

JAしまねひより

2024
10
October
Vol.103

SNSで旬な情報を投稿しています



10TH
ANNIVERSARY
おかげさまで統合10年

「食べて農業にエールを!!」
10・11月は
「国消国産月間」



「特集」島根のお米を食べよう



みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

ロドリゲス拓海さん
[隠岐どうぜん地区本部]

来月の
外勤日は 11/13(水)・14(木)・15(金)

JALしまね 石見銀山地区本部版

みーつけた

Shimane Farmers

しまねのファーマーズ

たくみ

ロドリゲス拓海さん(28歳)

今月は隠岐どうぜん地区本部。海士町でブドウ栽培に取り組んでいるロドリゲス拓海さんにお話を伺いました。



移住者から、受け入れる立場へ



海士町の魅力について「皆さんとても穏やかでおおらか。住む人たちの雰囲気の魅力ですし、それを生み出している島の豊かさもあります」と話すロドリゲスさん

隠岐諸島のひとつ中ノ島・海士町。近年は若者たちの移住先として注目され、人の流れが活発化しています。東京で生まれ育ったロドリゲスさんも移住者のひとり。大学生の時にインターシップで訪れ、公営塾の講師として町の教育事業に携わっていました。2年の期間終了と同時に、世間はコロナ禍に突入。東京に戻るか迷った末に、島に残ることを選択しました。

ロドリゲスさんは、2020年から一般財団法人島前ふるさと魅力化財団に就職し、「大人の島留学」という制度の運営を担当。「大人の島留学」とは、最長1年間働きながら島で暮らすお試し移住制度のこと。「始まって4年間で、延べ400人がこの制度を利用しています。移住を促進するというよりは、まずは島に来て暮らしを体験してもらうことが目的です」とロドリゲスさん。今度は自分が移住者を受け入れる立場として、アドバンスや支援を行っています。結果的に留学後も島に残る若者もいて、制度として大きな成果をあげています。

手探りで始めたブドウ栽培



引き受けることになった空き家とブドウ園。空き家を改装して留学生たちのシェアハウスにする予定だそう。



ブドウの樹を手入れするロドリゲスさん

留学生の住まいには空き家が活用されています。住居の確保や管理を担当しているロドリゲスさんに、ある時「家を貸したいけど、隣にある農園の管理もしてくれないか」との提案が。それは、ブドウの生産をしていただけど島を離れる予定の人からでした。もともと農業に興味があったロドリゲスさんは「やってみたい!」と快諾。そうは言っても、農業

を本格的にやるのは初めてです。ブドウの樹を引き継いだ時には、実がなる状態だったものの、露路栽培のため病気にかかりやすく、大雨や台風、暑すぎる天候など課題が山積みでした。前の生産者にまともしてもらった生産記録を頼りに、町内の農家の方やJAの職員に相談したり、防除の仕方をインターネットで調べたりと、一から手探りで始めていきました。

そんな努力の甲斐もあり、2年目からはきれいな実をつけることに成功。地域の商店や学校給食、レストランなどに出荷できる状態になりました。地域の方から「おいしかったよ!また生のブドウが食べられるようになって嬉しい」と声をかけられるようになりました。



「藤稔」に実ったブドウ

自分で生み出すことが楽しい

東京で生まれ育ったロドリゲスさんが、利便性が良いとは言えない離島の暮らしを続ける理由とは。「都会だと『できたモノをどう使うか』という考えになりがちですが、ここに来てから『どうやってモノを作り出していくか』ということがおもしろくて。それがまさに農業かもしれません」と言います。



大阪や沖縄、千葉からの留学生と一緒に作業。
留学生にとってロドリゲスさんはお兄さんのような存在です。

「色んな人たちが関わりながら持続できる農業」を
目指しているそう。「同じ土地で農業をやり続けるの
はハードルが高いですが、少
しでも農業に興味がある人
が気軽に体験できる場所や
体制があれば」とロドリゲス
さん。「今はその仕組み作り
の最中。土台がしっかりでき
て、安定的に出荷ができる状
態を保てれば、次は品質にも
こだわっていききたい」と言い、
利益が出て経済的に余裕が
できればハウスを建てたり、
作付面積を広げたりなど、
さらなる目標も明確です。

継続できる農業の仕組みを

続けて「農業は動いた分だけ、結果が返ってくる。
手にとって自分の頑張りかわかりますし、周りの人
の評価も感じやすい」と、やりがいや喜びを実感し
やすいのが島での農業の魅力だと語ります。

島前ふるさと魅力化財団での仕事の傍ら、ブドウ
をはじめ、米や野菜などの生産に取り組むロドリゲ
スさん。農業を体験したいという留学生に、仕事と
して農作業や出荷作業を手伝ってもらっています。
ロドリゲスさんは「留学制度は最長1年なので、ど
うしても人の入れ替わりがありますが、組織として
継続できる農業の仕組みを作っていたら」と語り
ます。高齢化が進む一方で、海士町では早くから取
り組んできた移住者支援や制度により、若い人たち
が入ってきやすい雰囲気があります。それを強みに、

ほっと一息する癒しの時間

忙しい毎日の
中でも、家で自家
焙煎のコーヒー
を淹れて飲む時
間が最高の癒し
だと語るロドリ
ゲスさん。自分で
取り寄せた豆を、
自前の焙煎機で
挽く本格派。そ
んな趣味が高じ
て、露店販売の
営業許可を取得



島内のマルシェでコーヒーショップを出店しています

し、月一回開催される島のマルシェでコーヒーショップと
して出店することもあるのだとか。地域の人たちにも
挽きたての良い香りを楽しんでもらっているそう。

海士町の農業に新しい景色を作りたい

縁あって突然始めることになったブドウ栽培です
が、「ブドウってすごく奥が深いです。仕立て方を
少し工夫するだけで味に変化が出ますし」と今では
すっかり楽しさを見出しているロドリゲスさん。将来
はワイン作りにも意欲を見せています。また、町やJ
Aと連携しながら商品を生み出し、ブランド化してい
くことにも興味があります。「島だと面積に限りがあるし、
販路もある程度決まっています。だからこそ、その弱
みを逆手に取って離島ならではの販売戦略を生み出
していききたい」と、期待に胸を膨らませています。
人手不足により農業にもIT化が広がる中、あえ

て逆を求める動きも
出てくるのではない
かと予想するロドリ
ゲスさん。「もっと非
効率で情緒的な仕事
をしたいと思う人た
ちも絶対いるはず。
その人たちの受け皿
となり、『島』『小規
模』『気軽に』とい
うキーワードを軸に
して、ここでの農業
のやり方を模索し続
けたい」と語ります。
ロドリゲスさんが
新たに提案する方法
が、賛同した若者た
ちの選択肢の一つに
なれば、これからの
海士町に、また新し
い景色が広がってい
くかもしれません。

プチっ
と
情報!

ロドリゲスさんのブドウ

生食用ブドウとして島内最大
の作付面積を誇るロドリゲスさん
のブドウ園。ここでとれたブ
ドウは、JAグリーンストアや
島じゃ常識商店の店頭で購入
することができます😊

お立ち寄りの際にはぜひ
チェックしてみてくださいね🌟



フェリー乗り場には観光客に交じり多くの若者たちが
意見交換したり団らんにいたり、海士町に新しい風
が吹きこんでいます



留学生と談笑するロドリゲスさん



やっぱりおいしい地元産!

島根のお米を食べよう



10月と言えば食欲の秋。そして、なんといっても新米の季節ですね! 今月号は島根のお米について特集します😊

また、10~11月は国消国産月間。JAグループでは、私たちの国で消費する食料は、できるだけこの国で生産する「国消国産」という考え方を提唱しています。まずは地元を向け、島根でつくられた農畜産物の良さを再発見してみませんか?👀



島根にはおいしいお米がいっぱい!

島根の気候は日本海型気候地域に属し、雨や雪が多く、北陸型に近い性格で、県土の約70%を中山間地が占めています。こうした地理条件のもと生産されている島根県産米は全国的に高い評価を受け、米どころとして知られています🌾

県内では西から東、平坦部から山間地まで、多くの農家さんが地域の特色を活かしたこだわりのお米を作っています。今回はその中から主な3銘柄をご紹介します💎

きぬむすめ

炊きあがりのツヤと白さが特徴。ほどよい粘りがあり柔らかで、冷めてもモチモチしているためお弁当やおにぎりにも最適です。



つや姫

島根で作られる「つや姫」は粒ぞろいが良くツヤツヤと白く輝く炊きあがりと、口に広がる甘みが特徴で、高い評価を受けています。



コシヒカリ

島根を代表する良食味米。粘りと弾力があり、ツヤと香りも優れているのが特徴です。



ちなみに…

(一財) 日本穀物検定協会が主催する「令和5年産米の食味ランキング」で、島根県産「きぬむすめ」「つや姫」が最高位となる特Aを取得することができました! 「きぬむすめ」は3年連続、「つや姫」は3年ぶりの特A取得となりました😊💎

島根米は豊かな自然と清らかな水に育まれたおいしいお米です。ふっくらとした食感と甘みが引き立ち、毎日の食卓にぴったり! どんな料理とも相性抜群です。ぜひ一度ご賞味いただき、そのおいしさを実感してみてください😊



本店米穀園芸部
西尾一俊部長

今年産から本格始動！島根米の新星「つきあかり」

「つきあかり」は農研機構中央農業研究センターが開発し、平成28年に登録された新品種。炊き上がったご飯が艶やかで輝くように見えることから「つきあかり」と命名されました。島根県では令和4年産から新たな銘柄として取り入れ、今年産から本格的に生産が始まりました。

「つきあかり」の特徴



① 食味が良い

島根県産の「つきあかり」は炊きあがりの外観や味が優れ、柔らかく粘りもあり食味評価が高い品種です。そのため、弁当などの中食や外食向けの需要が増加しています。

② 粒が大きい

炊きあがりの一粒一粒が大きくしっかりとしているため、口に入れたときの食べ応えが抜群！色々なおかずとの相性もばっちり◎

③ 収穫時期が早い

島根県では「コシヒカリ」より早く収穫できるお米。農作業の効率化などが課題となる中、作業分散が期待できます。



お米をもっとおいしく味わうために

おいしいお米をもっともっとおいしく味わうためには、お米の炊き方も重要です！最後においしいお米の炊き方をご紹介します😊❤



01 正確に計量を！

専用の計量カップ（1合＝180ml）ですり切りにして正確に量ります。市販の計量カップを使う場合は、容量を要確認！

02 手早く洗う

米は吸水が早く、ぬかのおいをどんどん吸ってしまうため手早く洗うのがポイント。1回目はたっぷりの水で軽くすすいで、すぐに水を捨てます。2回目からは浸る程度の水で、指を立ててやさしくかき混ぜて洗います。3回ほど繰り返し洗って、水が多少透き通ってきたらOK！お米が割れるとベタつく原因にもなるため、力を入れる、洗いすぎ、長時間の水切りに注意しましょう。

03 水加減はキッチリ

洗った米に米の容積の1.2倍量の水を静かに注ぎます。炊飯器の内釜で水位線に合わせて注ぐ場合は、必ず平らなところで作業を行います。

04 じっくり浸す

芯までふっくら炊くために、米の中心まで十分に水を浸透させることが重要です。吸水時間は通常30分程度、冬場は水温が低いので60分程度浸すのが理想的です。

05 優しくほぐす

炊きあがって蒸らし後すぐに、ごはんをほぐします。粒をつぶさないよう切るようにしゃもじを入れ、釜の底から掘りおこすように優しく混ぜます。ほぐすことで、水分のばらつきがなくなり、余分な水蒸気が抜けてふっくらおいしいごはんになります！



広報誌読者限定！プレゼントキャンペーン

島根米食べ比べセットを抽選で10名様にプレゼント！

詳細は応募フォームからご確認ください🌟

応募フォーム



J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A自己改革の一環として、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J A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。



現場の声を
もっと聞きたい

組合長が行く!

巡回の様子を収めた動画はコチラから

今回の訪問先

J Aしまね隠岐地区本部管内

- 柴功一さん ● 高橋清さん
- 野津賢三郎さん



今回は、柴功一さん、高橋清さん、野津賢三郎さんを石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。

柴功一さんは、野菜苗やキュウリ、トマトなどの施設園芸作物を栽培し、隠岐の島町内や隠岐島前地域に出荷しています。柴さんには、同町で初めてとなるイチゴ栽培の取り組みや地元高校と連携した加工品作り、就農した経緯、今後は収量増を目指していることなどについてお話しいただきました。柴さんは「収量増が課題のため営農指導や相談体制を整えてほしい。また、県内生産者が使っている肥料などの情報も共有いただきたい」と要望されました。



献穀田の前で高橋さん（中央）と石川組合長（左から4番目）ら



ハウスの前で柴さん（中央）と石川組合長（左から2番目）ら



柴さん（右）に質問する石川組合長（左）

高橋清さんは、隠岐の島町で主食用米やもろこし、飼料用米（WCS）などを栽培する他、繁殖牛13頭を飼養しています。また、今年11月に執り行われる宮中行事「新嘗祭」に島根県を代表し献穀米奉耕者に選出されています。高橋さんには、献穀田に植えた「コシヒカリ」の生育状況や収穫時期、カメムシの発生状況などについてお話を伺いました。

野津賢三郎さんは、繁殖牛12頭と育成牛2頭の他、同町観光協会の準職員として「突き牛」の闘牛自身も闘牛の綱を取り迫力ある「突き牛」を披露しています。野津さんとは、隠岐市場の在り方や子牛価格、観光突き牛の取り組み状況などについて意見交換しました。野津さんは「隠岐市場に全国から購買者が来てもらえるようPRに努めてほしい」と要望されました。



放牧地の前で野津さん（中央）と石川組合長（左から4番目）ら



牛舎を案内いただきました

組合長から一言



畜産農家としてスタートした。

現在は、畜産（繁殖）と観光協会の仕事為主で、観光協会で突き牛の世話をしながら、繁殖の仕事もしているとのこと。ちなみに、今の経営規模は、親12頭、育成2頭、子牛5頭であり、隠岐島後和牛改良組合の副会長にも就任していただいている。

組合長より一句
日に焼けし
牛の世話する
男かな





topics 1

島根県畜産技術センター種雄牛造成施設をお披露目



種雄牛舎を見学する関係者ら

島根県は9月4日、出雲市の島根県畜産技術センターに移転・新設した種雄牛造成施設を関係者に披露する開場式を開きました。和牛生産に携わる関係者ら約30人が参加し、完成を祝うとともに、施設を核とした「しまね和牛」生産の更なる発展を祈願しました。

種雄牛造成施設はこれまで雲南市にありましたが、建物の老朽化などを理由に移転・新設。施設の敷地面積は約6000㎡で、県有種雄牛約30頭が飼養されている種雄牛舎や採精処理棟、牛つなぎ場、飼料倉庫が整備されています。同センター内には繁殖雌牛の研究施設があり、種雄牛の研究と一体的に取り組むことで「しまね和牛」の改良体制強化を目指します。

また、当日は島根県と一般社団法人家畜改良事業団による「肉用牛の改良に関する包括的連携協定」についても報告され、両者が連携しニーズの変化に対応した肉用牛生産をいち早く実現することを確認しました。

丸山達也知事は「新たな種雄牛造成施設と連携協定を活かして『しまね和牛』の評価を全国トップレベルに高め、魅力ある産地づくりや担い手育成に力を注いでいく」と意気込みました。

topics 2

日本ワインコンクール2024 2部門で金賞受賞！



国産ブドウを100%使用した日本ワインを対象とした「日本ワインコンクール2024」で、株式会社島根ワイナリーのワイン2銘柄が2部門で金賞を受賞しました。

同コンクールは国産ブドウを使った日本ワインの品質と認知度向上などを目的に開催。20回目を迎える今年は、全国35道府県から過去最多となる161のワイナリーが参加し、12部門に合計941銘柄が出品されました。

9月12日には、同社の新藤正人社長らが丸山達也知事を訪れ、受賞報告しワインを手渡しました。新藤社長は「2部門で金賞を受賞でき驚いた。県産ブドウの品質の良さと、技術力が確実に上がってきた結果であり自信になった。今後も皆さんに愛されるワインを作っていきたい」と話しました。



丸山知事（左から3番目）に受賞報告をする新藤社長（左から4番目）ら



金賞を受賞したワイン（左から『縁結甲州2023』『縁結スパークリングワイン甲州ブリュット』）

部門	賞名	銘柄
甲	州金	島根わいん 縁結甲州 2023
	金	島根わいん 縁結スパークリングワイン 甲州ブリュット
	銀	島根わいん 縁結シャルドネ 2023
	銅	島根わいん 縁結マスカット・ベリーA 2022

topics 3

しまね就農相談会の開催について



島根県で農業を始めたい方に向けて「しまね就農相談会」を開催します。就農したい！農業に関わる仕事がしたい！というご相談に幅広く対応します。各市町村の就農相談ブースのほか、移住相談ブース、農業バイト紹介ブースなどを設置し、それぞれの担当者が丁寧に相談に応じます。新規就農者による事例発表や、就農に向けて必要なことをお伝えするセミナーも開催しますので、是非お気軽にご参加ください。

♪多くの方のご来場をお待ちしています♪

日時：令和6年12月1日(日) 11:00~15:00
 場所：朱鷺会館大ホール(島根県出雲市西新町2丁目2456番地4)
 主催：公益財団法人しまね農業振興公社
 共催：島根県、JAしまね

お問い合わせ先 公益財団法人しまね農業振興公社 就農促進課
 TEL：0852-20-2872

出展ブースやセミナー情報などは決まり次第随時更新します。
 詳しくはしまね就農支援サイトをご確認ください。





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

JAしまね女性部

JA女性組織3カ年計画

「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践3年目です。

つながろう✿

まもろう✿

かかわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう✿

まもろう✿

かかわろう✿

つながろう・まもろう・かかわろう

また、女性部県委員会では、家の光読書会を行っています。会の初めに行うことで、緊張もほぐれ委員会時の対話も活発になっています。また、自分では読んでいなかった良い記事に気がつくことも多く会話も弾んでいます。

令和6年度は、JA女性組織3カ年計画「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践最終年度です。引き続き「つながろう✿」「まもろう✿」「かかわろう✿」の3つの具体的目標を掲げ活動します。
7月18、19日に、愛媛県で開催された「JA中四国女性組織リーダー研修会」へ島根県から15名が参加し、中四国女性組織の方と交流を深めました。また各県の女性部活動発表があり、当県代表としてJAしまねいわみ中央女性部の宮本美保子さんが「次世代に伝えたい干し大根」と題し、干し大根作りをきっかけに地域交流や子育て世代の交流を行ったことで「絆の輪」が広がり女性部の組織力を実感したことなどを発表されました。



同研修会参加者でハイチーズ!!



令和6年7月中四国女性組織リーダー研修会での発表の様子



一所懸命青年連盟

JAしまね隠岐青年連盟

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

たかみや
高宮

たけし
武士さん



JAしまね隠岐青年連盟(以下、農青連)の高宮武士さん(50)は、主食用米を生産しています。一度島外で就職しましたが、都会の生き難さを感じて平成14年に隠岐の島町に戻り、父親の農業を手伝う中「一緒に農業をしないか?」と誘われ、一大決心し平成26年に就農しました。
当初は約3ヘクタールほどの経営面積でしたが、現在は約9ヘクタールまで拡大してきました。うち約5ヘクタールはブランド米である「島の香り 隠岐藻塩米」を作っています。
農青連にはJAから熱いオファーがあり、設立当初から在籍。農青連活動が低迷している中で自分に何ができるか模索し、今年度から監事に就任しました。高宮さんは「今後は活発な活動ができるように、盟友とともに頑張っていく」と熱く語りました。

JAしまね 事業承継セミナー

農業者にとって「誰でもいつかは事業承継」に向き合わなければならない時がやって来ます。

事業承継について、過去の失敗事例を通して譲る側、譲られる側双方が円滑に事業承継を進めていくためにやるべきこと、心構えについてわかりやすく学んでいただけます。

開催日時・会場

日時：令和6年11月25日（月） 13:30～16:00

会場：下記のいずれかでお申込ください。

- ①メイン会場：JAしまね 本店 斐川事務所（営農経済本店）
2階会議室（出雲市斐川町直江5030）
- ②WEB会場：JAしまね 各地区本部会議室
（詳細は後日ご連絡いたします）

対象者

事業承継を考えている農業者、後継者および候補者の方などなたでも参加いただけます。

参加費無料

主催

島根県農業協同組合
農林中央金庫 岡山支店



講師

- 株式会社後継者の学校代表取締役
- 中小企業診断士

大川原 基剛 氏



■参加申込に関するお問い合わせ先■

島根県農業協同組合 営農対策部 営農企画課
TEL：0853-25-8142 FAX：0853-25-8594
E-mail：ei-kikaku.hon@ja-shimane.gr.jp

提出いただいた個人情報は、当セミナーに必要な範囲でのみ使用いたします。



JA全農島根農機サポート株式会社

創立1周年キャンペーン

弊社が厳選した製品を
"特別価格"にてご提供いたします

期間：令和6年10月1日～11月末日



お問い合わせは最寄りの営業所まで
JA全農島根農機サポート(株)

くにびき営業所 ☎ 0852-55-3066

出雲営業所 ☎ 0853-21-6046

島根おおち営業所 ☎ 0120-927-277

やすぎ営業所 ☎ 0854-22-6900

平田サービスセンター ☎ 0853-63-3665

いわみ中央営業所 ☎ 0855-42-1687

雲南営業所 ☎ 0120-19-1739

佐田サービスセンター ☎ 0853-84-0415

西いわみ営業所 ☎ 0856-31-5255

隠岐営業所 ☎ 08512-2-1265

斐川営業所 ☎ 0853-73-9620

隠岐どうぜん営業所 ☎ 08514-2-2490

石見銀山営業所 ☎ 0854-82-8007

理事会情報（9月30日開催）

【協議事項】

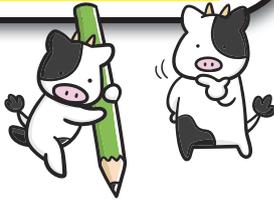
- ①令和5年産島根米の最終精算について
- ②令和7年2月10日付・2月25日付 機構改革の実施について
- ③大口貸出について
- ④「当組合における取引のリスク評価書」改正について
- ⑤コンプライアンス・マニュアルの改正について
- ⑥集落営農法人への出資について

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

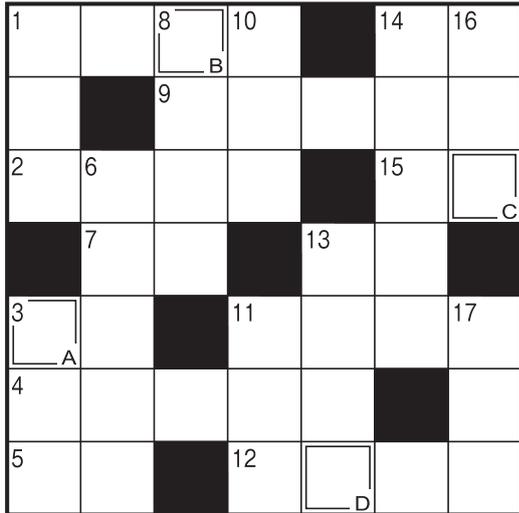
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年10月号

CrossWord Puzzle



二重マスの文字をA～D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
---	---	---	---

タデのカギ

- 「鳥」より一画少ない鳥
- 園に子どもを迎えに行った
- お父さんそっくり!まるで——
- 料理店のメニュー表をこう呼ぶことも
- 美空ひばりのヒット曲。「柔」と書きます
- 患者を診ます
- 頭にキュッと締めるもの
- ジャガイモのことです
- 応報、身から出たさびだね
- 漢字で書くと雲母。きららともいう鉱物です

ヨコのカギ

- 11月23日は勤労——の日。国民の祝日です
- 灰皿にたまります
- 『——の精神』はモンテスキューの著書です
- 広島県の紅葉の名所のひとつ。世界遺産の神社があります
- 焼き鳥を食べると残るもの
- 金融——、——一髪
- そば屋や居酒屋の入口にかけられていること
- ギンナンがなる木
- 「九里よりうまい十三里」と売りに来るもの
- 茶わんと反対の手で持ちます
- 3の3——は9です
- クリの実を守るトゲトゲ

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。



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

〒694-0041 大田市長久町長久ハ56-1
JAしまね 石見銀山地区本部 企画総務課 「クイズ」係
2024年11月1日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「スポーツノヒ」



川柳の広場

最優秀賞

補聴器を髪へ隠して喜の祝い

浜田市 沖田 邦子様

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

（評）今日は私のお祝いの日だ。補聴器は髪に隠して、今日の喜びを素直に表わそう。皆さんありがとうございます。

優秀賞

参加者の数だけドラマある五輪

安来市 斎藤美重子様

子や孫に学びし老いの今が旬

出雲市 布野 安子様

どう生きてきたかで決まる人間味

出雲市 北村 功様

佳作

来て嬉し帰ってうれし孫の顔

安来市 青戸 涉様

故郷の自慢話は鮎の川

出雲市 西島 秀正様

孫嫁のしつかりママに安堵する

松江市 佐藤 正子様

友の数あの世の方が多くなり

浜田市 岩本 静代様

お互いを知ったつもり半世紀

出雲市 榎井 伸幸様

「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」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。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）11月号は俳句を募集します。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。

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「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。



JALしまね総合ポイントカード 「おさいふカードポイント」 有効期限のお知らせ

「おさいふカード」のポイントには
有効期限がございます。

令和4年に付与された
ポイントの**有効期限**は

令和6年12月31日

となっております。
有効期限が切れるポイントは、
店頭端末、**支店窓口等**にて
ご確認いただけますのでお早めにご利用ください。

店舗によっては、12月31日が休業になります。
予めご利用店舗でお確かめください。

おさいふカードのポイントのご利用方法

★**買物代金**へ

ラビタやグリーンセンターなどでの
お買物代金として1ポイント1円で
ご利用いただけます。



★**お買物券**へ

J A店舗・Aコープなどで使えるお買物券と交換できます。
(500円券・1,000円券)



★**各地区本部の特産品**へ

J A店舗に備え付けの交換商品カタログからお選びください。
J Aのホームページからもお申込みできます。



対象となるポイントをご確認いただき、
お早めにご利用をお願いいたします。



総合ポイント
全般のお問合せ



おさいふオーナー
0120-031-207

ジュンテンドー利用による「おさいふカード会員」特典について

★**会員特典を受け取るためには**

ジュンテンドー会員カード「いきいきポイントカード」とJ A「おさいふカード」の**連携登録**が必要となります。(既に登録されている方は必要ありません。) ご希望の方は、カードを持ってお近くのジュンテンドー店舗にてお手続きください。

【いきいきポイントカード】



★**会員特典 (対象商品：ジュンテンドー取扱い全商品)**

お買い物時にジュンテンドーの「ポイントカード」をレジにて提示してください。

【おさいふカード】



1. **ジュンテンドー「いきいきポイントカード」へのポイント付与**
通常1取り引き200円(税抜)につき1ポイント付与のところ、**会員は200円(税抜)につき2ポイント付与**となります。…**会員ならポイントが通常の2倍!!**
ただし、ポイント付与は、**現金、J Aカード(クレジット)支払いの場合のみ**となります。

2. **J Aしまね「おさいふカード」へのポイント付与**

J Aしまねの「おさいふカード」には現金、クレジットカード、QR決済のお支払い方法でも、**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)

3. **J Aカード(クレジット)「わいわいポイントカード」へのポイント付与**

J Aカード(クレジット)にてお買い物された場合、J Aカードの「わいわいポイント」に、通常ポイント付与に加え、別途ご利用金額1,000円につき20円(2%)を原則ご利用月の翌々月にポイントで還元します。

お問い合わせ先：J Aしまね本店経済部資材課 TEL：0853-25-8745



千両箱 トピックス



TOPICS
1 ●「収穫の秋」到来
令和6年産米検査が始まる

9月6日、JA石見銀山地区本部は久手町の刺鹿米倉庫において、令和6年産米出荷に伴う検査を開始しました。



この日出荷されたのは、「コシヒカリ」「つや姫」「つきあかり」等約32t

で、検査員や生産者、JA職員等の関係者25名を前に、岩谷営農経済部長が挨拶をした後、検査を始めました。

現在、全国的な米不足が報道されており、検査を終えた米は早速、JAグリーンおおだ等を通じて消費者に届けられます。



TOPICS
2 ●秋の全国交通安全運動
交通安全反射キャッチバンドを贈呈

秋の全国交通安全運動期間を翌日に控えた9月20日、虹のホール久利前の県道46号大田桜江線で、大田市秋の交通安全運動決起大会が開催され、市内の関係者約60名が参加しました。

JA石見銀山地区本部は、交通安全反射キャッチバンド等を寄贈し、JA役員が「一日けいさつかん」に委嘱された久利保育園児や関係者と共に、道行くドライバーに安全運転を呼びかけました。



安全運転を呼びかける榎野弘和大田市長と園児



久利保育園の5歳児11名を「一日けいさつかん」に委嘱
白バイにも乗りました



嘱託警察犬の「ロック オブ マウント サンベ号」の紹介もありました

TOPICS
3 ●JAしまね石見銀山女性部
石見銀山遺跡研修会で歴史を学ぶ

JAしまね石見銀山女性部は9月27日に、温泉津町で「石見銀山遺跡研修会」を開催し、部員41名が参加しました。同女性部は、ふるさとの宝として石見銀山遺跡を学ぶ機会を積極的に取り入れており、昨年の同研修会で温泉津町の新発見等の講演を聞いたこともあり、大田市教育委員会 石見銀山課の中田健一課長補佐のガイドにより、町並みを散策しました。

温泉津観光案内所「ゆう・ゆう館」の見学、温泉津の浜で陶磁器などの「お宝」拾い、西念寺沖泊往還道、恵琬寺の大久保長安[※]逆修墓[※]などを見学しました。

参加した女性部員は「歴史の話を聞くだけでなく、実際に自分の目で見るのができて、とても勉強になった」「今までにない研修会で、有意義な時間になった」と好評な研修会となりました。

※逆修墓：自分の法名を付けて生前に建てた墓で徳を積み、死後の自身の弔いになるという。(恵琬寺の大久保長安逆修墓は、通常は非公開です)



温泉津の浜でお宝探し！



説明を聞きながら見学する女性部員



TOPICS 4 ●宅集落営農組合 小学校教諭がキャベツ苗定植体験

9月10日、仁摩町の宅集落営農組合のほ場で、大田市教育研究所所属の小学校教諭8名がキャベツ苗の定植を体験しました。同研究会がJA石見銀山地区本部職員に野菜の育て方の相談をしたことを契機に、同営農組合と島根県西部農林水産振興センター県央事務所大田事業部の農業普及員が協力しました。

当日は、ほ場の特徴、水やり等について、同営農組合の的一司副組合長が説明をした後、定植機操作と手作業によるキャベツ苗定植を体験し、土の感触や定植の深さ等を確認しました。また、ナス、トマト、キュウリ等のほ場では、野菜ごとの病害虫防除やワイヤーメッシュ等の獣害対策の説明を受けました。

子どもの気づきを大切に
する小学校の食農教育
と職業としての農業を意



識してもらいたいJAには共通点があることから同研究会との今後の交流を継続しながら、農業体験の機会を増やす等の意見を交換しました。

TOPICS 5 ●素敵なシニアの為にJA講座「菜根館」 多肉植物の寄せ植え

JA石見銀山地区本部は9月13日に、素敵なシニアの為にJA講座「菜根館」の4回目となる講座「癒しの一鉢、多肉植物寄せ植え」を開催し、受講生18名が参加しました。

JAしまね石見銀山女性部で人気のある多肉植物の寄せ植えをしながら鉢に



方によって増やせるので、これから楽しみ」と話しました。

TOPICS 6 ●令和6年度大田市畜産共進会 島根県種畜共進会出品牛が決まる

JA石見銀山地区本部は9月6日に、温泉津町のJA井田共進会場にて令和6年度大田市畜産共進会を開催し、9頭の

境の中、地域の畜産を守るためにみんなで頑張りましょう！」と挨拶をしました。審査の結果、1区(若雌牛・成雌牛)は、厚朴邦広さんの「てん」号が首席、岩倉勝政さんの「あ

じやすくに」号が次席となりました。1区特等賞に選ばれた5頭は、10月5日に宍道町で開催される令和6年度島根県種畜共進会に出場します。



「久しぶり、調子どう？」



この日も猛暑、日陰で審査



1区首席の厚朴邦広さんの「てん」号



1区次席の岩倉勝政さんの「あじやすくに」号

第10回

JAふれあい祭

日時 11月16日(土) 10:00~15:00

場所 JA石見銀山地区本部 長久町長久ハ56-1

※11月15日(金)・16日(土)は、JAグリーンおおだ・すいせんの里にて、ご利用感謝セールを開催いたします。

詳しくは、11/15(金)新聞折込チラシをご覧ください。

*感染症の流行状況等によっては、開催を中止させていただく場合があります。

農青連ポン菓子加工販売

JA石見銀山青年連盟では、以下のとおりポン菓子の加工、販売を行います。
懐かしい味をご賞味ください。



1. 日時・場所

11月16日(土)・JAふれあい祭会場

2. 内容

ポン菓子の加工、販売

3. 加工のお申込み方法

- (1)当日にお米をお持ちください。
- (2)予約も承っております。

JAふれあい祭当日は、加工注文が集中するため時間がかかる場合があります。

11月13日(水)17:00までにJA営農センター(大田町大田イ651-1)にお持ちいただきますと、当日にお渡しできます。

4. 受け渡し

JAふれあい祭当日10:00~16:00

なお、JAふれあい祭以降は、JA営農センターでのお渡しになります。

5. 料金

加工	
規格	料金
1升	1,000円
5合	600円
その他(大豆、マカロニ等)	1,000円
砂糖無し	100円引き

6. その他

マカロニのみの加工はできません。
お米4(1.2kg):マカロニ1(0.3kg)の割合で混ぜて、1升(約1.5kg)単位にしてください。

■お問い合わせ■ JAしまね石見銀山地区本部 農産課 ☎ 0854-82-1014



銀争はるばる

石見銀山戦国争奪絵巻

39

吉田郡山城(広島県)を2万の軍勢ではるばる発した毛利軍が西出雲に到着したときには、石見と寝返った出雲の軍勢を加えて3万を超える遠征軍となっていた。

衰えたとはいえ、尼子氏の本拠地である月山富田城は難攻不落を誇っている。過去には、大内氏が攻め込んだ際にも数か月間籠城戦を持ち堪え、本城常光らの寝返りをきっかけに反撃し、それが大内氏滅亡の契機となった。今回は、それを陰で操った尼子経久はもういないが、東出雲に点在する支城が充実している。かつて大内方として尼子攻めに参戦したこのある毛利元就といえども、東出雲の尼子方諸侯を直ちに臣従できるとも思えない。おそらく尼子攻めは長期戦になる。その間に丸山城を完成させる。特に籠城戦が膠着状態となり、尼子の力が盛り返したら、逆の戦機となる。しかし、百戦錬磨の元就のことだから。ところで、毛利方となって周辺の国人領主の顔ぶれが変わる中、銀山の運営には特段の支障もなく、領土経営自体は順調にきた。元就が朝廷に奏上して、越中守という*官位を常光は賜っているし、丸山城のために毛利への納銀が少なくても注文はつけられないし。そういえば、この度の出陣では、初めて常光と別行動になったが、それを告げるときの常光の眼が少し気にはなっていた。そこまで考えを巡らせたところで、なにや

ら得体の知れぬ不安がよぎった。その日の夜半に起こされた。

佐平次が帰ったようだ。呼吸が乱れ、走りに行ってきた様子にただならぬことが起きたことがすぐに分かった。

「御屋形が討たれました」耳を疑う。

「なんと...」言葉が出ない。

「誰に」頭が混乱しながら、やつのことでも聞き返した。

「毛利元就の配下の軍勢に」

永禄5年(1562年)11月5日、宍道の掛屋山城で軍議を行うと呼び出された本城常光は、城の麓の山陰道で元就の指図を受けた吉川軍の手練れに囲まれて討たれた。護ろうとした家老椿雅楽助や枯三太ら側近も運命を共にしたと思われる。雨を味方に数々の武功を立てた常光であったが、皮肉にも雲一つない秋晴れの空の下、無念にもその生涯を閉じたのであった。枯三太はその直前、自ら盾となり佐平次に経四郎への知らせを託した。

しまった、やられた、いつから...最初からか、元就...いろんな言葉が脳裏に浮かんで消える。かつて忍原崩れや降露坂の戦い、七騎坂で元就を追い詰めたことの遺恨、難攻不落の山吹城を攻めるより調略を考え、敢えて安心させるように厚遇したのか。山吹城から距離のある旧尼子方国人領

主は許したものの隣接する領地の国人領主を除いたことや出雲に出陣させて討つことなど、元就は、時をかけ知恵を絞ってこれを狙っていたのか。しかも、多くの旧尼子方国人領主の軍勢を率い、いざ尼子攻めという常人では思いもよらない、まさかのこの時に...である。

元就は、莫大な富を生む石見銀山をどうしても直接手許に置きたかったのかと今更ながらに思い起こし、どこで油断があったのかと振り返っても取り返しのつかぬことである。騙し合いの果てというべきか、最後に常光と共に夢見た石見国人勢力結集の賭けに敗れたことを悟り、「水泡に帰す...」と呟くしかなかった。

(次回に続く)

*官位：幕府の権力が衰えた戦国時代、困窮する朝廷は戦国大名の直奏を許し、献金の見返りとして官位を乱発した。越中守は、今の富山県の一部の守護職の称号であるが、その地の統治とは関係の無い官位だけが独り歩きしている例は多くあった。



境木峠(三瓶町多根一山口町)付近から望む石見銀山の山々
出雲に向かう本城常光も振り返ったかもしれない



掛屋山城跡近くの旧山陰道
本城常光が謀殺された場所は、斐川から宍道辺りと諸説あるが、詳細は不明

*掲載の絵はイメージです。 ※本物語はフィクションです。物語の内容、参考資料等については、広報誌JAしまねびより(石見銀山地区本部版)令和4年3月号に記載しており、JAしまねのホームページ(https://ja-shimane.jp/ginzan/koho/)にてご覧いただけます。



わ い わ い ひ ろ ば

このページは皆様のお便りが頼りです。

お便りお待ちしております♪

● 読者コーナー

■いつまでこの暑さは続くのでしょうか。草は元気に伸びて、私は家の中のびびっています。(Iさん)
 担今年は、猛暑の影響で全国的に彼岸花の開花が遅れたと報道され、大田市でも、10月に入って花が開いた所が多く見られました。

■とにかくサルです。何から何までやられます。農業で生計を立てている皆さんは、本当に大変だと実感します。何とかありませんか？サギとサル。(Oさん)

■JAグリーンおおだの売り出しの日、レジで並んでいたお客さんが、卵と砂糖も安いと教えてくれて、見つけられない私に持ってきてくれました。またお会いできたら、嬉しかったことを伝えたいです。(Yさん)

■彼岸になり、やっと過ごしやすくなりましたが、自然災害で被害に遭われた方、とても気の毒でなりません。安心して暮らせる日を願うばかりです。(Wさん)

■「クロスワードパズル」も、二次元コードから応募できるとか。挑戦してみようと思います。(Tさん)

■「家庭菜園」のコーナーの『緑肥と対抗植物』は、とても参考になりました。(Tさん)

■「千両箱トピックス」の『邇摩高校地域農業学習』を興味深く読ませていただきました。(Mさん)

● JAコラム ●



おいしく食べて美しく

実りの秋を楽しみながら健康な体づくり

栄養士 ● 吉田理江

食欲の秋といわれるように、四季の中でもおいしい食べ物が増える季節です。ついつい食べ過ぎて体重の増加が気になる方もいらつしゃるでしょう。今回は、おいしく食べながら健康な体づくりができるお薦めの栄養素を2つお伝えします。

■タンパク質

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品などに含まれるタンパク質は、筋肉、皮膚、体の細胞などの材料になる重要な栄養素です。芋・栗・新米などがおいしい季節ですが、タンパク質が不足すると食欲が増進する恐れがあります。タンパク質をしっかり取ると、満腹ホルモン(コレスチニン)が、食欲抑制ホルモン(レプチン)の分泌を高めるためです。タンパク質の1日の推奨量は、「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省・2020年版)によると、18歳以上で男性は65g、女性は50g。毎食手のひら分くらいの量を食べると良いでしょう。旬のサンマをかは焼きにすると新米と一緒においしく食べられます。忙しい朝は、ヨーグルト・ゆで卵を食べると良いでしょう。

■ビタミンB6

カツオ・マグロ・サンマ・玄米・

ニンニクなどに含まれるビタミンB6は、タンパク質の代謝に関わる栄養素です。食べたものを代謝できると、体重が増えにくいので秋の味覚をおいしく楽しく食べられます。神経や皮膚を正常に保つ働きもあるため、美しい肌になりたい人は意識して取ると良いでしょう。料理が苦手な方は、魚の缶詰を利用すると手軽に取れます。ニンニクを炒め物に活用したり、カツオにのせて食べるのもお薦めです。

食べないダイエットは、体調不良を招きます。食事を抜くと栄養不足になり、基礎代謝が低下して太りやすくなるため、3食しっかり食べるようにしましょう。





みんなの直売市情報



9月の売上ベスト10 (数量ベース) ※苗物・海産物を除く

JAグリーン
おおだ
52,147点

しびき・きゅうり・レンコン・
オクラ・長なす・中長なす・ピー
マン・箱寿司・みょうが・にが瓜

すいせんの
里
3,624点

しびき・中長なす・栗・長なす・
さかき・トマト・オクラ・にんにく・
みょうが・にが瓜

11月の特売日

JAグリーンおおだ すいせんの里 11月15日(金)・16日(土)

2店舗合同セール

ポイント5倍デー

毎月 5日、15日、25日(5のつく日)

たまご半額の日

毎月 10日、20日、30日(0のつく日)

切花・鉢花10% OFFの日

毎月 8日、18日、28日(8のつく日)



やさいの日(8/31)は、“産直加工グループあい”の石見銀山アスパラガスを使ったおにぎり、サンドイッチ、天ぷら等の総菜、白ねぎのかき揚げやシャインマスカットのゼリーを販売しました。

中前職員の 独り言



10月に入っても気温の高い日が続いていましたが、ようやく朝晩が涼しくなり、やっと秋めいてきました。店内には、秋の味覚「栗」「柿」「いも類」などが並び始め、下旬からは玉ねぎ苗の販売も始まります。

出荷者の皆様、寒暖差の大きい時期、体調には十分留意していただき、1点でも多くのご出荷をいただきますよう、職員一同お待ちしております。

※このコーナーは、石見銀山産直出荷者協議会の情報コーナーです。

JAグリーンおおだ、すいせんの里、生産販売課

石見銀山地区本部管内 9月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



又キ最高
三瓶町志学
高田
拓さん



メス最高
山口
三浦
英範さん

【又キ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	志学	高田 雅晴	389	313	福之姫	美国桜	華春福	安福久
2	富山	白石 尚	371	279	福之姫	耕富士	美穂国	忠富士
3	大国	長見 茂幸	328	272	福之姫	幸紀雄	美津照重	安福久
4	志学	島田 克己	351	297	暁之藤	安茂晴	第1花園	第6栄
5	富山	白石 健治	327	290	北美津久	諒太郎	隆之国	美穂国

【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	山口	三浦 英範	338	275	福之鶴	安福久	勝忠平	福桜(宮崎)
2	井田	岩倉 勝政	346	293	暁之藤	美津百合	糸安茂	百合茂
3	富山	白石 健治	315	268	福之姫	安福久	百合茂	美穂国
4	志学	西谷 悟郎	296	293	久茂福	花園安福	美国桜	百合茂
5	仁万	岩瀬 擴二	335	296	安亀忠	百合茂	茂重桜	花桜

9月子牛市場の成績表

(本人取り含む・金額は税込)

種別	市場	取引頭数	最高価格	最低価格	平均価格	対前月	対前年同月	平均体重	平均日齢
メス	管内	18	617,100	172,700	447,639	-20,448	-28,361	290	289
	中央	79	682,000	128,700	488,873	23,069	-1,396	280	288
	県	137	691,900	128,700	476,894	11,090	14,894	286	286
又キ	管内	16	755,700	441,100	572,344	75,249	80,057	317	281
	中央	146	790,900	66,000	555,123	10,453	11,436	310	282
	県	225	790,900	66,000	560,648	15,978	16,862	316	283

子牛市場

令和6年9月18日



お米を冷やして保存する!

玄米専用

食べる分だけ計って精米!

精米機能付 保冷米びつ

無理な力がかかると冷えた玄米でも動かない。対流式精米。お米にやさしい

精米機能付 保冷米びつ 10kg用

送料込 税込価格

88,980円



タイプ	重量	申込番号	送料込 税込価格
10kg用	約18kg	90034	88,980円
20kg用	約20kg	90035	94,980円
30kg用	約22kg	90036	99,980円

1年保証
電気代目安 (1ヶ月あたり)
全タイプ 共通
約792円
(10kg用/1ヶ月あたり)

◎共通材質:本体/銅板、フタ・フタ枠・前面板・扉/ポリスチレン、計量部/ABS樹脂、めか容器・精米内ふた・米ロート/ポリプロピレン ◎電源:AC100V(50/60Hz)、消費電力:精米/320W、冷却/75W、電源コード約1.5m ◎ベトナム製



米割れにくい 優しい精米方法

お好みの精米量・精米精度に合わせてスタートボタンを押します。

- ・3分づき(胚芽)
- ・5分づき・7分づき
- ・白米・上白・米とぎ

精米量 約1合~5合

玄米5合を約5分で素早く精米

めか 白米

米めかとは分離されます。

保冷機能
精米機能

ちょっとしたスペースに置ける マルチ保冷庫

野菜は丸ごと ビールはケースごと 冷やせちゃう!

Daiwa 大和冷機



日本製 大和冷機製 マルチ保冷庫 DR24
申込番号 90037 設置込み 送料込税込価格 129,900円

◎サイズ(約cm):[外寸]幅80・奥行59・高さ130 (内寸)幅70・奥行44・高さ85
◎重量(約):53kg ◎定格消費電力(50/60Hz):110/120W
◎電気代目安1ヶ月(年間平均値):458円
◎材質:外装/ガルバリウム鋼板、内装/ガルバリウム鋼板、ABS樹脂他
◎電源:AC100V(50/60Hz) ◎電源コード約4m ◎日本製

日本製 別売 専用スチール棚
申込番号 90038 送料込 税込価格 9,150円

大和冷機専用棚
高さ調節1.2cm間隔
耐荷重約60kg
複数枚の設置は可能ですが、耐荷重は全体で約60kgです。
●棚はマルチ保冷庫と別のお届けになる場合があります。

冷却装置
2年保証
安心の保証付き
※冷却ユニットのみ

設置無料
●ご希望の場所にしっかり設置。
●不要な梱包材は持ち帰ります。



清潔・安全 RoHS指令 適合品
有害物質に対する高い規制をクリア!

自動温度調節
庫内外の温度を感知し、マイコン制御で設定温度に保ちます。

2℃~20℃ 手動設定可 (1℃刻みで設定)
玄米モード-2~20℃ / 野菜モード-2~20℃

●外気温が低い場合は設定温度以下になり、運転を自動で停止します。●家庭用冷蔵庫より動作音が響く場合があります。●電気代はあくまで目安です。使用状況によって異なる場合がございます。(1kWh当り31円/玄米モード運転で計算) ●米袋のタイプによっては収納しにくい場合がありますので、米袋のサイズと保冷庫内寸を事前にご確認ください。●設置場所には米袋を含め数百kg以上の荷重がかかります。しっかりと床に設置してください。

※玄米・野菜の同時保冷はできません。野菜の長期保存には適しません。 ●設置場所の状況によっては、設置できない場所や、別途設置料金を頂く場合がございます。 ●アース工事はお近くの電気工事店へご相談ください。 ●無料設置は、一部地域・離島は除きます。

■お問い合わせ■ JAしまね石見銀山地区本部 生活典礼課 ☎0854-84-9071



ぎんぎんテレビで放送♪

地ナン地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

「お肉なしでもしっかりご飯！ 高齢者にもおすすめの栄養食」

地元の食材を美味しく調理
辻調理師専門学校卒業、3人の子育て中

フリーアナウンサー

谷 夏海さん



①

①ブロッコリースープ

<材料(2人分)>

- ・ブロッコリー 1房
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・じゃがいも(小サイズ) 1個
- ・牛乳 350ml
- ・コンソメ顆粒 大さじ1強
- ・生クリーム 100ml
- ・バター 15g
- ・味・塩こしょう 少々
- ・シナモンパウダー 小さじ1程度

<作り方>

- ① ブロッコリー、じゃがいもは一口サイズに切り、玉ねぎは粗みじん切りにし、耐熱容器に入れ、電子レンジ500Wで7分温める。じゃがいもに箸が通る程度、玉ねぎは透き通る位が目安。
- ② ミキサーに温めたブロッコリー、じゃがいも、玉ねぎ、そして牛乳、コンソメ顆粒を入れ、攪拌(かくはん)する。
- ③ 鍋に②を入れ、生クリーム、味・塩こしょう、バターを入れ、温めて完成。シナモンパウダーは、お好みで入れる。

※かぼちゃやさつまいも、白カブなど、季節のお野菜でも作れる。
 ※栄養がたっぷり入ったスープで、子どもたちも食べやすい！
 (シナモンは青臭さを消すために入れるが、子どもにはシナモンは無しが良いかも…)
 ※冷製スープにしても美味しい。



②

②レンコン南蛮

<材料(2人分)>

- ・レンコン 180g程度
- ・赤・黄パプリカ 各3切れ
- ・ズッキーニ 1/3本
- ・片栗粉 大さじ2
- ・油 野菜が浸る位の量

【甘酢タレ】

- ・らっきょ酢 大さじ3
- ・醤油 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2

【タルタルソース】

- ・ゆで卵 2個
- ・しば漬け 適量
- ・マヨネーズ 50g
- ・味・塩こしょう 少々
- ・ブラックペッパー 少々
- ・砂糖 小さじ1/2

<作り方>

- ① レンコンはピーラーで皮を剥き、1cmの輪切りにする。
- ② ビニール袋にレンコン、片栗粉を入れ、粉をまぶす。
- ③ 赤・黄パプリカは半分に切り太めの千切りにし、ズッキーニは半月切りにする。
- ④ フライパンに油を入れ、レンコン、赤・黄パプリカ・ズッキーニを素揚げにする。
- ⑤ 鍋に【甘酢タレ】の調味料を入れ、温めて砂糖を溶かす。
- ⑥ 【タルタルソース】は、ゆで卵を大きめのフォークで潰し、みじん切りにしたしば漬け、調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦ お皿にレンコンを盛り【甘酢タレ】をかける。その上に赤・黄パプリカ、ズッキーニを飾り、【タルタルソース】を添えたら出来上がり。

※赤・黄パプリカやズッキーニは彩り用なので、他の野菜でも良い。
 新玉ねぎの時期は、玉ねぎでも良い。しば漬けの代わりにたくわん、らっきょう、ピクルス等、カリカリ食感が良い。
 ※【タルタルソース】は、玉ねぎを入れても美味しい。

提供：JAしまね石見銀山地区本部



JA共済の
地域貢献活動

11月の外勤日(ふれあいの日)は

13日(水)・14日(木)・15日(金)

※11月13日(水)：三瓶店、
高山店は休業いたします。

年金無料相談

複雑な年金手続きのお手伝いをいたします。どなたでもお気軽にご来店ください。

11月24日(日) JA石見銀山地区本部

☎0854-84-9054

※時間は9:00～14:00



厚揚げとナスとカボチャのみぞれ煮



コメント

- ・甘いカボチャを季節の野菜とおろし大根と合わせて、ご飯にも合う優しい一品に!
- ・カボチャをレンジで先に加熱すると切りやすくなり、焼時間の短縮にもなります。

アレンジ

- ・厚揚げを鶏肉やひき肉に替えても美味しくいただけます。(鶏肉はしっかり焼き色をつけてね!)
- ・野菜はサツマイモやジャガイモ、オクラやインゲン、モロッコ豆、パプリカなどでもできます。

材料 (4人分)

厚揚げ	1枚
ナス	1本(150g)
カボチャ	120g
ニンジン	2/3本(100g)
しめじ	1株
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ3
大根	5cm(150g)
細ネギ	適量
めんつゆ	大さじ3
A 水	300cc
おろし生姜	小さじ1

作り方

- ①厚揚げは3等分に切って、2cm幅に切る。ナスは縞目に皮をむいて、縦半分に分けてから長さ3~4cmに切り、塩水に5分間つけて水気を拭く。カボチャは種とワタを取り、電子レンジ(600w)で2分間加熱して取り出し、厚さ1cm、長さ3~4cmに切る。ニンジンは皮をむいて、長さ3~4cmの短冊切りにする。しめじは株元を切り落とし、小房に分ける。大根はすりおろし、細ネギは小口切りにする。
- ②フライパンに油大さじ2を入れて中火で熱しておく。
- ③ポリ袋に厚揚げを入れ、片栗粉大さじ1を加えて軽く振ってまぶし、②のフライパンに並べ入れて焼く。
- ④同じポリ袋にナスを入れ、残りの片栗粉を加えてまぶし、フライパンに入れる。
- ⑤同じポリ袋にカボチャとニンジンを入れ、袋に残った片栗粉を薄くまぶし、フライパンに入れる。
- ⑥残りの油大さじ1を回しかけ、5~6分加熱して焼き色をつける。
- ⑦Aとしめじだけ、おろし大根を加え、蓋をしてひと煮立ちさせる。
- ⑧器に盛り、細ネギを散らす。

材料 (4人分)

豚肉ミンチ	150g
塩こしょう	少々
えのき	1袋
カボチャ	50g
長ネギ	1/2本
生姜(すりおろし)	小さじ1
酒	小さじ1
A オイスターソース	大さじ1
ごま油	小さじ1
片栗粉	小さじ2
餃子の皮	16枚
黒ゴマ	32粒

コメント

- ・カボチャとえのきをタネに加えることで、ヘルシーで食物繊維もたっぷり!ハロウインの一品にどうぞ!
- ・餃子の皮はふわっとかぶせて、つまむようにして形を作ります。

作り方

- ①えのきと長ネギはみじん切りにする。
- ②カボチャはレンジ(600w)で3分間加熱し、熱いうちにつぶす。
- ③ボウルに豚肉ミンチと塩こしょうを入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- ④③のボウルに①と②、Aの調味料を加え、よく練り混ぜる。
- ⑤④を16等分し山型にして餃子の皮をかぶせ、クッキングシートを敷いたフライパンの上に16個並べ入れる。
- ⑥熱湯150ccをフライパンの淵から注ぎ、蓋をして中火で10分~12分蒸し焼きにする。
- ⑦皿に盛り、黒ゴマで目をつける。

ハロウィン焼売



アレンジ

- ・市販のミートボールに餃子の皮をかぶせて作れば、包丁を使わず調理完成!
- ・ホットプレートにキャベツをちぎって並べ、その上に焼売を乗せてお湯を加えて蒸し焼きにしてもできます。
- ・餃子包みにして焼いて食べても美味しいです。

JA島根厚生連

健康散歩

肥満は万病のもと

普段から食べ過ぎや飲み過ぎなどで食生活が乱れていませんか。不摂生の積み重ねは体型の崩れに繋がります。体型の崩れは、いずれ「肥満」に繋がっていきます。日常で「肥満」という言葉を使うこともあると思いますが、肥満かどうかを判断するには医学的な基準があります。肥満かどうかはBMI(体格指数: body mass index)を用いて判断します。BMIは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算できます。



【例】体重54kg、身長167cmの場合
→54(kg)÷1.67(m)÷1.67(m)≒BMI:19.4

「BMI:18.5未満はやせ型」、「BMI:18.5~25未満は標準(普通体重)」、「BMI:25以上は肥満」とされています。肥満は高血圧や糖尿病などの健康障害を引き起こし、心疾患、脳血管疾患など大きな病気に繋がります。まさに「肥満は万病のもと」なのです。そのため、健康を維持するためには肥

満を予防・対策していくことがとても重要になります。

過食や運動不足により、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ってしまうと、体脂肪が蓄積し肥満に繋がります。当たり前ですが、食べ過ぎを防ぎ、身体活動量を増やすことが肥満予防・肥満対策になります。食べ過ぎを防ぐためには「腹八分目」を心がけましょう。

また、「早食いではないか」「間食やお酒をとりすぎていないか」など、自分の食行動に改善できる点がないかを振り返ることも大切です。運動については、ウォーキングなどの有酸素運動をするだけでなく、筋トレ(スクワットなど)をすることがお勧めです。ただ、普段から運動習慣がある方ばかりではなく、全く運動をしない方もいると思います。運動不足解消のためには、まずは今より10分でも多く体を動かすことが大切です。習慣化できなければあまり意味がありません。できることから無理のない程度で始めてみましょう。

食・運動習慣の見直しについて述べましたが、そもそも今の自分の体重、自分の状態を知らないことには何も始まりません。まずは体重を測定して、自分自身を知り、見つめ直してみるところから始めてみませんか?