

JAしまねひより

2024
12
December
Vol.105

SNSで旬な情報を投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



10TH
ANNIVERSARY
おかげさまで統合10年

特集

地元食材で イタリア料理を楽しむ



来月の
外勤日は 1/15(水)・16(木)・17(金)

JALしまね 石見銀山地区本部版

みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

吉田 淳一さん
[石見銀山地区本部]

みーつけた

Shimane farmers しまねのファーマーズ

よしだ じゅんいち
吉田 淳一さん(37歳)

今月は石見銀山地区本部。大田市温泉津町で和牛繁殖と水稲栽培に取り組んでいる吉田淳一さんにお話を伺いました。

昔から続く循環型農業

大田市の南西に位置する温泉津町井田地区。山々に囲まれたこの地域で、和牛繁殖と水稲栽培を行っている吉田さん。このあたりでは、昔から牛を飼いな



吉田さんの牛舎。15頭程度で頭数維持をすると子牛に十分な広さを確保できるといいます。

がら米を育てる複合経営が続いています。田んぼで収穫した稲わらを牛の餌として与え、また、その牛の糞を田んぼの堆肥として利用し米を育てる。身近なものを循環させながら行う農業で、無駄のない資源の活用と低コストのメリットがあります。

吉田さんは高校卒業後、農機具の会社に就職。農家に生ま

れ、小さい頃から農業が身近な存在であった吉田さんは、仕事で色々な農家を訪問しているうちに、改めて農業に興味がわいてきたそう。会社を辞め本格的に農業を始める際、親戚や近所の人からは「それはいいことだ!」と応援されたと言います。小さい頃から家の手伝いをしていたため、大まかなことは身に付いていた吉田さん。親戚の家で牛の繁殖について1年間研修し、その後は認定新規就農者として独立しました。

牛の出産も1人で対応

365日休みなく作業がありますが「それにはもう慣れました」と笑う吉田さん。お産の際にも緊急時以外は基本的に1人で対応していると言います。出産を控えた母牛がいると、監視カメラで様子を



もりもりとエサを食べる子牛を見守る吉田さん

見ながら過ごすそう。破水の時間から大体の出産時刻を予測し、もし産まれてしまっていた場合でも、録画映像で初乳を飲んだか、どんなふうに産まれたかなどを確認。

「無事に産まれた時はやっぱり安心します」と吉田さん。生後9ヶ月頃に出荷されていくまで、ストレスなく育てていきます。

のびのびと育てることがいちばん

現在、母方の実家の敷地で雌牛15頭と子牛10頭を育てている吉田さん。意識しているのは、牛をストレスなく過ごせるようにすること。「食べるだけ食べさせて、のびのびとさせています」と、出荷が近い子牛には広い敷地にわらをたっぷり敷き、居心地を良くしています。牛同士でも必要最低限の距離を保つ必要があり、狭い牛舎で多くの牛が過ごすスト



牛たちにエサを与える吉田さん



レスで発育に影響が出てしまうこともあるのだとか。

助け合える組合の仲間は強い繋がり

吉田さんが所属する「温泉津町和牛改良組合」は、現在8軒の生産者がいます。以前から良い連携が取れていて、お互いに相談し合うこともしばしば。県の共進会の際には、バスをチャーターして



「仕事は体力勝負」と話す吉田さん

応援に駆けつけ、炊き出しでご馳走作りをするメンバーも。もちろん、その際には地元で留守番をしてくれる人もいて、信頼関係がしっかりと築かれています。そんなメンバーの中で最年少の吉田さん。「高齢の方のところに、分娩や手術の応援に行くこともあります。自分は3人分くらいの力で引っ張りますから(笑)」と、地域の中で協力的に関わっています。

牛肉を食べることが楽しみ

食べることが大好きだという吉田さん。特に「毎月1キロは食べています」と、和牛に関しては一般の人よりも食べる量や頻度も多いと自負しています。毎月、牛のセリやヘルパーとして手伝いに行く島根中央子牛市場では、会場で販売されている牛肉を必ず買って帰るそ

う。「まずは自分が食べて、肉の消費を増やさない」と、我々に恩恵があります。皆さんにも、できれば毎月1パックでも牛肉を食べてほしいです」と笑顔で語ります。



島根中央子牛市場で販売される「しまね和牛」。吉田さん曰く「牛肉を食べることは使命」なのだそうです。

牛も米もバランス良く続けていける農業を

牛を大きく育てる方法や、美味しい米を作る方法は、もっと研究して手間を掛ければきっと見つかるはず。しかし、吉田さんは「変わらない方法を維持すること」に重きを置いています。それは、1人で複合経営を上手く回していくため。どちらか一方だけに専念することができません。

中山間地としては広い面積の6・8ヘクタールの田んぼを管理している吉田さん。新しい品種である「つきあかり」にも挑戦し、田んぼごとに品種を変えたり、田植えの時期をずらしたりすることで、年間の作業が被らないように工夫しています。近年の異常気象や増える害虫にどう対処していくかが大きな課題。また、その一方で、「牛に関しては、変わったことをしない方が一番良い」と、むやみに餌を変えたりはせず、今後も現状維持で今の方法を続けて

いくことを目標にしています。

吉田さんは「もちろん、牛も米も良いものを作ることを目指しています。それには適度なバランスが必要」と話します。複雑で狭い土地が多く、なかなか効率の良い農業ができない中山間地だからこそ、2つの農業を組み合わせ、この地域なりのスタイルを保つ必要があります。「組合の仲間たちと協力し合いながら、品質の向上を図っていきたい」と、地元農業の維持や発展に貢献していく若い力に、今後も期待がかかります。



生まれて間もない子牛

共進会で子どもが審査員に！

吉田さんが所属する温泉津町和牛改良組合では、同組合が開く共進会に地元小学生を招き、牛を品評してもらう「こども審査」を行っています。実際に児童が牛を見て触り「まんまるおめめで賞」「からだがおっきいで賞」などと命名し、お手製のメダルで表彰。子どもたちに地元の畜産に親しみをもってもらおうと毎年恒例の行事になっています。



◀こども審査で表彰を受ける吉田さん

プチっと情報！

料理を楽しむ



「ただこの国で生産する」という考えの「国消国産」をキーメッセージに国産・
で10月下旬には、県内の有名イタリアンシェフが作る地元食材をふんだんに使っ
て提供し来場者の皆さんに振る舞いました😊
詳細は JA しまねホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください！



大山芳醇豚と 椎茸のピアディーナ

レシピ
考案

Omaggio da Konishi

松江市東朝日町 216-8

使用食材

豚ロース、椎茸、たまねぎ、きゅうり など

石見ポークのロースト パプリカソース (付け合わせ 椎茸のマリネ)

レシピ
考案

里山イタリアン AJIKURA

邑智郡邑南町矢上 3123-4

使用食材

豚肩ロース、パプリカ、ブロッコリー、椎茸 など



猪サルシッチャと 栗の仁多米リゾット

レシピ
考案

KANUKA PARK

雲南市木次町湯村 259-1

使用食材

猪ソーセージ、白ねぎ、米、栗 など

※猪ソーセージは市販のソーセージで代用 OK！

もホームページで公開中です✨ ぜひ島根県産の農畜産物を使って
<https://ja-shimane.jp/archives/5265/index.html>



地元 食材

で

イタリア

JA しまねでは、JA グループが提唱する“私たちの国で消費する食料は、でき
地元産の農畜産物の消費拡大や農業への理解増進に取り組んでいます。この一環
た本格イタリアンが味わえるイベント「Shimane × Italy」に JA しまねから食材
今月号は「Shimane × Italy」で提供した料理をご紹介します ✨ 材料や作り方などの



島根県産和牛肉 ボロネーゼスパゲッティ

レシピ
考案

Pino Rosso

鹿定郡津和野町後田口 284

使用食材

牛ひき肉、ホールトマト、たまねぎ、にんじん など

高津川産鮎のスパゲッティ

レシピ
考案

STAGIONE

益田市駅前町 17-1

使用食材

鮎、白ねぎ、ゆずの皮、きゅうり など



浜田市弥栄町の白味噌を使った 挽き肉と島根野菜の クリームスパゲッティ

レシピ
考案

Restaurant anno

浜田市三隅町岡見 661-1

使用食材

椎茸、たまねぎ、水菜、パプリカ、青ゆずの皮 など



レシピや作り方の詳細はこちらから！

掲載しきれなかったレシピ
作ってみてくださいね ♡

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
もっとう聞きたい

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しまね西いわみ地区本部管内
- 有限会社大場ぶどうファーム
- 株式会社田原牧場



有限会社大場ぶどうファームは、益田地区国営農地開発地で「デラウェア」や大粒系ブドウ「シャインマスカット」「ピオーネ」を生産。周年的に作業を得るため加工用ブドウ生産に取り組み、島根ワイナリーに出荷しています。同社代表の大場耕造さんはJ Aしまね西いわみぶどう部会の部会長を務めており、同地区本部管内のブドウ栽培を牽引しています。大場さんとは、経営概要や栽培する「デラウェア」の加温比率、今年産ブドウの生育状況、販売価格、鳥獣被害などについて意見交換しました。

株式会社田原牧場は、6棟の牛舎で繁殖牛185頭と育成牛、子牛を飼養する他、7ヘクタールで飼料作物を生産。高校生インターンシップを受け



大場さん（前列左から2番目）のシャインマスカット園で石川組合長ら



大場さん（右から2番目）から取り組み概要などの説明を受ける石川組合長ら

入れるなど担い手育成にも取り組んでいます。同社代表の田原正太さんは、飼料価格の高止まりや子牛価格の低迷など非常に厳しい状況が長期的に続いていると話し、これを踏まえて現在の経営状況や県有種雄牛「暁之藤」にかかる期待、配合飼料・粗飼料の価格動向、しまね和牛の消費拡大などについて意見を交わしました。田原さんは「子どもたちが和牛肉を食べる機会が少なくなっているため、J Aのイベントなどで食べる機会を作ってもらいたい。また、円滑なやり取りのため専門知識が必要な畜産職員を長く配置してほしい」と要望しました。

田原牧場の牛舎で田原さん（前列中央）と石川組合長ら



田原牧場の牛舎で田原さん（前列中央）と石川組合長ら



田原牧場の牛



田原さん（右）と意見を交わす石川組合長

組合長から一言



今回は西いわみ地区本部管内に出かけ、いずれも益田地区国営農地開発地内の2か所の法人を訪問した。

最初の訪問先は、有限会社大場ぶどうファームの大場耕造さん（49）。大場さんは、現在、西いわみぶどう部会の部会長を務められ、デラウェア121aをはじめ、シャインマスカット45a、ピオーネ26aの他、加工用ブドウを220a栽培されていた。時あたかも、シャインマスカットの出荷の最盛期。お困りのことはありませんかとの問いに、簡易なビニール被覆のため、カラスによる食害に頭を悩まされているとのことであった。

次に向かったのが、同開発地内の株式会社田原牧場。代表の田原正太さんは37歳の若手経営者で、農事組合法人益田市堆肥センターの組合長も兼務され、家族と雇用従業員らと繁殖牛185頭を飼養。モットーは、購買者から求められるしまね和牛生産のため、日々の飼養管理を徹底し、1年1産を実現しているとのこと。また、飼料の高止まりや販売価格の低迷により厳しい経営状況にあるが、そうした中、当J Aの定期貯金キャンペーンの記念品に牛肉を活用してもらい、励みになっているとのことであった。

組合長より一言
ミスト機の
回る牛舎や
秋暑し





topics 1

長年の交通安全活動に県知事から感謝状



ＪＡしまねとＪＡ共済連島根は11月8日、江津市で開かれた第60回島根県交通安全県民大会で、交通安全功労者団体として島根県知事から感謝状が贈られました。

当日は、交通安全意識の高揚や交通事故の防止に尽力したとして、21人の個人と3団体に感謝状が授与。表彰3団体を代表し、当ＪＡいわみ中央地区本部の佐々木豊本部長が感謝状を受け取りました。佐々木本部長は「今回このように表彰いただいて、引き続き安心安全な地域づくりに取り組んでいこうと気持ちを新たにしたい」と話しました。

当ＪＡとＪＡ共済連島根は、交通安全器材の寄贈や中学校・高校を対象とした交通安全教室の開催などを通し、安心安全に暮らせる地域づくりに取り組んでいます。今年度はカーブミラー274基、ポールコーンガイド9本、反射たすき1万本、反射キャッチバンド1万2000本、反射材グッズ1万5000個を寄贈しました。



石原恵利子副知事(左)から感謝状を受け取る佐々木本部長(右)

topics 2

ＪＡしまね女性部とＪＡグループ役員が意見交換会を開催



ＪＡしまね女性部は10月22日、出雲市の当ＪＡ出雲地区本部でＪＡグループ役員との意見交換会を開きました。女性部役員13人が参加し、今年度の活動やＪＡの事業について活発に意見を交わしました。

女性組織の活動強化とＪＡ事業運営への理解促進、女性部員の生活に根差したＪＡの取り組みを求めることを目的に毎年開催しています。

意見交換会では「イネカメムシ発生による影響やＪＡとして今後の対策・対応を聞かせてほしい」「安価で人間ドックが受診できるのはどのような仕組みなのか」「廃棄されるタマネギの加工や再利用を検討しているか」など、さまざまな意見があがりました。

また、ＪＡが取り組む米粉事業の方針について質問があり、当ＪＡの石川寿樹組合長は「米粉の原料米を作っても生産者メリットが出せるよう加算金の上乗せを国や県に要請したり、ＪＡ独自の支援を考えたりしながら原料米生産を推進していく」と応えました。



活発に意見を交わす女性部員とＪＡ役員ら

topics 3

令和6年度島根中央子牛共進会を開催



ＪＡしまねは10月25日、松江市の島根中央家畜市場で令和6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36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雲南市の門脇久幸さんの出品牛「さち」号が、第2区の首席に奥出雲町の石原誠さんが出品した「あんず」号が選ばれました。

グランドチャンピオンの「さち」号は第1区に出品。同区の審査主査を務めた島根県畜産技術センター育種改良研究部長の安部亜津子さんは「『さち』号は特に子牛らしい伸びやかさがあって、輪郭が鮮明で品位にあふれた牛であった」と講評。門脇さんは「一度はグランドチャンピオンを取りたいと思っていたので感激している。今後の励みになる」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＝石原稔（奥出雲町）▽三席＝福島武雄（斐川町）▽四席＝倉井毅（安来市）▽五席＝勝田律江（奥出雲町）
- ◆第2区▽次席＝堀尾修治（奥出雲町）▽三席＝原田敦子（奥出雲町）▽四席＝合同会社三日月（出雲市）▽五席＝藤原義行（奥出雲町）



グランドチャンピオンに輝いた門脇さん(左)の愛牛「さち」号



想いをひとつに✿ しまねの女性部！

やすぎ女性部

JA女性組織3ヵ年計画

「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✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と

JAしまねやすぎ女性部は、5支部とフレッシュミズ部会で活動しています。

2年前に『走らない、声を出す、笑う』の3つができる運動会を初めて企画し、今年もJAしまねやすぎ青年連盟の皆さんと合同で行いました。種目はラジオ体操や人生ゲーム、タワーマンシヨン建築作業などです。

今年も特別ルールを設けたモルックを行いました。走らない運動会ではありませんが、最後の綱引きで力が入る運動会となりました。



一所懸命青年連盟

JAしまね出雲青年連盟

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

まるおか
丸岡

りょうすけ
亮介さん



JAしまね出雲青年連盟(以下、農青連)の丸岡亮介さん(29)は出雲市大社町で「シャインマスカット」を中心に60アールで栽培しています。今年で就農し2年目。一切の妥協をしない栽培で「食べる人に感動を与えるブドウ作り」に取り組んでいます。

出雲ぶどう部会にも所属しており、20〜30代の生産者がわずかに6%しかない同部会にとって、丸岡さんは貴重な存在となっています。丸岡さんは「ブドウの栽培が楽しい。食べていただく方の顔を想像しながら栽培を続け、喜んでもらえるブドウを作りたい」と思いを語りました。

また、周りの先輩農家に良い「デラウェア」の作り方を教わりながら、令和7年から「デラウェア」栽培にも挑戦する考えです。

現在は、大社支部の役員として、農青連活動に積極的に参加。丸岡さんは「新規で入る盟友が年々少なくなってきたので、活動を通じて盟友との関係を深め、助け合える盟友を今後も増やしていきたい」と話しました。

お知らせ 令和6年産島根米の追加金支払について

J Aしまねでは、ご出荷いただいております令和6年産島根米について、取引先のご理解もいただき、12月3日開催の理事会にて追加金をお支払いすることを決定いたしました。

J Aしまねにご出荷いただきました生産者の皆さまには、12月12日に全銘柄一律1,200円/60kgの追加金をお支払いいたしました。（ただし、個別買取米穀は除きます）

令和7年産でも引き続き高品質な島根米の生産に向けた取り組みをお願いいたします。



新テレビCMができました!

J Aしまねは島根県産農畜産物の消費拡大や国消国産のPRを目的とした新テレビCM「島根県産をあなたのもとへ」を作成しました。T S Kさんいん中央テレビを中心に放映中です!

今回は私たちの「食」を支えてくれている生産者の皆さんに出演いただき、仕事に向き合う姿や生の声をお届けしています。

CMの他、約3分間のショートムービーもJ Aしまね公式YouTubeチャンネルで公開していますのでぜひご覧ください😊❤



CM・ショートムービーの
視聴はこちらから!



YouTube



理事会情報 (12月3日開催)

【協議事項】

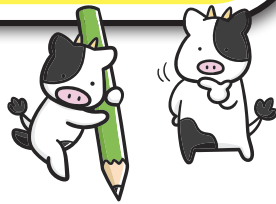
- ①六日市カントリーエレベータ修繕に係る総代会決議事項・理事会承認事項の変更について
- ②令和6年産島根米の追加金について
- ③令和7年産島根米生産に係る考え方について（品種別作付計画）
- ④J A S T E Mシステム基盤更改にかかる県移行実施計画書の策定について
- ⑤余裕金運用規程の改正について
- ⑥「新たな運営体制」の検討について
- ⑦第4次中期経営計画の策定について
- ⑧令和6年度末決算見込（第1次）について
- ⑨中間期ディスクロージャー誌2024について
- ⑩大口貸出について①
- ⑪大口貸出について②
- ⑫自動車運行管理規程の一部改正について
- ⑬第11回通常総代会の開催について
- ⑭役員選考について
- ⑮現行人事制度の残課題整理に伴う職員就業規則等の一部改正について

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

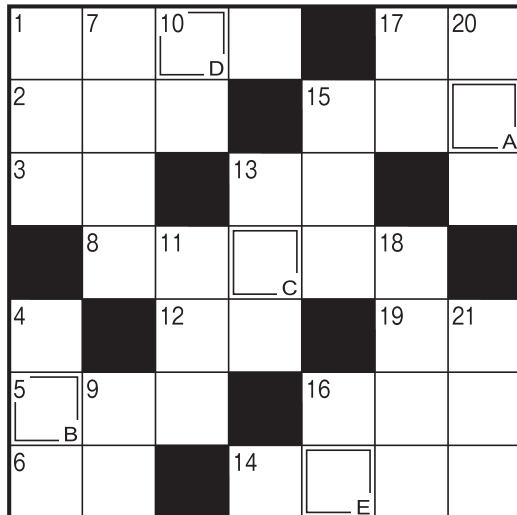
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年12月号

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●ニコリ



答え

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

タデのカギ

- ①年賀状をコレからSNSなどに切り替える人も増えました
- ④サトイモの親芋のまわりにできます
- ⑦コートなどに用いる毛織物
- ⑨ここで話していても——があかないから見に行こう
- ⑩しんしんと降り積もるもの
- ⑪箱根駅伝は10——、計217.1kmで競います
- ⑬さんずい、うかんむりなど
- ⑮ほうぎに乗って飛べるとか
- ⑯10を3回かけ合わせると
- ⑰縁起をかついで食べる受験生もいます
- ⑱おせち料理に入れる紅白の食材といえ
- ⑲チャールズ・チャップリンは——の王様です
- ⑳可燃ではありません

ヨコのカギ

- ①宝船の絵を枕の下に入れておくとよいものが見られるとか
- ②窓を開けて取り込みます
- ③カード式のホテルもあります
- ⑤中東の国のひとつ。首都はデヘラン
- ⑥きねと白でつくもの
- ⑧「本の虫」と呼ばれることも
- ⑫七草を入れて炊くことも
- ⑬初詣で一年の——を祈った
- ⑭「見通しがきく」ことを願っておせち料理に入れます
- ⑮マスカラを付けるところ
- ⑯脊椎動物にはありません
- ⑰Rがつかない月には食べるなといわれる貝
- ⑲耳が冷えないようにイヤ——をつけた

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。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

2025年1月3日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「セイカタイ」

ク	リ	ス	マ	ス	イ	ブ
カ	ケ	ソ	リ			
ス	イ	ツ	コ	ウ		
ズ	ト	イ	キ	ガ		
リ	カ	カン	バイ			
ワ	タ	シ	タ			
カ	セ	ツ	テ	ブ		

佳作

良薬は孫の笑顔を待つタベ
虫達は自分の好きな時に鳴く
欠点も上手に使い生きてみる
好き嫌い言える幸せ知る入院
帰省する別れの涙声かれる

松江市 後藤 竹子様
松江市 本田 祥子様
出雲市 榎井 伸幸様
江津市 渡津かずお様
津和野町 豊田 往野様

もの忘れふせぐ薬を飲み忘れ

邑南町 山塚 豊子様

仏壇の前でああなたの子に戻る

出雲市 北村 功様

ああすれば良かったなあとと思う今

隠岐の島町 上川 晃一様

優秀賞

（評）今日も生きてる私です。その確認の第一歩で、水をゴクリと飲んでみて、旨さを感じ、生きてる私を確かめます。

水ごくり今朝も生きてる水うまい

出雲市 佐野美和子様

最優秀賞

川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治かし先生

「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！



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）1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ありません。

知って得する！ 農業者年金



終身年金で
安心！

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金
「**農業者年金**」に加入して安心で豊かな老後を！

■ 農業者なら誰でも入れる「**終身年金**」です！

■ 一定の要件を満たす方には、
月額最大 **1 万円**の保険料補助

■ 保険料は**全額社会保険料控除の対象**
など、生涯を通じて大きな節税効果！

詳しくは… **農業者年金基金** **検索**
<https://www.nounen.go.jp>

※農業者年金に加入できる方の要件は以下の通りです。

- ・年間60日以上農業に従事している方で、
- ・国民年金第1号被保険者（60歳未満）又は、
国民年金の任意加入者（60歳以上65歳未満）

※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ！



全国の旬のおいしさをお届けするJAグループの頒布会



旬の味覚を
毎月
お届け

旬鮮倶楽部



年1回のお申込みで、毎月カタログからお選びいただいた商品をお届けします。
毎月旬の味覚が届く1年間をお楽しみください。

果物、野菜、お肉といった国産農畜産物や、それらを使った惣菜やスイーツに加え、
全国各地の名産品やお花も取り揃えています。旬の果物の味を楽しむ、遠方の名産品を旅行気分を楽しむ、お花を見て楽しむなど、様々な楽しみ方が可能です。



WEBアンケートキャンペーン

全国で**600名**様に抽選で
「**簡単便利な冷凍ごはん 3種12袋詰合せ**」をプレゼント！

ご応募
対象者

2025年度4月お届け商品に同封する文書に
記載の二次元バーコードまたはURLからアクセスし、
WEBアンケートにご回答いただいた方。

アンケートの回答期限は2025年5月31日(土)まで

「旬鮮倶楽部」のカタログのご希望、ご質問、お申し込みはお近くのJAへお問合せください。



TOPICS 1 ●大田市白ねぎ生産組合 出荷目合わせ会を開催

大田市白ねぎ生産組合は10月23日、ＪＡ石見銀山地区本部集荷場で出荷目合わせ会を開催し、同組合員や島根県西部農林水産振興センター県央事務所 大田農業部指導員、ＪＡ担当者10名が出席しました。

同組合の丹波篤組合長は「出荷の目合わせにより、品質と規格を統一して消費者の期待に応えましょう」と話しました。現在の販路は、市場やスーパー等の店舗、料理店や宿泊施設、給食センターと多岐にわたっており、



千両箱 トピックス



TOPICS 2 ●ＪＡカップ島根県学童軟式野球選手権大会 大田東ジュニアベースボールチームが3連覇

11月3・4日、松江市営野球場で開催された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）に大田地区代表として出場した大田東ジュニアベースボールチームが、3年連続で優勝しました。

また、12月4日にＪＡ石見銀山地区本部で、(株)島根県食肉公社からお祝いの精肉の贈呈式が行われ、



3連覇した大田東ジュニアベースボールチーム



(株)島根県食肉公社から、全選手分の精肉が贈呈されました



しっかり食べて
練習して、
次の大会も
頑張ります



稗田 智汰くん



田村 琉来くん



服部 春琉くん(主将)



林 真央くん



岩崎 稔くん



田原 篤樹くん



渡邊 凜之介くん

TOPICS
3● J A しまね石見銀山女性部
女性部ふれあいの集いを開催

11月5日、J A しまね石見銀山女性部は、女性部ふれあいの集いを広島県で開催し、部員27名が参加しました。

広島市の『お好み焼き体験広島駅OKOSTAーオコスタ』では、本場のお好み焼き作りに挑戦。美味しく焼けるコツを、お好み焼きが丁寧にサポートし、自分で作ったお好み焼きをその場でいただきました。また、廿日市市の『やまだ

参加者は「広島お好み焼きの美味しく焼けるコツが分かり、自宅でも作ってみようと思った」「二日があつという間で、楽しく充実した一日が過ぎた」と話しました。



オコスタ（お好み焼き体験スタジオ）で体験

TOPICS
4

和牛の育成改良技術を競う子牛共進会開催

10月22日 第45回
温泉津町秋期子牛共進会

温泉津町和牛改良組合は、温泉津町の井田共進会場で、第45回温泉津町秋期子牛共進会を開催し、町内から8頭の子牛が出品されました。

号、準優勝には横一男さんの『さくら1の6』号が選ばれました。



横雅継さんと『さくら1の6』号



厚朴信宏さんと『のぶつる』号



吉田淳一さんと『やすはな』号



厚朴信宏さんと『のぶつる』号

11月29日 令和6年度
石東連合子牛共進会

石東連合畜産共進会は、温泉津町の井田共進会場で、令和6年度石東連合子牛共進会を開催し、市内から20頭の子牛が出品されました。

主催者を代表して、梶野弘和大田市市長が「島根県種畜共進会の好成績を繋げて、皆様と共に地域の畜産振興に頑張ります」と挨拶しました。

審査の結果、厚朴邦広さんの『のぶつる』号が

節電対策商品
電気代
¥0

軽くて暖かい素材を6層に重ねた
電気いらすの
暖か毛布

JA(農協)通信販売
特別価格!!
シングル:約150×210cm
6,990円
送料込
税込

かかしさんの
冬寝具人気No.1

防寒着に使われる
シンサレートわた
使用で掛布団が
いらなほど
暖か!!



ピンク

掛布団を中に入れて
暖か掛カバーに!!



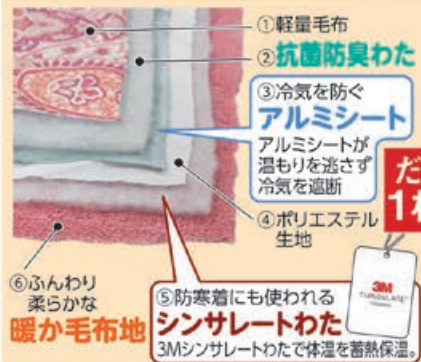
掛布団が
入れやすい
L字ファスナー

洗濯機
ネット
OK 使用

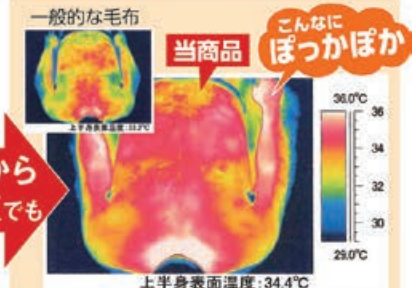
掛カバーにもなる
暖か電気いらすの6層毛布

サイズ(約cm)	色	申込番号	送料込 税込価格
シングル 150×210	ピンク	70059	6,990円
	ライトブルー	70060	

6層構造 暖か!
だから



1枚で暖か実感!



一般的な毛布と暖かさを比較しました。当商品は
布団に入った瞬間から暖かく、30分後の暖かさは
こんなに違います。 ※ユニチカガーメンテック調べ

◎素材: ポリエステル100%(シンサレート、アルミシート入) ◎仕様: L字ファスナー式、8箇所ひも付 ◎中国製



銀争はるばる

石見銀山戦国争奪絵巻

(41)

評定は、家老服部治部が取り仕切る。ある者は、血気に逸り本城常光の弔い合戦を隣席と話し、ある者は、主力の兵不在では戦にならず、本城家の血筋をどう残すかを静かに考える。そして、石見銀山を巻き込まないという不文律もある中、事の経緯を話した治部が、経四郎に策を求めようとしたその時であった。普段は忍びの者が物申すことはないのだが、枯三太の急を聞き経四郎の後に着座していた戦嫌いの銀菜が、口を開いた。経四郎が言葉を発する前に言わねばならない覚悟があったようだ。

「無に帰すのは悲しい。石見銀山ではるばる戦い生きた証を後の世に伝えたい。小笠原殿に繋がせて欲しい」と。場の空気が変わった。勝ち目のない戦を前に銀菜の言葉を背中中で聞きながら、少し考える。『伝えるか…』

経四郎は、領主ではない。常光亡き今、ここでは皆の命運を託されてはいるかのようだが、それは軍師として本城の者たちの名を残し、進むべき道を選ぶ役目だと思い直した。『恥を忍んで、最後の最後まで足掻いてみるか』と皆の顔を見渡す。まだ、攻められてもいいのに『先手を打つての逃亡か…』と考えたら、何だか可笑しくなり思わず頬が緩んだ。すると、心の中の絶望に隙間が空き「では、逃げるか」と呟いていた。

評定は、まさかの敵前逃亡に決した。そして、運を天に任せて、最も命を狙われるはずの常光の次男大蔵左衛門尉と正室御幸の方らを引き連れ、椿七郎らわずかな供廻りで小笠原長雄を頼って大代の大嶽山城に向かうことにした。服部六兵衛の御内儀が道中の安全を確保してくれた。「城を枕にややくその戦をされても迷惑ですから」と経四郎に対しては相変わらずのッたづめであったが、御幸の方のお礼と別れの言葉を聞くと急にうつむき、言葉を詰まらせていた。

さて、銀菜が繋ぐと相成ったものの長雄がどう出るか、全く当てはない。ただ、幸いにも周辺の領主は出雲に出陣中で変報はまだ届いておらず、小笠原家も当主の長旗が出陣していた。佐平次が駆け抜けてくれたおかげで、毛利の軍勢が到着するまでは少し時間がありそうだが、もう打つ手はないと開き直った道中は、案外気楽なものだなと思いつつ大嶽山城に向かっていったが、長雄から、存外早く銀菜を通じて受け入れ承知の知らせが届いた。

「さすがは長雄殿、この時代にしては意外と義理堅い」万燈山城と蓮城寺山城（大代町）に入ってもらうよう準備をしているとのこと、本気で匿うという長雄の意思表示と理解した。数日後、山吹城は吉川元春の家臣が城番として入り、

後事を託した服部治部をはじめとする主を失った城兵は抵抗することもなく、毛利軍に帰属していった。あまりにもあっけない終焉であった。軍勢を持たない軍師本山経四郎の名が、どれほど毛利方に伝わっていたのかは分からない。しかし、丸山城の企てが露見しているとすれば、いざれ探し出され、小笠原家にも責が及ぶかもしれない。長雄はそれを知ってか知らずか*泰然自若としている。それでも、相手は毛利元就である。尼子攻めの最中、大規模な普請は自重すべきと考えた経四郎は、長雄に築城を暫く中断するように進言した。

結局、常光を討ち山吹城を手に入れた毛利は、尼子攻めに忙しいのか、さほどの追手や探索もなかった。また、尼子方の白鹿城（松江市）攻めに手を焼いた元就が、慣例を破って石見銀山の金堀衆を強引に連れて行き、城の井戸水を抜かさせたことに反発した石見銀山の人々が、口を閉ざしたことも幸いした。（次回に続く）

*泰然自若：落ち着いて物事に動じない様子



上：万燈山城跡 下：蓮城寺山城跡
大代町を囲む城郭群の一つで、大嶽山城の左右に位置する支城であったと考えられる

※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

■現在、山間地の農業を担って活躍中の方たちは、かつて勤務していた小学校で、一緒に勉強した小学生でした。本誌11月号の島根県種畜共進会のグラウンドチャンピオンの厚朴さんもお一人で、本当に嬉しくて、「おめでとう、厚朴さん！」（Sさん）

■本誌11月号の「旬の冬野菜でヘルス&ビューティー」を見て、少し寒くなってきたので、今日は野菜たっぷりの鍋に決まりです。隠岐の藻塩米のおにぎりも食べたい！美味しそう！（Mさん）

■「JAふれあい祭」中止、残念。地元産卵が食べられなくなって、残念。いつになったら食べられるでしょうか。待っています。（Sさん）

■今年の夏野菜作りは、特に大変でした。トマト、キュウリは、収穫できず枯れてしまいました。毎年が初めて（毎年違う環境）と感じています。（Gさん）

■新米を食べ比べるのに寿司を作ります。違いが分かって、美味しい米の指標にしています。（Oさん）

■野菜の皮について勉強中で、大根や人参等の根菜類は皮を剥かずに調理しています。中でもタマネギの皮を洗って干したものを味噌汁やスープに入れると、まろやかな優しい味になります。JAグリーンおおだの新鮮な野菜を楽しみにしています。（Nさん）

● JAコラム ●



私の食育日記

アレルギーと離乳食

現在、生後6カ月の息子は離乳食が始まります。上の子の子育てから約10年。十年一昔という言葉があり、育児や離乳食についても変化していることがたくさんあり、日々驚いています。

離乳食を始める上で心配なのが食物アレルギーです。そのアレルギーについても最近分かってきたことが多いです。昔は卵など、アレルギーの心配がある物は慎重に、離乳食でも中盤になってから試していました。が、先日の離乳食の講座ではお米、カボチャなどの根菜、その次に卵と、早々に卵が出てきました。これは、早い時期に食べさせた方がアレルギーになるリスクが少ないことが分かってきたからだそうです。

また、以前はよく妊娠中や授乳中にはアレルギーとなる食べ物を食べない方が良く、アドバイスをしていました。私の食事もいろいろな物を我慢が食べものを控えても予防にはならないことも分かっていて、今は食べたい物を食べています。

一方、10歳の長男は今、アレルギー性鼻炎で苦しんでいます。このアレルギー性鼻炎と乳児期の食物ア

食育インストラクター●岡村麻純

アレルギーにもつながりがあるそうです。小さいうちにアトピー性皮膚炎の子は食物アレルギーになるリスクが高く、幼児期になると気管支ぜんそく、その後、花粉症やアレルギー性鼻炎と成長時期によって異なるアレルギー症状にかかってしまうリスクが高いそうです。そのため、最初のアトピー性皮膚炎にならないように生後すぐからしっかり保湿して肌を守るのですが、その先のさまざまなアレルギー予防につながっていくと教えていただきました。

今回の産院で、上の子のときは母乳が詰まらないようにおっぱいにキャベツを貼って冷やしてましたと伝えると、助産師さんに大笑いされつつ、冷却シートの方が衛生的でお勧めですと言われてしまった私。子育て情報も日々研究が重ねられ最新になっていると思うと、親も日々勉強が大切だと痛感しました。





みんなの直売市情報



11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
41,201点大根・カブ・白ねぎ・しびき・
ブロッコリー・合わせ柿・レンコン・
箱寿司・白菜・きゅうりすいせんの
里
2,604点大根・キャベツ・ひらたけ・
ぎんなん・ブロッコリー・しびき・
なめこ・丸もち・菊・生椎茸(原木)細田店長の
独り言

11月にしては“暑い日”が続いていましたが、月末、急に冬が訪れました。寒くなるとやはりお鍋が美味しくなります。新鮮な産直野菜をたくさん食べて、この冬も元気に乗り切りたいところです。

さて、出荷者の皆様へお知らせいたします。12月から、月例特売を2回開催いたします。この機会に、是非とも産直野菜等のご出荷をよろしくお願いいたします。

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

令和6年も多くのご出荷をいただき、誠にありがとうございました。営業日と営業時間のお知らせです。12月31日(火)は、午後5時までの営業とさせていただきます。また、令和7年の初売りは、1月4日(土)午前9時からです。令和7年につきましても、引き続きのご出荷をよろしくお願いいたします。

※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 11月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



丈夫な素牛づくりに励みます。

温泉津町井田
松本陽一さん

ヌキ最高



来月も頑張ります。

富山町
白石茜さん(左)
実結さん(右)

メス最高

【ヌキ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	井田	松本 陽一	317	267	百合未来	福之矩	勝忠平	金幸
2	井田	厚朴 邦広	343	299	暁之藤	美津百合	安福久	平茂勝
3	富山	白石 祐	341	292	北美津久	美国桜	隆之国	勝忠平
4	山口	大國 裕紀	328	274	関平照	百合茂	安福久	福桜(宮崎)
5	久手	株農援隊清滝牧場	324	282	須太郎	百合茂	茂洋	平茂勝

【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	富山	白石 祐	333	282	北美津久	秀正実	美穂国	忠富士
2	山口	三浦 英範	342	274	北美津久	美国桜	安茂勝	茂重桜
3	大國	長見 茂幸	303	288	若百合	美国桜	美津照重	安福久
4	山口	大國 裕紀	333	265	北美津久	隆之国	安平吉	糸晴波
5	山口	三浦 英範	323	301	北美津久	安重福	茂重桜	糸光

11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	22	836,000	333,300	499,100	113,367	47,259	300	294
	中央	90	836,000	179,300	498,728	73,112	47,640	285	292
	県	139	836,000	179,300	491,581	65,965	38,422	289	292
ヌキ	管内	18	829,400	420,200	587,156	75,130	173,028	314	287
	中央	152	829,400	177,100	610,420	90,807	122,105	313	287
	県	231	829,400	177,100	603,033	83,420	97,415	317	286

子牛市場

令和6年11月20日

令和6年度 年末年始の業務のお知らせ

		12/30(月)	12/31(火)	1/1(水・祝)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)	1/5(日)
営農経済部	農産課	通常業務	休業 1月6日(月)から通常業務					
	畜産課	通常業務	休業 1月6日(月)から通常業務					
	資材受渡 営農推進資材課	通常業務	休業	12月31日(火)～1月5日(日)まで資材受渡業務休業、1月6日(月)から通常業務開始				
		定期配送	休業 12月28日(土)～1月5日(日)まで配送休業、1月6日(月)から通常配送開始					
	集荷所 生産販売課	通常業務	休業 1月6日(月)から通常業務					
		農産物集荷便	通常業務	休業 1月6日(月)から通常業務				
	JAグリーンおおだ (通常営業9:00～18:00)	通常営業	時間短縮営業 (17:00まで)	休業				通常営業
	すいせんの里 (通常営業8:30～15:00)	通常営業	休業					通常営業
	生活典礼課	通常業務	当番体制	葬儀専用ダイヤル ☎0854-84-9088			1月6日(月)から通常業務	
自動車課	休業 12月29日(日)～1月5日(日)まで休業、1月6日(月)から通常営業							
統括支店	金融課	通常業務	休業 1月6日(月)から通常業務					
	ローンセンター	通常業務	休業 1月6日(月)から通常業務					
	共済課	通常業務	休業	事故等のご連絡先 ☎0120-258-931			1月6日(月)から通常業務	
	支店	通常営業	休業 1月6日(月)から通常営業					
	三瓶店・高山店 (通常営業9:15～14:00)	休業 12月28日(土)～1月6日(月)まで休業、1月7日(火)から通常営業						
企画総務部		通常業務	休業 1月6日(月)から通常業務					
JA全農島根農機サポート(株) 石見銀山営業所 (旧農業機械課)		休業 12月27日(金)～1月5日(日)まで休業、1月6日(月)から通常営業						

令和6年度 年末年始におけるATM休止のお知らせ

年末年始のATM稼働時間等は、以下のとおりです。
ご利用の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

設置場所	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水・祝)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	1/5 (日)
JAグリーンおおだ	9:00 ～ 18:30	休 止				9:00 ～ 18:30	
大田市立病院							
イオン大田店	9:00 ～ 20:00						
大田北支店	8:30 ～ 21:00	9:00 ～ 20:00				8:45 ～ 20:00	9:00 ～ 20:00
大田中央支店	8:45 ～ 20:00	9:00 ～ 17:00	休 止			9:00 ～ 17:00	
大田東支店							
温泉津支店							
仁摩支店							
三瓶店						8:45 ～ 17:00	
高山店	8:45 ～ 19:00						



ぎんぎんテレビで放送♪

地サシ地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

「おせちのメニューを普段にも♪」

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 柚子の砂糖煮

<材料(作りやすい分量)>

- ・柚子 10個(見た目に拘らない)
- ・砂糖(上白糖) 400g
- ・はちみつ 大さじ2
- ・塩 小さじ1

<作り方>

- ① 柚子は黄色い部分が少なくなるまで、ピーラーで皮を剥く。(皮は冷凍して、葉味などに使う。)
- ② 柚子を横半分に切り、手で果汁を絞り、種を取る。(柚子の切る方向に注意。固く絞り過ぎない。)
- ③ 柚子を5mm程度の千切りにし、鍋に入れる。砂糖を加え中火で温め、混ぜながら砂糖を溶かす。はちみつ、塩を入れ、弱火で10分程度煮る。
- ④ とろみがつき、柚子が柔らかく(ジャムの手前ぐらい)になったら、完成!

※柚子は、柔らかいものがオススメで、10個ぐらいで作る方が簡単です。

※谷家のおせちには欠かせない料理で、冷蔵庫で1カ月くらいは持ちます。

※ジャムとしてパンに塗ったり、ヨーグルトに入れても美味しい。

② ゴボウのWゴマあえ

<材料(3~4人分)>

- ・洗いゴボウ(太めのもの) 3本(400~450g程度)
- ・青のり お好みの量

【ゴボウを煮る調味料】

- ・水 500ml
- ・砂糖 大さじ5
- ・白だし 大さじ1
- ・顆粒だしの素(カツオ系) 小さじ3
- ・酢(柚子の搾り汁でもOK) 大さじ2

【調味料】

- ・ねりゴマ 160g
- ・すりゴマ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2強
- ・すし酢 大さじ1と小さじ1
- ・顆粒だしの素 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・ゴボウの煮汁 大さじ3程度

<作り方>

- ① ゴボウはピーラーで皮を剥いて、5cm程度の長さになり、細ければ縦半分、太ければ縦1/4にする。
- ② 圧力鍋にゴボウとAの調味料を入れ、圧力がかかったら弱火にし、1~2分程度加熱後に火を止めて、5分程度おく。
- ③ 圧力鍋のゴボウをザルにあげる。(煮汁はとっておく。)
- ④ ボールにBの調味料を入れ混ぜ合わせ、ゴボウを入れる。
- ⑤ ③の煮汁でねりゴマの固さを調整する。(ねりゴマは、種類により固さが違うため。)
- ⑥ 器に盛り付けて、青のりをふりかけて、完成!

※ゴボウは、柔らかめにする。

※圧力鍋の煮加減等は、家庭にあるものに合わせてください。



提供：JAしまね石見銀山地区本部



JA共済の
地域貢献活動

1月の

外勤日(ふれあいの日)は

15日(水)・16日(木)・17日(金)

※1月15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。

1月26日(日) JA温泉津支店

☎0855-65-2235

※時間は9:00~12:00



ごぼうとさつまいものきんぴらサラダ



コメント

・食物繊維豊富なさつまいもやごぼうで腸内環境を整え、免疫力アップ！
・あと一品ほしいとき、野菜不足が気になるときにおすすです。

アレンジ

・もっと簡単に作りたい場合は、切った材料を全部レンジで加熱し、水気を取ってからごま油をまぶしてAの調味料で和える。
・Aの調味料の中にツナやかつお節を加えても美味しくいただけます。

材料（4人分）

さつまいも… 1本（250g）
ごぼう…… 1本（150g）
にんじん… 1/2本（80g）
みりん………大さじ1
しょうゆ………小さじ2
ごま油………大さじ1
すりごま（白）…大さじ3
マヨネーズ……大さじ3
薄口しょうゆ……小さじ2
一味とうがらし………適量

作り方

- ①にんじん、ごぼうは皮をむいて、長さ3～4cmの細切りにし、ごぼうは水につけてアク抜きをしてから水気をきる。
- ②さつまいもは皮付きのままよく洗って、長さ3～4cmの細切りにし、水につけてアクを取ってから耐熱皿にのせ、ラップをしてレンジ（600w）で4～5分加熱して柔らかくする。
- ③フライパンにごま油を熱し、ごぼうとにんじんがしんなりする程度に炒め、みりんとしょうゆで下味をつけ、皿に取り出し、粗熱を取る。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、粗熱が取れたごぼうとにんじん、さつまいもを加えて和える。

材料（4人分）

鶏むね肉（皮なし）… 300g
木綿豆腐……… 200g
おろししょうが…小さじ1
パン粉………大さじ3
酒………大さじ3
マヨネーズ……大さじ1
片栗粉………大さじ2
塩こしょう……3ふり
ごま油………大さじ1
酒………大さじ1
濃口しょうゆ……大さじ1
みりん………大さじ1
砂糖………大さじ1
オイスターソース…小さじ1
スプラウト………適量
細ねぎ………適量
プチトマト………4個

作り方

- ①木綿豆腐は軽く水切りしておく。
- ②鶏むね肉は包丁で切ったり、叩いたりして細かく刻む。（ある程度でOK!）
- ③ボウルに①と②とAを全部入れてよく混ぜる。
- ④8～12等分にして細長い楕円形に整える。
- ⑤フライパンにごま油を熱して、④を並べ入れ、中火で両面を色よく焼く。
- ⑥Bを混ぜ合わせ、⑤に回し入れて煮からめ、好みのとろみになったら取り出して、スプラウト、ミニトマトとともに盛り、細ねぎを散らす。

コメント

・豆腐でボリュームアップ！鶏むね肉を使うことでひき肉よりもヘルシーな仕上がりに！
・竹串にさして白ごまを振れば、おせち料理の一品になります。

ヘルシーつくね



クリスマスリース風に盛り付け

アレンジ

・乾燥芽ヒジキや乾燥わかめを戻さず、そのまま入れても美味しくできます。
・B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。

健康
散歩

冬の乾燥からお肌を守りましょう

冬になると肌が乾燥し、かさつきやかゆみ、湿疹などの肌のトラブルが増えてきます。皆さんも肌トラブルで困ったことはありませんか？特に、かゆみはイライラの原因となったり、睡眠を妨げたりなど生活の質の低下につながりかねません。

冬に皮膚が乾燥しやすい原因は、空気中の湿度が低いと、皮膚の水分が蒸発しやすいことや、暖房の使用により室内の湿度も低くなるため、ますます乾燥を加速させてしまうことなどがあげられます。

皮膚が乾燥すると、温度変化や衣服の摩擦、化粧品などの刺激に過敏に反応し、かゆみがおこりやすくなります。また、かゆみを我慢できずに掻いてしまうと、ますますかゆくなったり、湿疹ができてしまったり、雑菌が侵入しやすくなったりするなど悪循環に陥ってしまいます。強いかゆみ、湿疹、ただれ、痛み、熱感があるようなら皮膚科を受診しましょう。

【肌を乾燥から守るための日常生活のポイント】

●室内環境

・エアコンは室内の空気を乾燥させてしまうため注意が必要



です。湿度を上げるため加湿器を使用したり、洗濯物を室内で干したりして工夫しましょう。室内の温度は18～23℃、湿度は50～60%を保つようにしましょう。

●入浴

・体を洗うときにタオルを使う場合、ナイロンタオルは皮膚への刺激が強いため、柔らかいタオル（コットンや洗浄用の皮膚に優しいタオルなど）を使用しましょう。タオルを使用せず手のひらに泡立てた石鹸の泡をつけて優しく洗いをするのもよいです。皮膚への刺激を最小限にしましょう。

・湯温は38～41度くらいを目安にし、時間は10分程度がよいでしょう。保湿効果があり、刺激の少ない入浴剤を使用するのもお勧めです。

●保湿

・入浴後は皮膚の水分がどんどん蒸発してしまうので、すぐに柔らかいタオルで押し当てるように水分をふき取り、その後、保湿剤を塗りましょう。保湿剤は入浴後や朝など1日1～2回塗るとよいでしょう。ドラッグストアなどで様々な保湿剤が購入できますが、迷う場合は薬剤師に相談し、自分に合った継続しやすいものを選びましょう。