

2018
JAしまねびより 11
November Vol.32

特集 島根のいいもの再発見!! 「出雲市 ブロccoli」 出雲地区本部



立久忠峡 (出雲市)

島根には誇れる農産品がたーつくさん！
島根のいいもの再発見!!
 直撃・生産者インタビュー



【出雲市 ブロッコリー】

11月は、出雲地区本部。出雲市平田地区で、ブロッコリーの生産に取り組む、出雲ブロッコリー一部会長、稲田輝夫さんにお話しをお伺いしてきました。



秋冬作のブロッコリーは、赤とんぼが舞うこの時期からいよいよシーズンが始まる。

東西に長く広がり、海も山もある自然環境豊かな島根県。島根には、胸を張って誇れる農産品が実は多種多様にあるんです。毎月、その農産品を紹介、生産者の生の声を聞いていきます！

ブロッコリーの生産を始めたきっかけを教えてください。

私の農地がある平田地区ではブロッコリー栽培が昔から盛んで「かあちゃんブロッコリー」の愛称で親しまれています。旧平田市では古くから、水田の転作野菜として、当時はそれほど有名ではなかったブロッコリーを栽培してきました。お父さんの農業を手伝いながら、お母さん（かあちゃん）が畑の片隅で栽培したのが名前の由来です。手間の割には単価が比較的高かったので栽培する人が徐々に増え、主力の品目となりました。私は春に50a、秋に1・6ha栽培しています。部会は立ち上げて今年で31年目になり、部会員は約70人で面積計58ha、大半が平田地区にあるほか大社や高松地区でも生産しています。

どのように栽培するのですか？

農地は水田だった場所なので地下水が高い位置にあり、根腐れする恐れがあるので、管理機で高うねを作って苗を植えます。品種は全国的に普及している「おはよう」です。種を播（ま）いてから概ね95日で収穫できる品種ですが、暑さ寒さなど天候によって85日から140日と栽培日数には幅があります。大きくなると地面から40cm位の



高うねを作った栽培が、現在この地域での主流となっている。



「おはよう」は技術的に確立されている品種で、発芽率も高く栽培に適している。

所に、ブロッコリーの花芽が集まった頭ができます。頭の直径が12・5〜13・5cm、頭からの長さ16cm位の部分を包丁で切って収穫します。余分な葉や長さを整えた後、そのまま集荷所へ持ち込みます。集荷所では専属のスタッフが花芽の量や形を見極め、3つの規格に分けて箱詰めし出荷します。「かあちゃんブロッコリー」の名称で県内はじめ、関西に出荷。とくに関西では契約栽培が50%余りを占めています。



想像より高い位置にブロッコリーがなることなど、圃場で様々なことを教えていただきました。

大変なことや苦労する点 などありますか？

大きさを確認しながら、規格サイズのブロッコリーを一つ一つ包丁で丁寧に切り取る収穫は、時間と体力が必要で、朝2〜3時の暗いなか、帽子に懐中電灯を付けて収穫し、8〜9時ごろまでには集荷所にブロッコリーを運びます。多い時は軽トラットの荷台いっぱいになります。雨や雪が降っても収穫しなければなりません。ただキャベツなど大きく重たい野菜に比べると、軽量なので扱い易いと思います。収穫は大変ですが、同時に皆さんに美味しいブロッコリーを届けられると思うと、一番嬉しいのもやはり収穫する時です。去年は台風が多く定植が遅れたほか病気が発生し、部会全体で約12ha分が収穫できませんでした。契約栽培が多いので規格通りの綺麗な形のものを一定数、継続して出荷しなければなら

ず、品質の維持にはとくに気を遣っています。

かあちゃんブロッコリーの 評判はいかがですか？

出雲のブロッコリーは品質に大変こだわっているのですが、他産地のブロッコリーと比べて美味しいと高評をいただいています。花芽がたくさん詰まり、同じ形状で房っているブロッコリーが美味しく、規格も高くなります。規格は、高い順から赤秀、青秀、優と3つあり、出雲の青秀は他産地の赤秀と比べても見劣りしないと市場関係者がうなるほどです。美味しくなるよう、肥料などの土壌管理を徹底して生産者全員が熱意を持って育てています。かあちゃんブロッコリーは柔らかいながらもシャキッとしているブロッコリー独特の食感を十分に味わっていただけたらと思います。茹でて食べるのが一般的ですが、茎を薄くスライスし



土壌管理など日々手塩に掛けて育てることが、市場の評価につながっている。

て金平（きんぴら）で食べても美味しいです。

現状の課題や今後の展望 を聞かせてください。

温暖化が進み、気候も変わってきました。違う品種を



現状に満足することなく、様々な変化に対応できるよう品種試験をはじめとした努力は惜しまない。

ブロッコリー —ロメモ

ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜で白菜やカリフラワーなどの仲間。ヨーロッパ原産のキャベツの一種を品種改良したもので、ヨーロッパなどでは「1つしか野菜を食べないなら、ブロッコリーを選べ」と言われるほど野菜のなかでも栄養価が高い。ビタミンやミネラル、食物繊維、葉酸など多くの栄養価を含む。なかでもビタミンCは突出しており、ブロッコリーを2、3房食べるだけで1日のビタミンCの必要量を摂取できるといわれるほど。長年、高品質なブロッコリーを出荷している出雲産は、契約栽培が60%に迫る勢いで、市場の評価は極めて高い。

今回ご紹介したブロッコリーに関するお問い合わせは、
JAしまね出雲地区本部
東部営農センター
☎ (0853-62-9059) まで



農地再編により収穫量の増加が見込めるほか、担い手の育成といった未来を見据えた事業も計画されているとか。

何十種類と試し将来を見据えて品質を維持できるように、試験栽培を平行して行っています。また、猛暑が続く時期に品質が劣化しないよう製氷機を導入し、水を詰めて出荷することも考えています。今後は平田地区の宍道湖西岸地区で国営の農地再編整備事業が実施されます。今の水田だった農地では高うねを築いて栽培しなければならず、10aあ



部会長の今後に対する熱い思いがひしひしと感じられるインタビューとなりました。

たり4,000本前後定植していますが、整備された畑であれば、うねを作る必要がなく約6,000本植えることができます。ほ場の整備が進めば、収量も効率良く増やせます。面積は春作・秋冬作合わせて現在の58haから100haに規模を拡大したい考えで、念願だった出荷額2億円の突破に向けて努力を続けています。

／ チャレンジ ／ 「JA自己改革」



「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つを基本目標に、JA自らが進める改革のことをJA自己改革と言います。JAしまね農業戦略実践3カ年営農計画の取り組みはもとより、食農教育や社会貢献活動等を通じて、地域活性化と住みよい地域社会づくりをめざします。

「販売戦略室」の紹介

JAしまねは、本年3月に「販売戦略室」を立ち上げました。これまで各地区本部単位で販売を行ってきた課題を踏まえ、卸売市場等の規定ルート以外への販売先開拓や商談強化を目的に、(株)JAアグリ島根、JA全農グループ等と連携して次のことに取り組んでいます。

- 販売先情報（取引先要望など）を基に産地へ企画提案
- 新規品目・加工品・希少商品等の新たな販売ルート開拓
- 地区本部連携による販売により、島根県産品の販売強化
- ネット通販の拡充と輸出対策窓口機能の発揮

また、各地区本部からの要望により新規販売先へ値決め販売等の提案商談も実施しています。

立上げからこれまでの取り組みの一部を報告します。

- 銀座三越みのりみのるマルシェでの農産物PR
- 広島駅「みのる食堂」への農産物供給と「みのりカフェ」での加工品販売
- お好み焼き店への食材値決め販売
- 台湾・香港など東南アジアへの果実を中心とした輸出提案



広島駅 みのる食堂、みのりカフェ



銀座三越でのPR



海外でのシャインマスカット販売PR



JAしまね農業振興支援事業 活用事例のご紹介

JAしまねでは、経営拡大に向けた基盤整備や機械等の更新対策、県域でのモデル事業を実施するために、「JAしまね農業振興支援事業」に取り組んでいます。

坂本 さやかさん

坂本さやかさんは大田市大代町で水稻栽培、和牛繁殖を基本とした経営を両親とともにしています。

坂本さんは、勤めていた金融機関を退職後、平成29年度より地元農家で農業研修を行い、平成30年4月に新規就農しました。

同町は昔から畜産が盛んな地域でしたが、高齢化により、畜産農家が減少しています。そんな中、坂本さんの就農は地域にとって明るいニュースの一つです。



今年度、JAしまね農業振興支援事業「新規就農者の施設等整備支援」を活用し、牛舎、ビニールハウス建築、繁殖雌牛の導入に取り組み、経営の規模拡大を図っています。



また、ビニールハウスでは、ミニトマトを栽培する予定です。

坂本さんは「父の農業経営を継承し、肉用牛の規模を拡大。また、新たに野菜栽培にも取り組み、複合的で安定した経営を目指したい」と抱負を語りました。



理事会情報 (9月28日開催)

協議事項

- ① 信用事業方法書の一部改正について
- ② 組合と理事との取引（契約）の承認について
- ③ 自己改革の今後の取り組みについて
- ④ 臨時総代会への附議議案について
- ⑤ 臨時総代会の実施及び地区本部総代説明会の開催について
- ⑥ 臨時総代会にかかる「総代会参考書類」および「議決権行使書」の取り扱いについて
- ⑦ 「JAの自己改革に関する組合員調査」（本番調査）の実施について

（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）

臨時総代会に関する情報について

平成30年11月8日(木)に開催した臨時総代会に関する情報は、JAしまねびより12月号へ掲載いたしますので予めご了承ください。

雲南

平成最後の新嘗祭に献上 農事組合法人すがやの錦織代表

五穀豊穡に感謝する宮中祭祀「新嘗祭」を11月23日に控え、10月25日には東京都千代田区の皇居で献穀献納式が執り行われました。島根県からは献穀者として選ばれた農事組合法人すがやの錦織満代表（65）をはじめ3人が参列しました。

新嘗祭では、天皇陛下が皇祖はじめ神々に新穀をお供えし、神恩を感謝された後、御自らもお召し上がりになります。宮中恒例祭典の中の最も重要なものとされており、天皇陛下自らご栽培になった新穀もお供えになります。

式の最初に天皇皇后両陛下がお出ましになり、労いと励ましのお言葉を述べられました。錦織さんは「栽培管理に努め1粒1粒丁寧に選別しこの日を迎えた。宮中の門をくぐる際、胸に響く厳粛な雰囲気を感じ、平成最後の献納式に参列できて感無量」と話しました。



献穀米を手にする錦織代表（右）と古居副代表

くにびき

秋晴れの下、ゴルフで交流を深める 第2回くにびき本部長杯ゴルフコンペ開催

くにびき地区本部は10月4日、「第2回JAしまねくにびき地区本部長杯ふれあいゴルフコンペ」を玉造温泉カントリークラブで開催し、西津田の大谷誠さん（56）が優勝に輝きました。

同コンペは、組合員・利用者の健康増進と交流促進を図りながら、JA事業への理解を深めてもらおうと、昨年に続き開催しました。

当日は、20組78名が参加。珍プレーや好プレーもあり、互いに声を掛け合いながら、終始なごやかな雰囲気が進み好成績を収めた大谷さんが、優勝に輝きました。

閉会式で、栗原令本部長は「昨年と違い秋晴れの下でのプレーは、気持ち良かったと思う。今後もこのコンペを続け、ゴルフを通じて交流を深めたい」と話しました。参加者は、「昨年も参加したが、初対面の方と交流を深めることができ良かった。是非、また参加したい」と笑顔で語りました。



栗原本部長（右）からトロフィーを受け取る大谷さん（左）

隠岐

ゲートボール大会を開催

平成30年10月14日（日）、地域住民を対象とした第4回JAしまね隠岐地区本部親善ゲートボール大会を、隠岐の島町総合グラウンドにて開催しました。朝方には雨がぱらつき心配しましたが、大会が始まる頃には晴れ模様となり、無事大会を開催することができました。

例年であれば8チーム前後の参加がありますが、当日は地区の行事と重なったこともあり参加チームが5チーム（選手29名）と、例年より規模が小さい大会となりました。競技では、総当たり戦を行う中、連続4試合を行うチームもあり、熱気あるプレーを展開していました。

この大会は、統合前のJA隠岐当時から開催しており、通算では今回で18回目となる大会です。地域の活性化のために今後とも継続していきたいと思います。



やすぎ

やすぎ恋花まつり 開催

やすぎ花卉部会は9月6・7日の2日間、安来市中海町の道の駅あらエッサで「やすぎ恋花まつり」を開催し、生産者が市内外にやすぎの花をPRしました。

イベントでは、安来産の色とりどりの花を使ったフラワーアレンジメントの無料体験を行い、多くの家族連れで賑わいました。また地元幼稚園・保育園児が描いた花の絵と5日に開催された「やすぎの花」品評会の花の展示、消費者による品評会の花人気投票など、華やかな会場で大勢の人が訪れました。アレンジメント体験に参加した子どもは「アレンジメントができて楽しかったです」と話しました。

同部会の部会員は「安来は古くからの花の産地で、今はベテランから若手の農家が多種多様な花を栽培しています。こういった花と人が直接ふれあうイベントを通して、花を日常に取り入れていただければと思います」と話しました。



斐川

「米米（まいまい）田んぼ」で収穫作業

10月2日、出雲市とJAしまね斐川地区本部は、食農教育活動の一環として、荘原小学校と中部小学校の5年生117名を対象に、農事組合法人 上直江ファームが管理する学校給食米専用田「米米（まいまい）田んぼ」で、児童たちが5月に植えた「きぬむすめ」の稲刈り体験学習を行いました。児童たちは、鎌の使い方を教わり、2人1組で稲刈りと稲の結束作業を行いました。圃場へ入ると夢中で作業する児童や、「腰が痛い!」と作業の大変さをあらわにする児童も見受けられました。作業を終えると児童代表が「このような大変な作業があってお米ができるのを知りました。感謝して残さず食べます。」と体験により感じたことを述べ、農業現場の苦労や、農業が自分たちの食を支えていることを学びました。



役割分担しての作業風景

石見銀山

3地区本部女性部合同研修会／石見銀山遺跡研修会

出雲、斐川、石見銀山地区本部の3地区本部女性部は10月1日、合同研修会を開催し、97名が参加しました。

ホスト組織であるJAしまね石見銀山女性部の森脇岸江部長は「今年も島根県中部の女性部が集まり、一緒に活動することができて嬉しく思う。石見銀山には、まだみなさんの知らない魅力が沢山あるので、楽しんで町並みを散策して欲しい」と語りました。

この研修会は、各地の魅力を新たに発見するだけでなく、3地区の女性部が活動をともにすることによって、組織の垣根を越えた仲間作りのきっかけにもなっています。

当日は、観光客を案内する石見銀山ガイドも協力し、武家屋敷や城上神社等を案内しました。

石見銀山最盛期中世の面影を色濃く残す町並みを参加者は和気あいあいと散策しました。

その他にも、希望した参加者は一般公開されている坑道「龍源寺間歩」を訪れ、ガイドの話に耳を傾けながら、石見銀山が作ってきた歴史を学びました。



ガイドの話に耳を傾ける参加者

隠岐
どうぜん

自転車交通安全教室開催

9月21日、西ノ島支店管内西ノ島小学校・中学校の校庭で、浦郷警察署とJA共済連島根の協力の下、自転車交通安全教室を開催しました。

この教室は中学生・高校生を対象に、プロのスタントマンらが危険自転車走行による自転車事故の再現実演を実施し、事故の怖さを目に訴えることで交通安全の重要性を説くことを目的としています。今回は、一昨年校舎の老朽化・耐震問題により小中一体校舎となったことから、自転車を利用する幅広い年齢層の交通安全意識を高める機会にしてもらおうと、小学校高学年以上を対象として開催しました。スタントマンが車にはねられ宙を舞うと、参加者から大きなよめきが起こり、交通ルールを守る大切さを改めて実感することができました。小学生には多少ショックが強かった場面もありますが、大変有意義な交通安全教室となりました。齋藤浦郷警察署長からは子供の頃の実体験をお話いただき、また同校の山中慎嗣校長先生から「実演を含め参加者に交通ルールの大切さを実感させることができました。」と感謝の言葉をいただきました。



出雲

今年も直売所がオープン JAしまね出雲平田柿部会

JAしまね出雲平田柿部会が特産「ひらたの柿」を販売する直売所が、今年も10月12日にオープンしました。同直売所では、昨年からの新規顧客の開拓をねらいネット販売も行っています。

直売所では、選果場から直送される旬の柿を販売しています。「伊豆」が10月下旬頃、「西条」の合わせ柿は11月10日頃まで販売され、現在は甘柿「富有」が最盛期を迎えています。11月下旬からは高品質な冷蔵品「柿三昧（干柿、西条、富有の詰め合わせ）」の注文も受け付けます。「あんぼ柿」「柿の葉茶」などの加工品も販売し、12月下旬まで営業します。

営業時間は毎日午前10時～午後4時まで。期間中は休まず営業します。問い合わせはJAしまね出雲ひらたの柿直売所、(電) 0853 (62) 2960 (ファックスも) まで。



平田野菜集荷所の一角で営業

西いわみ

高津川一斉清掃に参加しました

JALまね西いわみ地区本部は10月14日、高津川の一斉清掃活動に参加しました。高津川一斉清掃活動は、高津川流域の住民団体の一つである高津地区連合自治会が2012年から始めたもので今回が7回目です。

同地区本部の管内を流れる代表的な河川として、流域の農業や生活に深く関わっていることから、環境美化や地域貢献活動の一環として毎年参加しています。

当日は益田市内の企業や学校、団体、行政から22団体が参加し、川の両岸に分かれて高津川下流域の一部約2キロの河川敷を一斉に清掃し、ゴミや空き缶などを拾い集めました。参加したJA職員の一人は「今年は高津川が映画の舞台に選ばれたと聞き誇らしく思う。大切な高津川をこれからもきれいにしていきたい」と感想を述べました。



本店

7月豪雨被災地へ義援金贈呈

JAグループ島根は10月9日と11日に、今年7月の西日本豪雨で特に被害が大きかった県内の地域に義援金を贈呈しました。復旧・復興の支援に役立ててもらおうと、役職員や関連団体からの募金で集まった300万円を、邑智郡美郷町と川本町、江津市へ贈りました。

9日にはJA島根中央会の竹下正幸会長やJALまね島根おおち地区本部の日高光弘本部長らが、JAグループ島根を代表して美郷町役場を訪ねました。竹下会長は同町の岸本建夫副町長に「JAグループとして、少しでも支援できれば幸い。町民の皆様のため、お役立てください」と目録を手渡し、受け取った岸本副町長からは「この度の水害では農地の被害が大きく、町として復旧支援にあっている。今回の義援金を有効活用したい」とのお言葉をいただきました。

JAグループ島根は1日でも早い復旧に向け、引き続き支援に取り組んでまいります。



島根おおち

畜産課で地元高校生が職場体験

10月9日(火)～12日(金)までの4日間、地元矢上高校産業技術課の2年生3名がJALまね島根おおち地区本部畜産課にて職場体験を行いました。この職場体験は授業の一環として、産業現場での知識や技能の習得、職場マナーや勤労の大切さを学ぶとともに、将来の進路を考える参考にするための実体験を目的に行われています。

参加した生徒は、当地区本部の肥育センターで、えさやり、飼料配合、畜舎の清掃、牛の体調管理といった作業を体験し、また管内畜産農家へ訪問を行い見学や作業体験を行いました。

職場体験をした生徒は「楽しく職場体験をすることができました。最終日に牛の出産に立ち会えたことがとても印象的で、本当に貴重な体験になりました。将来は牛に係わる仕事に就きたいです。」と話していました。



いわみ中央

浜田のトマトを全国に!!

浜田市金城町の大規模農業団地「元谷団地」で、TC浜田農場(野村利彦社長)の大玉トマト初出荷式が開かれました。同農場は、平成29年より大型ハウスを建設し桃太郎トマトの栽培に取り組んでいて、このたび最初の収穫期を迎えました。この大型ハウスは、島根県内有数の規模で、溶液栽培システムにより、市場で大玉トマトが品薄となる時期の9月から翌年2月までを含め、長く出荷できることが特徴です。来賓あいさつで、浜田市の久保田章市市長は「トマト農場は、周年栽培ができる。地域での販売と同時に全国にも販売していただき、浜田をトマトの一大産地に育て上げてほしい。従業員の雇用確保の面でも感謝する」と話されました。出荷先は、県内や山口県、和歌山県などで、大手スーパーとの取引を見込んでいます。初出荷式では関係者約50名が試食し、段ボール詰めされたケースを野村社長が運転手に手渡し、トラックを見送りました。



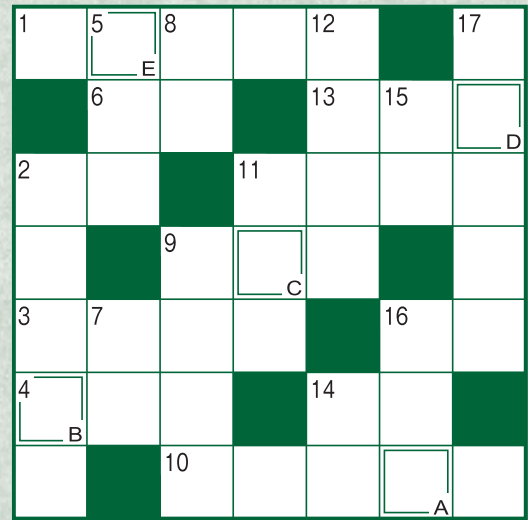
タテのカギ

- ② 磐梯山の南側にある——湖
- ⑤ タマチシャとも呼ばれる野菜
- ⑦ 建物の壁を覆うこともある植物
- ⑧ 悪の反対語
- ⑨ 歳末大売り出しの——で2等が当たった
- ⑪ 陰暦12月の異称
- ⑫ 自動車の荷物を入れるところ
- ⑭ 洗濯物をぶら下げます
- ⑯ 棋士が打つもの
- ⑰ 腰に巻いてバックルで留めます
- ⑱ 賛成する人が多い意見を採用すること

ヨコのカギ

- ① サンタさんが靴下に入れてくれるかも
- ② 腰を掛ける家具
- ③ 自動車を洗ってからかけます
- ④ ブームが去った状態です
- ⑥ 牛や豚などの舌の肉
- ⑨ 15歳が志学、30歳が而立(じりつ)なら40歳は
- ⑩ 肉や魚を裁断したときに出る余りのところ
- ⑪ 赤——だから青になるまで待とう
- ⑬ カレー—— ハヤシ——
- ⑭ 地獄谷にいるものは温泉に入ります
- ⑰ それとこれとは話が——だよ

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？



答え

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

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。
- 賞品 正解者の中から抽選で40名（JAしまね全体）の方に「JA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 〒685-0016 隠岐郡隠岐の島町城北町151
JAしまね 隠岐地区本部 「クイズ」係
平成30年12月5日（水）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「パンシユウ」



お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送以外の目的で利用することはございません。

ウォーキングのススメ

スポーツの秋ですが、みなさん体は動かしていますか？ウォーキングは誰でも簡単にできる有酸素運動です。過ごしやすい季節、ウォーキングに挑戦してみませんか？

ウォーキングの一番の良さはいつでもどこでもお金をかけずにできることです。また、激しい運動ではないので、性別・年齢問わずに誰でも始められます。ウォーキングの効果は筋肉を動かすことだけでなく、足から脳への刺激、景色や音を感じることも、五感の刺激にもなりといわれています。では、どんな歩き方がいいのか。ウォーキングのポイントをご紹介します。

1. 体全体でリズムカルに歩く。（歩幅はいつもより少し広く歩き、腕を前ではなく後ろに振るようにし、少し息が弾む程度の速度で行うと効果的です。）
2. 視線は上げ、あごは引きます。背中を伸ばし、姿勢よく歩く。（姿勢を正すことで、腰や膝への負担が軽減します。）
3. 膝は伸ばし、つま先を蹴り上げるように進む。（足の裏全体で地面を捉えることが大事です。そうすることでお尻から太ももの裏側にかけての筋肉がしっかり動くようになります。）

以上のポイントに気をつけながら歩くことで、効果もガンとアップします。

いつ行ってもよいですが、食後30分以上は空けてからにしましょう。食べ物の消化吸収に負担がかかります。また、ウォーキングシューズも大切です。紐で結べるもの、つま先に1センチ程度は余裕があり窮屈ではないサイズ、土踏まずがピタリとフィットしたもの、靴底にある程度の厚みのあるもの、などを選ぶと良いです。健康効果を望むなら1日10分からでも効果があり、美容効果を望むなら1日30分から行うとより効果的です。自分に合ったやり方で、ぜひこの秋の運動にいかがでしょうか。

営農技術情報

11月に入り、水稲も概ね終わり一段落しているかと思えます。

今月も、本年産水稲の集荷状況についてお繋ぎします。

11月2日現在で、全銘柄の集荷数は30kg紙袋（フレコンは紙袋36袋で換算）で12,436袋、集荷率78.9%、うるち玄米の1等米比率は81.3%となっています。昨年同時期と比較すると、約2,000袋少なく推移しており、低温による活着不良、6月末から7月上旬にかけて降雨が多く中干しが出来ない、7月上旬から8月にかけての降雨不足など様々な原因が考えられます。毎年1月に栽培研修会を開催しておりますが、来年の研修会には要因を総括し皆様にご報告したいと考えています。

銘柄毎の集荷状況は下表のとおり（30kg紙袋数量）

平成30年産米集荷状況（平成30年11月2日現在）

| 品 種 名 | 予約数 (袋) | 出荷数 (袋) | 等 級 | | | 1等米 比 率 | 集荷率 |
|-----------|------------|------------|-------|-------|-----|------------|-------|
| | | | 1等 | 2等 | 3等 | | |
| コシヒカリ合計 | 8,637 | 7,392 | 6,344 | 985 | 63 | 85.8% | 85.6% |
| コシヒカリ(通常) | | 4,718 | 3,905 | 750 | 63 | 82.8% | |
| ハデ干し | | 452 | 217 | 235 | | 48.0% | |
| 一般藻塩米 | | 925 | 925 | | | 100.0% | |
| 特選藻塩米 | | 1,297 | 1,297 | | | 100.0% | |
| きぬむすめ合計 | 4,945 | 3,175 | 2,429 | 657 | 89 | 76.5% | 64.2% |
| きぬむすめ | | 2,590 | 1,844 | 657 | 89 | 71.2% | |
| 非共計きぬ藻塩米 | | 585 | 585 | | | 100.0% | |
| つや姫 | | 1,140 | 1,093 | 708 | 385 | 64.8% | |
| うるち米計 | 14,722 | 11,660 | 9,481 | 2,027 | 152 | 81.3% | 79.2% |
| 五百万石 | 630 | 536 | | 440 | 96 | 0.0% | 85.1% |
| 神の舞 | 70 | 55 | 55 | | | 100.0% | 78.6% |
| 山田錦 | 282 | 177 | | 177 | | 0.0% | 62.8% |
| もち米 | 55 | 8 | | | 8 | 0.0% | 14.5% |
| 合 計 | 15,759 | 12,436 | 9,536 | 2,644 | 256 | 76.7% | 78.9% |

先月の広報誌、また通知にてお繋ぎしておりますが、隠岐地区本部では本年産水稲についても集荷対策助成として、30kg1袋あたり250円の集荷対策助成をさせて頂くこととしています。まだ手持ちのお米が出荷できる方がおられましたら、12月14日までに出荷頂きますようお願いいたします。詳しくは経済課（TEL 2-1133）までお問い合わせ下さい。



11月6日（火）、JAしまねは、隠岐の島町岬町にある「隠岐の島町畜産センター」において11月西郷家畜市場を開設しました。今回の家畜市場には、隠岐の島町内で生産・飼育された黒毛和牛の子牛135頭が上場され、県内・県外より多くの購買者がセリに参加する中、約2時間にわたり開催されました。セリ価格は、近年高値で推移している経過があり、10年前と比較すると今回も高値で取引がされたものの、前回7月に開催しました西郷家畜市場の

11月西郷家畜市場を開設

JANNEWS

11月西郷市場市況（子牛）

(単位：円、Kg)

| 性 | 入場頭数 | 取引頭数 | 1頭当り価格 | | | 平均体重 | 1kg単価 | 平均日令 | 前回比 | 前 回 |
|---|------|------|---------|---------|---------|------|-------|------|---------|---------|
| | | | 最高 | 最低 | 平均 | | | | | |
| ♀ | 47 | 45 | 712,800 | 108,000 | 547,224 | 202 | 2,712 | 233 | -52,466 | 599,690 |
| ♂ | 1 | 1 | 613,440 | 613,440 | 613,440 | 146 | 4,202 | 139 | 613,440 | - |
| 去 | 87 | 85 | 813,240 | 164,160 | 634,773 | 231 | 2,753 | 234 | -30,412 | 665,185 |
| 計 | 135 | 131 | 813,240 | 108,000 | 604,536 | 220 | 2,748 | 233 | -33,248 | 637,784 |
| 再 | 4 | 4 | 579,960 | 415,800 | 508,680 | 200 | 2,543 | 240 | 0 | 581,400 |
| 計 | 139 | 135 | 813,240 | 108,000 | 601,696 | 219 | 2,742 | 233 | -34,413 | 636,109 |

※価格は税込みの価格となります。

取引価格と比較すると、平均で33,248円の下げとなりました。

（報告／企画総務課）

島根県畜産共進会で
グランドチャンピオンを獲得



品されました。共進会では、県下より選抜された将来を担う良牛がそろい、開会式の後、関係者の熱い関心のもと、まず1頭ずつを審査する個体審査を行い、その後牛を並べての比較審査が行われ、育種改良の成果や飼養管理技術を競いました。

結果は、「しげしげ号」が当共進会での最高賞にあたる「グランドチャンピオン」に選ばれ、講評では「体の締り具合も良く体積もある牛で、島根の和牛らしさが出ていて改良の見本となる」と高く評価され、隠岐地区では初めての受賞となりました。

現在、隠岐の鳥町管内の繁殖雌牛頭数は年々増加傾向にあり、今回の種畜共進会での結果を受け、ますます隠岐の鳥の畜産が盛り上がることを期待しています。

(報告／企画総務課)

10月20日(土)、

松江市宍道町にある島根中央家畜市場において、JAしまね主催による島根県種畜共進会が開催されました。隠岐地区本部管内からは、本年6月に知夫村で開催された隠岐郡畜産共進会でグランドチャンピオンとなった五箇地区、高井芳江さん飼育の繁殖雌牛「しげしげ号」が出

島内の小学校で稲刈り体験授業

10月は、隠岐の島町内の多くの小学校で稲刈り体験授業が行われました。

田んぼを管理する生産者の方をはじめ、多くの地域の方々がお手伝いに来られており、児童たちに稲刈りの指導や刈り取った稲を結ぶ作業を行っていました。

また、JAも生産者や先生からお声掛けいただき、営農指導員が西郷小学校、有木小学校、五箇小学校の稲刈り体験に参加し、作業のお手伝いをさせていただきました。

こういった活動を通し、食についての関心を高めてもらうのはもちろんですが、地域の方々とのふれあいの場ともなりますので、今後もJAとしても支援をさせていただきますと思います。



(報告／企画総務課)



五箇小学校



西郷小学校



有木小学校

隠岐地区本部総代説明会を開催

10月28日(日)、隠岐島文化会館において、11月8日(木)に出雲市で開催のJAしまね臨時総代会に先立ち、隠岐地区本部管内の総代、運営委員、支店運営委員を対象とした説明会を開催し、56名の方にご出席を頂きました。説明会では、JAしまね本店より竹下組合長をはじめ、高木専務、上野常務が出席し、隠岐地区本部からは佐々木本部長、金阪副本部長および各部署の部長が執行部として出席する中、臨時総代会で議案として図られる内容について説明をさせていただきました。臨時総代会では、JAしまねの新たな運営体制などが議案として図られることとなっています。



(報告／企画総務課)

「年金友の会 西郷支部会活動」を実施



この度、平成30年度の「JAしまね隠岐地区本部 年金友の会 西郷支部会」を10月27日（土）に開催いたしました。今回は、24名の会員の方々に参加をいただき、隠岐島文化会館にて「あこな会」結成20周年記念の民謡公演を觀賞し、その後は西町の「月あかりカフェ」に場所を移してお茶会を楽しんでいただきました。

当日は、少し天候が心配されましたが一名のキャンセルもなく、皆さん開場30分前にお集まりいただき、支部会の受付に協力までしていただく場面もありました。いよいよ開場となり、公演がスタートしましたが、結成20周年記念ということもあり、お弟子さんたち以外に「あこな会」出身のプロの歌手や演奏者を交え、20年の集大成ともいえる素晴らしい公演でした。

その後、「月あかりカフェ」でのお茶会では、温かい飲み物で皆さん一息ついていただき、その場をお借りしてJA職員の紹介などもさせていただきました。

ひと時の間ではありましたが、テーブルを囲み会員さま同士の親睦も図っていただけたと感じております。また、我々職員に対しても気さくに話をしていただいたこと、本当にありがたく思っております。

最後にご参加いただいた皆さんからは、楽しかったという感想をいただき、次回はこういった内容の支部会をやってほしいなどという貴重なご要望もいただくことができました。

今回、民謡公演の觀賞というのは初の試みではありませんが、会員さまからの温かい言葉を励みに、次回は皆さんにより楽しんでいただき、より多くの方に年金友の会をPRできる支部会の開催に取り組んでいきたいと考えています。

（報告／企画総務課）

JA女子大学隠岐キャンパス「健康づくり講座」を開催

11月4日（日）、JA

女子大学隠岐キャンパスは、隠岐の島町西町にある「スタジオ フィジカル」を会場に、第4回目の講座となる「健康づくり講座」を開催しました。今回実施しました「健康づくり講座」のテーマは、

毎日楽しく過ごすためには、まず心身ともに健康であることが必要との思いから、女性特有の病気のことを勉強し、また実際に体を動かして運動をするきっかけを作ることをテーマとしました。

まず、女性特有の病気のことを勉強するために、隠岐の島町役場の保健師を講師としてお招きし、女性が健康で元気に長生きするための勉強をさせて頂きました。もう一つのテーマである体を動かすきっかけとして、日本健康運動指導士等の資格を有する田中美由記先生の指導もと「ヨガ」を体験しました。「ヨガ」は精神的にも肉体的にも良い効果があるとのこと、呼吸を意識しながら有酸素運動を1時間ほど体験し、体をゆったりと動かす中で、自らの体の状態などを確認することができました。JA女子大学隠岐キャンパスでは、今後も概ね2カ月ごとに様々な講座を開催する予定としていきます。

（報告／企画総務課）



ヨガを体験



座学にて女性の体について勉強中

お便りコーナー

読者の皆さんのご意見・ご感想をご紹介します

- ・ 伝統の「隠岐神社」を大切にし、株式会社海士楽の海士ワイン醸造等での地域発展を期待しています。（上西・Hさん）
- ・ 海士町でぶどう栽培をはじめられた山藤さん頑張ってください。来年は是非いたたいてみたいですね。（原田・Sさん）
- ・ インフルエンザ対策切り取って、いつでも見れるように貼りました。海士のぶどう、初めて知りました。隠岐の活動の紹介、うれしくなりますね。（有木・Mさん）
- ・ 以前にブドウを植えていましたが、芽が出たら食べられてしまい、いまだ実を食べることがありません。山藤さんがうらやましいです。（上西・Fさん）
- ・ インフルエンザ対策について、家内中で拝見しました。感染症による合併症のおそろしさや、正しい手洗い方法など、1時間近く話し合いました。
- ・ 今年は大根、白菜が虫にくわれ、白菜も2度植えましたが、営農技術情報を拝見し、大変参考になりました。（池田・Hさん）
- ・ しまねうれしび記事、毎回見ておもしろいぞうだぞう！と思えます。（犬来・Yさん）

【お便り募集中】
本誌「クロスワードパズル」コーナーの応募要項をご覧ください。
本誌「JAしまねびより」またJAに対するご意見・ご感想をぜひお聞かせください。

たくさんのお便りお待ちしております



どんどん貯まる! いろいろ使える! おさいふカード会員のお得な特典!!

※くわしくは下記、ポイント付与基準表をご覧ください。

(抜粋)

組合員・利用者



総合ポイントカード



ポイント還元

ポイント付与

隠岐地区本部管内で利用できるJA施設

店舗でのご利用

購買店舗／各支店
農機センター
大久店舗
布施店舗

給油所のご利用

JA-SS
原田給油所

※スタンプカードでのお取り扱いとなります。

JA事業でのご利用

信用、共済、購買、
利用(葬儀、ライスセンター)等



その他、県内のJAしまねの各施設・店舗でご利用になれます。



お買物の代金支払い



お買物券との交換



特産品カタログ商品と交換
島根の特産品をはじめ、すてきな商品を多数取り揃えております。カタログはラピタ、JALまね各支店にございます。ぜひご利用ください。

会員優待特典

指定店舗でのカード提示により特別割引価格となります。

10%OFF 全品

優待店舗は順次拡大中

JAしまね総合ポイントカードでは、以下のお取引に応じてポイントが貯まります。

ポイント付与基準表

| 部門 | 付与対象 | 付与単位 | 付与タイミング | 付与ポイント | | 部門 | 付与対象 | 付与単位 | 付与タイミング | 付与ポイント | | 部門 | 付与対象 | 付与単位 | 付与タイミング | 付与ポイント | | | | |
|------|-------------|-------|---------|--------|----------|-----|---|---------|---------|----------|----------------------------------|-----|---|-----------------------------------|------------|--------|---------|-------|-------|-----|
| | | | | 組合員 | 一般 | | | | | 組合員 | 一般 | | | | | 組合員 | 一般 | | | |
| 加入参加 | 組合員加入 | 新規加入 | 1組 | 20日 | 500 | 利用 | カントリーエレベーター | 規定玄米重量 | 1トン | 2月末 | 500 | その他 | 住宅等施工 | 購入金額 | 1万円 | 入金後2週間 | 5 | 5 | | |
| | 女性部加入 | 新規加入 | 1部 | 2月末 | 300 | | 200 | ライスセンター | 玄米重量 | 1トン | 2月末 | | 500 | 不動産売買 | 成対に対して | 1件 | 清算締め2週間 | 1,000 | 1,000 | |
| | JA女子大学入学 | 入学時 | 1人 | 都度 | 200 | | 200 | 旅行センター | 旅行代金 | 200円 | 入金後2週間 | | 1 | 1 | 巡回人間ドック | 受診 | 1回 | 翌々月末 | 120 | 120 |
| | 集落座談会出席 | 出席時 | 1人 | 都度 | 100 | | 100 | 葬祭・典礼 | 利用金額 | 200円 | 入金後2週間 | | 1 | 1 | CT乳がんエコー検査 | 受診 | 1回 | 翌々月末 | 20 | 20 |
| 購読 | 家の光・地・ち・くぐり | 年間購読 | 1部 | 3月末 | 100 | 100 | 水稲育苗 | 年間取引額 | 1万円 | 1月末 | 15 | 信用 | ACoop(県内) | 購入金額 | 200円 | レジにて | 1 | 1 | | |
| | 日本農業新聞 | 年間購読 | 1部 | 3月末 | 300 | 300 | 給与振込者 | 取引先 | 1件 | 3月末 | 50 | | 25 | 楽天Edy | 支払金額 | 200円 | 翌月末 | 1 | 1 | |
| | 資材店舗 | 購入金額 | 100円 | 翌々営業日 | 1 | 0.5 | 年金受給者 | 取引先 | 1件 | 3月末 | 50 | | 25 | ※1の部分は組合員の特権へのメリット還元です。 | | | | | | |
| | 生活店舗 | 購入金額 | 200円 | 翌々営業日 | 1 | 1 | 定期貯金・積金 | 残高 | 10万円 | 2月末 | 5 | | 2.5 | ※1 ポイント付与対象。付与基準は店舗により異なる場合があります。 | | | | | | |
| 店舗 | ラピタ来店 | 来店時 | 1回 | ラピタにて | ルーレットで決定 | 信用 | 各種ローン | 残高 | 10万円 | 残高に対し3月末 | 8 | 共同 | 営農資金 | 残高 | 10万円 | 2月末 | 4 | 4 | | |
| | ラピタ | 購入金額 | 200円 | レジにて | 1 | | 1 | 養老生命共済 | 保障額 | 10万円 | | | 4 | 4 | 終身共済 | 保障額 | 10万円 | | 4 | 4 |
| | 生産資材 | 年間取引額 | 1万円 | 1月末 | 15 | | 15 | 建物更生共済 | 保障額 | 10万円 | | | 4 | 4 | 子ども共済 | 保障額 | 10万円 | | 4 | 4 |
| | 農業機械 | 年間取引額 | 1万円 | 1月末 | 15 | | 15 | 介護共済 | 保障額 | 10万円 | 翌月末 | | 4 | 4 | 医療共済 | 入院日額 | 1,000円 | | 7 | 7 |
| 生活購買 | 生活用品 | 購入金額 | 200円 | 翌月末 | 1 | 1 | がん共済 | 入院日額 | 1,000円 | | 4 | 4 | 年金共済 | 年金額 | 1万円 | | 4 | 4 | | |
| | 自動車 | 購入金額 | 1,000円 | 翌月末 | 1 | 0.5 | 保障上乗せ部分 | 保障額 | 10万円 | | 1 | 1 | ※2 定期貯金・積金に対するポイント付与は、利子所得とみなされ、20.315%が源泉徴収されます。 | | | | | | | |
| | 自動車車検・整備 | 購入金額 | 200円 | 翌月末 | 1 | 0.5 | ※3 共済(新契約)ポイントは、「JA共済フォルダー」に登録された方が対象となります。 | | | | ※4 付与ポイントは倍率により変動する場合があります。 | | | | | | | | | |
| | ガス・器具・修理等 | 購入金額 | 200円 | 翌々月 | 1 | 0.5 | ※5 ご利用の種類によっては一部対象外となる場合があります。 | | | | ※6 付与単位の購入金額、利用金額は税抜き金額が対象となります。 | | | | | | | | | |

さらに! おさいふカードをお得にご利用いただくには
組合員にご加入ください!

JA各事業で一般の方よりお得にポイントが貯まります!
※組合員加入にあたっては10,000円以上の出資が必要となります。
※くわしくはJAしまね隠岐地区本部窓口までお問い合わせください。

楽天Edy
なら更に
便利でお得

楽天Edyは、コンビニやスーパーなど全国の楽天Edy加盟店で使えるプリペイド(前払い)型の電子マネーです。

JAしまね 総合ポイントカード 「おさいふカード」に関するお問い合わせ **JALしまね 隠岐地区本部 企画総務課 TEL.08512-2-1131**

冬の手入れが 翌年の出来を決める アスパラガス

板木技術士事務所 ● 板木利隆

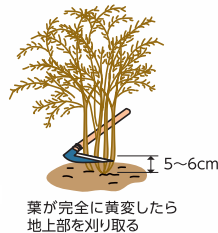
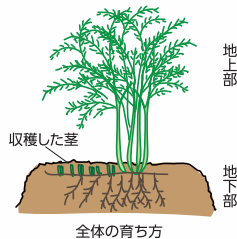
アスパラガスは野菜の中では長命で、一度植えれば数年は収穫が楽しめます。毎年良い収穫物を得るには、冬の適切な手入れが大切です。

若芽の収穫を一定日数で打ち切り、芽を伸ばしたままにすると、葉が開いて丈が伸び、葉の光合成作用が旺盛に行われ、秋になると同化養分が根に蓄えられ、11～12月には株全体が休眠に入ります。霜が3～4回降りると葉の黄化が進み、休眠はいつそう深まってきます。

ここから先の手入れで大事なことは、葉が完全に黄変し、休眠が深まっている頃を見計らって、地際から5～6cm上のところで葉を刈り取ります。この枯れ葉には茎枯れ病などの病原菌が付いているので、落ちた枯れ葉と共に畑の外に持ち出し、焼却または廃棄します。この処置が不十分だと、病原菌が茎葉の中で越冬し、翌年の発生源になるからです。できるだけ丁寧にかき集めて処分することが肝心です。

これら病害が発生すると、数年たった大株でも枯死し、大減収になってしまいます。

茎葉をきれいに片付けたなら、まず株元に多くの土寄せをしていた場合には、土を畝間に戻します。土寄せが少なかった場合には、そのまま畝間の通路部

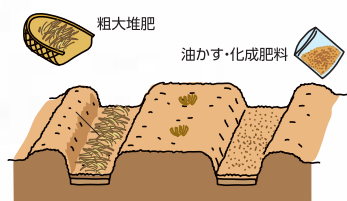


分を中耕しながら、畝の両側に深めの施肥溝を作り、その中に粗大堆肥（発酵度は中程度）と油かす、緩効性の化成肥料を施し、アスパラガスの根株を深く埋めるようにし、畝上に土を大きく盛り上げておきます。こうすることで根株を冬の寒気から守ることができます。寒さが厳しい地域ほど土を大きく盛り上げることが大切です。



こうして越冬後の3月ごろ、芽の萌芽（ぼうが）に支障のない程度に土を取り除き（寄せ土戻し）、畝間に土を落とします。このとき春の追肥として、化成肥料や有機配合の肥料などを、1株当たり各大さじ3杯程度を目安に与えておきます。再三土を動かすことにより、地面付近に落ちていた雑草の種子の発芽を抑えられ、翌年の除草の手間が省けます。

栽培年数が長くなり、株元の根系が過密になり、株全体が浮き上がるようになったら、冬の休眠中に株全体を掘り上げ、分割して他の畑に、株間を広げて植え替えることで、再び勢いは回復するでしょう。



畝間の通路部分を中耕しながら施肥

※関東東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

JALまね あったか キャンペーン2018

キャンペーン期間 2018. 11.1(水)~12.28(金)

期間中、新規または増額で定期貯金(期間1年以上)を10万円以上ご契約いただいた方へ

どどんと最大3つの特典プレゼント!!

上乗せ金利の適用があるものを除きます。窓口でお預入れいただいたものに限ります。個人の方に限ります。

特典1 ポケット付きでお買い物に便利。
ベジタブルバッグ



濱文様 X CHORIS

※写真はイメージです。
※品切れの場合は他の粗品に代えさせていただきます。

さらさら 右記のいずれかのお取引がある方には
特典2をプレゼント!
特典3は抽選で1,000名様にプレゼント!

特典2 大容量なのに小さく畳めます。
普段使いとしてもご利用いただけます。
ポケットブルボストン



kippis[®]
SEMI OF SCANDINAVIA X CHORIS

※写真はイメージです。
※品切れの場合は他の粗品に代えさせていただきます。

特典3 抽選で1,000名様に
鳥根のとおきスイーツセット

鳥根県内の特産品を使用したお菓子の詰め合わせ(3,000円相当)です!
何が当たるかはお楽しみ♪



JA自己改革 実証中

※内容は変更になることがあります。

給与振込口座のご指定
年金振込口座のご指定
年金受取のご予約
JAネットバンクのご利用
JAカードへのご入会

鳥根のとおきスイーツセット 懸賞要領

対象商品 定期貯金(期間1年以上)
※上乗せ金利の適用があるものを除きます。
※窓口でお預入れいただいたものに限ります。

応募対象者 期間中、新規または増額で定期貯金をご契約された個人の方。
※下記のいずれかのお取引がある方。または、期間中新たにいずれかのお取引をご契約いただいた方を対象とします。
・給与振込・年金受取・年金予約・JAカード・JAネットバンク

賞品内容 1,000名様に鳥根のとおきスイーツセット(3,000円相当)プレゼント

応募方法 対象商品ご契約額10万円につき抽選権を1口お付けします。

当選発表 平成31年1月上旬頃、ご当選された方に対し当選通知をお送りします。

抽選権の失効 抽選日の前日までに懸賞対象商品が中途解約されていた場合、懸賞抽選権は無効となります。

個人情報の取扱/ 取得したお客様の個人情報は賞品の抽選・発送のためにのみ使用します。

JAバンクは、どなたでもご利用いただけます。くわしくはお近くのJA窓口までお問合わせください。

JALまね統合3周年企画旅行

あなたの夢を買ってつく。

FDA 直行チャーター便利用!!

FUJI DREAM AIRLINES

大河ドラマ「西郷どん」ゆかりの「奄美大島」と沖縄人気NO1離島「石垣島」を巡る

石垣島・西表島・竹富島・由布島 4島巡りと

南の楽園 奄美大島 3日間

2泊とも2名様より1部屋ご用意

出雲縁結び空港発着

旅行実施日 平成31年
2月12日(火)~14日(木)

旅行代金 (大人お1人様2名様1室利用、出雲縁結び空港起点・税込)

149,800円

※別途燃油サーチャージ1,950円が必要となります。
※お1人部屋ご希望の場合2泊で18,000円(税込)の追加になります。
※お1人様お申込で相部屋をご希望の場合でも、相手が見つからない場合、お1人様1部屋追加料金を申し受けます。

萩・石見空港発着

旅行実施日 平成31年
2月13日(水)~15日(金)

旅行代金 (大人お1人様2名様1室利用、萩・石見空港起点・税込)

149,800円

※別途燃油サーチャージ1,950円が必要となります。
※お1人部屋ご希望の場合2泊で18,000円(税込)の追加になります。
※お1人様お申込で相部屋をご希望の場合でも、相手が見つからない場合、お1人様1部屋追加料金を申し受けます。

掲載ツアーは、この広告でのお申し込みを受け付けておりません。
※詳しい旅行については、専用パンフレットをご用意しております!お気軽に最寄りのJA旅行センターへご請求下さい。

TOUR 株式会社 農協観光

農協観光島根支店 ☎0852-26-2600

JALまね 出雲 旅行センター ☎0853-21-3305

JALまね 鳥根おち旅行センター ☎0855-83-0008

JALまね やすぎ 旅行センター ☎0854-28-6699

JALまね 斐川 旅行センター ☎0853-73-9625

JALまね いわみ中央旅行センター ☎0855-22-8820

JALまね 雲南 旅行センター ☎0854-42-9118

JALまね 石見銀山旅行センター ☎0854-82-3501

JALまね 西いわみ旅行センター ☎0856-22-8587

島根産の食材レシピ 《しまねうれしぴ》

料理研究家 土井小百合

さつまいもと手羽先の甘辛煮



しっかり煮込んだお惣菜。甘辛なので御飯にも合い、お弁当のおかずにもぴったり。ホクホクのさつまいもとシャキシャキのレンコンの食感の違いもおいしく感じられます。

●材料 (4人分)

さつまいも……………1本 (200g)
手羽先……………8本
れんこん……………100g
いんげん……………5本
サラダ油……………大さじ1

しょうゆ……………大さじ3
砂糖……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
水……………200cc

●作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま大きく乱切りにし、水にさらす。
- ②レンコンは皮をむき1cmの半月切りにする。
- ③いんげんは半分に切る。
- ④鍋にサラダ油を入れ中火にし、手羽先の両面に焼き色をつける。
- ⑤④の中にレンコン、サツマイモを入れ炒める。
- ⑥全体に油が回ったら水、調味料、いんげんを入れ水気がなくなり照りがでるまで煮込む。
- ⑦イタリアンパセリなど彩りを添えて完成。

JAしまね総合ポイントカード

「おさいふカードポイント」

有効期限のお知らせ

平成28年に付与された「おさいふカードポイント」の有効期限は

平成30年12月31日

となっております。

対象となるポイントは、**店頭端末**、**支店窓口等**にてご確認ください。

ポイントをご確認いただき、お早めにご利用をお願いいたします。

JA店舗・Aコープなどで使える、お買物券と交換していただけます

カタログ商品と交換していただけます
カタログはJA各支店にご用意しております

ラビタなどのお買い物代金として1ポイント1円でご利用いただけます

ポイントをご確認いただき、早めにご利用をお願いいたします。

JAしまね 総合ポイントカード 全般のお問い合わせ **0120-031-207** おさいふオーナー

表紙紹介

表紙のイラストは野々村 直通 (ののむらなのおみち) 先生に描いていただいています。

今月の表紙は出雲市にある立久恵峡の紅葉です。出雲市を流れる神戸川の支流2キロメートルに亘る峡谷で、国の名勝・天然記念物や県立自然公園に指定されています。石柱や断崖がそそり立つその独特の景観から「山陰の耶馬溪」とも呼ばれ、秋の紅葉をはじめ、四季折々に変化する景観は訪れる人を楽しませてくれます。

【今月の表紙の原画】

原画の全体は次のとおりです。

編集後記

今月の健康散歩では、ウォーキングをご紹介します。私も「何か運動を始めなければマズい」という危機感を持ちつつも、最初の一步が踏み出せずにいます。日が落ちるのも早くなりましたし、肌寒い日も多くなりました…次の春から本気を出すことにして、まずは実りの秋を満喫します。(和)