

JA しまねびより

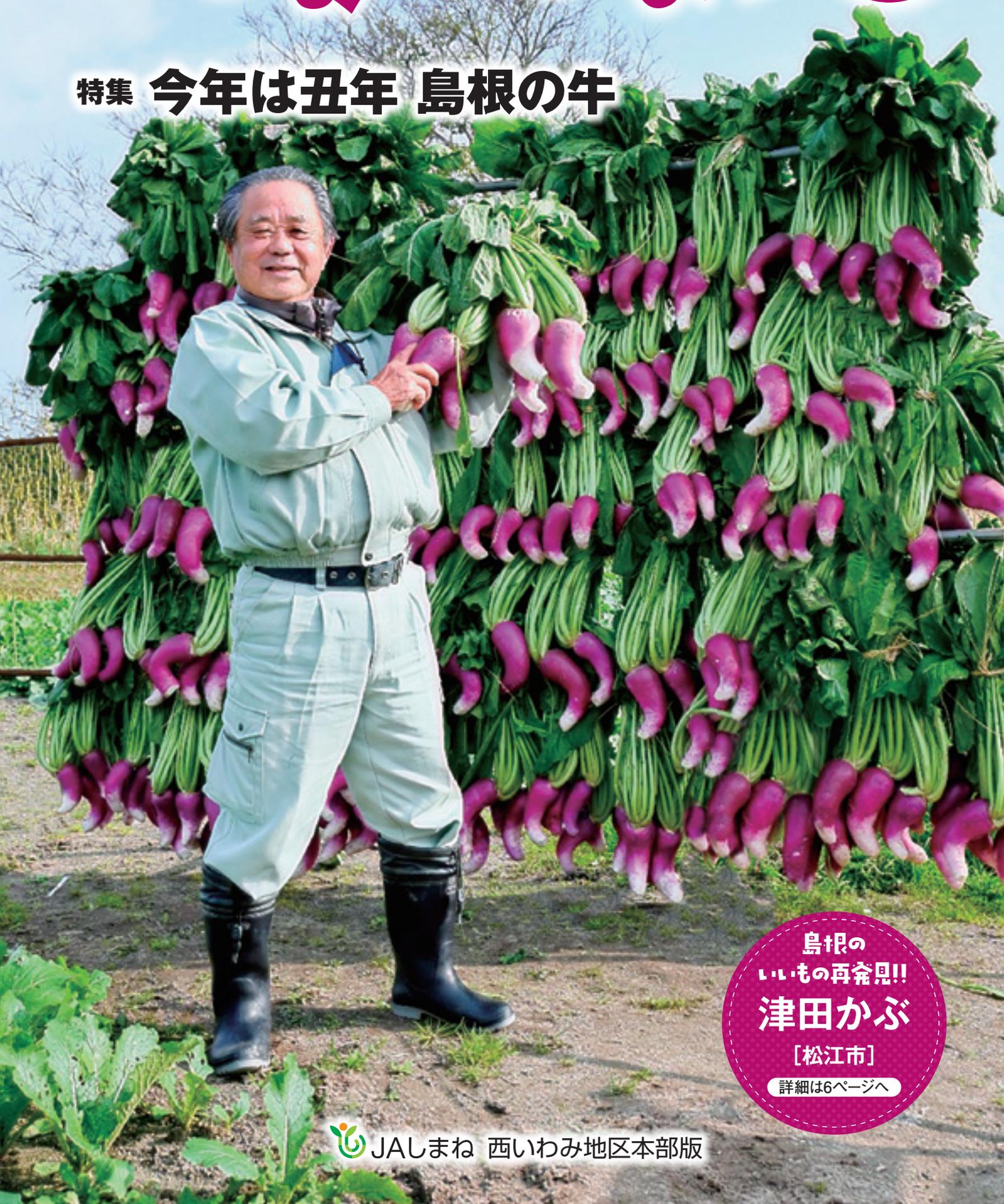
2021

1

January

Vol.58

特集 今年は丑年 島根の牛



島根の
いいもの再発見!!

津田かぶ

[松江市]

詳細は6ページへ



JALしまね 西いわみ地区本部版



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す。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、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宜しくお願いいたします。

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欠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



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。

津田かぶの栽培は、9月中旬の種播きから始まり、10月中旬頃まで防除や間引きなどの作業を続け、11月中旬頃から収穫します。そして11月下旬から雪が舞い始める12月中下旬ごろまで、はで干しにします。「津田かぶや津田かぶ漬けは、松江の大切な文化だと考えている。また、はで干しは重労働で楽な作業ではないが、多くの人の力を借りながら、この風景を残していきたい」と池田さんは優しい笑顔で話します。

現在、市内の津田かぶ生産者の殆どがJAを通じて近隣の漬物屋さんに出荷され、加工・販売されています。

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

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。



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ところでもなく、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

1 「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

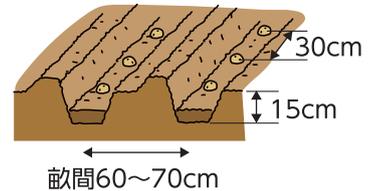


図2 種イモの切断

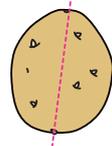


図3 芽かき

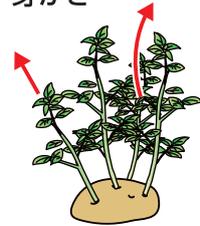


図4 追肥・土寄せ

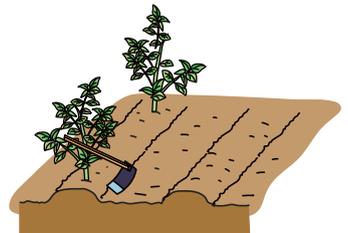
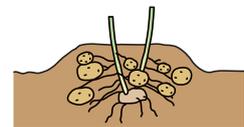


図5 収穫



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)

新しい年を迎えるに 当たってご挨拶

J Aしまね西いわみ地区本部
常務理事 本部長

田村清己

新年明けましておめでとうござ
います。

組合員の皆さま方におかれまし
ては、健やかに輝かしい新年をお
迎えることと心よりお慶びを申し
上げます。

J Aしまね西いわみ地区本部の
運営につきましては、平素より営
農経済事業や信用共済事業、健康
福祉事業など、全般にわたり格別
のご支援・ご協力を賜り厚くお礼
申し上げます。

昨年は総代改選を実施いたし、
全体で11地区から1,000名の
方に令和5年9月までの向こう3
か年ご就任いただきました。当J
A西いわみ管内では113名の
方、うち女性総代20名の方に、J
A運営に参加いただくことになり
ましたのでよろしくお願ひ申し上
げます。

管内は、益田市、津和野町、吉
賀町の1市2町から成り立ち、水

質日本一のダムの無い清流・高津
川が流れ、自然豊かな地域で温暖
な気候と冬季の積雪量が少ないこ
となど、日照時間が長いという立
地条件を生かし、施設園芸が盛ん
に行われております。メロン・ト

マト・イチゴなどの施設園芸をは
じめ、水稲、肉用牛、ぶどう、ケ
ー
ル、西条柿、花き、ゆず、わさび、
榊、タラの芽等山菜など特産農産
品販売高概ね50億円を目指し取り
組んでおります。

振り返りますと平成28年に農協
法が改正施行され、自己改革の
キャッチフレーズのもと、「農業
者の所得増大」、「農業生産の拡
大」、「地域の活性化」に向け取り
組んでまいりました。昨年は社会
情勢として少子高齢化、担い手不
足の問題、温暖化の進展による水
害や自然災害・鳥獣被害・トビイ

ロウソカの異常発生等に左右さ
れ、追い打ちをかけるように新型

コロナウイルスの感染拡大に伴
い、あらゆる経済活動や農畜産物
への過大な影響等から、農業農村
を取り巻く環境も厳しいものとな
りました。

また、信用事業につきましては、
皆様からお預かりさせていただい
た貯金について、農林中央金庫に
預金運用いただいておりますが、
その奨励施設がゼロ金利時代や、
経済低迷から大幅に減少している
ことや金融店舗に新たな営業店シ

ステムを導入すること、また、共
済事業につきましては少子高齢化
等による共済事業の収益減少等に
より信用共済収益による事業展開
のロジックが困難となったことか
ら、営農経済事業改革を断行し、
信頼と持続可能な強いJ Aづくり
を目指すべく店舗機能再編案をお
示しいたしました。

J Aしまね西いわみ地区本部の
目指す姿を実現していくため、か

かる難題とも

いえる諸課題に向け持続可

能な経営基盤の確立・強化、

J A業務全体のバランスの良い

運営体制の構築に努め、組合員か

ら「J Aはなくてはならない必要

な組織」として評価を頂けますよ

う、役員一丸となって一生懸命

職務に邁進してまいりますので、

皆様方のご支援ご協力をお願い

申し上げます。

年頭にあたり、新型コロナウイ

ルス感染症の終息を願うととも

に、組合員および皆様方の今年一

年のご活躍とご健勝をお祈り申

し上げ、新しい年のご挨拶とい

します。

本年もどうぞよろしくお願ひ

申し上げます。





西いわみぶどう部会通常総会開催

J Aしまね西いわみぶどう部会（部長岩本和雄）は11月18日、島根県益田合同庁舎で第22回の通常総会を開きました。

同部会の令和2年産出荷実績は、生食用、加工用を合わせた全体で数量337トン（前年比87.8%）、販売金額3億2千万円（税別）（前年比94.9%）となりました。

生食用のキロ単価は1,617円と前年の1,519円を上回る結果となりました。

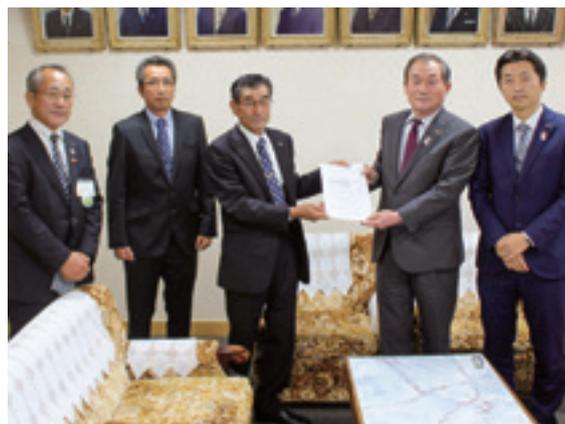
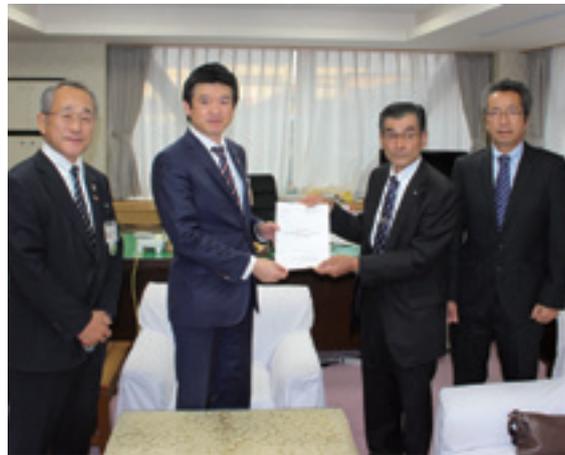
総会では、令和3年産も品質向上に向けた取り組みや講習会の実施により販売金額税別3億円をめざすことを確認しました。

このほか支部長改選がありました。岩本部長は「産地ビジョンの実践や次年産の出荷について、コロナ禍ではあるが、さらなる皆さんの協力を仰ぎたい」とあいさつしました。



激励の挨拶を贈る益田市山本浩章市長

益田市農業関係政策・予算に関する提案・要望書を提出



益田市農政会議（会長又賀保）とJAしまね西いわみ地区本部（本部長田村清己）は11月17日、山本浩章益田市長と、中島守同市議長に「令和3年度益田市農業関係政策・予算に関する提案・要望書」を提出しました。

又賀会長は「少しでも農業者と市長が話し合いの持てる場を増やしていただきたい」と要望し、山本市長は「ぜひ声をかけていただきたい。現場の生の声を聞き、農業政策に反映していく」と回答しました。

また、中島議長に対し、又賀会長は「コロナ禍で大変な時期だが、農業者は価格が下落しても栽培を止めるわけにはいかない。出来る限り市の応援がほしい」と話し、議長は「実際の農家の現状を把握することはとても大切だと考えている。国、県、市、JAが一体となって現状を打破できる方法を考えていこう」と答えました。



益田グリーンセンター 感謝祭を開催

J Aしまね西いわみ地区本部（本部長田村清己）は益田グリーンセンターで11月20日・21日と感謝祭を開催しました。

各メーカーの協力で農業用資材や太陽ソーラー・農業用器具などの展示販売や、簡易土壌診断を実施しました。益田産のトマトを使った加工品等の販売や、花苗・肥料・農薬の特売も行いました。

毎年恒例の感謝祭で来場される方も多く、大特価の価格で売り出されている物に興味を示される方もいらっしゃいました。



反射材配布活動へ参加



J Aしまね益田中央支店（支店長松本慎司）は11月17日に島根県益田警察署（署長吉田弘行）に反射材を寄贈し、その後約30名で各グループに別れキヌヤ本店・ゆめタウン益田店・イオン益田店等で反射材着用啓発を行いました。

各店舗の入り口で、来店客に対し反射材の着用と交通事故防止を呼びかけながら、反射材を約200本配布しました。

下本郷ミニデイサービス開催

J Aしまね西いわみ女性部下本郷支部（支部長小方美津子）は11月14日、下本郷ふれあい会館にてミニデイサービスを開催しました。

今年はボランティアの方に牛乳パックで作る簡単ルービックキューブ風を作りました。

簡単ルービックキューブ風は、絵柄を合わせて遊ぶ頭の体操にもなり、作ったあとはみんなで絵合わせをして盛り上がりました。また、毎年工作の後に食事を楽しむのですが今年は新型コロナウイルス感染防止から食事はせず、家の光9月号別冊の災害食レシピのお湯ポチャレシピを教材にホットケーキミックスでおやつを作り、災害時の参考としました。小方支部長は

「コロナ禍の中でギリギリまで開催するか悩んだが、感染対策をしっかりと行い行う事ができてうれしい」と話しました。参加者も「参加できて楽しかった」と話しました。





石西地域農林振興協議会 持続可能な米づくり研修会を開催

石西地域農林振興協議会（会長山本浩章）は11月26日、益田市民学習センターと津和野町民センターで「令和2年度持続可能な米づくり研修会」を開催しました。

冒頭、西部農林振興センターの領家所長は、「コロナの影響で米の需要が減り、在庫過多が問題となりつつある。令和3年は勝負の年となる」とあいさつし、普及部やJAの各担当者より、活用可能な補助事業や、低コスト化に向けた高密度播種・育苗技術概要と管内導入事例等について説明しました。

また、近年作付けが増加しつつある多収品種の「つきあかり」等の紹介や、労力負担の軽減につながるラジコン草刈機を実演し、参加者の興味を引いていました。



2020年秋の農機フェア開催



JAしまね西いわみ地区本部農機拠点センターは12月4日と5日に、益田市向横田町のJA農機センターで秋の展示即売会を開きました。

トラクターや田植え機等の大型機械や、家庭菜園用の小型管理機など数多く展示し、2日間で約200名の来場者があり玉子の無料配布も行いました。

同センターの城市浩史センター長は「コロナ禍の中ではあるが、数多くのお客様の来場がありうれしい。好評だった水稻研修会を今回は見送ったが、出来れば来春の農機フェアでは開催したいが状況次第」と話しました。



フレミズクリスマスケーキ作り



J Aしまね西いわみフレッシュユミズは12月2日に津和野町池村にお店がある「CHIRUCHIRU MICHIRU」の水島シェフを講師に招き、ブッシュドノエル作りに挑戦しました。

今年初めての活動を益田市駅前町のJ Aしまね西いわみ地区本部で当日は会員17人が参加しました。水島シェフから巻きすだれを使った生地巻き方やクリーム塗り方、飾りつけ等を教えてもらいながら作製し完成品は各自持ち帰りました。

参加者は「ひさびさにみんなに会えて交流ができて良かった」「楽しく作れた。家族で食べるのが楽しみ」と話しました。

J A女子大学キャンドル作り開催

J Aしまね女子大学西いわみ校（学長田村清己）は12月9日、益田市駅前町のJ Aしまね西いわみ地区本部で第6回の講義としてクリスマスキャンドル作りに挑戦しました。

講師に益田市リサイクルプラザの岩田真一館長と又賀典子先生を迎え、ゴミの分別の話やキャンドル作りを教わりました。

牛乳パックを使って講師の指導のもと、学生らは2種類のキャンドルを作りました。

学生らは「再生されて違う物が出来ると楽しい」「自作のキャンドルでステイホームのクリスマスを過ごしたい」と喜びました。

今回は2月にみそ作りに挑戦します。



北仙道女性部 布切れでリース作り



J Aしまね西いわみ女性部北仙道支部（支部長三浦里恵子）は12月7日、北仙道公民館で布の端切れを使ったリース作りを行いました。講師に同地区の久保富美枝さんをお招きし教えてもらいました。リース作りは、5cm角に切った布を発泡スチロールの円に差し込んで作りました。参加した部員は「細かい作業だが出来上がりを楽しみ」「家でも作業が出来てうれしい」と喜びました。当日はリース作りの他に部員手作りのぜんざいもみんなで食べて楽しく活動することが出来ました。

出来上がったリースは益田東支店に展示しました。



西いわみ地区本部からのおしらせ



移動スーパー とくし丸 販売パートナー (オーナー)募集!

あなたも、始めませんか?
「ありがとう」と言われる
仕事です。

未経験者歓迎!
ドライバー(パート)
同時募集!

詳しくはお問合せ
下さい。



とくし丸=実業
実業=志のあつこと。
特に、社会事業や公共の福祉
などに熱心に協力すること。
また、その心や、そのさま。

少しでも興味がある方、詳しくご説明しますのでお気軽にお問い合わせください。

株式会社Aコープ西日本 TEL082-276-0700

733-0832 広島県広島市西区草津港2丁目6-50 (担当 木村・藤井) <http://nishinihon.acoop.jp/>

起点店舗: Aコープますだ中央店
Aコープラポ店

電話:0856-31-1896
電話:0856-27-1388

J A 連絡先 J A しまね西いわみ地区本部企画総務部経営管理課 電話 0856-22-1584

西いわみ地区本部の自己改革の取り組み

総代説明会で総代研修を行いました

西いわみ地区本部は12月1日、グラントワ小ホールで総代説明会を開催しました。事業概況や店舗機能再編について説明した後、「JAと総代」に関する研修会を開催しました。総代会以外の意思反映のしくみとして、集落や支店単位で、また組合員組織に所属して日ごろから意思を伝えることができますと説明しました。

また、信用・共済事業が厳しい状況から考え、経営基盤の強化では効果を上げるためにも、組合員と共に進める必要がありますと伝えました。

JAではこれからも自己改革実現のため皆様方からいただいたご意見を、できることから確実に実施してまいります。



2月の無料年金相談会～お気軽にご相談を～

年金定期便、年金手帳、印鑑、裁定請求書、年金証書等をご持参いただきますと、より具体的な相談ができます。はじめての方や、現在受けている年金に疑問をお持ちの方もお気軽に相談でき、秘密は固く守られます。どうぞ、お近くの会場にお越しください。

西いわみ地区本部益田中央支店金融課
年金相談センター（0856-22-8680）は、
平日（8:45～17:00）いつでも
ご相談いただけます。

2月の年金相談会

2月18日(木) 西益田支店

14:00～18:00 波田社会保険労務士

※日程・社会保険労務士は変更になる場合があります。

川柳「お年玉」の投稿数 津和野町9通、吉賀町1通、益田市15通

- | | |
|-------------------|----------------|
| お年玉 孫とヒ孫の 可愛い手 | (益田市 小笠原かよみさん) |
| お年玉 成人孫に もうおしまい | (益田市 和崎富久代さん) |
| いつからか 孫からもらう お年玉 | (益田市 木川 順子さん) |
| お年玉 やる子飛び立ち 募金箱 | (益田市 宅野あい子さん) |
| お年玉 待つ孫の笑顔 目に浮かぶ | (益田市 山下 昭子さん) |
| 八十路 もらえばうれし お年玉 | (益田市 齊藤千鶴枝さん) |
| 今年から ひとつになった お年玉 | (益田市 喜村 信江さん) |
| おとし玉 財布コナと 休んでいる | (益田市 村上登美子さん) |
| お年玉 わしもほしいと 爺がいう | (益田市 田原 敏江さん) |
| 年重ね 可愛いひ孫に お年玉 | (益田市 初山 敏子さん) |
| コロナ禍で 顔見ず渡す お年玉 | (津和野町 三浦 保子さん) |
| 来る年も お年玉待つ ひ孫たち | (津和野町 住吉 良子さん) |
| お年玉 ママの財布も スツカラカン | (津和野町 大羽ミチ子さん) |
| 兄弟で 比べ合う額 お年玉 | (津和野町 大羽 克己さん) |
| お年玉 今はゼロが 一ツ増え | (津和野町 岸田 英子さん) |
| お年玉 險にかがぶ あの笑顔 | (津和野町 豊田 往野さん) |
| ばあちゃんも 年玉渡す 吾子二十歳 | (吉賀町 村田 綾美さん) |

お題 「お年玉」

3月のお題は「ふきのとう」です
ご応募お待ちしております

読者の川柳



にしいわみひろば

川柳 応募方法

●葉書に
●あて先

川柳、住所、氏名、電話番号をご記入ください。●締切 令和3年2月15日（当日消印有効）
〒698-0024 益田市駅前町15-1 JAしまね 西いわみ地区本部 企画総務部 ふれあい課

税 益田税務署からのお知らせ

税務署の申告会場の開設期間は2月16日（火）から3月15日（月）までです

申告会場の受付時間は午前9時30分から午後4時までです

土曜・日曜・祝日の執務は行っていません

申告と納税は期限内に！

所得税及び復興特別所得税・贈与税の申告・納税は
3月15日（月）まで

個人事業者の消費税及び地方消費税の申告・納税は
3月31日（水）まで

便利で確実な振替納税をご利用ください

【令和2年分の振替日】

【所得税及び復興特別所得税】
4月19日（月）

【消費税及び地方消費税（個人事業者）】
4月23日（金）

スマホから確定申告



新型コロナウイルス感染リスク軽減 「確定申告書等作成コーナー」国税庁HP

1 密を作らない

感染症防止の観点から

確定申告会場の混雑緩和のため

会場への入場には「入場整理券」が必要です。



1 スマホ専用画面

給与所得、雑所得や一時所得がある方など、多くの方が「スマホ専用画面」をご利用いただけます。

申告書の作成
はこちらから！



2 入場整理券

入場整理券は、会場で当日配付。
LINEから、事前発行もできます。
※国税庁LINE公式アカウントを友だち追加してください。

友だち追加は
こちらから！



※令和3年1月中旬から運用開始

2 申告書作成・送信！

◆申告書を作成
画面の案内に従って金額等を入力し作成。

◆申告書を送信

- マイナンバーカード方式
 - ID・パスワード方式
- いずれかの方法で送信。

*印刷して「所轄の税務署へ提出」することもできます。

詳しい情報は国税庁ホームページへ で

問い合わせ先／益田税務署 TEL(0856)22-0444(代表)

西いわみ農業青色申告会 加入募集

青色申告を基礎とした税務、経理及び経営の研究を行うと共に、農業経営の合理化と農業経営の健全な発展に寄与することを目的とする、「西いわみ農業青色申告会」へ加入しませんか？



●年会費：3,000円

●主な活動内容

☆税務研修会の開催

☆青色申告に関する情報提供

●お問い合わせ

JAしまね西いわみ地区本部
営農経済部 営農企画課
TEL0856-23-1911



期限切れ廃棄農薬回収のご案内

回収
実施日

令和3年2月4日(木)

回収
時間

午前9:00~11:00

●回収対象農薬

- 毒・劇物／粉剤・粒剤・水和剤・液剤
- 一般物／粉剤・粒剤・水和剤・液剤
- くん蒸剤・くん煙剤
- 空ビン・空容器等



●回収指定場所

益田市	J A 営農センター
	J A 美都支店
	J A 匹見支店
津和野町	J A 津和野経済センター
	J A 日原支店
吉賀町	J A 柿木支店
	J A 六日市支店

期限切れ廃棄農薬の分別方法

毒・劇物

- ・粉剤
- ・粒剤
- ・水和剤

一般物

- ・粉剤
- ・粒剤
- ・水和剤

毒・劇物

- ・液剤

一般物

- ・液剤

くん蒸剤

くん煙剤

不明物

空容器

- ・プラ容器
- ・ガラス空ビン
- ・くん蒸・煙空缶
- ・ポリ缶
- ・ブリキー斗缶

必ず上記のように分別して、それぞれダンボール箱に入れて下さい。
ダンボール箱には、分別名と氏名を記入して下さい。

処理経費は1kgあたり440円(税込)の予定です。
回収日の回収時間以外は引き取りはいたしません。

※委任状を書いていただきますので、必ず印鑑
(引落しを行う通帳のもの)をご持参下さい。

お問合せ先/JAしまね西いわみ地区本部 営農経済部 経済課 0856-23-0933

農業資金 説明会

を開催
します

農業に関する設備投資、運転資金、また現在ご利用されている資金の内容等、農業に関する資金の説明会を下記の3会場を実施致しますので、お気軽にご来場下さいますようお願い致します。

説明会終了後には個別相談を行いますので、ご希望の方は事前に、下記までご連絡をお願い致します。

益 田 市 場	と き	令和3年2月8日(月) 14:00~15:30 資金説明 15:30~16:00 個別相談
	と ころ	JAしまね 西いわみ地区本部 3階会議室
津 和 野 町 場	と き	令和3年2月9日(火) 10:00~11:30 資金説明 11:30~12:00 個別相談
	と ころ	JAしまね 津和野支店 経済センター 2階会議室
吉 賀 町 場	と き	令和3年2月9日(火) 14:00~15:30 資金説明 15:30~16:00 個別相談
	と ころ	JAしまね 六日市支店 2階会議室



個別相談の連絡先■JAしまね 西いわみ地区本部 益田中央支店 融資課 0856-22-1590 または、お近くの支店まで



本年も皆様にご満足して頂けるよう
全力を尽くしてまいります。

お正月おすすめ商品

※価格はすべて税込価格です



1升用

通常価格
20,350円のところ
19,220円



2升用

通常価格
25,300円のところ
23,890円



3升用 (つき専用)

通常価格
22,200円のところ
20,970円



アルミセイロ 30cm

通常価格
5,800円のところ
5,480円



タイガー餅切り まる餅くん

通常価格
7,150円のところ
6,760円



餅とり器 もっくん

通常価格
5,800円のところ
5,480円



木製もち箱 箱3個・7タ1個付

通常価格
9,800円のところ
9,260円



大型割干し器 70cm

通常価格
6,870円のところ
6,490円



33cm 5合

通常価格
4,870円のところ
4,600円



45cm 1.5升

通常価格
7,850円のところ
7,410円



煙突無し

通常価格
11,900円のところ
11,240円



煙突付き

通常価格
15,800円のところ
14,920円



コンロのみ

通常価格
8,600円のところ
8,120円



上置きセット

通常価格
17,500円のところ
16,530円



兼用かまど 3升~5升用

通常価格
6,800円のところ
6,670円



スーパーストーン バリア三徳包丁 刃長165mm シャープナー付き

通常価格
9,130円のところ
8,620円



夢ゲンナイフ 刃長140mm

通常価格
3,300円のところ
3,120円



スーパーストーン バリアフライパン 26cm

通常価格
6,050円のところ
5,710円



カットバリア 255×370mm

通常価格
4,053円のところ
3,830円



バウンディングX シャープナー

通常価格
1,650円のところ
1,560円



夢ゲンピーラー 刃長90mm

通常価格
2,750円のところ
2,600円



ホーロー 石焼きいも器

通常価格
3,630円のところ
3,430円



折りたたみハニカム ジェルクッション

通常価格
3,160円のところ
2,980円



2月末までの特売商品です!

皆さまのご来店心よりお待ちしております。

西いわみ地区本部

益田グリーンセンター	(益田)	☎23-0908
グリーンセンターひまわり	(日原)	☎74-1800
グリーンセンターしろやま	(津和野)	☎72-0714
六日市グリーンセンター	(六日市)	☎77-0055





西いわみ地区本部からのおしらせ



JALまね × メガネの三城

メガネ・補聴器 巡回サービス

こんにちは。『メガネの三城』移動型店舗店長の狩野と申します。みなさまの町のJA各支店へお伺いさせていただいております。メガネ、補聴器の調整、ご相談などお気軽にお立ち寄りくださいませ。JA(タナカ)様でお求めの方はもちろん、他店でご購入の方も大歓迎です。

～ 無料で出来ること、お役に立てることがたくさんあります。～

選べる
レンズ付
メガネ一組
¥12,000～

選べる
レンズOD
全粒1組
¥8,000～

「おさいふカード」会員様へ
優待割引
補聴器 メガネ一式
5% OFF!! 10% OFF!!

三キオリジナル補聴器
らくみみ
MKシリーズ

【お問合せ、訪問のご相談はこちらへ】
090-6955-1612
営業時間(月～金 9時～17時、その他特別営業日)
メガネの三城
『移動型店舗 クーリエ号』
認定補聴器技術者・SS認定眼鏡士
店長 狩野 昭弘

日	月	火	水	木	金	土
	1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口
7 先勝	8 友引 津和野経済 9時～13時	9 先負 美都温泉 9時～14時	10 仏滅 匹見支店 10時～15時	11 大安 建国記念日	12 先勝 六日市経済 10時～14時	13 友引
14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負
21 仏滅	22 大安 西益田支店 9時～12時	23 赤口 天皇誕生日 益田グリーンセンター 9時～13時	24 先勝 日原経済C 9時～14時	25 友引 美都支店 9時～12時	26 先負 柿木経済 9時～13時	27 仏滅
28 大安						

令和3年2月の巡回日程

調査・お見積
無料

断熱 リフォーム 足元快適

家族みんなが
安心・快適ね!!

発泡ウレタン施工

床下断熱



お問合せ・お申込みは...

西いわみ地区本部 経済課 電話 0856-23-0914
益田市中吉田町1001-1

JA全農基本契約業者「株式会社 硯玉商会」特約施工店

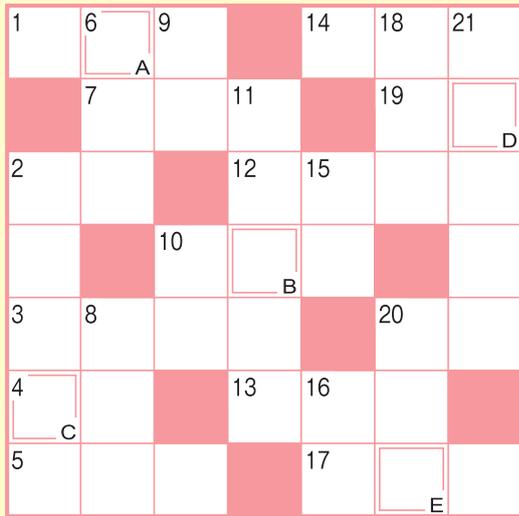
取扱業者 株式会社 コタマサイエンス 益田営業所 電話 0856-22-5390

(本社)〒690-0048 松江市西塚島2-8-23 (営業所)松江・江津・隠岐・鳥取・倉吉・米子・広島 コタマサイエンス 株式会社 www.kodama-s.co.jp

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
- ⑱ 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
- ⑳ 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

〒698-0024 益田市駅前町15-1
J Aしまね 西いわみ地区本部 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」



「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620円（ご購入は、お近くのJAへお問合せください）。



佳作
柏手の四つを寒に響かする
小石なる石に躓く師走かな
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

佳作
決算を終へて師走の街へ出る

安来市 斎藤美重子様

島
日向ぼこ綾取りす司書と子二人

松江市 稲田 忠徳様
吉賀町 村田 綾美様

優秀賞
島の夜の闇の深さよ螢とぶ

松江市 稲田 忠徳様

（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。

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

俳句の広場

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



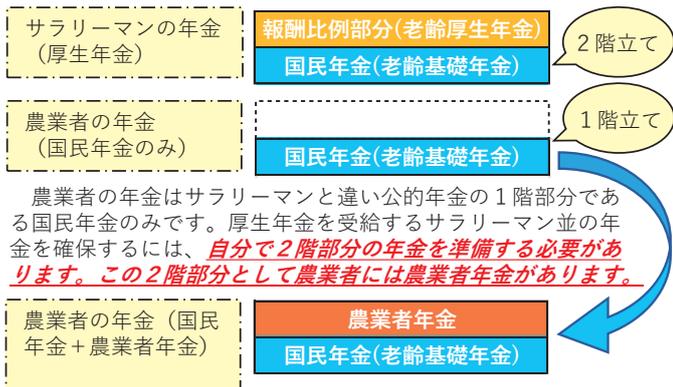
最優秀賞、優秀賞の4名様には「J A商品券1,000円分」をお贈りします。

・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。

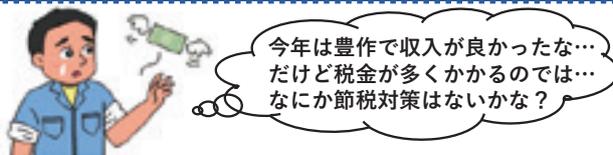
知らないと損！ 農業者年金の税金対策と保険料補助



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
(リボフラビン硫酸エステル)
12mg(※)

ビタミンB₁₂
(シアノコバラミン)
60μg(※)

ビタミンB₆
(ピリドキシン塩酸塩)
30mg

(※) ビタミンB₁:主業製剤に配合できる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



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
A 昆布茶……………	小さじ2	B 砂糖……………	小さじ1/2
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。体内時計は加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性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・西いわみ地区本部
発行/島根県農業協同組合 西いわみ地区本部

〒698-0024 益田市駅前町15-1 TEL.0856-22-1589 FAX.0856-23-0788