁白味噌仕立て

【材料】

- マトウダイの「あら」..... 1匹分
- 白ねぎ..... 1本
- 白味噌..... 60g
- 合わせ味噌..... 40g
- 顆粒だしの素..... 小さじ1強
- 塩..... ひとつまみ程度
- 料理酒..... 50ml
- だし昆布..... 3g程度
- 水..... 1ℓ
- 水..... 湯通し用

【薬味】

- 生姜..... お好み



【作り方】

- 白ねぎは薄い斜め切りにする。
- 「あら」は汚れや血をしっかりと洗い流し、水気を拭き取る。
- 鍋に1リットルの水を入れ、昆布と料理酒を入れ沸騰させる。
- 別の鍋に湯通し用のお湯を沸かし、「あら」を入れ色が変わったら③の鍋に入れていく。顆粒だしの元も入れる。(アクが出れば掬う)
- 白ネギも鍋に入れる。

- 火を止めて白味噌、合わせ味噌をとき、塩をひとつまみ入れる。
- おろし生姜を添えて完成!
※最後に生姜を入れる事で、生姜の風味が増して味が引き締まる。肝も一緒に入れると美味しい。お魚屋さんで捌いてもらった時も「あら」は持って帰りましょう。



ぎんぎんテレビ担当ディレクターの一言

①アクアパッツァ

大田市の方には、バトウの方に馴染みがありますよね。野菜はブロッコリーやアスパラガスも合います。オリーブオイルを増やすとナスも美味しいです。

②あら汁

いつもの魚の味噌汁も少し白みそを足すことで、高級感が出ますので、お試しください。

提供：JAしまね石見銀山地区本部



11月の外勤日(ふれあいの日)は
12日(水)・13日(木)・14日(金)

※11月12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。

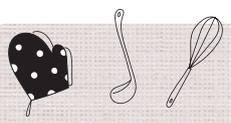
11月30日(日)
JA温泉津支店

☎0855-65-2235

※時間は9:00~12:00

JAしまねより石見銀山地区本部版は、バックナンバーでご覧いただけます





島根うまれの食材レシピしまねっレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

じゃがいもとミートボールのトマト煮

- 材料 (4人分)**
- 合いびき肉…………… 250g
 - えのきだけ…………… 1袋
 - じゃがいも…………… 2個
 - キャベツ…………… 300g
 - にんにく…………… 1玉
 - 塩こしょう…………… 少々
 - オリーブ油…………… 大さじ1
 - カットトマト缶…………… 1缶 (400g)
 - A 固形コンソメ…………… 2個
 - 砂糖…………… 小さじ2
 - 水…………… 100cc
 - 小松菜…………… 1株

- 作り方**
- ①えのきだけは株元をつけたまま先端から切って、みじん切りにする。じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、レンジ(600w)で3分間加熱する。キャベツは水洗いして水気を切り、ざく切りにする。にんにくは皮をむき、半分に切る。
 - ②ボウルに合いびき肉とみじん切りにしたえのきだけと塩こしょうを入れ、粘りが出るまでこねる。
 - ③フライパンに油をひき、肉だねを直径3cmくらいに丸め、フライパンに並べる。
 - ④すべて並べたら火をつけ、中火で転がしながら焼く。表面の色が変わったら、にんにくを入れ、軽く炒め合わせる。
 - ⑤じゃがいも、キャベツ、Aを加えて、ふたをして煮る。煮立ったら中火で10分煮る。
 - ⑥ふたを取り、さらに15分、ときどきかき混ぜながら煮る。
 - ⑦最後に長さ2cmに切った小松菜を加えてひと混ぜする。



コメント

- ・さっぱりとした酸味の中にコクがあって食べやすい一品です。
- ・ひき肉にえのきだけを混ぜることで食物繊維たっぷりなのに、ふくらとした食感に!

アレンジ

- ・ご飯にかけて洋風丼に!ミートソースのかわりにパスタにかけてもGOOD! 残ったらラザニアに変身!!
- ・野菜はさつまいもやかぼちゃ、白菜、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、パプリカなどでも出来ます。

パンプキンヨーグルトケーキ

- 材料 (6~8人分):**
15~18cm丸型
- かぼちゃ…………… 200g (種・ワタ・皮を除く)
 - ヨーグルト…………… 200g
 - 卵…………… 2個
 - A バター(又はサラダ油)…20g
 - 砂糖…………… 40g
 - レモン果汁…………… 小さじ1
 - バニラエッセンス…………… 少々 (あれば)
 - 小麦粉…………… 大さじ3

- 作り方**
- ①かぼちゃは耐熱皿にのせて大さじ1の水を入れてラップを軽くかけ、レンジ (600w) で5分間加熱して柔らかくし、皮を取り除く。
 - ②ミキサーに卵を入れて、数秒ずつ2~3回混ぜる。
 - ③②にA (バターは溶かして加える) を入れ、数秒ずつ2~3回混ぜる。
 - ④③にヨーグルトとかぼちゃを入れて、数秒ずつ2~3回混ぜる。
 - ⑤④に小麦粉を加えて、数秒混ぜる。
 - ⑥⑤を型に流し込み、180度のオーブンで40分焼く。
- ※焦げそうになったらアルミホイルを被せると防げます!
※竹くしで刺して生地が付かなければ焼きあがりです!



コメント

- ・ハロウィンに向けて混ぜて焼くだけ!大人でも子どもでも簡単に楽しめるヨーグルトケーキです。
- ・焼きたてはふわふわ、冷やせばしっとりモチリ食感に!

アレンジ

- ・出来上がりに粉砂糖を振りかけたり、メープルシロップを添えたりするのもおすすめです!
- ・長方形の型でもマドレーヌ型でも焼けます。(マドレーヌ型の時は焼時間25分くらいです)

JA 島根厚生連

健康散歩

コレステロールと動脈硬化

健康診断の結果で、コレステロールの値を気にしていますか? コレステロールには、LDLコレステロールとHDLコレステロールがあります。

LDLコレステロールは悪玉コレステロールと呼ばれ、増えすぎると、血管壁の内側に溜まり、こぶ(プラーク)ができ、動脈硬化に繋がります。こぶが大きくなると血管が狭くなり、さらに進行するとこぶの表面が破れてしまい、心筋梗塞や脳梗塞などの命に関わる病気を招きます。



HDLコレステロールは善玉コレステロールと呼ばれ、余分なコレステロールを回収して肝臓へと戻す役割があります。回収されたコレステロールは肝臓で処理され、胆汁として便とともに排泄されるため、HDLコレステロールが増えると動脈硬化を抑制することができます。



コレステロールの値は、異常値でも自覚症状がないことがほとんどです。動脈硬化や重大な病気を引き起こさない

ために日頃から運動や食事に気をつけましょう。

運動: ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動が効果的です。有酸素運動を行うことでLDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やす効果が期待できます。秋は涼しく過ごしやすい気候で体を動かすのに最適な季節です。意識して体を動かしましょう。

食事: 1日3食バランスの良い食事をを行い、夜食や間食を控え、飲酒は適量を心がけましょう。食習慣を心がけるだけでもLDLコレステロールの改善が期待できます。肉類や加工肉(ハム、ベーコン、ソーセージ)などの動物性脂肪が多いもの、卵やレバーなどのコレステロールが多く含まれているものの食べ過ぎには注意しましょう。

健康は日々の積み重ねから生まれます。無理のない範囲で、できることから始めてみましょう。

【編集後記】暑い日が続いていましたが暦の上で秋になると、朝夕と涼しい日が増えてきましたね。秋と言えば食欲の秋🍂ここぞとばかりにサツマイモや栗、かぼちゃ、新米などをもりもり食べてしまいます☺🍂…が、食べてばかりにならないよう今年はスポーツの秋🍂も取り入れ、バランスの良い生活を送りたいと思います(古)