

JAしまねひより



2025
11

November
Vol.116

Shimane
Biyori

特集

もっと知りたい！

島根のお米が届くまで



SNSで旬な情報を
投稿しています



国 消 国 産
こくしょうこくさん



JALしまね やすぎ地区本部版



食べて農業にエールを！

10・11月は
「国消国産月間」

しまねの ファーマーズ

Shimane farmers

丹後 貴視さん(35歳)

今月は、海士町で「蘇婆訶(そわか)梅」と「崎みかん」の栽培に取り組んでいる丹後貴視さんにお話を伺いました。



産業化への苦闘と梅との出会い

島根県の北に浮かぶ隠岐諸島・海士町。島の南端に位置する崎地区で、丹後貴視さんはミカンと梅の2つの作物に情熱を注いでいます。隠岐市出身の丹後さんが海士町へやってきたのは2013年のこと。島根県立大学で地域政策を学び、まちおこしに興味があった丹後さんは、海士町のミカン農家募集をきっかけに移住を決意しました。

昭和30年代から盛んだった崎地区のミカン生産。しかし、生産者の高齢化や安価なミカンの流入により衰退の一途をたどっていました。そこで、「崎みかん」を復活させようと、海士町役場が中心となって「崎みかん再生プロジェクト」を立ち上げ、全国からミカン農家を募集しました。そこの名乗りを上げたひとりが丹後さんでした。来島当初は「ミカン産業を確立する」

島の南端に位置する崎地区は、潮風がミネラルを運び、粘土質の土壤が作物に適度なストレスを与えるという島特有の環境にあります。

「蘇婆訶(そわか)梅」の始まり

梅栽培は、今から約20年前の2004年、「島おこしプロジェクト」の一環で始まりました。当時、地元産

と意気込んでいましたが、その道のりは想像以上に過酷なものでした。



現在ミカンの樹は全部で1200本あり、8か所ほどの畑に分けて栽培しています。極早生品種「ゆら早生」は10月11日から収穫が始まりました。

内に島へ何度も研修に行き、「学んだ」と持ち帰って実践してみたものの、木が全く育ちませんでした。瀬戸内の温暖な気候での栽培方法は、冬が厳しい日本海側では全く通用しなかったのです。そこで、隠岐に合った栽培方法を模索する」とからスタート。「役場の計画では、3年でミカンができる予定でしたが、それが5年目くらいからようやく実がなりだしました」と丹後さんは振り返ります。「の予定外の期間に、丹後さんは地域で受け継がれてきた梅でした。

の天然塩「隠岐國・海士乃塩」を活かした梅干しがりが構想され、食の研究家である故・中村成子(しげこ)先生の田に留まつた崎地区で始まりました。梅は『蘇婆訶(そわか)=幸あれの意)梅』と名付けられました。農薬も肥料も一切使わず、自然なままに栽培している『蘇婆訶梅』は、中村先生と崎地区の皆さんが築いてきた自然栽培の信念のもと、大切に育てられてきました。梅の栽培開始からおよそ10年後、高齢化により事業継承が課題となる中、「ミカン農家として若者が来たらいい」と丹後さんに梅の事業について声がかかりました。



自然なままに栽培される「蘇婆訶梅」は、人の手による除草と剪定で病害虫対策を徹底しています。

潮風と粘土質が育む 自然の恵みと「青梅ブーム」

ミカン栽培で生計を立てられなかつた初期の頃、梅栽培が丹後さんの生活を支えていました。現在も「梅の収入があるおかげでなんとか生活できている」と丹



梅の栽培は丹後さんが主体となりましたが、地域の方々と良い関係を保ち、畑にきていただいています。写真は元・梅干し会の4人で、今も手伝ってくれています

後さん。当初は地区住民と共同で作業を行っていましたが、高齢化により5年ほど前から徐々に丹後さんが一人で担うように。また、国の法律で梅干しが簡単に販売できなくなつた時期と、前後して、図らずも世の中に「青梅ブーム」がやってきます。一部の若者たちが梅仕事と謳い、家庭で梅シロップや梅酒をつける人が増えていきました。丹後さんはそのブームの少し前に梅干しから青梅の販売へと事業をシフト。青梅需要の高まりに応え、首都圏の自然食品業者へ、多い時には2トンを出荷するまでに成長させました。梅の収穫期は初夏、ミカンの収穫期は秋と時期が分かれていたため、年間を通して経営安定につながっています。

「顔が見える」個人農家の誠意

ミカン栽培の苦境を乗り越え、梅の事業を安定させてきた丹後さんの農業は、地域の方の支えと、個人農家としての徹底した誠意で成り立っています。「地元にはミカンを20箱も買ってくれる方もいるんです。本当に地域の方に支えられているなど感じています」と丹後さん。梅やミカンの収穫時期には、地域の方にも手伝つてもらっています。地域の皆さんが、それぞれのやり方で當農を応援してくれることに、丹後さんは心から感謝しています。

そして、丹後さんが何よりも大切にしているのが、

個人農家としての信頼です。「結局、誰から買うかが重要だと思っています」と丹後さん。特に自然栽培の作物を求める消費者は、生産者の人柄や誠意を重視する傾向があるそう。なぜなら、直接会えないと、直接会えない中で、何をどのように育てているかを判断する上で、生産者を信頼するしかないからです。そのため丹後さんは、ネット販売での丁寧な対応や徹底した選別、梱包への配慮といった細かな努力を欠かしません。これは「真摯な姿を見せる」という、顔が見える生産者としての責任感の表れです。



大人の島留学生たちとミカン畑の草刈りなどをする丹後さん（右から2番目）

町、その他協力してくれた人たちの長年の挑戦の結晶です。「崎みかん」は酸味と甘みのバランスが良いミカンとして、島外にもファンを増やしています。

丹後さんが海士町に来てから13年。丹後さんが作る梅とミカンは、産業化への苦闘、並大抵ではない長年の努力、そして「そわか（幸あれ）」の願いと、自然と人々の絆。その幾重もの想いを込めて、海士町崎地区の魅力を発信し続けています。



島外にもファンを増やしている丹後さんの「崎みかん」。通販サイトでも販売しています。



地域の方たちへの感謝や取り組みについて話す丹後さん

ずっと情報!

海士町発「大人の島留学」制度

2020年に海士町から始まった「大人の島留学」は、全国各地の若者たちが島で暮らし、働くことができる制度のこと。丹後さんの農園でも大人の島留学生が訪れ、一緒に作業などを行っています。新たな風を吹き込む「大人の島留学」、今後も注目です😊🌟



島留学生が作ったお揃いの蘇婆訶梅Tシャツを着用する島留学生の皆さん

お米が届くまで

並ぶまでに誰が何をしているんだろう？」と疑問に思う人も

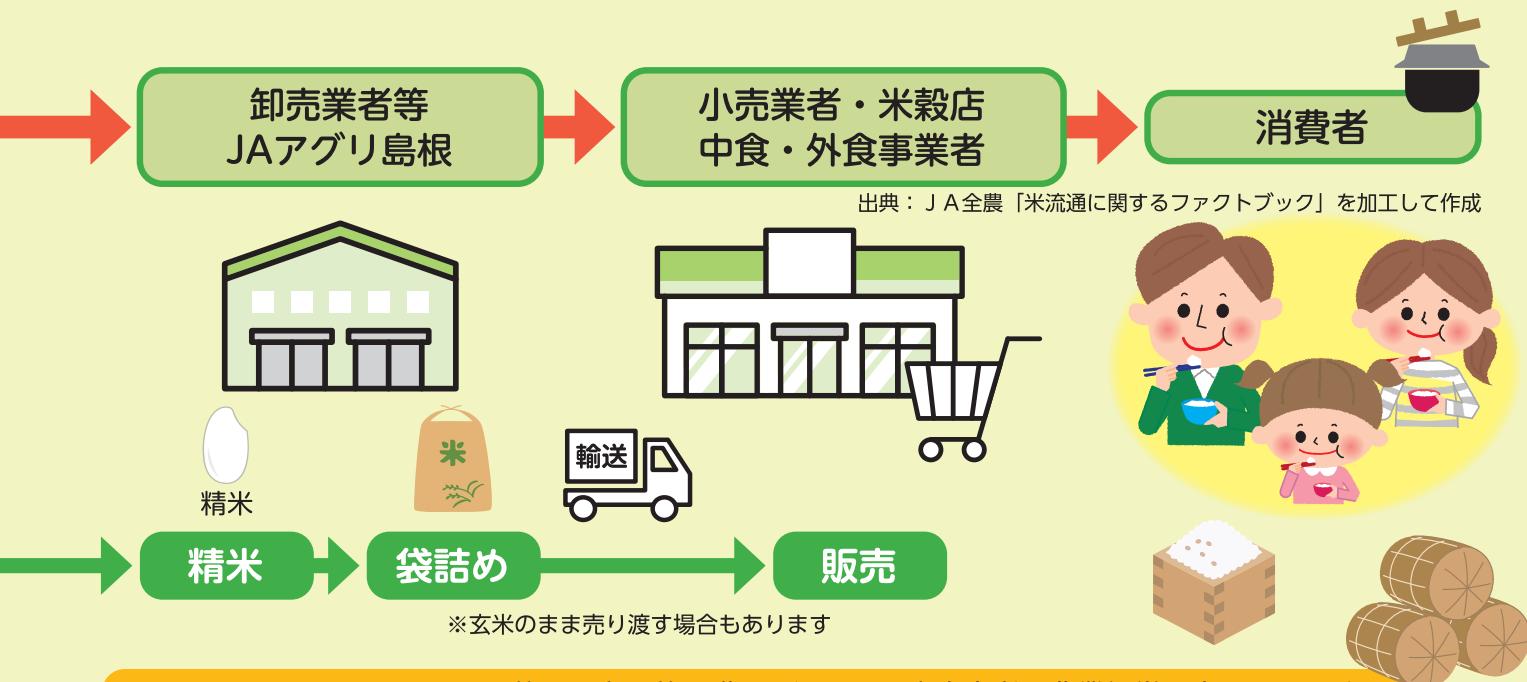


● 米卸売業者がしていること ●

集荷業者などからお米を仕入れて管理し、必要な場所に必要な量を安定して届ける役割を担っています。仕入れた玄米を精米し袋詰めをしたり、物流や品質管理、多様な販売先に对しての販売をしたりしています。

ここで皆さんか
よく目にすることに…！

島根県産米の主な3品種



J Aしまねでは、このように共同販売や共同購入を通じて県内生産者の農業経営を支えています。



販売

J Aしまねは、生産者からお米の販売を委託されています。丹精込めて作られたお米を少しでも高く販売するため、卸売業者などと価格交渉や販売契約を締結します。他にもお米の在庫管理や輸送管理、経費管理なども行います。



最終精算金の支払い

全てのお米の販売を終えると、その販売代金から運賃・保管料などの流通経費や販売手数料を差し引いた「最終精算金」を生産者へ支払います。お米は1年以上の期間を通じて販売するため、支払いは翌年の10月以降となります。



消費拡大

島根県産のお米を多くの人に食べてもらうため、認知度向上やイメージ戦略に取り組んでいます。今年度は新たに「きぬむすめ」の新CMやポスターを作成しました。

新TVCMは
こちらから



特集

もっと知りたい! // 島根の

「お米がスーパーなどで販売されているのを見るけど、店頭に多いはず。今月号はそんな疑問にお答えします！

●お米ができるまで●

田起こし



田んぼの土を耕し、水を入れて平らになります。

田植え



稻の苗が育ったら、田植えをします。

生育管理



除草を行ったり、肥料をまいりして管理します。

収穫



コンバインなどで刈り取り、脱穀します。

お米ができる消費者に届くまでの主な流れ

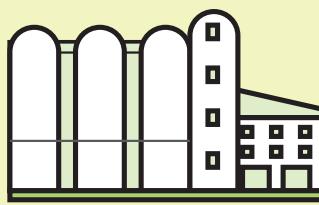
生産者が作ったお米を、各事業者が専門性を発揮して、鮮度と品質を管理しながら、全国各地へ流通させています。

生産者



生産

JAしまね（集荷業者）



カントリーエレベーターなど



米倉庫



乾燥



玄米

保管

● お米の流通に関してJAしまねがしていること ●



お米の集荷・概算金の支払い

生産者が収穫したお米を集めることを集荷といいます。JAに出荷いただいた生産者に対し、需給状況や流通経費、生産コストなどを踏まえて決定する「概算金」を支払います。



お米の受入

持ち込まれた粉は、カントリーエレベーターやライスセンターと呼ばれる乾燥調製施設で乾燥・調製を行い、粉殻を取り除いて玄米にします。また、生産者自身が乾燥・調製した玄米もJAに持ち込まれます。



米倉庫で保管

玄米は紙袋やフレコンと呼ばれる大型の袋に詰められ、米倉庫で保管されます。15度程度の低温で保管することで、品質の劣化や害虫、カビの発生を防ぎます。

J Aしまねの竹下克美組合長ら本店常勤理事は、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJA運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。

農業の現場から声をつなぐ ～ふれあい訪問記～



今回の
訪問先

J Aしまね 石見銀山地区本部管内

●株式会社トウチュウ温泉津事業所

●厚朴邦広さん ●森徳行さん ●山中圭二さん



株式会社トウチュウ温泉津事業所の従業員・森山貴史さん（左）から
パブリカ栽培について話を聞く竹下組合長（右）

株式会社トウチュウ温泉津事業所は、トロ箱栽培でアムスメロンやレタスを生産。収益確保が課題となるなか、今年から試験的にパブリカ栽培を開始し、収量約1トンを目指しています。同社の森田順士副社長や従業員らと、夏の高温化で秋作メロンの生産が安定しないことやトロ箱栽培のメリット・デメリットなど意見を交わしました。森田副社長は「近年メロンの買取単価が変わっていないため上げてもらいたい」と要望しました。

厚朴邦広さんは、奥さんと息子さんの家族3人で和牛繁殖（親牛14頭、子牛7頭）を中心に水稻やアムスメロン、レタスなどを栽培。厚朴さんは温泉津町施設園芸組合の組合長やJA理事として地域を牽引しています。厚朴さんに放牧地を

順士副社長や従業員らと、夏の高温化で秋作メロンの生産が安定しないことやトロ箱栽培のメリット・デメリットなど意見を交わしました。森田副社長は「近年メロンの買取単価が変わっていないため上げてもらいたい」と要望しました。

トロ箱栽培でアムスメロンやレタスを生産。収益確保が課題となるなか、今年から試験的にパブリカ栽培を開始し、収量約1トンを目指しています。同社の森田順士副社長や従業員らと、夏の高温化で秋作メロンの生産が安定しないことやトロ箱栽培のメリット・デメリットなど意見を交わしました。森田副社長は「近年メロンの買取単価が変わっていないため上げてもらいたい」と要望しました。



放牧地を案内する厚朴さん（左から2番目）

森徳行さんは、和牛繁殖（親牛35頭、子牛22頭）を中心に水稻を栽培。最近では孫の友稀さんが農業経営に参加しています。森さんと子牛価格の動向や今年産米の出来・概算金、天候が悪く牛のエサとなる藁とりに苦戦していることなど意見を交わしました。森さんは「孫がいることもあり、増頭や牛舎を建てるなどを考へている」と意欲を燃やしました。

山中圭二さんは、農業に縁がありませんでしたが、Uターンで地元に戻ったのをきっかけに令和4年に新規就農。現在はメロンが作られていた空きハウス2棟を引き継ぎ、アムスメロンの栽培に取り

案内してもらいました。JAしまねの竹下組合長ら本店常勤理事は、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJA運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。

組んでいます。山中さんは、秋作メロンの生育状況や収穫時期の労働力、培土の更新頻度や更新にかかる経費などについて意見を交わしました。



森さん（中央）と意見を交わす竹下組合長（左）と
日高副組合長（右）



トロ箱栽培について山中さん（右）に
質問する竹下組合長（左）



学校給食に新米10トンを寄贈

J Aしまねは、県内の学校給食に使ってもらおうと新米「きぬむすめ」10トンを県へ寄贈しました。今回初の試みで、寄贈されたお米は県内の公立小中学校や県立特別支援学校の学校給食で提供されます。

国消国産や食育活動の一環として、米の価格高騰が続くなか、お米を贈ることで教育現場で米づくりの現状を考えてもらうきっかけを作ろうと実施。また、県産米の主要品種や生産工程が載ったチラシを併せて配布し、米作りに対する関心や理解醸成につなげる。

10月15日には、当JAの竹下克美組合長や日高光弘副組合長らが県庁を訪れ、丸山達也知事にお米を手渡しました。丸山知事は「猛暑など厳しい環境下で、農家の皆さんのが丹精込めて作った新米をいただき大変ありがたい」と感謝を述べました。竹下組合長は「学校給食を通じ、島根の次代を担う子どもたちの健康や成長を支えたい」と話しました。



丸山知事（左から3番目）らに新米を寄贈する
竹下組合長（右から3番目）ら



第16回全日本ホルスタイン共進会に向けて壮行会を開催

10月25、26日に北海道で行われる第16回全日本ホルスタイン共進会を目前に迎え、10月9日に島根県代表壮行会が開かれました。県代表牛の出品者らは大会に向け意気込みを語り、丸山達也知事や当JAの日高光弘副組合長など関係者から激励を受けました。

同共進会は、おおむね5年に1度開かれる全国規模の乳牛の品評会で、前大会はコロナ禍で中止されたため10年振りに開催されます。島根県からは出雲市の河村博文さん、和田雅樹さん、出雲農林高校が県代表として3頭出品します。

丸山知事は「県代表として活躍いただくことが島根県の酪農振興や後継者確保につながると考えている。奮闘いただき島根の酪農を支えてほしい」と激励しました。

速報 同共進会が開催されたので、結果をご報告いたします。
なお、河村さんは島根県代表として過去最高の成績を収めました。
▼第10部優等賞3席＝河村博文さん
▼第2部2等賞12席＝和田雅樹さん ▼第2部2等賞14席＝出雲農林高校



河村さん（前列左）、出雲農林高校の生徒、
和田さん（前列右）と丸山知事（前列左から5番目）ら

当日の様子はインスタグラムからも！



令和7年度島根中央子牛共進会を開催

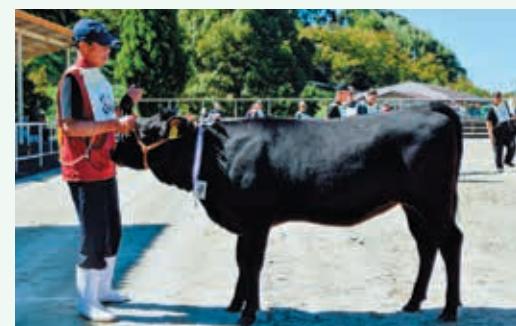
J Aしまねは10月10日、松江市の島根中央家畜市場で令和7年度島根中央子牛共進会を開きました。県内東部地区から選抜された雌子牛35頭が出品され、改良の成果や生産者の飼養管理技術を競い合いました。

子牛は月齢順に第1区と第2区に区分。各区の首席から選ばれるグランドチャンピオンに飯南町の農事組合法人かわしりの出品牛「ゆりな」号、第1区首席に安来市の柴田慎二さんの出品牛「ひみさくらこ」号が選ばされました。

グランドチャンピオンの「ゆりな」号は第2区に出品。同区の審査主査を務めた全国和牛登録協会島根県支部の小林健宣支部長は「理想的な発育状況で、体全体の幅や肋の張り出し、後躯の尻幅などが非常に良好だった」と講評。同法人の加藤博樹さんは「県有種雄牛を積極的に交配し、こだわった中でできた牛だった」と受賞を喜びました。

その他の主な受賞者は次のとおり。

◆第1区 ▽次席＝朝山猛（雲南市）▽三席＝清山高康（安来市）
▽四席＝濵田勉（奥出雲町）▽五席＝勝田律江（奥出雲町）
◆第2区 ▽次席＝原田敦子（奥出雲町）▽三席＝原寿穂（斐川町）
▽四席＝和泉宏幸（奥出雲町）▽五席＝福田節子（奥出雲町）



グランドチャンピオンの「ゆりな」号



「元気な地域」を女性部の力で!

くにびき女性部



今年度も、食と農を基軸として、地域に貢献することを目指し、みんなが笑顔で元気になれる活動を、「あい♥」をこめて行つていきます。



の3つの重点テーマを掲げ活動します。

JA女性組織3カ年計画 「『あい♡』からはじまる『元気な地域』 をみんなの力で」の実践初年度です。



JAしまねくにびき女性部は、仲間づくりや食・農・地域の活性化を目的とし、魅力的な女性部活動を展開するため、「文化歴史・趣味」「営農加工」「健康」の3グループで「目的別グループ活動」を実施しています。

令和6年度は「山陰のあじさい寺
月照寺拝観」や「NHK松江放送局見
学」で身近な文化・歴史や社会について

て触れ、「認知症サポーター養成講座」では認知症に対する正しい知識と理解を学び、「椅子ヨガ」で心身をリラックス、また「こんにゃく作り」「みそ作り」のような食と農に関わることなど、充実した活動を行うことができま

地産地消に取り組み、農業を通じて、
地域に貢献していきたい



一所懸命青年連盟

IA YOUTH

JJAしまね出雲青年連盟

ふくだ たつや
福田 竜哉さん



JAしまね出雲青年連盟（以下、農青連）の福田竜哉さんは、出雲市野石谷町で養鶏業を営んでいます。祖父の代から始まつた養鶏業は、平成6年に法人化され、福田さんも大学卒業後に働き始めました。

福田さんは品質の高い鶏卵の生産に努めるため、鶏舎内の換気や温度管理など、鶏が快適に過ごせる環境づくりに力を入れていて、鶏舎の消毒の徹底や分割管理といった安全対策にも細心の注意を払っています。「お客様から『おいしい』と声をかけていただけるのが一番の喜びです」と話す福田さん。地区内に卵の自動販売機を設置し、お客様に新鮮な卵をより手軽に手に取つてもらえるような取り組みも行っています。

農青連にはJA職員の勧めで加入し、「さまざまな人と関わることができ、仲間づくりができる」と話す福田さんは、鶏糞を他の農作物の生産者に提供するなど、仲間と支え合いながら日々の仕事に取り組んでいます。3人の息子さんがいる福田さんは「息子たちにこの仕事を引き継げるよう、これからも養鶏業を続けていきたい」と話し、今後も安全安心でおいしい鶏卵の生産に取り組んでいきます。



連作回避とスペースの有効活用

日本では、四季それぞれ気温や日長、雨量などにはっきりした特徴があります。そのため野菜の種類に適した栽培時期を選び、季節の変化に対応した栽培管理をしなければいけません。狭い畠で多種類の野菜を作るには、菜園利用のプランが必要です。季節に応じた種類・品種を選び、菜園の利用ローテーションを考えましょう。

野菜の選び方

野菜の生育特徴から見ると、共通した栽培管理の方法があります。野菜の類縁関係を知ると、同じ仲間同士で肥料や病害虫が共通することが多いので、作付けプランを立てるのに役立ちます。野菜の種類と品種を選ぶポイントは、①利用・調理に適しているか ②その土地の気候や栽培時期が合っているか ③病気や害虫に強く作りやすいか、などをあらかじめ調べておきましょう。

畠の大きさによって野菜の選び方は異なります。パセリやミツバ、バジルなどのハーブ類は料理の付け合わせに少しあれば良いので、庭の片隅で自給できます。

畠が100平方mあると年間30品目以上を作ることができます、スペースが広いほど栽培管理に手間がかかり、特に夏場の灌水（かんすい）や炎天下の草取りは、体の負担となることもあります。

連作と輪作

同じ畠に同じ野菜を連続して作ることを「連作」といいます。連作すると生長に障害が出る野菜があります。エンドウは一度作ると、4、5年は作れません。ナス、トマト、ソラマメ、サトイモなどは3、4年、レタス、ハクサイ、イチゴなどは2年、ホウレンソウ、コカブ、インゲンなどは1年です。サツマイモ、カボチャ、タマネギのように連作しても生長に障害が見られない野菜もあります（表）。

また、同じ科に属する近縁な野菜は似た性質を持っているため、病害虫と肥料の吸収が共通しています。そのため、連作すると土に生息する病害虫が増えたり、微量でも必要な肥料成分が不足して野菜の生長を妨げることがあります。

このような連作障害を防ぎ、地力が衰えないようにするためにには性質の異なる野菜を計画的に順次、作付けする「輪作」をします。

作付けプラン

例えば、4m×5mの20平方mの畠の場合は、家庭での消費量が多いダイコン、キャベツ、ジャガイモ、ネギなどを中心に4区画以上に分けて作付けプランを立てると良いでしょう（図）。

作付けプランは次の手順で作りましょう。

①菜園を均等に4ブロックに分ける。
②作りたい野菜を「ナス科」「ウリ科」「イモ類・ヒガンバナ科」「マメ科・スイートコーン」「小型葉物類」「セリ科」「アブラナ科」の7種類に分ける。
③1年ごとにブロックのローテーションを行う。

このようなローテーションで、ナス科やエンドウなどの連作障害をおおむね避けることができます。

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ栽培」

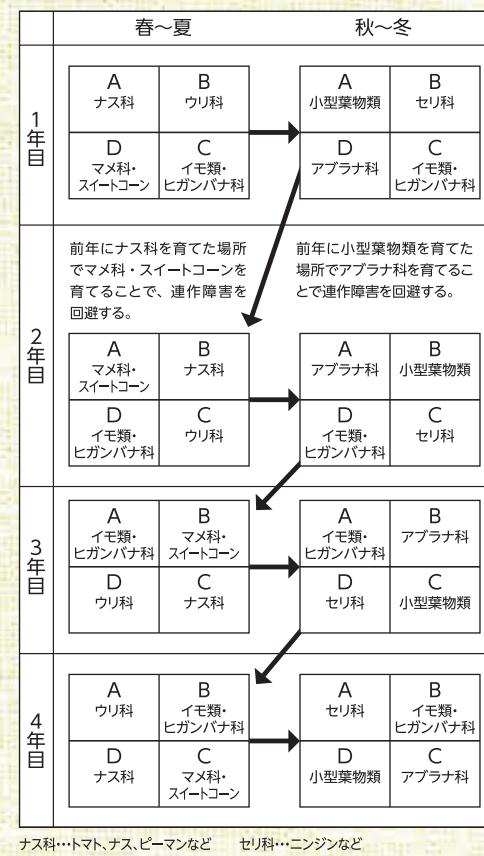
をJAしまねホームページで連載中です。今月は「ジャガイモ」！



表 連作障害の出やすい野菜、出にくい野菜

連作障害の出やすい野菜	スイカ、キュウリ、メロン、トマト、ナス、ピーマン、エンドウ、ソラマメ、エダマメ、サトイモなど
連作障害の出にくい野菜	サツマイモ、カボチャ、タマネギ、小松菜など

図 作付けプラン例(4m×5mの20平方mの場合)



ナス科…トマト、ナス、ピーマンなど
ウリ科…キュウリ、カボチャなど
ヒガンバナ科…ネギ、タマネギなど
マメ科…エダマメ、インゲンマメなど

セリ科…ニンジンなど
アブラナ科…キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど
イモ類…サツマイモ、ジャガイモ、サトイモなど
小型葉物類…ホウレンソウ、小松菜など

理事会情報 (10月31日開催)

- ①令和7年度の補助事業の実施について
- ②「組合員・利用者本位の業務運営に関する取組方針」の見直しについて
- ③管理部門集約のすすめ方について
- ④「職制規程」の一部改正について
- ⑤令和7年度9月末仮決算および事業実績について
- ⑥出資口数の減少（減口）の承認について
- ⑦行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ⑧斐川地区本部 高齢者福祉事業の廃止及び運営規程等の廃止について



やすぎの花 品評会開催

やすぎ花卉部会は10月3日、道の駅あらエッサの中海交流館で「やすぎの花」品評会を開催しました。当日は41点の出品があり、県や市、花卉市場など関係機関の13人が花の色や形、草姿のバランスとボリューム、市場性などを審査。最優秀賞の安来市長賞に小池隼己さんのトルコギキョウ「ハピネスホワイト」が選ばれました。審査長は「今年は、昨年を上回る記録的な酷暑の中、厳しい栽培環境で大変苦労されたと思う。こうした環境の中で、上位入賞された花は、草姿、バランス、葉の色も非常に良く、栽培管理を徹底されていた事、敬意を表します」と講評。最優秀賞を受賞した小池さんは「猛暑日が続き、管理にとても苦労したが、最優秀賞を頂けて嬉しく思います。ありがとうございます」と喜びを語りました。翌日には同会場で「やすぎ恋花まつり」を開催し、品評会に出品された花の展示や人気投票、切花の即売会など賑わいを見せました。品評会の審査結果は次の通りです。

安来市長賞 小池 隼己さん トルコギキョウ（ハピネスホワイト）

島根県農業共済組合長賞 野田 剛さん ハイブリッドスターーチス（ブルーファンタジーウェーブ）

島根県農業協同組合長賞 加納 仁志さん 小菊（赤小菊）



情報科学高校 安来市企業見学バスツアー



やすぎ地区本部は10月1日、赤江支店で情報科学高校の生徒21名が参加する安来市企業見学バスツアーを受け入れ、JAの事業説明、支店紹介、若手職員との懇談およびタブレット端末を活用した営農指導体験等を行いました。

この取り組みは、同校と安来市定住産業



課主催による生徒向けの企業見学ツアーで、安来市内の企業12社への見学を実施。将来のキャリア形成を考えることを目的に今年度より取り組みを開始されました。若手職員との懇談ではJAに入組した理由や仕事のやりがい、安来の魅力などについて、活発な質疑が行われました。

やすぎ地区本部総務課の原直樹課長は「今回の見学をきっかけに働くことや地域に貢献することについて考える機会になれば幸いです、今後の皆さんのがんばりと成長を応援しています」と話しました。



やすぎ地区本部杯親善グラウンド・ゴルフ大会開催！

第9回JAしまねやすぎ地区本部杯親善グラウンド・ゴルフ大会が、10月7日安来運動公園で行われ、総勢160人が参加して熱戦を繰り広げました。当日は天気にも恵まれ、大会にはJA職員も参加し、一緒にプレイしながら参加者との親睦を深めました。

皆さん楽しみながら真剣にプレーし、ホールインワンをはじめとした好プレイがたくさんあり、

非常に白熱した大会となりました。試合後には豪華賞品が当たる抽選会を行い、大いに盛り上りました。入賞者は次の通りです。



●男性の部

優勝 田中 誠さん（島田）
準優勝 太田 和夫さん（社日）
第3位 梶村 正美さん（社日）

●女性の部

優勝 前田 俊江さん（十神）
準優勝 布々内 由紀美さん（十神）
第3位 影山 順子さん（能義）

新米とまいもん祭開催

やすぎ地区本部は10月25・26日、道の駅あらエッサで安来産の新米を楽しむ「新米とまいもん祭」を開催しました。イベントにはJA新入職員も参加し、「新人」という意味の新米とお米の「新米」を掛け「新米職員」として、金芽米の試食や特徴の説明などをし、新米をPRしました。また、お米にかかる「まいもん」が必ず当たる「お米ガチャ」、重さが1番近い人に新米2kgが当たる「重さぴったんこチャレンジ」などのイベントも行われ、多くのお客様で賑わいました。金芽米きぬむすめを試食したお客様からは「金芽米の特徴がわかった」「試しに食べてみたいと思います」など様々なお声をいただき、当日対応した新米JA職員がお一人ずつ丁寧にお礼を伝えました。



お米について学ぶ 稲刈り交流会

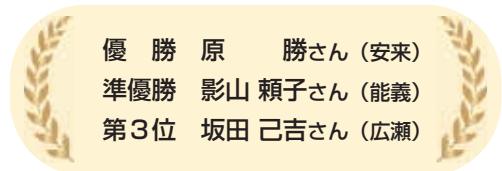
農事組合法人ファーム宇賀荘とJAしまねやすぎ地区本部は10月5日、同法人が栽培する特別栽培米の取引先であるグリーンコープ生協とつとつと合同で、産直米稻刈り交流会を開きました。当日は生協組合員家族、地元協力者を含めて約70人が参加し、6月に手植えした「きぬむすめ」の稻刈りと脱穀作業を体験しました。参加者は説明を受けてから田んぼに入り、次々と鎌で稻を刈り取って藁で束ね、はでに掛けました。脱穀では「千歯抜き」や「足踏み脱穀機」を体験し、普段目にすることのない道具に参加者からは歓声が上がりました。昼食では生産者とJA職員、生協組合員家族でグループを作り、炊き立てのBG無洗米きぬむすめやグリーンコープ商品を食べながら、当日の感想を語り合いました。参加者は「たくさん刈り取れた。色々な体験ができる楽しかった」と笑顔を見せました。やすぎ地区本部の中尾本部長は「今年は非常に高温少雨であり、生産者は田んぼの管理に苦労されている。その思いと収穫の喜びを感じながら作業をしていただけたら」と話し、同法人の岡田一夫代表理事組合長は「干ばつの影響から今年は特に水管理に苦労した。参加者の皆様は間隔をあけて、ケガの無いように作業してほしい」と話しました。



やすぎ地区本部 年金友の会グラウンド・ゴルフ大会開催!!

第9回JAしまねやすぎ地区本部年金友の会グラウンド・ゴルフ大会が、10月21日に広瀬町八幡町グラウンド・ゴルフ場で行われました。昨年に引き続き、男女混合の個人戦での開催となり、総勢146人が参加して熱戦を繰り広げました。当日は昨年の晴天とは打って変わり、秋らしい肌寒さの中でしたが、皆さん、熱く楽しんでプレイされ、白熱した大会となりました。

表彰式では上位入賞者にトロフィーや賞品が授与されたほか、飛び賞やブービー賞もあり、大いに盛り上りました。入賞者は次の通りです。



「収穫の喜びを地域と共に」謝恩市開催

やすぎ地区本部は10月19日、やすぎ生産センターで「第8回謝恩市」を開催しました。当日は秋らしい肌寒い1日となりましたが「収穫の喜びを地域と共に」をテーマに、会場では地元飲食店の皆様にご協力いただいた飲食コーナーや、地元野菜の大盤振る舞い野菜市、お楽しみ抽選会、野菜の重さ当てクイズ、ピンゴゲーム大会等が行われました。また、総合司会をテレビやラジオで活躍されている“べるをさん”が務め、ステージイベントでは、はくた太鼓さんのパフォーマンス、バンビーキッズによるダンス公演、汰生喜さんによる歌唱、キーボード弾き語りが行われ、会場は大いに盛り上りました。

中尾武地区本部長は「天候が心配でしたが、皆さんにご協力いただきまして、今年も開催することができました。異常気象の中、生産に取り組まれる生産者への感謝、地域に根ざしたJAとして、来場する方へのふれあいの気持ち、感謝の気持ちを込めたイベントにしたい」と話しました。



女性部・農青連が園児とサツマイモ収穫

やすぎ女性部とやすぎ青年連盟は10月8日、広瀬町の圃場で社会福祉法人明星会ひろせ保育園の年長組18名と年中組21名、合計39名と一緒にサツマイモを収穫しました。この活動は地元の園児に土や農作物に直接触れてもらうと、食農教育と地域交流を目的に5月の定植と合わせて毎年行っています。両組織は水やりや草取り、イノシシ対策などを行ない、園児との収穫を心待ちにしていました。当日は園児たちが女性部員と農青連盟友に手伝ってもらいながら、紅あずま700株を収穫しました。

掘りおこしたサツマイモを見て「大きいのがたくさんとれた！」と歓声が上がり、「これは自分で持って帰る！」と笑顔を浮かべ、収穫を楽しみました。



交通事故防止！カーブミラー寄贈

JAしまね、JA共済連島根、(財)島根県農業共済福祉事業団は交通事故防止に繋がるようにと、秋の交通安全運動に併せて島根県内各市町村へ「カーブミラー」等を毎年寄贈しています。9月30日に安来市庁舎で贈呈式が行われ、やすぎ地区本部の中尾武本部長から「地域から悲惨な事故が無くなればという思いです。有効に使ってほしいと思います」と趣意書と目録を田中武夫市長に手渡しました。今年度は安来市へ「カーブミラー」9基を寄贈しました。田中市長は「毎年多数のカーブミラー等を寄贈いただいており、生活道路の交通安全確保に大きく貢献して頂いております。地域から寄せられております要望を元に有効活用して、交通事故の無い社会を目指します。今後ともJAと連携を深め、地域の交通安全への取り組みに向けて、協力をお願いしたい」と話しました。JAグループ島根は今後も地域貢献活動に取り組んでいきます。



島根県種畜共進会 開催

J Aしまね主催の島根県種畜共進会が9月27日、松江市宍道町の島根中央家畜市場で開かれました。当日は県内から肉用種牛39頭と、乳用種牛16頭が集まり、安来管内からは肉用種牛の部に4頭、乳用種牛の部に2頭の出品がありました。

肉用種牛の部は“若雌牛区”、“成雌牛区”的2区、乳用種牛の部は“未経産牛3区”、“経産牛2区”に分かれて審査。“若雌牛区”的次席に広瀬町の高野真二さんが出品された「あさこ号」、第5区経産牛Aの次席に砂流啓二さんの「BBRハーベストシリアルス」が選ばれました。安来管内出品牛は次の通りです。

●肉用種牛の部

<若雌牛区>

- 優秀賞 次席 高野 真二さん (あさこ号) ※部位賞 (中軸賞)
優良賞 首席 森脇 曜さん (てるたきた号)



<成雌牛区>

- 優秀賞 安達 正則さん (ひもまさふく号)
優良賞 近藤 秀彦さん (ひめひさ号)



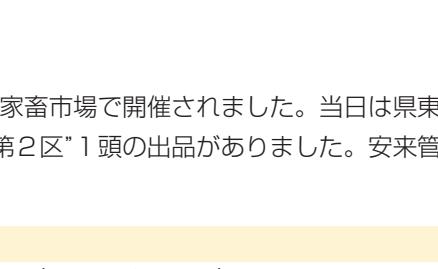
●乳用種牛の部

<1区未経産牛A>

- 寺田 祥 (テラスター ローヤルチェリー アンジェリケ号)

<5区経産牛A>

- 次席 砂流 啓二 (BBR ハーベスト シリアス号)



島根中央子牛共進会 開催

J Aしまね主催の島根中央子牛共進会が10月10日、松江市宍道町の島根中央家畜市場で開催されました。当日は県東部から35頭の肉用種牛が集まり審査が行われ、安来管内からは、“第1区”4頭、“第2区”1頭の出品がありました。安来管内の出品牛成績は次の通りです。



<第1区>

- 優秀賞 首席 柴田 慎二さん (ひみさくらこ号)
優秀賞 3席 清山 高康さん (ひしかきつばた号) ※部位賞 (肢蹄賞)
優秀賞 祖田 美貴恵さん (しもみ号)
優良賞 首席 倉井 育さん (ひみさくら6号)

<第2区>

- 優良賞 田口 好美さん (ひみましゅの3号)



「島根の花」品評会 開催

J Aしまねと島根県花き生産者協議会が主催する「島根の花品評会」が10月25、26日に出雲市の朱鷺会館で開催されました。当日は116点の出品があり、安来管内からは6人が入賞されるなど活躍をみせました。また、同会場にて島根の花品評会出品物の展示や人気投票、体験イベント等を行い、多くの方に島根の花をPRしました。安来管内の受賞者は次の通りです。

中国四国農政局長賞

- 小池 隼己さん トルコギキョウ (ハピネスホワイト)

島根県農業協同組合長賞

- 北中 宏一さん スプレー菊 (シューシビック)

島根の花振興協議会長賞

- 千原 利夫さん リンドウ (深山秋)

(株)JF鶴見花き 社長賞

- 野田 剛さん ハイブリッドスタークス (ブルーファンタジーウエーブ)

(株)花満 社長賞

- 加藤 敏枝さん スプレー菊 (愛瑠)

島根県花き生産者協議会長賞

- 柴田 郁子さん カラー (キャプテンロマンス)



ご来店感謝デー開催のお知らせ

日頃の感謝の気持ちを込めて、ご来店感謝デーを開催いたします！

日時：令和7年12月 場所：やすぎ地区本部各支店・店

詳細については
支店窓口または
支店だよりを
ご確認ください

無料

年金相談会

【日時】令和7年12月15日(月)
9:00～15:00

【場所】やすぎ地区本部(飯島町1205-1)

年金手続の疑問、ねんきん定期便のチェック
ポイントなど、ご説明致します。

※お越しの際、お持ちい
ただく物がありますの
で、詳しくは各支店ま
でお問合せ下さい。



©よりぞう

無料

相続セミナー

【日時】令和7年12月15日(月)
10:00～11:30

【場所】やすぎ地区本部
(飯島町1205-1)

【内容】相続対策

【講師】JAしまね本店金融相談課
高木 直哉

【定員】30名



©よりぞう

お問合せ、参加予約につきましては、お近くの各支店までご連絡下さい。

JAしまねやすぎ地区本部

Follow Me /



Instagram



インスタ始めました！

本アカウントでは

- ・地区本部のイベント、支店企画、キャンペーンの案内
- ・女性部、ふれあい活動の活動報告
- ・農産物情報

など、管内の組合員ならびに地域の一般消費者に対し、
JAの事業について幅広く且つ迅速に情報を伝達・PR
いたします！

収穫祭

開催!!

グリーンセンターはしま店

11月29日㈯、30日㈰
豚汁振る舞い お買い上げ特典

はくたけい菜市

12月5日㈮ 豚汁振る舞い



なかうみ菜彩館

12月6日㈯
豚汁振る舞い お買い上げ特典

組合員のみなさまへ

12/6にご来店いただいた方
先着100名様に粗品プレゼント！！



「ジュンテンドー安来店」

にてJAマーク品（肥料・農薬）の取扱いを開始します！

取扱開始日・場所

★令和7年12月6日（土）

午前8時00分～

★ジュンテンドー安来店

島根県安来市安来町408-1



おさいふカード会員特典について

- ①ジュンテンドーの「いきいきポイントカード」とJAの「おさいふカード」の連携手続きをお近くのジュンテンドー店舗にて行ってください。
 - ②お買い物時にジュンテンドーの「いきいきポイントカード」をレジにて提示ください。
- 「いきいきポイントカード」へのポイント付与
現金、JAカード（クレジットカード）にてお支払いいただくと、通常1取引200円（税抜）につき「1ポイント」付与のところ、会員は「2ポイント」付与となります。
 - 「おさいふカード」へのポイント付与
現金、クレジットカード、QR決済にてお支払いいただくと、年間購入金額10,000円（税抜）につき「30ポイント※」付与します。※組合員以外は15ポイント付与

みなさまのご来店をお待ちしております。



○お問い合わせ先 JAしまね やすぎ地区本部 営農経済部 資材課
☎ 0854-28-7800

令和7年分農業所得申告用 農業経営データの申し込みについて

J Aでは農業所得申告に向けて、希望される方に農業経営データを提供しています。

令和7年のデータにつきましても、昨年同様に自動更新で配布いたします。期中で経営移譲をされたり亡くなられた場合の新規、変更を希望される方は手続きが必要となりますので、必ずお申し出頂きますよう、お願ひいたします。

昨年データを取りに来られていない方は自動更新の対象となりませんのでご注意ください。
提供データについては以下のとおりです。

1. 提供内容 指定 J A貯金口座の令和7年分取引内容を集計したデータ
(一人あたり3口座まで)

2. データの種類

① パソコン用データ

- ◆エクセル用データ ◆ソリマチ農業簿記ソフト用データ
※CD-R、インターネットダウンロードでの配布となります。

② 帳票データ（紙に出力したもの）

3. 料 金

- 1世帯あたり500円（税込）（口座引落）
●新規の方は貯金口座振替依頼書の提出が必要となります。
●料金の引落しは令和8年3月下旬頃になります。

4. 申込締切 令和7年12月19日（金）

5. データ配布時期 令和8年2月上旬（※予定）

新規・変更の申し込み・お問い合わせは
最寄りの宮農経済センターまでお願ひいたします。

お問い合わせ先

安来宮農経済センター
(TEL : 28-7800)

伯太宮農経済センター
(TEL : 37-1414)

広瀬宮農経済センター
(TEL : 32-2336)

インターネットのできるパソコンをお持ちの皆様へのご案内

インターネットを利用して、農業所得申告用農業経営データをご自宅のパソコンに取り込むことができます！



J Aでは、ご自宅のパソコンに農業所得申告用農業経営データやプログラムを取り込むことができるサービスを提供しています。

利用登録して J Aしまねやすぎ地区本部のホームページにアクセスすれば、パソコン用データやエクセルプログラムなどを必要なときにいつでもダウンロードすることができます。

一度登録をされますと、次年度からは申し込み不要のうえ無料

初年度登録料（ID、パスワード発行：1世帯500円(税込)）でご利用いただけますので、この機会に是非このサービスをご利用下さい。

お問い合わせ先

生産流通課 担当：小川 (TEL : 0854-28-7800)

人事異動

◎採用（令和7年11月1日付）
▼営農経済部自動車課・近藤 明

税務相談会日程

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

12月の外務日は
17日(水)・18日(木)
担当職員がお伺いします。

令和7年度 新委員会・第3回 やすぎ地区本部運営委員会 議題

令和7年10月21日(火)
赤江支店2階 会議室

報告事項

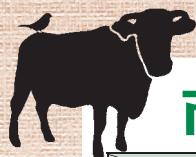
- やすぎ地区本部の事業・運営の状況について
- 令和8年度安来市農林政策予算要請(案)について
- 令和7年9月末の金融共済事業実績について
- 営農経済部からの報告
 - ・令和7年9月販売実績について

協議事項

- やすぎ地区本部運営委員互助会企画「安来農業の未来を考える」について

連絡事項

- 令和7年度島根県協同組合連絡協議会「IYC2025シンポジウム」について
- 本店常勤役員との意見交換会
- 新たな運営体制について



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	529,980	612,700	627,366	575,740	583,344
	頭数	5	2	3	10	89
	最高価格	656,700	630,300	660,000	660,000	744,700
又牛	平均価格	674,850	748,000	696,740	694,523	681,624
	頭数	6	2	5	13	123
	最高価格	759,000	756,800	806,300	806,300	974,600
総平均価格		609,000	680,350	670,725	642,878	640,361
合計頭数		11	4	8	23	212

【税込価格】

10月子牛市場県外移出頭数

	滋賀県	岐阜県	三重県	兵庫県	福岡県	山口県	宮崎県	その他	合計	県外移出率
雌	19	4	2	12	1	5	2	9	54	58.06%
去	4	16	11	0	10	5	4	7	57	46.34%
合計	23	20	13	12	11	10	6	16	111	51.39%

(頭数評価含)

肥育センター5等級評価牛(10月出荷分)

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
福之姫-若百合-安福久-勝忠平	去勢	526.4kg	A5	11	

全国は“保合”、本県中央は“下落”の取引となる。

令和7年10月の全国主要子牛市場平均価格(全農・畜産生産部10月23日現在速報)は、雌609,711円(前月比100%)、去勢725,444円(前月比100%)、計674,816円(前月比100%)で“保合”の取引となっています。

本県10月の子牛市場は中央で212頭の取引があり、平均価格は雌583,334円(前回比40千円安)、去勢681,624円(前回比18千円安)、平均640,361円(前回比28千円安)で“下落”的取引となりました。

これから寒い時期を迎えます。一般的に牛は寒さに強い動物と言われていますが、子牛はルーメンが未発達であり、皮下脂肪も薄いため、寒さにより体調を崩しやすくなります。また、寒ければ寒いほど、体温を維持するために余分にエネルギーを必要とするため、子牛のエネルギー要求量は冬に増加します。寒さによる増体不足や、疾病による発育不良を極力防ぐために気候に合わせた飼養管理をお願いします。

最近は、【暁之藤】をはじめ島根県の種雄牛に興味を持ち、島根に購買に入られる方も増えてきています。繁殖農家で飼育されている約10ヶ月は、骨格や第1胃や筋肉の発達が最も盛んに発育する時期と言われ、評価される枝肉になるためにはとても大事な期間になります。それぞれの牛にあった適正な管理を行い、購買者に求められる「しまね和牛」の上場に努めましょう。

Check!

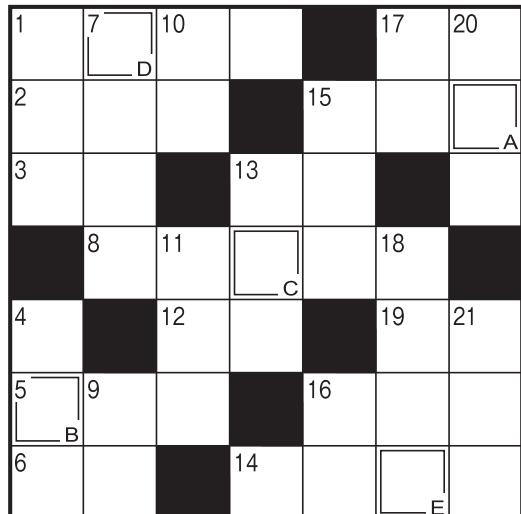
クロスワード パズル

農協全国商品券を
もらっちゃおう!!



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

- ①夜目——笠の内
- ④足を中に入れて暖を取ります
- ⑦サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
- ⑨クリスマスツリーに使われる木
- ⑩日本酒を温めること
- ⑪じょうごとも呼ばれる道具
- ⑬忘年会で乾杯の——を取った
- ⑯高いところに載せたものを取るときの体勢
- ⑯クリスマスツリーのてっぺんに飾ります
- ⑰青い染め物に使われる植物
- ⑱物ごとの順序などがさかさまになっていること
- ⑳ささがきにすることも多い根菜
- ㉑韓国の首都

ヨコのカギ

- ①サンタクロースが乗るソリを引きます
- ②練り物や大根などを煮込みます
- ③ごはんのこと。握り——
- ⑤和服の袖の下、袋状の部分
- ⑥——を憎んで人を憎まず
- ⑧南米の北端にある国。首都はボゴタ
- ⑯漢字では独活と書く山菜
- ⑯木を切り倒すときに使います
- ⑯dBと表記される、音などの強さを示す単位
- ⑯暮れのあいさつとして贈ります
- ⑯人間は二足——をする生き物です
- ⑯疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- ⑯泣き顔になること。——をかく

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。右記の二次元コードからもご応募いただけます。

◆先月号の答え◆

「ブンカサイ」



●賞品

正解者の中から抽選で30名（JA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
2025年12月5日（金）（当日消印有効）

「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」12月号 定価900円
購読は、お近くのJAへお問合せください。



佳作

番内の追ふ子まばらな秋祭

出雲市 森脇 英徳 様

出雲路の赤きサルビア走者待つ
聞こえしはただ一匹の虫の声
手花火に集まる小さき膝頭
真白なページに一句秋うらら
形あるものの影濃き良夜かな

優秀賞

出雲市 藤江 勇 様

肥後の守今も現役柿を剥く

出雲市 加地 良子 様

最優秀賞

西ノ島町 川上 茂 様

みずっぱな残るティツシユの数を読む

世界の温帯・熱帯で栽培されている野菜。
この地茄子があり、さまざまな形態をした特徴ある品種を作られている。この益田市の茄子は特においしいらしい。(茄子=夏の季語)

最優秀賞

益田市 竹田 数子 様

焼いて良し煮ても揚げても茄子美味し

俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

J Aしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）12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、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。

〒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」
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「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は、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ございません。

JAしまね

冬のプレミアム金利

定期貯金キャンペーン

-組合員・利用者の皆様へ感謝と新たなつながりの創造-

令和7年 12/1(月) ▶ 令和8年 2/27(金)

くわしくはお近くのJA窓口までお問い合わせください

住まいの

冬でも
足元快適

寒暖熱リフォーム

調査・お見積
無料!家族みんなが
安心・快適ね!!

床下の断熱



お問い合わせ先

最寄りのJA各支店に
お問い合わせください

取扱業者 (公社)日本ひるめんちく対策委員会会員会員 (会員登録料0円・会員登録料0円)

Kodama 株式会社 コタマサイエンス

■本社 / 島根県松江市西嫁島2-8-23 ☎ 0852-43-0852

■松江営業所 ☎ 0852-26-6757 ■出雲営業所 ☎ 0853-31-9600

■益田営業所 ☎ 0858-22-5390 ■江津営業所 ☎ 0855-52-6852

■隠岐営業所 ☎ 086512-2-2471



さつまいもの味噌バター炊き込みご飯

島根うまれの食材レシピ しまねうレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

材料 (4人分)

米	2合
さつまいも	1本(350g)
A	
味噌	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
ベーコン	2枚
バター	20g
ごま(黒)	適量

作り方

- ①米を研いで炊飯器に入れ、普通より少し硬めの水加減にする。
- ②さつまいもは洗って汚れているところを取り除き、皮付きのまま大きく4つ割りにする。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④Aを混ぜ合わせて炊飯器に入れ、塩を加えてひと混ぜし、炊飯器の目盛りが2合になるようにする。足りなければ水を追加する。
- ⑤米の上にさつまいもとベーコンを乗せて炊飯する。
- ⑥しゃもじでさつまいもを切るようにして大きめにほぐし、その上にバターを加えて、全体にからめるように混ぜる。
- ⑦器に盛り、黒ごまを散らす。

コメント

- ・さつまいもがたっぷり入った炊き込みご飯です。底にできるおこげも楽しめます。
- ・味噌とバターで調味するので、コクが増し、いつもの炊き込みが苦手な方でも美味し食べられます。



アレンジ

- ・ピザ用チーズをフライパンに置き、中火にかけ、溶け始めたらチーズの上に小判型にしたご飯を乗せる。
- ・ベーコンを鶏肉や豚肉にかえてもOK!

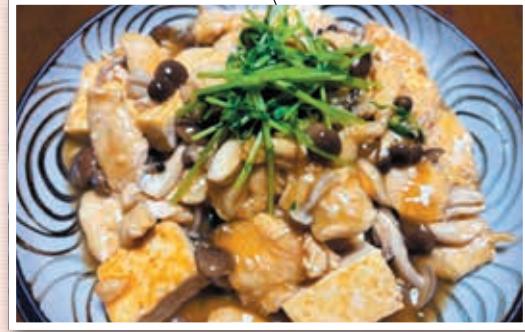
鶏肉と豆腐ときのこのとろみ煮

材料 (4人分)

ささみ	5本
片栗粉	大さじ2
木綿豆腐	1丁
しめじ	1袋
油	大さじ1
A	
だし汁	400cc
砂糖	大さじ3
薄口醤油	大さじ3弱
酒	大さじ2
生姜(すりおろし)	小さじ1
豆苗	適量

作り方

- ①ささみは筋を取ってからそぎ切りにする。
- ②豆腐は軽く水切りして、縦横半分に切って4等分し、さらに1枚を3等分する。
- ③しめじは石づきを取って、小房に分ける。
- ④ビニール袋にささみと片栗粉を入れて振り、粉を薄くつける。
- ⑤フライパンに油を入れ、豆腐を並べ入れて、両面色よく焼き、取り出す。
- ⑥⑤のフライパンにAを入れて煮立たせ、焼き豆腐を入れる。
- ⑦煮立ってきたら、豆腐を片側に寄せ、しめじと④のささみを入れ、上下を返しながら、しめじがしんなりとするまで煮る。
- ⑧豆苗を長さ2~3cmに切り、さっと煮汁にくぐらせて火を通す。
- ⑨器に盛り、豆苗を最後にのせる。



コメント

- ・肉に片栗粉をまぶすことでき、肉の旨味を閉じ込め、しっとり仕上がり、汁に上品なとろみがつきます。
- ・冷えた体を暖かく包み込む味わいで、寒くなってきたこの季節にぴったりです。

アレンジ

- ・ささみを鶏むね肉や鴨肉にかえたり、豚ひれ肉やブリなどにかえたりしてもOK。
- ・野菜は旬の野菜をいろいろ組み合わせて!しいたけ、しめじ、舞茸、麸などを入れても美味しいです。

JA 島根厚生連

健康散歩

冬の感染予防

秋から冬へと寒さや乾燥が厳しくなるにつれ、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節となります。

感染症は①病原体(感染源)の排除、②感染経路の遮断、③人の抵抗力を高めることで予防することができます。

コロナ禍の時期、感染に注意して過ごしていたと思いますが、再確認として感染予防のポイントを改めてお伝えします。ご自身だけでなく周囲の人にも配慮し、寒い季節を健康で過ごしましょう。

感染症予防のポイント

1. 手洗い

いろいろな場所を触ることで、知らないうちに手にウイルスなどが付き、自分や周りの人への感染原因となることがあります。

- ・帰宅時や調理の前後、食事前、トイレの後に石鹼を使って手洗いしましょう。
- ・手の甲や指の間、指先、爪の間、手首をしっかりとこすり合わせて洗いましょう。

2. 咳エチケット

咳やくしゃみをすると、病原体を含んだものが飛び散っている可能性があります。

- ・咳やくしゃみが出る時はマスクを着用しましょう。
- ・マスクがない時はティッシュやハンカチで口や鼻を覆いましょう。
- ・とっさに出る時は手のひらで覆わず、袖や上着の内側で覆

いましょう。

・周囲の人となるべく離れましょう。

3. 換気

室内に停滞したウイルスを室外に排出することで、感染リスクを低減できます。

・空気の通り道を作るために離れた2カ所の窓やドアを開けましょう。

・部屋は十分暖めてから換気しましょう。

4. 消毒薬の選択

代表的なものとしてアルコール(エタノール)、次亜塩素酸ナトリウムがあります。

・インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスはアルコールが有効です。明らかな汚れがない時や手洗いができない時は手指消毒用アルコールを利用しましょう。

・ノロウイルスは次亜塩素酸ナトリウムが有効です。トイレの便座や嘔吐物、便などの清掃時に使用するとよいでしょう。(商品の使用方法に沿ってご使用ください)

・清掃時は使い捨てマスクや手袋を装着し、清掃後は流水と石鹼で手洗いをしましょう。

5. 抵抗力の向上

ワクチンの予防接種や栄養バランスのとれた食事、適度な運動、良好な睡眠をとり、規則正しい生活を送ることで抵抗力を高めることができます。