

JA しまねびより

2021

1

January
Vol.58

特集 今年は丑年 島根の牛



島根の
いもの再発見!!

津田かぶ

[松江市]

詳細は6ページへ



謹賀新年

新年が希望に満ちた
明るく一年になりますように

2021 丑

代表理事組合長 石川 寿樹

代表理事副組合長 山根 盛治

代表理事専務 高木 賢一

代表 監 事 名原 佳宏

役職員一同



代表理事組合長
石川 寿樹

新年あけましておめでとうございませう。組合員の皆様には、新しい年を穏やかに迎えのこととお慶びを申し上げます。

皆様から旧年中に賜りましたご支援、ご協力に対し、厚くお礼を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が世界中に蔓延し、我が国でも4月に緊急事態宣言が発令されるなど、戦後最大の経済・社会活動の危機に遭遇しました。終息の兆しは未だ見えませんが、この影響が数年間は続くことも想定せざるを得ない状況となっております。

国内農業への影響も多岐にわたり、特に畜産においては、外出自粛等による消費の低迷により、枝肉価格が下落し、肥育農家の経営は厳しさを増しております。この影響は繁殖子牛市場へも及び、子牛価格も大きく下落しました。花き類についても各種イベントの

中止・延期等により需要が大きく減少しております。

また、米については東日本の豊作も加わり、需給緩和が懸念される中、農水省は令和3年産の適正生産量を令和2年産の生産量より30万ト少ない693万トと提示し、需給安定には、主食用米の大幅な減産が必要とされています。

島根県においては、獣害や高齢化による不作付農地の増加が課題となっております。国に対して適正な生産調整方針の策定や、生産調整等の交付金拡充を要請すると共に、需要に応じた作付けと高品質生産の実現に向けた技術指導に取り組んで参ります。

コロナ禍は、JAしまねの各事業にも影響を与える結果となり、令和2年9月末決算は、事業利益段階で前年を大きく下回る大変厳しいものとなりました。

このような厳しい状況の中、JAしまねは県内農家を支援することを第一に考え、国の経営継続補助金の活用提案や申請受付を行うとともに、農林中央金庫より1億円の助成を受け、「新型コロナウイルス対策支援事業」を実

施しました。JAしまねとして総額3億5千万円の予算で支援を行っており、引き続き、国・県の支援事業と連携して農家支援に取り組んで参ります。

JAしまねは、今後もこうした農家支援の取り組みを進めると共に、引き続き「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3本柱を最重点課題として鋭意取り組んで参ります。

また、自己改革を進めるためには、盤石な経営基盤の確立が不可欠であります。そのため、信用共済事業、営農経済事業の改革を更に進めて参ります。

何卒、ご理解・ご協力を賜りますようお願いいたします。

結びに、新型コロナウイルスの一日も早い終息を願うと共に、組合員の皆様、地域の皆様にとりまして、本年が実り多く、健康で明るい年となりますようお祈り申し上げ、年頭の挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

よい年でありますように！

明けましておめでとうございます。今年は例年以上に、皆さまにとって健やかで実り多い年でありますよう、心より祈念いたします。

「牛も島も大好き 本当に毎日が楽しいです」

知夫里島 下廣畜産 徳若未来さん (18)



自然豊かな知夫里島の下廣畜産で活躍する徳若未来さんは、繁殖農家として本格的に活動を始めてから約1年が経ちました。現在は繁殖牛など約90頭のうち、21頭を未来さん名義で育てています。昨年3月に初めて自分名義の子牛を購入し、11月には子牛を市場に出すなど着実に経験を積んでいます。「産まれたときから親牛になるまで、牛の一生に携わることができる。この先も牛飼いとしてみたい」と、この仕事の魅力を話す徳若さんは、SNSでも

積極的に情報を発信しています。徳若さんの目標である繁殖牛70頭を目指して、今年は新たな牛舎を建て、独立を予定しています。

「地域の良さを伝えていく」

奥出雲町和牛改良組合阿井支部

「地元に戻ってきてもらうには子どもの頃の体験が大切。地元の魅力を伝え、後継者として阿井に戻ってきて欲しい」と話すのは、奥出雲町和牛改良組合阿井支部長の金倉弘美(70)さん。

20戸の農家が繁殖・肥育牛約190頭を育てている同支部では、約30年前から同町立阿井小学校の児童を子牛品評会に招待し、子ども達が牛とふれあう機会を設けています。品評会で児童らは牛について学習した後、実際に審査に挑戦。終了後は「奥出雲和牛」を食べ、地元の肉の美味しさと命の大切さも学びます。

畜産農家や子どもの減少など課題もありますが、「ふるさとの良さを伝えていくため続けていきたい」と話しました。

食牛之気

【しよくぎゆうのき】
心構えが、この上なく大きいこと。
牛を丸呑みするほどの大きな心意気



「若い人に“やりたい”と 思ってもらえる業界にしたい」

大田市 中山農場代表取締役 住田善一さん (44)

「牛は正直な動物。一生懸命向き合えば牛はちゃんと返してくれる」と話すのは、大田市の中山農場代表取締役の住田善一さん。現在、成牛300頭などを育て「安全・安心」な牛乳を出荷しています。

1頭あたりの乳量を求めるよりも、牛が健康で長持ちする飼い方を実践。1頭ずつセンサーを付けて、日々、反芻量や行動量をチェックし、徹底した管理・観察で病気などの早期発見につなげています。

コロナの影響で、学校給食に牛乳が出荷できないのではと不安な時期もありましたが、JAなどの協力もあり全量出荷できたそうです。

今後は現在の頭数を維持したまま、働きやすい環境づくりに力を入れ「若い人に“やりたい”と思ってもらえる業界にしたい」と意気込みを話しました。



今年“モ〜ツ”と



丑年ってどんな年？

昔、牛は人間の生活の根本となる農業を手助けしてくれている。かすことのできない、大変重要な家畜とされてきました。丑年は、牛が農業の大変な作業をしつかりと手伝ってくれる様子から「粘り強さ」「堅実さ」「誠実さ」を表す年と言われています。

「海外の酪農を日本で実践してみたい」

島根県立出雲農林高等学校 動物科学科 3年生



「牛は大きいけど、とにかく可愛い」。そう笑顔で話すのは、出雲市の県立出雲農林高等学校動物科学科3年生の乳牛を専門に勉強する5人組。「共進会上位入賞」を目標に、日々実習や座学を通じて乳牛への知識を深めています。2019年度の県種畜共進会では、乳用種牛の部の第1区でみごと首席に輝きました。

「子牛が生まれたり、病気になったりと命に触れる機会が多い。命の大切さについて考えられるのも魅力の一つ」と話す5人は、更なる高みを目指しこの春、酪農関係の学校へ進学します。

川角ひよりさん(18)は「将来は、海外の酪農を日本で実践してみたい。そのために海外へ行き、酪農を勉強したい」と目を輝かせました。

「可能性を秘めた 夢がある職業」

益田市 松永牧場取締役
松永拓磨さん (33)

「努力した分、頑張った分だけ牛は反応して返してくれる。可能性を秘めた夢がある職業」と話すのは、益田市の松永牧場の取締役である松永拓磨さん。

現在、同牧場では肥育牛を中心に約7900頭を育て、不飽和脂肪酸を多く含むオカラや焼酎粕、果物などのエコフィードを飼料に使用し、「くちどけの良い脂の質と甘み」が魅力の肉を出荷しています。

7人の専属獣医が治療や飼料設計を担うことで、安心な環境で育てることができます。JAも取得し、消費者に自信をもって安全・安心な肉を届けています。

昨年10月に開催された全国肉用牛枝肉共励会では最高位の名誉賞を受賞。松永さんは「松永グループで1から育てた牛を全国のトップクラスにしたい」と丑年も突き進みます。

島根には誇れる
農産品がた一つくさん!
**島根のいいもの
再発見!!**

[直撃・生産者インタビュー]

松江市

今回は、くにびき地区本部。松江市東津田町、東出雲町で津田かぶの生産に取り組む、池田仁志さんにお話を伺ってきました。

津田かぶ



お話を伺った池田仁志さん

津田かぶの栽培

「津田かぶ漬け」は島根の人であればこの季節、一度は聞いたことのある名前。その津田かぶを栽培される池田仁志さん(76)の圃場を訪ねました。池田さんの圃場は、松江市内を流れる大橋川と天神川に挟まれた東津田町の一角にあり、初冬の訪れを告げる、津田かぶの「はで干し」が目を引きまします。



はで干し風景は松江の文化

部分をまかなうほど野菜作りが盛んな地域でした。江戸時代末期に、この地の篤農家立原紋兵衛によって品種改良され、現在の「津田かぶ」の原型となる「紋兵衛かぶ」が生まれました。当時から漬物に適し、農家でも町屋でも毎年冬場になると漬物づくりが盛んに行われ、その文化は松江の人々に脈々と受け継がれてきました。池田さんが幼い頃には、この辺りの天神川沿いにはコンクリートで作られた大きな漬物桶(水槽のようなもの)があり、その上を走り回って遊んだのを覚えているそうです。

糠漬け派? 浅漬け派?

野菜の少ない冬場の保存食として江戸時代から作られてきた津田かぶ漬けは、糠漬けと当分漬け(今でいう「浅漬け」)がその頃からあり、農家は糠漬け、町屋衆は浅漬けと、好みが分かれていたという記録も残っているそうです。

糠漬けは、葉の青さを保ちながら、程良く乾燥させるため、約一週間ほど干しをします。その後、糠と塩で約一週間漬け込み、柔らかい歯触り、甘みと酸味が絶妙な美味しい糠漬けができあがります。いわゆる伝統的な津田かぶ漬けで「本漬け」とも呼ばれます。

津田かぶの歴史は江戸時代から

江戸時代、参勤交代の際に滋賀県で古くから栽培されている「日野菜かぶ」が持ち込まれて栽培されたのが津田かぶの始まりとされています。宍道湖からの有機質を豊富に含んだ肥沃な土壌に恵まれ、天神川の水運を利用した輸送の良さもあり、江戸時代にこの辺りは、津田かぶの大産地でした。また、松江藩の菜園場もあり、城下で消費される野菜類の大



1本1本丁寧に水洗する奥さんの幹子さん

一方、浅漬けは、はで干しせず、シャキシャキとした食感とみずみずしい甘みが味わえます。近年のトレンドが「浅漬け」ということもあり、はで干しする量は年々減少しているそうです。

津田かぶの型の秘密

「寒い時期に収穫・出荷し、漬物として加工され、年末年始をはじめとした



様々な場面で楽しんでいただけ
ることは農家冥利に尽きる。ただ、寒水で土を落とす水洗い作業は本当に大変」と池田さんは苦笑い。独特な勾玉型の形状が、土を落とす水洗いをより辛く困難なものにさせるのだとか。

なぜ津田かぶは勾玉のような形をしているので

松江周辺で
育成すると
勾玉型に？



でしょうか？「諸説あるが、生育するにつれ葉で風を受け、その重さ、負荷によってこんな形に育つと聞く。ただ、不思議なことに、どこで栽培しても同じようになるかという点でもなく、松江周辺地域でしかこの形にならない」となんとも不思議な話。種や土地・土壌、水、様々な条件が整うことで、あの独特な勾玉型の津田かぶが育つそうです。

地域のために、地域とともに

池田さんは松江市立東津田児童館の館長も務め、様々な地域活動を行っています。「地域の課題にみんなを取り組み、そこを耕し、みんなで笑顔になる。そのために自分の農業を役立て切磋琢磨できれば」と真つ直ぐな想いを話します。

法務省が主唱する「社会を明るくする運動」に賛同し、栽培した「ひまわり」を更生施設などに贈る活動をJAや地域の方、子どもたちにも協力してもらいながら10年以上続けた結果、平成30年には「第68回『社会を明るくする運動』民間協力者法務大臣感謝状」を島根県の代表として表彰。他にも蕎麦打ち会や野菜市などを企画し、農業への理解や津田かぶ文化の継承など地域貢献にも力を入れます。



池田さんが取り組む様々な地域活動

人との繋がりが大事

池田さんの農場には「ラディッシュ」や「おでん大根」などなど、珍しい作物もたくさんあります。マーケットのトレンドを探りながら、こんなのを作って欲しいという声があればチャレンジし、作付けがうまくいかないと言う仲間があれば、ノウハウを惜しみなく伝えます。人と人との繋がりを大切に、出し惜しみをしないのが池田流。「農業も地域づくりも私一人ではできない。多くの方の力を借りて進んでいければ楽しい」と地道な努力と、津田かぶを中心とした地域の農業を次世代に繋いでいくという思いを力強く話す池田さんの瞳は輝いていました。

一口メモ

津田かぶの白い果肉は緻密で、やわらかい食感が特徴。ほのかな甘みと特有の香りがあり、漬け物にされるのが大半です。果肉がきめ細かく煮物にしても美味しいですが、美しい赤紫色とシャキツとした食感を楽しむなら漬け物やピクルスがおすすめ。皮ごと薄切りにして甘酢漬けにすると果肉もピンク色に染まり、見た目にも美しい一品に。



● 購入方法・お問い合わせ先 ●
有限会社けんちゃん漬
電話 0853-21-1034

「JAしまね総代代表者等との意見交換会」を開催

JAしまねは12月3日、松江市で総代代表者等との意見交換会を開催しました。

この意見交換会は、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2回開催。当日は各地区本部の総代代表者等22名が参加し、JA役員と活発に意見を交わしました。

JA役員が上期事業報告やコロナ感染拡大の対応報告、営農経済・信用共済の事業改革の進捗状況などを説明。総代代表者等からは「物流についての県内地域間格差への対策」や「国や県の制度に該当しない中堅農家への援助」などの意見がありました。

石川寿樹組合長は「新型コロナウイルスの影響で苦境に立つ農家の支援を第一に考え、事業に取り組む。今後も安定した経営基盤にむけて、事業改革は避けて通れない」と事業改革の必要性などを訴えました。



意見・要望に答える石川組合長



多岐にわたり活発な意見が交わされました



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。

お知らせ

令和2年産島根米の追加金単価について

需給が緩む環境の中ではありますが、JAしまねでは取引先のご理解もいただき、12月25日に全銘柄において追加金をお支払いをすることができました。

生産者の皆様には、令和3年産でも引き続き高品質な島根米の生産に向けた取り組みをお願いします。

参考：主要4銘柄の追加金

銘柄	追加金単価 (税込) 30kg当り	摘要
コシヒカリ	250円	①1.9mmふるい目仕分けの1等
	200円	①以外の1等から3等
きぬむすめ	300円	①1.9mmふるい目仕分けの1等
	250円	①以外の1等から3等
つや姫ST (特別栽培米)	250円	①1.9mmふるい目仕分けの1等
	200円	①以外の1等から2等
ハナエチゼン	350円	



あなたもチャレンジ 家庭菜園

ジャガイモ

多様な品種を楽しむ

休眠の明けた芽は5度程度で活動が始まるため、早植えて発芽した芽は遅霜の被害を受けます。生育適温は10～23度で、冷涼な気候を好みます。



園芸研究家 ● 成松次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

追肥・土寄せ

芽が15～20cmの頃、畝1m当たり普通化成肥料50gを畝の両側にまき、5cm程度の厚さに土寄せをします。2回目の土寄せは同じようにつぼみが付いた頃に行います。土寄せは十分し、イモの露出を防ぎます(図4)。マルチ栽培ではマルチの裾を上げて追肥をします。

収穫

開花後2～3週間で新ジャガを楽しめますが、葉が枯れ始めてから掘り取れば充実したイモになります。晴天が続いた日にイモを傷付けないように掘り取ります(図5)。イモは光で緑化するため冷暗所で保存します。



品 種

ホクホクした粉質の「男爵薯」「キタアカリ」や、アンデスの栗ジャガと呼ばれる「インカのめざめ」、ねっとりした粘質の「メイクイン」「レッドムーン」など料理に向けた品種を選びましょう。秋作を行うには「デジマ」「ニシユタカ」など休眠の浅い品種を使います。

畑の準備

植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰50gを施しよく耕し、1週間前に、畝間60～70cm、深さ15cmの溝を掘り、畝1m当たり普通化成肥料100gと堆肥1kg程度を施し、土を戻してよく混ぜておきます(図1)。

図1 畑の準備

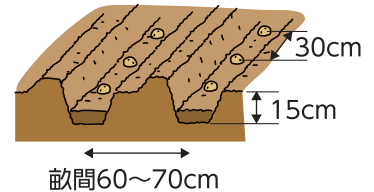


図2 種イモの切断

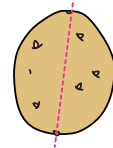


図3 芽かき

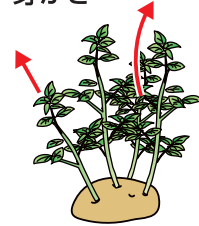


図4 追肥・土寄せ

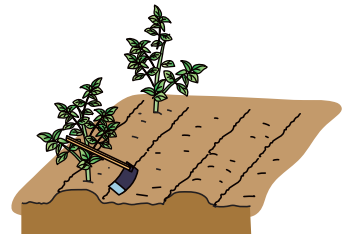
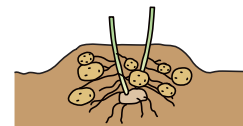


図5 収穫



植え付け

種イモの大きさは1個30gくらいが良く、大きいイモは各片に頂部に芽が付くように3～4片に縦切りします(図2)。切り口は、日陰で短時間乾かしておきます。元肥の上に少し土を戻し、種イモの切り口を下にして、株間30cmに植え付け、7～8cmの覆土をします。マルチ栽培をすると雑草を防ぎ、地温が上がるため収穫期が1週間程度早まります。この場合、種イモを植え付け後、黒色ポリフィルムを張り、芽先がフィルムを持ち上げたら、フィルムを破り上に出します。なお、発芽後の遅霜被害対策として、不織布のべた掛けがお勧めです。

芽かき

芽が10cmくらいに伸びた頃、強い芽を2本残して他はかき取ります(図3)。

理事会情報 (11月27日開催)

【協議事項】

- ①令和3年産島根米生産に係る考え方について
- ②島根県農業信用基金協会への特別出資について
- ③令和2年度末決算見込(1次)について
- ④令和3年度事業計画の策定について
- ⑤職制規程の一部改正について
- ⑥中間期ディスクロージャー誌2020について
- ⑦販売システムのサーバー機器更新および機能整備について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

新年のごあいさつ



常務理事本部長 佐々木 豊

新年あけましておめでどうございます。組合員をはじめご家族の皆さま方におかれましては、新しい年を穏やかに迎えのこゝどお喜び申し上げます。

新たな年を無事迎えることができましたのも、ひとえに組合員の皆様をはじめ、地域の皆様のご理解とご協力の賜物と心から感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、当地区本部における不祥事の発生、新型コロナウイルス緊急事態宣言の発令によるスプリット勤務の実施により一部店舗の休業など、組合員並びに利用者の皆様には大変ご迷惑・ご不便をおかけ致しました。また、営農面では遅い梅雨明けとなり7月の日照が非常に少なく、さらに7月13日未明には江の川沿いの農地等の浸水、8月の猛暑等と自然に大きく影響を受けた年となり、果樹をはじめ水

稲において大きな影響を受けました。

11月には浜田市のご支援をいただき、地域の皆さんの生活を守るため弥栄給油所の改修リニューアルオープンをいたしました。また、コロナ禍で様々な催しを中止する中、生産者の皆さんの生産意欲維持の一助となればと、初めて「いわみ中央農林産物品評会」を開催し、約七百点の素晴らしい産物の出品をいただき、改めて地域の皆様のパワーを感じ、今後への期待も膨らみました。

さて、本年は事業改革への取り組みの一つとして、昨年ご説明し進めておりました支店機能の見直しとATMの再配置を実施させていただきまます。出向く体制の強化を行い、皆様との絆を大切の進めてまいりますのでよろしくお願ひ申し上げます。コロナ禍による環境の変化はもとより、

少子高齢化による市場基盤の縮小、マイナス金利政策の影響が顕著となり経営基盤を揺るがしており、第二次中期経営計画に基づき、引き続き自己改革の実践・スピード感を持った事業改革を進めてまいります。

本年も、いわみ中央地区本部では、次の3点を運動の柱として協同組合運動を実践してまいります。

1. 信頼される農畜林産物の提供と農業者の所得向上
2. 地域社会に貢献する協同活動の展開
3. 組合員の負託に応える運営の実践

本年も組合員・利用者の皆様の負託に込めるべく役員一丸となって、地域に根差したJAとして頑張る所存でございますので、一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。皆様のご多幸をご祈念申し上げます。

島根県農業協同組合

いわみ中央地区本部

常務理事 本部長 佐々木 豊
理事 中束 多久夫
理事 藤若 将浩

みどりをまもる小学生作文コンクール

入賞おめでとうございます！

このコンクールは昭和54年から始まり、今年度で42回を迎えました。今年も40校174名の応募があり、子供たちの農業体験や、家族・地域の方々とのふれあいを通じて、気づいたことや感じたことが感性豊かに綴られています。管内よりお2人が受賞されました。ご協力いただきました小学校の先生方に心よりお礼申し上げます。

いわみ中央地区本部



銀賞

稲刈り

浜田市立三隅小学校

齋藤美里

今日は、いよいよ稲刈りの日です。私は、この日を楽しみにしていました。今年は、コロナウィルス感染症の流行で、田植えができなかったので、一期は、学校で本を読んで稲について学習してきました。だから、余計にうきうきしていました。バスで田んぼに向かうと、JAの方や営農組合の方がたくさん来てくださっていました。二人一組になつて、さっそく稲刈り開始です。私は、刈るのが楽しくなつて、それに追いつこうと必死になりました。ふと、後ろを振り向くと、ペアの友達が運びにくそうにしていました。営農組合の方に「運ぶ人の気持を考えたさい。」と言われました。それで、はつとしました。私は、稲を刈ることに夢中で、運ぶ人の気持ちを考えていなかったからです。その後からは三束から四束刈ったら、ちがう場所に置いておこうと決めました。すると、ペアの友達は運びやすそうにしていたので、よかったです。と安心しました。

刈る時のこつもあることが分かりました。はじめは、あまり上手にできず、くやしかったです。でも、アドバイスをもらった通り、かまの刃の奥の方に向かってどんどん切ると、ざくっと簡単にできました。「その調子！」とほめられて、うれしかったです。

もうできるよになつたと思っていたら、「もつと根元の方を刈つてね。」と言われました。どうしてだろうと考えると、JAの方が九月の出前授業で教えてくださったことを思い出しました。残った根は、土とすき込んで、肥料になるのです。そうか、長いと肥料になりにくいのかな、と思いました。

次の作業のことや、運ぶ人のことを考えながらしないといけない稲刈りには、思っていたより難しかったです。でも、とても奥が深く、稲刈りに関わったみんなが一つになつたような温かい気持ちになりました。昔の人も、こんな苦労や思いやりをもって作業をしていたのかなと想像がふくらみます。私は、一粒一粒のお米の中に、農家の方の三百六十五日の苦労が入っていることを感じました。

社会の授業で、農家の人が減り、高齢化も進んでいることを学びました。それに対し、新しい技術がどんどん開発されていることも学びました。実際に、私たちが手で二時間くらいかけて汗だくになつて刈っても、なかなか作業が進まなかったのに、コンバインで刈ると一瞬で刈り終えていました。このようにして人手不足を解消しているのかと納得できました。私の将来の夢は、小学校の先生です。米農家の人の思いや苦労を、子どもたちに伝えようと思います。そして、たまに家でご飯を残していたので、これからは絶対にやめます。



佳作

カブトムシとクワガタ

浜田市立雲雀丘小学校

黒田 瑛

わたしは、今年の夏、何度かカブトムシとクワガタをさがしに行きました。さがしに行く場所は、木がたくさん生えていて、じゅえきのにおいが強い所です。つまり、しせんがゆたかということ。さがすときは、音やにおいをたよりにしてさがします。とくに、においが強い所は、細かくさがします。「見つけた！」

だれかの声でみんなあつまります。何と見つけても、大ごうふんです。分かったことは、じゅえきの出ている木には、たくさんのお虫があつまっているということです。今わたしは、つかまえたカブトムシとクワガタを育てています。カブトムシが、たまごを生んでくれました。そして今は、よう虫もいます。よう虫は、毎日見るたびに大きくなつていて（せい長しているなあ。）と思います。よう虫は、来年の夏にせい虫になつて、外に出てきます。その時が楽しみです。

しせんの中にいるカブトムシとクワガタも来年の夏に土の中から出てきます。もし、しせんをうばったり土をコンクリートでかためたりすると、この虫たちは出てこられませんか。また、クワガタの中には冬ごしするものもいて、木のみきの間にはさまつてとうみんします。木がなくなると、クワガタはどうみんすることができません。それに、カブトムシとクワガタは、じゅえきをエサにしているので、木がないと生きていけません。だから、カブトムシとクワガタのために自然を守りたいです。しせんのお虫たちも、元気に育ってほしいです。来年も、しせんいっぱいのでカブトムシとクワガタをさがすのが、とても楽しみです。



教えて野菜作り!

2021年1月号

新年明けましておめでとうございます。



2021年(令和3年)は丑(うし)年で、動物にあてはめると牛になります。
牛は古くから酪農や農業で人間を助けてくれた大切な動物でした。大変な農作業を最後まで手伝ってくれる働きぶりから、丑年は「我慢(耐える)」「これから発展する前触れ(芽が出る)」というような年になるといわれています。

このように、芽吹きを迎えようとする丑年。過去には、人類初の宇宙飛行や、ハイブリッド車のデビュー、コンビニエンスストアチェーン1号店出店など革新的な出来事もありました。

令和になって初めての丑年、今年はどうな年になるのでしょうか。

新型コロナウイルスを克服し、その中から数々のイノベーションが生まれ、希望に満ちたよいことの前触れの年になればよいですね。

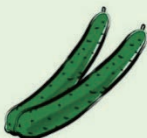
今年も年の初め家庭菜園に関する問題を出題しました。過去に出題した問題も載せていますし、全般に今年は優しくしておいたつもりですが・・・

1.日本原産の野菜だけを組み合わせたものはどれか?

- ①シュンギク、ダイコン、アシタバ
- ②ハクサイ、ホウレンソウ、ナス
- ③キュウリ、ジュンサイ、サンショウ
- ④フキ、セリ、ワサビ

2.半日陰でもよく育つ野菜はどれか?

- ①ミツバ
- ②サツマイモ
- ③サトイモ
- ④キュウリ



3.畑を耕す目的として正しいものはどれか?

- ①土のすき間を均一に小さくして保肥性をよくする
- ②たい肥や肥料と土をなじませ排水性をよくする
- ③表面の雑草の種やごみなどを土に埋め込む
- ④土を練って保水性を良くする

4.春の七草のひとつ「なすな」は次のどの野菜か?

- ①セリ
- ②ナバナ
- ③カブ
- ④ダイコン



5.どの作物にも窒素成分は不可欠だが、特にその施用が重要なものはどれか?

- ①ナスやトマトなどの果菜類
- ②ダイズやアズキなどの豆類
- ③ジャガイモやサツマイモなどのイモ類
- ④キャベツやコマツナなどの葉菜類

6.次の野菜の中で、日本で最も多く生産されているものはどれか?

- ①キャベツ
- ②ダイコン
- ③ハクサイ
- ④タマネギ



7.ブロッコリーに関する説明で、間違っているものはどれか?

- ①ブロッコリーは冷涼な気候を好み生育適温は15~20℃である
- ②茎ブロッコリーはブロッコリーとコールラビの交配種である
- ③多湿に弱いので秋の長雨時には高畝にして水はけ良くするとよい
- ④花蕾は寒さにより紫色になることがあるが、味に変わりはない

8.ピーマンに関する説明で正しいものはどれか?

- ①ピーマンは夏野菜の中でも特に高温を好む野菜である
- ②ピーマンの緑色果は、開花後40日程度のものを収穫する
- ③ピーマンは主枝1本仕立てが一般的な整枝法である
- ④ピーマンの害虫には、ハダニ、コナガ、カイガラムシなどがある

9.インゲンに関する問題で、間違っているものはどれか?

- ①インゲンは酸性土壌に弱いため、通常は石灰資材で酸度調整を行う
- ②蔓ありインゲンの草丈は2~3mになるので支柱を使用する
- ③蔓なしインゲンは種まきから30日で収穫できる
- ④インゲンの原産地は中南米である

10.すべて異なる科に属する野菜を組み合わせたものはどれか?

- ①ナス、トウガラシ、サツマイモ、キュウリ
- ②ブロッコリー、シュンギク、コマツナ、カボチャ
- ③メロン、スイートコーン、エダマメ、ダイコン
- ④タマネギ、ソラマメ、イチゴ、ニラ



島根県西部農林振興センターからのお知らせ

パイプハウス雪害対策

パイプハウス等の施設では、島根県内でも毎年のように降雪による被害が発生しています。

気象庁が発表した12～2月の冬の天候の見通し（11月25日発表）では、気温及び降水量は平年並、降雪量は平年並が多い見込みとなっています。近年は異常気象が原因と思われる災害が頻発していますので、気を抜くことなく、被害を抑えるためのできる限りの対策をしましょう。



— 今すぐ出来る対策例 —

①雪の滑落を妨げない

降雪時に被覆資材のたるみが出ないように、ビネットスプリング、マイカ線等でピンと張り直しておく。降雪時はハウスサイドの雪を取り除き、屋根の雪が落ちるようにする。

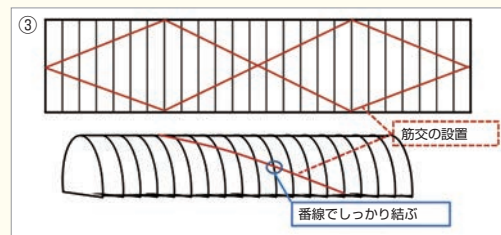
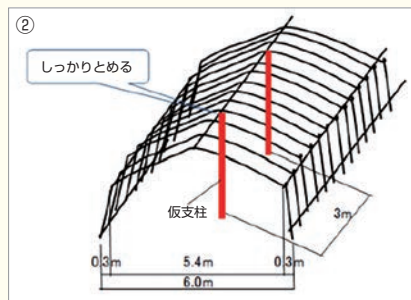
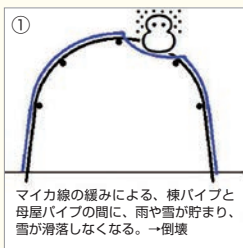
②中柱による補強・・・3m間隔に設置すると耐雪性が25kg/m²向上

中柱はパイプや木材、竹等を3～4m間隔で設置する。外れないように棟パイプに確実に固定する。

③筋交い補強・・・横倒れ防止（耐雪性2割向上）。

筋桁方向および間口方向の倒れを防止し、さらに不均等な積雪による横倒れを防止するなど、ハウス全体の耐力上昇につながる。筋交いの根元はしっかりと地中に埋め込む。

④その他：タイバーの取り付け、2重パイプ等



※ 記載内容は対策の一例です。お住まいの地域に合った対策が必要です。

☆対策時注意事項

- (1)ヘルメットを被り、滑りにくい靴を履き、転倒に注意しましょう。
- (2)降雪時に見回りをするときには安全に注意し、必ず複数人で作業しましょう。
- (3)積雪により倒壊する恐れのある施設には近づかないようにしましょう。
- (4)ハウスの雪降ろし等を行う際には複数人で作業を行い、転落しないように注意しましょう。

西部農林振興センター浜田農業普及部：TEL：0855-29-5615

地域のお店とコラボ
展示会を開催!!

12月4日金城支店・波佐事業所・雲城出張所で日ごろの感謝を込めて支店感謝祭を行い、金城支店では4日・5日の2日間、総合展示会「スマイル感謝祭inかなぎ」を開催しました。

また、5日は今福まちづくり委員会が主催する地域のお店「もやい市」の5周年記念祭と合同で開催をし、屋外ステージでは神楽や踊りの披露、地元野菜の即売や寿司・焼きそば等の販売、展示会場では紳士服、絨毯や布団、スポーツ用品等を取り揃えました。また、当日はJAカード予約受付や資産運用相談会も開催し238名の方にご来場いただき、大変賑わいました。

新型コロナウイルス感染予防のため、マスクや検温・消毒を行いながらの展示会で来店客の皆様のご協力とご理解をいただき開催することができました。今後も金城地区3店舗では、地域の皆様楽しんでいただき、期待に応える様な企画を行いたいと思います。



災害支援物資送る

12月7日、いわみ中央地区本部（佐々木豊本部長）と島根おおち地区本部（日高光弘本部長）は令和2年7月豪雨災害に対してJAGグループしまねの役員・青年部・女性部による義援金を原資として江津市へ災害支援物資「全農オリジナル長期保存食」1,250食を贈呈しました。この保存食は、賞味期限が7年と長く、災害時に需要の高まる米飯として五目・カレー・きのこの3種類が用意されています。

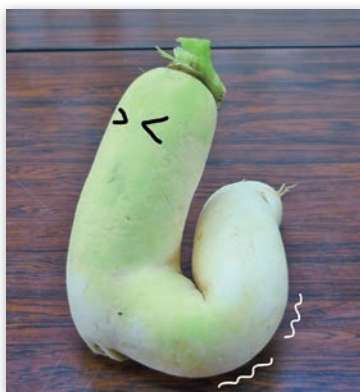
江津市役所で贈呈式が行われ、両地区本部長より目録が山下修江津市長に手渡され、市長より「今年度は新型コロナウイルスや平成30年に続く7月の災害で大変厳しい状況にある。このような中、大変感謝し有効活用させて頂く。」と両地区本部に感謝状が贈呈されました。



♪ だいこんフェア ♪



煉獄さん！？
浜田市津摩町 鬼滅の大根さん



みごとなエビぞり！！
浜田市旭町 横山セキヨさん



何人兄弟？！（^^）/
浜田市旭町 稲田富多子さん

サプライズ

産直トピックス

生産者と消費者がキムチ作りで交流

12月10日いわみ中央地区本部において「きんさい市場消費者交流会」を開催し、20人が参加しました。産直の消費者と生産者の交流の場として毎年開催しており、今回は冬野菜を使った「泉川風白菜キムチ」に挑戦しました。

前半は定年退職後広島からUターンして10年になる産直生産者、浜田市金城町波佐の河野正則さんから、地域とのかかわりや野菜作りの苦労等の話を聞きました。「地理的に標高も高く、平坦地とは温度差もあり計画的な栽培方法も独自で勉強をし今がある。」と話されました。

後半は浜田市三隅町の泉川サエ子さんが、長年試行錯誤して完成した秘伝の「泉川風白菜キムチ」の作り方を教わり、参加者全員で作りました。その後、2〜3日前に作った白菜キムチと大根カクテキを試食しました。参加者は「本格的な韓国キムチとは違い、身近な食材で簡単にできる。とても食べやすいキムチで、早速帰って作ってみたい。産直の新鮮な野菜を栽培される生産者の苦労が解った。また参加したい」と感想をいただきました。



女性部通信

輝く女性部

三隅女性部親睦 グラウンドゴルフ大会

三隅女性部（石本まゆみ部長）は11月4日三隅公民館にて親睦グラウンドゴルフ大会を開催しました。

三隅女性部では毎年、部員の健康作りと親睦を兼ねグラウンドゴルフ大会を開催していますが、今年度は年度当初に延期をいたしました。各種イベントが中止となる中、楽しみにしていた部員も多く、当日は肌寒い中スコアを気にしながらも楽しくプレイされていました。

普段グラウンドゴルフ

フをしない部員も、支部同士の交流を目的に毎年この大会には参加しています。プレイ中はもちろん休憩時間なども和気あいあいと過ごせ楽しい時間となりました。「今日は調子が悪いなあ〜」という声もありましたが、親睦を図る目的は皆さん達成できたとおもいます。

結果は次の通りです。

- 優勝 角村 敏子さん（三保支部）
 - 準優勝 中田 孝子さん（芦谷支部）
 - 第3位 泉川サエ子さん（芦谷支部）
- おめでと〜いと思います。



J A女子大学キャンパスレポート

12月の講義『おせち料理を作ろう』

J A女子大学いわみ中央キャンパスは12月10日、石見公民館にて「お節料理教室」を開催しました。いわみ中央女性部江津の部長、平川節美さんを招いて『クルマ入り田作り・紅白なます甘麴仕立て・ケーキ風風焼き・五目黒豆・伊達巻き』

の5品を家の光12月号を参考に作りました。今回は手間をあまり取らずに伝統の品が目新しい一品になったレシピもあり、また砂糖の代わりに甘麴を使ったなますや黒豆の甘煮を使って煮物を作るなど健康にもうれしいおせちとなりました。

なかなか一緒に活動することができない中ですが、皆さん手際よく作業を進め、楽しい時間となりました。



令和3年3月以降の事業所の業務について

☆事業所の業務について

◎令和3年3月1日より1名体制となり、金融共済窓口は廃止となります。

- ・硬貨対応ATMと職員1名体制となります。(営業時間は9:00~16:00)
※先月の広報誌では事業所の営業時間は8:45~17:00となっておりますが、上記のとおり変更します。
- ・事業所職員の業務は取次業務となります。(ATMの操作補助も対応致します)
- ・地域担当渉外員を支店に配置して、出向く体制を整えます。
- ・営農経済関係(出荷契約書、肥料農薬の注文等)については従来通り事業所の窓口で受付け致します。
- ・口座開設、定期貯金等の満期手続き、共済、出資金等の各種手続きは各母店(支店)へご来店いただきますようお願い致します。(表①参照)

【表①】

事業所名	TEL	母店(支店)名	TEL
長浜事業所	(0855) 27-0511	浜田西支店	(0855) 27-1003
美川事業所	(0855) 27-0810	浜田東支店	(0855) 28-0001
上府事業所	(0855) 28-0002	江津支店	(0855) 52-2061
江東事業所	(0855) 55-0014	金城支店	(0855) 42-1132
波佐事業所	(0855) 44-0014		

☆ATMについて

廃止ATM	廃止時期	新設ATM	新設時期
和田ATM	R2.11.30廃止済	虹のホールみすみ前ATM	R3.1.12設置済み
江津東ATM	令和2年12月31日 廃止済み	上府事業所ATM	令和3年2月16日
岡見ATM		江東事業所ATM	
井野ATM		波佐事業所ATM	
杵束ATM			
三隅駅前ATM	R3.1.9廃止済み		

※各事業所管内ならびにATM廃止地区の皆様には大変ご不便をお掛け致しますが、お近くのJA各店舗またはATMをご利用いただきますようお願い致します。

※各事業所管内ならびにATM廃止地区の方で、年金をJAでお受取りの方には、

「年金宅配サービス」 がご利用いただけます。

お近くの窓口までお申し出下さい。



「針藻城跡」浜田市三隅町

日本海の手沿いの道を進むと、道の反対側に石碑・墓碑があります。

針藻城は、弘安の役（1281）以後、三隅城主3代の兼盛が鎌倉幕府の命令により、蒙古再来の防備のため、築城したものです。このころ石見地方に築かれた18砦のひとつです。南北朝時代以降は、三隅城の支城として要塞化しました。また、河口や古湊を利用して、三隅水軍あるいは朝鮮貿易の拠点であったとも考えられています。

現在は、やはり山公園として整備され、本丸跡には展望台が立つっており、湊浦の街並みを眺めることができます。運が良ければ、電車が橋を渡り、街並みを進んでいくシーンを見られるかもしれません。地元の歴史に触れ、ゆったり心を落ち着かせてみてはいかがでしょうか。

【アクセス】
三隅駅より車で7分
JA三隅支店より車で8分



福祉センターからのお知らせ

①シルバーカーと歩行器（歩行車）の違い

シルバーカー（介護保険対象外）
基本的に自立歩行が可能で荷物運んだり疲れた時に座るなどお買い物やお散歩に最適です。

歩行器・歩行車（介護保険対象）
シルバーカーでの歩行が不安な方で自立歩行が困難な方にお勧めでハンドルが身体を囲う形となっているのが特徴です。

②歩行車は大きく分けて2種類あります

左右ハンドル型
左右のハンドルを握って進み、収納スペースや付いたタイプや狭い場所でも使用できるスリムなタイプなど用途に合わせて様々な種類があります。



馬蹄型（ばていがた）
主に室内、施設や病院内で使用される車輪の付いた歩行器です。身体を囲んで前方へ身体をあずける事ができるハンドルが特徴です。



③歩行器の種類

持ち上げ型歩行器
歩行器を持ち上げて前に設置させて姿勢を保つ動作を繰り返して進む歩行器になります。

交互式歩行器
歩幅に合わせて左右のフレームを交互に動かして進む歩行器です。

キャスター付歩行器
キャスターが付いて、持ち上げ型よりスムーズに前へ進めます。二輪と四輪のタイプがあり、四輪歩行車とは異なり、ストッパーが後脚についているので安全に少しづつ歩行することが出来ます。

立ち上がり歩行器
座る時は上部のグリップを掴んで座りながら手前のグリップを掴んで座り、立ち上がりは逆に手前のグリップを掴んで立ち上がりながら上部のグリップを掴み、立ち上がった後は固定歩行器と同じ使用の仕方です。

福祉用具については福祉センター 其原にお問い合わせ下さい ☎0855-22-8918

年金相談会

2月2日(火) 浜田支店
午後3時から午後7時まで

税務相談会

2月5日(金)から3月5日(金)まで
毎週金曜日に開催いたします。
場所：いわみ中央地区本部1階 応接室
時間：午前9時～午後5時

メガネ・補聴器巡回スケジュール

開催日	時間	会場
2月1日(月)	午前10時から午後3時まで	金城支店前
2月2日(火)	午前10時から午後12時まで	Aコープやさか前
2月3日(水)	午前10時から午後3時まで	Aコープあさひ前
2月4日(木)	午前9時から午後3時まで	美川事業所
2月5日(金)	午前9時から午後3時まで	浜田宮農経済センター前
2月15日(月)	午前9時から午後3時まで	江津西支店
2月16日(火)	午前9時から午後3時まで	江東事業所
2月18日(木)	午前10時から午後3時まで	旭 旧和田事業所前
2月24日(水)	午前9時から午後5時まで	三隅支店前
2月25日(木)	午前9時から午後3時まで	三隅支店前

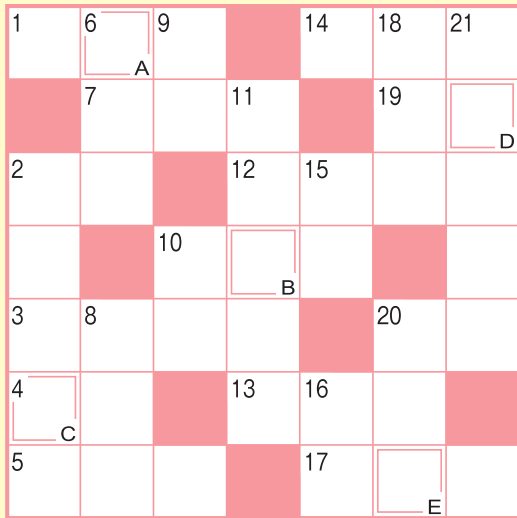
ご自身・ご家族のメガネ調整、補聴器点検等気軽にお立ち寄り下さい!!

お詫びと訂正 [広報誌12月号13ページ]
「弥栄SS新装オープン!!」の記事において誤りがありましたので下記の通り訂正し深くお詫び申し上げます。
(誤) 改修費4,200万円 → (正) 4,200万円

CrossWord クロスワード パズル Puzzle

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 たいき火の——を念入りに行った
- ⑥ チョコレートを——にかけて溶かした
- ⑧ 構えてシャッターを切ります
- ⑨ ジャムやピクルスなどを詰めます
- ⑩ この——の輪、なかなか外れないんだ
- ⑪ 就職活動の際に書きます
- ⑮ シャープペンシルに入れます
- ⑯ 浜辺に寄せては返すもの
- ⑰ 文庫本に布製の——を掛けた
- ⑳ タ方になると家々の窓にとりまします
- ㉑ アシカに似た海獣

ヨコのカギ

- ① 最低気温が0度を下回る日のこと
- ② どら焼きに挟んである物
- ③ 片仮名語でいうとリベンジ
- ④ 節分にまきます
- ⑤ 冬、雪国の家の軒にぶら下がる物
- ⑦ ——の道も一歩から
- ⑩ 牛肉はビーフ、鶏肉は——
- ⑫ お釣りと一緒に受け取ることも
- ⑬ 多くの人が眠っています
- ⑭ チョコレートの原料になる植物
- ⑰ アルコールを含む調味料
- ⑱ 間違った答えに付ける印
- ㉒ バレンタインデーに伝える人もいます



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・感想を記入して、下記宛先にお送りください。

● 賞品

正解者の中から抽選で40名（J Aしまね全体）の方に「J A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

〒697-0024 浜田市黒川町3741番地

J Aしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係

2021年2月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「カドマツ」



俳句の広場

最優秀賞

茜さす田に花のごと小白鳥

出雲市 小豆澤典子様

（評）田圃が茜色に染まった頃、小白鳥の群れが白い花卉の如くやってきました。冬の美しい農村風景、美事な色彩。

優秀賞

島の夜の闇の深さよ螢とぶ

松江市 稲田 忠徳様

日向ぼこ綾取りす司書と子二人

吉賀町 村田 綾美様

決算を終へて師走の街へ出る

安来市 斎藤美重子様

佳作

柏手の四つを寒に響かする
小石なる石に蹟く師走かな
声掛けを拒む大きな白マスク
米作りやめる決心木の葉髪
遠足の園児の列に手を振つ

出雲市 藤江 亮様
出雲市 竹田喜久子様
浜田市 三沢 孝子様
大田市 大國千登世様
西ノ島町 川上 茂様

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

「家の光」2月号 定価629円、ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



J A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）

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。

※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。

※応募作品は自作で未発表のものに限ります。

※応募作品の一切の権利は、J Aしまねに帰属するものとします。

※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1

J Aしまね ふれあい福祉課

「俳句の広場係」または「川柳の広場係」

F A X : 0852-67-7708

Eメール: fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



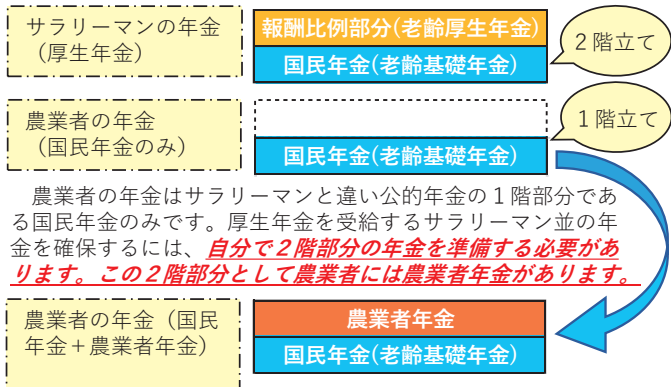
最優秀賞、優秀賞の4名様には「J A商品券1,000円分」をお贈りします。

・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。

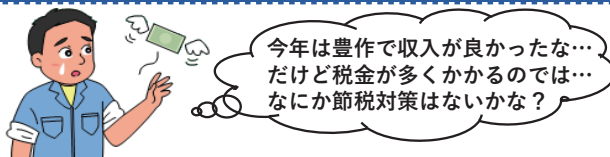
知らないで損！ 農業者年金の税金対策と保険料補助



まず農業者年金ってなに？



農業者年金は支払った保険料の全額が社会保険料控除の対象です。



前納すれば翌年1年間の保険料も**全額社会保険料控除**に使える！

生計を一つにする配偶者や後継者の保険料を支払った場合は、その合計額(最高保険料6万7千円の場合は3人分で241万2千円)が経営主の所得から控除できます。

農業者の担い手には、保険料の国庫補助があります。

保険料の国庫補助を受けるには…

国民年金第1号被保険者等の農業者年金への加入要件に加え、

- **39歳までに加入**
- **農業所得が900万円以下**
- **下記の農業者の担い手要件**を満たせば受けられます。

- ① 認定農業者で青色申告をしている人
- ② 認定新規就農者で青色申告している人
- ③ ①または②の要件を満たす経営主と家族経営協定を締結して経営に参画している配偶者、後継者 など

月額最大1万円の保険料補助

詳しい内容のお問合せは…

お近くの農業委員会・JAへ！！

でも…加入する条件があるんでしょ？

農業者年金へは…



の方なら**どなたでも**加入できます。

ほうっておかないで、
その**痛み**

シリーズ累計
販売個数

200
万個

効き目の確かな
「医薬品」

ひざが痛い
腰・肩が痛い
手足がしびれる
疲れが取れない



5つの有効成分 1日量(9錠)中

— ひざ・腰・肩などの軟骨成分 —

コンドロイチン硫酸エステルナトリウム

※最大配合量 **900mg**(※)

— 痛みを緩和する4つのビタミン —

ビタミンB₁誘導体

(フルスルチアミン塩酸塩)

109.16mg(※)

ビタミンB₂

(リボフラビン 酪酸エステル)

12mg(※)

ビタミンB₆

(ピリドキシン塩酸塩)

30mg

ビタミンB₁₂

(シアノコバラミン)

60μg(※)

(※) ビタミンB₁:主薬製剤に配合できる1日最大量

第3類医薬品

クミアイ **ビタエース「ゴールド」錠**

270錠 (30日分) **5,400円**(税込5,940円)

【効能・効果】●次の諸症状の緩和:神経痛、筋肉痛・関節痛(腰痛、肩こり、五十肩など)、手足のしびれ、便秘、眼精疲労●脚気「ただし、これらの症状について、1ヵ月ほど使用しても改善がみられない場合は、医師又は薬剤師に相談してください。」●次の場合のビタミンB₁の補給:肉体的疲労時、妊娠・授乳期、病中病後の体力低下時
【用法・用量】次の量を1日3回、朝食後、食後に服用してください。15歳以上:3錠 11歳~14歳:2錠 7歳~10歳:1錠 7歳未満:服用しないでください。

お問い合わせ先

JAグループ

協同薬品工業株式会社 島根営業所

〒699-0641 島根県出雲市斐川町美南1655

TEL **0853-73-7430**



しまねうれしび



島根県『家の光』講師 飯塚生美子先生

今日の「しまねうれしび」は、島根県のオリジナル野菜「あすっこ」のレシピをご紹介します！

「あすっこ」ってどんな野菜？

あすっこは平成15年に島根県農業技術センターにおいて「ブロッコリー」と「ビタミン菜」の交配により誕生した島根県のオリジナル野菜です。

特徴としては、葉も茎も花蕾も、全て食べられるムダがない野菜で、茹でると鮮やかな緑色になります。茎はグリーンアスパラガスのような食感と程よい甘さ、花蕾には“なばな類”特有の苦味があり、どんな料理にもよく合います。



あすっこ混ぜご飯



アレンジ

- ・ 鮭のほぐし身、かつお節、じゃこ等を加えて混ぜれば、さらに美味しくできます。
- ・ 昆布茶を塩昆布に変えたり、白だしを使ったりして味に変化をつけて楽しめます。
- ・ 炒り卵を「粒とうもろこしとバターに変えると若い方好みのご飯に変身！

●材料（4人分）

米……………	2合	大正海老……………	4～5尾
あすっこ……………	1袋（150g）	卵……………	1個
昆布茶……………	小さじ2	砂糖……………	小さじ1/2
A 薄口醤油……………	小さじ1	塩……………	少々
白ごま……………	小さじ2	酒……………	大さじ1

●作り方

- ①米は洗米して、普通の水加減で炊飯する。
- ②あすっこは熱湯で2～3分茹でて冷水に取り、水気を絞る。
- ③あすっこのつぼみ部分は飾り用に切って残し、残りは5ミリ幅に切り、Aである。
- ④大正海老は殻付きのまま背ワタを取り、熱湯で色よく茹でから、殻を取り除く。
- ⑤Bを小鍋に入れてよくかき混ぜる。火にかけて数本の菜箸でかき混ぜながら炒り卵を作る。
- ⑥ご飯をボウルに入れ、③を入れ、切るように混ぜる。
- ⑦器に盛り、茹でた海老と炒り卵、あすっこのつぼみを彩りよく飾る。

あすっこの肉巻き



アレンジ

- ・ 塩こしょうの代わりに全面に焼き色がついたら焼き肉のタレやポン酢・麵つゆをかけて絡める。
- ・ 肉巻きをフライパンで焼かず、パン粉をつけてフライにしても美味しいです。
- ・ 残った肉巻きにトマトケチャップを絡めて温め直せば、お弁当のおかずにもなります。

●材料（4人分：8本分）

あすっこ……………	1袋（150g）	サラダ油……………	小さじ2
バラ肉薄切り……………	8枚	パセリ……………	適量
塩こしょう……………	適量	ミニトマト……………	4個

●作り方

- ①あすっこは熱湯で1～2分色よく茹でて冷水に取り、水気を絞って7～8cm長さに切る。軸と葉の部分が均等になるようにして8等分に分ける。
- ②バラ肉を広げ、①のあすっこを端に置き、巻いていく。
- ③塩こしょうを少し多めにふる。
- ④フライパンにサラダ油をひき、肉の巻き終わりを下にしてフライパンに並べ入れ、色がつくまで焼き、少しずつ回して、全体色よく焼く。
- ⑤パセリとトマトを添えて盛り付ける。

健康散歩

けんこうさんぽ



JA島根厚生連

免疫力を高めましょう

明けましておめでとうございます。今年も健康についてのお話を提供する健康散歩を、宜しくお願い致します。

さて、皆様、年末年始はいかがお過ごしでしたか？昨年、新型コロナウイルスが私達の生活に大きな影響を及ぼしました。

感染拡大を防ぐため、未だ自粛生活が続く中、今までのように外ではいきませんが、自宅できるイベントをお考えの方も多いのではないのでしょうか。お正月、新年会等々…食生活が乱れやすい時期でもあります。そのうえ、気温が低く、活動量も減り生活自体、怠惰になり生活のサイクルも乱れがちになってはいませんか？

人の身体には1日の周期に合わせてリズムを刻む体内時計が備わっているといわれています。体内時計は、活動や睡眠・血圧や体温・代謝など、様々な生体リズムを調整し、身体を健やかに保っています。しかし、生活のサイクルが乱れると、体内時計が狂い、免疫力や抵抗力等が低下しやすくなります。体内時計は年齢によっても乱れてくるので、日々、生体リズムを整えておくことがとても重要です。

①適度な運動 ②バランスの良い食事 ③質の良い睡眠 この3点で生体リズムを整えることが、免疫力を高める鍵になります。この3点は生活習慣病予防と同じです。運動・食事・睡眠等、健やかな生活習慣を整えて、正しい体内時計が動き出せば、正常な生体リズムを取り戻し、ウイルス・感染予防につながります。

日本には、皆様もご存じの風習・習慣で、この時期の食の乱れをリセットする方法があります。1月7日の春の七草粥です。食の乱れをリセットして、免疫力を高め、ウイルス・感染症予防に努めましょう。そして、よく寝て、よく体を動かして…

今年も元気に過ごせる1年にしましょう。

【編集後記】

今年は丑年。天満宮や天神社などの神社で足を折り曲げて座っている臥牛の像は、撫でると願いが叶うと伝えられています。また、丑年は「我慢」や「これから芽が出る前触れの年」と言われています。新しい時代、素晴らしい年の芽が芽生えるよう、臥牛を撫でてお祈りします。（木村）

本誌は地球環境に優しい植物油インク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



2021年1月13日付発行（月1回発行）
編集／JAしまね ふれあい福祉課・いわみ中央地区本部
発行／島根県農業協同組合 いわみ中央地区本部

〒697-0024 浜田市黒川町3741番地 TEL.0855-22-0202 FAX.0855-23-3184