

JA しまね びより



2025

11

November
Vol.116

Shimane
Biyori



みつけた
しまねの
ファーマーズ
Shimane farmers
丹後 貴視さん
隠岐どうぜん地区本部

特集

もっと知りたい!

島根のお米が届くまで

「食べて農業にエールを」

10・11月は
「国消国産月間」



©よい食P

国消国産

こくしょうこくさん



YouTube



Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています

来月の
外勤日は

12/17(水)・18(木)・19(金)



JALしまね 石見銀山地区本部版

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

産業化への苦闘と梅との出会い

島根県の北に浮かぶ隠岐諸島・海士町。島の南端に位置する崎地区で、丹後貴視さんはミカンと梅の2つの作物に情熱を注いでいます。雲南市出身の丹後さんが海士町へやってきたのは2013年のこと。島根県立大学で地域政策を学び、まちおこしの興味があった丹後さんは、海士町のミカン農家募集をきっかけに移住を決意しました。

昭和30年代から盛んだった崎地区のミカン生産。しかし、生産者の高齢化



島の南端に位置する崎地区は、潮風がミネラルを運び、粘土質の土壌が作物に適度なストレスを与えるという島特有の環境にあります。

や安価なミカンの流入により衰退の二途をたどっていました。そこで、「崎みかん」を復活させようと、海士町役場が中心となって「崎みかん再生プロジェクト」を立ち上げ、全国からミカン農家を募集しました。そこに名乗りを上げたひとりが丹後さんでした。来島当初は「ミカン産業を確立する」

たんご 丹後 たかし 貴視さん(35歳)

今月は、海士町で「蘇婆訶(そわか)梅」と「崎みかん」の栽培に取り組んでいる丹後貴視さんにお話を伺いました。



現在ミカンの樹は全部で1200本あり、8か所ほどの畑に分けて栽培しています。極早生品種「ゆら早生」は10月11日から収穫が始まりました。

と意気込んでいましたが、その道のりは想像以上に過酷なものでした。

まず、瀬戸内の島へ何度

も研修に行き、学んだことを持ち帰って実践してみたものの、木が全く育ちませんでした。瀬戸内の温暖な気候での栽培方法は、冬が厳しい日本海側では全く通用しなかったのです。そこで、隠岐に合った栽培方法を模索することからスタート。「役場の計画では、3年でミカンができる予定でしたが、それが5年目くらいからようやく実がなりだしました」と丹後さんは振り返ります。この予定外の期間に、丹後さんの営農生活を助けるも一つの柱となったのが、地域で受け継がれてきた梅でした。

「蘇婆訶(そわか)梅」の始まり

梅栽培は、今から約20年前の2004年、「島おこしプロジェクト」の一環で始まりました。当時、地元産



の天然塩「隠岐國・海士乃塩」を活かした梅干しづくりに構想され、食の研究者である故・中村成子(しげこ)先生の目に留まった崎地区で始まりました。梅は『蘇婆訶(そわか=幸あれの意)梅』と名付けられました。農薬も肥料も一切使わず、自然のままに栽培している『蘇婆訶梅』は、中村先生と崎地区の皆さんが築いてきた自然栽培の信念のもと、大切に育てられています。梅の栽培開始からおよそ10年後、高齢化により事業継承が課題となる中、「ミカン農家として若者が来たらしい」と丹後さんに梅の事業について声がかかりました。



自然なままに栽培される「蘇婆訶梅」は、人の手による除草と剪定で病虫害対策を徹底しています。

潮風と粘土質が育む 自然の恵みと「青梅ブーム」

ミカン栽培で生計を立てられなかった初期の頃、梅栽培が丹後さんの生活を支えていました。現在も「梅の収入があるおかげでなんとか生活できている」と丹



梅の栽培は丹後さんが主体となりましたが、地域の方々と良い関係を保ち、畑にきていただいています。写真は元・梅干し会の4人で、今も手伝ってくれています

少し前に梅干しから青梅の販売へと事業をシフト。青梅需要の高まりに応え、首都圏の自然食品業者へ、多い時には2トンを出荷するまでに成長させました。梅の収穫期は初夏、ミカンの収穫期は秋と時期が分かれているため、年間を通した経営安定につながっています。

地域の支えと

「顔が見える」個人農家の誠意

ミカン栽培の苦境を乗り越え、梅の事業を安定させてきた丹後さんの農業は、地域の方の支えと、個人農家としての徹底した誠意で成り立っています。「地元にはミカンを20箱も買ってくれる方もいるんです。本当に地域の方に支えられているなと感じています」と丹後さん。梅やミカンの収穫時期には、地域の方にも手伝ってもらっています。地域の皆さんが、それぞれのやり方で営農を応援してくれていることに、丹後さんは心から感謝しています。そして、丹後さんが何よりも大切にしているのが、

後さん。当初は地区住民と共同で作業を行っていました。が、高齢化により5年ほど前から徐々に丹後さんが一人で担うように。また、国の法律で梅干しが簡単に販売できなくなつた時期と前後して、図らずも世の中に、「青梅ブーム」がやってきました。一部の若者たちが梅仕事と謳い、家庭で梅シロップや梅酒をつくる人が増えていきました。丹後さんはそのブームの

個人農家としての信頼です。「結局、誰から買っかが重要だと思っています」と丹後さん。特に自然栽培の作物を求める消費者は、生産者の人柄や誠意を重視する傾向があるそう。なぜなら、直接会えない中で、何をどのように育てているかを判断する上で、生産者を信頼するしかないからです。そのため

丹後さんは、ネット販売での丁寧な対応や徹底した選別、梱包への配慮といった細かな努力を欠かしません。これは「真摯な姿を見せる」という、顔が見える生産者としての責任感の表れです。

たくさんの想いが詰まった梅とミカンを届ける

梅の事業継承は、現在も地域の方々と良い関係を保ちながら、今まで築いた梅の歴史と技術を未来へつなぐ努力を続けています。

一方、初期の苦勞を乗り越えたミカン栽培は、今や丹後さんや海士



大人の島留学生たちとミカン畑の草刈りなどをする丹後さん（右から2番目）



地域の方たちへの感謝や取り組みについて話す丹後さん

町、その他協力してくれた人たちの長年の挑戦の結晶です。「崎みかん」は酸味と甘みのバランスが良いミカンとして、島外にもファンを増やしています。



島外にもファンを増やしている丹後さんの「崎みかん」。通販サイトでも販売しています。

丹後さんが海士町に来てから13年。丹後さんが作る梅とミカンは、産業化への苦闘、並大抵ではない長年の努力、そして「そわか（幸あれ）」の願いと、自然と人々の絆。その幾重もの想いを込めて、海士町崎地区の魅力発信し続けています。

海士町発「大人の島留学」制度

2020年に海士町から始まった「大人の島留学」は、全国各地の若者たちが島で暮らし、働くことができる制度のこと。丹後さんの農園でも大人の島留学生在が訪れ、一緒に作業などを行っています。新たな風を吹き込む「大人の島留学」、今後も注目です🌟



島留学生在が作ったお揃いの蘇婆詞梅Tシャツを着用する島留学生の皆さん

プチっと情報!

お米が届くまで

並ぶまでに誰が何をしているんだろう？」と疑問に思う人も



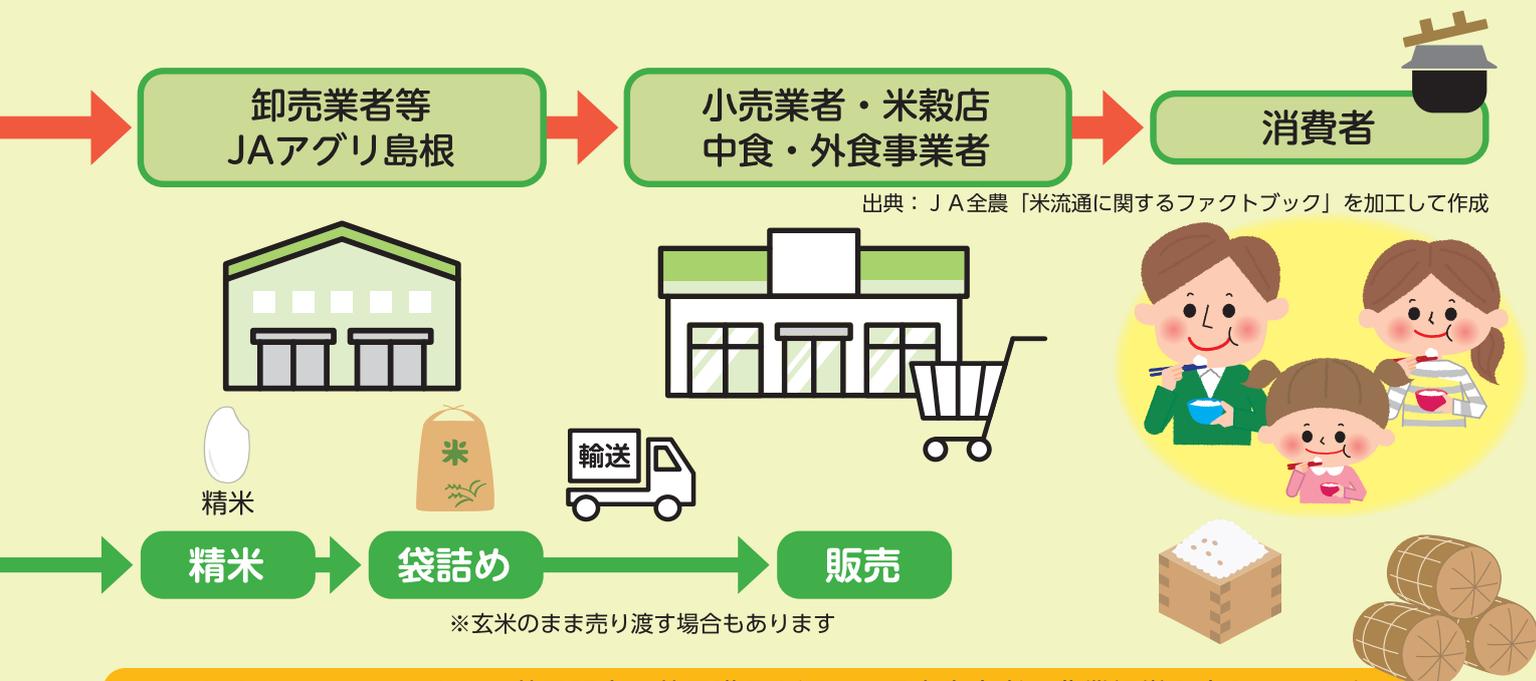
©よい食P

● 米卸売業者がしていること ●

集荷業者などからお米を仕入れて管理し、必要な場所に必要量を安定して届ける役割を担っています。仕入れた玄米を精米し袋詰めをしたり、物流や品質管理、多様な販売先に対しての販売をしたりしています。

ここで皆さんがよく目にする状態に…!

島根県産米の主な3品種



JAしまねでは、このように共同販売や共同購入を通じて県内生産者の農業経営を支えています。



販売

JAしまねは、生産者からお米の販売を委託されています。丹精込めて作られたお米を少しでも高く販売するため、卸売業者などと価格交渉や販売契約を締結します。他にもお米の在庫管理や輸送管理、経費管理なども行います。



最終精算金の支払い

全てのお米の販売を終えると、その販売代金から運賃・保管料などの流通経費や販売手数料を差し引いた「最終精算金」を生産者へ支払います。お米は1年以上の期間を通じて販売するため、支払いは翌年の10月以降となります。



消費拡大

島根県産のお米を多くの人に食べてもらうため、認知度向上やイメージ戦略に取り組んでいます。今年度は新たに「きぬむすめ」の新CMやポスターを作成しました。

新TVCMはこちらから



特集

もっと知りたい!!

島根の

「お米がスーパーなどで販売されているのを見るけど、店頭が多いはず。今月号はそんな疑問にお答えします！」

● お米ができるまで ●

田起こし



田んぼの土を耕し、水を入れて平らになります。

田植え



稲の苗が育ったら、田植えをします。

生育管理



除草を行ったり、肥料をまいたりして管理します。

収穫



コンバインなどで刈り取り、脱穀します。

お米ができて消費者に届くまでの主な流れ

生産者が作ったお米を、各事業者が専門性を発揮して、鮮度と品質を管理しながら、全国各地へ流通させています。

生産者

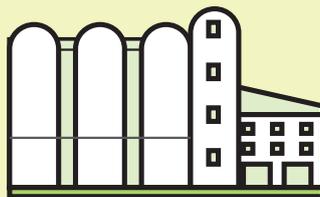
JALしまね（集荷業者）



籾



生産



カントリーエレベーターなど

乾燥



米倉庫

玄米

もみす
籾摺り

保管



● お米の流通に関してJALしまねがしていること ●



お米の集荷・概算金の支払い

生産者が収穫したお米を集めることを集荷といいます。JAに出荷いただいた生産者に対し、需給状況や流通経費、生産コストなどを踏まえて決定する「概算金」を支払います。



お米の受入

持ち込まれた籾は、カントリーエレベーターやライスセンターと呼ばれる乾燥調製施設で乾燥・調製を行い、籾殻を取り除いて玄米にします。また、生産者自身が乾燥・調製した玄米もJAに持ち込まれます。



米倉庫で保管

玄米は紙袋やフレコンと呼ばれる大型の袋に詰められ、米倉庫で保管されます。15度程度の低温で保管することで、品質の劣化や害虫、カビの発生を防ぎます。

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 石見銀山地区本部管内
- 株式会社トウチュウ温泉津事業所
 - 厚朴邦広さん ● 森德行さん ● 山中圭二さん



㈱トウチュウ温泉津事業所の従業員・森山貴史さん（左）からパプリカ栽培について話を聞く竹下組合長（右）

株式会社トウチュウ温泉津事業所は、トロ箱栽培でアムスメロンやレタスを生産。収益確保が課題となるなか、今年から試験的にパプリカ栽培を開始し、収量約1トンを目指しています。同社の森田順土副社長や従業員らと、夏の高温化で秋作メロンの生産が安定しないことやトロ箱栽培のメリット・デメリットなど意見を交わしました。森田副社長は「近年メロンの買取単価が変わっていないため上げてもらいたい」と要望しました。

厚朴邦広さんは、奥さんと息子さんの家族3人で和牛繁殖（親牛14頭、子牛7頭）を中心に水稲やアムスメロン、レタスなどを栽培。厚朴さんは温泉津町施設園芸組合の組合長やJ A理事として地域を牽引しています。厚朴さんに放牧地を



放牧地を案内する厚朴さん（左から2番目）

案内してもらいながら、経営概要や県産畜共進会の出品牛、放牧地についてなど意見交換しました。

森德行さんは、和牛繁殖（親牛35頭、子牛22頭）を中心に水稲を栽培。最近では孫の友稀さんが農業経営に参加しています。森さんと子牛価格の動向や今年産米の出来・概算金、天候が悪く牛の工サとなる藁とりに苦戦していることなど意見を交わしました。森さんは「孫がいることもあり、増頭や牛舎を建てることを考えている」と意欲を燃やしました。

山中圭二さんは、農業に縁がありませんでしたが、Uターンで地元に戻ったのをきっかけに令和4年に新規就農。現在はメロンが作られていた空きハウス2棟を引き継ぎ、アムスメロンの栽培に取り



森さん（中央）と意見を交わす竹下組合長（左）と日高副組合長（右）



トロ箱栽培について山中さん（右）に質問する竹下組合長（左）

組んでいます。山中さんとは、秋作メロンの生育状況や収穫時期の労働力、培土の更新頻度や更新にかかる経費などについて意見を交わしました。





学校給食に新米10トンを寄贈

JAしまねは、県内の学校給食に使ってもらおうと新米「きぬむすめ」10トンを県へ寄贈しました。今回初の試みで、寄贈されたお米は県内の公立小中学校や県立特別支援学校の学校給食で提供されます。

国産米や食育活動の一環として、米の価格高騰が続くなか、お米を贈ることで教育現場で米づくりの現状を考えてもらうきっかけを作ろうと実施。また、県産米の主要品種や生産工程が載ったチラシを併せて配布し、米作りに対する関心や理解醸成につなげる。

10月15日には、当JAの竹下克美組合長や日高光弘副組合長らが県庁を訪れ、丸山達也知事にお米を手渡しました。丸山知事は「猛暑など厳しい環境下で、農家の皆さんが丹精込めて作った新米をいただき大変ありがたい」と感謝を述べました。竹下組合長は「学校給食を通じ、島根の次代を担う子どもたちの健康や成長を支えたい」と話しました。



丸山知事（左から3番目）らに新米を寄贈する
竹下組合長（右から3番目）ら



第16回全日本ホルスタイン共進会に向けて壮行会を開催

10月25、26日に北海道で行われる第16回全日本ホルスタイン共進会を目前に迎え、10月9日に島根県代表壮行会が開かれました。県代表牛の出品者らは大会に向け意気込みを語り、丸山達也知事や当JAの日高光弘副組合長など関係者から激励を受けました。

同共進会は、おおむね5年に1度開かれる全国規模の乳牛の品評会で、前大会はコロナ禍で中止されたため10年振りに開催されます。島根県からは出雲市の河村博文さん、和田雅樹さん、出雲農林高校が県代表として3頭出品します。

丸山知事は「県代表として活躍いただくことが島根県の酪農振興や後継者確保につながると考えている。奮闘いただき島根の酪農を支えてほしい」と激励しました。



河村さん（前列左）、出雲農林高校の生徒、
和田さん（前列右）と丸山知事（前列左から5番目）ら

速報 同共進会が開催されましたので、結果をご報告いたします。
 なお、河村さんは島根県代表として過去最高の成績を収めました。
 ▼第10部優等賞3席＝河村博文さん
 ▼第2部2等賞12席＝和田雅樹さん ▼第2部2等賞14席＝出雲農林高校

※広報誌の作成スケジュール上、当日の詳細やインタビューなどは12月号で改めてご報告します。

当日の様子はInstagramからも!



令和7年度島根中央子牛共進会を開催

JAしまねは10月10日、松江市の島根中央家畜市場で令和7年度島根中央子牛共進会を開きました。県内東部地区から選抜された雌子牛35頭が出品され、改良の成果や生産者の飼養管理技術を競い合いました。

子牛は月齢順に第1区と第2区に区分。各区の首席から選ばれるグランドチャンピオンに飯南町の農事組合法人かわしりの出品牛「ゆりな」号、第1区首席に安来市の柴田慎二さんの出品牛「ひみさくらこ」号が選ばれました。

グランドチャンピオンの「ゆりな」号は第2区に出品。同区の審査主査を務めた全国和牛登録協会島根県支部の小林健宣支部長は「理想的な発育状況で、体全体の幅や肋の張り出し、後躯の尻幅などが非常に良好だった」と講評。同法人の加藤博樹さんは「県有種雄牛を積極的に交配し、こだわった中でできた牛だった」と受賞を喜びました。

その他の主な受賞者は次のとおり。

- ◆第1区 ▼次席＝朝山猛（雲南市）▼三席＝清山高康（安来市）
▼四席＝澁田勉（奥出雲町）▼五席＝勝田律江（奥出雲町）
- ◆第2区 ▼次席＝原田敦子（奥出雲町）▼三席＝原寿穂（斐川町）
▼四席＝和泉宏幸（奥出雲町）▼五席＝福田節子（奥出雲町）



グランドチャンピオンの「ゆりな」号



「元気な地域」を女性部の力で!

くにびき女性部



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。



域に貢献することを目指し、みんなが笑顔で元気になれる活動を、「あい♡」をこめて行っています。



JAしまねくにびき女性部は、仲間づくりや食・農・地域の活性化を目的とし、魅力的な女性部活動を展開するために、「文化歴史・趣味」「営農加工」「健康」の3グループで「目的別グループ活動」を実施しています。
令和6年度は「山陰のあじさい寺月照寺拝観」や「NHK松江放送局見学」で身近な文化・歴史や社会について触れ、「認知症サポーター養成講座」では認知症に対する正しい知識と理解を学び、「椅子ヨガ」で心身をリラククス、また「こんにやく作り」「みそ作り」のような食と農に関わることなど、充実した活動を行うことができました。

今年度も、食と農を基軸として、地



一所懸命青年連盟

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

JAしまね出雲青年連盟

ふくだ 福田 たつや 竜哉さん



JAしまね出雲青年連盟（以下、農青連）の福田竜哉さんは、出雲市野石谷町で養鶏業を営んでいます。祖父の代から始まった養鶏業は、平成6年に法人化され、福田さんも大学卒業後に働き始めました。
福田さんは品質の高い鶏卵の生産に努めるため、鶏舎内の換気や温度管理など、鶏が快適に過ごせる環境づくりに力を入れて他、鶏舎の消毒の徹底や分割管理といった安全対策にも細心の注意を払っています。「お客様から『おいしい』と声をかけていただけたのが一番の喜びです」と話す福田さん。地区内に卵の自動販売機を設置し、お客様に新鮮な卵をより手軽に手に取ってもらえるような取り組みも行っています。
農青連にはJA職員の勧めで加入し、「さまざま人と関わることができ、仲間づくりができる」と話す福田さんは、鶏糞を他の農作物の生産者に提供するなど、仲間と支え合いながら日々の仕事に取り組んでいます。3人の息子さんがいる福田さんは「息子たちにこの仕事を引き継げるよう、これからも養鶏業を続けていきたい」と話し、今後も安全安心でおいしい鶏卵の生産に取り組んでいきます。



連作回避とスペースの有効活用

日本では、四季それぞれで気温や日長、雨量などにはっきりした特徴があります。そのため野菜の種類に適した栽培時期を選び、季節の変化に対応した栽培管理をしなければいけません。

狭い畑で多種類の野菜を作るには、菜園利用のプランが必要です。季節に応じた種類・品種を選び、菜園の利用ローテーションを考えましょう。

野菜の選び方

野菜の生育特徴から見ると、共通した栽培管理の方法があります。野菜の類縁関係を知ると、同じ仲間同士で肥料や病害虫が共通することが多いので、作付けプランを立てるのに役立ちます。野菜の種類と品種を選ぶポイントは、①利用・調理に適しているか ②その土地の気候や栽培時期が合っているか ③病気や害虫に強く作りやすいか、などをあらかじめ調べておきましょう。

畑の大きさによって野菜の選び方は異なります。パセリやミツバ、バジルなどのハーブ類は料理の付け合わせに少しあれば良いので、庭の片隅で自給できます。

畑が100平方mあると年間30品目以上を作ることができますが、スペースが広いほど栽培管理に手間がかかり、特に夏場の灌水（かんすい）や炎天下の草取りは、体の負担となることもあります。

連作と輪作

同じ畑に同じ野菜を連続して作ることを「連作」といいます。連作すると生長に障害が出る野菜があります。エンドウは一度作ると、4、5年は作れません。ナス、トマト、ソラマメ、サトイモなどは3、4年、レタス、ハクサイ、イチゴなどは2年、ホウレンソウ、コカブ、インゲンなどは1年です。サツマイモ、カボチャ、タマネギのように連作しても生長に障害が見られない野菜もあります（表）。

また、同じ科に属する近縁な野菜は似た性質を持っているため、病害虫と肥料の吸収が共通しています。そのため、連作すると土に生息する病害虫が増えたり、微量でも必要な肥料成分が不足して野菜の生長を妨げることがあります。

このような連作障害を防ぎ、地力が衰えないようにするためには性質の異なる野菜を計画的に順次、作付けする「輪作」をします。

作付けプラン

例えば、4m×5mの20平方mの畑の場合は、家庭での消費量が多いダイコン、キャベツ、ジャガイモ、ネギなどを中心に4区画以上に分けて作付けプランを立てると良いでしょう（図）。

作付けプランは次の手順で作ります。

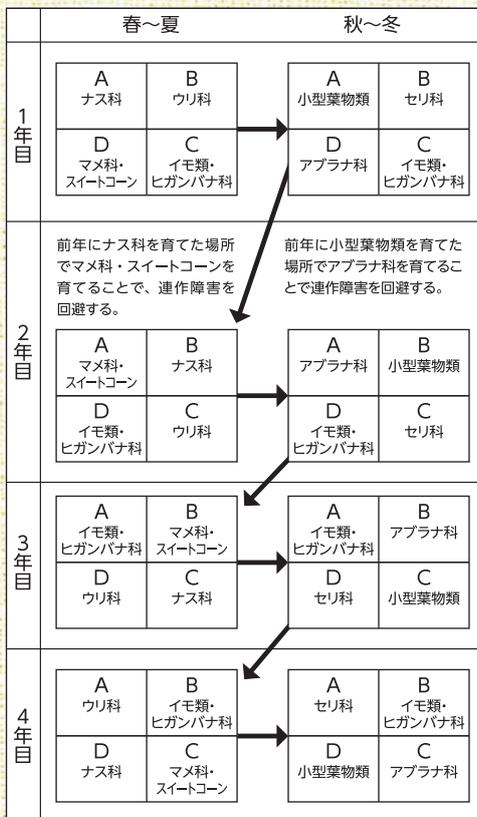
- ①菜園を均等に4ブロックに分ける。
- ②作りたい野菜を「ナス科」「ウリ科」「イモ類・ヒガンバナ科」「マメ科・スイートコーン」「小型葉物類」「セリ科」「アブラナ科」の7種類に分ける。
- ③1年ごとにブロックのローテーションを行う。

このようなローテーションで、ナス科やエンドウなどの連作障害をおおむね避けることができます。

表 連作障害の出やすい野菜、出にくい野菜

連作障害の出やすい野菜	スイカ、キュウリ、メロン、トマト、ナス、ピーマン、エンドウ、ソラマメ、エダマメ、サトイモなど
連作障害の出にくい野菜	サツマイモ、カボチャ、タマネギ、小松菜など

図 作付けプラン例(4m×5mの20平方mの場合)



ナス科…トマト、ナス、ピーマンなど
ウリ科…キュウリ、カボチャなど
ヒガンバナ科…ネギ、タマネギなど
マメ科…エダマメ、インゲンマメなど
セリ科…ニンジンなど
アブラナ科…キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど
イモ類…サツマイモ、ジャガイモ、サトイモなど
小型葉物類…ホウレンソウ、小松菜など

「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「ジャガイモ」!



理事会情報 (10月31日開催)

- ①令和7年度の補助事業の実施について
- ②「組合員・利用者本位の業務運営に関する取組方針」の見直しについて
- ③管理部門集約のすすめ方について
- ④「職制規程」の一部改正について
- ⑤令和7年度9月末仮決算および事業実績について
- ⑥出資口数の減少（減口）の承認について
- ⑦行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ⑧斐川地区本部 高齢者福祉事業の廃止及び運営規程等の廃止について

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

1	7	10			17	20
2				15		
3			13			
	8	11			18	
4		12			19	21
5	9			16		
6			14			

答え

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

タテのカギ

- ①夜目——笠の内
- ④足の中に入れて暖を取ります
- ⑦サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
- ⑨クリスマスツリーに使われる木
- ⑩日本酒を温めること
- ⑪じょうごとも呼ばれる道具
- ⑬忘年会で乾杯の——を取った
- ⑮高いところに載せたものを取るときの体勢
- ⑯クリスマスツリーのでっぺんにも飾ります
- ⑰青い染め物に使われる植物
- ⑱物ごとの順序などがさかさまになっていること
- ⑳ささがきにすることも多い根菜
- ㉑韓国の首都

ヨコのカギ

- ①サンタクロースが乗るソリを引きます
- ②練り物や大根などを煮込みます
- ③ごはんのこと。握り——
- ⑤和服の袖の下、袋状の部分
- ⑥——を憎んで人を憎まず
- ⑧南米の北端にある国。首都はボゴタ
- ⑩漢字では独活と書く山菜
- ⑪木を切り倒すときに使います
- ⑬dBと表記される、音などの強さを示す単位
- ⑮暮れのあいさつとして贈ります
- ⑯人間は二足——をする生き物です
- ⑰疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- ⑱泣き顔になること。——をかく

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12月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ブンカサイ」

セ	イ	チ	ヨウ	キ
ト	ン	マ	ツ	カ
ユ	ウ	モ	ウ	ゲ
リ	ク	サ	リ	シ
カ	ゴ	キ	ツ	シ
モ	ミ	ジ	ト	キ
メ	キ	コ	ウ	ブン

「家の光」12月号 定価900円
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



佳作
出雲路の赤きサルビア走者待つ
聞こえしはただ一匹の虫の声
手花火に集まる小さき膝頭
真白なページに一句秋うらら
形あるものの影濃き良夜かな

出雲市 小豆澤典子様
出雲市 加地 良子様
浜田市 三沢 孝子様
浜田市 小川美砂子様
出雲市 北村 功様

番内の追ふ子まばらな秋祭

出雲市 森脇 英徳様

肥後の守今も現役柿を剥く

出雲市 藤江 堯様

みずっぱな残るテイツシユの数を読む

西ノ島町 川上 茂様

優秀賞

（評）世界の温帯・熱帯で栽培されている野菜。各地にきわめて多くの地茄子があり、さまざまな形態をした特徴ある品種が作られている。この益田市の茄子は特においしらしい。（茄子＝夏の季節語）

焼いて良し煮ても揚げても茄子美味し

益田市 竹田 数子様

最優秀賞



選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

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）12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、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まね

冬のプレミアム金利

定期貯金キャンペーン

—組合員・利用者の皆様へ感謝と新たなつながりの創造—

令和7年 12/1(月) ▶ 令和8年 2/27(金)

くわしくはお近くのJA窓口までお問い合わせください

住まいの

床断熱リフォーム

冬でも
足元快適

調査・お見積
無料!



お問い合わせ先

最寄りのJA各支店に
お問い合わせください

取扱業者 (公社)日本しるあ対策協会企業登録(鳥取県002・島取県002)

Kodama 株式会社 コタマサイエンス

■本社/島根県松江市西嫁島2-8-23 ☎0852-43-0852

■松江営業所/☎0852-26-6757 ■出雲営業所/☎0853-31-9600

■益田営業所/☎0856-22-5390 ■江津出張所/☎0855-52-6852

■隠岐営業所/☎08512-2-2471



千両箱 トピックス



TOPICS
1 ● JAしまね石見銀山女性部
石見銀山遺跡研修会で歴史を学ぶ



JAしまね石見銀山女性部は、9月29日大田市大森町で石見銀山遺跡研修会を開催し、同部員39名が参加しました。
大田市教育委員会石見

銀山課の中田健一課長補佐が『代官所周辺魅力再発見講座』と題し、ガイドを行いながら街並み散策をしました。城上神社前では、発掘調査をした

際の写真を紹介しながら当時のエピソードを交えて、わかりやすく解説しました。
参加した女性部員は「普段聞けないような話もあり、実際に現地を自分の目で見ることで、とても勉強になった」と話し、好評な研修会となりました。

同女性部では、毎年ふるさとの宝である石見銀山遺跡を学ぶ機会を設けており、地域の歴史や文化を守る取り組みを続けています。

TOPICS
2 ● JAしまね石見銀山女性部
グラウンドゴルフ大会で親睦を深める

10月18日、JAしまね石見銀山女性部が、大田運動公園で親睦グラウンドゴルフ大会を開催し、同部員55名とJA地区本部役員9名が参加しました。
当日は、小雨が降るあいにくのスタートとなりましたが、ホールインワンを決める参加者が続出。歓声があちこちであがりみんなの熱気もあって、気が付けば晴天に変わっていました。



一球入魂



お楽しみ抽選会

了後のお楽しみ抽選会では、地元の特産品をはじめ日用品等数多くの景品が用意され、渡邊美紀子

女性部長が引く抽選に参加者は「来年もぜひ参加したい」「みんなで楽しく運動が出来て良かった」と話しました。



みんなで「ばんざーい」

成績発表では、上位3名中間賞、ブービー賞、最下位賞等に豪華賞品を渡し、会場は大いに盛り上がりしました。
また、競技終



TOPICS
3

● 実りの秋収穫体験
園児と児童が稲刈り体験

10月2日

大田市大田町の相愛保育園の園児24名が、5月に田植えを行った同市長久町の森脇稔幸さんの圃場で稲刈りを体験しました。自分たちが植えた苗がとて大きくなったことに驚いた園児は、

JAしまね石見銀山女性部長久支部の部長と一緒に恐る恐る刈り取りを行い、1株刈るごとに歓声を上げていました。刈り終えた園児は「すごくおもしろかった」今度は1人で刈ってみたい」と満面の笑みを浮かべていました。



はいポーズ



ケガには気を付けてね



恐る恐る、ザクザク



よいしょ、よいしょ



カラスにつつかれないようにしっかりおさえてハデ干し完成。

「大変だったけど楽しかった」「お兄さん、お姉さんに手伝ってもらって一緒に作業ができてうれしかった」と話しました。

10月14日

地域農業を学ぶ朝波小学校5年生児童10名とあけぼの保育園の園児9名が、農事組合法人はね営農組合の協力で、6月に田植えを

行った圃場で稲刈りを体験しました。児童と

園児は協力して稲を鎌で刈って藁で縛り、ハデ干しを完成させまし

JAによる農業所得申告支援事業について（お知らせ）

JAでは、組合員の皆様の事務負担軽減のため、JAで1年間お取引いただいた情報を、申告用に帳票として整理し、収支計算の補完資料としてご活用いただける農業所得申告支援を行っております。

ご利用の際には、所定の手続きが必要となります。最寄りの支店に、期日までに申し込みをいただきますようお願いいたします。

申し込みが必要なものは下記のとおりです。

- ① 農業収支計算明細表（1年間のJAでのお取引を科目別に分類し、明細表を作成します。）
- ② 農業収支内訳準備表（科目別に集計された一覧表になっています。）
- ③ 購買品取引明細書（JAで購入された農薬・肥料・資材の購入明細書）です。

申し込みいただくと、毎年帳票を送付させていただきます。

【次の点にご注意下さい】

- ・ご利用を中止される場合も、中止の届出を最寄りの支店へ申し出てください。
- ・JAグリーン・すいせんの里にて、現金で購入されたものは印字されません。

1. 申し込みの種類と金額

- ① 農業収支計算明細表 帳票： 550円（税込）
CD： 1,100円（税込）
- ② 農業収支内訳準備表 帳票： 550円（税込）
CD： 1,100円（税込）
- ③ 購買品取引明細書 帳票： 220円（税込）

2. ご利用方法

農業収支計算明細表で、農業の経費であるか確認し、訂正箇所があれば訂正し、農業収支内訳準備表で集計します。これに、JA以外の取引を加算して申告にご利用ください。集計できるのは3口座までで、ご家族の口座でも集計できます。

3. お申し込み時に必要なもの

口座届出印・集計口座番号・利用料引落口座番号

4. 申込期日 令和7年12月5日（金）

5. 提供日

1月のふれあいの日に配布いたします。

6. その他

- ① 期日を過ぎますと、提供の時期が遅くなるため、別途郵送料をいただきます。
- ② データでの提供をご要望の方は、農産課までご連絡いただきますようお願いいたします。



令和7年度島根県種畜共進会開催

大田市出品牛全頭優秀賞に輝く！

9月27日、松江市宍道町のJAしまね島根中央家畜市場で、令和7年度島根県種畜共進会が開催され、和牛・乳牛の育成改良の成果や飼養管理技術を競いました。

大田市からは、8月21日大田市畜産共進会で選抜された石見銀山和牛5頭が出品され、審査の結果、肉用種牛の部の成雌牛区



準優勝の厚朴邦広さん出品『のぶつる』号を筆頭に全頭が優秀賞を受賞しました。令和9年開催の第13回全国和牛能力共進会北海道大会を目指して、更なる石見銀山和牛の躍進が期待されます。

厚朴邦広さんは昨年のグラントチャンピオンに続く好成績です



肉用種牛の部成雌牛区
準優勝の厚朴邦広さん出品の『のぶつる』号



肉用種牛の部成雌牛区
優秀賞の島根県立農林大学校出品の『みつき』号



肉用種牛の部成雌牛区
優秀賞の吉田淳一さん出品の『やすはな』号



肉用種牛の部成雌牛区
優秀賞の岩倉勝政さん出品の『あじ4の5の1』号



肉用牛の部若雌牛区優秀賞の森德行さん出品の『しもたかざくら』号



羽毛職人が厳選した羽毛をたっぷり!!
暖かが**増量約1.3kg**
贅沢に使っています!

JA(農協)通信販売
特別価格!!
 シングル:約150×210cm
32,990円

エクセルゴールド
 ラベル
 ★★★★★

この布団の中に



羽毛増量

体が当たる部分
 全体の羽毛を増量
 あったか!

★羽毛を増量した暖か仕様!

体に当たる部分全体の羽毛を増量しました。更に暖かく眠れるように工夫しました。

★業界基準を越える清浄度約1500mm以上まで洗浄!さらに、オゾン脱臭加工羽毛!!

輸入した羽毛を日本の天然水で徹底的に洗浄。オゾン脱臭加工を施しました。

★ダニを通さない生地使用入っちゃダメ!!

高密度に織り上げた生地は目が細かく、薬剤を使わずダニの侵入を防ぎます。



★羽毛の偏りを防ぐ移動防止キルトを採用
 ご使用中に羽毛が片寄りにくいように工夫しました。

日本製



ホワイトダックダウン 90%

国内洗浄

羽毛の偏りを防ぐ移動防止キルト

5年保証
 ※羽毛の増量処理を断熱性に特化した

ダウンパワー 350dp

小さめ梱包でお届けします。
 ※小さめ梱包でお届けします。開いたらすぐに開包してください。

防ダニ仕様 RY24A
 増量エクセルゴールド羽毛掛布団

サイズ(約cm)	詰物	色	申込番号	送料込 税込価格
シングル 150×210	約1.3kg	ローズ	50081	32,990円
		ブルー	50082	
ダブル 190×210	約1.65kg	ローズ	50083	47,990円

◎素材:側地/ポリエステル85%・綿15%、詰物/ホワイトダックダウン90%、フェザー10% ◎日本製

裏面毛布でとっても暖か
 あったか掛カバー SA23

サイズ(約cm)	枚数	送料込 税込価格	◎素材:ポリエステル100%、ファスナー付、8ヶ所ヒモ付(ホック式) ◎中国製
シングル 150×210	1枚組	50084 6,390円	◎素材:ポリエステル100%、ファスナー付、8ヶ所ヒモ付(ホック式) ◎中国製
	2枚組	50085 9,590円	
ダブル 190×210	1枚組	50086 7,490円	◎素材:ポリエステル100%、ファスナー付、8ヶ所ヒモ付(ホック式) ◎中国製
	2枚組	50087 11,690円	

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

魔法瓶のように
 保温 暖かさを断熱
 逃さない!
 蓄熱

節電対策
 電気代 **0円** 寝具
 JA(農協)通信販売
特別価格!
 シングル:約150×210cm
6,990円

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
アルミシートが温もりを逃さず冷気を遮断
- ④ポリエステル生地
- ⑤防寒着に使える暖かさ
シンサレートわた
3Mシンサレートわたで
体温を蓄熱保温。
- ⑥ふわわり柔らかな暖か毛布地



2方に大きく開くので
 掛布団が入れやすい

掛布団が入れやすい
 L字ファスナー

◎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箇所ヒモ付 ◎中国製

だから1枚で暖かさ実感!

一般的な毛布 vs 当商品

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

※写真は掛布団カバーとして使用。



掛カバーにもなる SA20-0
 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	50461	6,990円
	ライトブルー	50462	
ダブル 190×210	ピンク	50463	9,990円



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コラムに記載されていたお米を研ぐときについて、『肌ぬかは3回程度水を替えればOK』すごく参考になりました。今まで洗いすぎていたのかと反省！ (Yさん)

■私の家の前、セイタカアワダチソウの黄色で埋め尽くされていました。今ボランティアの人が苦戦して刈っておられます。もつと草丈が低いうちに刈られると楽なのだと思います。 (Iさん)

■畑は猿が出て思うようにできないので、今年に夏はトマトを作りました。たくさん収穫できてうれしかったです。 (Tさん)

■各地で熊の被害が多く報じられています。農作物もそうですが、人を襲うとなれば恐ろしさが増すばかりです、安心して

農作業も出来なくなってしまうます。気候や生態系の変動について行けるのでしょうか。 (Sさん)

■畑の草取りに追われる毎日。動物や暑さにやられ出来の悪かった野菜たちを考えて、数か所の畑を一つだけ残し、「畑じまい」の一大決心をしました。欲張っても身体は1つ、健康第一を考えた末の決断。 (Tさん)

■農林高等学校や農林大学校での取り組みを掲載してください。若者の活動・姿を見ると元気が出ます。 (Mさん)

■最近山に入らなくても熊の被害にあうなんて怖いですね。近くで起こる日も来るような、報道を聞いて、どう身を守るか真剣に考えなくてはいいけないですね。 (Kさん)

● JAコラム ●



「ご飯をおいしく楽しむ」

余りご飯で「パラパラチャーハン」や焼きおむすび

米・食味鑑定士／お米ライター●柏木智帆

余ったご飯を利用した、お薦めのアレンジ料理を紹介します。

まずは、お米のどんぶり特性を生かした「パラパラチャーハン」です。ご飯を隙間ができるようにバットに広げ、ラップをふわりとかけて冷蔵庫で寝かせます。1日たったらご飯をひっくり返して、冷蔵庫でもう1日。すると、ご飯がパラパラとした状態になります。

生米は消化しにくい「生でんぶん（ベータでんぶん）」の状態ですが、吸水させて熱を加えることで、でんぶんがのり状になって消化しやすくなります。つまり、ご飯です。

これを冷蔵庫で冷やすことで、粘り気がなくなるのです。

このご飯を丁寧にほぐしたら、強火でさっと炒めて再びアルファ化させると、ご飯の粒と粒の間に空気感のある、パラパラとした軽やかな食感のチャーハンが完成するというわけですね。

この方法ならば、ジャスミンライスなど海外の長粒種のお米を使うこともなく、粘りのある国産コシヒカリなどでもパラパラチャーハンを作る

ことができます。

また、どんぶり特性を利用した「焼きおむすび」もお薦めです。

炊きたてのご飯をおむすびにして、粗熱が取れたらラップをして冷蔵庫へ。食べるときはグリルなどを使って焼きます。うっすらと焦げ目が付いたらしょうゆを塗り、再び軽く焼いて完成です。

炊きたてのご飯で作ったおむすびを焼くと崩壊しがちですが、ご飯が冷えてでんぶんがベータ化することによって、おむすびの形状を保ちやすくなります。

普段の軽食や子どものおやつにもお薦めです。





みんなの直売市情報

10月の売上ベスト10 (数量ベース) ※苗木・海産物を除く

JAグリーン おおだ
45,328点

きゅうり・合わせ柿・レンコン・
しびき・ピーマン・中長なす・
箱寿司・オクラ・栗・里芋

すいせんの里
3,616点

しびき・栗・ピーマン・ミニ白菜・
中長なす・ぎんなん・大根・
ばら寿司・長なす・わけぎ

12月の特売日

JAグリーンおおだ、すいせんの里
12月5日(金)・6日(土) 12月19日(金)・20日(土)
月例特売 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)

増田職員の 独り言



10月上旬まで暑い日が続いていましたが、急に寒さが増し、秋を通り越して、お鍋が恋しい冬のような季節になってまいりました。新鮮な産直野菜を沢山食べて、この冬も元気に乗り切りましょう。

出荷者の皆様におかれましては、寒い日が続きますが、体調には十分に気を付けて頂き1点でも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

一般的に言われている旬の野菜の薬膳効果～秋 第2弾～
舞茸…見つけた人が舞い上がるが名前の由来で、抗がん作用等優れた薬効 しめじ…味も薬効も秀逸、ダイエットや美肌効果も 里芋…血行を促して、肺と大腸を補う 長いも…胃腸を元気に滋養強壯の最強食材 菊花…老廃物を排出する解毒作用に優れ、眼の働きを助ける

※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 10月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



▶次回も頑張ります。

水上町
又キ最高
(株)大田原農場



▶島根県推奨の種で上位を目指して頑張ります。

三瓶町志学
メス最高
西谷 悠さん

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	351	314	福之姫	安福久	茂洋	勝忠平
2	仁万	岩瀬 擴二	348	285	福之鶴	美国桜	百合茂	正北国
3	大国	長見 茂幸	318	249	若百合	幸紀雄	美津照重	安福久
4	波根	島根県立農林大学校	326	261	正之助	恵茂勝	茂重桜	藤桜
5	久手	株農援隊清滝牧場	280	246	暁之藤	福勇紀	喜多平茂	百合茂

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	325	293	若百合	美国桜	幸紀雄	安福久
2	志学	西谷 悟郎	330	306	北美津久	景藤	安福16509	平茂勝
3	志学	高田 雅晴	301	286	諒太郎	安福久	勝忠平	第1花園
4	志学	高田 雅晴	329	284	福之姫	勝忠平	安福久	平茂勝
5	志学	西谷 悟郎	368	286	暁之藤	勝忠平	安福16509	第20平茂

10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	684,200	400,400	591,279	-44,285	205,546	300	280
	中央	89	744,700	207,900	583,334	-37,184	157,718	285	287
	県	89	744,700	207,900	583,334	-40,975	157,718	285	287
又キ	管内	18	884,400	397,100	666,661	-30,784	154,635	312	275
	中央	123	974,600	397,100	681,624	-14,507	162,011	312	278
	県	123	974,600	397,100	681,624	-18,095	162,011	312	282

子牛市場

令和7年10月15日



3年間の記録が
ひと目で見渡せる

「3年連用日記」

令和8・9・10年版



お申し込みはJA各支店・店へ

- 大田中央支店 0854-82-0105
- 大田北支店 0854-82-0664
- 大田東支店 0854-82-8514
- 温泉津支店 0855-65-2235
- 仁摩支店 0854-88-2120
- 三瓶店 0854-83-2001
- 高山店 0854-89-0533

在庫、残りわずか

となりました。

無くなり次第、取り扱いを終了いたします。

商品お届け日
12月中旬頃

昨年までお取扱いの冊子とデザインや名称、ページ構成等が異なる場合があります。

農業用廃プラスチックの回収を行います

～廃プラの適正処理を行いましょう!～

■回収日時・回収場所

- 12/2(火) 9:00～11:30 JA刺鹿米倉庫 (久手町)・JA井田倉庫 (温泉津町)
- 12/2(火) 13:00～15:00 JA刺鹿米倉庫 (久手町)
- 12/3(水) 9:00～11:30 JA刺鹿米倉庫 (久手町)・JA仁摩支店横 (仁摩町)

■回収対象物 *原則、リサイクル目的に回収します。

農業用塩化ビニールフィルム (農ビ)、農業用ポリエチレンフィルム、酢酸ビニール、PO系フィルム (農ポリ系)

回収例: ハウスビニール・マイカ線・マルチ・育苗箱・育苗ポット・畦波・肥料袋等

*農薬容器の回収はできません。(農薬容器の回収は3月です。)

■梱包方法

・回収を希望する資材を10kg程度にまとめ、同じ種類ごとにビニール紐でしっかり梱包し各会場にお持ちください。

■回収料金 40円/kg (税込) 当日、回収場所で計測を行い、現金にてお支払いいただきます。

■その他

- ・処理は委託するため必ず*委任状に必要事項をご記入ください。また、押印も忘れずをお願いします。印鑑 (シャチハタ不可) をご持参ください。
- ※委任状は、各支店または、ふれあいの日配布のチラシをご利用ください。委任状が無い場合は、回収できません。
- ・回収対象外の物や汚れがひどい物は、お持ち帰りいただきますのでご注意ください。

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



ぎんざんテレビで放送♪

地ナン地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

「旬の食材を美味しく食べる」

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なすの麻婆風そぼろあんかけ



【材料】2人分

- ・なす……………300g程度
おすすめは長なす
- ・食用油… 材料がひたる程度
- 【とろみあん】
- ・豚ミンチ…………… 80g
- ・にんにく…………… ひとかけ
- ・生姜…………… 5g程度
- ・白ねぎ…………… 5g程度
- ・ごま油…………… 小さじ2
- ・水…………… 100cc
- ・豆板醤…………… 小さじ1
- ・甜麵醬…………… 小さじ1
- ・オイスターソース 小さじ½
- ・中華だし…………… 小さじ½
- ・砂糖…………… 小さじ1と½
- ・醤油…………… 小さじ½
- ・酒…………… 小さじ1
- ・味塩コショウ…………… 適量
- ・水溶き片栗粉…………… お好み
- ・白髪ねぎ…………… お好み

【作り方】

- 1 にんにく、生姜、白ねぎはみじん切りにする。
- 2 なすはピーラーで縞模様を何本か付け、乱切りにする。
- 3 鍋に材料が浸る程度の食用油を入れ、なすに火が通るまで揚げる。
- 4 別の鍋にごま油、生姜、にんにく、白ねぎ、豆板醤を入れ、香りが出たら豚ミンチを入れ炒める。
- 5 豚ミンチの色が変わったら、水、酒、中華だし、砂糖、醤油を入れ、最後に甜麵醬、オイスターソースを入れ一煮立ちする。味塩コショウで味を整える。
- 6 火を止めて少しずつ水溶き片栗粉を入れ、火を入れて中火でかき混ぜながらとろみをつけていく。
- 7 揚げたなすの上に⑥のとろみあんをかけ、白髪ねぎをトッピングして完成！

とろみあんは、厚揚げ、ごはん、麺などにかけてもらっても美味しい!

②アップルパイ



【材料】

- ・りんご……………800～900g程度
3～4個ぐらい
- ・砂糖……………150g
- ・片栗粉……………30g
- ・シナモン……………お好み
- ・パイシート……………2枚
20cm×20cmぐらい
- ・卵黄……………1個分

【作り方】

- ※オーブンは220℃に予熱しておく。
- 1 りんごは、1個を8等分にする。(小さいものは4等分) ※崩れてしまうため大きめに切るのがポイント!
 - 2 フライパンにりんご、砂糖、片栗粉を入れ、りんごをコーティングするように中火で1～2分程度混ぜる。
※焦げないように注意する!
 - 3 りんごをザルにあげ、水分を出して粗熱を取る。
 - 4 りんごにシナモンをまぶす。
 - 5 パイシートを少し伸ばして、2枚のシートでりんごを挟む。
※端はあけておく。
 - 6 パイシートの周りを内側に折り込み、角は大きめに内側に折り込む。
 - 7 フォークで全体に穴を開ける。
 - 8 卵黄を表面にムラなく塗り、220℃のオーブンで20～25分焼く。

パイに穴を開ける理由…

穴を開けたところから蒸気が逃げてパイ生地の膨らみ防止になり、部分的に盛り上がりすぎてポケットのようになるのを防ぐことが出来る。
この穴あけは、焼き縮み、焼きムラ防止にもなるため。



ぎんざんテレビ担当ディレクターの一言

①なすの麻婆風そぼろあんかけ

やっぱり、なすには油ですね!中華調味料を複数使うことでお店みたいな味になります!

②アップルパイ

食べた瞬間に砂糖と片栗粉でコーティングに閉じ込められていた、りんごの香りが?鼻?どこに?というぐらい、いっぱい広がって、高級なワインを口に含んだ時のような気分が味わえました!

提供：JAしまね石見銀山地区本部



12月の外勤日(ふれあいの日)は
17日(水)・18日(木)・19日(金)

※12月17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。

12月14日(日)

JA石見銀山地区本部

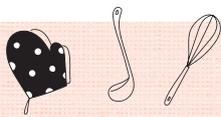
☎0854-84-9054

※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

<https://ja-shimane.jp/ginzan/kohe/>





さつまいもの味噌バター炊き込みご飯

材料 (4人分)

米…………… 2合
さつまいも…… 1本(350g)
味噌…………… 大さじ1
A みりん…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
塩…………… ひとつまみ
ベーコン…………… 2枚
バター…………… 20g
ごま(黒)…………… 適量

コメント

・さつまいもがたっぷり入った炊き込みご飯です。底にできるおこげも楽しめます。
・味噌とバターで調味するので、コクが増し、いつもの炊き込みが苦手な方でも美味しく食べられます。

作り方

- ①米を研いで炊飯器に入れ、普通より少し硬めの水加減にする。
- ②さつまいもは洗って汚れているところを取り除き、皮付きのまま大きく4つ割りにする。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④Aを混ぜ合わせて炊飯器に入れ、塩を加えてひと混ぜし、炊飯器の目盛りが2合になるようにする。足りなければ水を追加する。
- ⑤米の上にさつまいもとベーコンを乗せて炊飯する。
- ⑥しゃもじでさつまいもを切るようにして大きめにほぐし、その上にバターを加えて、全体からめるように混ぜる。
- ⑦器に盛り、黒ごまを散らす。



アレンジ

・ピザ用チーズをフライパンに置き、中火にかけ、溶け始めたらチーズの上に小判型にしたご飯を乗せる。
・ベーコンを鶏肉や豚肉にかえてもOK!

鶏肉と豆腐ときのこのこのとろみ煮

材料 (4人分)

ささみ…………… 5本
片栗粉…………… 大さじ2
木綿豆腐…………… 1丁
しめじ…………… 1袋
油…………… 大さじ1
だし汁…………… 400cc
砂糖…………… 大さじ3
A 薄口醤油…………… 大さじ3弱
酒…………… 大さじ2
生姜(すりおろし)… 小さじ1
豆苗…………… 適量

作り方

- ①ささみは筋を取ってからそぎ切りにする。
- ②豆腐は軽く水切りして、縦横半分にして4等分し、さらに1枚を3等分する。
- ③しめじは石づきを取って、小房に分ける。
- ④ビニール袋にささみと片栗粉を入れて振り、粉を薄くつける。
- ⑤フライパンに油を入れ、豆腐を並べ入れて、両面よく焼き、取り出す。
- ⑥⑤のフライパンにAを入れて煮立たせ、焼き豆腐を入れる。
- ⑦煮立ってきたら、豆腐を片側に寄せ、しめじと④のささみを入れ、上下を返しながらかき混ぜながら煮る。
- ⑧豆苗を長さ2~3cmに切り、さっと煮汁にくぐらせて火を通す。
- ⑨器に盛り、豆苗を最後にのせる。



コメント

・肉に片栗粉をまぶすことで、肉の旨味を閉じ込め、しっとり仕上げられ、汁に上品なとろみがつきます。
・冷えた体を暖かく包み込む味わいで、寒くなってきたこの季節にぴったりです。

アレンジ

・ささみを鶏むね肉や鴨肉にかえたり、豚ひき肉やぶりなどにかえたりしてもOK。
・野菜は旬の野菜をいろいろ組み合わせるといいですね、しめじ、舞茸、麩などを入れても美味しいです。

JA 島根厚生連

健康散歩

冬の感染予防

秋から冬へと寒さや乾燥が厳しくなるにつれ、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節となります。

感染症は①病原体(感染源)の排除、②感染経路の遮断、③人の抵抗力を高めることで予防することができます。

コロナ禍の時期、感染に注意して過ごしていたと思いますが、再確認として感染予防のポイントを改めてお伝えします。ご自身だけでなく周囲の人にも配慮し、寒い季節を健康ですごしましょう。

感染症予防のポイント

1. 手洗い

いろいろな場所を触ることで、知らないうちに手にウイルスなどが付き、自分や周りの人への感染原因となることがあります。

- ・帰宅時や調理の前後、食事前、トイレの後に石鹸を使って手洗いしましょう。
- ・手の甲や指の間、指先、爪の間、手首をしっかりこすり合わせて洗いましょう。

2. 咳エチケット

咳やくしゃみをする時、病原体を含んだものが飛び散っている可能性があります。

- ・咳やくしゃみが出る時はマスクを着用しましょう。
- ・マスクがない時はティッシュやハンカチで口や鼻を覆いましょう。
- ・とっさに出る時は手のひらで覆わず、袖や上着の内側で覆

いましょう。

- ・周囲の人となるべく離れましょう。

3. 換気

室内に停滞したウイルスを室外に排出することで、感染リスクを低減できます。

- ・空気の通り道を作るために離れた2カ所の窓やドアを開けましょう。
- ・部屋は十分暖めてから換気しましょう。

4. 消毒薬の選択

代表的なものとしてアルコール(エタノール)、次亜塩素酸ナトリウムがあります。

- ・インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスはアルコールが有効です。明らかな汚れがない時や手洗いができない時は手指消毒用アルコールを利用しましょう。
- ・ノロウイルスは次亜塩素酸ナトリウムが有効です。トイレの便座や嘔吐物、便などの清掃時に使用するとよいでしょう。(商品の使用方法に沿ってご使用ください)
- ・清掃時は使い捨てマスクや手袋を装着し、清掃後は流水と石鹸で手洗いをしましょう。

5. 抵抗力の向上

ワクチンの予防接種や栄養バランスのとれた食事、適度な運動、良好な睡眠をとり、規則正しい生活を送ることで抵抗力を高めることができます。

【編集後記】10月に入り西条柿の季節がやってきました。我が家にも1本ほど西条柿の木があり、今年は数十個収穫できました。ほとんど干し柿にしますが、熟してプヨプヨになった柿はそのまま食べたり、凍らしてシャーベット状にして食べたりします◎皆さんの好きな西条柿の食べ方があったらぜひ教えてください♪(古)

本誌は地球環境に優しい植物オイルを使用しております。



JALしまね
公式ホームページ

JALしまね

Q検索



2025年11月12日発行(月1回発行)
編集/JAL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A-56-1 TEL.0854-82-1001 FAX.0854-82-0386