

# JA しまねびより

2020

10

October  
Vol.55

特集  
島根のお米を知ろう！



島根の  
いいもの再発見!!

菌床栽培なめこ

[浜田市金城町]

詳細は6ページへ



JALまね 隠岐地区本部版

topics 1

## 更なる島根の農業振興を！ 県へ要望書提出



JAしまねとJA島根中央会、島根県農政会議は9月2日、県庁で「令和3年度島根県農業政策および予算に関する要望書」を丸山達也知事に手渡し、県農業産出額730億円達成に向けた園芸品目の産地化支援や、ウイルス感染症・気象災害等の緊急事態時の対応方法について要望しました。

当日は、石川寿樹組合長や同農政会議の石倉茂美会長らが訪問。特別要望では園芸品目の産地化支援を強調し、重要6品目の産地交付金や配分案などについて県の方針を早期に示し、更なる農業振興に向けて取り組み易くなるよう配慮を求めました。

石川組合長は「県とは農業産出額100億円増の早期達成に向けた共同宣言を締結している。目標の達成に向け一緒に頑張っていきたい」と話し、要望への協力を求めました。

丸山知事は「生産の省力化、生産性の向上のところでお手伝いをさせていただきたい」と応えました。

topics 2

## 「届け！みんなの応援プロジェクト コロナに勝って必ず笑おう！」

JAしまね公式ホームページでは、8月より新型コロナウイルス感染症拡大により農畜産物の価格低下および不安を抱える農業生産者へ向けた消費者からの応援メッセージを紹介しています。

8月には4,000件を超える応援メッセージが全国各地から届けられました。毎週数件を抜粋し掲載しています。

「コロナ禍の毎日でも、こうして安全安心な食材を届けてくれてありがとう」「今自分にできることは、国産の食材をたくさん食べて応援することだ」など感謝の言葉や、農業生産者を支えるエールなど、心のこもったメッセージがたくさん寄せられており、中には7月の豪雨災害や、この夏の猛暑や台風の被害を心配するメッセージもありました。

この励ましに伝えようと、島根県内の農業生産者を代表してJAしまね女性部の部員や島根県農協青年組織協議会の盟友からのお礼のメッセージをホームページに掲載。

JAしまね女性部フレッシュミズ部会の住田奈々副部長は「全国からたくさんの方の応援メッセージに励まされる。みんなの手を取り合ってこの危機を乗り越え、必ず笑いたい」と話しました。



JAしまね  
公式ホームページ

<https://ja-shimane.jp/>

JAしまね 検索



topics 3

## 島根ぶどうフォトコン2020

JAしまね本店米穀園芸部園芸課が、「島根ぶどうフォトコン2020」と題し、インターネット交流サイトのインスタグラムを活用したフォトコンテストを開催しました。

「デラウェア」部門と「シャインマスカット」部門を設け、島根ぶどうを楽しく食べている写真やインスタ映えする写真の投稿を募集したところ、多数の応募があり、優秀写真の投稿者には県産のシャインマスカットとアールスメロンのセットが送られました。

同課はコロナ感染症拡大の影響により、島根ぶどうを店頭でPRできない状況が続いているため、インスタグラムを活用した様々な企画を実施。今回は島根ぶどうを食べておうち時間を楽しんでもらい、これをきっかけに産地にも興味をもってもらうと企画しました。

当初1,000人だったフォロワー数も9月上旬には7,600人を超えました。そのほとんどが「インスタグラムで島根ぶどうを初めて知った」と書かれており、PR効果が着実に出ています。



[https://www.instagram.com/shimane\\_grape.official/](https://www.instagram.com/shimane_grape.official/)

JAしまねぶどう本部公式Instagram 検索





# 退職等を機に地域農業の担い手として 新たに農業をはじめませんか

島根県では、中山間地域の「担い手不在集落」(\*)で、新たに農業経営を引継ぎ、5年以内に専業農家として地域農業の担い手となる人を応援します。

\*「担い手不在集落」：将来、集落の農業・農地を中心となって支える集落営農組織や認定農業者等の担い手が確保されていない集落

## 中山間地域の担い手不在集落



**活用例** 58歳で営農開始(兼業可)の場合 58~60歳までの2年間 最大144万円交付

## 担い手不在地域継承支援事業

対象者	県内に1年以上在住する者
対象年齢	65歳未満
交付額・交付期間	6万円/月 申請時から最大2年間
主な要件	<ul style="list-style-type: none"> <li>中山間地域の担い手不在集落で親族等の農業経営を継承し、新たに農業経営を開始すること(当方は兼業でも可)</li> <li>経営開始後、5年以内に農業専業経営(所得目標280万円以上)へ転換すること</li> </ul>

※要件の詳細は、島根県農林水産総務課までお問い合わせください。

本事業の対象となる「担い手不在集落」は各市町村農業担い手支援センターまたは集落営農担当課へご確認ください。

問い合わせ先：

島根県農林水産部農林水産総務課 0852-22-5396  
JAしまね営農対策部担い手対策課 0853-25-8142

# 野菜価格安定対策事業を利用している生産者の皆様へ

野菜価格安定対策事業と収入保険の同時利用が条件付きで可能となります。

## 〔収入保険への加入を検討される際の注意点について〕

- POINT 1** ○令和3年1月から当分の間、初めて収入保険に加入される方は、1年間に限り、収入保険と野菜価格安定対策事業(注)を同時利用することができます。ただし、過去に収入保険に加入したことがある場合や同時利用をした翌年以降は同時利用はできません。
- POINT 2** ○収入保険と野菜価格安定対策事業を同時利用される方は、収入保険の保険料等と野菜価格安定対策事業の生産者の負担金の双方を支払います。
- POINT 3** ○また、収入保険の保険期間中に、野菜価格安定対策事業の補給金を受け取った場合、収入保険の補てん金の計算上、その金額を控除します。
- POINT 4** ○収入保険のみに加入される方は、お手数ですが、必ず野菜価格安定対策事業を利用しない意思及び期間をJA又は登録出荷団体に書面で申告するとともに、収入保険の加入申請時に、NOSAIに写しを提出してください。連絡がなく、同時利用となれば、収入保険で保険金等を受け取れない場合もあります。
- POINT 5** ○ご自身がどの野菜価格安定対策事業に加入しているか、ご不明な場合には、JA又は登録出荷団体にご確認ください。

(注) 指定野菜価格安定対策事業、特定野菜等供給産地育成価格差補給事業、契約指定野菜安定供給事業・契約特定野菜等安定供給促進事業(価格低落タイプ)

## 収入保険と野菜価格安定制度の同時利用の関係の整理

○令和3年1月以降、初めて収入保険に加入する農業者は、当分の間の特例として野菜価格安定制度との同時利用を可能とする。

	令和元年	令和2年	令和3年	同時利用	
① 収入保険 野菜制度		新規加入 交付予 約数量 対象出 荷期間	対象出 荷期間	○	
② 収入保険 野菜制度		新規加入 交付予 約数量 対象出 荷期間	対象出 荷期間	○	
③ 収入保険 野菜制度		新規加入 交付予 約数量 対象出 荷期間	対象出 荷期間	○	
④ 収入保険 野菜制度	交付予 約数量 対象出 荷期間	交付予 約数量 対象出 荷期間	新規加入 交付予 約数量 対象出 荷期間	○	
⑤ 収入保険 野菜制度		交付予 約数量 対象出 荷期間	新規加入 交付予 約数量 対象出 荷期間	○	令和4年 から 同時利用
⑥ 収入保険 野菜制度	新規加入	加入 交付予 約数量 対象出 荷期間	加入 交付予 約数量 対象出 荷期間	×	過去に 収入保険 加入済
⑦ 収入保険 野菜制度	新規加入	加入 交付予 約数量 対象出 荷期間	加入 交付予 約数量 対象出 荷期間	×	過去に 収入保険 加入済

農林水産省園芸作物課資料より抜粋

問い合わせ先：

JAしまね営農対策部担い手対策課 0853-25-8142  
JAしまね米穀園芸部園芸課 0853-25-8694



# 島根のお米を知ろう!

実りの秋、今年も新米の季節となりました。  
ほんのり甘い豊かな風味、ふっくらモチモチの食感は「日本人に生まれてよかった!」と改めて感じさせてくれます。

主食のご飯が美味しいと幸せな気持ちになりませんか。そんな島根のお米を今回はご紹介します。  
※今回特集したお米以外にも、島根にはおいしいお米がたくさんあります。(その一部を抜粋して掲載しています)



## まい かがやき舞 (コシヒカリ・つや姫)

松江管内の自然豊かな環境で愛情こめて育てたお米をカントリーエレベーター稲蔵(いなぞう)でゆっくりと送風乾燥した中から、より良い食味で高品質なお米を厳選した今摺米です。  
今摺米とは、稲刈りした籾をカントリーエレベーター稲蔵で貯蓄し、出荷する直前に籾摺り・精米した新鮮味あふれるおいしいお米です。

お問合せ先: くにびき地区本部 営農経済部 指導販売課 TEL 0852-55-3038



## きんめまい 金芽米 (きぬむすめ・にこまる)

金芽米とは、B G精米製法で玄米の栄養成分とうま味成分を残した健康志向の無洗米です。

B G精米製法はヌカの粘着質でヌカをはがす安心の無添加製法で、とぎ洗いで損なわれがちなお米表面のうま味層を残しながら、ヌカだけを取り除く精米法です。

お問合せ先: やすぎ地区本部 精米センター TEL 0854-22-6958



## まい えんむすび米 (きぬむすめ)

斐川町産の特別栽培きぬむすめを「しまねえんむすび」のネーミングで長崎県の生活協同組合ララコープ限定で販売しています。島根の安全・安心なお米として人気商品となっています。

お問合せ先: 斐川地区本部 営農部 営農第一課 TEL 0853-73-9616



## やまごとまい 山里米 (コシヒカリ)

山里米は出雲市の南部地区で栽培されているエコ栽培コシヒカリです。主に有機肥料を使用して化学肥料と農薬の使用量を半分にし、島根県エコロジー農産物として推奨を受けています。  
昨年は島根大学生とコラボパッケージをリニューアルしました。

お問合せ先: 出雲地区本部 南部営農センター TEL 0853-84-0213



## にたまい 仁多米 (コシヒカリ)

古文書「出雲國風土記」に良質米の産地として記され、西の横綱と称される仁多米は、いにしえからのブランド米でふっくらとして、つややかで、もっちりとしたコシヒカリです。

お問合せ先: 株式会社 J A アグリ島根 パールライス部 精米営業課 TEL 0853-72-4183



## いなんまい 飯南米 (コシヒカリ)

山々から流れる雪解け水が一年中地域を潤し、良質なお米を育てます。そんな気候風土に恵まれた「飯南町」で栽培された、ふっくらとして、粘りの良いコシヒカリです。



## ほむらまい たたら焔米 (プレミアムつや姫)

島根県産つや姫は、全国食味ランキングにおいて特Aランクを受賞しており、その中から栽培方法、粒の大きさ、お米の成分など雲南市独自の条件で厳選されたお米です。



## まずは、主な島根県産米

# 食3品種を食べくらべ



### きぬむすめ

良食味品種である「キヌヒカリ」「祭り晴」をかけ合わせて、九州沖縄農業研究センターで育成されたお米です。美味しさの秘密は炊飯米のツヤと白さが特徴で、粘りが強く柔らかで冷めてもモチモチしており、お弁当やおにぎりにも最適です。



### つや姫

「コシヒカリを超える米」を目指して山形県で開発されたお米です。味も旨味アミノ酸がコシヒカリより多いことが確認されています。粒が大きく口の中に広がる甘みは高い評価を受けています。



### コシヒカリ

コシヒカリは生産量、人気ともに日本一!まさに名実ともにナンバー1のお米です。  
味の特徴はお米の成分であるアミノロースやアミノペクチン、タンパク質のバランスが良く、粘りと弾力がありツヤと香りも優れています。



# 担当課よりひとこと

J Aしまねでは、令和元年産で皆様から出荷いただきました島根米約4万トンを取り扱わせていただいております。その内主食うちは約3万4千トンで、主食うち以外では、酒造好適米・もち米・加工用米・飼料用米などを扱っています。銘柄別では、コシヒカリ約1万4千トン、きぬむすめ約1万4千トン、つや姫約4千トンの順となっています。

これらのお米は、約30社の卸を通じて全国の食卓にお届けしています。お客様からは「きぬむすめ」「つや姫」の要望が非常に強くなってきています。

米穀課では『生産者の皆様の営農継続性と生産意欲の向上』を常に思い、皆様から出荷いただきました大切なお米を1円でも高く販売していきますので、多くのお米をJ Aに出荷していただきますようお願いいたします。



米穀園芸部 米穀課  
伊藤圭課長

## もしおまい 島の香り隠岐藻塩米 (コシヒカリ・きぬむすめ)

隠岐のこだわり米として平成15年より「藻塩」を使って栽培した「島の香り 隠岐藻塩米」は、藻塩を溶かした水溶液を稲に散布することで、根と葉の両方からマグネシウムなどのミネラル分を吸収し、しっかりした食感と甘みのあるお米となります。隠岐の水・土・海・人・志がぎゅっと詰まったお米です。



お問合せ先：隠岐地区本部 TEL 08512-2-1133

## 島根県産隠岐の国海士町のコシヒカリ (コシヒカリ)

海士町で育ち、海士町で販売消費されている地産地消のお米です。海士町地域のみなさんに向けて出荷販売し、ふるさとの味として親しまれています。自然豊かな土地で育ったお米は誰もが美味しいと頷く自慢のお米です。



お問合せ先：隠岐どうぜん地区本部 海士支店 TEL 08514-2-0751

## てんりょうまい 石見銀山天領米 (エコロジー米コシヒカリ)

大田市で産地を限定したエコロジー米コシヒカリを、マイナス温度の保管庫（氷感庫）で熟成保存させた『おおだブランド』認証商品のお米です。保管庫で一定期間保存させることで玄米が熟成され、「甘味」「粘り」「弾力性」が増し一段とおいしいお米になります。



お問合せ先：石見銀山地区本部 営農経済部 生産販売課 TEL 0854-84-9058

## げんきまい ヘルシー元氣米 (コシヒカリ)

ヘルシー元氣米は清流高津川の豊富な水を利用して、津和野町で飼育された牛からとれる堆肥の投入による良質な土づくりと、農薬や化学肥料の使用を通常の半以下に抑えて生産したコシヒカリを「津和野ヘルシー米」として売り出しました。

平成13年には生産者全員がエコファーマーの認定を受け、平成15年には本格的に西いわみ全域の中山間地域での栽培をはじめ「西いわみヘルシー元氣米」として販売がはじまりました。



お問合せ先：西いわみ地区本部 営農経済部 米穀課 TEL 0856-23-1911

## まい 石見白いるかの舞 (コシヒカリ・きぬむすめ)

ユニークな名称と目を引くパッケージは、お子さまに大人気です。島根海洋館アクアスのシロイルカの「幸せのバブルリング」に因み、お米を食べた方が幸せになりますようにという思いを込めて名付けられました。



お問合せ先：いわみ中央地区本部  
営農経済部 経済企画課  
TEL 0855-22-8823

## まい 石見高原ハーブ米 (コシヒカリ・きぬむすめ)

石見高原ハーブ米は、農薬や化学肥料の使用量を抑えた人と環境にやさしい農業として生産が始まりました。ハーブ（クローバー）を肥料として利用し、栽培期間中に99%有機質窒素肥料のみ使用するなど、栽培方法にこだわりを持ったお米です。

また「石見高原ハーブ米きぬむすめ」については平成30年度より島根県版GAP「美味しまね認証」の団体認証を県内で初めて取得しています。



お問合せ先：島根おち地区本部  
営農部 米穀農産課  
TEL 0855-83-1623

## さらに

### 美味しくご飯を炊こう (株)HALMスイ商品の紹介

#### 無水鍋®



無水鍋®の原点は羽釜。無水鍋®は鋳物製法で造られたアルミニウム製の厚手鋳物鍋です。蓄熱性・保温性に優れ、ムラなく均一にかまどのように火が通り、ふっくらつややかにお米を炊き上げます。

#### お米じまんV (ハンディ精米機)

お米じまんVは、お米本来のおいしさと家族の健康を考えた簡単な家庭用ハンディ精米器です。玄米と白米の中間の「分つき米」の調整も簡単。胚芽コースは栄養価の高い胚芽部分を残すことによって、ビタミンB1・Eを豊富に摂取できます。



お問合せ先：お近くのJ Aしまねの支店へお問合せください。

## ご飯を炊く水にこだわってみよう!

ごはんを炊く時はミネラルウォーターのように、無味無臭の美味しい水が適しています。ご家庭でご飯を炊く場合はできるだけカルキ臭を抜いた水を使うと、より美味しく炊けます。

水道水のカルキ臭を取り除くには「3～5分程度沸騰させる」「半日～1日程度汲み置きしておく」「浄水器などを使う」等の方法があります。沸騰・汲み置きをする場合は蓋をしないで行うことがポイントです。

水の温度は5℃（冬場）で120分、20℃（夏場）で30～60分浸水させるのが理想です。ただし、最近は米の吸水を自動で行なう炊飯器もあります。その場合は浸水時間を設けずに、直ぐにスイッチを入れても美味しく炊き上がります。



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]

**浜田市金城町**

# 菌床栽培なめこ

10月は、いわみ中央地区本部。浜田市金城町でなめこ・平茸などの菌床栽培に取り組む河崎 忠さん(76)にお話を伺いました。



お話を伺いました  
河崎忠さん



## 原木栽培から菌床栽培へ

広島県に隣接する浜田市の山間地、金城町波佐地区で農業を営む河崎さん。

約15年前に地元にあった電子工場でのお勤めを終えられ、それまでも趣味の範囲でしてきた農業を本格的にスタートしました。「当時は原木椎茸や葉物野菜、花など様々な作物を栽培した」と、その当時を思い出しながら楽しそうにお話しされました。今では主に、菌床なめこ、菌床平茸、ピオーネ、シャインマスカットを栽培。15年の歳月の中で試行錯誤を繰り返



し、今のスタイルに辿り着きました。工場勤務の頃から、ものづくりや様々なことにチャレンジすることが好きだった河崎さんが最初に始めたのは、原木でのキノコ栽培でした。ただ、歳を重ねるとともに、原木栽培にかかる労力がだんだん負担となってきました。特に山に入り、抜き切りという原木栽培に適した木を伐採し、原木を運ぶ作業が大きな負担で、これがなんとなくかならないものかと…。そこでいろいろ調べたりJAで話を聞いたりしていると、菌床栽培という方法があることを知り、約10年前に菌床栽培に切り替えました。それまでの山に入るという煩わしさから解放され、スムーズに栽培ができるよう



「これが当時の参考書」と頼りにしていた一冊の本を見せていただきました



ずらりと並んだ菌床ブロックはおよそ500個



になりました。菌床に切り替えたことを機に椎茸は止め、なめこ・平茸に専念。特に自分のスタイル、性格にあっているというなめこに重きを置き、栽培を行っています。

## 菌床栽培の取り組み易さが○

なめこ、椎茸、平茸の菌床栽培は原木栽培に比べ、いろいろな意味で「取り組み易い」。原木栽培は原木の切り出しから植菌、井桁積みなど、収穫まで時

間と労力がとてもかかりますが、菌床栽培は前段の手間が比較的少なく取り組めます。一つのブロックも軽量で、高齢者でもそう負担になりません。年間の作業も重労働ということは殆どなく、春から夏にかけて培養し、秋口から発生し、収穫のシーズンが始まります。発生・収穫の時期になると、朝晩の水やり（含水）や加湿器を使った湿度管理、温度管理などを毎日行いますが、管理はとてもし易いです。発生が始まると1ブロックで2〜3発生を目処に3月頃まで収穫・出荷が続きます。

河崎さんが所属する「菌床平茸生産組合」には11名が所属しており、生産規模は様々。大規模に取り組んでいる所もありますが、中・小規模で他の作物との兼業が大半です。他地域同様、組合員の高齢化が進んでいます。そうした高齢者にも取り組み易いのが菌床栽培とのことです。河崎さんの場合は、隣の邑智森林組合で作られる菌床ブロックをJA経由で購入。自宅横に菌床栽培用の小屋を設けて栽培しています。作業面でも時間の面でもとてもいい環境です。「あえて苦労というか辛い点をあげるとすれば、思わず大量に発生した時、収穫が忙しくなってしまうことかな」と笑顔で話します。収穫を効率的にできるよう計画し、湿度や



10月の下旬からなめこが発生する

温度管理を行いながらやってはいるものの、突然：ということもあります。収穫に手が回らず、成長させ過ぎて通常の出荷ができないことも。ただ、そんな時も日頃からお世話になっている産直市場などに並べさせてもらい、大きなままを販売することもあるそうです。「びっくりするほど大きな平茸やなめこが産直市場に並んでいる時は、私の育てた平茸かもしれません。品質や味に問題はありませぬので、大きさにびっくりしながら味わってみてください」

### 暮らしの中の楽しいを充実させるために

同じく農業を営む息子さんご夫婦、お孫さんと7人で同居をされているという河崎さん。息子さんご夫婦はトマトを中心に栽培。毎日一つ屋根の下で一緒に生活し、お互いの農業について干渉はしないものの、ときには相談したり、手を貸しあう毎日。「年寄りにとってはこの上ない暮らし。今後の目標は現状維持」と笑顔で話します。

菌床栽培、ピオーネ、シャインマスカット、いずれもこれまで蓄積したノウハウを活かし、「無理をせず」「楽しみながら」が長く続けていくことの秘訣。初夏のぶどうから始まり秋から早春までの菌床栽培、と年中JAや産直市場との関わりを途切れさせないことも、河崎さんが大事にしている事のひとつです。一定程度



河崎家のみなさん

息子さんご夫婦も農業を営む

の収入を確保し、時間を有効に使い、身の丈にあった取り組み方で自分のスタイルを貫くのが河崎流とのこと。趣味で飼育されている鯉や金魚、メダカは、「決して高いものや高級品ではないが、自分が気に入ったものにはとことん手間暇をかけ、長く付き合う。妻との付き合いより長いかも」と笑う河崎さんでした。



趣味で飼育している鯉、金魚、メダカ

## 一口メモ

河崎さんがつくる菌床なめこは、様々な食べ方が楽しめるというのが自慢だとか。なめこは、1日約50パック（100g）を主に浜田市近隣の産直市場で販売し毎日ほぼ完売。河崎さん一番のおすすめはなめこの佃煮。「保存も効く上、ご飯にまぶして食べるのが一番美味しい」と。浜田市近隣の産直市場に並ぶなめこは、ほぼ河崎さんが栽培されたものだとか。ぜひみつけて一度お試しください。



● 購入方法・お問い合わせ先 ●  
JAしまねいわみ中央地区本部 営農経済部 特産課  
電話 0855-22-8818



## 出雲女性部

出雲女性部は、部員数約4,600人と県内で最も大きな女性組織で、仲間づくり、地域貢献、環境保全など、毎年様々な活動に取り組んでいます。中でも毎年冬に行う「JAしまね出雲女性部運動会」は1,200人を超える女性部員、JA役職員、JA女子大学生が出雲ドームに集結し熱戦を繰り広げます。チームごとに揃いのウィンドブレーカーを着て、競技にも応援にも熱が入り、寒さも吹き飛ばすほどのです。

また今年の2月には、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により施設等でマスクが不足しているという声を聞き、「今私たちにできることをしよう!」とすぐに女性部員が結集しました。短期間で360枚余りのマスクを作り、福祉施設に寄贈することができました。

まだまだ元通りの活動はできない状況ですが、みんなで知恵を出し合い、工夫しながら活動につなげていきたいと思えます。



JAいずも福祉会へマスクを寄贈



出雲女性部運動会は毎年大いに盛り上がります



## 一所懸命青年連盟



JA YOUTH

## JAしまね島根おおち青年連盟

てらもと  
寺本  
あきほ  
秋穂さん



JAしまね島根おおち青年連盟(以下、農青連)の寺本秋穂さん(25)は、地元の邑南町で就農して今年で6年目になります。子供の頃から家の農作業を手伝い、父親の農業をする姿を見て自分も農業をやりたいと思ったそうです。

地元の高校を卒業後、大田市の農林大学校に進学。以前から果樹に興味があったことや講師の勧めもあり、卒業後はシャインマスカットの栽培で就農することにしました。今では、4年前に就農した弟さんと助け合いながら約25aで栽培し、9月から10月にかけて出荷しています。

農青連には、父親から「いろいろな農家さんとつながりができ、為になるから入ってみないか?」と勧められ加盟。農業祭での出店やイベントに盟友の仲間と積極的に参加しています。

寺本さんは「今後の目標は、シャインマスカット栽培の規模拡大や法人化を目指したい」と笑顔で話しました。





# あなたもチャレンジ 家庭菜園

## 野菜の保存・貯蔵

温度・湿度に配慮して

家庭菜園で取れた野菜を上手に保存しましょう。土地の気候に合った方法で貯蔵すれば、野菜を長く利用することができます。温度や湿度に気を付けて、野菜ごとに手間かけた保存をしましょう。



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。

良い所に深さ60cm程度の穴を掘ります。サトイモでは芋を崩さないように逆さにいけます。サツマイモは成り首を付けたまま埋め、30cmくらいに盛り土して、上にビニールシートで雨よけします(図4)。ショウガの貯蔵温度は13~15度と他の野菜より高いので土中深くにいけます。

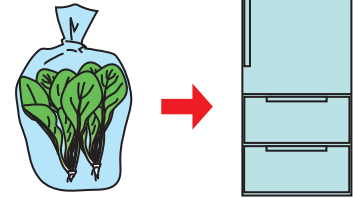
### 屋内での保存

温度変化の少ない納屋や冷暗所で、乾燥を防ぐことがポイントです。キャベツ、ハクサイは水分の蒸発を防ぐため新聞紙に包み、段ボール箱に入れておきます。ダイコン、ニンジンも穴開きポリ袋に、長ネギは土付きのままポリ袋などに入れて立て掛けておきます。

芋類は陰干しして乾かしてから、発泡スチロールのとり箱に入れておきます。

冷蔵庫で保存する場合は、ホウレンソウなどの葉物はポリ袋に入れ、立て掛けておくのが原則です。保存温度は、葉物など低温で育った野菜は0~5度で保存するのが良いでしょう(図1)。

図1 冷蔵庫での保存



### 畑や庭での保存

キャベツ、ハクサイは、株をぴったり並べ、わらや落ち葉で覆い、その上にむしろを掛けておきます。雪の多い地方では、ビニールなどで屋根掛けします(図2)。

サトイモは、温暖地では畑から掘り上げなくても、土を厚く掛けておけば、十分に冬越しができます。

図2 畑や庭での保存

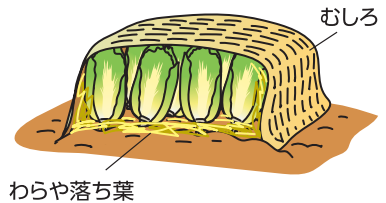
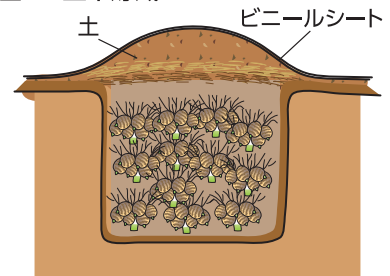


図3 土中貯蔵1



図4 土中貯蔵2



## 理事会情報 (8月24日開催)

### 【協議事項】

- ①令和2年度補助事業の実施について
- ②令和3年度島根県農業政策および予算に関する要望(最終案)について
- ③「個別委託方式」による系統外出荷組合員からの集荷拡大対策の試験実施について
- ④フレコン規格の変更ならびに大規模生産者等からのフレコン集荷対策の試行的実施について
- ⑤令和2年産米穀に係る仮単価等の支出対応について
- ⑥令和2年産島根米の仮単価の設定について
- ⑦令和2年産飼料用米の概算金単価の設定について
- ⑧職制規程の一部改正について
- ⑨運営体制検討委員会および本店施設整備委員会の設置について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

営農技術情報 1

最近、栽培中の秋野菜が害虫に食害されている話を野菜生産者より多数聞いています。農薬を使わずに栽培できれば良いのですが、無農薬での栽培は管理が難しい面もあり手間がかかりますので、農薬を利用した害虫駆除が必要となってきます。農薬は正しい使い方を遵守し使用する分にはなにも問題はありませぬので、今月の営農技術情報は、農薬の適切な使用について、農薬のラベルに記載されている使用基準を中心にお繋ぎし、適切な害虫駆除対策についてご案内します。

生産量の少ないマイナー作物への農薬適用を拡大する一環として、農作物のグループ化がなされた。「野菜類」に適用のあるものは、様々な野菜やハーブに用いることができるが、成熟した種実を食べる「豆類」「いも類」、ソバやトウモロコシなどの「雑穀類」は登録上「野菜」ではないので注意が必要。

当該農薬の使用が認められている作物の種類名。「トマト」と「ミニトマト」、「ワケギ」と「アサツキ」など同じような作物でも使える農薬が異なるので注意が必要。

防除できる病害虫の種類名ないしは雑草名。

薄める倍率。これ以外の希釈倍率での使用は一切認められていない。JA経済課に希釈倍率の早見表があるのでご活用ください。

10アールあたり、どのくらいの農薬の散布が認められているのかという分量を示しています。

最終使用後、収穫までどのくらいの日数を経なければいけないかなど、使用できる期間を示しています。「前日」の場合は24時間以上経なければいけません。

野菜類では播種から収穫が終わるまで、果樹では収穫から収穫までの間に許容される、同一成分を含む農薬の総使用回数が表示されています。成分と作物の種類別に総使用回数が決まっています。

【例：〇〇農薬のラベル】

作物名	野菜類 トマト
適用病害虫	アブラムシ類 ハダニ類
希釈倍率 (倍)	1,000 1,000~1,500
使用量	200~300 <sup>g</sup> /10a
使用時期	収穫7日前
使用回数	3回
使用方法	散布

☆農薬の使用についてご不明な点がございましたら、隠岐地区本部経済課までお問い合わせください。

お便りコーナー

読者の皆様のご意見・ご感想を  
ご紹介します。

・家庭菜園コーナー記事をいつも参考にさせてもらい助かってます。先月号ではクロスワードパズルに初挑戦しました。  
(北方・Nさん)

・秋の陽をあびて大根がすくすくと成長して楽しみです。早く我が家の大根でおでんを楽しみたいです。  
(港町・Mさん)

・営農・防災・健康・旅行等、数々の記事の写真入りは興味を持ちます。  
(北方・Kさん)

・先月号の防災についての記事を読んで、隠岐では地震がほとんど無く安心ですが、災害は忘れたころに來るので怖いです。  
(上西・Hさん)



たくさんのお便りお待ちしております。

営農技術情報 2

稲刈りも一段落し、11月に入るとタマネギの定植が本格的に始まると思います。



今回は、タマネギやジャガイモなどの定植時に使用する除草剤「トレファノサイド粒剤2.5」、専用肥料「タマネギならこれで一発！JAの肥料」についてご紹介します。

「トレファノサイド粒剤2.5」は多くの野菜に使える除草剤で、タマネギの場合は定植後の全面散布（10aあたり4～5kg）をすることで、主に1年生雑草を抑えることができ、草取りの労力低減や大きなタマネギを作るのに有効です。

また、タマネギ栽培の追肥施用において、定植後12月、翌年1月、2月の3回程度の追肥施用が一般的ですが、「タマネギならこれで一発！JAの肥料」では1回の施用で長く効くので労力低減が図れます。（2kg入りで約400本分 1株あたり5g）

いずれの品もJAしまね隠岐地区本部で取り扱っていますので、使い方等詳細については隠岐地区本部経済課までお問い合わせ下さい。



トレファノサイド粒剤2.5  
3kg入り 1,625円



タマネギならこれで一発！JAの肥料  
2kg入り 1,056円  
5kg入り 1,622円

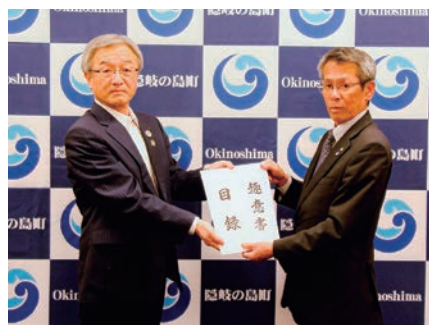
※いずれも消費税込みの金額です。

※トレファノサイドは他の作物にも有効で、播種前にも使えますが、適応作物を確認の上正しく使用して下さい。

佐々木賢治本部長らが隠岐の島町役場を訪れ、カーブミラー14基を寄贈しました。贈呈式では佐々木本部長が趣意書と目録を池田高世偉町長に手渡し、池田町長は「毎年寄贈いただき感謝しています。地域の交通事故防止や交通事故被害の軽減にしっかりと活用していきたい。」と感謝の言葉を述べました。

他にも隠岐地区本部では、平成31年3月より同地区本部で使用している公用車全車にドライブレコーダーを設置し、犯罪の抑止や犯罪・事故が発生した際に警察署等への情報提供を行い、迅速な解決が図れるよう取り組んでいます。また、毎年教育機関への反射タスキの贈呈も行っており、今後も犯罪や交通事故等が無い、暮らしやすい地域になるよう貢献していきます。

（報告／企画総務課）



JAしまね、JA共済連島根、一般財団法人島根県農協共済福祉事業団は、交通事故防止活動に役立ててもらおうと、秋の交通安全運動に合わせ、毎年、県内各市町村へカーブミラーを贈呈しています。9月24日にはJAしまね隠岐地区本部の

地域の交通安全のためカーブミラーを寄贈

J  
A  
N  
E  
W  
S

営農情報

令和2年産米集荷状況について

令和2年産米の集荷状況は10月6日現在で集荷率45・3%、1等米比率は71・4%となっており、昨年同時期（10月3日）が集荷率40・3%、1等米比率は38・6%であったことからすればコシヒカリを中心としたうるち米の品質は高め、収量も昨年よりは多く推移している。きぬむすめの検査は10月6日から始まったが、品質は良いものの、粒張りがあまり良くないものが見られ、ふるい下が多いと生産者の声も聞いている。9月に入り急に気温が下がったことなどが影響していると考えられるが、集荷が終了したら作柄について総括し、生産者の皆様へお繋ぎする予定です。

「島の香り 隠岐藻塩米」については刈り取り後から隠岐の島町ライスセンターでJAが最終調整を行い、10月6日現在で特選コシヒカリで1,049袋（うちジオ米40袋）、一般コシヒカリで995袋を買入れ入れしており、10月8日に初出荷を行いました。きぬむすめも例年より約1週間収穫が早まっており、これから順次最終調整を行う予定です。

令和2年産米仮単価（税込み）

種類	仮単価	備考
特選コシヒカリジオ	8,600	
特選コシヒカリ	8,100	
一般コシヒカリ	7,000	
特選きぬむすめ無農薬	11,500	試験栽培
特選きぬむすめ	7,300	
一般きぬむすめ	7,000	



令和2年産「島の香り隠岐藻塩米」の初出荷

令和2年産米集荷状況

令和2年10月9日現在

品 種 名	出荷予約数 (袋)	出 荷 数 (袋)	等 級			1等米比率	集 荷 率
			1 等	2 等	3 等		
うるち米	14,072	6,468	4,894	1,409	165	75.7%	46.0%
コシヒカリ	7,410	6,202	4,783	1,254	165	77.1%	83.7%
コシヒカリ(慣行栽培)		4,011	2,892	954	165	72.1%	
コシヒカリ(特別栽培米)		447	147	300	—	32.9%	
一般藻塩米(コシヒカリ)		695	695	—	—	100.0%	
特選藻塩米(コシヒカリ)		1,049	1,049	—	—	100.0%	
きぬむすめ	6,297	111	111	0	0	100.0%	1.8%
きぬむすめ(慣行栽培)		111	111	0	0	100.0%	
きぬむすめ(特別栽培米)		0	0	0	—	0.0%	
特選藻塩米(きぬむすめ)		0	0	—	—	0.0%	
ハナエチゼン	140	127	127	0	0	100.0%	90.7%
つや姫	225	155	0	155	0	0.0%	68.9%
酒 米	1,007	384	0	120	264	0.0%	38.1%
五百万石	742	334	0	120	214	0.0%	45.0%
神の舞	65	50	0	0	50	0.0%	76.9%
山田錦	200	0	0	0	0	0.0%	0.0%
もち米	34	0	0	0	0	0.0%	0.0%
ミコトモチ	12	0	0	0	0	0.0%	0.0%
ヤシロモチ	22	0	0	0	0	0.0%	0.0%
合 計	15,113	6,852	4,894	1,529	429	71.4%	45.3%

（報告／企画総務課）

# 「家の光を購読してみませんか？」

「家の光」という図書を皆さんご存知でしょうか？

「家の光」は地域の人々の暮らしに役立つ情報誌として毎月発行されています。

雑誌の内容は幅広く、全国の食と農に関する情報はもとより「農産物の栽培方法」「旬な農産物などを使ったレシピ」「健康・介護に関する情報」など暮らしの中でお役に立てる情報が満載となっています。12月号には、「家計簿(日記付き)」や「未来にのこすわたしノート(エンディングノート)」が付録として付いています。

家の光図書にはその他にも、小学生に読んでほしい「農業・食べ物・いのちの大切さ」を伝える「ちゃぐりん」図書など、暮らしをより豊かにするための図書がたくさんありますので、是非一度読んでみてはいかがでしょうか。

たいせいな人へのこした  
知恵と思いと豊かな暮らし

12月号 第2 別冊付録  
12月号 第1 別冊付録  
1月号 第2 別冊付録  
1月号 第1 別冊付録

「家の光」  
定価(税込)  
●家計簿・別冊付録付き12月号 1,027円  
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円 ●普通月号 629円

JAグループのファミリー・マガジン  
『家の光』12月号・1月号  
購読申し込み受付中

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL.03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net> お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ

工作&手芸  
身近な材料を使います  
手先を使うと  
集中力もUP

まんが&読み物  
特に小学生向けの読み物  
たのしい記事がいっぱい!

子どもたちの  
生きる力を育てる!

食&農  
農業・食べ物・いのちのたいせつさを伝えます  
低学年から作れる、旬の農産物を使ったレシピも掲載

ちゃぐりん はJAグループの  
食農教育をすすめる子ども雑誌  
よりお読みの日から小学1年生から読めます!

5月号からの3つの  
食&農連載

小島よしおの  
産地へGO!GO!  
野菜大好きお笑い芸人の  
小島よしおさんが、産地へ潜入取材!  
現地から農産物の  
魅力を伝えます。

宙飛ぶエッセイ  
種ぶくろは種ぶくろ  
畑いっしょから野菜の種まきや栽培に  
興味をもった15歳のときに  
種の流通事業を始めた小林 くん。  
高校生になった今、  
種のおもしろさや珍しい種のことを  
小学生に向けて楽しく語ります。

野菜ソムリエプロ・津くんの  
食べ物クイズ  
10歳で最年少野菜ソムリエプロになり、  
2020年秋から中学生の学力 高く、  
クイズ形式で野菜についての知識を  
おもしろく、わかりやすく紹介。

読者のみんなの声

「ちゃぐりん」にはパソコンや工作、  
野菜の作り方や育て方の  
作り方など、いろいろなことが  
載っていておもしろい!

学校の授業で、  
「ちゃぐりん」で調べたことを  
発表や先生に話したら、  
「すごい」と言われた。

野菜の食べ方や  
意味を知ることが、  
改めて日本の食べ物や  
文化の大切さに気づきました。

年3回春・夏・冬休みに合わせて  
別冊付録がついてくる

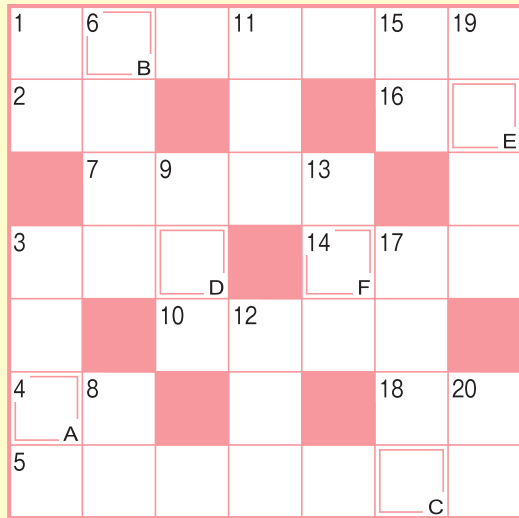
お申し込みはお近くの  
JA本・支店(所)へ

「ちゃぐりん」  
定価(税込) ●普通月号 492円  
●付録月号(1・4・6月号) 576円  
JAグループ 家の光協会  
〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11  
TEL.03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>

# CrossWord クロスワード パズル Puzzle

二重マスの文字をA～F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	F
---	---	---	---	---	---

・お預かりした個人情報は、プレゼントの抽選・発送以外の目的で  
利用することはありません。

## タテのカギ

- ①さらさらと落ち続ける時計もあります
- ③新婚家庭には満ちあふれている。——太りしちゃう人もいるかな
- ⑥朱肉がセットされたケースに入れることも
- ⑧「Rの付かない月（5～8月）に食べるな」と言われる貝
- ⑨京都の町家は——が狭いうなぎの寝床
- ⑪グラウンドをならす道具です
- ⑫文系とよく対比されます
- ⑬この商品は——パフォーマンスがいいね
- ⑮鍛えて日本刀などを作ります
- ⑰髪を刈り込むときに使います
- ⑲旅行のこと。——シューズ
- ⑳こたつで丸くなりたいたいニヤ

## ヨコのカギ

- ①サツマイモで作る洋風の焼き菓子
- ②東がトン、北がベイなら南は
- ③布団や枕などのこと
- ④『万葉集』にはたくさん収められています
- ⑤漢字で書くと「背黄青鸚哥」。ペットとしてよく飼われている小鳥です
- ⑦板を用いることが多い練り製品
- ⑩箒（ほうき）と一緒に働きます
- ⑭おうし座のプレアデス星団の和名。『枕草子』にも出てきます
- ⑯いかつい——構えをした刑事
- ⑱天下の回り物です



## 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。

### ● 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  
2020年11月6日（金）（当日消印有効）

### ◆ 先月号の答え ◆

#### 「ヒメリンゴ」



# 川柳の広場

## 最優秀賞

古希をすぎ自分の色を染めあげる

江津市 湯浅志津子様

（評）古希を過ぎられた作者、終活としての自分を完成させると言う。染めあげるのを特別な色ではなく「自分の色」と詠んだところが上手い。

## 優秀賞

コロナ禍のGOTO日本どこへ行く

吉賀町 村田 綾美様

痛む腰なだめなだめて野良仕事

出雲市 櫛井 伸幸様

世界中マスクに笑顔失われ

津和野町 田中とよし様

## 佳作

海開き神事そこそこ飛びこむ子

出雲市 永見 卓様

水うまく自然いづばい過疎豊

松江市 福岡 芳枝様

慕参り杖を欲しがる腰と足

出雲市 佐藤 勝枝様

情けいづばい生きて未来へつなぐ汗

出雲市 小白金房子様

今日は今日精一杯の蝉しぐれ

出雲市 大福 利彦様

「家の光」では俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集  
しています。こちらへ是非ご応募ください！  
「家の光」11月号定価629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。優秀句（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、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「JA商品券1,000円分」をお贈りします。

令和2年10月1日から令和2年12月31日まで!

# 秋冬カタログ交換祭

期間内にカタログ交換商品をお申込み頂いた会員様より、抽選で15名様にJA特産品をプレゼントします。



甘くて美味しい西条柿のあんぽ柿ところ柿の詰め合わせです。

商品番号 01-007  
**6,300ポイント**

西条柿のほしがき詰め合わせ  
あんぽ柿:50g×6個、干し柿:40g×6個  
期間:12月  
限定数:100箱

商品番号 06-010  
**3,800ポイント**

スイートパーシモン  
12~15個入  
期間:11月20日~12月20日

島根の西条柿を食べよう!送ろう!



西条柿は中国地方を中心に栽培される地方色豊かな果実

まる柿  
商品番号 11-012 Lサイズ 10個入  
期間:11月15日~12月10日  
限定数:100箱  
**3,300ポイント**

商品番号 10-005 **3,400ポイント**

柿くろきやく(あんぽ柿)  
45g×10個入 期間:10月20日~11月30日

商品番号	JA地区本部	質量(箱)	お取り扱い期間	ポイント
01-006	くにびき	5kg	10月中旬~11月上旬	2,500
08-012	石見銀山	進物用5kg	10月中旬~11月上旬	4,300
10-004	いわみ中央	秀品5kg	10月15日~11月5日	4,500
11-007	西いわみ	2.5kg	10月20日~11月5日	2,500
11-008	西いわみ	贈答5kg	10月20日~11月5日	3,800



JALしまね 公式サイト  
カタログ商品閲覧はこちら



※掲載の商品は全て送料込みのポイント価格です。

今しかない!!

Go To トラベル キャンペーン割引

**35%割引!!**

# 蟹目 やっぱり 得々プラン

2020 10/1(木)~11/30(月)

除外日:土曜日、休前日

さらに割引!

ホテル玉泉利用割引

割引対象 | JALしまね共済加入者・組合員およびその家族

宿泊 **3,000円割引!** 休憩 **1,500円割引!**

※1人当たりの利用金額が3,500円以上の場合適用致しません。  
※割引が適用できない場合がございます。詳しくは、お問い合わせください。

さらに!! Go To トラベル  
地域共通クーポン付

旅行代金の**15%相当額配布!!**

※詳細は観光庁ホームページをご確認下さい

Go To トラベルキャンペーン割引について

「スタッフはGo To トラベルキャンペーン」  
割引申請を行います。

- ご予約時に「Go To トラベルキャンペーンの割引を利用したい」と必ずお申し出て下さい。
- お申し出が無い場合、対象外となります。
- プレミアム宿泊券とGo To トラベルキャンペーンは併用できません。
- プレミアム宿泊券ご利用の場合は通常価格となります。

新型コロナウイルス感染拡大予防対策

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

ホテル玉泉公式キャラクター  
かがりっぴー



1泊2食付・1室3名様以上

通常価格 **15,400円** (サービス料・消費税込)

Go To トラベル  
割引後価格 **10,010円**  
(サービス料・消費税込)

1泊2食付・1室2名様

通常価格 **17,600円** (サービス料・消費税込)

Go To トラベル  
割引後価格 **11,440円**  
(サービス料・消費税込)

全8品

スワイ蟹1.3杯相当使用

※別途入湯税150円を頂戴いたします。 ※写真はイメージです

得々プランを  
お申込みの方限定

別注料理 特別価格 **1,500円** (税込)

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

あわび陶板焼 通常3,300円 | スワイ蟹一杯 通常4,400円 | しまね和牛ステーキ 通常3,300円



出雲・玉造温泉 政府登録国際観光旅館(登録第880号)

島根県松江市玉湯町玉造53-2  
https://www.hotel-gyokusen.co.jp

TEL.0852-62-0021(代) 受付 平日 9:00~19:00  
土日祝 10:00~19:00

お問合せ

旅行センター本部 (0853) 25-8907 雲南旅行センター (0854) 42-9118  
農協観光島根支店 (0852) 26-2600 斐川旅行センター (0853) 73-9625  
農協観光浜田支店 (0855) 22-1536 石見銀山旅行センター (0854) 82-3501  
農協観光出雲営業支店 (0853) 21-3305 島根おち旅行センター (0855) 83-0008  
やすぎ旅行センター (0854) 28-6699 西いわみ旅行センター (0856) 22-8587

JAL共済の宿泊保養施設  
曲水の庭

ホテル玉泉



# しまねうれしび



島根県家の光講師 飯塚生美子先生

## 鮭のちゃんちゃん焼き包み



・秋鮭ときのごでたっぷり秋を満喫!  
・ホイル焼きもオーブントースターを使えばお手軽調理できます。

### ●材料 (4人分)

秋鮭切り身……………4切れ  
塩こしょう……………少々  
キャベツ……………1/4玉  
しめじ……………1袋  
舞茸……………1袋

味噌……………大さじ4  
A みりん……………大さじ4  
砂糖……………小さじ2  
バター……………40g  
万能ねぎ……………2本

### ●作り方

- ①鮭は表面の水気をふき、塩こしょうを軽く振って下味をつける。
- ②キャベツはざく切りにする。
- ③しめじと舞茸は石づきを取り、小房に分ける。
- ④クッキングシート (又はアルミホイル) を30cm長さに切り、2枚重ねにして中央に切ったキャベツを1/4ずつ広げ、その上に鮭をのせる。

- ⑤鮭の上にしめじと舞茸を乗せ、混ぜ合わせたAを上からかけて、バターをのせたら、クッキングシートを閉じる。
- ⑥オーブントースターにいて、20~25分焼く。
- ⑦焼き上がった包みを皿に乗せ、クッキングシートを開き、小口切りにした万能ねぎを散らして完成。

### \*アレンジ\*

・キャベツは玉ねぎ、もやし、茄子、長ねぎ、じゃが芋等に変えてもOK!  
・包みを開いてバターをさらに加えると、コクが増えてより美味しくなります。  
・包まずにフライパンやホットプレートでもお試しください。いろいろな野菜を入れてどうぞ!

## いが蒸し



・蒸し器を使わず、簡単に調理できます。  
・フライパンで蒸す時は、時々水の量を確認して、焦げそうな場合は水を足してください。

### ●材料 (4人分)

豚ひき肉……………350g  
玉ねぎ……………1/2個 (100g)  
生姜……………ひとかけ  
卵……………1個  
A 片栗粉……………大さじ3  
薄口しょうゆ……………大さじ2弱  
塩こしょう……………少々

もち米……………1合  
(30分水に浸け、水気をきる)  
ポン酢……………小さじ2×4名分  
練り辛子……………適量 (お好みで)  
ラー油……………適量 (お好みで)

### ●作り方

- ①玉ねぎ・生姜はみじん切りにする。
- ②豚ひき肉とAをよく混ぜ合わせ、肉団子を作る。(直径2~3cm)
- ③もち米を団子にまぶしつける。
- ④フライパンにクッキングシートを広げ、間をあけて肉団子を並べ入れる。
- ⑤クッキングシートとフライパンの間に200ccのお湯を入れて蓋をして中

- 火で15~20分蒸す。  
※または、蒸し器にお湯を沸騰させ、クッキングシートを上げた上に肉団子を並べ入れ、強火で15~20分間蒸す。  
⑥皿に蒸しあがった肉団子を盛り完成。好みでポン酢・練り辛子・ラー油をつけて食べる。

### \*アレンジ\*

・もち米をとうもろこしに変えれば菊花蒸しになります。  
・もち米を食紅で染めて紅白のいが蒸しに。



# 健康散歩

けんこうさんぽ



## 気づきそうで、気づかない病気

10月10日は「目の愛護デー」です。皆さんは目の検査を受ける機会がありますか? 目の病気の中には知らない間に病気が進行して視力を失ってしまう病気があります。それが「緑内障」です。

緑内障と一緒によく耳にする言葉に「眼圧」という言葉があります。眼圧は眼球を球形に保つために眼球の内側からかかっている圧力です。緑内障は何らかの原因で眼圧が上がってしまうことで網膜にある視神経(※1)が障害されることによって視野が欠け、あるいはものが見えなくなります。

(※1 私たちは普段眼球に入った光が網膜に到達し、その光の情報が視神経を通じて脳に伝えられることで物を見ることができています)

近年、眼圧が正常でも緑内障の症状が出る人もいれば、眼圧が高いのに症状が出ない人もあり、一概に眼圧が高くなるために「緑内障」が起こるともいえなくなってきました。

最近では「眼圧の高低に関わらず、視神経が眼球から脳に向けて出ている所(視神経乳頭)に特徴的な障害があらわれる病気」を「緑内障」と言うようになってきました。また、緑内障の中でも早期に自覚しにくいというえに、原因が特定できていない「正常眼圧緑内障」が多いことも分かってきました。

こういった背景もあり、気づきそうで気づきにくい「緑内障」には注意が必要です。健康診断の時に受けることができる眼底検査でも緑内障をチェックすることができます。緑内障の可能性が指摘されても自覚症状がないから放っておくのではなく「自覚症状がないうち」にチェックする機会を作りましょう。「目の愛護デー」は、まさにうってつけの機会になるのではないのでしょうか。



JA島根厚生連

### 【編集後記】

10月より林修先生が出演するJALまねのテレビCMを放送しています。新型コロナウイルス感染拡大により消費が低迷している国産農畜産物を、食べて飾って(花き等)応援することを広く消費者に呼びかけた内容です。  
お家時間が増えて自炊する人が増えた今、改めて良質の農畜産物について考える時なのかもしれません。(木村)



JALしまね  
公式ホームページ

JALしまね

検索



2020年10月14日発行 (月1回発行)  
編集/JALしまね ふれあい福祉課・隠岐地区本部  
発行/島根県農業協同組合 隠岐地区本部

〒685-0016 隠岐郡隠岐の島町城北1-151 TEL:0851-22-1131 FAX:0851-22-4320