

JAしまねひより

2025

3

March
Vol.108

SNSで旬な情報を投稿しています



10TH
ANNIVERSARY
おかげさまで続合10年

特集
学生と地域・農業につながり
JAしまね×島根大学



みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

神門 侑花さん
[くにびき地区本部]

みーつけた

Shimane Farmers しまねのファーマーズ

ごうど
神門
ゆか
侑花さん(29歳)

今月ばかりにびぎ地区本部。松江市玉湯町でイチゴの栽培に取り組んでいる神門侑花さんにお話を伺いました。



一筋縄ではいかなかった新規就農

**家庭菜園で芽生えた興味が
農家経営の夢に発展**

島根県のイチゴ産地といえば安来市ですが、実は松江市でも少数精鋭の農家によって良質なイチゴが生産されています。2023年には市内の4つの農家が「松江いちご部会」を設立。松江市玉湯町で「侑花いちご園」を経営する神門侑花さんもそのメンバーです。



真っ赤なイチゴが実る「侑花いちご園」のハウス

神門さんは2019年に新規就農。農業にあまり縁がない子ども時代を過ごしていました。が、中学生のころにお父さんが趣味で家庭菜園を始めたことが転機に。手伝っているうちに農業に興味が出ていったそう。神門さんは「最初がうまくいかず枯らしていたのですが、栽培方法を調べて育てたらちゃんとおいしくできたんです。正しい知識を得て実践すれば結果が出るのが面白くて、もっと知りたい！」と農林高校に進学しましたと話します。



「松江いちご」のブランド化を目指し、2023年11月に「松江いちご部会」が設立。(写真右=神門さん)

高校の研修で訪れた宮崎県の農家で果菜類の奥深さを知り、農業を仕事にしようと思定。熊本県の農業大学校に進みました。イチゴ栽培に出会ったのは授業で携わったハウス実習。大きな魅力を感じ、卒業後はふるさとでイチゴ農家になろうと決めました。

島根に戻ってから3年間イチゴ農家で農業研修を行い、実際の農業現場で経験を積みながら就農の準備を進めていました。しかし、そこには予想外の壁が。「借りる土地がなかなか見つかりませんでした。学校を卒業したばかりで実績がなく、さらに若い女性が単身で就農するということで、オーナーさんの信用を得るのが難しかったんです」と神門さんは話します。



就農当時を振り返る神門さん

農業委員の紹介でなんとか土地を見つけ、栽培をスタート。初年度は気候に恵まれスムーズに進みましたが、2年目は寒波に見舞われ、研修先だった農家の師匠に相談しながら対策を打っていました。また、島根県農業技術センターからの提案で、ハウス内の温度や照度などをモニタリングできるシステムの

ミツバチによる受粉作業



ひとつひとつの実を確認しながら摘果していく神門さん

作物の中でも繊細さがトップクラスのイチゴ。葉かきや摘果によって味や色づきが大きく変動します。また、受粉するときの花粉のつき方によってデコボコになったり、色むらができたり、肥料を吸いすぎると歪な形になったりするそう。「先端が分かれてゴツゴツしているのは元気に育っている証拠。おいしいはずなんですよ。でも市場には出せないの

可愛いお姫様 イチゴは傷つきやすいけど

試験運用をスタート。師匠のイチゴ農園と同時に導入し、データを共有することによって細かなアドバイスをもらえるように。神門さんは「本場に助けられました。おかげさまで今は自分一人なら生活できるぐら

いの状態になっています」と当時を振り返ります。いけない「経営者の私」、双方の葛藤があります。でも、苦労した分だけ良く育ち、手応えがあるのがイチゴの魅力。いつも仕事を褒めてもらっているような感覚で育てています」と神門さんは話します。イチゴは果実が柔らかくデリケートなため、収穫からパック詰めまでの一連の作業も気を使います。「手がかかるところも傷つきやすいところも、まるでお姫様みたいです」と神門さんは笑います。

人と交流し、 おいしいイチゴを届けたい

現在は8・7アールのハウスで年間5・7トン／10アールの「紅ほっぺ」を生産。農地を広げたい気持ちもありますが、一人で手が届く範囲の仕事をするには今がちょうどいいと言います。「土地の形状の関係で南北ハウスにしたので均一に陽が当たり、天候によっては収穫のピークが一気に来ることも。ありがたいけど大変です。春の最盛期にはほとんど眠らずに働くこともあります」と神門さんは話します。そんな忙しい日々のリフレッシュになっているのが生き物観察。周辺の野山で野鳥やサンショウウオなどを見つけ撮影しています。宍道湖でのシーバス釣りも気分転換になっているそうです。

近い将来の目標は農園での直売設備を充実させること。神門さんは「対面で販売するとお客さんと交流でき、味への評価も聞けて参考になります。農園の面積や設備が限られているので、もう少し整備して販売スタッフも雇い、お客様を迎え入れられる体制を作りたいです」と話します。直売を通して人が出会う場所ができれば、地域の活性化にもつながっていくはず。神門さんのイチゴ作りはまだまだ可能性を秘めています。

プチっと情報!

侑花いちご園のイチゴ

「侑花いちご園」のイチゴは市場やAコープたまゆの産直コーナーなどで販売しています。神門さんオススメのイチゴの食べ方はカプレーゼ。モッツアレラチーズを添え、オリーブオイルと乾燥バジルをかけるだけでオシャレなオードブルが完成。春先に出回る酸味の強いイチゴも合うそう!いつもの食卓に彩りをプラスしてみてもいいでしょうか😊



「侑花いちご園」のイチゴ

学生と地域・農業に
つながりを

J Aしまね 島根大学

島根大学と島根県農業 包括的連携協定締結式



令和5年2月10日に島根大学とJ Aしまねは
包括的連携協定を締結しました



昨年度、コース生が考案した有機農産物をたっぷり使っ
たランチプレート

島根大学と包括的連携協定を結ぶJ Aしまねは、令和5年度から「島根大学地域人材育成コース」の学生（以下、コース生）とともに農業や地域に関わる活動に取り組んでいます。昨年度は有機農業の魅力や価値を伝えようと、大学の食堂で提供する有機農産物をたっぷり使ったランチプレートづくりなどに取り組みました。

今年度は、学生に農業への理解や関心の醸成につながるきっかけを作ろうと、企画から当日の進行までコース生自らが関わり実践する『「農業現場体験」企画・実践プロジェクト』に取り組みました！

開催地は
どこがいいかな...

大学生の関心を高める
良い方法を考えよう！



4人のコース生が中心となり、J A事務局と一緒に
開催地や農業体験の内容など企画案の検討を開始！

1週間に1回の頻度で
綿密な打ち合わせ
を実施！

「農業現場体験」
企画・実践
プロジェクト
始動！

学内で募集を
かけて、
ついに当日…！

11月

コース生
事前研修

10月

募集開始、
協力先の
生産者訪問

9月

募集案内作成、
しおり・
アンケート作成

8月

体験コース
原案検討、
役割分担決め

7月

顔合わせ、
企画案の検討、
意見交換

12/8

有機農業コース

赤江・オーガニックファーム

「有機農業の日」に合わせて有機農業コースを実施！
 コース生4人と8人の学生が参加☆この日は当JAやすぎ地区本部で中国四国農政局と県の職員を講師に招き、学生たちはみどりの食料システム戦略や県内の有機農業の取り組みについて学びました。その後、安来市赤江町で有機野菜生産に取り組むグループ「赤江・オーガニックファーム」の各ほ場での農業体験やJA職員も交えた交流会を行いました。



▲中国四国農政局の職員からみどりの食料システム戦略について説明を受けました

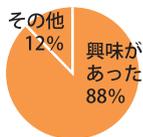


収穫方法を教わった後、実際に収穫していきます▶

参加した学生の声

- ・スーパーに並んでいるものの背景を知っているかいないかは食への意識や人生の豊かさに関わってくると思う。今回このような経験ができて本当によかった。
- ・有機野菜の苦労や実態だけでなく、背景にある思いが知れて良かった。
- ・農家の方とこんなに密に関わったことが初めてだった。

●参加理由



●イベントの満足度



●農業のイメージの変化



協力いただいた

生産者の方からの声

大学生を農業現場に連れてきて実際に見て体験してもらうことは良いこと。やり方を考えながら今後も続けていけるようにして欲しい。

取り組みを
 続けて...

大学生をはじめとする若い世代は、他世代より食生活の課題が多く、食に関する意識を高める取り組みが必要とされています。今回の取り組みを通じ、しっかりアプローチしていくことで、食だけでなく農業や農産物への理解醸成につなげられると再認識することができました。また、地域や農業だけではなく、JA活動を知ってもらえる良い機会にもなりました。

11/8

中山間地農業コース

えーひだカンパニー株式会社

県土の約7割を占める中山間地域での農業を学ぶ「中山間地農業コース」には、コース生4人と6人の学生が参加😊安来市広瀬町の「えーひだカンパニー株式会社」協力のもと、中山間地域での農業体験や加工体験、JA職員も交えた交流会を行いました。



◀教わりながら播種機を操縦！



昼食時間を活用してJAの取り組みを説明▶

参加した学生の声

- ・普段できない貴重な体験ができてとてもよかった。
- ・農業は、労働と賃金が釣り合っていないと思っているが、その課題に取り組もうとしている方々と出会えてよかった。
- ・初めて農業体験に参加したが、農家の皆さんが親切に教えてください、心から楽しむことができた。

●参加理由



●イベントの満足度



●農業のイメージの変化



J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A 自己改革の一環として、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。



現場の声を
ききたい

組合長が行く!

巡回の様子を収めた動画はコチラから



今回の訪問先

J Aしまね雲南地区本部管内

● Y Y . f a r m

今回は、Y Y . f a r m を石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。

Y Y . f a r m 代表の井上頼重さんと優さん夫妻は、「二人で同じ目標に向かえる仕事を」と考え、I ターンフェアへの参加をきっかけに大阪から飯南町に移住しました。パプリカとトマトを生産する師匠のもとで栽培技術を学びながら島根県立農林大学校に通い、令和3年に自営就農を開始。現在はハウス3棟でパプリカ、1棟でトマトなどを生産し、来年度はさらにパプリカ用ハウス2棟を増棟する予定です。頼重さんと優さんは、飯南町の就農。パプリカや設備投資に活用できる補助金制度、国産パプリカの価格動向、ハウスの雪害対策などについて



頼重さん(左)に飯南町でのパプリカ栽培やパプリカの販売状況などについて質問する石川組合長(右)



Y Y . f a r m のパプリカハウスの前で代表の井上頼重さん(中央右)と優さん(中央左)、石川組合長(左から3番目)ら

また、当J A 雲南地区本部と社会福祉法人仁寿会の就労継続支援事業所「山光園」が連携する白ネギ出荷調製の取り組みを視察。白ネギ栽培を推進する上で収穫後の調製作業の負担が課題でしたが、作業委託体制を確立したことで面積拡大に繋がりました。令和5年度には選果場の移転に伴って高性能の調製機械を導入し、1日の最大処理量を大幅に改善しました。同法人の板垣良成さんは「J A と連携しながら作業効率を改善し、1.5ヘクタール分の白ネギ処理を実現していきたい」と話しました。

「パプリカI 飯南町」と言われるようになった。今後の展望を話しました。

また、J A 出荷分のパプリカ販売について、国産パプリカの需要が高いつ関西方面への販売強化を要望した他、「パプリカI 飯南町」と言われるようになった。今後の展望を話しました。



黄色く色づいたパプリカ



社会福祉法人仁寿会の板垣良成さん(中央)と石川組合長(右から3番目)ら



白ネギの調製作業をする山光園の皆さん

組合長から一言



今回は雲南地区本部管内で、白ネギの集出荷施設や飯南町の堆肥センターなど、さまざまな施設を巡ったが、特に印象に残ったのは、大阪からI ターンされ、現在パプリカの栽培に取り組まれているY Y . f a r m の井上頼重さん、優さんご夫妻。

お二人は、令和元年に飯南町に移住され、師匠のもとで産業体験を開始。令和2年には県立農林大学校に入学され、引き続き師匠のもとで研修を重ねながら就農準備。令和3年に農林大学校を卒業されたのを機に、パプリカ・トマト(12 a、ハウス4棟)で自営就農を開始された。その後、スイートコーン(5 a)やミニ白菜(2 a)など露地栽培もレポーターに加えながら、現在に至っている。今後、リースハウスの増棟(2棟、12 a)も予定されているとのことで、J A としても、これまで以上に支援申し上げたい。

組合長より一句
I ターンの
若き夫婦や
蕎麦の花





topics
1

全国家の光大会都道府県代表体験発表大会に出雲女性部・今岡さんが出場！



2月12日に横浜市で第66回全国家の光大会都道府県代表体験発表大会が開催され、島根県代表として「記事活用の部」にJAしまね出雲地区本部から出雲女性部南部地区長の今岡政子さんが出場しました。

今岡さんは「『家の光』でつなぐ女性部活動～里山に広がるお互い様の輪～」と題して発表し、家の光協会会長賞を受賞。同女性部南部地区では、県内で発生した災害をきっかけに『家の光』記事などを活用して防災研修会を毎年実施。地域で「お互い様の輪」が広がり、能登半島地震・豪雨災害が発生した際には、復興支援を目的とした杵つき餅の販売やバザー、募金、フードドライブ、復興作業で不足していたタオルの収集など迅速な取り組みができたと発表しました。



発表する今岡さん



「家の光協会会長賞」の盾を受け取った今岡さん（左から5番目）と応援に駆けつけた出雲女性部南部地区の部員ら

翌日の13日には第66回全国家の光大会が開かれ、前日の体験発表で各ブロックから選ばれた9人が発表を行いました。参加者らは今後の活動に活かそうと、メモを取りながら耳を傾けました。

topics
2

お笑い芸人・小島よしおさんによる食育イベントに参加

12
SDG
12
循環型社会の構築

JAしまねが協賛する山陰中央新報社主催の食育イベント「食べてもりもりハッピー教室」が2月9日、松江市のくにびきメッセで開かれ、親子約900人が来場しました。

同イベントでは、食にまつわる豊富な資格を持つお笑い芸人の小島よしおさんをゲストに迎え、親子を対象に食や健康に関するトークショーを実施。ギャグを交えながら野菜の知識や島根県オリジナル野菜「あすっこ」やサバ、ノドグロなど地元特産品の魅力を紹介しました。

当日JAはイベント内「こどもわくわくブース」に出店。日本の農業や島根県の特産品に関するクイズを行い、正解者に県オリジナルブドウ「神紅」の果汁を使ったグミをプレゼントしました。また、「しまね牛食べ比べセット」の抽選会も実施。来場者は「クイズがとても勉強になっておもしろかった」と話しました。



ヒントを読み解きながらクイズに回答する来場者ら

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。

理事会情報（1月31日開催）

【協議事項】

- ①高病原性鳥インフルエンザ発生農場へのJA独自支援の実施についておよび農業災害復興対策支援事業要領の一部改正について
- ②JAしまね酪農業務集約に向けた段階的取組み実施について
- ③自動車燃料事業会社化について
- ④信用事業方法書（金融機関等の業務の代理又は媒介および金銭債権の取得又は譲渡及びこれに附帯する事業）の一部改正について
- ⑤令和7年2月8日付・3月1日付機構改革の実施について
- ⑥第4次中期経営計画・令和7年度事業計画の策定について
- ⑦大口貸出について
- ⑧島根県常例検査書（隠岐どうぜん地区本部）の回答について
- ⑨令和6年度仮決算監事監査報告書 整備改善を要する事項（個別意見）への回答について

お知らせ

2月の理事会は2月28日開催のため、広報誌の作成スケジュール上、3月号への掲載とさせていただきます。



想いをひとつに🍀 しまねの女性部!

隠岐女性部

JA女性組織3か年計画

「JA女性 想いをひとつに かなえよう🍀」の実践3年目です。

つながろう🍀

まもろう🍀

かかわろう🍀

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう🍀

仲間と・地域と・他組織と・次代と

今後このような活動を通じて、SDGsへの理解と実践に取り組んでいきます。

また、他の地区の食文化や歴史を学習するために、定期的に研修旅行を開催しています。昨年度は島根県大田市の石見銀山と大森町の街並みを視察。改めて、昔の人の知恵や自然と共生しようとする考えは現在にも通じるものがあると実感しました。

JAしまね隠岐女性部は、部員が一致団結し「楽しく・やる気」を合言葉に活動に取り組んでいます。地域のつながりを大切にしようと、年3回開催される牛の市（隠岐家畜市場）では、市場関係者の皆さんにお弁当を作っています。隠岐ならではの料理に舌鼓を打ってもらおうと、広く隠岐の島の食文化について知ってもらえるように取り組んでいます。



一所懸命青年連盟

島根県農協青年組織協議会

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

副会長 伊藤 慎治さん



島根県農協青年組織協議会（以下、島根県青協）副会長の伊藤慎治さん（47）は、地元の出雲市大社町で就農し27年目を迎えます。島根県立農林大学校を卒業してからすぐ、祖父や母親が行っていたブドウ（デラウェア）栽培に取り組み、令和6年には父親から事業を承継しました。他にも無人ヘリコプター防除のナビゲーター、農閑期には地元のライスセンター従業員として、地域活動にも積極的に参加しています。

農青連では、過去に出雲青年連盟の委員長を務め、昨年度から島根県青協の副会長に就任しました。伊藤さんは「仲間である盟友と交流することで、いろんな情報を得ることができる。また、組織活動を行うことで、個人では得られない達成感や感動も得ることができる」と語りました。

土寄せと灌水で芋を大きく

生育適温は25～30度と高く、一方で低温に弱いため、霜で葉がすぐに傷んでしまいます。畑の乾燥に極めて弱く、一度しおれると回復が遅く、また芋の肥大中に乾燥すると、芋にひび割れが生じます。畑は耕土が深く、適度に水持ちし、かつ水はけが大切です。

品種

種芋から出た葉は、数枚重なって太い葉の束（葉柄・ずいき）を成し、この元が膨らんで親芋となります。親芋用の品種である「赤芽」「八ツ頭」「セレベス」は主にこの親芋を食べます。親芋の脇に側芽が発達して、肥大して子芋が付きます（図1）。子芋用品種には「石川早生」「土垂（どたれ）」などがあります。「八ツ頭」の葉柄はえぐみが少ないので、食用になります。

畑の準備

連作を嫌うため、同じ畑で3、4年は作らないようにします。1平方m当たり苦土石灰100gを早めに全面に散布し、畝幅90cm程度とし、深さ20cmの溝を掘ります。元肥は、溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100g、堆肥2kgを施します（図2）。肥料をまいた後、5cm程度に土をかけておきます。

植え付け

中間地では地温が上がってくる4月中旬ごろから植え付けができます。地上に芽を出すまでに1カ月かかるので、暖かい場所でコンテナに仮植えし、芽出ししてから菜園に植え込むと良いでしょう。種芋は芽を上に向け、株間30～40cmとし、土を10cm程度かけます（図3）。

追肥・土寄せ

土寄せは芋の肥大に関係し、一度に多くの土寄せをすると子芋の数が少なく、かぎ形の芋になりやすくなります。土寄せが少ないと子芋の肥大が悪くなり、子芋が地上に顔を出し、芋が緑化してしまいます。1回目は5、6葉のときに、株の周りに1株当たり化成肥料10gくらいを追肥し、高さ5cm程度土寄せします。2回目は半月後、さらに3回目はその半月後に同様に追肥し、高さ5cm程度土寄せします（図4）。

灌水（かんすい）

野菜の中で最も乾燥に弱いので、真夏の干ばつには毎日たっぷり与えます。時には畝間の両端をせき止めて、水がたまるように灌水できると良いでしょう。また、敷きわらなどで土の乾燥を防ぎましょう。

収穫

「石川早生」のような早生品種では、早掘りしてお盆のときのお供え物や「衣（きぬ）かつぎ」として小さい芋を楽しむことができます。「土垂」や「八ツ頭」などの中晩生品種は10月ごろから収穫できますが、霜の降るまで芋は肥大します。

図1 サトイモの付き方

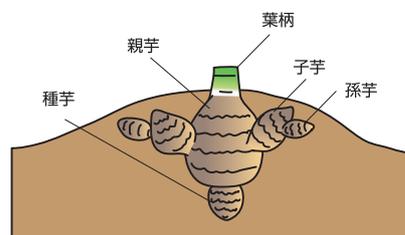


図2 畑の準備

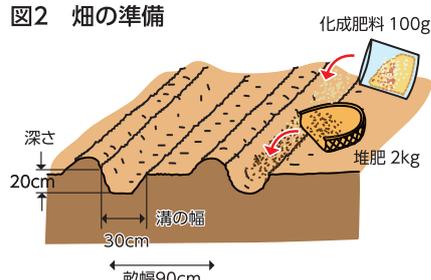


図3 植え付け

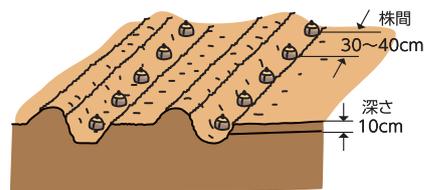
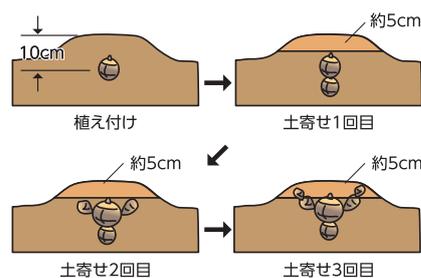


図4 土寄せ



栽培カレンダー(サトイモ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
中間地		●	●	●	●	●	●	●	●	●
暖地	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● 植え付け — 生育 ■ 収穫

アグリミーティングを開催



2月8・9日の両日、浜田市金城町(株)オートパルみどり本社にて、同社とJA全農島根農機サポート(株)の展示会に合わせ、アグリミーティングを開催しました。

会場では、TAC(地域農業の担い手へ出向く職員)や営農経済部職員が各業者に協力いただき、有機栽培の紹介パネルの展示や水稻肥料農薬の紹介、スマート農業の提案などを行いました。

また、共済担当者によるVRを活用した農作業中のリスクの模擬体験や、ローン担当者による農業資金の紹介・相談コーナーを設け情報提供を行うことが出来ました。

2日間の展示会来場者の内、アグリミーティングでは65名の方の対応を行い、全農資材予約、新規有機米の栽培や農業資金についてのご相談等いただき今後につながる成果がありました。

当日は、寒波による大雪で積雪となっていましたが多岐の方にご来場いただきました。



『運用報告・NISA説明会』開催

2月1日、いわみ中央地区本部2階ふれあいホールにて『運用報告・NISA説明会』と題し、農林中金全共連アセットマネジメント株式会社より石丸伸一郎氏を講師に招き、JA取扱いファンドの運用状況や米国大統領の交代での経済情勢の変化、新NISAについてなど幅広く説明をしていただきました。

当日は25名の方に参加いただき、熱心にメモを取りながら、石丸氏の説明に耳を傾けていました。

参加された方からのアンケートでは『参考になった』『定期的に開催して欲しい』などのご意見をいただきました。

今後も資産運用・資産形成について組合員・利用者の方々の皆様のお役立ちができるように、情報提供等の取り組みを行ってまいります。



©ブルくん

©ベアちゃん

笑いあり涙あり…年金友の会ふれあい大会開催!!

2月19日、江津市総合市民センター(ミルキーウェイホール)にて、「令和6年度JAしまねいわみ中央地区本部年金友の会ふれあい大会」を開催しました。

雪が降るあいにくの天気でしたが、約320名の方が参加され、御年89歳の座長が唄う浪曲に合わせた舞踊や、涙笑いそして涙ありの『鹿島壽一座』の人情芝居を堪能しました。

参加者の中には座員のファンがおられ、幕間の口上の時「良ちゃんががんばって!」と掛け声がありました。

また参加者からは会場、バス車内、バス乗降場所など関係する職員にたいして「ありがとう」「よかったよ」と感謝の言葉をいただきました。

これからも「JA年金友の会」では今回のような芝居観劇のほか、寿ロードと題した旅行、グラウンド・ゴルフなど、楽しい時間の提供や年金友の会会員の皆様の親睦の輪がひろがるようなイベントを実施してまいります。



年金友の会会長、副会長の紹介

地域貢献・地域活性化支援



JAしまねは、地域貢献・地域活性化に取り組みフードバンク・子ども食堂を普及支援し、島根県内の地域活性化に貢献することに目的とした、地域貢献・地域活性化支援事業に取り組んでいます。

令和6年度、当地区本部管内の「多世代ふれあい食堂片庭エーゲ21」様より申請をいただき支援金を贈呈しました。



同子ども食堂は、食を通じて地域の子どもたちを見守り、気軽に参加し様々な人で賑わう『みんなの居場所づくり』を目指して開催し、地域の活性化に貢献されています。年間11回の開催では、栄養バランスを考えたメニューで食事を提供するほか、毎回工夫を凝らした催し物を企画されています。

参加された方は「毎回参加しています。食事だけでなく多くの方と交流が出来る事が楽しみです。」と笑顔で語っておられました。

きんさいトピックス

きんさい市場黒川店では、天候により入荷量が左右されますが、産直会員の皆さんが日々新鮮野菜や果実など出荷しています。昨年3月〜4月にかけての売り上げベスト10を紹介します。お買い物の際、参考にされてはいかがでしょうか？

令和6年3月上売ベスト10

- 1位 ブロッコリ
- 2位 菌茸類（椎茸・なめこ等）
- 3位 ねぎ
- 4位 ほうれん草
- 5位 山菜・食用植物
- 6位 柑橘類
- 7位 キャベツ
- 8位 大根
- 9位 小松菜
- 10位 いちご

令和6年4月上売ベスト10

- 1位 山菜・食用植物
- 2位 キャベツ
- 3位 ほうれん草
- 4位 いちご
- 5位 菌茸類（椎茸・なめこ等）
- 6位 豆類
- 7位 柑橘類
- 8位 玉ねぎ
- 9位 小松菜
- 10位 ねぎ



新コーナー開設のお知らせ

しまねびより5月号より、読者のみなさまからお寄せいただいた、写真やお便りを紹介するコーナーを開設します。身近にあった話題や紹介したいことなどをお寄せください。お名前・ご年齢・ご住所・お電話番号をご記入ください。

※ご紹介させていただいた方には、ささやかな記念品をお送りします。

※写真やお便りは必ずご紹介できるとは限りません。またご返却は致しかねますのでご了承ください。

【送り先】

〒697-0024 浜田市黒川町3741
JAしまねいわみ中央地区本部
ふれあい課『読者のコーナー』



どなたでもご利用いただけます。
お気軽にご相談下さい。

24時間
年中無休

家族葬から一般葬まで
皆様の想いに寄り添う 最後のセレモニーのお手伝い

虹のホール JA江津葬祭会館

江津市和木町 1136 番地 35

フリーダイヤル **0120-522-354**

虹のホールはまだ 虹のホールみすみ

浜田市下府町 1821 番地 5

浜田市三隅町三隅 871 番地

フリーダイヤル **0120-222-532**

手作り雑巾を小中学校へ寄贈

いわみ中央女性部（平川節美部長）は1月22日江津市教育委員会（堀康弘教育長）、23日浜田市教育委員会（岡田泰宏教育長）へ手作り雑巾400枚を贈呈しました。

「雑巾1枚運動」として女性部員が取り組み、部員一人ひとりが真心こめて手縫いした雑巾を各小中学校に送っています。当日は、江津市へは平川部長と青木文江支部長、浜田市へは平川部長と平木幸子支部長が訪問しそれぞれ教育長に手渡しました。

両教育長からは「毎年心のこもった雑巾をありがとうございます」と感謝の言葉をいただき、併せて市内の各小中学校の児童が雑巾で掃除している学校の様子を写真で見せていただきました。

平川部長は「女性部員が縫った雑巾で一生懸命子どもたちが掃除している姿に感動しました。少しでも地元の学校がきれいになるお手伝いができて嬉しく思います。」と語りました。



干支のへび作り

跡市女性部



1月25日・26日、江津女性部跡市支部（平川節美部長）は、跡市地域コミュニティ交流センターで手芸教室を開催し11名が参加しました。部員の森崎玉恵さんが講師となり、「家の光」12月号を参考にフェルトで作る「干支のへびの置物」に挑戦しました。

玉止めを隠して入れ込む作業や目をへこます箇所など難しいポイントは、森崎さんからアドバイスを受けながら仕上げました。へびは脱皮することから巳年は「復活と再生」を意味するそうです。新しい年への願いを込めながら一針一針縫ったへびは、それぞれ表情が違ってとても可愛らしい縁起の良い置物となりました。



JA女子大学キャンパスレポート 8期生2月講座「みそ作り」



JA女子大学8期生は2月13日、当地区本部で「みそ作り」を行いOG会と合わせて16名が参加しました。日本の伝統調味料の1つでもあるみそを、女性部活動として毎年各地区で作っています。いわみ中央女性部川平正子副部長と猪俣房子支部長が講師となり指導しながら交流を深めました。

学生がそれぞれ自宅で軟らかく煮てきた大豆を、塩切りした糀と混ぜ合わせ電動ミンサーにかけていきました。

おにぎりをにぎるようにぎゅっと力をいれ丸めて味噌玉を作り、空気を抜きながら勢いよく容器に投げ入れ詰めていく作業では、「結構、力仕事だわ」と大変そうでした。仕込んだみそはおよそ半年発酵させることで秋口に食べられます。同じ大豆・糀を使っても大豆の煮方や保存環境で味に違いが出るので、出来上がりを待つ楽しみがありました。





え~のう ちよっと宮農!! 大豆栽培は難しい? (ポイントを押さえて)

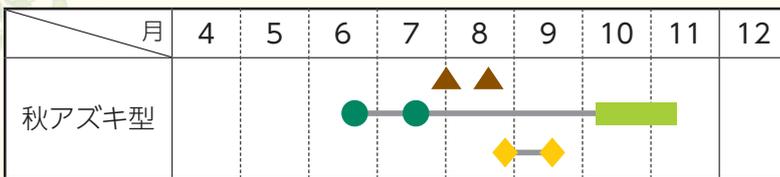
日本の食卓に欠かせない大豆。子実が完熟する前に食べる枝豆や近年では大豆の一種である黒大豆も人気です。今回は家で栽培する野菜としては馴染みの少ない存在であるアズキの栽培について紹介します。

アズキは豆類の中でも生育に際して環境条件から影響を受けやすい作物で、栽培に当たっては、地域の気象条件や栽培時期に適した品種タイプとそれに応じた作型を選ぶ必要があります。アズキの品種は、温度や光に対する感受性の違いにより、次の3つのタイプに分かれます。



品種タイプ	品種タイプの特徴等
夏アズキ型品種	生育期間中の平均気温の積算温度が一定レベルに達すると開花が始まる性質 (感温性)
秋アズキ型品種	日長が一定時間以下になると開花が始まる性質 (短日感光性)
中間型品種	夏アズキ型と秋アズキ型品種の中間の性質

栽培スケジュール ●種まき ▲土寄せ ◆開花期 ■収穫



※品種選定に当たっては、耐病性、耐冷性等に優れた品種が育成されているので、地域の病害発生状況や気象条件等を考慮して品種を選びます。

1. ほ場準備・施肥

排水良好で保水力のあるほ場を選び、耕起砕土を行います。アズキは酸性を非常に嫌う作物であるため、石灰質肥料により酸度調整を行います。アズキの生育に最適なpHは約6といわれています。施肥量は、ほ場の肥沃土、土性、品種等により異なります。右記の施肥例はあくまでも基本的設計です。

(施肥例 1a当たり)

肥料名	元肥	備考
苦土石灰	8～12kg	全面施肥
完熟堆肥	50～100kg	
ようりん	4kg	

2. 播種

播種時期は、品種のタイプ・早晩性や晩霜・初霜、台風来襲の時期など地域の気象条件を考慮して決めます。秋アズキでは6月下旬～7月中下旬にかけて行います(上記、栽培スケジュールを参考)。条間60～70cm、株間10～20cm、播種粒数(1株)2～3粒、播種量(1a)300～400g、3cm程度の覆土をします。

3. 中耕・除草・培土

除草と土壌の通気性・保水性の改善や倒伏防止のため培土を兼ねて、播種後20～30日頃からおよそ10日間おき、2～3回にわたり中耕を行います。中耕作業は、根を傷めないよう、開花期までに終了させます。

4. 病害虫対策

アズキは病害虫により収穫、品質両面で被害を受けやすい作物です。病害虫の種類、発生時期等は地域によって異なるため、薬剤散布はアズキが適用作物となっている登録農薬を適時・適切に実施して下さい。

5. 収穫

成熟期10月上旬～11月上旬、熟莢を2～3回に分けて収穫するか、健全株の70～80%の莢が成熟したころ収穫し、脱穀後乾燥させます。早期に収穫すると収量は劣り、粒が小さく不整形粒が増し、光沢がなくなります。遅れると脱粒や褐変などが起こりやすく、霜当りは品質が低下します。



島根県西部農林水産振興センターからのお知らせ

農作物の凍霜害に対する事前対策について

近年、温暖化等の影響による急激な気象変動により、春先の凍霜害の発生が多く見られます。事前対策を徹底し、凍霜害を最小限に防ぎましょう。

水 稲

育苗中のものについて、

○ハウスでの育苗

- ・ハウスの面積に余裕があれば育苗箱をできるだけ中央部に置く。
- ・ハウス内に小トンネルを設置し、二重被覆とするか、ベタ掛け資材等を更に覆う等の対策を行う。

○トンネルでの育苗

- ・ハウス同様二重被覆を行う。

○共通事項

- ・保温資材を使用する場合は、資材と苗の空間が広いほど効果的である。
- ・極端な低温の場合、ハウス内等でろうそく、ストーブをたく方法もある。この際、面積等に応じて本数を調節するとともに、火の元への注意が必要である。
- ・霜の降りた日の日中は急激に気温上昇することが多いので、昼間の換気にも注意する。

野 菜

○施設栽培

- ・日のあるうちにハウスを閉め、保温に努める。夜間はビニールの密閉をしっかり行い、補助暖房を入れるなど保温に努める。
- ・加温機を設置していない場合、カーテン、トンネル等で保温被覆を強化する。特に、ハウスの出入り口、カーテン等の合わせ目、接地部の隙間を密閉し保温力を高める。急激な温度上昇による高温障害にも留意し、早めに開放する。

○露地栽培

- ・果菜類であればトンネル、ホットキャップ等で保温被覆を強化する。葉根菜類は比較的霜害には強いが、ベタ掛け資材等で被覆し霜による被害を軽減する。

果 樹

○施設果樹

- ・日没前の午後3～4時頃にハウスビニールを閉めて保温する。
- ・ハウス内に対流式石油ストーブを設置し、危険温度になる前の夜間から燃焼する。※火災に注意

○露地（落葉果樹）

- ・燃焼法：灯油や固形燃料を燃やし、空気を温める。（※すすが飛散するため周辺環境に注意）
- ・送風法：防霜ファン設置園では、事前に設定どおり作動するか確認しておく。
- ・防霜資材を散布する。

○共通事項

- ・園地の下草を短く刈り、昼間の日射により地温が高まるようにする。
- ・防風樹等で冷気が停滞する場所は下枝を整理して冷気が流れるようにする。

島根県西部農林水産振興センター農業振興部（TEL：0855-29-5622）

令和7年 春の農繁期休日営業カレンダー

■ = 日曜日・祝日 ■ = 土曜日 ★ = 営業日

JALしまね いわみ中央地区本部

4月 平日・指定日 営業(8:30~17:00)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19★
20	21	22	23	24	25	26★
27	28	29★	30			

5月 平日・指定日 営業(8:30~17:00)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3★
4	5★	6	7	8	9	10★
11	12	13	14	15	16	17★
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

休日営業店舗

◎あぐり中央店 0855-22-8827

(旧：浜田営農経済センター)

浜田市黒川町 3741

◎あぐり南店 0855-42-1409

(旧：金城営農経済センター)

浜田市金城町今福 104-1



ムスイ商品についてのお知らせ

昨年11月より(株)HALムスイの組織再編により営業体制が広島に一本化され、利用者の皆様にはご不便とご心配をお掛けしています。

ご購入いただいております商品の修理等につきましては、今まで通り広島の本社にて対応いたします。お困りごとなどありましたら各あぐり店へご連絡ください。

尚、鍋以外の商品につきましても引き続き取り扱い可能ですので、各あぐり店へご相談ください。

お問合せ先

あぐり中央店 (浜田) : **0855-22-8827**

あぐり南店 (金城) : **0855-42-1409**

人事異動のお知らせ

【地区本部内異動】

令和7年3月1日付

氏名	新任	旧任
若本 貴志	企画総務部 総務課付 課長補佐	金城支店 業務課 課長
静本 千文	企画総務部 総務課付	雲城ふれあい店
柳光 孝紀	営農経済部付 課長補佐	営農経済部 経済課 課長
山本 泰介	営農経済部 次長兼営農企画課 課長	営農経済部 次長
笹田 真司	営農経済部 営農企画課 T A C	営農経済部 農産課
三浦 義弘	営農経済部 営農企画課	営農経済部 農産課
川上 志穂	営農経済部 営農企画課	浜田支店 業務課
河野 成幸	営農経済部 特産課 課長	営農経済部 営農企画課 課長
大中 靖友	営農経済部 特産課	江津支店 渉外課 L A
小田 良平	営農経済部 農産課	営農経済部 特産課
下谷 佳大	営農経済部 農産課	営農経済部 特産課
宮田 高幸	営農経済部 経済課 課長	営農経済部 あぐり南店 店長
川神 昌之	営農経済部 経済課	営農経済部 あぐり中央店 営農経済渉外員
佐々木 誠	営農経済部 経済課	浜田西支店 渉外課 F A
長見 伸	営農経済部 あぐり中央店 店長	いわみ中央統括支店 ローンセンター センター長
浅野 博照	営農経済部 あぐり中央店 営農経済渉外員	営農経済部 営農企画課 T A C
肥後 利信	営農経済部 あぐり南店 店長	営農経済部 特産課 課長
楨本 謙治	営農経済部 あぐり南店 営農経済渉外員	営農経済部 農産課
杉本 由美	営農経済部 あぐり南店	営農経済部 経済課
平谷 義弘	いわみ中央統括支店 支店長	統括部長兼企画総務部 部長
和田守正則	いわみ中央統括支店 次長	いわみ中央統括支店 支店長
遅越 晃弘	いわみ中央統括支店 金融課 (投信アドバイザー)	いわみ中央統括支店 ローンセンター
横田 慎	いわみ中央統括支店 ローンセンター センター長	江津支店 業務課 課長
湊 秀明	いわみ中央統括支店 ローンセンター センター長補佐	いわみ中央統括支店 ローンセンター 係長
佐々木 謙	いわみ中央統括支店 ローンセンター	営農経済部 あぐり南店 営農経済渉外員
後山 敦己	浜田支店 次長	浜田支店 次長兼浜田東ふれあい店 店長
吉田 伸子	浜田支店 業務課	金城支店 渉外課 L A
鳥井 美樹	浜田支店 業務課	江津支店 業務課
吉田 祐美	浜田西支店 業務課 課長	金城支店 業務課 係長
佃 真緒	浜田西支店 渉外課 L A	浜田支店 業務課
小笹 雅彦	江津支店 次長	江津支店 次長兼江津西ふれあい店 店長
植田 和久	江津支店 渉外課 L A	営農経済部 あぐり中央店 営農経済渉外員
岩地 達也	金城支店 次長	金城支店 次長兼雲城ふれあい店 店長
花木 美幸	金城支店 業務課	浜田支店 業務課
松原 理恵	金城支店 渉外課 L A	金城支店 渉外課 F A

【本店・地区本部間異動】

氏名	新任	旧任
三浦 聡	統括部長兼企画総務部 部長	共済部 共済事務指導課 課長
若本加奈子	金城支店 業務課	共済部 共済事務管理課
大屋 希	江津支店 業務課 課長	信用共済推進支援センター 西部センター長補佐(信用トレーナー)
河上 辰士	金城支店 業務課 課長	益田東支店 金融共済課長
澤江 彩佳	共済部 共済事務管理課	浜田西支店 渉外課 L A
佐々木亮太	信用共済推進支援センター (信用トレーナー)	いわみ中央統括支店 金融課 (投信アドバイザー)
濱田 三郎	益田東支店 次長	浜田西支店 業務課長

【退職者】

令和7年2月28日付

氏名	現部署・役職	備考
三浦 勇	営農経済部 あぐり中央店 店長	定年退職

【定年再雇用者】

令和7年3月1日付

氏名	新部署・役職
三浦 勇	営農経済部 あぐり中央店 営農経済渉外員



地域の話題

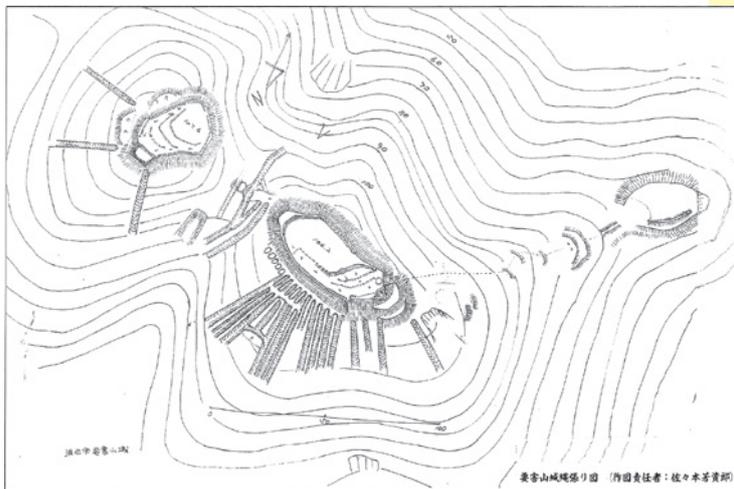
内田要害山

浜田市内田町に鎮座する三家元神社には益田市七尾城主の益田氏、周布城(鷹巣城)城主の周布氏、内田要害山城城主の内氏が祀られています。今回は、その中でも浜田や美川地域とゆかりのある内氏および内兼茂について紹介します。

内兼茂は鎌倉末期から南北朝時代にかけて活躍した方です。当時の世は後醍醐天皇が率いる南朝側と足利尊氏らが率いる北朝側が争う時代であり、内兼茂は南朝側の一領主でした。南朝側は1336年に北朝側である七尾城を攻めています。

この内兼茂と姻戚関係にあったのが内田氏です。内田氏が内田町に移住したのは、先述した、内兼茂が七尾城を攻めた時より100年以上遡ります。鎌倉時代の承久の乱における勲功の賞として、1222年に地頭職を与えられ、この地を治めることになりました。この内田氏は元々遠江国内田荘(現在の静岡県菊川市)の出身で、そこには今でも中内田や下内田という地名があり、また、益田市にも内田町というところがあります。いずれも、この内田氏と因果関係がある土地です。

おわりに、内氏の居住跡と思われる内田要害山ですが、ここは頂上の高さが約108mあります。浜田市内から弥栄町への途中に位置するため、そこからの攻撃を防ぐための要点に城築されました。現在は頂上まで行くことができます。中腹までは資料を提供していただいた美川郷土会会長の石津さんが道を整備され登ることができます。



美川山城跡の地形図 (内田氏住居: 松ヶ本寺資料)

いわみ中央地区本部

参考資料: 内田要害山(別名 桑原山)と三家元神社
令和6年6月1日 美川郷土会 石津公雄

メガネ・補聴器の専門店 PARIS MIKI

1級 眼鏡作製技能士

運転用、読書用、パソコン用、遠近両用でも

「移動型店舗
パリミキカー」

認定補聴器技能者

メガネ一式

¥13,200~税込



移動型店舗 店長 狩野 昭弘

お問合せ、訪問のご相談は 直通 ☎ 090-6955-1612 へ お気軽にどうぞ

令和7年 4月度 JA巡回スケジュール

いわみ中央地区

7日(月)	9時~14時	Aコープみすみ	15日(火)	9時~17時	あぐり南(金城)展示会
8日(火)	9時~14時	Aコープあさひ	16日(水)	9時~15時	
9日(水)	9時~14時	Aコープやさか	21日(月)	9時~14時	Aコープあさひ
10日(木)	9時~14時	浜田西支店	22日(火)	9時~14時	Aコープやさか
11日(金)	9時~12時	波佐まちづくりセンター ときわ会館 前	25日(金)	9時~14時	Aコープみすみ

年金相談会

令和7年4月11日(金)
浜田西支店
午後3時から
午後7時まで



ローン休日営業 開催中!

第2・第4土曜日開催!

令和7年4月 12日・26日

受付時間/9:30~15:00

お問い合わせ



住宅ローン
マイカーローン
...ほか

いわみ中央地区本部
1階浜田支店で
お待ちしております!!

©よりぞう

JAしまね いわみ中央統括支店ローンセンター ☎ 697-0024 島根県浜田市黒川町3741

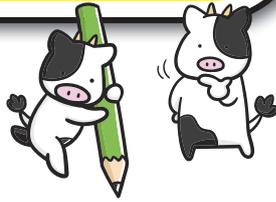
TEL (0855) 22-8816 FAX (0855) 22-0203

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

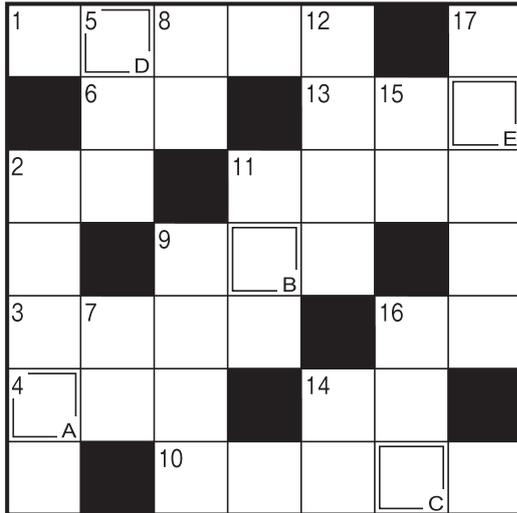
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2025年3月号

CrossWord 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 ● ニコロ



答え

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

タデのカギ

- ②タイヤにつないでシュコシュコ
- ⑤柔道場に敷かれているもの
- ⑦新しいクラスで——紹介をした
- ⑧——は友を呼ぶ
- ⑨茶道では表千家、裏千家など
- ⑩真新しい——を着て入社式に臨んだ
- ⑫漢字で書くと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます
- ⑭海のパイナップルと呼ばれる海産物
- ⑮肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- ⑯パソコンの入力装置のひとつ
- ⑰4月のこと。——・フル

ヨコのカギ

- ①富山湾でとれるものがある有名な春の味覚。青く光ります
- ②茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- ③手品、マジックともいいます
- ④来週の火曜日——にもう一度来てください
- ⑥祝い事につきものの魚
- ⑨麻雀であがる前にかけることも
- ⑩これが終わると新学期。入学式もあります
- ⑪インクを付けて押します
- ⑬テニスの試合で——の応酬が続いた
- ⑭鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- ⑯よく×(バツ)と対比されます

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

〒697-0024 浜田市黒川町3741番地
JAしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2025年4月4日(金)(当日消印有効)

◆先月号の答え◆

「ウグイス」



俳句の広場

最優秀賞

鬼役となり逃げ惑ふ鬼やらひ

浜田市 三沢 孝子様

優秀賞

老幹に見る飛梅の気概かな

邑南町 山塚 豊子様

出て見よと姉より電話寒の月

出雲市 小豆澤典子様

元日や十七文字に手を合わす

浜田市 沖田 邦子様

佳作

獅子舞に出合ひたじろぐ散歩犬
兵庫県 小田 慶喜様
具だくさんなる田舎風雑煮餅
邑南町 三宅伊知枝様
日脚伸び工事車両の並ぶ道
安来市 斎藤美重子様
おもてなし城梅一枝玄関に
出雲市 大森喜代子様
芝青む元町長のホールインワン
津和野町 田中とよし様

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

「家の光」4月号 定価922円

ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。(最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句)4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。

島根をもっと元気になりたい



一緒にJAで働きませんか



JAしまねは「農業振興」「地域振興」「地域貢献」を積極的に展開し、大地の恵みと食文化の尊さを次世代に継承していきます。

「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」

- ◎地域の資源を生かし、希望と活力に満ちた農業を実現します
- ◎地域の文化を守り、心豊かに安心して暮らせる地域社会を創造します
- ◎水と緑と人を育み、豊かな大地と食を次世代に引き継ぎます

「信頼、満足、熱意、みんな一番」

- 『し』…組合員・利用者からの信頼、一番をめざします
- 『ま』…組合員・利用者の満足、一番をめざします
- 『ね』…仕事への熱意、一番をめざします

JAしまね 令和8年4月採用職員募集のご案内

- 募集職種 正職員
- 応募資格 ①令和8年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業見込の方
②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して3年以内の方
- 受付期間 令和7年3月3日(月)～3月31日(月)
- 選考方法 WEB上での筆記試験・適性検査・面接試験
- 応募方法 マイナビ2026よりエントリーのうえ、ご応募ください。

※採用情報など詳しくはJAしまねHP、マイナビ2026または下記までお問い合わせください。

お問い合わせ

〒690-0887島根県松江市殿町19-1
JAしまね人事部人事課 担当：三上・梶谷・高尾
TEL: 0852-67-7711 FAX: 0852-67-7714
ホームページ <https://ja-shimane.jp>
E-mail jinjji_saiyou@ja-shimane.gr.jp



マイナビで
エントリー
受付中



ヤングサポート PG

健康補助食品

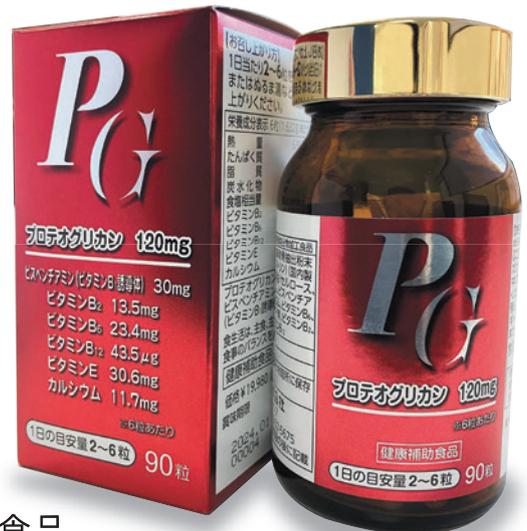
健康な関節軟骨に欠かせない

関節軟骨の構成成分

プロテオグリカン 120mg配合

※6粒あたり

プロテオグリカンは、
関節や肌にある保水・弾力成分で、
美容や関節ケアの分野で注目されています。



【名称】プロテオグリカン含有鮭鼻軟骨抽出物加工食品

クミアイ家庭薬です。



協同薬品工業株式会社

島根営業所

〒699-0631 島根県出雲市斐川町直江3951-1

お問い合わせ先 平日 9時～17時

TEL (0853) 25-9166



鶏肉と白ねぎのマヨネーズ照り焼き



コメント

- ・鶏肉を漬け込んで焼くだけ!とてもジューシーで柔らかな仕上がります。
- ・お弁当のおかずにもぴったりです。

材料 (4人分)

- 鶏モモ肉… 1枚 (約300g)
- 白ねぎ……………1本
- サラダ油……………小さじ2
- A 砂糖……………小さじ1
- 醤油……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ2
- ミニトマト……………4個
- 刻み海苔……………適量

作り方

- ①鶏肉は一口大に切ってAをもみ込み、30分以上漬ける。白ねぎは長さ2cmに切る。
- ②フライパンに油を熱し、白ねぎを入れて中火で焼き色がつくまで時々回しながら焼き、取り出しておく。
- ③②のフライパンに皮を下にして鶏肉を並べ、鶏肉の皮に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにして中まで火を通す。
- ④火が通ったら、焼いた白ねぎと鶏肉を漬けて残ったAを加えて絡める。
- ⑤器に盛り、ミニトマトと刻み海苔を添える。

アレンジ

- ・鶏肉は手羽元や手羽先、むね肉でもグッド!
- ・白ねぎをもやしやキャベツ、あすこ、スナップエンドウに替えてもOK!
- ・ご飯の上のせて鶏マヨ丼にして食べてもおいしいです。

材料 (4人分)

- じゃがいも……………2個
- あすこ……………1袋
- 薄口醤油……………小さじ2
- バター……………10g
- かつお節……………5g

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、2cm角に切る。
- ②鍋にじゃがいもとひたひたの水を入れ、火にかけて柔らかくゆで、水をきる。
- ③あすこは長さ2~3cmに切り、軽くラップをして電子レンジ (600W) で約2分間加熱し、水気をきる。
- ④②と③をボウルに入れ、熱いうちに醤油をふり、バターとかつお節を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、かつお節を飾る。

コメント

- ・じゃがいもはレンジで加熱して柔らかくすると時短になります。
- ・新じゃがのホクホク感にバターとおかかの風味とコクをプラスした一品です。

アレンジ

- ・炒り卵やツナ缶、ハム、ウィンナー、ピザ用チーズを加えてボリュームアップ!
- ・あすこは、ブロッコリー・子持ち高菜・ピーマン・アスパラガス・小松菜・キノコなどに替えてもOK!

新じゃがいもとあすこのバター醤油和え



健康散歩

むくみを解消しよう

女性に多いむくみ。「夕方になると足がむくんで靴がきつく感じる」「顔のむくみやまぶたの腫れが気になる」という方も多いのではないのでしょうか。

病気が原因で起こるむくみもありますが、多くは生活習慣が原因です。軽いむくみなら放っておいても解消しますが、むくみが続く場合は生活習慣を見直してみましょう。



○むくみとは?

体に余分な水分がたまった状態のことで、運動不足、睡眠不足、女性ホルモンの影響、塩分の摂りすぎ、水分摂取不足など、さまざまな原因で起こります。これらの原因にどうアプローチするとむくみを解消できるのか紹介します。

○むくみの解消法

- ・体を動かす
ずっと同じ姿勢でいると血行が悪くなりむくみやすいで

す。ウォーキングや階段を使うなど、できるだけ体を動かすことを意識しましょう。

- ・塩分を控える
塩分の摂りすぎは、体内の塩分濃度を下げようと体に水分がたまりやすくなります。減塩を心がけましょう。
- ・入浴して体を温める
体を温めることと水圧による刺激で血流が良くなります。シャワーで済ませず、湯船につかりましょう。

○毎日少しずつケアを

むくみは疲れがたまっているサインです。疲れをためないよう、少しずつ自分の体を労わりましょう。

ただし、むくみの中には病気が原因で起こるむくみもあります。命にかかわることもあるため、「急にむくんできた・体の片方だけむくんでいる」に当てはまる場合や、「息苦しい・痛みがある」など気になる症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

JA島根厚生連