

JAしまねびより

2018

2

February Vol.23

特集 島根のいいもの再発見!! 「津和野町 タラの芽」 西いわみ地区本部



石見神楽「^{ちがえ}道返し」

Naomichi



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



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！

【津和野町 タラの芽】

2月は、西いわみ地区本部。鹿足郡津和野町で、山菜を生産している、日原タラの芽生産組合の永田寿秋組合長、生産第一人者の田中幸一さん、お二人に話しをお伺いしてきました。



商人集落さっての商人、田中さん。

タラの芽の生産をはじめたどのくらいになりますか？

昭和62年から、日原の商人（あきんど）集落で生産への挑戦がはじまりました。その後ごごみ、ウルイなどの山菜の栽培も加わり、昨年ではもう30年になります。この辺りは中国山地の山あい位置しており、高津川の支流が流れ、水は綺麗で自然豊かな反面、平坦な農用地が1パーセント未満の中山間地。

平野が広がる地域で栽培される品目と同じものを生産するには、地理的な制約や生産効率が悪く、農業を続けていくのが難しい地域です。農業を生業（なりわい）として暮らしていくためには、山の民は山の民らしく、山菜を作るのが一番良いのではないかと考えました。もともとこの商



山の民という言葉に、中山間地域の課題解決法的一端を感じた。

人集落では、時代ごとに生産品目が変わってきました。中山間地というハンデがあることで、いろんな品目に挑戦し続け、チャレンジ精神が旺盛な農業人が多くいた証です。

どのように栽培するのですか？

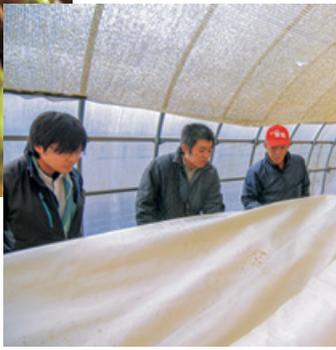
タラノキの母樹を畑に一定間隔に植えて、芽吹かせるための原木を1年で約2メートル50センチ程度の高さに育てます。その後原木を10センチ前後に切った「駒木」にして、ハウスの中のベンチに並べて育てます。7センチ程度になった芽を選定し、ハサミで一つずつ丁寧に摘み取り収穫します。収穫したものは50グラム・5本前後にパック詰めにしたものを全量、JAしまねに出荷しています。1月から本格的に出荷がはじ



勝手なイメージとは違う「山菜」の生産現場の風景が広がっていました。



ベンチに詰まるノウハウと技術は、部会外へは門外不出。特別に見せていただきました。



栽培をはじめた当初は、何よりも視察に行く場所がほとんどありませんでした。中・四国や九州はじめ先進地が全

これまでで苦勞してきたことや、大変なことなどありますか？

県内はじめ、関西や九州などの市場へ出荷しています。



研究の末に辿り着いた、生育に適した環境の中にはタラの芽がびっしりと。



「はかま」と呼ばれる茶色い皮をむいて、天ぷらなど、単純

タラの芽のオススメの食べ方などありますか？

増やす努力を続けています。

くないなかで、農業系の印刷媒体でタラの芽の記事を見つけて、載っていた山梨の生産組合長に会いに行き、栽培方法を学びました。ただ、再現してもなかなか上手くできない年月が続く、38人いた組合員は9人にまで減った時期もありました。なぜ上手くできないのか山に入って自生しているタラノキを徹底的に研究し、試行錯誤を繰り返しながら平成4年頃から、少しずつ地域にマッチした技術体系が出来上がってきました。現在は1ターソンしてきた7人を加えて、組合員も38人まで回復。U・Iターソンの若い就農者はじめ、どんどん受け入れて生産量を

の食材として料亭等の高級店で重宝されてきましたが、多

今後の抱負や展望を聞かせてください。

な味付けや調理方法で味わうのがオススメです。技術の進歩で1年中食べられる食材が増えました。タラの芽は春を感じる季節食材。ほのかで上品な苦味、ほっくりとした歯ごたえを楽しんでもらいたいです。天ぷらのほか、さつと茹でて酢味噌を付けて食べても美味しいですし、バター炒め、火を通したタラの芽に、すり胡麻と醤油・砂糖であえた胡麻あえも風味いっぱい味をしっかりと感ずることが出来ます。

タラの芽 一口メモ

日本全国の山に自生しているタラノキはウコギ科の落葉低木。新芽を「タラの芽」「タランボ」と呼び、春の訪れを感じる食材として「山菜の王様」と言われている。島根のほか山形や富山、徳島などで栽培。たらの芽はカリウムを多く含み、食物繊維や葉酸などのビタミンが豊富で、古くから薬用、食用として愛されている。津和野・吉賀両町と益田市の生産者で組織する日原タラの芽生産組合では、タラの芽のほか、ウルイ、こごみ、フキノトウなどの山菜を栽培している。



これまでの取り組みを次のステップへ。永田組合長のまっすぐな眼差しが印象的でした。

くの人に食べてもらおうとJAとタッグを組みながら大事に育ててきました。猫の額ほどの小さな面積でも露地を最大限に活用。タラの芽からスタートした山菜づくりは、今では数種類の山菜を栽培するまでになりました。これまでのファンの人達に品質・鮮度の高い自慢の山菜を届け続けるのももちろん、誰でも気軽に食べることが出来る、身近な食材としてPRしていきます。



真っ白な姿の「ウルイ」。山菜といえば日原と言われるような様々な品種で市場のニーズへ。

す。ここ数年は、若いU・Iターソンも加わり生産量も増加しています。これまで組合の門を叩いて出て行った人は、いません。新規就農者には、徹底したサポートを心掛けて、苦勞して確立した技術の伝授を既存の組合員全員が惜しみなく協力しています。これらの30年は勢いのあるものと信じ、総合的な山菜の産地として広く知られる地域になるよう取り組んでいきます。



JAの「自己改革」って何？



「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が自ら進める改革のことを言います。JAしまねでは、役職員の意識改革に取り組み、組合員との対話やアンケートにより組合員の声を事業に反映できるよう努めていきます。また統合のメリットを發揮し所得増大や生産拡大につながる以下のような取り組みを行っています。

JAしまねの取り組み

- ☑ 営農座談会や各種集会などで、役職員が組合員の皆さまから直接意見や要望をいただく機会を増やします。
- ☑ 島根県全域で振興・生産を奨励する品目を県域品目として、地区本部が独自に振興していく品目を地域品目として、本店と地区本部が連携して生産振興・販売対策を行っています。
- ☑ 生産資材(肥料・農薬等)の銘柄を集約し、統合メリットを生かした共同購入により、徹底した価格交渉の上、コスト低減に取り組んでいます。
- ☑ 改正農協法に伴い、次回の役員改選(平成31年6月)に向けて、農業の現場の意見・ノウハウが反映されるように検討を始めています。
- ☑ 地域の活性化実現に向けて、営農だけでなく食農教育や社会貢献活動、子育て支援活動などのくらしの活動を行うとともに、JAの「総合事業」を通じて地域のインフラの一翼を担っています。



JAの自己改革に関する組合員アンケートへのご協力について

JAしまねでは、自己改革の取り組みに対する皆様の評価をお伺いして、より一層組合員の皆様の負託に応えるとともに、組合員の協同による総合事業によって、魅力ある地域の農業やくらしを支えるJAであるために、無作為に選ばせていただいた3,000名を対象に組合員アンケートを実施することといたしました。

3月1日(木) から22日(木) の期間に、対象者の皆様宅へご訪問させていただきますので、ご協力いただきますようお願い申し上げます。



理事会情報 (12月25日開催)

- 協議事項**
- ① 平成29年度JAしまね農業振興・支援事業 第4回(12月)申請について
 - ② 平成30年度農業振興・支援事業の要項・要領(案)について
 - ③ 平成29年度産島根米の追加確定金準備について
 - ④ 畜安法改正に伴う生乳受託販売規程の一部改正について
 - ⑤ くにびき地区本部旅行業務の農協観光への移管と旅行センター廃止について
 - ⑥ 資産査定要項等の一部改正について
 - ⑦ 組合と理事との取引(契約)の承認について
 - ⑧ 組織基盤強化における役職員の増資運動について
 - ⑨ 重要な就業規則制裁条項の適用について
- 報告事項**
- ① アグリミーティング・島根大産直市について
 - ② 平成30年度産米の生産数量の目安について
 - ③ 米穀園芸情勢について
 - ④ 畜産情勢について
 - ⑤ 全農肥料集約銘柄最終決定仕入価格について
 - ⑥ 高齢者ATM取引の制限について
 - ⑦ 相続事務手続き支援システムの導入について
 - ⑧ 平成29年度第4四半期の余裕金運用計画額および運用方針について
 - ⑨ 平成29年度JA共済コンプライアンス点検結果報告について
 - ⑩ 重大な不祥事件報告および対応について
 - ⑪ 平成29年度反社会的勢力の三次認定について
 - ⑫ 事務ミス報告について
 - ⑬ 組合と理事との取引(契約)の報告について
 - ⑭ 自主検査実施報告について
 - ⑮ 平成29年度農林水産省・島根県(二者)による検査結果について
 - ⑯ 平成29年11月末月次決算報告について
 - ⑰ 「出雲コーチン」の商標登録について
 - ⑱ 業務用固定電話会社の統一について
 - ⑲ 電気使用量抑制に向けた現場調査の実施について
 - ⑳ JAしまね本店の施設管理について
 - ㉑ 「JAの自己改革に関する組合員調査」試行調査の実施について
 - ㉒ 平成29年度年末賞与交渉結果について
 - ㉓ 外部有識者会議の設置、諮問について
 - ㉔ 事業運営改革の取り組み状況について
- その他 ① 農政をめぐる情勢について
その他 ② 青年・女性理事 活動報告等

雲南

部署間連携で提案力強化 利用者の満足度向上を目指す

雲南地区本部は部署間連携に積極的に取り組んでいます。その一環で「クルマスターの日」と命名した自動車共済推進強化期間中は、共済窓口担当者やLA（ライフアドバイザー）、事故処理対応をする自動車共済審査員の三者の専門性などを活かし、自動車共済の最高水準保障「クルマスター」契約による万全保障の必要性を利用者へ呼び掛け、より安心していただける保障の提案を目指しています。

1月12日には地区本部で「クルマスターの日」の進発式を行いました。役職員40人が集まり、情勢報告や連携をより強めるためにはどうすればよいかを支店毎に話し合いました。

同地区本部の竹下克美副本部長は「部署の枠を越えて一体的に取り組み、利用者のためのJAを目指して欲しい」と話し、今後連携した活動を恒常化したい考えです。



地域ナンバー1を目指し一丸となる職員

くにびき

くにびきキャベツ出荷！ 厳寒乗り越え甘味強く

東出雲町揖屋の干拓地で育った「くにびきキャベツ」の出荷が盛んになっています。6月ごろまで出荷は続き、生産者は収穫作業や選別で多忙を極めています。

くにびきキャベツは、中海干拓地で栽培されるキャベツのことで、関西圏を中心に年間730～1,000トンの出荷量を誇り、県内産キャベツの出荷量の大半を占めます。平成24年には、高い品質と安全性を有した農林水産物だけが受けられる「美味（おい）しまね認証」にも選ばれました。

12月中旬ごろから本格化した出荷作業は、寒波の到来もあり、雪が降る中で収穫する日もありましたが、生産者は丁寧な手つきでキャベツを箱詰めしていきました。中海干拓事業所の小室陽二所長は「寒さを越えたキャベツは甘味が強くおいしい」とPRしました。



収穫したキャベツを箱詰めする生産者

隠岐

水稻栽培研修会を開催

隠岐地区本部は1月19日、隠岐島文化会館で平成29年度水稻栽培研修会を開催しました。

水稻生産者、関係機関約30人が出席し、29年産米の集荷状況や品質、30年産以降の取組方針、経営所得安定対策の概況、きぬむすめの栽培方法、省力化資材などの説明を行いました。

この研修会は、平成27年のJA統合を機に毎年開催しており、今回で3回目となりますが、30年産から始まる新たな生産調整の中でも売れる米作りに取り組む必要があることから、コシヒカリからきぬむすめへの品種誘導に重点をおいた内容で開催しました。

隠岐の島町産米については、特に飯米農家を中心にコシヒカリの作付けが多く、近年の気候変動などから品質が不安定で1等米比率のばらつきも見られ、収率的にも不安定な状況となっています。同地区本部では新たな生産調整も考慮し、近年比較的安定しているきぬむすめへ作付移行していく方向で現在取り組んでいます。西郷ライスセンターでは乾燥機を新たに整備したことで受入れ体制を整え、対応をしています。



やすぎ

新たな取り組みへ安全祈願

やすぎ地区本部は安来市飯島町にある「JAしまね やすぎデイサービスセンターふれあい」の建物新築工事に伴い、工事期間中の安全を願って、12月27日に安全祈願祭（地鎮祭）を執り行いました。

地域、とりわけ農家組合員家庭において今日問題とされるのは、後継者不足や組合員の高齢化とともに、家族の介護にかかる問題です。今後JAが取り組む介護福祉事業に対する期待が高まることは必至であり、JAとしても組合員のみならず、地域社会から求められる事業として取り組んでいかなければなりません。

今回のデイサービスセンター建物新築に伴い、ご利用者の皆様、地域の皆様のご期待に応え、より良いサービス提供に努める所存です。



斐川

出荷者協議会感謝の集い開催

1月10日、JAしまね斐川グリーンセンターに野菜等を出荷する生産者で構成されている野菜等出荷者協議会が、斐川町内にある出雲空港ホテルで「感謝の集い」を開催しました。

当日は関係者を含め約130人が参加し、昼食を食べながらお互いに情報交換したり近況報告をしたりしながら親睦を深めました。催し物では、JAしまね米穀園芸部の須山一部長補佐による「最先端の産直市場」「美しい出荷物の例」についての紹介と、福間花子さんと白石勢津子さんによる「出雲弁の寸劇」が披露され、日常の会話を面白おかしく話す内容に、笑いの渦が巻き起こり、会場は大いに盛り上がりました。

出荷者協議会ではこのような集いを毎年開催しており、今年で13回目となりました。年を重ねるごとに仲間の輪も広がり、元気に楽しく活動できることに感謝しながら、皆さん和やかなひと時を過ごされました。



出雲弁の寸劇披露

石見銀山

女性部が「JA自己改革研修会」

JAしまね石見銀山女性部が、1月18日に大田パストラルで「JA自己改革研修会」を開き、フレミズを含む支部長13人が出席しました。

研修会では、石見銀山地区本部の山崎辰次本部長を講師に、JAや地域農業がおかれた状況や、自己改革の進め方について、身近な例えを挙げながら説明を受けました。山崎本部長は「JA綱領が謳うこの国の豊かさは、中山間地の小規模な農業が築いてきたもの。JAは自己改革により体質強化し、地域の暮らしを守っていく」と、女性部への理解と協力を求めました。同女性部の森脇岸江部長は「自己改革は私たちの問題でもある。運動の実践者として、JAとともに改革に挑戦し、地域の暮らしを支えていきたい」と感想を話しました。

同女性部では毎年1月にJA役職員との意見交換会を開いており、今年は趣向を変え、間近に期限が迫る自己改革についての研修会としました。研修会にはJA各部門の部長も同席し、自己改革の他、事業に関する要望にも応えました。同JA安江浩樹総務部長は「女性部がJAとともに取り組む教育文化活動こそJA自己改革の入り口である。今後力強く進めてほしい」と支部長を激励。JA、JA女性部の気持ちを一つに自己改革を進める決意を固めました。



山崎本部長（中央）の説明によりJA自己改革への理解を深める女性部員

隠岐 どうぜん

産直部会総会開催

JAしまね西ノ島支店産直部会は1月26日、西ノ島支店で「第5回JAしまね西ノ島支店産直部会通常総会」および「第5回農産物持寄会」を開催しました。当日は、今冬いちばんの積雪と寒風のなか、約20人の産直会員の参加がありました。

総会では、上程した議案の承認の他、昨年実施した斐川地区本部や同地区本部管内の農家への視察研修の報告を行いました。

積雪で農産物の集荷が危ぶまれた持寄会では、展示した農産物を会員が相互に評価し、会長賞1点、副会長賞2点、本部長賞1点を選出して、各受賞者から「ワンポイント栽培法」を教えてくださいました。また、隠岐支庁農林局農業専門普及員の矢野仁士さんによる「春野菜作り講習会」を受講し、今期販売高10%アップを目標とすることとして、和気あいあいのうちに全日程を終了しました。



出雲

ラピタ恒例のとんど祭り 無病息災を願う

生活購買店舗「ラピタ」は1月12日、出雲市神西沖町で「とんど祭り」を開きました。ラピタのとんど祭りは、小正月行事の火祭りとして昭和40年ごろから続く恒例の催しです。

ラピタでは、とんど祭りを行わない家庭向けに、市内全9店舗に正月飾りの回収箱を設置。集められたしめ縄などは山のように積み上げられ、点火すると大きな炎が舞い上がりました。雪が舞う中、訪れた地域住民は立ち昇る火を囲み、今年の無病息災を願いました。

同地区本部生活部の川上弘信部長は「地域に根ざしたラピタとして、伝統行事を守ることに意義があると考えています」と話しました。



無病息災を願って火にあたる地域住民

米のヒット甲子園で大賞受賞

島根おおち地区本部では、「販売に結びついた米作り」として、「石見高原ハーブ米」の生産振興に取り組んでいます。

この度「石見高原ハーブ米きぬむすめ」が日経トレンドイヤー主催「米のヒット甲子園」で全国195銘柄の中から9銘柄に選ばれ、「今一番食べてほしいお米」の大賞米に選ばれました。大賞米は東京自由が丘の料理店で期間限定特別ランチメニュー「ごはんがすすむ京のおかず御膳」として提供されました。

「石見高原ハーブ米」はクローバーを稲刈り後の水田で育て、田植え前の



緑肥としてすき込むことで化学肥料を99%抑えた方法で栽培しています。農薬は通常の5割減で取り組み、環境にやさしい「エコロジー農産物」として生産しており、広島や東京方面へ販売しています。10年以上にわたるハーブ米の取り組みが評価されたことを糧に、より安心安全な売れる米づくりを

目指していきます。お問い合わせはJALしまね島根おおち地区本部米穀農産課(TEL:0855-83-1623)まで。

「米のヒット甲子園」とは

全国の五ツ星お米マイスターに、お薦めの新米を3つ挙げてもらい、得票数で上位に選出された9銘柄を対象に味覚審査会を実施。審査委員長を含む7人の審査委員が官能審査で大賞米を選ぶ。消費者目線からお米の味と米食の魅力を伝え、一層おいしくお米を食べる日々をサポートする。



シール



のぼり



懸垂幕

「吉賀美玉」に決定 吉賀米のネーミングとロゴの表彰式を実施

吉賀米推進協議会(会長吉村諭)は12月22日、吉賀米のネーミングとロゴマークの表彰式を鹿足郡吉賀町の県立吉賀高等学校で行いました。

同協議会は、生産者16人で農薬と化学肥料を県基準の半以下に抑えながら、清流高津川の源流地で安心安全な米作りに取り組んでいます。生産した米は「吉賀米」として大阪市内の米穀店などで販売していますが、産地間競争が激化していることから、多産地との差別化をPRするため、新たな名称とロゴマークを作成し、ブランド化を図ることとしました。地元一丸となった取り組みとするため、町の未来を担う地元高校生にアイデアを募集、昨年7月にプレゼン大会を開催し、審査を行いました。その結果、ネーミングは同校2年生の秋山一平さんの「吉賀美玉(よしかびぎょく)」が、ロゴマークは3年生の大庭智里さんの、清流高津川が流れる吉賀町を茶碗に見立て、その中で育つ稲穂をテーマにした作品が選ばれました。

同協議会は「これをきっかけに高校生や地元住民と一体となった活動で地域を盛り上げてほしい」と意気込みを語りました。



ネーミングを考えた秋山さん(右から2人目)とロゴを考えた大庭さん(左から2人目)

いわみの母ちゃん漬け 漬け込み作業始まる

いわみ中央地区本部では、JA弥栄女性部(部長 徳田マスエ)が大根の栽培から加工まで行って作るたくあん漬け「いわみの母ちゃん漬」を販売しています。今年度も、昨年9月に大根の種を播き、11月に約2,000本を収穫しました。収穫した大根は、洗って陰干しします。12月に陰干した大根を塩漬けし、1月に大根の本漬け作業を女性部員で行いました。



無添加の昔ながらのいわみの母ちゃん漬は好評で、「懐かしいたくあんの味で、古漬けになっても美味しいから、毎年買っています」という消費者の声も聞きます。昨年度から、JA女性部弥栄独自の加工事業として取り組み、部員みんなが楽しみながら取り組んでいるところです。4月になると販売がスタートします。



第39回みどりをまもる 小学生作文コンクール

ＪＡしまね女性部主催の「第39回みどりをまもる小学生作文コンクール」に、やすぎ管内の社日小学校から2作品の応募がありました。審査の結果、全88作品の中でやすぎ管内から、同校の山崎汰一さんの『自然豊かなぼくの町』が島根県農業協同組合長賞に、同校の野坂茉莉さんの『田んぼの思い出』が銀賞に選ばれました。

賞状・トロフィー・参加賞を届けるため、安来東支店長らが学校を訪れ、応募者全員にＪＡしまね女性部より参加賞とやすぎ地区本部から図書カードを贈りました。



島根県農業協同組合長賞

社日小学校6年 山崎さん
『自然豊かなぼくの町』

銀賞

社日小学校6年 野坂さん
『田んぼの思い出』

交通安全ポスターコンクール

ＪＡ共済が主催する第46回（H29年度）全国小・中学生交通安全ポスターコンクールに安来管内の小中学校から佐藤史都さんの作品が大賞の内閣府特命担当大臣賞に選ばれました。

ＪＡ共済では、組合員およびその家族の生命・財産を危険から守るための保障活動・地域貢献活動に積極的に取り組んでおり、その一環として児童・生徒の図画工作・美術教育の高揚をはかり、交通安全思想を幅広く社会に訴えることを目的として同コンクールを開催しております。

今回受賞された佐藤さんは「通学路に危険なカーブがあります。その前にはカーブミラーがあるので、それをお互いが見て気をつけてほしくて描きました」と話しました。



冬も元気に収穫体験

ＪＡしまねやすぎ白ネギ生産部会は1月15日、安来市赤江町にあるあかえっこクラブの小学1年生から6年生の学童29人と同部会の山本進部会長の圃場で白ネギの収穫体験を行いました。同部会は、部会員の多くが県の推奨する「エコロジー農産物」の認証を受けるなどの環境にやさしい農業への取り組みや、子どもたちに白ネギや農業にふれあう機会をもってもらう食農教育などに力を入れています。

収穫体験では、山本部会長が収穫の仕方や皮はぎ作業を指導し、学童は1本ずつ一生懸命収穫していき、白ネギ約300本をあっという間に収穫していきました。またＪＡ職員による白ネギに関するクイズや収穫したばかりの白ネギを使って白ネギのベーコン巻きをふるまい、大いに盛り上がりました。

収穫体験を終えた学童は「白ネギが甘くてすごくおいしかった」「いっぱい収穫できて楽しかった」と話し、山本部会長は「子どもたちに喜んでもらえて嬉しい。白ネギを食べて寒い冬も元気に過ごして欲しい」と話しました。



いっぱい
採れました



平成29年産米の追加確定金について

平成29年産米追加確定金の振込を、平成29年12月28日(木)に下記のとおり実施しました。(単位：円/30kg) ※税込

制度	種類	品種	1~3等
J A米	うるち	コシヒカリ	200
J A米	うるち	きぬむすめ	200
J A米	うるち	つや姫ST (特別栽培米)	200
J A米	うるち	にこまる	200
一般米	もち	もち米 (全品種)	30
一般米	醸造用	五百万石	150
一般米	醸造用	佐香錦	150

※上記他、J A米(うるち)は200円、一般米(うるち)は50円

お米に関するお知らせ



平成27年産米に係る精算結果について

平成29年12月25日開催のやすぎ地区本部米穀共同計算委員会の審議に基づき、下記の通り平成27年産米の最終精算を行いましたので、ご案内申し上げます。

記

(最終精算日：平成29年12月27日)
(単位：円)

平成27年産米	金額
販売代金等の収入総額(概算金を超えた金額等)	152,382,746
支出総額	3,491,280
出荷契約金金利	653,858
広告宣伝費	2,553,859
販売に係る手数料等	283,563
米出荷者への支払総額	148,891,466
振込額	148,887,966
残金	3,500

※平成28年産より「買取」手法による集荷・販売に移行しました。支払い額残金3,500円は繰り越すことが出来ないため、産米改良経費に充当させて頂きます。

平成27年産米生産者手取価格表

(円/30kg) ※税込

平成27年産米	等級	概算金	最終精算	手取価格
コシヒカリ	1(上) 注1	5,500	704.45	6,204
	1	5,400	704.45	6,104
	2	5,100	696.74	5,796
特別栽培コシヒカリ	3	4,600	687.45	5,287
	1	5,800	537.21	6,337
はで干コシヒカリ	2	5,500	537.92	6,037
	1	5,750	637.79	6,387
きぬむすめ	2	5,350	637.40	5,987
	1	5,000	642.43	5,642
	2	4,700	642.54	5,342
特別栽培つや姫	3	4,200	637.14	4,837
	1	5,500	837.25	6,337
	2	5,200	838.12	6,038

注1:1(上)とは、整粒75%以上、被害粒・着色・発芽・乳白は検査規格内のものです。
※出荷数量に最終精算単価を乗じた後の小数点以下は切捨て処理しております。
※他の品種に関しては、支店担当者または米穀課にご確認下さい。



家の光クッキングフェスタ in 広瀬

J Aしまねやすぎ地区本部は1月20日、広瀬支店が中心となって、支店管内の方を対象とした『家の光クッキングフェスタ』を開催し、総勢約100人が参加しました。料理を通じて地産地消費や食と農の大切さを伝え、J Aをより身近に感じてもらうことを目的に、オリジナル料理の試食会などを行いました。

料理の講師は安来グランパオーナーシェフの新城直樹氏がつとめ、安来の農畜産物を使ったオリジナル料理を考案しました。安来グランパの方々やすぎ女性部広瀬支部のメンバー、J A職員が心を込めて調理し、安来産の食材をふんだんに使った料理6品を作り上げました。

試食会後には、新城氏から料理の紹介や家の光協会の中野竜治氏による「家の光手芸 犬のボンストラップ作り」の講座、ハズレ無しの抽選会を行い大いに盛り上がりました。

参加者は「お料理がとめて美味しかった。子どもと一緒に楽しく手芸ができてよかったです」と話しました。



MENU

安来産牛肉とタケノコのしぐれ煮牛丼
鳳梨とプロックリーのヨーグルト白和え
安来産米粉のショートパスタと野菜のチャンプル
さつまいものスパニッシュオムレツ
椎茸と里芋の味噌チーズ焼き
やすぎのいちごを使ったカップチーズケーキ

安来の元気な子ども達を紹介します！

MIRAI
KIDS

未来の 主役 たち

みつき
岩田晃希くん(2さい)
あつき
惇希くん(4ヵ月)



とっても明るい性格の晃希くんは元気な男の子。好きな食べ物はうどんで、まだ2歳なのに1人前を完食できるんだって。最近は相撲にハマっていて、よくお父さんに勝負を挑むみたい。今はひらがなを練習中で、お母さんの料理も手伝うようになったんだって。

お風呂が大好きな惇希くんは、穏やかな男の子。話しかけると可愛い笑顔でお返事をしてくれるみたい。最近はゴロゴロと上手に転がる事が出来るようになって、今はハイハイを練習中なんだって。

みんなでお散歩するときは惇希くんが乗っているベビーカーをお兄ちゃんの晃希くんが押してくれるみたい。4月から惇希くんは晃希くんと同じ保育園に通う予定で、今から楽しみにしている仲良し兄弟でした。

～お父さんお母さんより～

「照れ屋で甘えん坊の晃希くんがしっかり者の優しいお兄さんになりましたね。甘えたいのを我慢して惇希くんのお世話手伝ってくれてありがとう！いつも笑顔の惇希くん、お兄ちゃんと笑顔で見つめ語りあう姿に癒やされるよ！兄弟仲良く時にはケンカもしながら、元気にすくすく育ってね♪」

家の光介護予防講座 メンバー大募集

雑誌『家の光』をテキストに毎月1回開催している家の光介護予防講座のメンバーを募集いたします！集まった仲間と、楽しみながら介護予防しませんか？

- ◎参加資格 家の光年間購読者 ※未購読の方も年間購読をしていただくことでご参加いただけます
- ◎募集人数 やすぎ地区本部管内の男女(10名程度)
- ◎参加費 年間購読者は無料 ※講座によっては材料費がかかることもあります
- ◎活動日時 原則毎月第2金曜日 10:00~12:00頃まで (月1回)
- ◎内容 JA島根厚生連の保健師等による健康体操教室と、家の光をテキストにした手芸や料理などの2部構成となっています。
- ◎申込期限 平成30年3月16日(金)
※定員になり次第締切らせていただきます

【健康体操教室の例】

- ★ストレッチポール
- ★セラバンド
- ★ベリーダンス etc...



▶お問い合わせ・申込み先 JAしまねやすぎ地区本部 総合企画課(熱田) 電話:0854-22-3751

福祉課だより

第23回 JA 共済 高齢者ふれあいの集い開催！

『長寿社会』にあって、住み慣れた地域で生活しながら『健康長寿』を目指すことが住民一人ひとりに求められています。今年度も健康長寿を目指すべく、介護予防を目的として、1月22日～23日に伯太支店・南支店・東支店、29日～30日に広瀬支店・赤江支店管内の組合員のみなさまに、ホテル玉泉で実施した「JA共済高齢者ふれあいの集い」にご参加いただきました。

参加されたみなさまは交流を深めながら、「笑う」「声を出す」「身体を動かす」ということを意識しながら、生き生きとした表情で楽しいひと時をお過ごしになりました。

お問い合わせ

JAしまね やすぎ福祉サービスセンター
TEL: 23-8230 FAX: 23-8231



女子大レポート

現代流 冠婚葬祭マナー講座

講師

池上 由美氏



今回は現代流の冠婚葬祭マナーについて、講師に池上由美氏を招き講座を行いました。はじめに冠婚葬祭とは何かを学び、TPOに合わせた服やアクセサリなどの選び方、礼儀正しい乾杯の仕方、祝儀袋等の選び方書き方など現代で通用するマナーを学びました。また冠婚葬祭のやり方は地域によっても様々で、今回の講座で全国的には珍しい安来のやり方がわかり、皆さん楽しくマナー講座を受けられました。



学生感想

- ◆知らない事もあり、とても参考になりました。知っている事も再度確認ができ、良い講座でした。
- ◆マナーは時代と共に変わることがわかり、時代の変化に合わせていかなければならないと思いました。

食べなみでござい！
やすぎの加工品

安米の特産を使って作られた加工品を紹介します！

今回お料理には欠かせない！みそを紹介し
ます。原料の米・大豆は全て安来産を使用し
ており、さらに無添加で安心。半年以上ゆっ
くりと熟成させたみそはまるやかでなつかし
さを感じさせる風味に仕上がりました。お手
軽に試せる400gとお得な価格の900gをご
用意しております！ぜひご賞味ください。

熟成広瀬みそ



400g
310円(税込み)

900g
560円(税込み)

販売者：JAしまねやすぎ地区本部
問い合わせ：生産流通課（電話：0854-28-7800）

各グリーンセンター・なかうみ菜彩館でお求めいただけます♪



私たちに**おまかせ**ください！

広瀬支店
経済課編

発見！ やすぎ地区本部



(前列左から)

田口
柴田
原

(後列左から)

川井
山本

こんにちは！広瀬支店経済課です。

広瀬支店経済課は、営農指導業務と経済事業全般・倉庫管理を、ベテランの5名で行っております。
事務所周辺には、自動車課・カントリー・ガソリンスタンドが隣接しております。

皆様に頼られる事務所を目指します。ご気楽にお寄り下さい。

◎所在地／安来市広瀬町下山佐146-1 ◎電話番号／0854-32-2336

2月の一番商品



【対象期間】平成30年3月末まで



ほう素入り **野菜美人**[®]

ロング入り **野菜美人**[®]

通常価格 (税込) 20kg ポリ袋 2,387円

10kg ポリ袋 1,261円

通常価格 (税込) 20kg ポリ袋 2,838円

超特価 (税込)

1,980円

1,070円

2,380円

施肥量の目安

★特に「ロング入り野菜美人」は、追肥の軽減がはかれます。

※施肥量は作型により変わりますので、詳しくはJA又は農業改良普及センターにご相談下さい。

作物	元肥 10a当たり	追肥
ハクサイ・ブロッコリー・ピーマン	160~200kg(8~10袋)	追肥は各作物の生育 に応じ適宜増減して 下さい
キャベツ・シュンギク・アスパラガス	100~200kg(5~10袋)	
レタス・ニラ・パセリ・ニガウリ	100~200kg(5~10袋)	
ネギ・エダマメ・ニンジン	60~ 80kg(3~ 4袋)	
ダイコン・ホウレンソウ・カボチャ	100~140kg(5~ 7袋)	
ナス・トウモロコシ・ゴボウ	200~240kg(10~12袋)	

※ロングはジェイカムアグリ (株) の登録商標です。

お問い合わせ・お申し込みは、

やすぎ地区本部各支店 または 資材課 (TEL : 28-7800) まで

春のファッション&健康フェア2018 自動車展示会 同時開催

◎日時 平成30年**2月17日(土)** 9:00~
2月18日(日) 9:00~

◎場所 **赤江支店**



ご来場粗品
ご来場のお客様に
たまごプレゼント
(11バック)



お問い合わせは... JALまね やすぎ地区本部
自動車課 生活燃料課
TEL:0854-32-2461 0854-28-7200

☆皆様のお越しを☆
☆お待ちしております☆

平成 29 年分の確定申告から、領収書の代わりに **医療費控除に関する明細書**

の提出が必要となりました。

※医療費の領収書は自宅で 5 年間保存する必要があります。
(税務署から求められたときは、提示又は提出しなければなりません。)

※医療費通知を添付すると、明細の記入を省略できます。

(注) 医療費通知は、次の項目が記載された医療費通知に限りです。

- ①被保険者等 (又はその被扶養者等) の氏名、②療養を受けた年月、③療養を受けた者の氏名
- ④療養を受けた病院・診療所・薬局その他の者の名称、
- ⑤被保険者等又はその被扶養者等が支払った医療費の額
- ⑥保険者等の名称

(注) 平成 29 年分から平成 31 年分までの確定申告については、医療費の領収書の添付又は提示によることもできます。

e-Tax
でデータ送信!

又は
書面で提出!

便利な 申告書の作成は 国税庁ホームページの

「確定申告書等作成コーナー」で!!



画面の案内に従って金額等を入力すれば、税額などが自動計算され、所得税及び復興特別所得税、消費税及び地方消費税、贈与税の申告書や青色申告決算書などを作成できます。

また、作成したデータは、「e-Tax(電子申告)」を利用して提出できます。

マイナンバーの入力と本人確認書類の提示又は写しの添付が必要です。ただし、e-Taxで送信すれば本人確認書類の提示等は不要です。

やすぎ農業青色申告会のご案内！

青色申告会は、青色申告者で組織された納税者の団体として、会員に対する税務指導など正しい申告納税を進める取り組みを行っています。青色申告をお考えの方は是非ご入会ください。加入申込み、その他のお問い合わせは農業振興課までご連絡下さい。

年会費1,000円です。

JAしまね やすぎ地区本部農業振興課
TEL 0854-28-7200
FAX 0854-28-6581

人事異動

- ◎異動（平成30年1月26日付）（ ）内は旧部署
 - ▼総務部総務課付・山本晶代（安来南支店信用課地域渉外）
- ◎新規採用（平成30年2月1日付）
 - ▼営農経済部精米センター・上田勉司
- ◎退職（平成30年1月31日付）
 - ▼小松光広

税務相談会日程

- 広瀬支店 2月19日(月)10時～12時
- 安来東支店 3月2日(金)10時～12時
- 伯太支店 3月2日(金)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 3月19日(月)10時～12時

**3月の外務日は
14日(水)・15日(木)**

担当職員がお伺いします。

肥育センター堆肥の取扱いについて（ご案内）

平素より肥育センター堆肥をご利用いただき誠にありがとうございます。
さて、春期に入り堆肥配送が難しくなるため停止させていただくこととなりました。つきましては、下記のとおり対応とさせていただきますのでご理解賜りますようお願いいたします。但し、配送停止期間中でも、自己引取は供給いたしますので、ご利用いただきますようお願いいたします。

記

1. 配送時期 平成30年4月1日（日）から6月3日（日）まで配送を停止させていただきます。
2月28日（水）迄の注文受付分は3月31日迄に配達
3月1日（木）以降の注文受付分は6月4日より随時配達

やすぎ地区本部 営農経済部畜産課 TEL 0854-28-7800

市況動向

島根中央子牛市場
(単位：円・頭)

種別区分	地区区分	安来地区	伯太地区	広瀬地区	地区平均	中央市場
雌	平均価格	733,752	826,200	766,584	767,400	711,335
	頭数	5	3	10	18	118
	最高価格	866,160	896,400	950,400	950,400	1,141,560
又キ	平均価格	839,916	822,960	818,208	831,060	834,452
	頭数	10	3	5	18	117
	最高価格	925,560	841,320	898,560	925,560	1,110,240
総平均価格		804,528	824,580	783,792	799,230	772,624
合計頭数		15	6	15	36	235

1月子牛市場県外移出頭数

	長野県	山口県	滋賀県	兵庫県	香川県	福岡県	佐賀県	その他	合計	県外移出率
雌	17	0	15	14	12	2	6	22	88	49.44%
去	24	27	4	0	2	12	5	2	76	38.97%
合計	41	27	19	14	14	14	11	24	164	39.38%

肥育センターA5評価牛（1月出荷分）

血統	種別	枝重	格付	BMS
美津照重－亀勝－安福（岐阜）	去勢	408.6kg	A5	10
安福久－勝忠平－福桜（宮崎）	去勢	457.3kg	A5	10

需要期を終え“弱含み”傾向

平成30年1月の全国主要子牛平均価格（全農・畜産生産部1月22日現在速報）は雌732千円（前月比99%）、去勢841千円（前月比97%）、計794千円と“弱含み”の取引きとなっています。

本県1月の子牛市場は西部・中央市場で開設し345頭の上場があり、平均価格は、西部738千円（前回比27千円高）で“上昇”、中央市場は773千円（前回比5千円高）で“もちあい”の取引きとなりました。

年明けとなる今回は、需要期を終えたこともあって全国的に枝肉相場が下落しており素牛相場においても全国的に弱含み傾向にあります。今後は年末出荷用の素牛導入時期に向かっていくため、堅調な素牛相場が予想されており、枝肉相場から目が離せない状況です。

チンゲンサイ

板木技術士事務所 ● 板木利隆

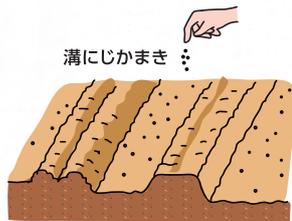
中国華中地方の原産で、中国名は「青梗菜」。ハクサイの仲間ですが、茎が青くて結球しないのでこの名があります。戦後中国から導入された野菜は数々ありますが、チンゲンサイはその代表選手といえましょう。

一番の特徴は、火を通すと緑色が鮮やかさを増し、煮崩れ、目減りが少ないことですが、あくがなく、煮物、炒め物、おひたし、あるいは漬物にと使い道は広がります。

冷涼な気候を好み、生育適温は15~22度ですが、暑さ寒さにも葉菜類のうちではかなり耐える方で、4月下旬から9月中旬まで種まきでき、案外育てやすいので、家庭菜園にお薦めの野菜です。

畑にじかまき、または育苗して植え付けと両方ともできますが、長い間収穫を楽しむにはじかまきを、そろった良品を畑の回転良く収穫するには128穴のセルトレイ育苗をと、使い分けると良いでしょう。

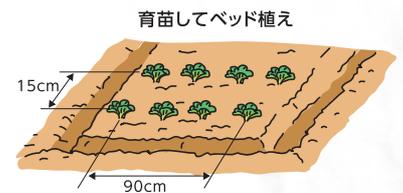
じかまきの場合には、あらかじめ全面に完熟堆肥、油かす、化成肥料を15cmぐらいの深さに耕し込み、準備しておいた畑に、くわ幅(15~17cm)のまき溝を作り、2~3cm間隔に種をばらまきます。覆土は2~3cm厚さとし、夏に向かう栽培では防乾、防暑のために、まいた上に切りわらまたはもみ殻、完熟堆肥を細かく砕いたもののいずれかで薄く覆っておきます。



発芽したら本葉3~4枚の頃6~7cm間隔に、その後逐次間引き最終株間を15cmぐらいになるようにします。生育中15~20日置きに株の周りに肥料をばらまき、軽く土と混ぜ合わせておきます。



チンゲンサイは下の方の葉と葉の間に隙間ができ、泥跳ねにより土が入りますので、フィルムマルチが有効です。じかまきの場合には、90cm幅のベッドを作り、15x15cm間隔の穴開き黒色ポリフィルムを敷き、穴に5~6粒種をまき、発芽したら込み合わない程度に逐次間引き、本葉7~8枚で1本立てとします。追肥は必要に応じて株間に指先で穴を開けて施します。



育苗の場合にも同じくベッドを作り、あらかじめ15cm間隔の穴開き黒色ポリフィルムを敷き、その穴に本葉7~8枚に育った苗を1株ずつ植え付けます。

種まき後、春は45~55日、夏は35~45日ぐらいたち、草丈が18~20cm、150gぐらいに育ったら収穫します。家庭用ならその

半分ほどに育った頃からミニチンゲンサイとして収穫、切らずに株ごと料理に用いるのも良いでしょう。



ミニチンゲンサイ
丸のまま調理に



良品は葉柄が太く
尻が膨らんでいる

※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。

タテのカギ



- ② 在校生の送辞に対する卒業生の返事
- ⑤ 15日間ある大相撲なら8日目
- ⑦ ケーキを焼く前にオーブンを——した
- ⑨ 大学——に向けて受験勉強しています
- ⑪ 日によって値段が変わるメニューにはこう書かれます
- ⑫ 宇野重吉と寺尾聰、渡辺謙と杏
- ⑬ 国民の三大——は教育・勤労・納税です
- ⑯ 食材をいぶして作ります
- ⑰ 石原裕次郎のヒット曲『——よ今夜も有難う』
- ⑲ 豚カツの衣の一番外側
- ⑳ 永世中立国として有名。首都はベルン

ヨコのカギ



- ① お内裏さま、五人ばやしといえ
- ② 胸びれを広げて滑空します
- ③ ——学生、修道——
- ④ ラディッシュとも呼ばれます
- ⑥ 水を多めに入れて炊いた米
- ⑧ ドライバーで締め付けます
- ⑩ とっくりを持ってお——した
- ⑬ 円を描くときに使う文房具
- ⑮ 大、小、裸から連想される穀物は
- ⑰ 定規を使うとききれいに引けます
- ⑲ クルミやドングリが似合う小動物

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？

1	5	9		14	18	
		D				
	6			15		E
2			12		19	21
		10		C	16	
3	7		13		20	
	8		11		17	
4						B

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地区本部毎に5名の方に「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 〒692-0014 安来市飯島町1205-1
JAしまね やすぎ地区本部 総務課「クイズ」係
平成30年3月5日(月)(当日消印有効)

◆先月号の答え◆
「フキノトウ」

ト	ウ	キ	モ	ナ	カ
ロ	ン	リ	レ	ソ	ノ
シ	コ	ク	レ	ソ	ト
ユ	ク	ユ	キ	ミ	セ
ク	チ	バ	シ	ア	イ
フ	エ	ヨ	ホ	ウ	モ
ク	ス	リ	オ	ト	モ

・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。

けんこうさんぽ
健康散歩
JA島根厚生連

耳の健康と衛生チェックをしよう

耳は、私たちが生活をしていく上で外部から音の情報を得るための大切な器官です。ところが、耳の健康については、「聞こえ」が悪くなる症状が出るまで、あまり気にしない人が多いのではないのでしょうか？ 耳の病気には、ある日突然原因不明で片耳が聞こえなくなる「突発性難聴」や、耳の奥に炎症を起こす「中耳炎」「内耳炎」など、早めに治療しないと「聞こえ」のレベルが下がったままになるものもあります。耳の不調を感じたら、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう。

「こんなときは耳鼻咽喉科に受診を」

- ・耳が塞がった感じがする
- ・音が響いて聞こえるめまいがする
- ・耳鳴りがする耳が痛い
- ・普段と違う耳垢(みみあか)がとれる

普段も耳を掃除するときには、つぎの点に注意して行いましょう。

耳の掃除の目安は、2〜3週間に1回程度。耳垢には皮膚を保護したり、虫の侵入を防いだりする役割もあるので、掃除し過ぎないことが大切です。耳の掃除には耳掻きや綿棒を使いましょう。マッチ棒や爪楊枝など耳掃除用でない物は、使うと外耳道を傷つけてしまいます。使用後の耳掻きは、アルコールが含まれたウェットティッシュで拭くなどすると衛生的です。

来月、3月3日は日本耳鼻咽喉科学会が定める「耳の日」です。この機会に、耳の健康についてチェックしてみませんか？



JAしまねびより1月号の記載内容に関するお詫びと訂正

P.9・平成29年度島根中央子牛共進会結果報告
第2区4席 出品No.34 (誤) 松浦 雅子 ↓ (正) 松浦 正子
謹んでお詫びいたしますとともに、訂正させていただきます。

生産者の
皆様へ

生産者の声を反映した

大型トラクターの共同購入提案 / スタート

JA全農は、担い手からの生産コスト低減要望に応え、生産現場の声を反映した60馬力クラスの低価格モデルトラクターの共同購入に取り組んでいます。「共同購入の取り組み」をわかりやすく生産者に伝えるパンフレットとDVD（動画）を作成し、1月18日、全農ホームページ（リンク先 <http://www.zennoh.or.jp/teicost/nouki/index.html>）に公開しました。今後、パンフレットと動画は担い手への個別訪問時や会議・研修会等の場で広く紹介していきます。

共同購入の目標台数は全国1,000台（平成30～32年・3か年）で、県域担い手サポートセンター、県域TAC部署の協力を得ながら生産者への提案活動を行い、平成30年3月末までに共同購入事前申込書のとりまとめをすすめています。

JAグループの組織力を活かし、広く生産者に共同購入を呼びかけ、事前申込で積上げた台数を背景に全農が大量・一括購入することで、担い手へより安く供給することをめざします。

全国の生産者が共同購入に結集し低価格を実現しよう！

JAグループは、生産現場の声を反映した大型トラクターを開発要求しました。



平成31年4月採用

「JAグループ島根就職説明会」の開催

とき 平成30年3月25日(日) 受付12:00～
開催12:30～16:00

ところ ラピタウェディングパレス 3F 鳳凰の間
出雲市今市町87 TEL:0853-21-6063

【対象】 大学・短大・高専・専修学校を
平成31年3月に卒業見込みと
3年以内に卒業した方

【お問い合わせ先】

〒690-0887 島根県松江市殿町19-1

JALまね 人事教育部 人事課

TEL:0852-35-9016

FAX:0852-35-9024

ホームページ <http://ja-shimane.jp/>

E-mail jinja.hon@ja-shimane.gr.jp

※会場にはJALまね各地区本部と、一部連合会等のブースが設置されています。
※当日は、エントリーシートを持参してください。エントリーシートは3月1日
以降に右記JALまねのホームページの「採用情報」のページあるいは地
区本部、連合会等のホームページからプリントアウトしてください（複数の
ブースの説明に参加される場合にはブース毎に準備ください）。

※就職説明会への参加の有無が採用選考に影響することはありません。

参加組織
JALまね
JA島根厚生連
(一社)JA島根電算センター

JALまね

島根県農業協同組合

マイナビ2019

マイナビでエントリー受付中



臨床試験で
確認済!

目のピント調節 機能をサポート

本品にはアスタキサンチンが含まれます。アスタキサンチンは、正常な目のピント調節機能を維持することで、日常的なパソコンなどのVDT作業による疲労感を軽減することが報告されています。

機能性表示食品

●届出番号: A299

パソコン・スマホが
手放せない方に



Kyoyaku
アスタキサンチンプラス
60粒 (30日分) / 4,500円 (税込4,860円)

1日の目安2粒



ピントが
合いにくい。

- ✓ こんなこと、ありませんか?
- ✓ 近くを見る時、ピントが合いにくい
- ✓ パソコン・スマホを、1日中使っている
- ✓ 目の疲れが取れにくくなった気がする

お問い合わせ

クミアイ家庭薬配置員 または

協同薬品工業(株) 島根営業所 ☎0853-73-7430



島根県産生乳を飲んでにゃ〜!

地産
地消

パッケージが新しく
なりました。

島根県産生乳100%
使用のこだわりの牛乳

New!!



問い合わせ先

島根中酪株式会社 ☎(0853)22-5300 E-mail: churaku@m1.izumo.ne.jp
〒693-0065 島根県出雲市平野町302番地

豚肉の塩みぞれ鍋



大根を1本全部使って作る、つけだしなしで食べられる、とってもおいしい塩味の鍋です。スープも全部飲めます。寒い日に体も心も部屋もほかほか温まります。

●材料 (4人分)

豚肉…………… 400g
だし汁…………… 3カップ
酒…………… 1/4カップ
にんにく…………… 1かけ
白菜…………… 4枚
えのき…………… 1袋

1人分285Kcal

しめじ…………… 1袋
焼き豆腐…………… 1/2丁
水菜…………… 1/2袋
大根…………… 1本
しょうゆ…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ2

●作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②大根はすりおろす。
- ③白菜は4～5cmに切る。
- ④しめじ、えのきは石づきを取り、ばらす。
- ⑤水菜は4～5cmに切る。
- ⑥鍋にだし汁、酒、つぶしたにんにくを入れ火にかける。
- ⑦煮立ったら、豚肉、白菜、しめじ、えのき、焼き豆腐を入れる。
- ⑧塩、しょうゆで味付けし、大根おろしを加えひと煮たちさせ、水菜を加える。

カブサラダ



大きく切ったカブの食感とクルミの食感がおいしいサラダです。マヨネーズを減らしヨーグルトで和えるのでヘルシーです。5分もあれば完成なので、生のカブの甘味を楽しんで食べてみてください。

●材料 (2人分)

白カブ…………… 1～2個
カブの葉…………… 1/2個
クルミ…………… 20g

マヨネーズ…………… 大さじ1
ヨーグルト…………… 大さじ1と1/2
レモン汁…………… 小さじ1/2
オリーブ油…………… 大さじ1/3
黒コショウ…………… 少々

●作り方

- ①カブの葉は小口切りにし軽く塩でもみ、しんなりしたら水洗いししぼる。
- ②カブは皮をむき半分に切り繊維にそってくし形に切る。
- ③ボールに調味用を入れ、カブ、カブの葉を入れ混ぜる。
- ④皿に盛ってから粗く刻んだクルミを乗せ、黒コショウをふる。

表紙紹介

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

今月の表紙は、石見神楽です。石見神楽は、島根県西部(石見地方)で受け継がれている伝統芸能で、日本神話などを題材とした、演劇性の高い神楽です。描かれているのは演目「道返し(ちがえし)」で、常陸(ひたち)の国に住む武甕槌(たけみかづち)の命(みこと)が世界各地を荒し廻った大悪鬼を退治する神楽です。石見神楽では珍しく鬼が降参し、許されると言う形で終わり、鬼を殺さずに道の途中から返すので道返しといひます。

編集後記

今月の表紙に描かれている石見神楽は、私の出身の石見地方でもななじみ深いものです。祭りなどではいつも演じられていて、笛や太鼓の音を聞くと気持ちが高まります。中でも、よく最終演目で演じられる八岐大蛇(やまたのおろち)は、演出が派手で私も大好きです。(藤)

【今月の表紙の原画】

レイアウトの都合により表紙のイラストは原画の一部表示となっています。原画の全体は次のとおりです。

