

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 旬の冬野菜で ヘルス&ビューティー



みつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

村上 淳一さん
[隠岐地区本部]

来月の
外勤日は 12/18(水)・19(木)・20(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

むらかみ
村上
じゅんいち
淳一さん(43歳)

今月は隠岐地区本部。隠岐の島町でブランド米「島の香り 隠岐藻塩米」の生産に取り組んでいる村上淳一さんにお話を伺いました。



隠岐古来の農法にヒントを得た ブランド米

隠岐諸島は暖流と寒流がぶつかる海域にあり、気候も生態系も独特。海上で発生した霧が大地に降り注ぐため、土壌のミネラル分が豊富なのも特徴です。そんな環境で作られているのが「島の香り 隠岐藻塩米」。



収穫時期を迎えた稲穂

耕作地が限られる離島の隠岐の島町で、付加価値が高く「ブランド米」の価格で流通できる米を作り島外へ送り出そうと、約20年前から生産が始まりました。栽培方法のルーツは、海岸に打ち上げられたアラメなどの海藻を肥料

にしてきた隠岐の伝統的な農法。これを現代版にアレンジし、島内で作った藻塩の水溶液を散布。土だけでなく葉からもミネラルを吸収させています。炊き上がった米は粒が立っていて弾力が強く、冷めてもプリツとしているため食べ応えがあります。



隠岐の島町の特徴がたっぷり詰まった「島の香り 隠岐藻塩米」

藻塩米栽培とともに 地域の米作りを担う

島の香り 隠岐藻塩米生産者協議会の会長を務める村上さんは生まれも育ちも隠岐の島町。



稲刈りシーズンは収穫に乾燥・調製作業に大忙しです

代々続く農家を継いで20年ほど経ちましたが、実は大学時代までは教師を目指していたそうです。村上さんは「農家になる気はなかったのですが、大学3回生の年に父が急死したことをきっかけに『後を継いで頑張ってみよう』という気持ちに。卒業後に帰郷しましたが、農業の知識はゼロ。本当に大変で地域の農家さんやJAの職員さん、県の普及指導員さんに助けていただき、今があります」と当時を振り返ります。藻塩米のプロジェクトには立ち上げ当時から関わっている村上さん。この20年で作付け面積が徐々に増え、就農時の約2倍に。そのうち3分の2ほどで藻塩米を生産。離農した人から耕作地を託されることもあり、現在は八尾川以南土地改良区の田んぼの5割程度を村上さんが担っています。



村上さんが管理する圃場

時代の変化を読みながら 新たな挑戦も

「島の香り 隠岐藻塩米」の最大の特徴である藻塩水溶液の散布。水溶液を散布すると稲はしっかりと

とし、茎や実はもちろん、葉も力ヤのように固く鋭くなるのだそう。適度な量の塩水を散布することで程よくストレスがかかり、稲が栄養を蓄えようとするためおいしくなると言います。

取材時は稲刈りシーズンの真っ最中。収穫と乾燥・調製作業に追われながらも、「今年の藻塩米の出来はかなりのいいですよ！」と笑顔で太鼓判を押します。近年は高温障害の年が多く、台風・豪雨の激甚化などもあり農家にとつ



コンバインで稲刈りをする村上さん



藻塩水溶液を散布する村上さん

ては苦難の時代に。「どんなに努力しても天候には逆らえないのが悔しいです。台風や高温によって品質が下がってしまった年もありました」と村上さん。しかし泣き寝入りしてばかりではありません。今年から高温に強い品種の試験栽培をスタート。3年ほどかけて調査し、うまくいけば新たな藻塩米品種として本格的な栽培に着手する予定です。

ブランド米として 価値を届けるために

「島の香り 隠岐藻塩米」は厳選した米を取り扱う専門店のみで販売されています。その理由は価値を保つため。島根の米の生産量は全国の1%程度。さらにその1%が隠岐で生産された米で、藻塩米はさらにその10%ほどしかないとても希少なお米です。村上さんは「だからこそ安売り競争に巻き込まれないよう、価格が高くても『おいしいから食べた』と求めてくださる人に届けていく。そのためには環境や生産方法、おいしさの理由をきちんと説明して売ってくれるお店に並べる必要があります」と熱く語りました。

年に数回首都圏へ出かけ、ブランド米を取り扱う有名店で意見を聞いたり、試食販売でお客様の声を集めたりとリサーチも欠かしません。努力の甲斐あってリピーターも増えていますが、その一方で「米づくりが魅力ある産業でなければ持続は難しいでしょう。価格も適正なものになってほしいですね」と課題も口にします。

忙しい日々の癒やしはお酒。地域の仲間たちとの飲み会が頻繁にあり、心安らぐひとときになっているそうです。楽しい会話からアイデアが生まれたり、



藻塩米について語る村上さん

新しいつながりができたりすること。仲間と過ごす時間が挑戦する力になっているようです。

隠岐の独自の環境と伝統的な農法を融合させた「島の香り 隠岐藻塩米」。地元の魅力がまった藻塩米がさらに全国に広がるよう、村上さんの挑戦はこれからも続きます。

島の香り 隠岐藻塩米

冷めてもプリッとハリのある食感が持続する藻塩米。お弁当やおにぎりにするとその真価に触られます。東京などでの試食販売ではお客さんに「冷めてからの方がおいしいかも!」と言われることもしばしばあるそう!



プチっと
情報!

旬の冬野菜で ヘルス& ビューティ



＼むくみ防止／ ハクサイ

生でも、加熱しても◎。カリウムは体内の余分な塩分を排出し、塩分の取り過ぎによるむくみの予防が期待できます。

主な栄養と効果

- カリウム
むくみ予防
- ビタミンC
コラーゲンの合成に欠かせない栄養。
美肌づくり

お薦めの食べ方

みそ汁・鍋料理

＼腸内環境を整える／ リンゴ

食物繊維が多く含まれています。腸内環境を整え便秘改善を期待できます。

主な栄養と効果

- ペクチン
水溶性食物繊維の一種。便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす
- セルロース
不溶性食物繊維。便の量を増やす

お薦めの食べ方

ヨーグルトに混ぜる



＼アンチエイジング／ シュンギク

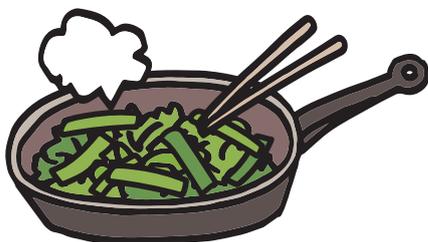
ほろ苦さがくせになる野菜です。ベータカロテンは活性酸素の働きを抑えます。また体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。

主な栄養と効果

- ベータカロテン
アンチエイジング、生活習慣病予防
- ビタミンA
皮膚、目などの健康を保つ

お薦めの食べ方

バターや油で炒める



＼美しい肌を保つ／ ブロッコリー

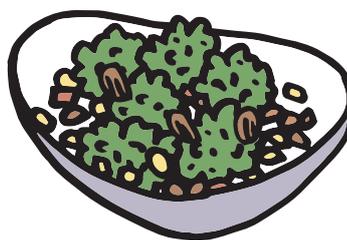
私たちの細胞は活性酸素によって日々ダメージを受けると、老化の進行が早まってしまう。スルフォラファンは活性酸素を除去し、若々しい肌を保つ働きがあります。

主な栄養と効果

- スルフォラファン
アンチエイジングや美肌づくり

お薦めの食べ方

ナッツ炒め。ゆでてナッツとオリーブ油であえる



胃もたれ防止

ダイコン

消化酵素やすりおろしたときに生成される辛味成分イソチオシアネートが胃の不調に効果的です。

主な栄養と効果

●消化酵素

アミラーゼ(ジアスターゼ)など。胃もたれ防止に

●イソチオシアネート

胃液の分泌を促す



お薦めの食べ方

大根おろし。しらすと一緒にご飯にのせる



栄養士・吉田理江
イラスト・服部新郎

冬野菜には、健康や美容に
役立つ栄養がたっぷり！
寒い季節をおいしく
元気に乗り切りましょう

感染症を予防

長ネギ

香り成分のアリシンは血管を拡張して血流を良くし、免疫細胞も活性化させます。また、感染症にかかると消費されてしまうビタミンCを補えます。

主な栄養と効果

●アリシン

免疫細胞の活性化

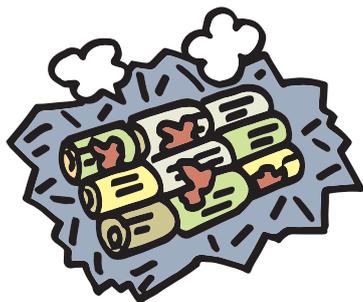
●ビタミンC

免疫機能を正常に働かせる



お薦めの食べ方

スープ料理・トースターでホイル焼き



風邪予防

ミカン

風邪予防に欠かせない栄養素のビタミンCがたっぷり！白い筋や薄皮にはペクチンが含まれているため、捨てずに実と一緒に食べると良いでしょう。

主な栄養と効果

●ビタミンC

免疫機能を正常に維持する

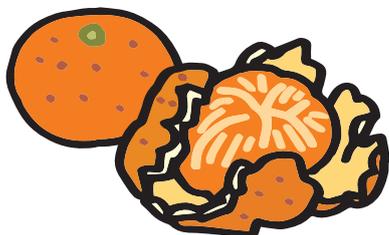
●ペクチン

便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす



お薦めの食べ方

間食や食後のデザート



貧血予防

ホウレンソウ

鉄にはヘム鉄、非ヘム鉄の2種類があります。ホウレンソウに含まれる非ヘム鉄は体内に吸収されにくいですが、ビタミンCと一緒に取ることで吸収率が上がります。

主な栄養と効果

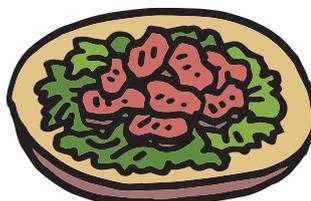
●鉄(非ヘム鉄)

貧血予防



お薦めの食べ方

おひたしにしてレモン汁をかける
牛肉などの赤身肉と一緒に炒める



新たな運営体制にかかる臨時総代会の開催中止について

平素よりJAしまねの運営にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

本年6月30日に開催しました第10回通常総代会において、令和6年度事業計画の中に盛り込んだ「運営体制の見直し」の件について、11月末頃に臨時総代会を開催すると答弁しておりましたが、その後に議論・検討を重ねるなかで、臨時総代会の開催は見送ることといたしました。今後、12月から1月にかけて、各地区本部ごとに総代説明会等を開催し、現在の検討内容や方向性等をご報告する中で、ご意見をいただく予定としております。

引き続き、JAしまねへのご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

令和6年11月
島根県農業協同組合

令和5年10月1日より

インボイス制度（適格請求書等保存方式）が始まりました！ ～知っていますか？ インボイス制度【農産物を販売する場合】～

●JA等に販売を委託する場合（農協特例）

組合員である生産者の農産物をJA等が①無条件委託方式による販売をし、その代金を②共同計算方式により精算する場合には、生産者は適格請求書発行事業者であってもインボイスの交付義務が免除されます。この場合、購入者はJA等が発行する書類により仕入税額控除が可能となりますので、生産者が適格請求書発行事業者であるかないかは関係ありません。

■農協特例が適用される取引の例



●業者などに直接販売をする場合

JA等を通じた委託販売ではなく、業者の方に直接販売している場合には、先方よりインボイスの発行を求められる可能性があります。適格請求書発行事業者でない場合はインボイスを発行することができませんので、難色を示される可能性があります。

■直接販売先である業者からインボイスを求められる取引の例



↓詳しくは

■国税庁ホームページ インボイス制度特設サイト

インボイス制度のより詳しい情報や、国税庁が実施したオンライン説明会の動画、申請手続きに関することやQ&Aなどを掲載しています。

■インボイスコールセンター

インボイス制度に関する一般的なご質問やご相談は、以下で受け付けています

【専用ダイヤル】0120-205-553 【受付時間】9:00~17:00（土日祝除く）



理事会情報（10月30日開催）

【協議事項】

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ①島根米の追加集荷運動の取組みについて ②令和7年2月8日付 機構改革の実施について ③「新たな運営体制」の検討について ④令和6年度9月末仮決算および事業実績について ⑤「当組合における取引リスク評価書」改正について ⑥第三者委員会要項の設定について ⑦組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分） | <ul style="list-style-type: none"> ⑧出資口数の減少（減口）の承認について ⑨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 ⑩現行人事制度の残課題整理に伴う規程等の改正・廃止について ⑪島根県常例検査書（石見銀山地区本部）の回答について |
|---|--|

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しまね隠岐どうぜん地区本部管内
● 亀沢優さん ● 道前淳治さん



今回は、亀沢優さん、道前淳治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。

亀沢優さんは、西ノ島町で息子さんと伝統的な周年放牧での馬の繁殖経営をしています。過去に馬を飼っていた時期があった亀沢さんは、70歳を迎え最後のチャンスだと再び馬の飼養に取り組み始めました。現在は島内の公

共牧野(赤尾牧)に繁殖雌馬18頭を放牧。その飼養頭数は島一番を誇り、島内の子馬生産を牽引しています。亀沢さんには、子馬の販売先や販売価格、J Aが牧野に放つ種馬と自然交配で繁殖すること、水源がなく毎日牧

場を放牧。その飼養頭数は島一番を誇り、島内の子馬生産を牽引しています。亀沢さんには、子馬の販売先や販売価格、J Aが牧野に放つ種馬と自然交配で繁殖すること、水源がなく毎日牧



急こう配な牧野では足腰の強い馬が育ちます



亀沢さんが馬を放つ牧野の前で

野まで水を運びに来ることなどについてお話しいただきました。

道前淳治さんは、ガソリンスタンドや建設業などを取り扱う会社を経営する一方で、個人事業として昨年帰郷した息子さんとともに和牛繁殖に取り組んでいます。現在は、公共牧野で繁殖雌牛120頭余を周年で放牧。道前さんは将来的に飼養頭数500頭への規模拡大を目指すしており、

牧野に隣接した場所に牛舎を増設するなど拡大に向けて準備を進めています。道前さんに牛舎を案内いただきながら、今後の増頭計画や子牛価格、補助制度などについて意見を交わしました。石川組合長は「規模拡大にあたり補助制度や資金面で力になれることがあればぜひ相談してほしい」と話しました。

補助制度などについて意見を交わしました。石川組合長は「規模拡大にあたり補助制度や資金面で力になれることがあればぜひ相談してほしい」と話しました。



牛舎の前で道前さん(中央)と石川組合長(左から2番目)ら



牛舎の中で意見交換する道前さん(左)と石川組合長(右)ら

組合長から一言



今回は隠岐どうぜん地区本部を巡回し、畜産農家の亀沢優さんと道前淳治さんの2先を訪問した。

まず亀沢さんは馬の繁殖農家で、かつて西ノ島町では日本在来馬の「隠岐馬」が農耕用に飼われ、戦時中には「軍用馬」の生産地であったとのこと。亀沢さんは古希を迎えて、それまで心に燦っていた馬の飼育に再挑戦することを決意され、現在18頭の繁殖雌馬を息子さんと一緒に伝統的な周年放牧で飼われている。

一方、道前さんは牛の繁殖農家で、ガソリンスタンドや建設業の傍ら、120頭余の繁殖雌牛を飼育されている。道前さんの夢は大学を卒業し、アメリカで武者修行された息子さんと500頭の牛を飼うことで、その準備を着々と進められている。大いに、期待したい。

組合長より一言

初夢や

牛500頭

子らと飼ふ





topics
1

島根県種畜共進会を開催 グランドチャンピオンに厚朴さんと若槻さん

JAしまねは10月5日、松江市の島根中央家畜市場で令和6年度島根県種畜共進会を開きました。県内各地から肉用種牛41頭と3組、乳用種牛21頭が出品され、育種改良の成果や飼養管理技術を競いました。

各区の首席から選ばれるグランドチャンピオンには、肉用種牛の部で成雌牛区に出品した大田市の厚朴邦広さんの「てん」号、乳用種牛の部で第6区経産牛Bに出品した奥出雲町の若槻隆さんの「ブルートパーズ エピック ローズ」号が選ばれました。

肉用種牛の部は月齢で若雌牛と成雌牛、母とその娘を一組とした母系牛群の3つの区でそれぞれ首席を決定。「てん」号は輪郭の鮮明さ、全体の体積感のバランスに優れていた点が評価されました。厚朴さんは「良い牛が揃ったことや息子が牛の管理を手伝ってくれたことが結果につながった」と受賞を喜びました。

乳用種牛の部は未経産3区、経産牛2区で審査。「ブルートパーズ エピック ローズ」号は肋骨の開きや乳器など乳用性に富んだ牛と評価されました。若槻さんは「受賞に驚いている。できるだけ粗飼料を食べさせることや頭数が少ない分、目をかけられたことがよかったのでは」と喜びを語りました。

各区の首席は次のとおり。

◆肉用種牛の部▽母系牛郡区＝有限会社隠岐潮風ファーム(海士町)▽若雌牛区＝柴田俊夫(安来市広瀬町)▽成雌牛区＝厚朴邦広(大田市温泉津町)◆乳用種牛の部▽第1区未経産牛A＝島根県畜産技術センター▽第2区未経産牛B＝和田健敏(出雲市佐田町)▽第3区未経産牛C＝島根県畜産技術センター▽第5区経産牛A＝和田健敏(出雲市佐田町)▽第6区経産牛B＝若槻隆(奥出雲町)



グランドチャンピオンに輝いた
厚朴さんの「てん」号



グランドチャンピオンに輝いた
若槻さんの「ブルートパーズ エピック ローズ」号

topics
2

令和6年度「島根の花」品評会を開催

JAしまねと島根県花き生産者協議会は10月13日、出雲市のしまね花の郷で令和6年度「島根の花」品評会を開きました。菊やトルコギキョウなど昨年度より60点多い143点が出品。最高位の農林水産大臣賞に奥出雲町の佐伯富士美さんが出品したトルコギキョウ「マキア2型ホワイト」が受賞しました。

前日に行われた審査会で、審査員12人が入賞18点を選出。審査長を務めた島根県農業技術センターの瀬尾光広所長は「入賞した出品物はいずれもレベルが高かった。その中でも佐伯さんのトルコギキョウは品種本来のにごりのない鮮明な白色で草姿が良く、非常に高い商品性を備えていた」と講評しました。

佐伯さんは「猛暑など天候が難しく不安のなか作ってきたが、ひとつの成果として賞をもらえて良かった」と話しました。

また、隣接する朱鷺會館で第33回フラワー in シマナゲが同日開催され、品評会出品物の展示・人気投票や即売会、球根のつかみ取り、親子体験イベントなどが行われました。

その他の品評会入賞者は次のとおり

▽中国四国農政局長賞＝野田剛(安来市)▽島根県知事賞＝角田美比古(斐川町)、川上将功(出雲市)▽島根県農業協同組合長賞＝古川君和(斐川町)、佐藤啓悦(斐川町)、加藤敏枝(安来市)▽日本花き卸売市場協会賞＝大畑光(益田市)▽島根の花振興協議会長賞＝新田昭喜(奥出雲町)、吉木政男(雲南市)▽(株)J F 鶴見花き社長賞＝木村幸正(雲南市)▽(株)J F 兵庫庫生花社長賞＝川上好子(出雲市)▽(株)花満社長賞＝小松地農園(美郷町)▽(株)JAアグリ島根社長賞＝千原利夫(安来市)▽しまね花商組合長賞＝北中宏一(安来市)▽島根県花き生産者協議会長賞＝伊藤成海(松江市)▽島根県鉢物生産者協議会長賞＝曾田寿博(斐川町)▽福花園種苗(株)社長賞＝野島幸恵(安来市)



入賞した皆さん



多くの人で賑わう展示会場

topics
3

有機多目的倉庫が竣工 有機米の入庫始まる

JAしまねは10月16日、出雲市の当JA斐川本店敷地内に建設した有機多目的倉庫の竣工式および「島根有機米」の入庫式を開き、集まった関係者に施設をお披露目しました。今後、有機農産物の保管や物流ストックポイントとして活用し、高付加価値販売や有機農業の普及につなげていきます。

当JAでは有機農業の推進に取り組んでおり、これまでに楽天農業との連携協定締結や今年9月に有機野菜苗に対応可能な広域育苗施設を整備するなど推進に向け地盤を整えてきました。

同施設は今年6月に完成し、温度帯が13～15度の根菜類専用倉庫と0～5度の葉物等短期低温倉庫、有機米専用倉庫を整備しました。今後はサツマイモやニンジン等の長期保管、ブロッコリーや葉物野菜の物流ストックポイントとして活用する予定です。

また、有機米専用倉庫は336トンの保管ができ、今年産は転換1年目の有機的管理の米を含め県内約25ヘクタールで約40トンの受け入れを計画。同施設で県内有機米を一元的に集出荷することで有利販売につなげ、一層の生産拡大をすすめていきます。

当JAの石川寿樹組合長は「しっかりと施設整備ができた。これから本格的な有機農業の振興に向け、関係者の皆さんと一緒に取り組んでいきたい」と意気込みました。



有機米専用倉庫に入庫した「島根有機米」



想いをひとつに✿ **しまねの女性部!**

くにびき女性部

JA女性組織3か年計画

「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✿

かわらう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と



今年度も、一人ではできないことに仲間と一緒に取り組み、部員みんなが笑顔で元気になれる活動を行っています。

令和5年度は「松江市議会傍聴&市役所新庁舎見学」や「熊野大社見学」で身近な社会や歴史について学び、「笑いヨガ」「椅子ヨガ」で心身をリラクセス。また、「こんにやく作り」「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、楽しく学びながらそれぞれが交流を深める良い時間となりました。

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に、「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。



一所懸命青年連盟

JAしまねいわみ中央青年連盟

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

よこがわ
横川

たいち
太一さん 42歳



JAしまねいわみ中央青年連盟（以下、農青連）の横川太一さん（42）は、地元江津市でブドウ（30アール）、ナスなどを栽培しています。

横川さんは学校を卒業後、農業法人へ就農しましたが、3年前に独立し自営就農しました。独立する前までは、父親がブドウを栽培していましたが、ハウスの劣化やブドウの木の老化もあり「どうせやるなら規模拡大してブドウを栽培したい」という強い思いでハウスを新築し、ブドウの苗木を新植しました。

ブドウを新植して2年が経ち、横川さんは「来年から本格的にブドウの収穫が始まるため、常に念入りな栽培管理に心がけ、品質向上を目指していきたい」と話しました。

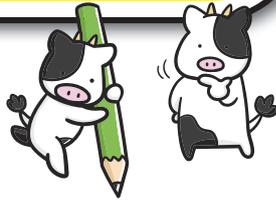
農青連には、昨年から加入。横川さんは「まだ農青連の活動に積極的に参加できていない。今後はできるだけ農青連の活動に参加し、仲間とともに地域を盛り上げたい」と意気込みました。

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

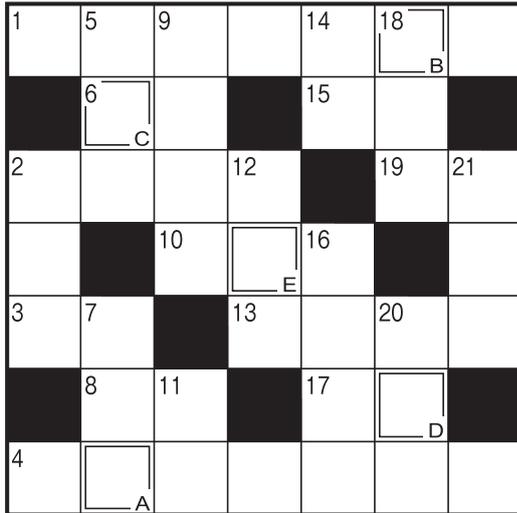
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年11月号

CrossWord Puzzle



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 ● ニコロ



答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

タテのカギ

- ②墨をするときに使います
- ⑤英国の文化について学び、——を深めた
- ⑦外為の「為」を略さずにいうと
- ⑨氷の張った湖で楽しむ人もいるスポーツ
- ⑪令和6年の干支(えと)は——、令和7年は巳(み)です
- ⑫残ったおでんに具を——して煮直した
- ⑭ズボンを買ったあとで上げることも
- ⑯使ってはいけない技のこと
- ⑰だしを取るのに使う小魚の干物
- ⑲ゴルフクラブの一種です
- ⑳風邪の予防に、ガラガラガラ

ヨコのカギ

- ①12月24日の夜のこと。聖夜ともいいます
- ②甘いお菓子のことで
- ③——の授業で、冬の星座について学んだ
- ④昭和の頃の録音媒体。たるむと鉛筆で巻き直した
- ⑥ギャンブルです
- ⑧どてらに詰められているもの
- ⑩安心したときにホッともらいます
- ⑬忘年会で部長が——の音頭を取った
- ⑮サンタクロースの乗り物
- ⑰彼は——とともに認める本の虫だ
- ⑲——、乙、丙、丁

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12月6日(金)(当日消印有効)

◆先月号の答え◆

「ホシガキ」



俳句の広場

最優秀賞

おっちゃんと呼ばれて笑ふ秋彼岸

西ノ島町 川上 茂様

選句者「白魚火」編集長・副主宰 安食彰彦先生

優秀賞

たて結びした児もまじる盆踊

邑南町 三宅伊知枝様

大谷もポケモンも立つ案山子径

浜田市 三沢 孝子様

身に入むや人に時間といふ薬

出雲市 北村 功様

佳作

長き夜や漢詩に多き処生訓

出雲市 藤江 堯様

涼求め思はす入るパチンコ屋

吉賀町 竹中 和博様

下山時に夕管は咲く登山口

出雲市 大森喜代子様

星図より飛び出す形流れ星

出雲市 金山 陽様

胡麻を炒るばらばら音を掻き混ぜる

出雲市 竹田喜久子様

「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」12月号 定価1,027円



JA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)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。

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。

2024 11/1 金 >>> 12/30 月

定期貯金

必ずもらえる

当JAへ新たな資金でお預入れいただくと

500万円コース

どちらか選べる



20,000円分(金利0.4%相当)

しまね和牛肉 焼き肉・スライスセット(冷蔵)かお米(30kg) どちらかプレゼント!

500万円分の定期貯金を新規でご契約された方に20,000円分のしまね和牛肉焼き肉・スライスセット(冷蔵)かお米(30kg)どちらかをお選びいただきお届けいたします。*お米は、15kg(島根県産こしひかり(5kg)、つや姫(5kg)、きぬむすめ(5kg))を1セットとして、2回に分けてお届けいたします。(合計2セット)

300万円コース

どちらか選べる



10,000円分(金利0.33%相当)

しまね和牛肉 焼き肉・スライスセット(冷蔵)かお米(15kg) どちらかプレゼント!

300万円分の定期貯金を新規でご契約された方に10,000円分のしまね和牛肉焼き肉・スライスセット(冷蔵)かお米(15kg)どちらかをお選びいただきお届けいたします。*お米は、15kg(島根県産こしひかり(5kg)、つや姫(5kg)、きぬむすめ(5kg))を1セットとしてお届けいたします。

100万円コース



3,000円分(金利0.3%相当)

しまね和牛肉 パラエティ 切落しセット(冷蔵)をプレゼント!

100万円分の定期貯金を新規でご契約された方に3,000円分のしまね和牛肉パラエティ切落しセット(冷蔵)を、お届けいたします。

★期間1年以上の定期貯金を対象とさせていただきます。上乗せ金利の適用があるものを除きます。★ATM・IBで契約いただいたものについては除きます。★本キャンペーンは1人2,000万円を上限として特典の対象とさせていただきます。★本キャンペーンは募集額が105億円です。募集額に達した場合は、その時点で募集を終了させていただきます。※1 1年定期貯金の場合の金利換算として表記しています。※夏のキャンペーン定期を解約して新たにご契約された場合は特典の対象外とさせていただきます。*お米については、3種5kg(15kg)が1セットになり、500セットに達した時点で終了となります。



抽選でもらえる

1

10万円以上新規で定期貯金をご契約されると、抽選で合計600名様に島根のお米食べ比べセット(5,000円相当)(仁多米こしひかり(2kg)、つや姫(2kg)、きぬむすめ(2kg))をプレゼント!



ダブルチャンス

- ①に外れた方に、抽選で100名様に農協商品券1,000円分をプレゼント!
- ②、③に外れた方で、ATMまたはJAネットバンクからご契約いただいた方に、抽選で50名様に農協商品券1,000円分をプレゼント!

★期間1年以上の定期貯金を対象とさせていただきます。*上乗せ金利の適用があるものを除きます。抽選権の失効/抽選日の前日までに対象商品が中途解約されていた場合、抽選権は無効となります。

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

率断熱リフォーム

冬でも
足元快適



家族みんなが
安心・快適ね!!

床下の断熱

調査・お見積
無料!



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)日本しるあり対策協会企業登録(島根県002・鳥取県002)
Kodama 株式会社 コタマサイエンス
■本社/島根県松江市西塚島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/☎0856-22-5390 ■江津出張所/☎0855-52-6852
■隠岐営業所/☎0851-2-2-2471



千両箱 トピックス



TOPICS 1 カーブミラー贈呈式 地域の交通安全に貢献

ＪＡしまね石見銀山地区本部は、秋の全国交通安全運動（９月２１日～３０日）に合わせてカーブミラー11基を大田市に寄贈しました。

9月27日、大田市役所を訪れた同地区本部の川上隆本部長が「地域の交通安全事故防止に役立てていただきたい」と、楳野弘和大田市長に趣意書と目録を手渡ししました。楳野市長は「地域からの要請があり、特に海岸地域は塩害もあるので、大変助かります。毎年の寄贈、ありがとうございます」と応えました。

ＪＡグループ島根では、共済事業における地域貢



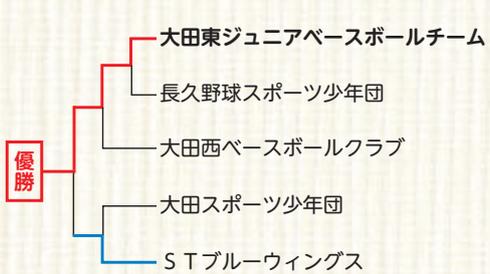
楳野市長（左）に趣意書と目録を手渡し川上本部長（右）

献の一環として、交通安全事故防止活動に寄与するために毎年、継続してカーブミラーを県内各市町村に寄贈しています。

TOPICS 2 ＪＡカップ学童軟式野球選手権大会 県大会出場は大田東ジュニアベースボールチーム

ＪＡカップ第41回島根県学童軟式野球選手権大会（島根県軟式野球連盟、山陰中央新報社主催、ＪＡしまね、ＪＡ共済連島根特別協賛）の大田地区予選が10月12・13日に大田市民球場で開催され、市内から参加した5チームが県大会出場を目指して熱戦を繰り広げました。決勝戦では、大田東ジュニアベースボールチームがSTブルーウィングスを4-2で下し、優勝しました。同チームは、11月3・4日に松江

市営野球場で開催される県大会に出場します。ＪＡしまねは、共済事業を通じて大会を支援するとともに、球児たちを応援しています。



優勝した大田東ジュニアベースボールチーム



選手宣誓は、大田西ベースボールクラブの清水和博主将

TOPICS 3 はね宮農組合、ＪＡしまね石見銀山女性部長久支部 小学生児童、園児の稲刈り体験

10月11日、地域農業を学ぶ朝波小学校5年生児童11名とあけぼのこども園の園児4名が、農事組合法人はね宮農組合の協力で稲刈りを体験しました。児童と園児は、協力して稲を鎌で刈って藁で縛り、ハデ干しを完成させました。園児は「お兄さん、お姉さんと一緒にニコニコ顔で稲刈りができて、嬉しかった」と話

10月15日に同支部のおむすびの会所属の部員3名の協力の下、園児68名の昼食として提供されました。

また、9月20日は、ＪＡしまね石見銀山女性部長久支部の部員2名が協力して、相愛保育園の園児22名が稲刈りを体験しました。収穫した米は、乾燥・精米された後、10月15日に同支部のおむすびの会所属の部員3名の協力の下、園児68名の昼食として提供されました。



あけぼのこども園園児と朝波小学校児童と一緒に稲刈り



収穫した米は、箱寿司でいただきました（相愛保育園）





TOPICS
4

令和6年度島根県種畜共進会
●厚朴邦広さん出品牛がグラントチャンピオン



10月5日、和牛・乳牛の育成改良技術を競う島根県種畜共進会が松江市の島根中央家畜市場で開催され、9月6日の大田市畜産共進会で選ばれた石見銀山和牛5頭が出場しました。

審査の結果、厚朴邦広さんの「てん」号が成雌牛区首席となり、さらに各区首席の中から肉用種牛の部のグラントチャンピオンに輝きました。



岩倉勝政さんの「あじやすくに」号



島根県立農林大学校の「こなつ」号



中原牧場の「うめひろゆり」号



森徳行さんの「しもゆき」号



グラントチャンピオンに輝いた厚朴邦広さんの「てん」号



チーム「石見銀山和牛」

JAによる農業所得申告支援事業について（お知らせ）

JAでは、組合員の皆様の事務負担軽減のため、JAで1年間お取引いただいた情報を、申告用に帳票として整理し、収支計算の補完資料としてご利用いただける農業所得申告支援を行っております。

ご利用の際には、個人情報保護の観点から所定の手続きが必要となります。

最寄りの支店にて、期日までにお申し込みをいただきますようお願いいたします。

お申し込みいただくと、毎年帳票を送付させていただきます。

また、右記の明細表①、準備表②のほか、『購買品取引明細書』についても、有料（220円）でご提供いたします。ご希望の方は最寄りの支店へお申し込みをお願いいたします。また、**ご利用を中止される場合も、最寄りの支店へお申し込みをお願いいたします。**

なお、JAグリーン・店舗において現金で購入されたお取引につきましては、印字されませんので、ご注意くださいようお願いいたします。

1. 申告支援の内容

- ①農業収支計算明細表（1年間のJAでの取引を科目別に分類し、明細表を作成します。）
- ②農業収支内訳準備表（科目別に集計された一覧表になっています。）

2. ご利用方法

農業収支計算明細表で、農業の経費であるか確認し、訂正箇所があれば訂正し、農業収支内訳準備表で集計します。これに、JA以外の取引を加算して申告にご利用ください。集計できるのは3口座までで、ご家族の口座でも集計できます。

3. お申し込み時に必要なもの

口座届出印・集計口座番号・利用料引落口座番号

4. ご利用料金

帳票：550円 CD：1,100円

5. 申込期日

令和6年12月6日（金）

6. 提供日

1月のふれあいの日に配布いたします。

7. その他

- ①期日を過ぎますと、提供の時期が遅くなるため、別途郵送料をいただきます。
- ②データでの提供をご要望の方は、農産課までご連絡いただきますようお願いいたします。

フードスタイリスト 飯島奈美さん プロデュース

大田市産アスパラガス・あなご天丼 お披露目会 開催!



大田市で産地化を進める石見銀山アスパラガス。東京大田市人会、大田市応援隊の協力により、テレビCM・番組、映画でご活躍のフードスタイリスト飯島奈美さんによる大田市産アスパラガスを使用した料理のプロデュースが実現しました。

昨年大田市を訪れ、生産現場の視察や生産者と懇談しながら大田市地域の特色をイメージして構想を練った飯島さんは、当地の郷土芸能である石見神楽に着目。アスパラガスを『剣』に、大あなごを『大蛇』に見立てて、三瓶ワサビや地元産の調味料の味付け、大葉や抹茶、石見銀山で古くから栽培されていた梅を使った3種類のソースで、味と彩りを調えた天丼を大田市の新しいメニューとして創作しました。

10月17日、その“大田市産アスパラガス・あなご天丼”のお披露目会が開催されました。アスパラガスの販路拡大を目指す石見銀山アスパラガス生産組合とJAしまね石見銀山地区本部、島根県西部農林水産振興センター県央事務所、大田市、大田市商工会議所、地域の道の駅や関係業者が見守る中、会場のイワタニ島根(株)本社のキッチンスタジオで飯島さんが直接調理をして、出席者が試食しました。

物語のある食材と優しい味付けに会場では「美味しい!」の声が上がり、同地区本部の川上隆本部長は「飲食店や道の駅にレシピを提供して、大田市の名物メニューにしたい」、同商工会議所の齋藤寛会頭は「地域振興の強力な武器ができました」と挨拶しました。

この“大田市産アスパラガス・あなご天丼”は、名称の公募や提供する飲食店の募集を行い、来春販売を開始する予定です。



アスパラガスのハウス等、
生産現場訪問(令和5年6月)



飯島さんが直接調理



「是非、召し上がっていただきたい」と
飯島さん



出席者全員で試食しました





銀争はるばる

石見銀山戦国争奪絵巻

(40)

本城常光謀殺の報に動揺する経四郎であったが、それでも気持ちを立て直そうと家老服部治部と話すも、なかなか心が治まらない。

佐平次は、「振り向かずひたすら走れ」という枯三太の命に従い、常光や雅楽助らの最後を見ていないが、おそらく嫡男隆光を含めて主だった者は全て討ち取られているであろう。忍びとしてあらゆる情報に通じていた枯三太は、毛利の手練れに囲まれると、尼子経久の配下として最後まで毛利軍と刃を交えることのできる喜びに満ち溢れたかのように笑みを浮かべていたというが、その枯三太でさえ察知できなかった謀に元就の恐ろしさを感じる。間もなく、山吹城を毛利の軍勢が囲むことになるであろう。残された守兵は、近くの支城から集めても3百余り。兵糧はあるが、備える時間が無く、援軍も望めない。

経久の許で常光と出会って30年、戦に明け暮れた日々と共に戦った仲間を想いを馳せ、感慨に耽ることで現実を直視しないように心が求めているが、それを断ち切ろうと脳裏のどこから経久の「心の風景を見渡せ」の言葉が響いてきた。悲しみ、怒り、絶望、恐れ、嫌悪、自責、様々な感情の矢が刺さり、痛みで熱を帯びた心を見つめる。石見銀山という魔宮に足を踏み入れたときから、命のやり取りは覚悟していたが、

長い間、労苦を共にした仲間の死、しかも謀殺に直面した今、感情に起因する心の麻痺が、言葉を駆使する思考を妨げていたようである。心の風景を見渡しているもう一人の自分に頭と心の境目を強引に仕切らせて、然らば冷静に最善策をと自分に言い聞かせながら、ゆっくり考えを巡らせてみた。

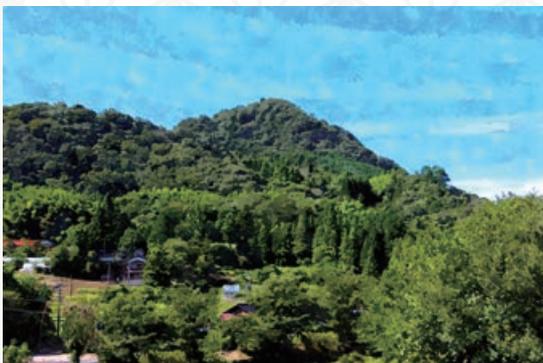
3百余りの兵と武器、将の配置をこれまで築き上げた山吹城の縄張りに当てはめる。しかし、大軍を想定すると兵の数が絶対的に足りないし、望みが無く絶望的な戦いに士気も上がらない。また、最も重要なことであるが、常光に代わる大将となるべき武将がいない。これは山吹城から見る景色の見納めとなるなど確信に近い思いが頭の中を占め、見込みの無い籠城を選択肢から消し去った。視線の定まらない服部治部も、経四郎の話聞いて漸く我に返り、力なく領いた。須佐高矢倉城留守居役の三浦晴光や周辺の支城には、急ぎ仔細を文にしたためて人を向かわせた。

思えば、忍原崩れや降露坂の戦いの頃は、本城常光は時勢に乗っていた。元々山岳戦に強い本城軍は、山々が連なる石見銀山の地域と相性がよく、天候など偶然ともいえる幸運も味方し、経四郎が立てた戦法は見事に当たった。しかし、いつも幸運の庇護の下にいるとは限らず、常に

それが当たり前と思い始めると自らを見失うことになる。それを戒める尼子経久の「心の風景を見渡せ」であったが、風景を見渡している自分の足元が見えていなかったのか。人の心は、いつでも不条理である。

その経久の幾度となく苦難を乗り越えてきた生き様に教えを受けた経四郎ではあったが、この度はやはり採るべき策も無く、一戦交えて幕を下ろすべく広間に人を集めた。城主の悲報は、いつの間にか残った者の知るところとなっており、行く末を案じる者たちの心は高揚し、我も我もと集まってくる。殺気立ち喧騒とした場に入った経四郎は、落城間近の雰囲気とはこのようなものかと直感的に感じながら、冷静に話を進めるために各持ち場の頭以外の退出を求めた。言われてみればそれもそうだと漸く落ち着きのある囲みとなった。

(次回に続く)



須佐高矢倉城跡(佐田町)

本城常光が初めて国人領主となった城。山岳戦を得意とするこの地の兵が、山吹城の主力を担ったと考えられる



わ い わ い ひ ろ ば

● 読者コーナー

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♪

- 「千両箱トピックス」の菜根館の多肉植物の寄せ植えは、若い方から高齢の方まで幅広く趣味にできて良いですね。(Wさん)
- 「島根のお米を食べよう」で知った「つきあかり」を食べてみたいです。(Oさん)
- 毎日の、戦争と闇バイト強盗のニュースに心が痛みます。罪のない人、人生を何とと思っているのだろうか。人間だから、人が愛おしいのです。(Yさん)
- 今年の猛暑の中、野菜で元気だったのはゴーヤで、たくさん採れました。ゴーヤ料理をいろいろ食べましたが、好評だったのは甘酢漬けでした。(Oさん)

「JAふれあい祭」 中止のお知らせ

11月16日(土)に開催予定の「JAふれあい祭」は、諸般の事情により中止とさせていただきます。

なお、15日(金)・16日(土)のJAグリーンおおだ・すいせんの里の「ご利用感謝セール」は予定どおり行いますので、お知らせいたします。

● JAコラム ●



私の食育日記

おやつと上手に付き合おう

食育インストラクター ● 岡村麻純

子どもが大好きなおやつ。そのおやつが原因で困ってしまうことはありませんか。もつとおやつが食べたいと駄々をこねられる、ご飯よりおやつばかりを食べたがる、などをよく耳にします。お菓子やジュースには糖分も多く、スナック菓子も塩分が多いため食べ過ぎることは体に良くありません。だからといって、大きくなるにつれて「おやつはおにぎりが干し芋ね!」とはいかなくなってきました。大人だって疲れたときはコーヒー1杯、チョコレート1粒が恋しくなります。実際、3時のおやつには栄養を補給するという役割だけでなく、幼稚園や小学校が終わって、子どもがほっと心を休める時間としての役割もあります。

そこでわが家では、おやつには好きなものを食べて良いが、1日1回、決められた時間のみと約束しています。

ご飯を好き嫌いなくおいしくいただくためには、空腹が一番の調味料です。夕方の習い事の後など小腹がすくたばにおやつを食べてしまうと、夕食のとき空腹でなくなってしまう。また、食が細いことを心配して小まめに間食をしたり、静かにし

てほしいタイミングでおやつを利用したりすると、おやつのお数が増え、3度の食事に影響してしまいます。食べる回数を減らし、食の間隔をしっかりと空けることは虫歯予防にもつながります。

おやつはおなかではなく心を満たすものと捉え、食べ過ぎないことも大切です。しかし、子どもは「もつと食べたい」「もう一つだけ!」となってしまうがちです。そこでお勧めめしたいのが、食べ始める前に食べる分を並べて、食べる量を子どもと確認しておくことです。最初に目で確認したものが今日のおやつである決めておくと、お代わり制度がないことが習慣化されていきます。

おやつは子どもが喜ぶ魅力的なものでありつつ、大人を悩ませる種でもあります。上手に付き合っておやつ時間を親子の幸せな時間にしていきたいと思えます。





みんなの直売市情報

10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
51,978点

きゅうり・合わせ柿・しびき・
レンコン・ピーマン・箱寿司・
白ねぎ・オクラ・栗・カブ

すいせんの里
3,794点

しびき・栗・ピーマン・里芋・
中長なす・さかき・にんにく(有臭)・
ぎんなん・ばら寿司・長なす

12月の特売日

JAグリーンおおだ 12月13日(金)・14日(土)
すいせんの里

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)

中島職員の 独り言



今年は平年に比べ気温の高い日が多く、10月に入っても半袖で来店されるお客様も見受けられましたが、少しずつ朝晩の気温の低下により秋を感じられる季節になりました。10月中旬から地元産白ねぎを使用した「白ねぎ天」を販売しております。とても美味しく、お酒のおつまみに最適です。

出荷者の皆様におかれましては、寒い日が続きますので、体調には十分気をつけていただき、1点でも多くのご出荷をお待ちしております。

JAグリーンおおだ、すいせんの里、生産販売課

JAグリーン
おおだより
出荷者の皆様へ

白ねぎ・白菜・大根といった鍋に欠かせない食材が、多く出荷されています。また、待望の降雨により、野菜全般についても店内が賑わってきており、従業員一同、喜んでおります。冬季を間近に控え、作業時にはまだ、夜が明けていない場合もあります。出荷者の皆様には、手元・足元をしっかりと確認され、作業をしていただきますようお願いいたします。

※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。

石見銀山地区本部管内 10月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

▶皆さんに褒めていただけるような和牛を生産できるように頑張ります。



又キ最高
三瓶町志学
西谷
悠さん

▶子牛の生産原価が下回らない市場の平均価格になることを期待しています。



メス最高
温泉津町井田
森
康子さん

【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	西谷 悟郎	340	283	貴隼桜	美国桜	百合茂	平糸勝
2	山口	石橋 秀幸	353	254	福之姫	美国桜	華春福	百合茂
3	山口	大國 裕紀	311	266	若百合	二刀流	美国桜	美津照重
4	水上	(株)大田原農場	341	303	福之姫	勝忠平	安福久	百合茂
5	仁万	岩瀬 擴二	337	285	若百合	美国桜	百合茂	正北国

【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	井田	森 德行	301	291	福之姫	勝忠平	安福久	平茂勝
2	多根	木村 幹	327	264	福増	秋忠平	平糸勝	第7福桜
3	富山	白石 健治	321	285	福之姫	耕富士	美穂国	福桜(宮崎)
4	富山	白石 祐	304	309	若百合	耕富士	安福久	勝忠平
5	水上	(株)大田原農場	299	310	福之姫	百合茂	安福久	日向国

子牛市場

10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	15	569,800	162,800	385,733	-61,906	19,127	275	287
	中央	118	630,300	73,700	425,616	-63,257	9,698	279	283
	県	118	630,300	73,700	425,616	-51,278	9,698	279	283
又キ	管内	23	880,000	264,000	512,026	-60,318	33,565	292	265
	中央	160	926,200	110,000	519,613	-35,510	-19,395	305	277
	県	160	926,200	110,000	519,613	-41,035	-19,395	305	277

令和6年10月16日



職人の技が光る総桧作りの蠅帳



日本製



棚板が外せませす

ひのき 蠅帳 UM 完成品			
タイプ	重量(約)	申込番号	送料込 税込価格
タテ型	2.7kg	71992	22,920円
ヨコ型	3.5kg	71993	26,280円

◎サイズ(約):<タテ型>幅32・奥行29・高さ45 (cm)、<ヨコ型>幅49.5・奥行29・高さ38 (cm) ◎材質:桧、ステンレスネット、◎日本製



お餅はもちろんパン・うどんの生地まで作れます! **新商品**

蒸す
つく
こねる

写真はイメージ
フタはのし板としても使えます。

1台
3役

レシピ付き

*レシピは説明書内にございます。



日本製 ● **タイガー 卓上もちつき機 2升用 TZ24** 送料込 税込価格 **36,800円** 1年保証

◎サイズ(約):幅45.4・奥行31.2・高さ35 (cm) ◎重量(約):10.5kg ◎コード長さ:約1m ◎材質:樹脂、他 ◎電源AC100V ◎消費電力(50/60Hz):モーター230/260W、ヒーター830W ◎付属品:もち羽根、計量カップ、餅とり器 ◎日本製

アルミキャスト製で丈夫で長持ち。



蒸しセイロ

タイプ	申込番号	送料込 税込価格	申込番号	送料込 税込価格
2升用	72001	12,980円	72004	27,980円
3升用	72002	13,980円	72005	29,980円
4.5升用	72003	16,980円	72006	35,980円

◎材質:本体/アルミニウム合金、蓋用つまみ/フェノール樹脂、セイロ・鍋用持ち手/木製、セイロ付属スノコ/木製 ◎中国製

アルミ製羽釜と木蓋 羽釜専用木蓋です。

◎材質:スプルス材



便利なカン付の羽釜です。

◎材質:アルミ

羽釜カン付 HA19 羽釜用木蓋 HA19

タイプ	申込番号	送料込 税込価格	申込番号	送料込 税込価格
28cm	71995	18,790円	71998	11,690円
30cm	71996	20,790円	71999	13,490円
33cm	71997	27,890円	72000	13,790円

2.4升~4.0升まで対応。



頑丈スチール製かまど 36型

送料込 税込価格 **25,990円**

◎サイズ(約):幅46.5・奥行39.5・高さ40 (cm) ◎重量:約8kg ◎材質:スチール ◎鍋受け3個セット付き◎日本製

新商品



日本製

木曾さわらの飯台 UM24

タイプ	外寸×深さ (約cm)	重量	申込番号	送料込 税込価格
蓋なし	5合 33×9	約0.7kg	72009	10,890円
蓋なし	1升 39×10	約1.0kg	72010	12,690円
蓋付き	5合 蓋サイズ 33.3×3.8 飯高さ 約0.45kg		72011	15,790円
蓋付き	1升 蓋サイズ 39.6×3.8 飯高さ 約0.65kg		72012	18,590円

◎材質: 本体/木曾さわら、タガ/銅 ◎日本製

米 大豆 そば 小麦 など 必要な量だけ手軽に製粉!



日本製 ● **手動製粉機セット** 送料込 税込価格 **36,990円**

◎サイズ(約):幅24・奥行33・高さ33 (cm) ◎材質:特殊加工鋳物他 ◎本体重量:約5kg ◎日本製

手が熱くならず、誰でも簡単にまんまるお餅!



日本製 ● **もちカッター「まんまる名人」** 送料込 税込価格 **9,880円**

◎サイズ(約):幅33・奥行23.5・高さ36 (cm) ◎材質:本体/ポリプロピレン ◎重量:約1.3kg ◎ベトナム製



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

「新米と地元の魚を美味しく食べる」

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 牛肉の炊き込みご飯

<材料(3~4人分)>

- ・米 3合
- ・牛肉こま切れ(脂が多めのもの) 300g程度
- ・洗いごぼう 70g程度 ・舞茸 1パック
- ・玉ねぎ入り天ぷら
(無ければかまぼこでもOK) 1枚
- ・薄揚げ 1枚 ・ニンジン 1/3本
- ・だし昆布 乾燥した状態で3g程度
- ・三つ葉 お好みの量

【調味料】

- ・白だし 大さじ3 ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2 ・顆粒だしの素 大さじ1強
- ・酒 大さじ1 ・塩 小さじ1/2

<作り方>

- ① 米は先に洗い、釜で浸しておく。
 - ② ごぼうは笹がきにし水に浸け、ニンジンは薄切り、薄揚げ、天ぷらは1cm角に切り、舞茸は手で割(さ)く。
 - ③ 牛肉をざく切りにする。
 - ④ ①に【調味料】を先に全て入れる。3合の目盛りまで水を入れ混ぜる。
 - ⑤ ②の材料を先に入れ、③の牛肉とだし昆布を上に乗せて炊く。
 - ⑥ お茶碗に盛り付け、三つ葉を飾り完成。
- ※④で水を3合の目盛りまで入れたとき、お吸い物のような味付けが理想(味付けは濃すぎないように)。
※新生姜と油揚げを入れても美味しい。
※牛肉が無いときは、鶏肉でも良い。
※おにぎりにしておくと、冷めても美味しい。



② オキワシの南蛮風あんかけ

<材料(2人分)>

- ・オキワシ 4匹 ・玉ねぎ 1/4個
- ・黄パプリカ 1/2個 ・プチトマト 6個
- ・かいわれ大根 お好みの量 ・生姜 5g程度
- ・すだち 1個 ・薄力粉 少々
- ・米油 材料が浸(ひた)る程度

【調味料】(とろみ餡(あん)の材料)

- ・すし酢 100cc ・水 150cc
- ・白だし 大さじ1 ・砂糖 大さじ2
- ・塩 小さじ1/3 ・だしの素 小さじ1/2
- ・片栗粉など(とろみの素) 適量

<作り方>

- ① 玉ねぎ、黄パプリカは薄い千切りにし、生姜は2枚程度を棒状に切り、すだちは輪切りにする。
- ② オキワシは頭を落とし内臓を取る。薄力粉をまぶして170℃の米油でカリッとするまで揚げる。
- ③ 鍋に片栗粉などを除く【調味料】、生姜、玉ねぎ、黄パプリカを入れ温める。プチトマトは最後に入れる。
- ④ 火を止めて、最後に片栗粉などでとろみをつける。
- ⑤ お皿に盛り付けたオキワシに、③で温めた野菜をのせて餡(あん)をかける。かいわれ大根、すだちを飾り完成!

- ※アジ、サケ、ししゃもなどのお魚でも代用可能。
- ※新玉ねぎの時期は、玉ねぎ増量で血液サラサラの効果が期待できます。
- ※すだちを入れて、さっぱり効果。
- ※顆粒になって混ぜやすいとろみの素も市販されています。
- ※オキワシの南蛮風あんかけは、骨も簡単に取れるので、お子様にも食べやすくおススメ!お値段もお手頃なので手に入りやすく、冷蔵庫の作り置きおかずにもピッタリです。

提供: JAしまね石見銀山地区本部



JA共済の
地域貢献活動

12月の外勤日(ふれあいの日)は

18日(水)・19日(木)・20日(金)

※12月18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。

12月8日(日) JA石見銀山地区本部

☎0854-84-9054

※時間は9:00~12:00



里芋のごまみそ和え



材料 (4人分)

- 里芋…………… 大小20個くらい
- 味噌…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1
- すりごま(白)……大さじ1
- 細ネギ…………… 2～3本

作り方

- ①鍋に里芋とひたひたになるくらいの水を入れ、火にかけて里芋が柔らかくなるまで茹でる。
- ②水に取り、里芋の皮をむく。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、皮をむいた里芋を加えてあえる。
- ④器に盛り、細ネギを散らす。

コメント

- ・簡単!!茹でて皮をむいた里芋を調味料で和えるだけ!
- ・里芋が大きい場合はひとくちサイズにカットします。

アレンジ

- ・チーズをかけてオーブントースターで焼けば、グラタン風に変身!
- ・Aの調味料の中にツナやかつお節を加えてもおいしくいただけます。



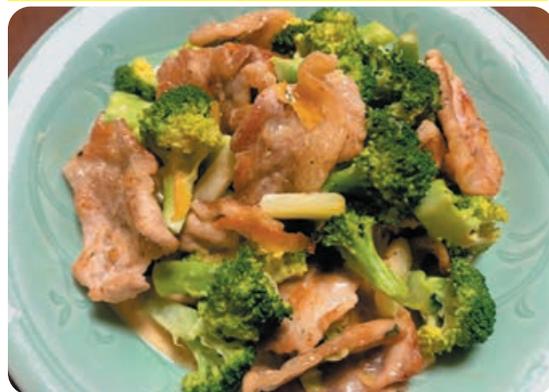
材料 (4人分)

- ブロッコリー…………… 1株
- 豚肉(生姜焼き用)…… 300g
- 塩こしょう…………… 少々
- 小麦粉…………… 大さじ3
- サラダ油…………… 大さじ1
- マヨネーズ…………… 大さじ5
- マーメイド…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ1

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。(軸も皮をむいて長さ1～2cmに切る)
- ②豚肉を半分に切り、塩こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を並べ入れ、焦げ色が着いたら裏返し、ブロッコリーを肉の上のせて、蓋をして蒸し焼きにする。2～3分経ったら全体を混ぜ、再び蓋をしてブロッコリーに火を通す。
- ④大きめのボウルにAを混ぜ合わせ、焼きあがった③を入れてしっかり混ぜ合わせる。

ブロッコリーと豚肉のオレンジマヨネーズ焼



アレンジ

- ・豚肉を鶏肉やエビ、油揚げに替えてもおいしくいただけます!
- ・Aの調味料のしょうゆをケチャップや味噌に替えて、味変も楽しめます。



コメント

- ・ビタミンやミネラルの含有量がトップクラスのプロッコリーは油と一緒にとることで吸収力がアップします!炒めたり、胡麻和え、ドレッシングやマヨネーズをかけたりして野菜のパワーをいただきましょう!

健康散歩

血圧と上手に付き合う第一歩

JA島根厚生連

日本では3人に1人が高血圧と言われています。しかし、塩分の多い日本の食生活を背景に、血圧をコントロールできている人はアジア諸国に比べて少ないとされています。心配しすぎる必要はありませんが、血圧は自覚症状なく高くなることもありますし、高くてもそのままにしている人が多いようです。

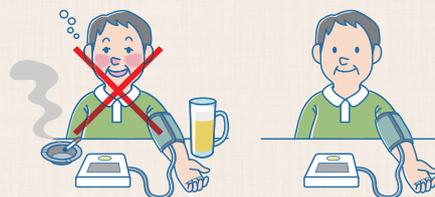


血圧を「たまたま高かっただけ」「健診では高いに決まっている」と安易に自己判断するのは禁物です。放っておくと命にかかわるような事態になる可能性があります。

血圧は常に変動しています。高血圧対策では適度な運動、減塩などの食事療法、良質な睡眠などが大切ですが、1日の中で血圧がどのように変動しているかを把握できればより効果的な対策が立てやすくなります。まずは、自分の日頃の血圧がどれくらいか、変動がどれくらいあるのかを測定してみたいかがですか?

<自宅での血圧測定のポイント>

- ・血圧計は二の腕で測るタイプがお勧めです。
- ・測る前15分くらいは安静にし、測定する30分以内にカフェインの入った飲み物・タバコは控えるようにします。
- ・できるだけ同じ時間に測るのが理想です。
※朝は起きて1時間以内、排尿後・朝食前(血圧の内服をしていれば内服前)、夜は寝る前に測ります。
- ・血圧を測る腕が心臓と同じ高さになるように座り、体の力を抜いてリラックスして測りましょう。



【編集後記】編集後記を考えている10月下旬、寒くなったかと思えば気温が20度以上の日が多く未だに半袖を着ています。衣替えのタイミングは20度が目安だと言われていますが、まだまだ半袖生活が続きそうです。さて、今月の特集は旬の冬野菜について。お鍋の季節にぴったりのハクサイや長ネギ、ダイコンなどを紹介しています!おすすめの食べ方も記載していますのでぜひお試しください(古)