



SNSで旬な情報を
投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



JALしまねびより



2026
7
July
Vol.124

みーつけたしまねの
ファーマーズ
Shimane farmers
亀澤 哲則さん
隠岐どうぜん地区本部



特集 島根県産メロンの魅力に迫る！



©よい食P



来月の
外勤日は 8/19(水)・20(木)・21(金)



JALしまね 石見銀山地区本部版



かめざわ
亀澤 哲則さん
てつり
今月は、隠岐とうぜん地区本部。西ノ島町
産馬会に所属し、馬の繁殖・生産に取り組
む、亀澤哲則さんにお話を伺いました。



大工が始めた馬との暮らし

古くから馬と共に暮らしてきた西ノ島で、馬の繁殖・生産に取り組む亀澤哲則さん。本業は大工で、島内の住宅のリフォームや修理をてがけるかたわら、県内でも珍しい「馬専門」の農家として活動しています。

馬との出会いは11年前。父が趣味で1頭購入したことがきっかけでした。しかしその頃、周

囲の農家の廃業に伴い馬を譲り受けることが続き、気づけば10頭に増えていたそうです。亀澤さんは8年前、当歳馬（0歳の馬）の飼育を任されたことを



出産や子馬の世話をする厩舎は
亀澤さんとお父さんと2人で建てました。

きっかけに、本格的に馬に関わり始めました。「飼ってみるとすごく面白かった」と振り返る亀澤さん。かわいいただけではなく、人に慣れさせる難しさも魅力だったといいます。その後少しずつ頭数を増やし、現在は当歳馬を含め33頭を飼育しています。

生後10日間の信頼づくり

亀澤さんが飼育するのは、農耕馬や食肉用として知られる重種馬です。出産シーズンは3〜6月。乳房の張りや乳首の向き、乳汁のじみで出産を見極め、産みそうになったら厩舎



生まれたばかりの子馬たちが過ごす厩舎の隣にある運動場

に連れ帰ります。西ノ島は崖が多く、そのまま放牧場で出産すると転落の危険があります。厩舎で産ませるようになってから、事故はゼロになったそうです。

生まれた直後から始まるのが、人に慣れさせる作業です。生後10日間が勝負。毎日少しずつ触れながら、人は怖くないことを教えていきます。「砂糖をなめさせたらもうこっちのもの」と笑う亀澤さん。その後、子馬は放牧場で飼育管理します。朝夕の見回りで名前を呼ぶと、自分から寄って来る馬もいるそうです。

生後半年を迎える10月頃には初めてロープやモクシ（頭絡）を付け、人に引かれて歩くことを覚えさせます。抵抗する馬とも、根気よく向き合い続けます。大変な作業ですが、馬を安全に管理するために欠かせない過程です。

11月頃になると、オスは肥育農家へ売却されます。約1年半育てられた後、食肉になります。一方、多くの雌は繁殖牝馬として西ノ島に残ります。



馬の飼育の面白さ、大変さを語る亀澤さん

もっと大きな馬を育てたい

現在の課題は馬の体格です。亀澤さんが北海道や九州の馬を見たとき、その大きさに驚いたといいます。亀澤さんの馬は大きくても700キロほどですが、北海道や九州では900キロ〜1トンになることもあるそうです。体格が大きいほど高値がつくため、産馬会でも馬を大きくしていく方針に。J Aを通じて、北海道からブルトンという品種の大型の種馬を導入し、少しずつ大きな馬が生まれているそうです。



馬と戯れる亀澤さん。オスは売る時が辛いので、愛着がわかないよう意識的にあまりかわいがらないようにしているそう。

難しいから、面白い

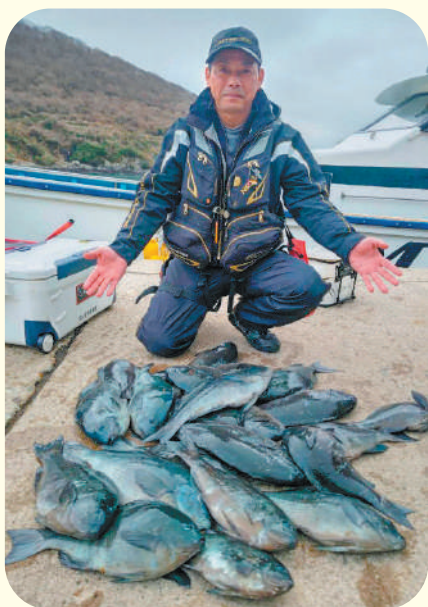
毎日馬の世話をする亀澤さん。唯一の趣味は釣りに行くことだそう。「出産を控えた馬に『お前、今は産むなよ』といいながら釣りに行く」と笑う亀澤さん。冬がシーズンで、グレなど釣れた魚は近所へも配るのだとか。

大変なのは夏の渇水。ここ2〜3年、西ノ島では日照りの夏が続いています。昨年は朝晩毎日、水を運び続けました。その量約40トン。80回も車で家と放牧地を行き来したそうです。

水を運び、餌代に頭を悩ませ、時には蹴られることもある。それでも続ける理由を尋ねると、答えはシンプルでした。

「とにかく面白いから。難しいけど、それが余計面白い」

どう無事に出産させるか、どうすればもっと大きく育つのか。試行錯誤を重ねながら馬たちと向き合う時間が、亀澤さんの何よりの楽しみです。



趣味は釣り。大漁です！

島根県産

メロンの魅力に迫る!

高級感があり、贈答用としても人気の高いメロン。島根県の代表的な特産のひとつで、夏の訪れを告げる特産品として、毎年楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか。今月は、そんな島根県産メロンの魅力に迫ります!



島根県で主に栽培されているのは「アムスメロン」と「アールスメロン」。いずれもハウスでの立体栽培で育てられ、品質が良いのが特徴です。益田市を中心に、各地で栽培され、県内での栽培面積は「アムスメロン」が約115ヘクタール、「アールスメロン」が約35ヘクタール(令和8年4月末現在)となっています。

立体栽培
って?

1本のつるから1つのメロン



立体栽培は、メロンのつるを上から吊るし、果実を空中で育てる栽培方法です。地面に接しないため傷がつきにくく、1本のつるから1つのメロンしか育てないため、太陽の光をたっぷり浴びて、美味しさが凝縮されたメロンに仕上がります。

「アムスメロン」は地這いで育てられることが多い品種でしたが、これを立体栽培で育てて高品質を追求したのが「島根県産アムスメロン」の特徴です。

旬の
時期

今が旬!!

6月中旬に最盛期を迎えます

	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
アムスメロン							
アールスメロン							

7月上中旬に最盛期を迎えるほか、
盆前の需要期に合わせ多く出荷されます。

アールスメロンは
秋作も栽培されています。

アムスメロン

主な産地：益田市、大田市、雲南市、出雲市 など
緑色の縦縞模様が特徴的な「アムスメロン」。立体栽培で育てられるため外観にも優れ、贈答用にもぴったりです。糖度は14度以上。肉厚でなめらかな食感、濃厚な甘みが特徴です。5月下旬～8月上中旬に出荷されます。



アールスメロン

主な産地：益田市、安来市、雲南市、出雲市 など
「アールスメロン」は、「マスクメロン」と総称されるメロンの一種で、果実を覆う細やかな網目が美しく高級感にあふれています。こちらも糖度は14度以上。上品な香りとさわやかな甘さが味わえます。夏作は7月初旬～8月上中旬、秋作は10月初旬～11月上中旬に出荷されます。

主産地
益田市

益田市でのメロン栽培



益田市の飯田選果場

【地理的表示（GI）保護制度】

その地域ならではの特性を有する産品の名称を、地域の知的財産として保護する制度です。メロンとしては、北海道の「夕張メロン」に次いで2例目の登録となっています。

益田メロン部会 世良竜一部会長からひとこと

生産者は減っていますが、部会には若手も多く、意欲のある人がたくさんいます。法人化など、産地維持のためにできることを考えていきたいです。

益田市の益田メロン部会では、現在49人の部会員が「アムスメロン」を約88ヘクタール、「アールスメロン」を約30ヘクタールで栽培。島根県産メロンの大部分を占める産地です。

メロン栽培が始まったのは約50年前。地域を挙げて収益性の高い農産物を栽培しようと試行錯誤し、「アムスメロン」にたどり着きました。「アムスメロン」では珍しい立体栽培を採用するなど、工夫を重ねながら産地を拡大。昨年1月には「益田アムスメロン」が農産物などの地域ブランドを守る地理的表示（GI）保護制度の対象として登録されました。





中東情勢で資材懸念 島根県知事へ緊急要請

JAしまね、JA島根中央会、島根県農政会議は6月6日、JAしまね石見銀山地区本部で、中東情勢の緊迫化に伴う農業生産資材の安定供給確保と物価高騰対策を求める緊急要請書を丸山達也県知事に提出しました。JAの竹下克美組合長、県農政会議の山中康樹会長らは肥料や燃料などのさらなる価格高騰や流通停滞による農業経営への打撃を懸念し、県独自の支援強化や国への働きかけを強く求めました。

3団体は、ビニールやポリ資材などで3割から4割の値上げや発注数量制限が生じている現状を報告。紛争が長期化すれば、飼料を含めたあらゆる資材の入手が困難になり、地域農業の生産基盤が揺らぎかねないと強い危機感を示しました。

主要要請項目は、資材の安定供給に向けた予算確保および価格高騰の影響緩和策の創設です。また、共同利用施設の再編や機械導入計画の見直しに関し、現場の実情に即した柔軟な対応を求めました。

加えて、農畜産物の適正な価格形成に向けた取り組みも盛り込みました。資材コストの上昇分を販売価格に転嫁できるよう、消費者や流通業者に対して農業経営の実態を伝える情報発信を強化するよう県に働きかけています。

丸山知事は「政府に現状をしっかりと伝え、県としても対策を考えていきたい」と話しました。



丸山知事（左から2人目）へ要請書を手渡す竹下組合長（左から3人目）ら



ぶどう生産部会の代表者が「神紅」を副知事へ贈呈

赤系大粒の島根県オリジナルぶどう品種「神紅」を栽培するJAしまね各地域のぶどう生産部会の代表者5名が6月19日、松江市の県庁で石原恵利子副知事へ「神紅」を贈呈しました。

出雲ぶどう部会の片寄厚部会長は「国内各地に赤系のぶどうがある中、市場関係者からは一段高い評価をいただけている。出荷基準に沿って厳選した高品質な味わいを多くの消費者に楽しんでもらいたい」と報告しました。

試食した石原副知事は「食感が良く、みずみずしく甘く、爽やかな味わいです。いくらでも食べられますね」と絶賛しました。

JAしまねによる「神紅」の共販は令和2年に始まりました。本年産は9月下旬まで59名の生産者が約22トンの出荷を計画し、販売金額約9100万円を目指しています。



石原副知事（左から4人目）に「神紅」を贈る片寄部会長（左から3人目）ら



JA運営に反映を 総代代表者等との意見交換会を開催

JAしまねは6月3日、ウェブ形式で総代代表者らとの意見交換会を開きました。各地区本部の総代代表者16人が参加し、JA役員と活発に意見を交わしました。

当JAでは、組合員の意見や要望を聞き、JAの事業運営に反映させることを目的に、年に2回意見交換会を開催しています。

意見交換会では「米について、関連する組織が一体となって需給安定に繋がる流れを作してほしい」「職員数がどんどん減少しており、対策が必要だ」「新規就農者の募集について、分かりやすく情報提供をしてほしい」など、さまざまな意見をいただきました。



総代代表者と意見を交わすJA役員ら

令和8年度島根県乾椎茸品評会を開催

島根県椎茸生産者組合協議会とJAしまねは6月16日、出雲市の当JA本店斐川事務所で令和8年度島根県乾椎茸品評会表彰式を開きました。県内から49点が出品され、松田直美さん（川本町）の「こうこ」が最高位の島根県知事賞を受賞しました。

2日の審査会で、審査員4人が傘の形状や大きさなどを審査し、優秀賞・優良賞・佳良賞の合計13点を決定。松田さんの「こうこ」について、審査委員長を務めた島根県農林水産部林業課の公田達雄統括林業普及員は「厚肉でボリューム感があり、特有の形状で大きさが揃っている良品だった」と講評しました。

50年以上前からシイタケを栽培しているという松田さんは「今年もシイタケ約2万枚に袋をかぶせるなど、品質の良いものを作るために手をかけている。受賞できて嬉しい」と話しました。

上位5点は全国品評会へ出品されます。

その他の優秀賞受賞者は次の通りです。

- ・全農麦類農産部長賞＝岩地正男さん（浜田市・こうしん）
- ・日本椎茸農業協同組合連合会会長賞＝（株）藤若農産（浜田市・こうこ）
- ・（一財）日本きのこセンター理事長賞＝河瀬正輝さん（隠岐・茶花どんこ）
- ・森産業株式会社社長賞＝松田美知子さん（川本町・どんこ）



品評会入賞者の皆さん

広島でトップセールス 島根県知事や組合長らが試食販売

島根県の丸山達也知事、JAしまねの竹下克美組合長らは6月6日、広島市のスーパー「スパーク中山店」でトップセールスを行いました。

同店舗の山陰フェアに合わせて実施したもので、島根県、出雲市、JAしまねの関係者や生産者、合わせて約20人が参加。島根ぶどう「デラウェア」や「アムスメロン」など、旬を迎えた島根県の農産物を販売しました。

試食販売で店頭に立った竹下組合長は「生産者の努力によりご覧の通り立派な農産物が揃いました。ぜひ島根県産品をご愛顧ください」と来店客にアピールしました。



試食販売で店頭に立つ
丸山知事と竹下組合長

組合員からの情報提供窓口の明示について

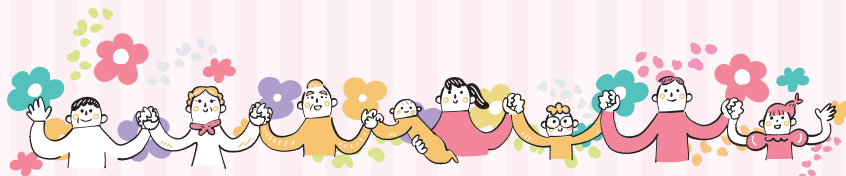
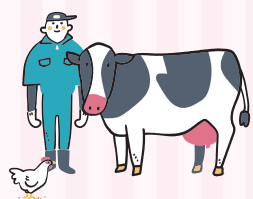
当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法（法第35条の5）および農協法施行規則（第81条）に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報（組合経営に関する事象に限る）の提供を受付けています。

当組合理事の組合経営に関する気になる行為について、封書またはEメールにて下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

島根県農業協同組合 監事会

連絡先：住 所 〒690-0887 松江市殿町19番地1
Eメールアドレス kanji.hon@ja-shimane.gr.jp
部 署 名 監 査 部
受付監事 常勤監事

※当組合の業務に関する一般的な苦情については、担当部署または支店で受付けていますのでご利用ください。
※ご厚意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。



「元気な地域」を女性部の力で!

石見銀山女性部

私たちJAしまね石見銀山女性部は、地元の世界遺産である石見銀山遺跡の歴史や文化の影響を受け、それを日々の活動に活かしています。

石見銀山には、古くから伝わる伝統料理「箱寿司」のように守り継ぐべき食文化や、銀山の開発と同時に植樹を行い、山林を守り抜いた「自然との共生」という先人の素晴らしい精神が息づいています。私たちは、このふるさとの宝について積極的に学び、理解を深めています。

昨年は、大田市教育委員会のガイドを招き、「代官所周辺魅力再発見講座」と題した街並み散策を開催しました。当日は部員39人が参加。環境に配慮しながら銀山運営を行っていた先人の知恵と、美しい街並みの魅力を改めて再確認する貴重な機会となりました。

今後も地域の歴史や文化への理解を深め、石見銀山の魅力を次世代につなげる活動を続けていきます。

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2年目です。

助けあい♡ 学びあい♡ 育てあい♡

の3つの重点テーマを掲げ活動します。



一所懸命青年連盟

JA YOUTH

JAしまね雲南青年連盟

JAしまね雲南青年連盟は、会員が26名（令和8年4月1日現在）で、西尾和廣委員長のもと、雲南市・奥出雲町・飯南町で活動しています。管内では、様々な農畜産物が盛んに栽培されており、盟友は米・ブドウ・ネギ・畜産など様々な生産者で構成しています。

活動のひとつである食農教育では、ブドウハウスや牛舎の見学、昔ながらの田車押し体験など盟友によって特色のある授業をしています。出前授業をすることもあり、幅広い世代に農業・食の大切さ、楽しさを伝えています。

自分たちのスキルアップにも積極的に取り組み、昨年度は高温対策として注目されるBS資材の研修会を開きました。新たな技術を取り入れ、課題解決に向けた先進的な取り組みを展開しています。

研鑽を積みつつ、農業を通じた交流やPR活動で、地域全体の活性化を目指します。

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



マメ科の連作を避け、酸性土を改良する

エンドウには若いさを食べるサヤエンドウ、実が大きくなり、みずみずしいさやのスナップエンドウ、若く充実した豆を取る実とりエンドウがあり、それぞれ目的に応じた品種を使います。発芽適温は18～20度、生育適温は15～20度で、冷涼な気候を好みます。

【品種】

サヤエンドウでは「ニムラ白花きぬさや」（ヴィルモランみかど）、「砂糖エンドウ白星」（松永種苗）、「あずみ野30日絹莢PMR」（サカタのタネ）など、スナップエンドウでは、「ニムラサラダスナップ」（ヴィルモランみかど）、「スナック753」（サカタのタネ）などがあります。

【畑の準備】

エンドウは同一の畑で連作すると生育障害が出やすくなります（いや地現象）。土壌酸度はpH6・0～6・5が適しているため、4、5年はマメ科を作っていない畑を選び、酸性土を改良しましょう。

種まき2週間前に畑1平方m当たり苦土石灰100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます。次に、1週間前に畝幅120cmを取り、幅約30cm、深さ約20cmの溝を掘ります（図1-1）。この溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥1kgを入れ、土とよく混ぜて幅40～50cmの畝を作ります（図1-2）。

【種まき】

中間地では10月中旬～11月上旬が適期で、それより早まきすると年内に生育が進み過ぎ、寒害を受けることがあります。じかまきでは、株間約30cm、深さ2、3cm、1カ所4、5粒をまきます（図2）。発芽の頃に鳥害を受けやすいため、防寒を兼ねて不織布をべたがけして保護します。発芽がそろったら2本を残し、他は間引きます。なお、6～9cmポットで育苗する場合、1ポット3、4粒を深さ2、3cmにまき、間引いて2本にします。根鉢が形成された頃（本葉3、4枚）に植え付けます。

【支柱立て・ネット張り】

草丈が約10cmの頃、約180cm間隔に高さ約180cmの支柱を立て、キュウリネットを張り、できるだけ早く巻きひげをネットに絡ませます（図3）。

【追肥】

春先に生育の勢いが良くなり始めた頃と開花始め頃、畝の両肩に化成肥料を畝1m当たり約10g与えます。スナップエンドウ、実とりエンドウでは収穫期にも同様に追肥しましょう。追肥後は株元に土寄せをします。

【病虫害防除】

さやができる頃からハモグリバエが多発します。登録農薬などを使用基準に従って防除します。うどんこ病も登録農薬で予防します。

【収穫】

適期に合わせて収穫しましょう。サヤエンドウは、子実の肥大が始まる開花後15日前後に収穫します。スナップエンドウは、開花後25日前後に収穫します。さやが鮮緑色で厚みが約1cm、豆が肥大してさやの断面が円形に膨らんだ頃が目安です。実とりエンドウは、さやをむいたときに子実が軽く離れる頃に収穫します（図4）。

図1-1 畑の準備1

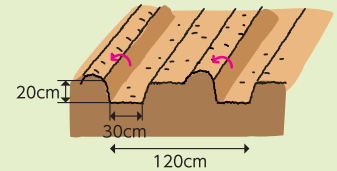


図1-2 畑の準備2

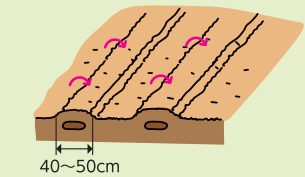


図2 種まき

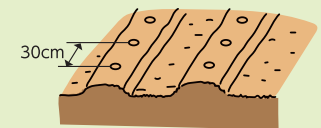


図3 支柱立て・ネット張り

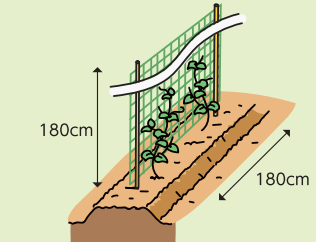
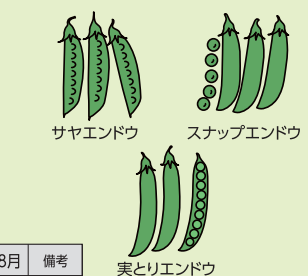


図4 収穫



栽培カレンダー（エンドウ）

気候帯	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	備考
冷涼地						●	▲	■	■	■		早まきは 苗作りを する
中間地	●	■	■	■	■	■	■	■	■	■		苗作りも できる
暖地		●	■	■	■	■	■	■	■	■		

● 種まき ■ 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ菜園」をJALまねホームページで連載中です。今月は「タマネギ」!



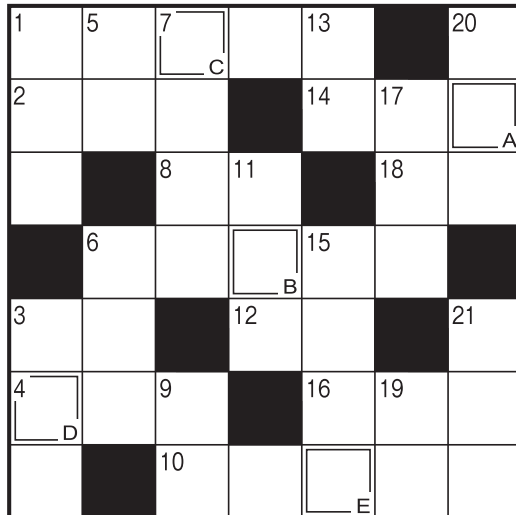
理事会情報（6月30日開催）

- ①機構改革の実施について
- ②第12事業年度業務報告書について
- ③子会社等への役職員派遣について
- ④大口貸出先の承認について①
- ⑤大口貸出先の承認について②
- ⑥理事の個別役員報酬額の決定について
- ⑦執行役員の個別報酬額の決定について



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飛行機が飛び立つこと
- ③田んぼでゲロゲロ鳴きます
- ⑤土地の広さをあらわす単位のひとつ
- ⑥シャワシャワと蝉——が降り注ぐ
- ⑦パールともいいます
- ⑨ヒヨコのための栄養が豊富な部分
- ⑪小銭入れに入れます
- ⑬ブイもこの仲間
- ⑮北海道と青森を結ぶ——トンネル
- ⑰野球の出場メンバーのこと
- ⑲金づちで打ち込みます
- ⑳嘘から出た——
- ㉑盆——、阿波——

ヨコのカギ

- ①令和8年は8月7日。暦の上ではもう秋です
- ②髪に結わえるもの
- ③タンスや机などのこと
- ④——ギターは電気信号で音を奏でます
- ⑥8月15日は——記念日。平和を祈念します
- ⑧初対面の人に——紹介をした
- ⑩ハンバーグに入れるタマネギの切り方
- ⑫多くは殻を持つ生き物。実はウミウシもこの仲間
- ⑭炒った大豆をひいたもの
- ⑯分度器で測ります
- ⑰納豆が引くもの

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
2026年8月7日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「ミナミカゼ」

タ	バ	タ	ヒ	ゴ
マ	ツ	リ	オ	コ
ゴ	ス	ナ	ウ	ン
タ	タ	ミ	ジ	キ
ウ	シ	ダ	ン	キ
カ	ザ	ン	セ	セ
イ	ン	ス	イ	ミ

俳句の広場

選句者 「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

最優秀賞

包みこむ大きな掌柏餅

出雲市 金山 陽様

優秀賞

べったりと肌にまつはる野良の汗

出雲市 藤江 堯様

白内障手術後の目に夏の星

兵庫県 小田 慶喜様

鳴き声と糞を残して燕かな

安来市 斎藤美重子様

佳作

初音聞く急勾配をぬけた先
根比べ負を承知の草むしり
紫陽花に埋もれさうなり無人駅
閑校碑見守る庭の桜かな
名人も解禁初日アユ一尾

出雲市 石川 式子様
浜田市 三沢 孝子様
兵庫県 小田 和子様
出雲市 森脇 英徳様
浜田市 中田 徹様

「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」8月号 定価900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）8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 ふれあい広報課
「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。

ジュンテンドー・J Aしまねのカード連携強化キャンペーン！

7月～9月末まで連携強化キャンペーンにつき、
新規登録の方にジュンテンドーオリジナルトートバッグをプレゼント！

ジュンテンドー「いきいきポイントカード」とJ Aしまね「おさいふカード」を連携登録するだけで、いつものお買い物グンとお得に！

登録はカンタン！お手持ちの2枚のカードをお近くのジュンテンドー店舗サービスカウンターへ！

★【特典1】

ジュンテンドーレジで「いきいきポイントカード」を提示するだけで、通常200円（税抜）ごとにいきいきポイント1ポイントのところ、2ポイント付与！ポイントが**2倍**に！

★【特典2】

「おさいふカード」には、現金・クレジット・QR決済いずれのお支払いでも、年間10,000円（税抜）ごとにおさいふポイントを組合員は**30ポイント**、組合員以外は15ポイントをプレゼント！

★【特典3】

J Aカード（クレジット）なら、ご利用金額1,000円ごとに通常ポイントに加え20円分（2%）をわいわいポイント還元！ ※法人名義のクレジットカード支払いは対象外です。

※ポイント付与は県外店舗を含めて、ジュンテンドー全店舗が対象です。



【いきいきポイントカード】



【おさいふカード】



お問い合わせ：J Aしまね営農経済本店経済部資材課 TEL：0853-25-8745



J Aしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引のお知らせ



J Aしまね



PARIS MIKI

メガネ一式 **8%OFF!!** 補聴器 **5%OFF!!**

ご利用の際には、提携店舗にて
おさいふカードをご提示ください。

提携店舗 島根県内パリミキ全店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。
詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ



J Aしまね

本店経済部経済課 [TEL] **0853-25-8912**

あれ？
こんな時に限って
お薬がない…

そんな時のために
備えて安心。
いつでも便利。
クミアイ家庭薬です。



協同薬品工業株式会社

〒699-0631

出雲市斐川町直江3951-1

島根営業所

お問い合わせ先 平日9時～17時

TEL (0853) 25-9166



千両箱 トピックス



TOPICS 1 ● J A しまね石見銀山女性部 おもてなしプロジェクト

6月3日 J A しまね石見銀山女性部静間支部部員7名で小雨が降る中、

石見銀山地区本部玄関周辺と駐車場入り口の花壇の草取りを行いました。花壇には多肉植物が植えられており、雑草の草取りに併せ程よい大きさに整えたりした結果、見ごたえのある花壇になりました。

参加した部員は植えられている多肉植物の名前や植え方について作業に併せて勉強していました。

支部長の川上悦子さんは「来店者の方にはきれいになった花壇を是非足を止めて見ていただきたい



い」と述べていました。



6月15日 J A しまね石見銀山地区本部久手支部及び富山支部は大田東支店駐車場にて支店職員と協力し、来店者へ手作りのプレゼントを配りました。2時間程で準備したプレゼントも無くなり、部員が準備した野菜の100円均一コーナーやキッチンカーでのたい

焼き販売など大好評でした。参加した部員はたくさんの方の来店の方に喜んで頂いて良かったと話していました。

大田の大あな音頭講習会

6月19日石見銀山地区本部にて地元産大あなごのブランド化を推進するため、大田市在住の日本舞踊家・藤間黄元氏の呼びかけに同市出身の音楽家、指揮者の藤原規生氏が協力し、2025年秋に完成した「大田の大あなご音頭」の普及活動として、J A しまね石見銀山女性部有志16名が、大田市小唄保存会のメンバー4人から踊りの講習を受けました。

あなごの動きを取り入れた踊りに最初は手こずっていましたが、約1時間の練習で参加者全員が踊れるようになりました。今後はいろいろなイベントで披露し、大田のあなごの魅力を発信していきたいと話していました。

TOPICS 2 ● J A 石見銀山地区本部 夏期稲作講習会

J A 石見銀山地区本部は、6月23日から6月27日にかけて、管内9会場で令和8年度夏期稲作講習会を開催し、稲作農家71名が受講しました。近年問題となっている気候温暖化に伴う高温障害対策や、カメムシ対策等を中心に講習を行い、出席者からは、農薬使用方法や雑草対策、高温対策等





TOPICS
3

● 温泉津町和牛改良組合
第20回温泉津町畜産共進会を開催

6月19日、温泉津町和牛改良組合は温泉津町の井田共進会場で、第20回となる温泉津町畜産共進会を開催し、1区子牛部門に9頭、2区育成牛部門に5頭が出品されました。

厚朴邦広さん出品の『のぶふじ』号が首席、森德行さんの『つるひめ』号が次席となりました。



同組合の森德行組合長が来年開催される北海道全共に向けての意気込みを込めた挨拶を述べた後、JA石見銀山地区本部の川上隆本部長が畜産情勢の報告と消費拡大・畜産振興両面の支援を含めた激励の挨拶を行いました。

審査の結果、1区は厚朴邦広さん出品の『あい』号が首席、岩倉勝政さんの『あきのいわ』号が次席に、2区では



2区育成牛部門首席：厚朴信宏さんと『のぶふじ』号



1区子牛部門首席：厚朴邦広さんと『あい』号

TOPICS
4

● 素敵なシニアの為のJA講座「菜根館」
石見銀山アスパラガスの収穫体験&調理

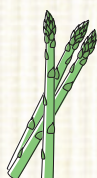
JA石見銀山地区本部は、JA講座「菜根館」の第2回講座として「石見銀山アスパラガスの収穫体験」を6月26日に開催し、受講生28名が参加しました。

当日は、長久町の彩百景(株)のハウスで、高畝式栽培によるアスパラガスの生育の様子を見学しました。JA生産販売課の森山職員から説明を受けた後、目の高さで収穫しやすいアスパラガスの収穫体験を行いました。その後、会場を石見銀



山地区本部に移し、新鮮なアスパラガスを使った調理実習を行いました。生のアスパラガスを湯がかず仕上げることで、甘みとシャキシャキの歯ごたえを生かしたメニューに挑戦。太めのアスパラガスは「塩焼き」にし、ほかに「アスパラガスの豚肉巻き」を作り、受講生全員で美味しく味わいました。受講生からは「収穫したアスパラガスは早速今夜の夕食に使い、家族で食べようと思います」など、家庭での

食卓を思い浮かべる声も聞かれました。





農業で子どもたちが 笑顔になった初夏



5月29日

園児が田植え体験

相愛保育園の年長さんロケット組の園児21名が、長久町の森脇稔幸さんのほ場で、JAしまね石見銀山女性部長久支部の部員と田植えを体験しました。泥に慣れるため恐る恐る田に入った園児たちは、すぐに慣れ元気に歩き回り、「気持ちいい」「冷たい」「はまった」など笑顔を見せていました。その後、JAの職員から苗の植え方について説明を受け、園児たちは横一列に並び丁寧に植えていきました。体験後の感想では「楽しかった」「またやりたい」と話す園児も多く、先生は「田んぼに入る機会が少ない



子どもたちにとってとてもいい経験になりました」と話されていました。この田植え体験は10年以上続いており、秋には稲刈り体験も予定されています。



6月9日

児童と園児が田植え体験

朝波小学校5年生児童6名とあけぼのこども園の園児16名が、波根営農組合の協力で『きぬむすめ』の田植えを体験しました。波根町の同組合のほ場で組合員5名の指導のもと、田に入った児童と園児は、最初は恐る恐る慎重に足を運んでいましたが、慣れてくると「楽しい」と動き回り、尻餅をつき泥だらけになりながら田植えを楽しんでいる園児もいました。

秋には、稲刈り体験も予定されています。



5月28日

久屋小学校5・6年生が田植え体験

久屋小学校の5・6年生20名が、久利営農組合と久利まちづくりセンターの協力により、田植え体験を行いました。この催しは約15年間、2年に1度取り組まれており、児童は素足で田んぼに入り熱心に苗を植えていました。児童は「田植機って短時間でどんどん植えてすごいだね」と驚いていました。最後のお米クイズも大いに盛り上がり、楽しい学びの時間となりました。





6月8日

出雲養護学校大田分教室生徒が収穫を体験

6月8日、石見銀山アスパラガス生産組合は、長久町の彩百景のハウスに島根県立出雲養護学校大田分教室の教職員3名と生徒6人を招き、収穫体験をしました。JAの担当者から高畝式のアスパラガス栽培方法、調整、消費者に届くまでの流れなどの説明を受けた後、ハウス内で楽しく収穫に汗を流しました。その後、収穫したアスパラガスを持ち帰り食した生徒たちは、「地元大田市にこんなおいしい特産品があることをもっと周りの人たちに知ってもらいたい」と話していました。



5月14日・6月26日

ぶどう講習&デラウェアの販売PR

大田市ぶどう生産組合の協力で、ぶどうの年間栽培を体験する総合学習を行っている静間小学校3年生児童29名が、5月14日に静間小学校で地元特産品のぶどう生産に関わる栽培についての講習を行いました。児童からは「おいしいぶどうの見分け方は？」などの熱心な質問があり、その後は実物のぶどうの苗木をみんなでじっくりと観察しました。6月26日にはJAグリーンおおだ店の特売日に同組合員と一緒にデラウェアの試食や販売PR活動を行いました。店内では、デラウェアを買われた方を対象に、児童たちの視点で作ったアンケートを実施するなど、地域の方々と笑顔で触れ合う貴重な一日となりました。

アンケートを実施



まずはデラウェアについての勉強から



「ぶどうの試食、いかがですか」

6月19日

児童が牛を審査

温泉津町畜産共進会で、温泉津小学校の1・2年生14名が、出品牛の「子ども審査」を行いました。

2年生は昨年に続いて2度目の参加とあって落ち着いて審査していましたが、1年生は初めての体験のため、最初は牛と距離を取りながら恐る恐る様子をうかがっていました。時間がたつにつれて少しずつ牛とのふれあいに慣れ、「ばあよ、ばあよ」と声をかけながら牛に近づき、背中や体をなでて「温かい」「毛がふわふわ」とうれしそうに話す姿が見られました。

子どもたちは、自分たちなりの視点で「毛がふわふわで賞」「耳が長いで賞」「のどがプリンプリンで賞」「大きいで賞」「角がかわいいで賞」「しっぽがかっこいいで賞」「毛がつるつるで賞」など一生懸命に審査を行い、最後には生産者の皆さんに心を込めて手作りのメダルを授与しました。

「毛がふわふわで賞」「耳が長いで賞」「のどがプリンプリンで賞」等の独自の審査基準で表彰!

どうしてモーモーと鳴くのですか?
...お乳が欲しいからだよ

毛がふわふわ

あったか〜い

大きい牛もこわくないよ



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♪

■毎月届くJAしまねびよりで若い方達が野菜や果物を一生懸命作って居られ感心します。私達が安心して食べられるのも嬉しいですね。
(Oさん)

■目下のところ最大の楽しみは小玉スイカの受粉作業です。受粉しても結実するのは4分の1程度です。それでも毎朝必ず雌花をさがして受粉します。1カ月半後のスイカの収穫を夢見て。
(Sさん)

■食事作り(副食)で悩んでいる連れ合いから「何が食べたい?」と時々聞かれます。そこで「地サン地シヨークッキング」「しまねうレシピ」をリクエストしています。
(Oさん)

JAグリーンおおだ店舗ATM

休止のお知らせ

(ATM機器入替工事のため)

令和8年8月19日(水)終日

当日は大田北支店ATM・大田中央ATMをご利用下さい。

大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

尚、入替工事後は通帳の繰越しや硬貨対応機能が追加されます。

石見銀山地区本部 金融課

● JAコラム ●

私の食育日記

子どもの亜鉛不足を防ごう

先日、知人から「わが子の体調が良くないので病院へ行ったら亜鉛不足ではと言われました。亜鉛って何ですか?」と相談を受けました。

亜鉛は金属類の元素で、鉄と同じように必須微量元素と呼ばれています。私たちの生命維持に必要不可欠な働きをしていますが、体内で生成することはできず、食事からの摂取が必要です。この必須微量元素の中では日本人が不足しがちな鉄が注目されていますが、近年はインスタント食品や加工食品の活用により、亜鉛不足も増えているそうです。

亜鉛不足は大人だけでなく、子どもにも見られます。亜鉛不足になると、下痢や貧血、味覚障害、爪に白い斑点ができるなどの症状が出るといわれています。このような体調不良だけでなく、亜鉛は細胞の生まれ変わりとDNAの合成などに関わっており、子どもが背を伸ばす、体重を増やすなど、体の成長に欠かせない栄養素でもあります。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」を見ると、亜鉛は8歳から9歳では推奨量が男女共に1日に5.5mgなのに対して、10歳から11歳は1日7.5mg、12歳から14歳になると8.5mgと、一気に体が大きくなる時期に摂取推奨量が多くなり

食育インストラクター●岡村麻純

イラスト…宮下めい子

ます。体の成長に欠かせない存在であることが分かります。

亜鉛を多く含む食品には、牡蛎や煮干し、牛肉、卵、チーズ、納豆などの大豆製品があります。日々の生活に取り入れやすい食品も多く、またビタミンCが多く含まれる食材と一緒に食べると亜鉛の吸収率が上がるとされています。一方、インスタント食品や加工食品は亜鉛が少なく、亜鉛の吸収を妨げる成分が入っているといわれることもあります。

忙しい日々において加工食品は救世主ですが、朝食にチーズを加えてみる、肉を焼く、納豆ご飯や目玉焼きをそえるなど、手間暇かけない簡単なメニューでも亜鉛不足を防ぐことができます。子どもは成長の力になります。時々加工食品から簡単調理に置き換えてみませんか。



タレント・食育インストラクター
岡村 麻純 (おかむら ますみ)
お茶の水女子大学食料科学講座(現在の食物栄養学科 卒業)
大学では食育をテーマに研究
男女3児の母



みんなの直売市情報



7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

22,831点

きゅうり・大玉トマト・さやいんげん・
なす・梅・しびき・押し寿司・たまねぎ・
大根・キャベツすいせんの
里

2,154点

キャベツ・びわ・しびき・きゅうり・
甘夏・レタス・梅・たまねぎ・にんにく・
さかき

8月の特売日

JAグリーンおおだ、すいせんの里

8月7^金日～9^日 8月29^土日～31^月日
月例特売 月例特売・31日はやさいの日特売

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)

白石職員の
独り言

平素はJAグリーンおおだをご利用頂きまして、誠にありがとうございます。
7月も半ばを過ぎ一年間の半年が経過しました。月日が経つのが早いと感じ
ます今日この頃です。
店内は地元農家さんのきゅうり、トマト、なすなどの夏野菜などが沢山でてお
ります。又地元大田市産のお米もお買得になっておりますので、皆さま是非ご来
店ください。

JAグリーンおおだ、すいせんの里、生産販売課

一般的に言われている
旬の野菜の薬膳効果
～夏 第2弾～

きゅうり…身体のほてりを冷やし、体内の水分を調整
ピーマン・パプリカ…血や気の
めぐりを改善し、食欲を増進、免疫力を高める
ししとう…温め効果、夏バテ解消
ぶど
う…疲労回復、ポリフェノールの抗酸化作用

※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 6月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

▶また、頑張ります。

ヌキ最高
三登町多根
三登
勝也さん

▶次回も頑張ります。

メス最高
山口町
大國
太陽さん

【ヌキ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	多根	三登 芳己	353	273	福之鶴	美国桜	安福久	勝忠平
2	志学	木下 崇	413	282	百合久勝	福之姫	第7福桜	賢深
3	富山	白石 尚	346	269	暁之藤	百合茂	勝忠平	安福久
3	温泉津	岩倉 勝政	368	294	百合久勝	福之姫	美津照重	百合茂
5	志学	西谷 悟郎	364	293	福之姫	勝乃幸	好平茂	百合茂

【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	大國 裕紀	297	271	北美津久	幸紀雄	安福久	忠富士
2	久手	川上 泉	315	288	福勝鶴	美国桜	安福久	百合茂
3	仁摩	岩瀬 擴二	311	296	北美津久	幸紀雄	安福久	勝忠平
4	大國	長見 茂幸	287	278	北美津久	諒太郎	安福久	百合茂
5	富山	白石 尚	328	296	福勝鶴	耕富士	安福久	忠富士

6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	24	938,300	558,800	783,063	18,659	220,789	289	286
	中央	108	957,000	558,800	809,131	15,251	227,144	301	285
	県	108	957,000	558,800	809,131	2,281	227,144	301	285
ヌキ	管内	23	1,040,600	705,100	863,357	1,276	195,269	320	279
	中央	127	1,213,300	662,200	891,424	-16,570	232,474	326	278
	県	127	1,213,300	662,200	891,424	-24,766	232,474	326	278

子牛市場

令和8年6月17日



害獣対策

害獣 害鳥

電動連射ライフルで 害獣を追い払え!

1秒間に11連射!

最大飛距離 70m!

最大飛距離 65m!

1秒間に12連射! 400発装弾の猛者

名機 AKタイプ

電動 400発装弾

電動おどし鉄砲 M900ARR

申込番号 87613 送料込 税込 34,990円

対象年齢18歳以上

※飛距離は使用環境により異なります。

本格派 M4タイプ

電動 害獣対策おどし鉄砲

CM083RR

申込番号 87612 送料込 税込 21,990円

最大射程距離 40~50m

※使用環境によって異なります。

全長約88cm、重量:約2kg、電源:8.4V充電電池、材質:本体/プラスチック、インナー/バレル/アルミ、装弾数:約400発、使用BB弾:6mm (0.12~0.2g)、充電時間:約4時間、中国製

豊富な付属品

・8.4V充電電池 ・クリーニングロッド

・スリングベルト ・ACアダプタなど

共通で使えます

環境にやさしいエコなBB弾

おどし鉄砲用 バイオBB弾 2000発 RR

申込番号 87614 送料込 税込 2,690円

豊富な付属品

・フラッシュライト ・7.2V充電電池

・ドットサイト(電池付) ・ACアダプタ

・サイレンサー など

全長約84cm、重量:約2kg、電源:7.2V充電電池、材質:本体/プラスチック、インナー/バレル/アルミ、装弾数:約50発、使用BB弾:6mm (0.12~0.2g)、充電時間:約4時間、中国製

害獣 害鳥

対象年齢18歳以上

電源不要のエアコッキング式

※連射できません (1発毎にコッキングが必要)

田畑を荒らす 害獣・害鳥を ハンドエアガンで撃退!

最大飛距離 60m!

最大射程距離 約30m以上*

※使用環境によって異なります。

付属品

・マガジン

・BB弾100発

大人気 M1911タイプ

おどしエアハンドガン M292RR

タイプ 申込番号 送料込/税込

1丁 87616 7,490円

2丁組 87617 12,490円

完成品

BB弾 使用

軽量 約300g

BB弾含まず

全長約22cm、重量:約300g、材質:本体/プラスチック、装弾数12発、使用BB弾:6mm (0.12~0.2g)、中国製

害獣 害鳥

対象年齢18歳以上

最大飛距離 60m!

電源不要のエアコッキング式

※連射できません (1発毎にコッキングが必要)

装弾数11発 (マガジン内に200発入ります)

田畑を荒らす 害獣・害鳥を エアガンで撃退!

大人気 M870タイプ

最大射程距離 約30m*

※使用環境によって異なります。

BB弾 使用

コワイ!

おどしエアショットガン M870RR

申込番号 87615 送料込 税込 11,990円

完成品

全長約55.5cm、重量:約560g、材質:本体/プラスチック、装弾数11発、使用BB弾:6mm (0.12~0.2g)、フィリピン製

熊を音で遠ざける! 最大 約110dB の大音量!

いのちを守る...

音量3段階

周囲を照らす居場所を知らせるLEDライト付

付属品

・カラビナ

・充電用USBケーブル(60cm)

音圧レベル 最大110dB

連続作動時間目安 最大約10時間

充電時間目安 約2時間

3モードの音声

①銃声+爆竹音

②2種の猛犬の吠え声

③爆竹+猛鳥の音

完成品

緊急時に音で知らせる SOS機能

熊もビックリ!

充電式 熊よけホーン

申込番号 87679 送料込 税込 5,290円

※110dBは自動車の警笛音(2m先)程度の音量

幅4.5・奥行9・高さ1.85(約cm)、重量:約59g、材質:ABS樹脂、電源:リチウムイオン電池(USB端子充電仕様)、中国製

新商品 見るのもイヤな害虫や死骸、ゴミなど 近寄らずにしっかりつかんで捕獲!

害虫 害獣

※写真はイメージです

ザビに強く丈夫なステンレス製

ロングサイズ約100cm

イヤーホックやヘアピンでくからつかめる

高所の木の葉などもつかめる

女性でもラクラク

軽量 約380g

閉じて保管できるストッパー付

捕獲ハンド HM26

申込番号 87618 送料込 税込 3,990円

全長約100cm、重量:約380g、材質:本体/ステンレス、最大開口幅約12cm、中国製

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



ぎんざんテレビで放送♪

地サンの地ショー

Chisan Chishow Cooking

カツキング

①夏野菜たっぷりのロールキャベツ



〈煮込みスープの材料〉

- ・玉ねぎ…………… 1/2個 (120g程度)
- ・ズッキーニ…………… 1/2本 (140g程度)
- ・茄子…………… 1/3本 (100g程度)
- ・にんじん…………… 1/3本 (100g程度)
- ・ミニトマト…………… 8個
- ・パプリカ…………… 1/2個 (100g程度)
- ・ウインナー…………… 7本 (燻製がおススメ)
- ・バター…………… 10g
- ・水…………… 1ℓ
- ・コンソメ…………… 大さじ2と小さじ1
- ・味噌コショウ…………… 適量

〈肉だね (合い挽き肉ロール)〉

- ・キャベツ…………… 3～6枚
- ・合い挽き肉…………… 120g
- ・玉ねぎのみじん切り…………… 60g
- ・パン粉…………… 大さじ1と小さじ1
- ・牛乳…………… 大さじ1と小さじ1

〈作り方〉

① ボウルに肉だねの材料を入れ、2種類とも粘りが出るまでこねて冷蔵庫で30分ほど寝かせる。

② キャベツの芯をくり抜き、芯の周りに浅く切れ込みを入れ、耐熱ボウルに入れラップをして芯を下にして500wで5分加熱、裏返してさらに5分加熱する。流水で流し1枚ずつ剥がす。

※キャベツが柔らかいと剥がしやすく、巻きやすい。

【ゆでる場合】 お湯を沸かした鍋に、キャベツを丸ごと入れ外側から葉が剥がれるまで茹でる。(約2分程度) →剥がれたらやわらかくなるまで茹でる。

③ 玉ねぎはくし切り。にんじん、茄子、ズッキーニ、パプリカは大きめの乱切りにする。

※煮込むので小さいと溶けてしまうため。

④ キャベツの葉に、ミンチを乗せ芯の方から巻き爪楊枝で止める。巻き終わりを下にして鍋に並べる。鶏ミンチロールは真ん中にウインナーを入れて巻く。

⑤ 野菜とスープを入れ、蓋をし約30分強火～中火で煮て、最後に火を止め余熱でバターを溶かし完成！ミニトマトは崩れやすいので、5～10分くらい前に入れてもらうのがオススメ。

※お肉に火が通れば完成。

※無水鍋だと約30分、普通の鍋だと約50分が目安。

※ひき肉には、アクチンとミオシンという2種類の筋たんぱく質が含まれています。これをしっかりこねると、2つが結びついてアクトミオシンという粘りのある構造が生まれます。アクトミオシンは肉汁を逃さないための“膜”のような存在。塩を加えることにより、アクトミオシンの形成がスムーズに進み、弾力とまとまりのあるタネに仕上がります。

※とうもろこしも合います！

- ・コンソメ…………… 小さじ1/2
- ・塩…………… 少々
- ・ナツメグ…………… お好み
- ・卵…………… 1/2個

※調整しながら

〈肉だね (鶏ミンチロール)〉

- ・キャベツ…………… 3～6枚
- ・鶏ミンチ…………… 120g
- ・玉ねぎのみじん切り…………… 60g
- ・パン粉…………… 大さじ2
- ・牛乳…………… 大さじ1と小さじ1
- ・コンソメ…………… 小さじ1/2
- ・塩…………… 少々
- ・卵…………… 1/2個

※調整しながら

・ウインナー…………… 3本

〈トッピング〉

・ブラックペッパー、ハーブなど

今月の料理

「夏野菜を美味しく食べよう！」

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



②シンプル玉ねぎドレッシング



〈材料〉

- ・玉ねぎ…………… 1個
- ・米油…………… 大さじ4
- ・らっきょう酢…………… 大さじ3

- ・塩…………… 小さじ1と小さじ1/4
- ・砂糖…………… 小さじ1と小さじ1/2
- ・にんにく…………… ひとかけ

〈作り方〉

材料を全てミキサーにかけてなめらかになるまで攪拌させて完成！

※辛味が苦手な人は、水にさらすなどして辛味を抜いてください。

●谷家流・にんたまドレッシング●

〈材料〉

- 【ドレッシング】
- ・米油…………… 140cc
- ・しょうゆ…………… 50cc
- ・玉ねぎ…………… 60g
- ・にんじん…………… 60g
- ・にんにく…………… ひとかけ

- ・卵…………… 1個
- ・すりごま…………… 28g
- ・うま味調味料 (味の素)…………… 8g
- ・塩…………… 少々

【お好みの野菜を準備する】

- ・サニーレタス、トマト、スナップエンドウ、きゅうりなど

〈作り方〉

ドレッシングの材料を全てミキサーに入れて、なめらかになるまで攪拌したら完成！

※にんたまドレッシングのレシピは色々あるので谷家流も試してみてくださいね！

無水鍋豆知識！

鳥根県大田市にも工場のある、広島アルミニウム工業が昭和28年にアルミニウム鑄物の特長密閉性！高い熱伝導率！を活かして、かまどで炊いたご飯の美味しさをガスコンロでも再現することを目指して作られた、日本中に無水調理を広めた世界に誇る中国地方の1品。現在はHAL ムスイのブランドで販売されている。

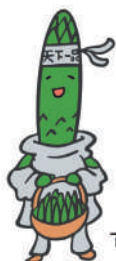


ぎんざんテレビ担当ディレクターの一言

(無水鍋version古い家にはあるよね！)

広島アルミさんの無水鍋を使ってロールキャベツを煮込んだところ海外製の無水鍋より短時間でしっかり火を通すことができました。大田市にも工場がある会社で作る「世界に誇る日本製品」は70年以上の歴史です。市内のご家庭であれば倉庫に眠っていたりするのではないのでしょうか？ぜひ使ってみてください。

提供：JAしまね石見銀山地区本部



アスラン

8月の外勤日 (ふれあいの日) は
19日(水)・20日(木)・21日(金)

※8月19日(水)：三瓶店、高山店は休業いたします。

年金無料相談会

加入記録や請求手続き等いろいろな疑問にお答えします。どなたでもお気軽にご来店ください。

8月2日(日)

JAしまね仁摩支店

☎0854-88-2120

※時間は9：00～12：00

JAしまねより石見銀山地区本部版は、バックナンバーでご覧いただけます

<https://ja-shimane.jp/ginzan/koho/>



<https://ja-shimane.jp/ginzan/koho/>

島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

豚肉とじゃが芋とピーマンのウスターソース煮

材料（4人分）

豚こま切れ肉……………300g
じゃが芋……………3個（300g）
ピーマン……………3個（180g）
にんにく……………ひとかけ
ミニトマト……………8個
A 水……………250cc
ウスターソース…大さじ2
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
鶏ガラ顆粒だし…小さじ1

作り方

- ①豚肉は50度のお湯につけて余分な脂とアクを取り、水気をきって、食べやすい大きさに切る。（熱湯と水を半々に入れると50度のお湯になります）
- ②じゃが芋は皮をはいて1個を1/4に切り、耐熱皿に並べ入れ、水大さじ1を加えて、軽くラップをしてレンジ（600w）で4～5分間加熱する。
- ③ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取って、ひと口大に切る。
- ④にんにくはすりおろす。
- ⑤フライパンにAを入れて煮立て、肉を加えてほぐし、肉の色が変わったら、じゃが芋、ピーマン、にんにくを加えて時々かき混ぜながら4～5分煮る。
- ⑥最後にトマトを加えひと煮立ちさせる。



コメント

・豚肉を50度のお湯につけることで、余分な脂やアクを除くことができ、冷めてもラードの塊ができにくいです。
・しょうゆで煮るのは、一味違った旨味で、ピーマンも驚くほど食べやすくなる一品！

アレンジ

・豚こま切れ肉をバラ肉、合挽肉、牛肉にかえても美味しくできます。
・野菜は玉ねぎ、茄子、ズッキーニ、人参、南瓜等、いろいろな野菜の組み合わせも楽しめます。

トマトときゅうりのツナ和え

材料（4人分）

トマト……………2個（240g）
きゅうり……………1本（150g）
ツナ缶……………1缶（70g）
青しそ……………3枚
A 醤油……………大さじ2
酢……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
おろしにんにく…小さじ1/2

作り方

- ①トマトはヘタを取り、ひと口大に切る。
- ②きゅうりは上下を切り落として、縦に浅い切込みを2本入れ、ねじって、一口大に割る。
- ③青しそは細せん切りにし、水にさらしてアクを取り、水気をしぼる。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②、ツナ缶も油ごと加えて混ぜ合わせる。
- ⑤皿に盛り、③の青しそを飾る。



コメント

・ひんやりと冷えたトマトときゅうりは暑い夏の一品にぴったり！
・切って和えるだけ！ツナのコクでおかずにはもちろん、晩酌のお供にも。

アレンジ

・ラー油や豆板醤を加えて、ピリ辛大人味に。
・トマトの旨味が溶け出しただし汁は、そうめんつゆに使っても最適！ごはんにかけてトマト丼にも！

健康散歩 For Your Health

パワーナップでパワーアップ

JA島根厚生連

お昼になると眠くてたまらない…。そんな時、どうしていますか？仕事中でも強い眠気に悩まされる方は少なくありません。実は短時間の昼寝（仮眠）には、脳の疲労を回復させ、集中力や作業効率を高める効果があることが分かっています。

12時～15時の間取る15～30分ほどの短い睡眠のことを「パワーナップ」といいます。「パワーアップ」と「ナップ（昼寝）」を組み合わせた言葉で、短時間で効率よく心身を回復させる科学的な休息法として注目されています。

人は眠りに入ると、徐々に深い睡眠へと移行していきます。パワーナップでは、深い眠りに入る前の短時間で目を覚ますことがポイントです。この短時間の睡眠でも脳はしっかり休み、疲労回復やリフレッシュにつながることが、パワーナップの大きな特徴です。

パワーナップを取り入れることで、「集中力の向上」、「スト



レスの軽減」、「記憶力の向上」、「作業効率の向上」など、様々な効果が期待できます。現代はスマートフォンやパソコンの使用により、脳が多くの情報を処理し続ける環境にあるため、意識的に脳を休ませる時間を作ることが重要です。

パワーナップを実践する際は、静かで明るすぎない場所を選び、20分程度で目覚めるようにアラームを設定しましょう。長時間眠ってしまうと深い睡眠に入り、かえって目覚めが悪くなる恐れがあります。また、昼寝の直前にコーヒーを飲みカフェインを摂取することで、昼寝から目覚めたときに眠気を感じにくくなり、昼寝とコーヒーの相乗効果を狙うこともできます（コーヒーナップ）。

現代は情報社会であり、ストレスの多い環境でもあります。忙しい毎日でも、意識的に休息を取り入れることが心身の健康維持につながります。パワーナップを上手に取り入れ、短時間で効率よく疲労を回復しながら、日々の生活をより快適に過ごしてみたいはいかがでしょうか。



【編集後記】今月号はメロンの特集 産地、益田市に取材に伺い、ハウスに並ぶアムスメロンに心躍りました。小さいころから大好きなメロンですが、種類や栽培方法を知るとよりおいしく感じます。◆特集記事、ぜひご一読くださいませ！

