

JAしまねびより



2023

1

January
Vol.82



みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
烏田 正輝さん
[島根おおち地区本部]

特集
未来へつなぐ
島根の農業

SNSで
旬な情報を
投稿して
います



JALしまね やすぎ地区本部版

節電のため、
ウォームビズ
(私服勤務)を
実施しております

謹賀新年

初春の

お慶びを

申し上げます

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 日高 光弘

代表 監 事 黒谷 幹雄

役職員一同

2  23



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。謹んで新春のごあいさつを申し上げます。令和5年の年頭にあたり、組合員の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、6月に役員改選があり、理事23名、監事6名が新任となり、私も引き続き代表理事組合長に就任いたしました。新たな役員体制のもと、協同組合の原点である、人と人とのつながりを大切にしながら、組合員の皆様のために更なる努力を重ねて参ります。

さて、新型コロナウイルスの感染拡大から丸3年が経過しようとしています。加えて、未だ収束の兆しは見えません。加えて、ロシアによるウクライナ侵攻、急激な円安など、農業や地域社会を取り巻く環境は厳しさを増し、特に燃油や飼料・肥料などの生産資材の高騰により、農家経営は厳しい状況に置かれています。

こうした中、JAとして少しでも農家の皆様のお力になるため、飼料・肥料高騰支援対策事業や酪農経営緊急支援事業などを実施しました。また、各地区本部では、営農担当者が国の肥料価格高騰対策事業の申請支援を行い、これまでに約600件の申請を受け付けました。今後とも役員総力をあげて農家支援に取り組んで参ります。

一方で、営農部門では非常に明るいニュースがありました。昨年10月、鹿児島県で第12回全国和牛能力共進会が開催され、島根県代表牛が6区（総合評価群）の「肉牛の部」において日本一となり、総合評価でも優等賞三席という素晴らしい評価を得ることができました。また、7区（脂肪の質評価群）や8区（去勢肥育牛）でも優等賞二席に輝くなど、しまね和牛が躍進した大会となりました。和牛農家はもとより、関係者の皆様のこれまでのご努力に感謝と敬意を表するとともに、4年後の北海道全共に向けて、今後は「種牛の部」のレベルアップを図り、名実ともに日本一の和牛産地を目指して参ります。事業運営につきましては、令和4年9月末中間決算において計画を上回る成果

を上げることができましたが、前年度対比では、信用・共済事業の収益が大幅に減少しております。こうした中で、我々JAの使命である農業振興を進めていくためには、引き続き事業改革に取り組んでいかなければなりません。

営農経済事業につきましては、農機事業、営農経済事業の設立準備、営農指導や生産資材事業の体制見直し、自動車燃料事業の県域会社化に向けた検討などを進めて参ります。また、肥育事業につきましては、行政機関、生産者の皆様と十分な協議を行い、新たな運営体制を構築して参ります。

加えて、今後の農業の新しい流れとして、農林水産省が示した「みどりの食料システム戦略」への対応も重要であり、有機農業の拡大や化学肥料・化学農薬の削減を目指して、行政機関と連携して取り組んで参ります。

結びに、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ます。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ひ申し上げます。



中山間地の農業と暮らしを守る

邑智郡美郷町は島根県のほぼ中央にある山あいの町。水稻を中心に、そば、ミニトマト、菌床シイタケなどが生産されている中、白ねぎも盛んに栽培されている作物の一つです。島根おち地区本部管内は、白ねぎ栽培に約30年の実績があり、作付け面積は県内最大の約11・5ha。県内の白ねぎ産地のリーダーとして牽引しています。

美郷町久保にある「ファームサポート美郷」は、後継者不足で離農が加速する中山間地の農地管理・活用を目的に2018年に設立されました。集落営農組合がカバーできない遊休地を借り受け、白ねぎだけでなく、玉ねぎ、そば、キャベツのほか多様な作物を栽培。次世代の育成にも注力し、新規就農を希望する地域おこし協力隊

からすだ
鳥田 まさてる
正輝さん(65才)

今月は島根おち地区本部。邑智郡美郷町で白ねぎの生産に取り組む一般社団法人ファームサポート美郷の理事、鳥田正輝さんにお話を伺いました。

や、技能実習生を受け入れるなど、地域の農業と食、農村の維持と発展に貢献しています。以前は同町の職員として設立に携わっていた鳥田さん。現在は同町の会計年度職員と、法人の理事として活躍されています。

年末から年始にかけてが出荷シーズン

11月から1月にかけては白ねぎの収穫・出荷の最盛期。霜が降りる日は収穫作業ができませんが、寒さが増すこの時期、冷え込むほどに糖度がグッと上がり、濃く深い甘みの白ねぎになるのだとか。採れたては水分たっぷり、爽やかな甘い香りが出荷場



白ねぎを収穫する鳥田さん



に広がります。

ファームサポート美郷で栽培している品種は「項羽一本太」「関羽一本太」「ホワイトスター」など。中でも2022年度から導入した「項羽一本太」は、形が美しく、緑と白のコントラストが鮮やか。病気にも比較的強く育てやすい点もポイントです。「よく育ち、一大産地に引けを取りません。来年度も期待しています」と鳥田さんは満足の笑顔を見せてくれました。



作業と時間を丁寧に重ね、甘く太いネギを育む

「白ねぎは栽培期間が1年近くあり、手が掛かる作物です」と鳥田さん。特に手間がかかるのがネギ

に土をかぶせて盛る「土寄せ」。定植から収穫期まで何度も行います。青々と伸びたネギに土寄せをすると、土中の部分が1ヶ月ほどかけて白く太く育っていきます。JAしまねの白ねぎの規格は軟白30cm。他産地より、さらに高く土寄せをする必要があります。烏田さんたちは品質の高い白ねぎを育てるための気遣いを欠かしません。



出荷作業をするスタッフ

除草作業も春から秋まで絶え間なく続きます。圃場内には除草剤が使えず、みんなで除草作業をしなければいけない箇所もあります。人手不足で雑草の生育に作業が追いつかず、収穫を諦めざるを得ないエリアが発生したこともあったそうです。「防除も大変です。葉が水分を弾くので、上から散布するだけではダメ。一本一本包み込むように薬剤をかけてやらないといけません。専用の機械を導入したのでかなり楽になりましたが…」と苦勞を語りますが、その分収穫期の感慨はひとしおだそうです。

技能実習生との交流が息抜きに

美郷町はインドネシアのバリ島にあるマス村と友好姉妹都市協定を結んでいます。烏田さんは以前か

ら町の職員として交流事業に参加し、インドネシア語が堪能。バリ島出身の技能実習生たちとのコミュニケーションもスムーズで、笑顔で会話が弾みます。そんな烏田さんはインドネシア料理が大好物。実習生が時々ごちそうしてくれる本場の味を楽しみにしているそうです。「バビグリンという豚の丸焼き料理を作りたいと言われたので、小さめのイノシシを手に入れて一緒にチャレンジしようと思っています」と烏田さん。楽しい交流は現場の活気にもつながっているようです。



適切な作付け面積で持続可能な生産を

今後の課題は生産量の調整と話す烏田さん。「今の人員で可能な出荷作業のキャパシティに合い、かつ効率よく単価が高いものを作れる最適な面積が、4〜5年栽培しようやく見えてきました」と話します。一方で、地域からの農地活用のニーズは高まっているので、そばなど他の作物とバランスをとりながら、持続可能な農業を模索していきたいそうです。農地を守り、住民の暮らしを支えていくため、頼もしい仲間とともに烏田さんの挑戦は続きます。



白ねぎ

烏田さん一押しの白ねぎ料理は天ぷら。ぶつ切りにし薄衣をつけてサッと揚げると、ジューシーに仕上がります。手軽に食べたい時はグリルでの素焼きが



オススメ! こんがりとし焦げ目がつくまで焼くと中がトロトロに。軽く塩を振ると甘味が引き立つのだとか…

また12月3日には、島根おち白ねぎ部会が広島県で試食宣伝販売を実施し、白ねぎの天ぷらを試食してもらうなど、部会としてPRにも力を入れています!

島根おち地区本部の白ねぎを購入するには「愛菜の郷」マークが目印。ぜひ探してみてくださいね。



烏田さん（右から2人目）と頼もしいスタッフの皆さん

島根の農業



ると言われています✧

災害…など厳しい環境の中でも、島根の農業を未来へつなぐため、
を1月・2月号の2回にかけてご紹介します😊

松江市福富町でイチゴを栽培している野津喜洋さん（40）。過去には「Aしまねくにびき青年連盟で委員長を務めていた経歴をもち、昨年からくにびき産直出荷者協議会の会長を務めています。

野津さんの地産地消への取り組みの一つが、約15年前から取り組む地元小学校の学校給食への食材提供です。現在も青年連盟で継続的に行い、年に一度給食の時間に招かれ、栽培の苦労話や子どもたちの質問に答える「イチゴの授業」も実施しています。

授業後、給食に出たイチゴを食べた子どもが「イチゴはあまり好きではなかったけど、このイチゴなら食べられる。おいしい」と言ってくれたとうれしそうに話しました。

メディアへの出演などさまざまな場面で活躍され、11月下旬に行われた食品ロスについて考えるシンポジウムに生産者の立場で出席。消費者や事業者と議論を交わしました。野津さんは「生産者の顔が見えること、栽培過程をきちんと説明することが地産地消につながる。生産者としても消費者の需要を見極めて生産していきたい」と出席者に向け熱く語りました。

くにびき地区本部 野津喜洋さん



イチゴの授業を行う野津さん

雲南地区本部

農事組合法人 槻之屋ヒーリング



槻之屋ヒーリングの皆さん。収穫体験などさまざまな活動にも取り組む

雲南市木次町で水稻を約10ha、ハウス6棟と約2haの畑で約90品種の野菜を栽培する農事組合法人槻之屋ヒーリング。同法人の斎藤文隆代表はNPO法人ふる里雲南の代表を兼任し「道の駅おろちの里」も運営しています。

地域や農産物の魅力を広くPRしようと、道の駅内には同法人や近隣農家が生産した新鮮な野菜や加工品を販売する産直市、それらを使用した料理が味わえる農家レストランを併設し、地産地消の一貫した取り組みを進めています。

県内外の観光客から人気を集めるレストラン。料理に使われた農産物は、産直市で購入でき、多くの客が立ち寄り相乗効果をもたらしています。

また、斎藤代表や同法人スタッフ2人は狩猟免許を持ち、野生鳥獣による農作物への被害軽減にも努めています。捕獲したイノシシは同地区内にあるジビエの加工場「KANUKA PARK」でソーセージなどに加工し、農家レストランで提供するほか、産直市でも販売しています。

斎藤代表は「地域資源を有効活用し、地域の繋がりを大切にしながら地域の特徴を生かした良い循環を作りたい」と意気込みを話しました。

に近い島、知夫里島で古民家の民家庭菜園で収穫したバジルでジェス。

毎年工夫を重ねながら徐々に腕をは、バジル苗がたくさん育った出荷したがほとんど売れなかったソースとして売り出したところ思

紫蘇ジュースなども出荷していま人に季節を味わう楽しみを届けた



ジェノバソースを手にする矢田さん

隠岐どうぜん地区本部 矢田百合子さん



未来へつなぐ



新年あけましておめでとうございます。

2023年は卯年🐰うさぎは跳ねることから「飛躍」などを意味するそんな今年1発目の特集は、生産資材の価格高騰、多発する自然
地元で地元の食材を使って「地産地消」の活動に取り組む皆さん

石見銀山地区本部

J Aしまね 石見銀山女性部



提供するフキの皮をむく女性部員ら

学校給食の地産地消率の向上を目指し、大田市学校給食センターの地産地消コーディネーターと協力し2015年から食材を提供するJ Aしまね石見銀山女性部。地元の旬の食材を子どもたちにおいしく食べてもらい、地元大田市に愛着を感じてもらうためにと取り組みを続けています。

女性部内にフキ会、カボチャ会、サトイモ会の分会を作り、部員が作付けや収穫を行います。5月には持ち寄ったフキ60~100kgを茹でて皮をむき、12月には皮をむいて一口大に切ったサトイモ70kgを提供。カボチャはJ A経由で500kgを随時提供しました。食材は「大田のふきd eおなかすっきり煮しめ」「大田の里芋入り赤だし味噌汁」などと命名され給食の献立になっています。

フキの皮むきなど大変な作業を済ませて提供するため、同給食センターからはありがたいと好評を得ています。同女性部の森脇岸江部長は「次世代農業を担う若者へ思いが繋がればうれしい」と話しました。

美郷町立邑智小学校1、3年生、おおち保育園の年長を対象にしたサツマイモと白ネギ栽培で交流を深めるJ Aしまね島根おおち青年連盟邑智支部。野菜を育て収穫する喜びや協同の心、食べ物を大切にすることを育むことを目的に実施しています。

サツマイモ栽培は2015年に園児と、翌年に教育委員会、小学校と連携し1年生と合同で始めました。烏田裕一支部長のほ場で1年生が年長時に経験したことを園児に教えながら定植・収穫し、校庭で焼きいもを味わって、残ったサツマイモは子どもたちに自分たちが作った物が売れるという喜びを感じてもらうために地元のAコープや産直市へ出荷します。

3年生とは、県とJ Aが推進する白ネギを栽培し十数年が経ちました。校庭の畑でグループごとに栽培し、部員が定期的に訪問・指導。児童は自主的に除草や追肥、土寄せし、他の区画より良い白ネギを作ろうと切磋琢磨します。収穫後は出荷調製作業も体験。学校給食への提供や家庭に持ち帰ってもらい、家族で農業への理解と親しみを持ってもらいます。

烏田支部長は「この活動が心に残り、将来一人でも多く就農し、農業に携わる仕事に就いてもらえれば」と期待を込めました。

島根おおち地区本部

J Aしまね 島根おおち青年連盟邑智支部



順番に焚き火へサツマイモを投げ入れる子どもたち

島根半島の沖合に浮かぶ隠岐諸島の中で最も小さく本土宿を経営する矢田百合子さん。地産地消の取り組みとして、ノベーゼソースを作り、J A直売コーナーへ出荷しています。

矢田さんは、以前から収穫したバジルでソースを作り、上げ、ひそかに楽しんでいました。商品化したきっかけ「多くの人に栽培してほしい」と、苗を直売コーナーにこと。その後、悔しさもあり、自信のあったジェノベーゼのほか評判が良く、数多くの販売につながりました。

ソースの他にも、少量ではあるが季節の果実ジャムやす。趣味と実益を兼ねて出荷を楽しむ矢田さんは「地域の」と笑顔で話しました。





新年のごあいさつ

J Aしまね女性部

部長 高橋美佐子



新年あけましておめでとうございます。

日頃より女性部の活動に対しご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

さて昨年を振り返りますと、ロシアによるウクライナ侵攻によって世界経済は不安定さを増し、新型コロナウイルスも一旦は落ち着きをみせたものの、未だ収束の兆しが見えておらず、私たちも活動の制限を余儀なくされました。

そのような中ではありましたが、島根県J A女性組織結成七十周年の節目の年を迎え、記念式典を開催することができました。無事七十周年を迎えられましたのも、関係機関の皆様、また諸先輩方の皆様のご尽力があったからと心より感謝申し上げます。

また、3ヵ年計画「J A女性 想いをひとつに かなえよう🍀」の初年度として、「つながろう🍀」「まもろう🍀」「かかわろう🍀」の3つの具体的な目標を掲げ、私たちの活動はSDGsそのものという想いのもと、様々な活動に取り組んでまいりました。なかでも「まもろう🍀」として、今年度で3回目となる「米一握り運動」を実施し、J Aしまねや島根県農協青年組織協議会にもご協力いただきながら、県内の子ども食堂・フードバンク事業者等にたくさんのお米を寄贈することができました。ご協力いただいた多くの皆様に感謝申し上げます。

最後になりましたが、今年もJ Aをよりどころとした「協同の力」を発揮し、魅力的な地域づくり、仲間づくり運動を実践していきます。引き続き私達女性部に変わらぬご指導、ご協力をお願いすると共に皆様のご健康とご多幸をご祈念申し上げまして新年のご挨拶とさせていただきます。



新年のごあいさつ

島根県農協青年組織協議会

会長 草野 拓志



新年あけましておめでとうございます！

日頃より島根県青協の活動に対しご理解ご協力賜わりまして、誠にありがとうございます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルスによる行動制限が緩和されてきたものの、円安による輸入物価高、燃料や肥料、飼料といった生産資材の高騰により農業を取り巻く環境は非常に厳しいものとなりました。また、玉ねぎやシャインマスカットの過去類を見ない値上がりや、和牛オリンピックで島根県代表牛が6区（総合評価群）肉牛の部で一位に輝いたこと、畜産は飼料代の高騰で営農が非常に困難な状況なことなど、禍福は糾える縄の如しと言うように良い事も悪い事も一気に押し寄せたような一年でした。

島根県青協として何ができるのかと考えさせられた中で、米価の安定や収入を向上させるにはどうすべきか、資材費高騰への手立てをしてもらえないか、島根県やJ A役員との意見交換、県選出の国会議員への陳情を行ってまいりました。

農業者として食を支え農地を守り引き継いでいくためにも、営農活動を続けていくことが一番大事であり、J Aや島根県農政と一体となって農業者を支援していくことが非常に大切です。私は本年が会長として4年目の締めくくりとなりますが、島根県青協として少しでもその架け橋となり、島根県の農業振興のため本年も尽力する所存でございます。

本年が皆様にとって実り多き一年でありますことをご祈願いたしまして新年の挨拶とさせていただきます。

島根県産米消費拡大キャンペーン実施中!!

期間

2023年3月19日(日)まで

一杯でも多くのご飯を県民の皆様に食べていただき、島根の食を支える農家の皆さんを応援していただけるよう、JAしまねは、島根県が実施する消費拡大キャンペーンに協力しています。詳細はこちらからご確認ください。

やっぱり、島根米

または
こちらから



【キャンペーン内容】

＼お値段そのまま／＼家計も応援／ 島根米20%増量販売!

通常の精米袋商品より内容を2割増量した商品を製造し、増量前の商品と同等の価格で販売します。
※商品がなくなり次第終了

【販売先】

県内Aコープ全店舗、ラピタ、斐川グリーンセンター、JAグリーンおおだ、道の駅サンピコごうつの他、県内各スーパー等で実施中!

【島根県の代表的なお米】



コシヒカリ



きぬむすめ



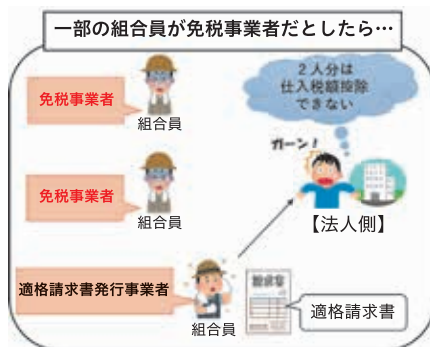
つや姫

＼20%増量販売中！＼



Q 農事組合法人（従事分量配当制）は、組合員へ労働対価として「従事分量配当」を支払っています。この「従事分量配当」に係る消費税は仕入税額控除をすることができますが、インボイス制度が始まると注意する点を教えてください。

A インボイス制度が始まると、法人側が「従事分量配当」を仕入税額控除するためには、従事分量配当を受け取る組合員側が法人に対して「適格請求書」を交付しなければいけません（※インボイス制度導入後から6年間、免税事業者からの課税仕入れについて経過措置あり）。



これまで「従事分量配当」に係る消費税を仕入税額控除できることが、農事組合法人の税務上の最大のメリットでした。

インボイス制度が始まると、組合員が適格請求書発行事業者でない場合、法人側の税務上のメリットがなくなってしまいます。



【協議事項】

- ① J Aしまねと「国立大学法人島根大学」との包括連携協定の締結について
- ② 島根県、楽天農業(株)、楽天グループ(株)、J Aしまねの連携協定の締結について
- ③ 令和5年産島根米生産に係る考え方について（品種別作付計画）
- ④ 自動車燃料事業の会社化について
- ⑤ 「令和4年度飼料・肥料高騰支援対策事業要項」の変更について
- ⑥ 店舗機能の見直しにかかる機構改革の実施について
- ⑦ 令和4年度末決算見込（一次）について
- ⑧ 中間期ディスクロージャー誌2022について
- ⑨ 債権償却および延滞利息・遅延損害金免除について
- ⑩ 個人情報保護統括管理者の選任について

新年のご挨拶



島根県農業協同組合
やすぎ地区本部

常務理事本部長

中尾 武

新年明けましておめでとうござい
ます。組合員並びに地域の皆様にお
かれましては、清々しい新春をお迎
えのこととお慶び申し上げます。旧
年中に皆様から賜りましたご厚情に
対しまして厚くお礼申し上げますと
ともに、令和5年の年頭にあたり挨
拶を申し上げます。

昨年、後に修正されたものの、
観測史上最も早い梅雨明けが発表さ
れるなど田植え時期から7月上旬に
かけて少雨・高温で推移し、その後
は一転して長雨や台風の接近が相次
ぐなど、気象変動により農作物や家
屋、農業施設等に被害が発生しまし
た。また、新型コロナウイルス感染
症が発生して丸3年が経過しまし
たが、昨年8月には県内で2万7千人

を超える感染者が確認されるなど終
息の兆しが見えない状況にありま
す。そのような状況に加え、ロシア
のウクライナ侵攻や急激な円安によ
る物価の高騰が生じており、多方面
において大変に厳しい状況が続いて
います。特に生産資材価格の急激な
高騰は農業経営を大きく圧迫してお
り、関係機関とともに消費拡大に向
けた運動を強くすすめることも、
必要な支援を行なえるよう取り組ん
でいきたいと考えています。

昨年の作物の状況を見ますと、基
幹的作物である水稲については、高
温障害による白未熟粒が多く発生
し、一等米比率は大きく低下しまし
た。また、島根県全体の作況指数
は「101」の平年並みとなりまし
た。また、管内において品種や栽培地域
によって平年を下回る状況も見受
けられ、出荷契約数量18万2千袋に
対して集荷率は8割程度となりました。

令和4年産米の仮単価について
は、前年産より主要品種で30kg当た
り400円高く設定するとともに、
地区本部独自の取り組みとして同
100円の出荷奨励金の支払いを決
定しましたが、全国・島根ともに販
売の低迷が続いています。

この状況下において、生産資材等
の高騰は続いているため、地区本部
独自の対策として、令和5年産水稲
農薬の3%値引き、土壌分析費用の
一部助成を実施するとともに、肥料
価格高騰対策事業の説明・受付を行
い生産費軽減のお手伝いをさせてい
ただいています。

特産物においては、特に水田園芸
品目である玉ねぎで、斐川の広域玉
葱調製保管施設の稼働を契機に栽培
面積の拡大を図り、全国的な品薄に
より単価が高値で推移したことで販
売高も伸長しました。また、イチゴ
については、好天による前進出荷の
ため収穫切り上げ時期も早く、全体
の出荷量は伸びませんでした。部
会共選の販売単価は品質管理の徹底
もあり過去最高の単価となりました。
畜産においては、昨年10月に鹿児島
島で開催された全国和牛能力共進会
において、安来市から出品された若
雌牛が優等賞14席に入賞したほか、
総合評価群の肉牛の部に出品された
島根県代表牛が全国一位となるなど
高い評価を受けました。

運営面については、長期に亘る金
融緩和政策や急激な円安により信用
共済事業の収益低下は顕著であり、
信用店舗窓口の統合や支店経済窓口
の地区センターへの集約化、米穀直
売業務の本店集約化などをすすめま
した。なお、肥育事業については生
産者の皆様や行政機関等との協議を
十分行い、新たな運営体制に移行し

たいと考えています。
本年は「卯」年であり、芽を出し
た植物が成長していき莖や葉が目
に見えて大きく成長する年だといわ
れています。今後とも組合員や地域の
皆様から必要とされ、頼りにしてい
ただける組織として成長できるように
誠心誠意努めてまいりますので、変
わらぬご支援を賜りますようお願い
申し上げますとともに、皆様方にと
りまして慶びの多き年となりますよ
うご祈念し挨拶いたします。

謹賀新年

令和5年の年頭にあたり、旧年中に賜ったご支援、
ご協力に対し、厚く御礼申し上げます。
本年もよろしくお願い申し上げます。

島根県農業協同組合 やすぎ地区本部 役職員一同

フレミズ部会で「しめ縄」作り

JAしまねやすぎ女性部フレッシュミズ部会「かぐやひめ」は第3回講座として、幸形映美さんを講師に迎え、もうすぐお正月ということもあり、「しめ縄作り教室」を開催しました。12月6日、7日の2日間に分けて行われ部員16名がしめ縄作りに挑戦しました。

しめ縄に、水引きや、プリザーブドフラワーなどを取付けて、それぞれ個性あふれる作品に仕上げていきました。

参加者からは「しめ縄を自分たちで作るのは初めての事で楽しみにしていました。同じ材料でも、個性がでますね。これなら、一年中飾りたい。」と話されました。



届けよう!! 服のチカラプロジェクト

安来市立母里小学校6年生13名は、大手衣料品メーカー(株)ユニクロが提案する「届けよう、服のチカラ」プロジェクトに賛同し、平和学習の一環として、世界中の難民の子どもたちのために集めた服を届ける活動をしました。島根県では母里小学校をはじめ8つの学校がこのプロジェクトに参加しています。



町内の小学校、JA伯太支店をはじめ8カ所に児童がイラストやメッセージを描いた段ボールを設置し、ユニクロ社員に学校に来てもらい説明を受け、6月から取り組み始めました。集まった衣類を、夏、冬、ベビー服などに分別して箱詰めし、段ボール39箱にもなりました。

このプロジェクトに参加した児童は、「寒さや病気、ケガなど服を着ていると防ぐことができる。服を渡すことで、少しでも助けになれば。」「直接難民の人たちに届けるのは難しいけど、思いが届きますように。」と願いを込めて箱詰めしました。



令和4年産米やすぎ良質米コンテスト 入賞者決定!

やすぎ地区本部では、米の品質や食味をいっそう向上させてもらおうと、昨年度から全ての水稻うるち米生産農家の皆さんを対象に「やすぎ良質米コンテスト」を実施しています。

今回は、コシヒカリの部に8点、きぬむすめの部に4点の出品をいただき、食味計、味度計、穀粒判別機を使って食味、味度、整粒を測定し、総合得点によって順位を決定しました。

夏の高温や病害虫などの影響で4年産米は全体的に品質が低下傾向でしたが、出品された米は食味、味度ともに高い品質で良い結果となりました。

各部門の上位入賞者は右記のとおりです。

【コシヒカリの部】

第1位 小原久美子さん(伯太町下小竹)

第2位 足立広徳さん(〃)

第3位 小原浩詠さん(〃)

【きぬむすめの部】

第1位 梶谷 厚さん(伯太町上十年畑)

第2位 新宮集落営農組合準備会(広瀬町富田)

第3位 農事組合法人かやの郷(広瀬町西谷)

令和3年産米の精算結果について

令和3年産米 生産者手取価格表

※買入単価は仮単価+追加金の金額です。

※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としております。

※右記他の品種に関しては、各宮農経済センター担当者または米穀課にご確認下さい。

令和3年産米	等級	買入単価	最終精算	手取価格
コシヒカリ	1等(上)	5,500	161.08	5,661
	1等	5,400		5,561
	2等	5,200		5,361
	3等	4,700		4,861
きぬむすめ	1等(上)	5,350	118.81	5,468
	1等	5,250		5,368
	2等	5,050		5,168
にこまる	2等	5,000	97.11	5,097
	1等	5,250		5,347
	3等	4,500		4,597
特別栽培 つや姫	1等(上)	5,850	63.28	5,913
	1等	5,750		5,813
	2等	5,550		5,613

令和3年産島根米共同計算収支報告書 (やすぎ地区本部)

収入・支出項目	単位	合計
販売数量	トン	27,613.5
収入	販売代金	円/俵 12,105
	受入金利	// 0
	国からの助成	// 0
	受取運賃	// 144
	その他	// 61
	合計 A	// 12,310
費目	概算金償還	// 10,951
	流通・保管等に係わる経費	// 585
	事故処理経費	// 2
	手数料 (全農・JA)	// 22
	事務費	// 0
	生産・集荷・販売等に係る経費	// 137
	需給調整経費	// 0
	県産米推進協議会等経費	// 0
	監査委員会費用	// 1
	その他 (機能別手数料)	// 69
合計 B	// 11,767	
収入-支出 C = A - B	// 542	
都度精算 D	// 373	
共計事業預り金残高 E = C - D	// 170	
翌年産共計繰越 F	// 20	
本精算 G = E - F	// 150	

※四捨五入のため、内訳と合計が合わない場合があります。※上記内容はJAしまね本店及びやすぎ地区本部販売の平均金額となります。

令和4年産米 やすぎ地区本部 出荷奨励金について

令和4年産米の出荷奨励金のお支払いについて、下記のとおりお知らせします。

1. 対象期間 令和4年12月末までにやすぎ地区本部で検査買入を行った米穀
2. 対象品目 1～3等の「うるち玄米」「もち玄米」「醸造用玄米」
3. 支払単価 100円/袋・30kg (税込)
4. 支払日 令和5年1月20日(金)

【お問い合わせ先】
米穀課 TEL 0854-23-0417

安来の元気な子ども達を紹介します!

MIRAI
KIOS

未来の 主役 たち

さき
谷川 咲希 ちゃん(7さい)
しづき
紫月 ちゃん(5さい)
こうせい
皇成 くん(4さい)



咲希ちゃんは明るい性格で、優しくみんなに接してくれるお姉ちゃん。身体を動かすことが大好きで、学校では体育の授業が一番好き。水泳を習っていて25メートルをクロールで速く泳げるそうで、1級から始まって今は12級になったんだって。チョコレートが大好きで動物も大好きなので、大きくなったらパティシエか、動物病院の看護師さんになりたいんだって。

紫月ちゃんは、明るくみんなのムードメーカー。お世話が大好きで弟の皇成くんや、保育園で小さな園児さんのお世話をよくしてるみたい。最近はお化粧ごっこ、サンタさんからもらった「ぶにるんず」にハマリ中。手先が器用で「折り紙でサンタクロースを作れるよ!」と教えてくれたよ。大きくなったらお母さんみたいな看護師さんになりたいんだって。

皇成くんは末っ子の甘えん坊さん。真っ直ぐな芯の強い性格で、動物がとっても大好き。特にライオンが一番好きで、「アニア」という動物のおもちゃがお気に入りなんだとか。最近野菜が食べられるようになったみたい。鉄棒が上手で前回りができるんだとか。大きくなったら動物園の飼育員さんになりたいんだって。

姉弟はとっても仲良し。家族で一緒に動物園に旅行して、みんなでお泊まりしてみたいんだって。早く行けるといいね。

～お父さん・お母さんより～

「周りの人たちに支えられ、伸び伸びと育ってくれました。大きくなるにつれ、壁にぶち当たることもあるでしょう。どんな時でも挑戦する勇気と強さを持って努力する人になってください。3人の成長がとっても楽しみです。いつも応援しているからね。」

春の展示会開催について

農機具展示会

開催日時 令和5年2月17日(金)・18日(土) 9時～15時

開催場所 農業機械サービスセンター
(中小農機展示会)



詳細は2月の
チラシで発表!!

自動車展示会

開催日時 令和5年2月18日(土) 9時～16時

19日(日) 9時～15時

開催場所 生産センター敷地内



生活用品展示会

開催日時 令和5年2月18日(土) 9時～16時

19日(日) 9時～15時

開催場所 赤江支店2階



※農機、自動車、生活用品展示会は来場者に粗品進呈。



割と“JA”
良いじゃん、農協。

キャンペーン
期間

令和4年10月1日
▶ 令和5年2月28日



ライフをサポート!

JALまね 未来応援キャンペーン!

期間中に下記のいずれかの **返済シミュレーション** または **お見積り** で、**ステキな賞品をプレゼント!**

- ✓教育ローン
- ✓住宅ローン (リフォームローンを含みます)
- ✓マイカーローン
- ✓生命総合共済
- ✓建物更生共済
- ✓自動車共済

※生命総合共済・建物更生共済の転換・乗換・切替契約、自動車共済の継続契約のお見積りは除きます。

応募対象者 島根県在住の方で、キャンペーン応募時点での年齢が**18歳~59歳**の方

毎月、抽選でステキな賞品をプレゼント!

A賞 お得な食べ比べセット!

毎月
30名様

JALまね自慢のお米を是非ご賞味ください!



県産米食べ比べセット

※写真はイメージです。

B賞 おうちがレストランに!

毎月
30名様

三ツ星シェフの高級冷凍食品
お取り寄せグルメ「フレジュ」



奥出雲和牛のプレミアムハンバーグ

2個
セット

※写真はイメージです。

※ご応募の際、いずれかをお選びください。

応募方法

① QRコードからご応募



©よりぞう



または

② キャンペーン用紙から
ご応募

裏面をご記載のうえ、お近くのJ A支店窓口または担当者へお渡してください。



人事異動

◎異動（令和5年1月14日付）（ ）内は旧部署

▼安来東支店長・内田将志（安来東支店兼やすぎ支店長兼安来市役所出張所長）▼安来東支店信用課長・橋本由佳（安来東支店兼やすぎ支店信用課長兼安来市役所出張所長代理）▼安来東支店信用課係長・野口公子（安来東支店兼やすぎ支店信用課係長兼安来市役所出張所）▼安来東支店信用課係長・石和田麻衣（安来東支店兼やすぎ支店信用課係長兼安来市役所出張所）▼安来東支店信用課・加藤賢司（安来東支店兼やすぎ支店信用課兼安来市役所出張所）▼安来東支店信用課・藤田慶子（安来東支店兼やすぎ支店信用課兼安来市役所出張所）▼安来東支店信用課・米山菜摘（安来東支店兼やすぎ支店信用課兼安来市役所出張所）▼安来東支店信用課・花井 涼（安来東支店兼やすぎ支店信用課兼安来市役所出張所）▼安来東支店信用課共済渉外・上原悠輔（安来東支店兼やすぎ支店信用課共済渉外）▼安来東支店信用課共済渉外・榎田智美（安来東支店兼やすぎ支店信用課共済渉外）▼安来東支店信用課信用渉外・渡邊綾子（安来東支店兼やすぎ支店信用課信用渉外）

◎採用（令和5年1月1日付）

▼営農経済部精米センター・橋根久美

◎退職（令和4年12月12日付）

▼村上一広



電子版 価格

購読料1カ月(税込み)

2,403円

※本紙は2,623円です。

●購読のお申し込みはJAへ

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
<https://www.agrnews.co.jp>

知る、活かす、つなぐ～JAグループ情報共有運動



2月の外務日は
15日(水)・16日(木)
担当職員がお伺いします。

税務相談会日程

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

年金相談会日程

● 1月23日(月) 9:00~14:00 (安来東支店)

事前にお電話にて相談時間のご予約をお勧めします。
最寄りの支店または金融課(22-3752)までお問い合わせください。

以下のものをお持ちいただければ、詳しいご相談ができます。

- ねんきん定期便 ●年金手帳及び年金番号通知書(ご本人・配偶者)
- 年金証書(ご本人・配偶者) ●年金請求書 ●認印 ●年金加入記録のお知らせ等



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	535,480	515,900	537,020	530,435	552,475
	頭数	5	4	5	14	112
	最高価格	719,400	610,500	772,200	772,200	1,448,700
又キ	平均価格	743,710	168,300	664,537	680,089	705,963
	頭数	10	1	8	19	172
	最高価格	833,800	168,300	852,500	852,500	935,000
総平均価格		674,300	446,380	664,537	616,599	645,433
合計頭数		15	5	13	33	284

12月子牛市場県外移出頭数

	山口県	宮崎県	滋賀県	広島県	岐阜県	長野県	大阪府	その他	合計	県外移出率
雌	12	5	18	0	5	5	0	34	79	62.20%
去	14	17	3	21	8	5	10	8	86	46.74%
合計	26	22	21	21	13	10	10	42	165	53.05%

肥育センター5等級評価牛(12月出荷分)

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
須太郎-美津照重-百合茂-北国7の8	去勢	580.2kg	A5	8	
久茂福-安茂勝-勝忠平-紋郎	去勢	475.8kg	A5	10	
若百合-美津照重-安茂勝-茂重桜	去勢	530.6kg	A5	12	
愛之國-安福久-勝忠平-福桜(宮崎)	去勢	490.4kg	A5	8	
愛之國-美津照重-平茂勝-糸糸守	去勢	563.4kg	A5	9	
愛之國-久茂福-花富桜-賢晴	去勢	532.4kg	A5	9	
福之姫-平茂勝-安平-隆桜	去勢	407.2kg	A5	9	

全国・本県“続伸”の取引

令和4年12月の全国主要子牛市場平均価格(全農・畜産生産部12月16日現在速報)は、雌588,246円(前月比104%)、去勢699,344円(前月比103%)、計651,169円(前月比103%)で“続伸”の取引となっています。

本県12月の子牛市場は中央で開設され284頭の取引があり、平均価格は雌552,475円(前回比33千円安)、去勢705,963円(前回比38千円高)、計645,433円(前月比14千円高)で“続伸”の取引となりました。今月は新規購買者の来場もあり、活発な取引となりました。

枝肉相場は、品質の良いものは高値が付いている一方で等級内価格差が顕著に表れており、年末の相場は肉質によってまちまちの相場展開となりそうです。

このような時こそ繁殖農家が飼養頭数の維持・拡大、また後継者づくりに地域をあげて取り組み、購買者が安心して島根の子牛市場で購買できる体制づくりを進める必要があります。

今月の『しまね和牛子牛飼育の手引き』に係る名簿内記載『M表示』は27頭で総入場頭数の9.5%でした。

所得税の確定申告書を提出される方へ

申告書も！ 決算書も！ 全てスマホでできるようになりました！



New

青色申告決算書 収支内訳書

がスマホで作成可能に！

※令和5年1月以降



スマホ画面イメージ

スマホで作成！
e-Taxで送信！
もっと便利に♪



↓↓ 申告書（収支・決算書）作成はこちらから ↓↓

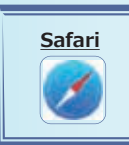
【確定申告書等作成コーナー】

【対応ブラウザを確認】

作成コーナー



iPhoneの方



Androidの方



※上記以外のブラウザでアクセスすると、エラーが表示されて次の画面へ進むことができませんので、ご注意ください。

申告データ保存で
翌年にデータ引き継ぎ
が可能！！



申告の後の納付もスマホで

6つのPay払い（〇〇ペイ）から納付手続きが行えます！



事前手続 【国税スマートフォン決済専用サイト】

不要

スマホアプリ納付



確定申告期間の利用可能時間



自宅から
24時間※
いつでも

※メンテナンス
時間を除きます

税務署への持参



不要



・ iPhone、Safariの名称及びロゴは、米国及び他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。
・ iPhoneの商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。

・ Android、Google Chromeの名称及びロゴは、Google LLCの商標または登録商標です。

国税局・税務署

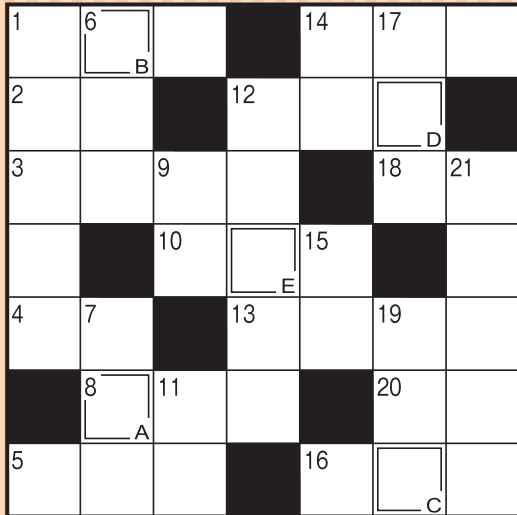


CrossWord Puzzle

クロスワードパズル

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月の誕生石・アメシストは紫色の——です
- 刻みたばこを詰めて吸う道具
- Lが大ならMは
- こうなった——を知りたいなあ
- 暖炉にくべます
- 3度の食事以外に食べるもの
- バレンタインデーに実らせる人もいます
- 囲碁や将棋の指し手の記録
- 百貨店の——ガイドで目当ての売り場を探した
- 昆布と——節でだしを取った
- 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

ヨコのカギ

- ウィンタースポーツの代表格
- 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- お吸い物などを入れる器
- 鬼は外、福は——
- 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも？
- 車のフロントガラスに付くとガラガラして厄介です
- 旅先で眺めることもあります
- もむと温くなるタイプもあります
- 遅い時間まで寝ずにいること
- 仁徳天皇陵もこの1つ
- 水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えてあります
- 働き者だといわれる昆虫
- 天ぷらを天——に漬けて食べた



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（J Aしまね全体）の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

●当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

●宛先・締切

〒692-0014 安来市飯島町1205-1
J Aしまね やすぎ地区本部 総務課 「クイズ」係
2023年2月3日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「フリンデ」



俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

最優秀賞

紙幣みな同じ向きして良夜かな

出雲市 北村 功様

優秀賞

隣家には遊具増えたり秋の空

出雲市 加地 良子様

大根の葉ごと土ごと届けられ

浜田市 三沢 孝子様

只今と元気な声の息白し

出雲市 藤江 堯様

佳作

ひとほうる残すゴルフに来し時雨 邑南町 三宅伊知枝様
暮の秋更地となりし叔母の家 安来市 斎藤美重子様
大根を干したる小屋は既になく 出雲市 森脇 英徳様
転がして置きし南瓜に初明かり 津和野町 田中とし様
車窓より初冠雪のかがやきに 出雲市 小豆澤典子様

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへもぜひご応募ください！

「家の光」2月号 定価629円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



J Aしまねびより、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）2月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、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「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

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

農業用自動車をお持ちのみなさまへ JA共済



トラクター

「農業用安全自動車割引」

JA共済
オリジナル



田植機

9%

割引!

自動車
共済掛金



農業用薬剤散布車

- コンバイン
- 野菜移植機
- 収穫機 など

農業用自動車の事故 きちんと備えていますか？

圃場を走行中にあやまって他人をはねてケガをさせてしまった

農業中に横転！運転手が下敷きになりケガをしてしまった

農機具格納庫からトラクターが盗難された！



相手方への損害



ご自身・ご家族への損害



お車に対する損害

特にトラクター、田植機、コンバイン等の農耕作業用小型特殊自動車は、自賠責共済(保険)に加入することができないため、もしもの時、高額の損害賠償責任を負うことになる可能性もあります！
※農耕作業用の自動車で35km/h以上の走行速度可能な機種等は、自賠責の加入が必要となります。

農業用安全自動車割引の適用条件

対象車種	農耕作業用大型特殊自動車、農耕作業用小型特殊自動車
対象型式	国立研究開発法人農業食品産業技術総合研究機構が行う農業機械の安全性検査に合格した型式
対象担保	車両、対人、対物、傷害定額、人身傷害
割引率	9% (担保共通)

その他割引条件

- 特別割増・割引契約(資格審査契約は除く)でないこと
- 型式が不明でないこと
- 共済始期日が「合格が公表される月に応じてJA共済連が設定する割引適用開始日」以降であること

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては、「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

詳しくは、お近くの支店窓口、担当者まで、ぜひお声がけください!

No.22320320214

例 共済掛金 **27,890円** ※令和5年1月現在の共済掛金です。

契約条件 ● 農耕作業用小型特殊自動車、一時払い、共済期間12か月、車両(全損害400万円、免責金額1万円)、対人(無制限)、対物(無制限、免責金額0万円)、傷害定額(1,000万円、倍額型)、人身傷害(5,000万円)、等級:20等級(長期優良契約割引なし)、各種特約なし

組合員の皆様へ



株式会社HALムスイ
代表取締役 脇本 芳朗

ムスイ料理講習会活動の中止についてのご案内

平素は、格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございます。

さてこの度、弊社が実施してまいりました料理講習会につきまして、誠に不本意ながら本年1月より、コロナ感染拡大の影響を考慮し、中止させていただきます。

また併せて営業活動の拠点を本社(広島県広島市)に移管し、出雲営業所を閉鎖することとなりました。

皆様には、長きにわたり大変お世話になり、心より感謝申し上げますとともに諸般の事情をご理解いただきご了承のほど宜しくお願い申し上げます。

尚今後も無水商品のご注文及び修理などにつきましては、本社(広島市)にて継続して行いますので、引き続き無水商品をご愛顧いただきますよう重ねてお願い申し上げます。

* 白ネギと海老のクリームスープパスタ



コメント

・今が旬の白ネギには風邪の予防や症状を和らげる効果があり、この季節に欠かせない食材です。
・スパゲティの茹で時間にソースを作って、あとは絡めるだけ！簡単でお手軽なスパゲティです。

アレンジ

・海老の代わりにシーフードミックスを使っても美味しくできます。
・トマトペーストを加えると、トマトクリームパスタになります。
・白ネギを玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、小松菜、あすこ等の野菜に替えてもOK！

材料 (4人分)

スパゲティ……………400g
白ネギ……………4本
冷凍ボイル海老……………200g
バター……………40g
小麦粉……………大さじ4
牛乳……………1ℓ
顆粒コンソメ……………小さじ4
塩……………小さじ1
粗挽き黒胡椒……………適量

作り方

- ①白ネギは1cm幅の斜め切りにし、葉先は別にしておく。海老は解凍して背ワタを取り除く。
- ②鍋にお湯をたっぷり沸かし、スパゲティを入れてパッケージの表示通りに茹でてザルにあげ、水気をきる。
- ③大きめのフライパンにバターを入れて火にかけ、溶けてきたら葉先は残して①を加えて炒める。
- ④一度火を切り、海老だけを取り出す。
- ⑤小麦粉を振り入れ、ひと混ぜしたら牛乳とコンソメ、塩を加え粉っぽさがなくなったら、再び火にかけ、トロミがつくまで混ぜながら煮る。
- ⑥⑤に取り出しておいた海老と白ネギの葉先を加えひと混ぜする。
- ⑦茹で上がったスパゲティを加え、全体が馴染むまで混ぜ合わせる。
- ⑧皿に盛り、粗挽き黒胡椒を振ったら完成。

材料 (4人分)

木綿豆腐……………1丁
白ネギ……………2本
生姜……………ひとかけ
ごま油……………大さじ1
水……………100cc
オイスターソース…大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
鶏がらスープ(顆粒)…小さじ1
片栗粉……………小さじ1
糸唐辛子……………適量

作り方

- ①白ネギは1cm幅の斜め切りにする。生姜はみじん切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、そこに①も入れて漬けておく。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、半分厚さに切った豆腐を並べ入れる。
- ④焦げ目がついたら、スプーンで適当な大きさに切り、裏返して両面焼く。
- ⑤②を入れてかき混ぜて、蓋をせずに煮込み、汁気が少なくなったら火を止める。
- ⑥皿に盛り、糸唐辛子をのせたら完成。

コメント

・白ネギは、煮ることで甘みが増し、トロっととろける食感も楽しめます。
・あつという間にできる一品です！ネギ特有の強い香り成分には疲労回復効果があり、体調を崩した時にもおすすめです。

* 白ネギ豆腐



アレンジ

・豚肉や鶏肉と一緒に焼いて加え、ボリュームアップ！
・ご飯にかけたり、めん類に絡めたりすることで、バランスのよい一品料理になります。

JA島根厚生連

健康散歩

クリスマス・年末年始には、家族や親戚が集まり、楽しく食事をする機会が増えると思います。伝統的な食事に加え、子どもから大人まで、年代・性別を問わず好まれるカレーもメニューにあがるご家庭が多いのではないのでしょうか。カレーは日本の国民食と言われていますが、日本には明治の初めに西洋料理として上陸しました。日本人の主食であるごはんと一緒に組み合わせて食べられることから広まったと言われています。

カレーは美味しいだけでなく、健康に良いパワーも秘めています。カレーは複数のスパイスから作られており、漢方薬として使われるものも多く、特にインド発祥のスパイスカレーは食べる漢方薬とも言われています。カレーに使われるスパイスには共通して発汗、消化促進作用、抗酸化作用があります。寒い冬には体を温める効果があり、暑い夏には夏バテで疲れた体を助けてくれます。

カレーには油脂が多く含まれていますが、最近ではカロリー50%オフの物も発売されています。具材に野菜やキノコ類、豆類をたくさん入れることで食物繊維も多く摂れるようになります。食べすぎに注意しながら、バランスよく美味しく食べましょう。

秘められたカレーのパワー

最近は様々なスパイスが購入できるので、カレールーではなく、カレー粉やスパイスを使って家族や自分好みのカレーを作ってみるのも楽しいのではないのでしょうか。

カレーに含まれる代表的なスパイスは、ターメリック(うこん)、コリアンダー(香菜)、クミン(馬芹)などがあげられます。

- ・ターメリック(うこん): 鮮やかな黄色が特徴。抗酸化作用や抗がん作用、肝機能促進作用
- ・コリアンダー(香菜): レモンに似た爽やかな香り。パクチー(香菜)の種子。消化促進作用
- ・クミン(馬芹): カレーの匂いと感じるのはクミンの香り。抗酸化作用、消化促進作用

さらに寒い冬にお勧めなスパイスはジンジャー(生姜)です。体を温める効果があると言われており、カレー粉やカレールーの中にも含まれていますが、具材を炒める時や、カレーの仕上げにすりおろし生姜を入れると香りも良くなり、ピリッとした辛味も楽しめますので試してみてください。

消化を助け、新陳代謝を高めてくれるカレーパワーで寒い冬を乗り切りましょう！

