

JA しまね びより



2026
2

February
Vol.119

Shimane
Biryori



みつけた
しまねの
ファーマーズ
Shimane farmers
佐々木真紀さん
いわみ中央地区本部

特集

1日農業バイトアプリ 「daywork (デイワーク)」



YouTube



Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



しまねの ファーマーズ Shimane farmers

ささき まき 佐々木 真紀さん

今月はいわみ中央地区本部。江津市で菌床シイタケ栽培に取り組んでいるGOGOファームの佐々木真紀さんにお話を伺いました。



両親の一言で就農を考えると

GOGOファームの佐々木真紀さんはUターン就農者。生まれも育ちも江津市ですが、大学進学をきっかけに



GOGOファームの看板と菌床シイタケのハウス

県外へ出て福岡県で就職し、家庭を持ちました。ある時、兼業農家をしていた両親の「もうやめたい」の一言から就農を検討するようになった。夫の純さんの後押しもあり、令和5年に夫婦でUターンしました。「父が『米

づくりは赤字』と言っていたこともあり、就農するなら別の作物への転換が現実的だと考えました」と佐々木さん。リサーチする中で出会ったのが、ハウスで栽培する菌床シイタケとキクラゲだったそうです。佐々木さんは「季節を問わず栽培でき、病気や虫の害によるリスクが低く、設備さえあれば失敗しにくい品目。『これならできる!』と思いました」と話します。

受け継いだ農地で

新しい農業をスタート

江津市の担当職員とJAに相談し、実家の田んぼがあった場所にハウスを建設。佐々木さんは「栽培や出荷方法のアドバイスだけでなく、地元のスーパーに同行してもらったり販売ルートの確保にも尽力いただきました」と当時を振り返ります。現在は、秋から翌春にかけて5,000菌床のシイタケを、夏は2,000菌床のキクラゲを栽培。生のものだけではなく、ハウス内の機械で乾燥させたものも出荷しています。

シイタケ

の品種は肉厚系の「705」。ハウス内温度は、日中は20℃前後、夜間は15℃前後に調整され、生育に最適な環境に保たれています。前職が



菌床に水をやる純さん

建設関係だった純さんが、仕事で培った技術を生かして配水管を自ら設置しました。

夫婦でリフレッシュしながら

シイタケと向き合う

菌床にシイタケが発生すると、生育状態をよく確認し、大きくプリツとした形になった段階で収穫します。

理由として考えられますが、浸水の作業に慣れていないことが大きな原因だと思います」と佐々木さん。



シイタケを収穫する佐々木さん



プリッ

発生が落ち着いたら汚れを取り除き、菌床をパックの中でひっくり返して浸水。異変を見落とさないように慎重に観察し、夫婦で1日中収穫と世話、乾燥、出荷作業をしています。

「あのおいしくてかわいいパッケージのきのこの、あの農園で作っているんだって！」と地域の内



倉庫を改造した無人販売コーナー

これからの目標は、気軽に立ち寄ってもらえる農園にすること。敷地内には純さんが倉庫を改造した無人販売コーナーが設置され、オリジナルのエンブレムが入った手作りの看板も。出荷する商品にはオリジナルのキャラクターをあしらひ、親しみやすくしています。

地域に愛される農園を目指して

忙しい毎日を送っていますが、時間をやりくりして朝市やイベントにも参加しているそうです。夫婦共通の趣味である卓球でリフレッシュも。

にかくずっと世話と収穫をしなければいけないため、休みがないこと！正月も元旦から収穫です」と話してくれました。また、菌床シイタケ栽培に欠かせない電気代が高くなっている困っているそう。一方で、苦勞を語りながらも、佐々木さんの表情は明るく晴れやかです。

おすすめの食べ方

佐々木さんのおすすめは「みそマヨチーズ炙り焼き」。シイタケの石づきを取って5ミリ幅にスライスし、フライパンで素焼きに。香り付けにごま油を入れて、味噌とマヨネーズで味付け。チーズを乗せてトースターで焼き、小ネギを散らせば完成！おつまみにもおかずにもぴったり♪



オリジナルキャラクターをあしらったGOGOファームのシイタケとキクラゲ

外から人がやってくる。そんな場所になるのは、遠い未来ではないかもしれません。

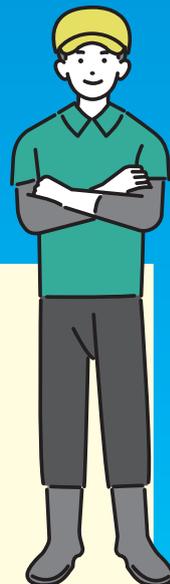
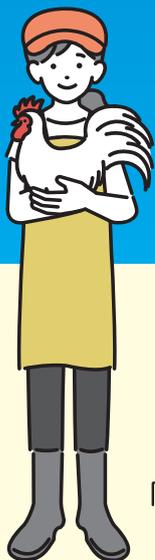
ちょっとでも人の手を借りたい

と

ちょっとだけ働きたい

をつなぐ

1日農業バイトアプリ 「daywork(デイワーク)」

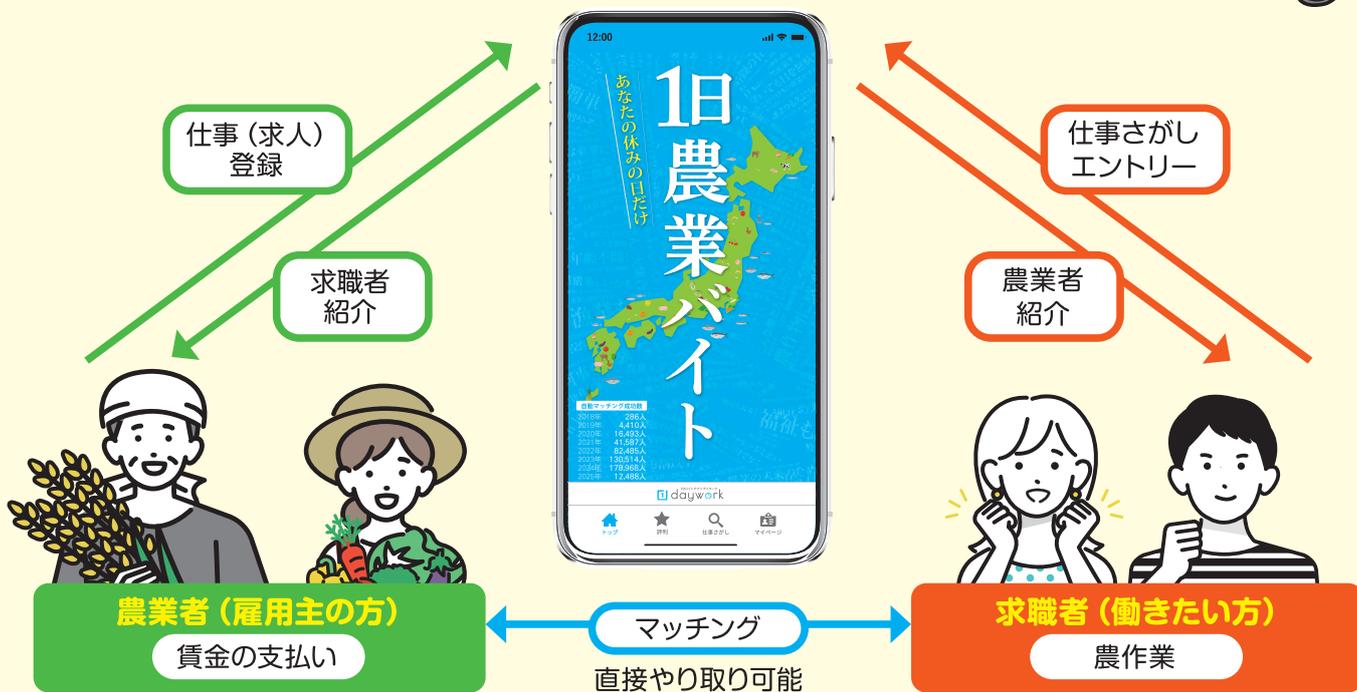


1日農業バイトアプリ「daywork」とは、アプリを通じて生産者と農作業をしてみたい人を1日単位で結びつけるサービスのこと。

登録から募集まで完全無料で利用でき、

必要な時だけに必要な労働力を確保できるのが大きな特徴です 😊 ✨

「休日に副業がしたい」「スキマ時間に働きたい」「体力的に毎日は無理でも週に2・3日なら…」など、「1日単位」だからこそ参加しやすく、働きに来てくれる人が見つかる画期的なサービスなのです 🤖



島根県内での取り組み状況

労働力の確保が課題になるなか、JAしまねでは令和5年からデイワークの普及に取り組んでいます。各地で説明会を開き、徐々に登録生産者数が増えてきています。

島根県内利用状況

	令和6年度	令和7年度 (令和7年4月~12月末時点)
登録生産者数 (利用生産者数)	58人 (14人)	79人 (22人)
募集人数	940人	1,397人
応募人数	993人	1,534人
成立人数	837人	1,219人
マッチング率	89.0%	87.0%
リピーター率	78.9%	71.3%

令和7年度はこんな募集がありました



畑の草取り、
マルチ張り、
トレー洗い



ブドウの
枝切・袋掛け・
糖度確認



米袋の
ハンコ押し・
袋詰め



柿の収穫・
皮むき・
干し柿作り

などなど…

デイワークを活用する生産者の声



Oku Fruits Farm
(オクフルーツファーム)

奥 敏昭さん

出雲市で西条柿などの柿、
デラウェア、モモ、スモモ
を栽培

繁忙期に労働力の確保が難しいことがあり、求人サービスを検討する中、利用料がかからず取りかかりやすかったデイワークを令和4年から活用し始めました。アルバイトの方には、主に柿の収穫やブドウの選果などの作業を依頼しています。

始める前は「本当に人が応募してくるのか？」と思っていたのですが、募集してみるとマッチング率はかなり高く、アルバイトの方は農業への興味ややる気をもって参加してくれます。忙しい時にちょっとだけ来てもらえるのがありがたいです。

初めましての方を受け入れるので、募集をかける時に作業内容を分かりやすく書き、誰にでもお任せしやすい作業環境づくりなどを心がけています。



これからはデイワークを求人活動のひとつに利用してみよう！

まずは
アプリをダウンロードして
登録！

iphone



android



1. タップ

画面下にある
「仕事の募集」をタップ



2. 日を選ぶ

カレンダーから募集したい日を選び、
仕事登録をタップ



3. タップ



4. タップ

必要事項の入力が済んだら、
ページ最下部の「OK」を
タップして仕事登録完了！

あなたも農業バイトしてみませんか？

「ちょっとだけ働きたい」「新しいことに挑戦してみたい」「ちょっと農業に興味がある」そんな方におすすめなのが1日農業バイトデイワーク😊🌟いつもの日常にちょっとだけ“農業”をプラスしてみませんか？

日本の農業は、少子高齢化や後継者不足などで、労働力不足が大きな課題となっています。皆さんの「ちょっとだけ」が農業の大きな力になります！ぜひデイワークをご利用ください！



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 くにびき地区本部管内

●くにびきキャベツ部会 ●畑ほし柿生産組合



矢野部会長（右）からキャベツ栽培について説明を受ける竹下組合長

くにびきキャベツ部会は、松江市東出雲町に広がる中海干拓地で「くにびきキャベツ」を生産しています。当日は、同部会の矢野雄一郎部会長と藤井秀樹さん、鶴原守さんが圃場を案内しながら、部会の概要やキャベツの生育状況、栽培管理などについて説明。意見交換会では、①猛暑に対応した先進的な育苗技術や設備の導入による良質な苗の提供②老朽化が進む灌水パイプの更新に向けた支援③J A貸出農機への個人導入が

難しい作業機の導入④病害虫情報のリアルタイム発信を要望し、考えや意見を交わしました。当J Aの日高光弘副組合長は「育苗に関して、J Aしまねとして適地栽培を考えていかなければならない」と答えました。畑ほし柿生産組合は、古くから干し柿作りが受け継がれてきた松江市東出雲町畑地区で「まるはたほし柿」を生産しています。当日は、同生産組合の廣江暢稔組合長や富士本数彦副組合長らと、近年の資材価格高騰、高級スーパー向けに販売する魅力や苦労、後継者作りにおける技術継承の課題などについて意見交換しました。富士本副組合長は「所得向上につながるよう、販路拡大や有利販売に力を入れていただきたい」と要望。当J Aの竹



くにびきキャベツ部会との意見交換会

下克美組合長と日高副組合長は「大消費地へアプローチしていかなければならないと考えている」「今後10年を見据え、販路拡大や有利販売について改めて検討していきたい」と答えました。



畑ほし柿生産組合の廣江組合長（右）から柿の生育状況を聞く竹下組合長ら



畑ほし柿生産組合との意見交換会

topics
1

新たな道に進む生徒にエールを！ 県内中学3年生へ「学業成就米」を贈呈



JAしまねは、卒業を控えた生徒たちに新たな進路で力強く羽ばたいてほしいという願いを込め、県内全ての中学3年生に「学業成就米」を贈りました。

寄贈したお米は島根県産「きぬむすめ」で、昨年12月に学問の神様である菅原道真公を祭る松江市の菅原天満宮で祈禱。オリジナルパッケージに300グラムずつ詰め、約6,000袋を各地区本部から107校へ届けました。

1月8日には、県内を代表して松江市立第一中学校で贈呈式を開き、当JAくにびき地区本部の中村隆副本部長らが同校生徒会の奥原颯真生徒会長と陰山侑夏副会長、矢野匠副会長にお米を手渡しました。奥原生徒会長は「お米など食事からエネルギーをもらい、1回1回の学習をしっかりと頑張りたい」と話しました。



中村副本部長（右から2番目）らから学業成就米を受け取った奥原生徒会長（中央）と陰山副会長（右から4番目）、矢野副会長（左）

topics
2

集落営農の後継者づくりに向けて研修会を開催

島根県とJAしまねは12月17日、出雲市で集落営農の後継者づくり研修会を開き、集落営農組織や関係機関などから120人が参加しました。

この日は、大分県から農事組合法人グリーン法人中野・代表理事の和田梢さんを講師に招いて講演。和田さんは、法人のリーダーを失ったことで経営が悪化する中、①労働力確保②生産技術の向上③商圈拡大一で経営を立て直したと説明。さらに、法人間連携で機械の共同購入や労働力と年間計画を共有することでコスト削減・効率化、近隣の集落営農の経営譲渡を受けて収入を伸ばしたと報告。担い手確保について、和田さんは「子どもを大学まで育てられる収入を生み出すことが重要」と話しました。

また、島根県から集落営農人材確保支援事業、美郷町からは担い手確保に向けた集落営農組合の事例紹介などを行いました。



和田さんの講演を真剣に聞く参加者ら

topics
3

島根県農協青年組織協議会が JAしまね役職員との意見交換会を開催

島根県農協青年組織協議会とJAしまねは12月19日、松江市のJAビルでJA役職員との意見交換会を開きました。同協議会や各地区本部の青年連盟、JA役職員ら38人が出席。2つのグループに分かれ、JAへの意見・要望や日頃の営農活動での思いなど、活発に意見を交わしました。

意見交換会では「概算金の提示をもう少し早めにしてほしい」「財務面からも積極的に営農支援をしてほしい」「青年組織や女性部と連携した食農教育イベントの推進や企画立案などをお願いしたい」など、さまざまな意見があがりました。

また、令和8年産以降の米価の動向を心配する声に対し、JAは「令和7年産米より、島根米契約栽培取引を実施している。再生産可能な価格が維持できるよう、販売努力をしていきたい」と答えました。



盟友とJA役職員が活発に意見を交わしました



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。



「元気な地域」を女性部の力で!

雲南女性部

み、離乳食調理のこつや育児などさまざまな会話が増やせるよう活動に励んでいます。今年も、女性部のファンを増やせるよう活動に励んでいます。



育てあい♡

12月下旬には、地域の子育て支援団体と雲南地区本部が共催する、母子同士の交流の場「赤ちゃん食堂」に参加し、調理を手伝いました。赤ちゃんには離乳食、母親にはほぼ同じ食材を使った料理を振る舞いました。調理後は一緒に食事を楽し

ます。JAしまね雲南女性部は、「食」を通じて幅広い世代との交流を図り、女性部組織のさらなる発展につなげようと活動しています。フレッシュミズ部会では、若い世代に女性部活動への興味を持ってもらうと管内のママを対象に、子どもを抱っこしながら参加できる料理教室を年4回開いています。料理をしないデモンストラーション形式やスイーツ中心の料理教室で、子育て中の母親でも参加しやすく人気を集めています。

ます。



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しまねやすぎ青年連盟

いたもち
板持

たかゆき
隆之さん



JAしまねやすぎ青年連盟(以下、農青連)の板持隆之さん(36)は、安来市久白町で梨を栽培しています。地元の梨専門農家に生まれ、島根県立松江農林高等学校、島根県立農業大学校(現在の島根県立農林大学校)を卒業し、島根県中海干拓宮農センターで約2年間働いた後、平成23年1月に就農しました。梨栽培は、剪定、棚への枝の取り付け、人工交配、2回ある果実袋の被覆作業、収穫調整、選別と一連のたくさんの手作業をこなさなければいけません。さらに、昨今の異常気象の中で収穫を迎えた梨に触れると「まさに手塩に掛けて育てたな」と実感します。板持さんは「農青連では、作っている品目は違えど、同じ成果の体現を分かち合う同志の集まりとして、さまざまな情報を共有・意見交換しながら互いに助け合い、地域の農業の振興に寄与したい」と話しました。



適切な整枝で着果を増やす

シロウリ(白瓜)は「越瓜(えつうり)」とも呼ばれ、インドから東南アジアにかけてが原産で、暑さに耐え強光を好みます。カリウムが比較的多く含まれ、余分なナトリウムを体外に出す作用があり、高血圧の予防に有効です。

栽培時期

発芽適温は28~30度、生育適温25~30度と高温が適するため、主に初夏に種をまき、夏に収穫します。

品種

地方品種として各地で固有の品種があります。いずれの品種も200~300gほどで若取りすれば浅漬用になり、1kg程度に大きくすればかす漬け用になります。家庭菜園では比較的入手しやすい「沼目白瓜」(タキイ種苗など)、「白はぐらうり」(サカタのタネなど)、「青はぐら」(トキタ種苗など)などがお勧めです。その他、東京の「東京早生白瓜」、京都の「桂白瓜」、香川の「讃岐白瓜」などが伝統野菜として受け継がれています。

苗作り

苗作りをする場合は、培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃に生育が良いものを残して間引いて1本にし、本葉5、6枚まで育てます。なお、遅霜の心配のない時期には、じかまきをすることができます。

畑の準備

植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよ

栽培カレンダー(シロウリ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
冷涼地	トンネル キャップ	種まき	苗作り	植え付け	トンネル	生育	収穫
中間地	トンネル キャップ	種まき	苗作り	植え付け	トンネル	生育	収穫
暖地	トンネル キャップ	種まき	苗作り	植え付け	トンネル	生育	収穫

● 種まき --- 苗作り ▲ 植え付け ○ トンネル
— 生育 △ キャップ ■ 収穫

く混ぜておきます。1週間前に幅30cm、深さ20cm程度の溝を掘り、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを施し、土を戻してこの溝を中心に幅90cm、高さ10cm程度の栽培床を作ります(図1)。

植え付け

風のない暖かい日に、深植えにならないよう、株間を約1mにして植え付けます。

保温

低温に弱いため、トンネル栽培やキャップ栽培を行います。トンネルは夜間の保温と日中の換気のため裾の開閉で温度調節を行います。キャップ栽培は、ビニールで約30cm角のあんどんやドーム状のキャップをかぶせます。トンネルやキャップの中が茎葉でいっぱいになるくらいまで育ったら取り外します。

整枝

シロウリは孫づるに着果する性質があるため、摘心して孫づるを多く出させます。まず、親づるは本葉5、6枚でつる先を摘み、上の節から出る子づるを4本伸ばします。その後、子づるを8~10節で摘み、それぞれの孫づるは2葉を残して摘心します(図2)。つるは左右に振り分けて重ならないように配置します(図3)。つるが伸びていく場所に、つるが絡むためのわらを敷きます。

追肥

子づるが盛んに伸びだしてくる頃、1株当たり化成肥料50g程度

を畝の両側に散布して土寄せします。さらに、孫づるが伸びだす頃に、同様に追肥・土寄せをします。

収穫

若取りは200~300g(開花後20~25日)で収穫します。かす漬けなどの加工用は1kg程度(開花後40日程度)で収穫します(図4)。

図1 畑の準備

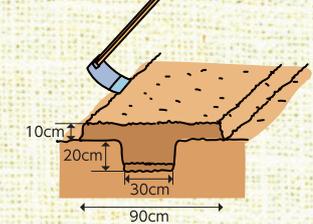


図2 整枝1

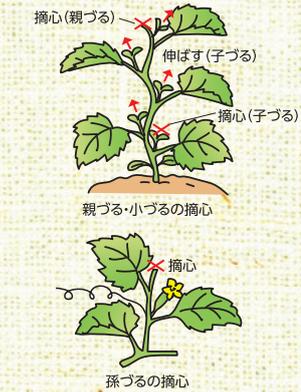


図3 整枝2(4本整枝)

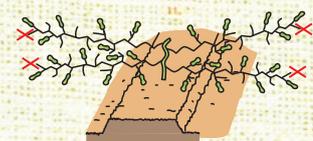
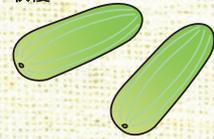


図4 収穫



「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ菜園」
をJAしまねホームページで連載中です。今月は「ハツカダイコン」!



理事会情報 (12月24日開催)

- ①米共同利用施設収支改善P」における施設再編の考え方と進め方の承認及び中間報告について
- ②信用手数料の一部廃止について
- ③令和8年3月1日付 機構改革の実施について
- ④島根中酪(株) 本社敷地の取得について
- ⑤ラビタシステムの更新について
- ⑥大口貸出金の承認について
- ⑦島根県常例検査書(やすぎ地区本部)の回答について
- ⑧島根県常例検査書(隠岐地区本部)の回答について

理事会情報 (1月30日開催)

- ①(株)島根県食肉公社へ肉牛販売課の一部業務移管について
- ②信用手数料の一部廃止について
- ③令和8年4月1日付および令和8年8月22日付 機構改革の実施について
- ④管理部門集約のすすめ方について
- ⑤令和8年度事業計画の策定について
- ⑥大口貸出金の承認について
- ⑦組合と理事との取引(契約)の承認について-都度承認分-
- ⑧組合と理事との取引状況について-定期承認分-
- ⑨ベースアップ実施と給与規程細則の改定について
- ⑩カムバック制度およびリファラル採用の導入にかかる要項類の制定について
- ⑪人事ローテーション実施要項の一部改正について
- ⑫令和7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

第47回 みどりをまもる小学生作文コンクール

JAしまね女性部が募集した本コンクールに、県内30校から95名の応募がありました。いわみ中央地区本部管内の受賞作品をご紹介します。



おいしい野菜

浜田市立はぎ小学校
二年 おか田まなみ



わたしは生活科のべんきょうで野菜を育てるようになりました。畑に何をうえるか話し合い、ミニトマト、さつまいも、とうもろこし、きゅうり、ピーマンをうえることになりました。わたしは、さつまいもが大好きなので、さつまいもを育てることになって、とてもうれしかったです。

はじめに、畑の草ぬきをしました。土はかたくて、草はたくさんあったので、たいへんでした。けれど、友だちと力を合わせてがんばり、ふかふかの土になりました。

五月になえをうえました。そして、ひりょうをまきました。わたしは大きくそだってほしいと思いました。しかし、あつい日が続いたため、さつまいものは、しおれてしまいました。わたしは、どうしよう、もうだめかなと思いました。さつまいもさん、元気になってほしいから、水やりをしました。つぎの週に見てみると、はが元気になっていました。新しいはもできて、つるもどんだんのびました。太陽の光をたくさんあびて、おいしいさつまいもができるといいなと思います。

ました。

六月にミニトマトがみどりから黄色にかわったのでしゅうかくしました。洗って食べてみたら、あまずっぱくておいしかったです。

七月にミニトマト、ピーマン、ヤングコーンをしゅうかくして、コンソメスープを作りました。野菜をいためているときに、いいにおいがしました。か

んせいのスープはみんながえがおになるおいしい味になりました。先生や上きゅう生にもくばりました。「おいしい。」

とみんなが言ってくれたので、うれしかったです。おいしかったので、家でもなつ野菜のコンソメスープを作って食べました。

野菜を育てるのは、たいへんなことでもあったけれど、楽しかったです。また、家ごとくおいしい野菜を作りたいです。



岡田 真波さん



初めての田植え

浜田市立三隅小学校
五年 桐田 紗衣



みなさんは、田植えを経験したことがありますか。わたしは経験したことがありませんでしたが、一学期の総合的な学習の時間に初めて田植えを体験しました。田んぼに入るまでは田んぼの中はどんな感じだろう、上手に植えられるのかなと不安でした。そこで、総合的な学習の時間にお米について、本やインターネットを使って調べてみました。私は、お米の品種や作り方を調べました。お米には約九百種類の品種があることが分かってびっくりしました。わたしがいつも食べている品種は何かなあと思つて家族にたずねたら「きぬむすめ」だと分かりました。早く田んぼに入つてみたいなど待ち遠しい気持ちになりました。

そして田植えの日がやって来ました。JAの方にえは3〜4本ずつ植えることを教えてもらいました。実際に田んぼに入ったら、土に足がうまって、思つていたよりも動きにくかったです。こけないうちに気をつけて少しずつ苗を植えました。畑とちがって水があるから、苗がういたりして植えるのがむずかしかったです。

田植えのあとに、種もみについてお話を聞きました。良い種もみは丸っこくて、たてに切ると中身がぎつしりしているそうです。悪い種もみはやせていて、中身がスカスカしていることが分かりました。良い種もみと悪い種もみはそれぞれ持ちようがちがうことを初めて知りました。

後日、総合の時間に今回学んだことをもとにお米のワイズを作りました。お米の品種や生産量、お米が苦手なものについて、本やインターネットを使って調べながら問題を考えました。

わたしは今回の田植え体験やワイズ作りを通して、お米作りの大変さを知りました。お米ができるまでには長く時間がかかるし、お米を守るために農家の方々がたくさん苦労しておられることが分かりました。わたしは今まで白ご飯をふつうに食べていました。でもこれから、お米を作ってくれた人に感謝しながら残さず食べたいです。9月にはイネかりがありまです。自分が植えたなえが、どのくらい成長しているかが楽しみです。ささえてくれた人たちに感謝して稲かりをがんばりたいです。



桐田 紗衣さん

お米作りで思っていること



浜田市立雲城小学校

六年 長澤 宏斗

僕のおじいちゃんの家ではお米を育てています。米作りの田植えの前にはあらおこし、しろかきをして、田植え、稲かりをします。今と昔では、米作りの工程は同じだけど、やりがちがいます。例えば昔は手作業でやってたことを今は、機械でやっています。でも、機械化が進んでも、おじいちゃんたちは高いなのでやめていってしまう人達も多いです。金城の中でもたくさんの方がやめてしまうというところは全国で比べるとものすごく多くの人やめていくということです。やめてしまう原因の一つは、異常気象だと思っています。最近冬に雪が降らなくて、春に雪解け水が地面にしみこまず、田植えの時に田んぼに水がたまりません。そして、梅雨の時期にも雨が降らなかつたりするので、田んぼが干からびて稲が育ちません。だからつつみにためた水をモーターで吸い上げています。

二つ目は、後継者不足だと思っています。

僕のおじいちゃんとおばあちゃんも高れいなので、農作業がしんどいといいます。なのでお父さんやお母さんやお母さんの姉妹が手伝っています。でも手伝う人がいない家では農業をやめてしまいます。そうすると草が生えてきて何年かすると木も生えてきたりして

森のようになると元に戻せなくなるという問題になります。

おじいちゃんの住んでいるところの周りでもそういう場所がたくさんあります。

三つ目は、草かりだと思っています。

おばあちゃんが

「やっと終わったと思ったら最初にかつたところがもう生えてきてる。ずっと草かりしてるような。」
 と言うからです。

草かりはかるだけではなくてかつた草を集めて処分しないと次の草かりをするのが大変だからです。僕も集めるのを手伝うけど暑いし本当に大変です。

種を撒いたらラセンチぐらいまでしか伸びない雑草を発明してくれたらいいのになと思います。

最近お米が高くなっているけど僕の家はおじいちゃんがお米を作っているのととても助かっています。僕の家族はお米が大好きなのでやめてしまうと困るのでおじいちゃんやお父さんたちのことを手伝ってあげたいです。



長澤 宏斗さん

JASいわみ中央地区本部 新たな運営体制構築に向けて意見交換会を開催

1月22日、いわみ中央地区本部において、「地区本部運営委員会」を開催しました。地区本部役員のほか本店常勤役員も出席し、「新たな運営体制構築に向けた進捗状況」について報告を行い、活発な意見交換となりました。



開会にあたり、竹下克美組合長より「JASいわみは発足以来10年が経過しました。これまで地区本部制のもと、各地区本部が独自の運営を行い、地域性を活かした取り組みを進めてきました。その結果、一定の成果も得られたと考えています。しかし、現在は経済・経営環境が混乱し、不透明な状況が続いています。今後10年間、持続可能な農業を支援し、協同組合として地域社会に貢献し続けるためには、今一度体制を見直す必要があります」と挨拶がありました。

意見交換では、管理部門の集約による現場への人員再配置への要望や、今後の経営課題、米価や耕作放棄地への対策など、さまざまな意見が出されました。

当区本部では、令和10年度の新体制実施に向けて、引き続き組合員の皆さまとともに取り組みを進めてまいります。

地域貢献活動

未来を担う若者たちへ

『学業成就米』贈呈

JASいわみでは、地域貢献活動の一環として、学業成就を祈願した島根県産米を贈呈いたしました。(P7掲載)

当地区本部では、1月19日から23日にかけて、管内14校563名の中学3年生へ贈呈しました。



浜田市立浜田東中学校



江津市立青陵中学校



島根県立浜田ろう学校



島根県立浜田養護学校

令和8年西部子牛市場 初競り開催



1月20日、益田市西部家畜市場で、令和8年西部子牛市場の初競りが開設されました。いわみ中央地区本部の佐々木豊本部長のあいさつに続き、西いわみ地区本部竹長隆本部長による三本締めでセリが開始。同日には西いわみ地区本部による牛汁が振る舞われ、朝の手入れ作業で冷えた体を温めながら、生産者・購買者ともに味を楽しみました。

この日、西部両地区本部から合計151頭(西いわみ103頭、いわみ中央48頭)の子牛が競りにかけられ、一頭あたりの平均重量は325kg。市場の平均販売価格は雌739、260円、去勢843、643円、総平均価格805、623円となりました。中には100万円を超える取引もあり、生産者からは驚きと喜びの声が上がりました。昨年1月の西部子牛市場の平均価格と比べ、今回の取引は約10万円高い価格となりました。



教育委員会へ雑巾贈呈

いわみ中央女性部



浜田市教育委員会

いわみ中央女性部(平川節美部長)は1月22日、浜田市教育委員会(岡田泰宏教育長)と江津市教育委員会(堀康弘教育長)へ手作り雑巾400枚を贈呈しました。この活動は、女性部員一人

ひとり心が込めて手縫いした雑巾を、地域の小学校へ届ける「雑巾1枚運動」の取り組みです。贈呈当日は、平川節美部長と宮本美保子金城女性部長が「校舎がピカピカになりますように」と願いを込めて両教育長に手渡しました。教育長からは「毎年年度各学校で大切に活用させていただきます」と感謝の言葉が寄せられました。



江津市教育委員会

いわみ中央地区本部

迎春の生け花

三隅女性部

三隅女性部(猪俣房子部長)は12月25日、三保まちづくりセンターで正月用フラワーアレンジメント教室を開催し、15名が参加しました。講師はひまわり生花店の飯島敦子先生。「大王松を扇型に生け、晴れやかなお正月らしさを出すのがポイントです」とのアドバイスをもとに、参加者は葉ボタンや菊、水引などを大王松に合わせ、バランスよく飾り付けていきました。参加者からは「季節の花を生けて新年を迎えられるのが嬉しい」「お正月の玄関が華やかになって楽しみ」といった声が聞かれ、みなさん彩り豊かな作品の仕上げりに笑顔を見せました。きっと素晴らしい新年を迎えられたことでしょう。



女性部ミニグループ活動

春の寄せ植え教室～周布地早乙女サロン～

三隅町の「周布地早乙女サロン」は1月25日、周布地集会所で「春の寄せ植え教室」を開催しました。金城町の花き農家石橋園芸さんの



春の花苗と見本の寄せ植えを使って、プリムラ、ピオラ、白妙菊などの花苗を植木鉢にバランスよく植え付けていきました。なかでもピンク、黄色、紫の3種類の色のプリムラは、八重咲きのバラのような豪華さがあり「華やかな寄せ植えになった」と部員のみなさんも笑顔を見せていました。おしゃべりを楽しみながらの作業は、和やかで楽しいひとときとなり、参加者同士の交流も深まったようです。



JA女子大学キャンパスレポート 8期生1月講座「ウイナーソーセージ作り」

1月15日、石見まちづくりセンターで「ウイナーソーセージ作り」を体験しました。講師にケンポロー手作りハム工場の松本進工房長を迎え、地元金城産豚「島根ポーク」を使った本格的なウイナー「ニュールンベルガー」作りに挑戦しました。はじめに松本工房長から「羊の腸詰めはウイナー、では豚の腸詰めは何でしょう?」「十分過熱しての基準は?」など、殺菌温度や添加物についてクイズ形式で楽しく学びました。そのあと豚ひき肉に玉ねぎ、卵、牛乳、スパイスなどを混ぜ合わせ念入りにこねた具を羊の腸に詰めていきました。腸詰作業は空気が入ったり、皮が破れたりとし難しかったですが、学生からは「自分で作った添加物のないウイナーは格別」と大満足の声が聞かれました。手作りならではの風味や食感を味わいながら、食の大切さや地元食材の魅力を改めて実感する貴重な時間となりました。

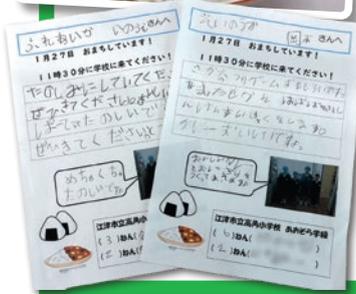


そのあと豚ひき肉に玉ねぎ、卵、牛乳、スパイスなどを混ぜ合わせ念入りにこねた具を羊の腸に詰めていきました。腸詰作業は空気が入ったり、皮が破れたりとし難しかったですが、学生からは「自分で作った添加物のないウイナーは格別」と大満足の声が聞かれました。手作りならではの風味や食感を味わいながら、食の大切さや地元食材の魅力を改めて実感する貴重な時間となりました。

出前授業

あおぞら米で「おにぎり・カレーパーティー」開催

江津市立高角小学校あおぞら学級（松井一起先生）のみなさんからご招待をいただき、昨年5月に出席授業として伺いました。バケツ苗を学級でお世話し、秋には稲が実り、450gの玄米へと仕上げました。そのあおぞら米を使い、1月27日におにぎりとおにぎりカレーライスを作っていただきました。カレーには畑で育てた玉ねぎも入っており、子どもたちは楽しみながら食と農の結びつきを学びました。粉搗り・精米の体験を通じ、食べ物が命を育む循環を実感。地域と学校をつなぐ食農教育の力を改めて感じ、今後もこの連携を広げていきます。



旧市木事業所ATM移転

1月21日（水）旧市木事業所の解体工事に伴い、ATMを隣接地に移設しました。

新建屋では、入り口までスロープと手すり、入り口に雨・風除けを設置しています。今後は入り口側を舗装するなど駐車場を整備します。





え〜のう ちよっと宮農!! 春作ジャガイモの育て方・栽培方法

春ジャガイモの栽培は、寒さの残る2月中旬～3月上旬にタネイモを植え付け、梅雨入り前後の5月下旬～6月上旬に収穫します。

生育期間は、同じイモの中でも約3カ月と短いのが特徴です。イモが完熟する前に収穫するので、皮がむきやすく、食感も滑らかなのが魅力です。

ジャガイモは品種が豊富で、おなじみの「男爵薯」や「メークイン」のほかにも、最近ではさまざまな顔ぶれが登場。皮が赤や紫のもの、クリのような肉質が楽しめるもの、外国生まれの品種など、選ぶ楽しみもますます増えています。複数の品種を少しずつ育てて、味比べしてみたいはいかがでしょうか。



★春植え栽培のポイント

1. ジャガイモは冷涼な気候を好み生育適温は15℃～20℃前後です。
2. 霜には弱く、春に早植えしてしまうと萌芽した後に晩霜の被害に合う可能性があるため、植え付けの時期には十分に気をつけましょう。
3. 種イモは、ウイルスにかかっていない品質検査済みのものを購入しましょう。
4. 休眠性があるため、種イモを植え付けるときには休眠が明けて、適度に芽が伸びたものを選びます。
5. 植え付け時は、株間をしっかりと空けるようにしましょう（約30cm）。春植えの場合は、秋植えなどと比べて塊茎（イモ）が混み合うので、株間をしっかりと空けることが大事です。
6. 栽培期間中は、土寄せをしっかりと行いましょう。塊茎（イモ）に日が当たると緑化して品質が落ちます。植え付けした後、雑草の抑止と成長の促進のために黒色フィルム（マルチ）を張りましょう。
7. ジャガイモ栽培は連作すると様々な障害が発生しやすくなりますので、一度栽培したら2～3年の間隔を空けるように輪作をしましょう。

畑の準備	<ul style="list-style-type: none"> ● 植え付け10日前には完熟堆肥、S604、畑のカルシウムを入れて耕しておきます。 ● 畝幅70cm、株間30cm、深さ10cmの植え溝を作ります。
植え付け	<ul style="list-style-type: none"> ● 種イモはタテに切ります。50gまではそのまま、70～100gは2つ切り、100～150gは3つ切り、150g以上は4つ切りにします。 ● 溝の中央に、30cm間隔に切り口を下に向けて植え付けします。 ● 丸ごと植え付ける場合は、たくさん芽が出た方を上に向けます。
管理・追肥	<ul style="list-style-type: none"> ● 草丈が10cm位になったら、1株2～3本になるように芽かきをしますが、残す芽の根元を押さえ抜き取る芽を横に引っ張ります。 ● 芽かき後、S604、畑のカルシウムを追肥、1回目の土寄せをします。マルチをしている場合には畝の両側の裾をめくりあげて追肥します。蕾が見え始めたころ2回目の土寄せをします。 ● 2回目の追肥は基本しません。過繁茂になり病気の発生、過大イモ、空洞イモの原因になります。
収穫	<ul style="list-style-type: none"> ● 株の上部が枯れ始めたら収穫時期です。土が湿っているときに収穫すると保存中にイモが腐りやすいので、数日間晴天が続いた後に収穫しましょう。春作の場合は、梅雨前に収穫を終えましょう。 ● 6～7月頃が収穫だと梅雨などの長雨にさらされてしまう場合は、梅雨の晴れ間を利用しましょう。

(施肥例 1㎡当り)

肥料名	元肥	追肥	備考
完熟堆肥	2kg		
高度化成S604	80g	40g	追肥1回分の量
畑のカルシウム	100g	40g	

※土壌のpH（酸性・中性・アルカリ性）を変えずにカルシウム補給ができる畑のカルシウムを、1㎡当り元肥100g・追肥40gを入れると効果的です。



西部農林水産振興センターからのお知らせ

施肥を見直して肥料コストを削減しましょう

1 肥料価格の状況

令和4年以降、世界的に肥料価格が高騰し、主要な窒素、リン酸、カリ肥料もその影響を受けました。直近でも国際的な供給制約や輸出制限が続き、依然として価格は高水準が続く見通しです（図1）。このような情勢の中で安定した農業経営を継続するためには、これまでの施肥方法を見直し、減肥やたい肥の活用等が有効です。



図1 直近5年間の肥料価格の推移
農林水産省「農作物価統計調査」より作成

2 肥料コストを抑えるための技術例

(1) 土壌診断に基づく施肥改善

土壌診断に基づいた施肥によって、肥料過多を防ぐことができます。特にハウス栽培、連作ほ場では肥料過多になりやすいため、定期的に土壌診断することが大切です。

県のHPに掲載されている肥料コスト低減マニュアルには、土壌診断基準や肥料コスト軽減手法などが掲載されています。

(2) たい肥を活用した化学肥料の節減

たい肥施用は、土づくりや物理性改善効果のほか、肥料としての効果が期待できます。中でも豚糞・鶏糞たい肥は、窒素、リン酸、加里の含有量が多く、化成肥料に代えて利用することができます（表2）。同じ家畜たい肥でも、製造する牧場によってその肥料成分や特性が異なります。そのため、地域内に流通する堆肥の特性を把握して、適切な施肥設計を行うことが大切です。

表2 島根県内産各種たい肥の肥料成分 (現物%)

たい肥の種類	窒素全量	リン酸全量	加里全量
おがくず牛糞たい肥	0.85	0.96	0.96
牛ふんたい肥	0.79	0.89	1.01
豚ふんたい肥	2.75	5.19	2.05
鶏ふんたい肥	2.53	5.7	3.09

島根県「肥料コスト低減マニュアル」より

県内で流通するたい肥に含まれる肥料成分については、県HPの「たい肥マップ」をご確認ください。



島根県たい肥
利用マップ

肥料コスト低減
マニュアル

サプライズ

浜田市 長見さん



「まるで
ピカ○○○?!」

金城町久佐 Sさん



「唐辛子ですが、
何か?」

弥栄町 大谷静恵さん



「コブラに
見えませんか?」

三隅町 E・Yさん



「アつ子ちゃんです😊」

敬川町 川上さん



「個性派揃いの
サツマイモです」

「移動型店舗
パミキカー」



1級 眼鏡作製技能士

認定補聴器技能者

移動型店舗 店長 狩野 昭弘

メガネ・補聴器の専門店   PARIS MIKI

令和8年 3月度 JA巡回スケジュール いわみ中央地区

5日(木)	9時~14時	あぐり南(金城)	23日(月)	9時半~14時	Aコープあさひ
11日(水)	9時半~14時	Aコープみすみ	24日(火)	9時半~14時	Aコープみすみ
12日(木)	9時~17時	旭 展示会 【丸原センター】 P	26日(木)	9時~17時	弥栄事業所 展示会 【弥栄会館】 館内
13日(金)	9時~14時		27日(金)	9時~14時	

お問い合わせ、訪問のご相談は 直通 ☎ 090-6955-1612 へ お気軽にどうぞ

ローン休日営業 開催中!

住宅ローン、マイカーローン...ほか

令和8年3月 **14日・28日**

受付時間 / 9:30~15:00 **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!!**

— お問い合わせ —

JAしまね いわみ中央統括支店ローンセンター **TEL (0855) 22-8816**
〒697-0024 島根県浜田市黒川町3741 **FAX (0855) 22-0203**



©よりぞう

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

答え

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

タテのカギ

- ②卒業生代表が壇上で卒業——を受け取った
- ⑥チューナーで選局して聞きます
- ⑧わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
- ⑨精算するために並びます
- ⑩アルファベットの7番目
- ⑪通知表ともいいます
- ⑮走ること。ウイニング——
- ⑯日本庭園の池に似合う魚
- ⑱熱波師が活躍しているところもあります
- ⑳糖度計の——を読み取った
- ㉑夫婦——で旅行に行った

ヨコのカギ

- ①お雛様にひな——をお供えした
- ②力士が土俵にまくもの
- ③オーストリアの首都
- ④眉間に寄せるもの
- ⑤スケジュール帳に書き込みます
- ⑦——は小説よりも奇なり
- ⑩——、雷、火事、親父
- ⑫タロットカードや水晶玉などを——使っておこないます
- ⑬出身校をこういふことも
- ⑭パーが紙ならチョコキは
- ⑰ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- ⑲鳴門海峡には大きなものが発生
- ⑳神社の参拝時に鳴らすこともあります

応募要項

応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。右記の二次元コードからもご応募いただけます。



賞品

正解者の中から抽選で30名（JAしまね全体）の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

宛先・締切

〒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
2026年3月6日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「ゴウカク」

エ	ホ	ウ	マ	キ	ツ
コ	エ	ノ	ツ	ク	
ア	リ	マ	サ	カ	リ
キ	フ	ブ	キ	カ	
ハ	ゴ	イ	タ	カ	タ
バ	ザ	ー	フ	ナ	
ラ	ト	ラ	ク	タ	ー

川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

最優秀賞

嫌な事忘れ明日の風を待つ

出雲市 佐野美和子様

優秀賞

嘘つけぬ女で世間狭く生き

安来市 斎藤美重子様

人生の終着駅はわからない

隠岐の島町 上川 晃一様

日々感謝ひとりボツチの夕ごはん

浜田市 岩本 静代様

佳作

騒がしい世間に揺れる我が暮し
出雲市 榎井 伸幸様
平凡な日々が宝と知った朝
出雲市 北村 功様
役者よりこつちがうまい出雲弁
出雲市 佐藤 晃一様
拭えない昔心に負ったきぎず
津和野町 田中とよし様
今の世に身もふたもない老い二人
松江市 後藤 竹子様

「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」3月号定価 900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）3月号は俳句を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1
JAしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
FAX：0852-67-7708
Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



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

・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。



島根をもっと元気にしたい 一緒にJAで働きませんか

JAL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。



JALしまね 令和9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9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8年3月1日(日)～令和8年3月31日(火)
- 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2027よりエントリーください。

※採用情報など詳しくはJALしまねHP、マイナビ2027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
JALしまね人事部人事課 担当：三上・渡部
TEL: 0852-67-7711 FAX: 0852-67-7714
ホームページ <https://ja-shimane.jp>
E-mail jinji_saiyou@ja-shimane.gr.jp

マイナビ2027

マイナビで
エントリー
受付中



JABANKを装う偽メールに注意!!

JABANKを装いあなたの大切な“お金”や“情報”を狙う偽メールが
島根県内で多数確認されています!!

手口は『JAネットバンク』や『JABANK』など実在する金融機関名などを使い
あなたの個人情報などを不正に盗み取ります!!

怪しいメール内容の一例

- 『期限』を設けている内容のメール
- 『専用ページ』へ誘導する内容のメール



※ 携帯電話に届いたメールの内容が少しでも怪しいと感じたら、そのメールの指示に従わずご家族や最寄りのJAにご相談ください。



©よりぞう



お問合せ先

JAネットバンク ヘルプデスク

0120-058-098

緊急時の利用停止 24時間365日

平日 9:00~21:00

土日祝 9:00~17:00




※ 個人情報等を入力してしまった場合、速やかにお取引のJA店舗またはJAネットバンク ヘルプデスクにご連絡いただき、JAネットバンクの利用を停止してください。



JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引のお知らせ



JALしまね



PARIS MIKI

メガネ一式 **10%OFF!!** 補聴器 **5%OFF!!**
(令和8年3月末まで)

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 島根県内パリミキ全店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ



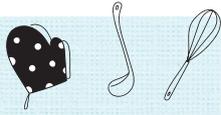
JALしまね

本店経済部経済課 [TEL] 0853-25-8912

謹んで地震災害のお見舞いを申し上げます

1月6日に発生した島根県東部を震源とする地震により被害を受けられました皆さまに心よりお見舞いを申し上げますとともに一日も早い復旧をお祈り申し上げます。

島根県農業協同組合 代表理事組合長 竹下 克美



島根うまれの食材レシピしまねっレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

もやしとにらのそぼろあん炒め

材料（4人分）

- 豚ひき肉……………250g
- もやし……………1袋（200g）
- にんじん……………1/2本（60g）
- にら……………1袋（100g）
- にんにく……………ひとかけ
- オイスターソース…大さじ1
- 豆板醤……………小さじ1/2～
- しょうゆ……………小さじ1
- A 砂糖……………小さじ1
- 鶏ガラスープの素…小さじ1
- 片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ3
- ごま油……………大さじ1

作り方

- ①にらは3cm長さに、にんじんは3cm長さの細切りにする。
- ②にんにくは包丁で押しつぶしてから皮をとり、みじん切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにごま油とにんにくを入れ、中火で加熱する。
- ⑤香りが立ってきたら、にんじんを加え、油をまわし炒める。
- ⑥豚ひき肉も加え、さらに炒める。
- ⑦肉の色が変わったら、もやしとにらを加えて炒め、もやしが生んじりしてきたら、③を加えて炒め合わせる。
- ⑧肉に火が通り、とろみがついたら火からおろし、皿に盛る。



コメント

- ・10分で完成！ボリュームたっぷりでお財布にやさしいスピードおかず！
- ・ビタミンB1が豊富な豚肉とβカロテンが豊富なにらやにんじんに元気をチャージ！

アレンジ

- ・丼にして温泉卵をのせたり、ラーメンや焼きそばにのせたり、残ったら春巻きの具材にもなります。
- ・きくらげやピーマン、青梗菜を入れたり、豆板醤を増減したり、お好みの味でお楽しみください！

腸活！冬野菜クリームシチュー

材料（4人分）

- 鶏もも肉……………300g
- 塩麹（又は塩少々）…大さじ1弱
- オリーブ油……………大さじ1
- 白かぶ……………1玉（250g）
- さつまいも……………1本（250g）
- にんじん……………1本（150g）
- A キャベツ……………1/4玉（300g）
- しめじ……………1袋（100g）
- 顆粒コンソメ……………小さじ2
- 水……………1000cc
- 豆乳（又は牛乳）……………300cc
- 長ねぎ……………1本（100g）
- B 酒粕……………100g
- 味噌……………大さじ3
- ブロッコリー……………1/2株（150g）

作り方

- ①鶏肉を3×4cm大に切り、塩麹をもみ込んでしばらく置く。
- ②ブロッコリーは色よくゆでて、水を切っておく。
- ③白かぶ、さつまいも、にんじんは皮付きのまま1cm厚さのいちよう切りに、キャベツは3cm角のざく切りに、しめじは小房に分ける。
- ④長ねぎは2～3cm長さに切る。
- ⑤大きめの鍋にオリーブ油を中火で熱し、①の鶏肉の皮目を下にして並べ入れ、両面色よく焼き、取り出しておく。（焦げやすいので注意！）
- ⑥⑤の鍋に準備したAの野菜と水、コンソメを加えて、野菜が柔らかくなるまで蓋をして煮る。
- ⑦⑥が沸騰したら弱火にし、Bの酒粕と味噌を野菜スープ（鍋の煮汁適量）で溶かしておく。
- ⑧野菜が柔らかくなったなら、鶏肉、長ねぎ、豆乳を加え、沸騰する直前で火を止め、溶かしたBを加えて混ぜる。
- ⑨器に盛り、ブロッコリーを添える。



【アルコールの飛ばし方】

- ①酒粕を厚み1cm以下、3cm角以内にカットして、皿に入れ、水を少量加えてレンジ（600W）で5分加熱。
- ②加熱後、蒸気と共にアルコールが抜けるまで5～10分放置する。

コメント

- ・酒粕と塩麹の発酵パワーで、市販のルー無しでもコク深いクリーミーなシチューが出来上がります。
- ・豆乳を加えてから煮立たせると分離することがあります。優しい火加減で温めてください。

アレンジ

- ・鶏肉を鮭やウインナー、豚肉、手羽元などにかえても美味しくできます！
- ・野菜やきのこは何でもOK！

※酒粕は微量のアルコールが含まれています。お子様やアルコールNGの方は加熱時間を長めにするか、アルコールを飛ばしてからお使いください。

JA 島根厚生連

健康散歩

脂質は低ければ安心だと思いませんか？

脂質異常症という言葉を知ると、「コレステロールや中性脂肪が高い」状態を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。しかし、脂質異常症は数値が「高い」場合だけが問題ではなく、「低い」場合も問題になります。

それではコレステロールや中性脂肪が低いとなぜ問題になるのでしょうか？

コレステロールは、体の細胞や主要なホルモンの材料となるほか、脂肪の消化吸収を助ける胆汁酸や、骨を強くするビタミンDをつくるために必要な成分です。また、中性脂肪は体を動かすためのエネルギー源となり、体温を保つ、皮下脂肪として内臓を守る役割があります。

このように、コレステロールや中性脂肪は体に必要不可欠なものです。そのため、極端に少なくなると体力の低下や免疫力の低下などにつながり、体調を崩してしまう恐れがあります。

脂質が低くなる原因として、食事量が減少し、脂質を作り出すのに必要な栄養素が不足している場合があげられます。一方で、肝臓の機能が低下している場合や甲状腺機能亢進症、糖尿病（インスリン異常）などの病気が原因で脂質が低下する場合があります。

このように、脂質異常症は、数値が高い場合だけでなく、低い場合にも注意が必要です。健康診断などで脂質が低いと指摘されたときは、「問題ない」と自己判断せず、早めに医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。

【編集後記】2月号では菌床シイタケなどを栽培する佐々木さんをご紹介！子どもの頃は苦手だったシイタケですが、大人になった今ではモリモリ食べてしまうほど好きな食べ物のひとつに。プच्छと情報にあるおすすめ食べ方をさっそくトライしてみると味噌とマヨネーズの相性が抜群でした♡🍄ぜひ皆さんも作ってみてください♡（古）

しまねっレシピ

Shimane Buyori
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。



JALまね
公式ホームページ

JALまね



2026年2月17日付発行（月1回発行）
編集／JAL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