

# JAしまねびより

2021

2

February

Vol.59

## 特集 しまねの花を飾ろう



島根の  
いいもの再発見!!  
こだわりの  
**米粉と小麦粉**  
[出雲市斐川町]  
詳細は6ページへ

## 1 JAしまね公式アンバサダー誕生!

JAしまねは1月28日、松江市のJAビルで、県農産物イメージソング制作・使用許諾契約締結式と公式アンバサダー委嘱状交付式を行いました。

アイドルとして活躍中のFlood Lyrics（フラッドリリックス）を公式アンバサダーに認定。また、初の試みとしてイメージソングも制作し、県内農畜産物の認知向上や魅力発信による、新たな購入層の獲得を目指します。

新型コロナウイルス感染症の影響により、SNSやインターネット情報から購入する消費者が増えたことで、SNSを積極的に活用し、県産品をPRすることが必要と考え、今回、ブランド・産地イメージや商品価値を音楽という新たな方法でPRし、消費者へは単なる「商品」選びから「島根産」という産地を意識して選んでもらおうと企画しました。

Flood Lyricsは山陰でライブハウスを運営するAZTIC（アズティック）がプロデュースし、2019年5月に結成された3人組アイドルグループ。全員が島根県出身で、eスポーツチームに所属し、プロゲーマーとして活躍するUlt（ウルト）さん、テレビ番組のナレーションを担当するZom（ゾン）さん、実家がブドウ農家のTen（テン）さんの3人で活動しています。

当日は、AZTICの東井規至代表と石川寿樹組合長が契約書に調印し、Flood Lyricsに委嘱状を手渡しました。イメージソングは、4月21日の島根ぶどう初出荷式での披露を予定し、県産農産物のPRに向け幅広く活用していきます。



Ult (ウルト) さん



Zom (ゾン) さん



Ten (テン) さん



Flood Lyricsのメンバーへ委任状を渡す石川組合長

Flood Lyrics  
公式Twitterはこちらから



## 2 JAしまね女性部の活動を全国に紹介!

JAしまね女性部は、1月20日に開催された「第66回JA全国女性大会」で、中四国地区代表として雲南女性部の高橋美佐子部員が「私たちのガールズ?コレクション」地域で輝く女性部を目指して」と題し、仲間づくりなどの成果を発表する女性組織活動体験を発表しました。

例年、東京で開催されるJA全国女性大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため初めてのWEB開催となり、活動体験発表は事前に撮影した動画を、全国の女性部員に向けて配信する形となりました。

高橋部員は、令和元年11月に雲南地区本部で開催した「JA女性のつどい並びに家の光大会」の中で行ったファッションショーを、女性部員とJA職員が一体となって試行錯誤しながら成功させるまでの出来事を、ユーモアや方言を交えて発表し、表彰を受けました。

発表した高橋部員は「私たちの活動をたくさんの方に伝えることができ、嬉しく思う。これからも仲間たちと一緒に楽しんで活動を続けたい」と話しました。



雲南地区本部から参加した女性部員たち



# 花を飾ろう

しまねの



みなさんのご自宅や職場には、花が飾ってありますか？

花には見ている人を笑顔にする力があり、落ち込んでしまった日でも花を飾ると、元気になれる気がします。

私たちが花を見たり貰ったりすると、ドーパミン、オキシトシン、セロトニンという物質が分泌されます。これらは「**幸せホルモン**」と呼ばれ、ストレスが和らぐ効果が研究により確認されています。

おうち時間が増えた今だからこそ、花をもっと普段の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

今回は、島根県内の花き市場の様子と、花き生産者をご紹介します。



# 私たちの生活にもっと 花を飾ろう

## 島根花き地方卸売市場って、どんなところ？

(株)JAアグリ島根 花き部・島根花き地方卸売市場は、「花」を通じて生産者と顧客を結ぶ懸け橋となり、県内生産者の支援を行っています。同市場は県内唯一の花き専門市場であり、生産や流通の情報収集・発信基地として、消費拡大に取り組んでいます。毎週月、水、金曜日に切り花、木曜日に鉢花の競りが行われます。



競りにかける様々な種類の花が並ぶ

この日、各地から市場に集まった切り花はおよそ3万本。広い市場は華やかな花の香りに包まれます。

正月明けで、また悪天候（大雪）の影響もあり、今年は本数が少ないとのこと。7割程度は既に取り予約されています。その他の切り花は競り順に3人の競り子の横に並べられ、開始の時間を待ちます。

県内各地で生産された切り花は、当日の持込み以外に箱詰めされた物が前日に届きます。県内産だけでは賅えないので、全国各地からも様々な花を取り寄せ、合わせて競りにかけます。

3人の競り子たちの「お願いします！」の、活気溢れた大きな声が広い会場に響き渡ると、買受人らは競り子が高く掲げる切り花と、競り席正面に設置された3つの大きなモニターで色や価格・本数等を確認し、手元のボタンで競り落とします。競り落とされた切り花はベルトコンベアで運ばれ、買受人ごとに仕分けされます。



活気溢れる競り会場



調整された価格

お願いします！

### 新型コロナの影響は大丈夫？

昨年は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、市場の需要はおよそ1割減。

冠婚葬祭用の花の需要は落ち込みましたが、自宅で過ごす時間が増えたことで、部屋に飾る切り花や、ガーデニング・家庭菜園で育てる花の需要が増えたそうです。



威勢のいい声が響き渡る

花き市場を運営する(株)JAアグリ島根は、短いサイクルで変化する顧客のニーズと、毎年開発される新品種の市場性を判断し、販売につなげています。

担当者は「生産者が苦労して育てた花が販売されるその過程に、私たちが関わることが一番嬉しく、やりがいを感じる。これからも生産者に寄り添い、一緒に試行錯誤しながら、より良いものを育てていけるよう努力していく」と話します。



価格を調整する競り子



手元のボタンで競り落とす買受人



お話しを伺った  
(株)JAアグリ島根  
花き部 中村健部長

花は「笑顔」を届けることのできる最適なアイテムです。  
人生における門出にはもちろんのこと、普段の生活の中にたくさんの花を取り入れ、笑顔溢れる毎日をお過ごしください。

今回は

JAしまね管内の数ある花の品種の中から

4品種の生産者を、ご紹介します。

## 菊

菊は島根県で生産される切り花の中で、栽培面積・出荷数量が最も多い品目です。

出雲市 やまもと 山本 せいじ 征志さん (46歳)



出雲市佐田町で、20年以上前から輪菊を栽培する、JAしまね出雲花卉部会の山本征志さん。ハウス面積は60アールで、6～12月にかけて輪菊を栽培しています。輪菊は、電照栽培、シェード栽培により日照時間を操作して開花時期を調整することができるので、部会として計画的に栽培し、安定出荷に努めています。

「当たり前のことを当たり前にやるのが大事。水管理、防除など、手間を惜まず予定通りに行っていれば安定して栽培・出荷ができる」その上で新しい技術を取り入れるなど、常に生産性の向上に努めています。

## 牡丹

牡丹は島根県の県花であり、松江市八束町での生産量は日本一を誇ります。贈答用の牡丹の生産や、海外への輸出も盛んに行われています。

松江市 まつもと 松本 ゆうた 悠太さん (32歳)



「牡丹には縁を結ぶ力がある」と話すのは、松江市八束町で牡丹を栽培する松本農園の松本悠太さん。現在、栽培面積は1ヘクタールで年間約5千本を国内外に出荷しています。

江戸時代から継承される古典品種から新品種まで350種以上もの牡丹を栽培しており「伝統的な牡丹栽培の技術や、長年継承されている品種は途絶えさせてはいけない」と保存にも力を入れます。

2020年からは、SNSや通信販売を開始し、積極的に情報を発信。「一人でも多くの方に魅力を伝えるのも自分の役目。国内外に愛好家を増やしていきたい」と、松本さんは熱い思いを話しました。

## バラ

島根県では主に浜田市、益田市の県西部で栽培され、施設栽培による周年生産を行っています。

益田市 おおはた 大畑 まんじ 満治さん (42歳)



大畑さんおすすめの「ブリランテ」

益田市中島町で父親から受け継いだバラ栽培を手掛ける大畑満治さんは今年で23年目を迎えます。自宅近くの大型ハウス約30アールには、常に25種類以上のバラの花が優雅に咲きほこり、上品な香りに包まれています。

大畑さんのおすすめのバラは、大輪品種で鮮やかな赤色が特徴の「ブリランテ」。色や花姿が見る人の気持ちをやさしくさせるそうです。

新型コロナの影響で私たちの生活様式が変わる中、「世の中が変わろうともバラは変わらずいつも美しく咲いている。その花をながめて、皆さんの心が少しでも明るくなってもらえたら嬉しい」と大畑さんは話しました。

## トルコギキョウ

トルコギキョウはSOと呼ばれる島根県オリジナル品種を、独自の品種で差別化販売もしています。

安来市 さとう 佐藤 はるつぐ 明次さん (52歳)



東京都から1ターンしてきた佐藤明次さんは、奥さんの出身地である安来市で就農して今年で8年目。自然豊かな安来市広瀬町で、トルコギキョウなどの花卉を栽培しています。

佐藤さんは、生産技術と品質の向上を図るため品評会に毎年出品し、平成28年度「島根の花」品評会においてトルコギキョウ「SO八雲小町」が、就農3年目にして最優秀賞の「農林水産大臣賞」に輝くなど、これまで数多くの賞を受賞しています。

現在はやすぎ花卉部会のトルコギキョウ専門部長を務め「品質の良い花をより多くの人に届けたい」と意気込みを話します。

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]

**出雲市斐川町**

**農組合法人×農家のお店  
食創工房 レコルト**

山間の長閑な田園風景の一角にある「食創工房レコルト」は、斐川平野の南端に位置する出雲市斐川町羽根地区にあります。地域の公民館であった建物を改装した店舗兼加工場は、香ばしい香りと甘い香りが漂い、風景に馴染んだ佇まいに癒されます。

6次産業化の地域農畜産物を活かした商品づくりを積極的に行なっている舞台、それがレコルトです。



周囲の風景になじむレコルトの店舗

**こだわりの米粉と小麦粉**

今月は斐川地区本部。出雲市斐川町の農事組合法人アグリード羽根組合長 黒田幸司(58)さんにお話を伺いました。

お話を伺いました  
黒田幸司さん



**店名の由来**

「レコルト」とはフランス語で「収穫」という意味。黒田さんが組合長を務める『農事組合法人アグリード羽根』で収穫された「つや姫」を筆頭に、様々な農作物や地元食材を活かして加工食品の製造・販売にこだわりたいとの想いから、レコルトと名付けられました。

レコルトには、地域で収穫された季節の果物で彩られたタルトやケーキ、プリンなどの生菓、シュークリームやドーナツ、クッキーなどの焼菓子と商品ラインナップが多彩です。同店のパティシエー押しは「果物をたっぷり使ったタルトに、香ばしく仕



地域の食材をふんだんに使ったスイーツが並ぶ

上がるシュークリーム」。定番の人気商品とのこと。  
**こだわりの自家製米粉と自家生産小麦粉**

「自家製の米粉、自家生産小麦の小麦粉で作っている」と誇らしげに話す黒田さん。米粉は自慢のつや姫



自慢の米粉は  
自家製粉

を自家製粉し、小麦粉は自家生産の小麦を特定のメーカーに依頼し製粉しています。そこで、こだわりの「生きた小麦粉」が出来上がります。

当初は、市販の小麦粉を使っていましたが、農家らしく小麦粉も自分たちで作ろうという話になり、栽培からはじめ、自家製の小麦粉に切り替えました。

一般的な小麦粉はカビが発生することがあまりないのですが、レコルトの小麦粉はカビが発生することもあるので、保存方法には特に気を使います。3名いるパティシエも「風味や香ばしさ・旨味など、この小麦粉はできが違う」と絶賛。



## 「たまたま」

「私の惣菜がみんなに美味しいって言われたのが、一番のたまたまかな」と苦笑いする黒田さんは、16年前までJA職員として集落営農の普及・推進などを担当していました。42歳で退職後、法人を設立し11ヘクタールの農地から徐々に面積を広げ、現在37ヘクタールまで農地を集積し、組合員数18名（うち専従組合員3名）で若手専従者を中心に経営。つや姫を主とした水稲、大豆、ハトムギ、さつまいも、小麦、大麦の栽培を行っています。

当時から推奨されていた6次産業化は、そう簡単にはいかないだろうと思案していた黒田さん。ところが色々な「たまたま」がタイミングよく重なります。若手専従組合員が順調に仕事に慣れてきた頃、「たまたま」私が家で作った惣菜を地域の方が食べ、美味しいからこれも商品にして欲しいと言われ、「たまたま」公民館が空き、「たまたま」腕利きのパティシエが地域に現れた。食材は、米を中心に誇れる農作物がたくさんある。こんなにも「たまたま」が揃えば、このチャンス逃す手はないと6次産業化に大きく舵を切ります。

## 順調な滑り出しが一変

加工場の改修から始まり、次いで店舗。と、同時に商品開発も行うなど、とても忙しい毎日でしたが、夢に向かって流す汗は心地よかったと語る黒田さん。

その後、2018年に無事オープンすることができ、順調にすべりだしました。

加工品は、既に決まっていたJAしまね斐川地区本部グリーンセンターでも販売を開始し、リピ

ターもでき、売り上げを伸ばしていました。

しかし、昨年の新型コロナウイルス感染拡大の影響をもちに受け、今は苦境に立たされています。「この記事を読んで、少しでも応援してもらえたら、うれしい」と黒田さんは話します。

## 農家だからこそこのこだわり

「たまたま」から始めた惣菜製造も、自家製米粉や小麦に地元の農産物をコラボさせることで、農地と地域を守っていくという黒田さんらしい「こだわり」がいっぱい詰まっています。

肉みそシリーズは、自家製味噌やしまね和牛を使い、「えごま椎茸」は、斐川町産のえごまを使うなど、全て県内産の食材にこだわっており、毎年すぐ完売します。

## 「面白い」という夢に向かって

農事組合法人アグリード羽根では、若手専従が頼れるパートナーに育ち、農家が作る作物を活かしてくれる仲間もでき、専従組合員になりたいという若者も増えました。もう少し拡大を図り、生産手法、販売手法を模索します。黒田さんは「何より地域の方々に応援してもらい、メンバー全員で中長期的な「面白い」という夢を描き、その声を聞きながら賑やかに楽しく成長していきたい。そのためには、力を合わせる必要がある。そしてそれらを次の世代に繋げていきたい」と真っ直ぐな想いを語りました。



黒田さんが作った惣菜を商品化



頼もしい若手専従組合員たち

## 一口メモ

果物をたっぷり使ったタルトに、香ばしく仕上がるシュークリームはお店の定番で人気商品。初めての方にお勧め。「肉みそシリーズ」、「えごま椎茸」はご飯のお供やお酒のあてにもよく合います。



- 購入方法・お問い合わせ先 ●
- 食創工房レコルト
- 電話 0853-25-8867
- 出雲市斐川町三絡960-3



## 島根おおち女性部

こんにちは！島根おおち女性部です(^o^)

私たちは「食」と「農」を基軸とし、地産地消活動および食農教育活動に積極的に取り組んでいます。地域の保育所・保育園の子どもたちを対象に、地元産食材のおいしさを伝える活動や、土に触れ、野菜を育てる楽しさ、食べる喜びを伝える活動などを行っています。

- 愛菜(あいさい)カレーの日・・・地元産の「石見高原ハーブ米(まい)」や「石見和牛肉」、沢山の採れたて野菜を使って、一緒にカレーを作って食べます。
- ふれあい農園での交流会・・・サツマイモの苗の植えつけから収穫までを体験し、食事会を開催しています。

今年度はコロナの影響で子どもたちと交流が出来ず残念でしたが、部員みんなで「今できること」を考え、元気いっぱい活動していきたいと思っています。



## 一所懸命青年連盟



JA YOUTH

## JAしまね隠岐青年連盟

しば  
柴

こういち  
功一さん



JAしまね隠岐青年連盟(以下「農青連」)の柴功一さん(35)は、地元隠岐の島町で就農して9年目になります。

大田市にある県立農林大学校を卒業し、広島県の農業法人へ就職。そこで育苗の技術を習得しました。その後地元に戻り、その技術を活かして野菜苗等の供給をハウス3棟で始め、主にナスやピーマンなどの夏菜類の苗を育てています。

農青連には、当時、地元で若い農業者らが集まる場がないことから、JA職員らに勧められ、平成28年の発足と同時に加入し、盟友と一緒に様々な活動に参加しています。

柴さんは、「今後、トマトやキュウリ栽培にも取り組み、栽培面積を広げ生産量を増やし、隠岐圏の流通網を構築することで地域を盛り上げることが目標」と熱く語りました。



# あなたもチャレンジ 家庭菜園

## ミツバ

香りが良く、お吸い物に重宝

ミツバは日本原産のセリ科野菜で、半日陰でもよく育ち、乾燥に弱いので、他の野菜の陰になる所に適します。種まきの適期は4～5月と9月です。

ミツバの発芽適温は20度前後で、10度以下の低温や30度以上の高温では発芽が困難です。発芽後は10～20度でよく成長します。なお、低温により花芽分化し、その後の高温・長日でとう立ちするため、温暖地では4月中旬以降、寒冷地では5月上旬以降に種まきします。



園芸研究者 ● 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。



ミツバは、青ミツバ（または糸ミツバ）、切りミツバ、根ミツバの3タイプがあります。青ミツバは青々とした葉を楽しむ品種で、店頭に並ぶのはほとんどが水耕栽培です。切りミツバは冬に根株を掘り上げ、これを室（むろ）という暗室に持ち込んで軟白させた物で、根を切って収穫されます。根ミツバは春から育てた根株に畑のままで土を掛け、早春に伸びてきたところを掘り取ります。ここでは青ミツバの作り方を紹介します。

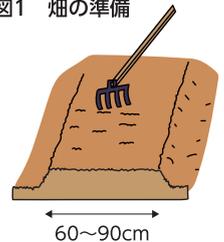
### 品 種

「白茎三ツ葉（関西系）」（タキイ種苗）、「白茎みつば」（サカタのタネ）など。

### 畑の準備

種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰100gを施し、よく耕しておきます。その後、化成肥料（NPK各成分で10%）100g程度と堆肥2kgを混ぜ、幅60～90cmのベッドを作ります（図1）。

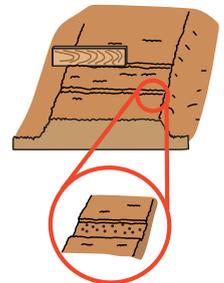
図1 畑の準備



### 種まき

ベッドと直角に、20cm間隔の細いまき溝を作ります。まき溝に1cm間隔に種をまきます。種は好光性なので、隠れる程度（5mm）に土を薄く掛けます。発芽まで、十分灌水（かんずい）します（図2）。

図2 種まき

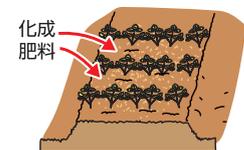


### 管 理

早まきでは、ビニールフィルムでトンネルを作り、発芽を促します。不織布のべた掛けは、安定した発芽に役立ちます。

追肥は2～3週間ごとに、1平方m当たり30g程度を与えます（図3）。また、乾燥に弱いので畑が乾いたら灌水し、真夏の高温・強光下では黒寒冷しゃなどで日よけします。

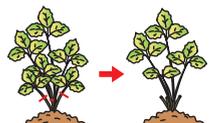
図3 追肥



### 収 穫

草丈20～25cmになったら、地際より少し上で刈り取ります。刈り取った後から、新しい葉が伸び出していきます（図4）。なお、冬には寒さで茎葉が枯れますが、春には越冬した根株から新たな茎葉が伸びてきます。

図4 収穫



## 理事会情報（12月22日開催）

### 【協議事項】

- ①令和2年度補助事業の実施について
- ②令和2年産島根米の追加金単価について
- ③「島根米の物流改革（集約化）」に係る取り組みについて
- ④「島根たまねぎ」の産地化の取り組みについて
- ⑤令和1～3年度信用共済事業改革の最終案とりまとめと今後の取り扱い
- ⑥J Aデータ伝送サービスの手数料設定について
- ⑦旧出雲J A会館の売却について
- ⑧農林中央金庫の新型コロナウイルス感染症特別対策における感染予防対策事業の活用について
- ⑨要改善J A指定に伴う再発防止策（兼体制整備計画）設定の骨子と島根県への報告（最終報）について
- ⑩組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑪J Aしまね福祉事業の現状と課題および今後の方向性について

（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）

## 組合員・利用者の皆様へ（お詫び）

このたび、当組合の出雲地区本部におきまして、職員による不祥事件が発覚いたしました。

組合員ならびに利用者の皆様にご心配とご迷惑をおかけしたことに、深くお詫び申し上げます。

今後、農業協同組合としての果たすべき役割と使命を深く認識し、綱紀粛正を図り、なお一層の法令遵守（コンプライ

アンス）の徹底を図ってまいります。

そして、信頼回復に向けて役職員一丸となり、誠心誠意、業務に邁進する所存でありますので、今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和3年1月  
島根県農業協同組合 代表理事組合長 石川 寿樹

## 雪が舞う中でも 熱いプレー!!

12月16日年金友の会  
グラウンドゴルフ浜田  
地区大会を浜田市陸上  
競技場で開催しました。

当日は雪が舞う、な  
んと今季一番の寒気の  
中でしたが、62名の皆  
さんが熱いプレーを繰  
り広げました。雪でグ  
ラウンド状態が悪く思う  
ように転がらない中で  
も、ホールインワンが  
10本!同スコアがずら  
りと並ぶ熱戦となりま  
した。

最後は豪華賞品授与  
の表彰式により笑顔が  
溢れる閉会式となりま  
した。

来年は暖かい時期に  
開催しますので、より  
多くの皆様のご参加を  
お待ちしております。  
主な順位は次の通り  
です。

- 優勝 曾根辻 君子さん (浜田東)  
準優勝 萩原 チヨ子さん (浜田)  
第三位 上野 正さん (浜田東)



## 感謝を込めて年の瀬市



12月26日から30日ま  
で、きんさい市場黒川  
店・周布店では『年の  
瀬市』を開催しまし  
た。初日の来店者は1,  
000人を超え、5日  
間で多くの皆様にご来  
店いただきました。

黒川店では、特設テ  
ントを設け、菊・榊・  
南天、葉牡丹など正月  
に欠かせない商品を揃  
え販売しました。売り  
上げの4割を占める花卉は、  
レジ前に長い行列がで  
きるほど買い求められました。

また、毎年恒例のJASしまね弥栄肥育センターの  
「和牛販売」のPRは大  
好評でした。

両店のスタッフは、  
今年1年消費者の皆様  
のご愛顧に感謝し、来  
たる年が良い年となる  
ことを願いつつ、真心  
こめて接客しました。  
多くの皆様にご来店い  
ただき誠に有難うござ  
いました。



## 子牛初セリ 安定な価格でスタート

1月12日、益田  
市西部家畜市場で  
2021年の島根  
県西部子牛市場の  
初セリが開催され  
ました。浜田市や  
益田市、津和野町、  
日原から雌牛48  
頭、去勢牛106  
頭、総数154頭が  
上場し、1頭当た  
りの平均価格は  
752,814円  
でした。



いわみ中央地区本部佐々木豊本部長の3本締めで  
セリが始まり、雌  
牛平均価格602,  
250円、最高価  
格が797,500  
円、去勢牛平均価格  
820,994円、  
最高価格977,  
900円で取引され  
ました。県外、県内  
の購買者らは上場さ  
れた牛を見定め、活  
気あふれる初セリと  
なりました。

「つや姫」栽培講習会を  
開催

1月15日

20日に浜田、江津、金城、旭、弥栄地区にて、つや姫栽培講習会を開催し新規作付け希望者を含めた38名の生産者が参加しました。つや姫は近年、需要が増えていく品種であり、コシヒカリからの品種転換等を通して生産拡大に取り組んでいます。講習会ではつや姫の品種の特徴や統一暦の確認をしました。新規作付け希望者が参加した会場では2〜3名の生産者より栽培をするなかで感じていることを話していただき、質疑応答でも多数の質問を受け付けました。



年々、つや姫に取り組まれる生産者は増えていくところですが、今後も生産者の理解を得ながら普及拡大に取り組んでいきます。

いわみ中央地区本部

日々の活動、成果を発表

1月20日、令和2年度アンビジョン大会が出雲市ラピタウエディングパレスにて、三密を避けながら開催されました。この大会は各地区本部の営農指導員が日々の活動の内容、成果などを発表する場となっています。いわみ中央地区本部からは若手のホープ特産課・小田職員が、菌床椎茸を中心とした生産部会、異業種参入との取り組み、成果や課題など濃密した内容を発表しました。各地区本部とも特色ある作物を題材にした内容で非常に見応えのある大会となりました。

惜しくも入賞には至りませんでした。来年度こそ「いわみ中央地区本部」初の受賞を目指したいところです。今後もこの大会に通ずるよう生産者、関係機関と連携して日々の活動を充実させることが良い発表に繋がると感じました。



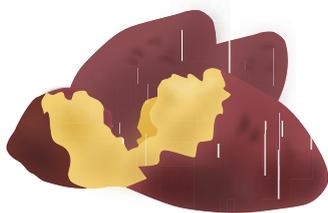
あつあつ焼き芋で  
消費者にPR

1月26日、いわみ中央地区本部産直振興協議会浜田支部（松本昭二支部長）は、きんさい市場黒川店の店頭にて焼き芋販売をしました。

当日は4品種（からゆたか・紅はるか・シルクスイート・にんじん芋）25kgを、生産者らが早朝より焼き始め、焼き芋の香りが漂うきんさい市場黒川店は早くから賑わいました。

店頭では「ホカホカの焼き芋を毎年楽しみにしている。ほくほくしていて、甘くて美味しい。」と好評の声をいただき、午前中に完売しました。

生産者は「今年は例年より早い実施であるが、さつまいもの出来も上々。消費者のみなさんには、品種により、味も食感も違うサツマイモの美味しさをより感じてほしい。今後も消費者が直接生産者と会話しながら、より身近な産直市場を目指したい。」と意気込みを語りました。



産直トピックス

令和3年度  
きんさい市場営農塾 受講者募集!

農業の経験は少ないが農業に興味があり、JAの「産直市場」へ出荷してみたい方や今後営農にチャレンジしたい方を対象に実施いたします。

種まき、圃場管理から収穫など「基礎講座（座学）」と「実習圃場」にて学び、体験してもらいます。

《実習品目》 春まき・秋まき等の一般野菜

《講義日程》 令和3年4月～令和4年3月（1年間）まで毎月2回程度  
平日 午前9時から12時

《場 所》 浜田市内村町

《定 員》 10名（申込み多数の場合は、書類にて選考させていただきます）

《受講費》 2,000円（年会費、資料代等）

《お申込み》 下記の申込書をご提出ください。

《提出先》 営農企画課、または最寄りのJA各支店・営農経済センター  
(FAX・メールも可)

《申込期限》 令和3年3月19日（金）

《問合せ先》 JAしまね いわみ中央地区本部 営農企画課

TEL：0855-22-8812 FAX：0855-22-0679

Eメール：hanbai.iwc@ja-shimane.gr.jp

担当者：小田、木村、前田



《講義スケジュール》

| 内 容                       | 開催時期  | 内 容                             | 開催時期  |
|---------------------------|-------|---------------------------------|-------|
| ①実習<br>春まき野菜中心<br>育苗について他 | 4月～8月 | ①実習<br>秋まき野菜中心<br>除草作業や土づくり他    | 9月～3月 |
| ②座学<br>野菜作りのポイント他         |       | ②座学<br>農作業の基本作業<br>農薬及び肥料の適正使用他 |       |

☆講義スケジュール詳細は、開校時のオリエンテーションにおいてお知らせをします。

----- 切り取り線 -----

令和3年度 きんさい市場営農塾 受講申込書

申込み期限：令和3年3月19日（金）

JAしまね いわみ中央地区本部 営農企画課 行

| 住 所                          | 氏 名   | 連絡先     |
|------------------------------|---|---------|
| 〒 _____                      | ふりがな  | 自 宅 -   |
|                              | 氏 名   | 携 帯 - - |
|                              | 生年月日<br>昭和・平成 年 月 日   | メー ル    |
| 受講を希望される理由をご記入ください。          |   |         |
| 栽培できる農地をお待ちですか。(借地も含まれます)    | 該当する項目に○印、面積をご記入ください。<br>①農地あり(水田 _____ a、畑地 _____ a) ②農地なし |         |
| この研修を受講して産直で販売していきたいと思いませんか。 | 該当する項目に○印をつけてください。<br>①思う ②思わない                             |         |

※個人情報の取扱いにつきましては、本運営にかかる連絡・案内等に際して、または当JAのサービスの提供・充実のためにのみ利用します。



## 教えて野菜作り!

2021年2月号



2月は管内の施設野菜を除く露地栽培では、一部平場においてバレイショの種植えや、葉菜類などの苗作りがあるくらいで、その他はまだ畑も休んでいる時期です。「冬の土づくり」特に寒おこしや堆肥のすき込みなど根が健康である土の条件については令和2年11月号で紹介していますので、今月は失敗の原因について紹介します。

### 『やりすぎのパターン』

何事にも一生懸命で、とかくやりすぎてしまうことがあるものです。しかし、過ぎたるは及ばざるが如し、というも同じでやりすぎは失敗の原因になることも多いのです。特に失敗をしないつもりで、実は大失敗をしている場合もあります。今回は**4つのやりすぎのパターン**を見て自分のことかも?・・・と思う方もおられるのでは?

#### ①肥料のやりすぎ

- 肥料が多ければたくさん採れると思っていませんか?
  - ・ダイコン、カブなど根菜類では葉が大きく茂るだけで、大きさは変わりません。
  - ・キャベツ、ハクサイなど葉菜類では窒素肥料が多すぎると、甘味が少なくなります。
- 発芽時には枯れることもある。
  - ・量が多ければ、育ちが悪い以前に枯れることもあります。(肥料過多による生理障害といいます。)



施しすぎは、野菜に塩をふりかけるのと同じで、野菜に塩水をかけるとしんなりしますが、肥料も塩類濃度が高くなるため根から水が吸えなくなり、根痛みにより育ちが悪くなります。

#### ②石灰のやりすぎ

- 土作りをするときには、石灰を鋤き込む事が多いのですが、適当に播いたりすると、障害の原因ともなります。
- ◆石灰を混ぜる時の注意点。
  - イ、かならず堆肥を混ぜる。石灰を混ぜると土の中の有機物の分解が早まります。そのため堆肥を入れて土をやわらかくする必要があります。
  - ロ、堆肥と石灰は同時に入れない。窒素を含む堆肥や肥料を石灰と同時に入れるとアンモニアが発生し、窒素が逃げてしまいます。堆肥や肥料は石灰を入れて1週間ほど後に入れます。
  - ハ、石灰はしっかり鋤き込む。土の中に石灰の塊が残ると、根が触れると肥料焼けを起します。充分耕して土に混ぜる事が大切です。

#### ③水のやりすぎ

- 水のやりすぎは、野菜が本来もつ能力を損ねるだけでなく、枯らす原因にもなりかねません。
- 水やりの必要なときは限られます。
  - ・種を播いたあと。
  - ・苗を植え付けたあと。
  - ・梅雨あけ後。
  - ・日照が続くようなときだけです。

発芽時や苗の活着時には、じゅうぶんな水が必要ですが、いったん根づけば、乾燥が激しいとき以外は、水やりの必要はありません。野菜は水を求めて地中深くまで根を張り巡らせ、土の中の水分を吸い上げます。逆につねに水をやっていると、水を求めて伸びる必要がないので根の張りの不十分に加え、根腐れを起こし枯れる場合もあります。



#### ④作りすぎ

- あれも、これも作ってみたい、食べてみたい、しかし家族での消費は限られています。
- 野菜を食べる人数や家族の食べ物の嗜好、作ってみたい野菜などを考え合わせると必要な種類や株数などが分かってきます。
- 収穫量を考えて野菜の種類と株数を決めます。

(春から夏に栽培の主な野菜の収穫量 平均的収量)

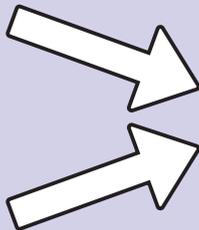
| 野菜     | 収穫量の目安      | 野菜     | 収穫量の目安                  |
|--------|-------------|--------|-------------------------|
| キュウリ   | 20~30本 / 1株 | ジャガイモ  | 600~700g / 1株           |
| ナス     | 30~40本 / 1株 | サニーレタス | 300~400g / 1株           |
| トマト    | 15~20個 / 1株 | ラディッシュ | 13~15g / 50cmの長さに1条播き   |
| ピーマン   | 55~60個 / 1株 | コマツナ   | 300~400g / 50cmの長さに1条播き |
| オクラ    | 10~20本 / 1株 | ホウレンソウ | 300~400g / 50cmの長さに1条播き |
| トウモロコシ | 1~2果 / 1株   | ミズナ    | 300~400g / 50cmの長さに1条播き |
| インゲン   | 400g / 1株   | チンゲンサイ | 80~100g / 1株            |

## 経済課の新設について

3月1日より、経済企画課と資材注文センターが一つになり、経済課として新設致します。  
 経済拠点事務所の統合によりまして、経済業務効率化を目指します。  
 事務所につきましては、下府町の物流団地内の「現 資材注文センター」となります。

現 経済企画課  
 浜田市黒川町3741  
 TEL 0855-22-8823  
 FAX 0855-22-0679

現 資材注文センター  
 浜田市下府町1821-5  
 TEL 0855-22-1128  
 FAX 0855-22-1362



新 経済課  
 浜田市下府町1821-5  
 TEL 0855-22-1128  
 FAX 0855-22-1362

肥料・農薬・生産資材のご注文の受付は、

今までどおり **資材注文センター** ☎ 0120-489-937

で対応致します。

## 令和3年4月から農繁期対応を始めます。

各営農経済センターでは、4月・5月・9月において農繁期対応を行います。

日程：4月17日より5月31日まで、土・日・祝日を休まず営業を致します。

6月・7月・8月は平日のみ営業になりますのでご注意ください。

9月も、土・日・祝日を休まず営業を致します。

**休日営業時間：午前8時30分から午後5時まで**

(※土・日・祝日は、取扱責任者が不在のため、毒物・劇物農薬の販売は行えませんのでご了承ください。)

詳しくは3月広報誌にてカレンダーを掲載しますのでご覧ください。

お気軽にご来店ください。



## 年金相談会

3月9日(火) 金城支店

午後3時から午後7時まで

3月16日(火) 旭支店

午後3時から午後7時まで



## メガネ・補聴器巡回スケジュール

| 開催日      | 時間            | 会場          |
|----------|---------------|-------------|
| 3月1日(月)  | 午前9時から午後3時まで  | 雲城出張所       |
| 3月2日(火)  | 午前9時から午後3時まで  | 波佐事業所前      |
| 3月3日(水)  | 午前9時から午後3時まで  | 旭 木田店舗前     |
| 3月4日(木)  | 午前9時から午後3時まで  | 浜田営農経済センター前 |
| 3月5日(金)  | 午前9時から午後6時まで  | Aコープごうつ前    |
| 3月6日(土)  | 午前9時から午後3時まで  | Aコープごうつ前    |
| 3月12日(金) | 午前9時から午後5時まで  | 旭 丸原センター    |
| 3月13日(土) | 午前9時から午後3時まで  | 旭 丸原センター    |
| 3月16日(火) | 午前9時から午後3時まで  | 旭 旧市木事業所前   |
| 3月18日(木) | 午前9時から午後12時まで | Aコープやさか前    |
| 3月26日(金) | 午前9時から午後5時まで  | 三隅営農経済センター  |
| 3月27日(土) | 午前9時から午後3時まで  | 三隅営農経済センター  |

ご自身・ご家族のメガネ調整、補聴器点検等気軽にお立寄り下さい!!

## 1月の講義『苔テラリウム作り』

JA女子大学は1月14日、講師に江津市大屋真弓美さんを迎え「苔テラリウム作り」を行いました。大屋さんは広島からの1ターンの苔農家を営んでおられJA女子大学のOGでもあり、今回楽しみに来てくださいました。テラリウムとはガラスの容器などで植物を育てることで、今回は『苔』を使って作ります。苔の種類や育て



方など聞き、さぁ！テラリウム作りに挑戦！

思い思いに砂を混ぜたり、重ねたり…苔をピンセットでていねいに植えていき、ガラス瓶の中に小さな世界を作っていきます。思ったより難しく、センスが問われる？！と思いつつも真剣に楽しく充実した時間になったようです。出来上がりには皆さん大満足。これを機会に『苔』にはまりそうな人も少なくなさそうです。お家の一角に癒しのスペースができ、これから1年2年と成長を見守ってくださいね。

## \* JA女子大学OG会 \*

### ～キムチ作り～

1月21日、JA女子大学OG会 クローバーはこの1年活動を自粛してきましたが、マスクに検温・消毒を行いながら「キムチ作り」をしました。

JA女性部三隅の泉川サエ子さんが、長年試行錯誤をして完成させた「泉川風白菜キムチ」を、伝授された職員から作り方を教わりながら皆で作りました。前日から塩水につけておいた白菜を、しっかり絞り大根、人参、ねぎ、ニラを加え、アミ・塩辛・だしの素で作ったキムチのりと混ぜ合わせたら完成。1週間ほど常温でなじませたら食べごろです。

家で作るにはハードルが高いキムチですが、身近な材料で思ったより簡単にできたと、皆さん喜ばれていました。たくさんできたのでお友達におすそ分けしよう！と笑顔の解散となりました。



みごとに3つにわかれまして  
浜田市宇野町 河野信男さん



仲良しきょうだい？なかよし夫婦？  
浜田市三隅町 H.Yさん

サプライズ

# 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)
- ・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 |   |         |                |

※上府、江東、波佐事業所には下記の通りATMが設置されました。

## ☆新設ATMについて

| 新設ATM        | 新設時期          |
|--------------|---------------|
| 虹のホールみすみ前ATM | 令和3年1月12日設置済み |
| 上府事業所ATM     | 令和3年2月16日設置済み |
| 江東事業所ATM     |               |
| 波佐事業所ATM     |               |

※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。



「白き情熱を旭から燃やせ！」  
浜田市旭町

2021

年、いきなり豪雪から始まり、普段なじみの少ない地域の方も白い景色に驚かれたのではないのでしょうか？旭町にはそんな雪を通じて熱く盛り上がる大会があります。それはなんと『雪合戦』です。今月は子供も大人も楽しめる本格的な雪合戦をご紹介します。



1チーム7人の選手が雪合戦公式ルールに則り、シエルターを利用して雪玉を投げ合ったり相手のチームフラッグを奪うなど、小さい頃遊びでやっていた雪合戦とはまるで別物、旭町の冬を代表するスポーツです！もちろん小学生・女性向けの部門もありますので、どなたでも楽しむことができます。この大会で優秀な成績を収めると全国大会に出場することができます。今年も新型コロナウイルスの影響で中止になりましたが、来年は熱い戦いがみられる事を信じて旭町から元気を発信していきます！

福祉センターからのお知らせ

手すりについて

手すりにも色々な種類があります。レンタルや購入できる手すりをご紹介します。

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <p>玄関・トイレ・廊下・浴室・ベッド脇などの様々な場所で使用でき、主に立ち上がりの動作をサポートする置き型の手すりになります。</p>                    |  | <p>トイレで使用し、立つ、座る、支えるの動作をサポートし、タイプによっては移乗する時に邪魔にならないようにひじ掛けが後ろにスライドする物もあります。</p> |
|  | <p>玄関のあがりかまちに高さがある場所に使用する物で、台を付けて階段のように使用できたり、げた箱や元々手すりがある場合はもう片方側のみ手すりを設置する事もできます。</p> |  | <p>天井と床に突っ張らせて垂直に設置し、主に玄関やトイレなどの立ち座りの動作をサポートし、握る事で姿勢を安定させる事ができます。</p>           |
|  | <p>左の図は住宅改修の手すりになってますが、階段の長さや段差に合わせて設置できる置き型の手すりの貸与（レンタル）もあります。</p>                     |  |   |

上記で紹介した手すりは一部で、手すりを掴むことが難しい方にはひじ掛けや座面を押しながら前項姿勢で立ち上がれるようになっている物もあります。

素材・サイズ・形状など使用される方に合った手すりを選ぶことで日常動作を、よりサポートできると思います。

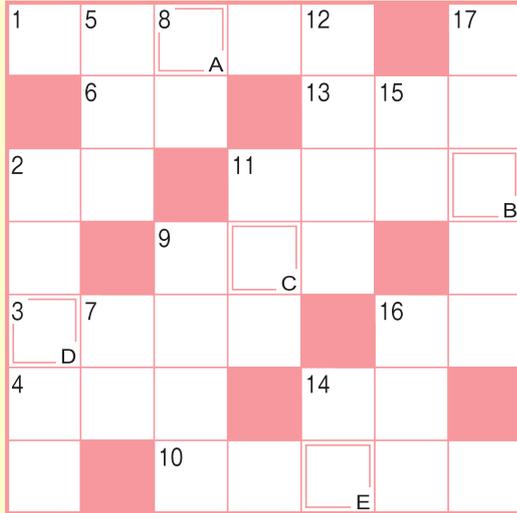
(レンタル：1割負担で月々約200円～2,000円 購入：定価約9,000円～400,000円)

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

# 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 速度違反の交通取り締まりをこう言うことも
- ⑤ 仏様の頭の渦巻き
- ⑦ 名を捨てて——を取る
- ⑧ お清めにも使う調味料
- ⑨ 円を描くときに使います
- ⑪ 人数確認のために——を取った
- ⑫ ボビンに巻いてミシンにセットします
- ⑭ クロワッサンやコロネ、マフィンなど
- ⑮ コウゾウやミツマタの繊維をすいて作ります
- ⑯ 花より団子、色気より——なのです
- ⑰ 三蔵法師の旅物語。堺正章主演のテレビドラマもありました



## ヨコのカギ

- ① 桃の節句に付きものすし
- ② 体温計であるかどうか確かめます
- ③ 理科で学ぶ動物プランクトンの代表格
- ④ 難関を——して大学に合格した
- ⑥ 恥ずかしいときに赤らめます
- ⑨ 萩本欽一と坂上二郎のお笑いコンビ、——55号
- ⑩ 乳液や化粧水、パックなどを使って行います
- ⑪ 「元気で留守がいい」と言う人も
- ⑬ 友人と——もない話で盛り上がった
- ⑭ 円周率を表すギリシャ文字
- ⑯ アスパラガスやウドは主にこの部分を食べます

## 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3月5日（金）（当日消印有効）

### ◆ 先月号の答え ◆

#### 「ユキマツリ」



「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」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！



**佳作**  
コロナ禍に負けぬ家族の良き絆  
一つの世も秘書という名の隠れ装  
花飾る部屋の空気が温かい  
コロナ禍で孫にも会えず寝正月  
まだ死ぬね三年日記買ったから

出雲市 高橋 義則様  
安来市 斎藤美重子様  
斐川町 野中 花蓮様  
安来市 長谷 信行様  
江津市 平田千恵子様

**優秀賞**  
幸せを思う時間を噛み締める

出雲市 佐藤 勝枝様

**最優秀賞**  
宅急便開けて嬉しい長デンワ

邑南町 丸原ミツル様

**最優秀賞**  
ポケットに元気なたねをもち歩く

出雲市 青山 孝子様

**最優秀賞**  
ふしくれた手に元朝の筆を持つ

出雲市 小白金房子様

**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

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。



# JAしまね組合員の皆様へ

高品質のアイテムを  
より安く、ご提供しております。  
ぜひ、洋服の青山へこの機会に  
ご来店ください。



さらにおトク! JA×AOYAMAタイアップカードご登録・ご提示で店内全商品**10%OFF**

JA×AOYAMAタイアップカードのご案内 **入会金 年会費 無料**

※ご登録の際には、本広告及び本人確認書類をお持ちください。

お近くの「洋服の青山」へご来店

おさいふカードと本広告をお持ちください  
→ 登録用紙に記入

洋服の青山店頭にてカードを即日発行!!  
その日から特典をご利用いただけます

※カード発行の際に、キャッシュカードをお預かりしたり暗証番号をお聞きすることは、一切ありません。  
※詳しくは店頭係員にお尋ねください。  
※JA×AOYAMA タイアップカードはクレジットカードではありません。

## フレッシューズ応援フェア & 春物新作フェア 同時開催中!

1日5組限定

やっぱり玉泉

# 得々プラン

2021 3/31(水)まで

《除外日》 土曜日、休前日 ※期間中、施設メンテナンスの為、休館となる場合がございますので、ご注意ください。

お1人様/1泊2食付 一室2名様〜 **13,000円** (税込)

献立

- 一、食前酒 柚子ワイン
- 一、前菜 沖繩の豆腐珍味 (シーマミー豆腐・豆腐よう・すくらす豆腐)
- 一、湯 ぎ ミニ沖縄そば
- 一、焼物代わり 鯛と白葱鍋(焼炉)
- 一、造り サワラ炙り
- 一、焼き物 熟成しまね和牛90分焼き
- 一、焼 炉 牡蠣の土手焼き
- 一、産物 蟹と里芋の雑煮
- 一、デザート 梨のコンポート

別注料理 **減56.7%OFF**

|  |  |
|--|--|
| あわび陶板焼 通常3,300円<br>割引後価格 <b>1,429円</b> | 茹松葉蟹(1杯)通常11,000円<br>割引後価格 <b>4,763円</b> |
|  | 茹蟹(1杯)通常4,400円<br>割引後価格 <b>1,905円</b>    |

※事前お申込み専用別注料理でございます。前日迄お受けいたします。ご予約にお申し付け下さい。当日の場合は通常価格のご案内となります。 ※全て税込価格となります。



しまね和牛・牡蠣・ふぐ・のどぐる飯をご堪能ください。

**ホテル玉泉 利用割引**

割引対象  
JAしまね共済加入者  
組合員およびその家族

**宿泊 3,000円割引!!**

**休憩 1,500円割引!!**

**新型コロナウイルス感染拡大予防対策**

当館では「衛生管理」「三密回避」を軸に考え、お客様とスタッフが安心かつ安全に過ごすことができるように対策しているっぴー。

JA共済の宿泊保養施設 出雲・玉造温泉 政府登録国際観光旅館(登録第880号)

TEL.0852-62-0021(代) 受付 平日 9:00~19:00  
島根県松江市玉造町玉造53-2 土日祝 10:00~19:00  
<https://www.hotel-gyokusen.co.jp>

お問合せ

農協観光島根支店 TEL(0852) 26-2600 旅行センター本部 TEL(0853) 25-8907  
農協観光出雲営業支店 TEL(0853) 21-3305 農協観光浜田支店 TEL(0855) 22-1536



# しまねうれしび



島根県『家の光』講師 飯塚生美子先生

## ブロッコリーのかに玉あんかけ



・ブロッコリーは濡れた状態で耐熱皿に乗せ、ラップをしてレンジ(600w)で3~4分加熱しても蒸せます。  
 ・ブロッコリーはレモンよりもビタミンCを豊富に含み、免疫力をアップして風邪予防に!

### \*アレンジ\*

- ・かに玉あんはご飯にかけてたり、麺類にかけても美味しく食べられます。
- ・かに玉あんに豆腐を加えてボリュームアップもおすすめです!
- ・中華だしを和風だしやコンソメ味に変えてもOK!

### ●材料 (4人分)

|          |       |     |      |
|----------|-------|-----|------|
| ブロッコリー   | 1株    | 片栗粉 | 大さじ1 |
| 水        | 300cc | 水   | 大さじ2 |
| 中華だし(顆粒) | 小さじ2  | 卵   | 2個   |
| 塩        | 少々    | ごま油 | 小さじ1 |
| かにかまぼこ   | 100g  |     |      |

### ●作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでして水気をきって皿に盛る。
- ②かにかまぼこは細かくほぐす。
- ③鍋にAを入れ火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④③に溶き卵を回し入れ、卵が固まったら火を止め、最後にごま油を加える。
- ⑤④のかに玉あんをブロッコリーの上にかけて完成。



## 白菜と豚肉の重ね蒸し



・重ねてレンジで蒸すだけ!短時間で簡単にできます。  
 ・蒸した時に出る汁は、うま味たっぷりです。無駄なくいただきます!

### \*アレンジ\*

- ・白菜をキャベツに変えてもできます。キャベツの場合、芯は叩いてつぶしてから重ねます。
- ・豚肉薄切りを、ひき肉に変えても美味しくできます。

### ●材料 (4人分)

|       |          |         |        |
|-------|----------|---------|--------|
| 白菜    | 4枚(300g) | しょうゆ    | 大さじ1   |
| 豚肉薄切り | 150~200g | 砂糖      | 大さじ1/2 |
| 塩こしょう | 少々       | 酢       | 大さじ1   |
|       |          | 蒸し汁     | 大さじ2   |
|       |          | ネギみじん切り | 大さじ2   |
|       |          | 生姜みじん切り | 大さじ1   |
|       |          | 白ごま     | 大さじ1   |



香味タレ

### ●作り方

- ①耐熱容器にラップを大きく切って広げる。
- ②その上に白菜、豚肉薄切り、塩こしょうを順番に重ねていく。
- ③②を3回繰り返して、一番上に白菜をのせ、ラップでしっかり包む。
- ④③をレンジ(600w)で8分間加熱する。
- ⑤耐熱容器から取り出し、ラップを開いて食べやすい大きさにきり、皿に盛り付ける。
- ⑥ボウルに香味タレの材料を入れて混ぜ合わせ、白菜の上にかけて完成。

# 健康散歩

けんこうさんぽ



JA島根厚生連

## 体温を上げて健康に!



新型コロナウイルス感染症のひろがりと共に体温測定する機会が増えてきていますが、あなたの平熱はどのくらいですか。

健康的な人の平熱は36.5~37.1度といわれています。体温が上がると血液の流れがよくなり免疫力が高まります。健康維持のためにはこの免疫力の向上が重要です。

近年、36度以下の「低体温」の人が増えてきています。その最大の原因は運動不足による筋肉量の低下です。筋肉は人体最大の熱産生器官なので筋肉が少なくなると体温が下がり、基礎代謝が低下します。基礎代謝が低下するとエネルギーの消費が減り、内臓脂肪が増加して悪玉ホルモンが多く分泌されます。この悪玉ホルモンは血栓を作りやすくし、高血圧や糖尿病の原因になることもわかってきました。筋肉量の低下で負の連鎖が起こるわけです。

そこでこの連鎖を起さないよう筋力を維持していくことが重要になります。筋肉を鍛えることで体温が上がり、さまざまな利点が生まれます。まず、免疫力、基礎代謝が上昇し、内臓脂肪を分解することで太りにくくなります。そして、ストレスに強く、病気にかかりにくい健康な体になり、新陳代謝が活発化することで細胞レベルから若々しくなります。さらに腸のぜん動運動が活発化することで便秘の解消や大腸がんの予防、脳の血流が増加して認知症の予防など、まさに正の連鎖となるわけです。手軽に筋肉を鍛え、体温を上げる方法は、

- ①1日30分歩く：筋肉の7割は下半身にあるので歩くことで効率よく鍛えられます。
- ②毎日湯船に5分つかる：体温が上がります。
- ③朝起きた後、寝る前に白湯を飲む：体が温まります。

これらを普段の生活に取り入れてみませんか。参考にしてみてください。

### 【編集後記】

事務所の窓辺に置いてある2つの蘭の鉢植えは、JAしまねが統合した時にお祝いとして頂いたものです。水やりをする程度ですが、先日、二つの大きな蕾を見つけた。もうすぐ真っ白な美しい花が咲きそうです。慌ただしい毎日を送る中、春の訪れを感じ、咲く花に「がんばれ」と励まされます。(木村)

「お知らせ」JAしまねびより3月号「しまねうれしび」は、島根県立松江養護学校(乃木校舎)のみなさんのオリジナルレシピをご紹介します。