



SNSで旬な情報を
投稿しています



J.A.しまねびより



2026

9

September
Vol.126

みーつけたしまねの
ファーマーズ

Shimane farmers

松尾 伸之さん

尾原 巧さん

隠岐地区本部



特集

J.A.しまね
総合ポイント

「おさいふカード」活用方法



©よい食P



来月の
外勤日は 10/14(水)・15(木)・16(金)



J.A.しまね 石見銀山地区本部版



しまねの
ファーマーズ
Shimane Farmers
みーつけた

育。4町村
和牛を飼
超える黒毛
250頭を
放牧場で
敷地と公共
す。自社の
岬地区で
すい環境の
が過ごしや
かで牛たち
形がなだら
るのは、地
牧場があ



広い放牧場でのびのびと過ごす牛たち

島の豊かな環境×ICTで
育てる黒毛和牛

牛たちが海風に吹かれながら草地を歩き、ゆったりと草を食む。隠岐諸島では、各所でそんな風景が広がっています。島後(隠岐の島町)の株式会社だんだん牧場もそのひとつ。港湾工事や建築などを担う株式会社金田建設が牧畜に参入し、2010年に設立しました。

株式会社だんだん牧場
常務取締役 松尾 伸之さん
尾原 巧さん

今月は隠岐地区本部。隠岐の島町で黒毛和牛を飼育する株式会社だんだん牧場の松尾伸之さん、尾原巧さんにお話を伺いました。

で年3回開催される市場に安定的に牛を送り出し、2025年は186頭を出荷しました。

母牛の生産は季節を問わず、受精から分娩まで適切に管理されています。妊娠した母牛は広い放牧場に放たれ、ストレスの少ない環境でのびのびと過ごします。出産が近くなると分娩用牛舎に戻し、センサーで24時間体温を測定。分娩が始まると社員それぞれのスマートフォンに通知が入ります。牛舎に設置されたカメラの映像を見ることができます。難産になった時は、夜中でも社員の誰かが駆けつけています。



牧場の取組みについて話す松尾常務



畜産を通じた地域貢献で 島を守る

同牧場は地域のための活動にも取り組んでいます。隠岐は本土の中山間地と同様に担い手不足で耕作放棄地が増加していますが、そこへ同牧場が手を入れ、牧草用の畑として維持しているのです。町の農業公社から斡旋されるほか、島内の農家から直接依頼があることも。松尾常務は「同じ隠岐に住み農業に携わる仲間なので、助け合い」を大切にしています」と話します。畜産を通じて、島内の農地や景観の維持に貢献しています。



哺乳瓶からミルクを飲む仔牛

若者が目標を持って 成長できる環境

現在の従業員は7人。ベテラン社員や島出身の若者たちが生き生きと働いています。生き物が相手の仕事ですが、シフト制のため休暇が取りやすい環境です。

従業員の尾原巧さんはUターン入社。生まれ故郷の島後を離れ、10年以上本土で飲食業に従事していましたが、転職を考えていたときに見つけたのが同牧場の求人でした。「未経験でも育ててもらえる環境だと聞いたので、飛び込んでみました」と尾原さん。牛舎の掃除や餌やり、仔牛の世話、出産の手伝いなどを実地で覚え、5年目を迎えました。「仕事の流れだけでなく、牛の行動や顔色の変化もなんとなく分かるようになってきた。重いものを運ぶ作業が多いので、体も鍛えられましたね」と笑顔を見せます。

現在は仔牛の人口哺乳を担当。母牛の乳の出が悪かったり、育児放棄されたりした仔牛たちを、離乳する生後3か月ごろまでお世話しています。尾原さんは「夏が特に大変で、脱水症状を起こさないようにしっかりとミルクを飲ませ、体調の変化がないか見ています。目標はベテランの先輩のように仔牛の管理を一貫してできるようになること。成長に合わせた餌の配合や、環境整備をしつかり身につけたいです」と意気込みを語ります。



仔牛とスキンシップを図る尾原さん

大きなステップとして目指しているのが、家畜人工授精師の資格の取得。将来的には認定のために農林大学校で専門の講義を受ける予定です。松尾常務は「目に見えて成長し、新人の指導など、任せられることが増えて頼もしいです。目標を持ち続けて頑張ってほしいですね」と誇らしげに話していました。



担当業務について笑顔で語る尾原さん

「おさいふカード」活用方法

貯める



JAしまねの店舗やJAグリーンセンター、
産直店舗やラピタでのお買い物や健診などでも！

- ラピタ、産直店舗でお買物 3万円／月の利用で……**150ポイント**（150ポイント）
さらにEddyで支払うと…**150ポイント**が追加（150ポイント）
- 資材専用店舗でお買物 2万円／月の利用で…… **20ポイント**（10ポイント）
- JA-S Sで給油 6万円／月の利用で…… **10ポイント**（5ポイント）

（注）JA-S Sでは事前に「おさいふカード」を給油カードに紐付ける手続きが必要です。くわしくはJA-S Sまたは、支店窓口へお問い合わせください。

県内Aコープ店でも

お買物で『おさいふカード』を提示すると
**ご利用200円(税抜)につき
1ポイントのAコープポイントが！**



『おさいふカード』のポイントに
自動的に移行されます

JA島根厚生連の健診でも

農業者・女性部健診
…**1回70ポイント(70ポイント)**
担い手ドック…**1回120ポイント(120ポイント)**

ジュンテンドーでも

年間購入金額 **10,000円(税抜)につき30ポイント(15ポイント)**
※おさいふカードといきいきカードの連携登録が必要です。



給与振込も住宅ローンも貯金もJAで！

『おさいふカード』を提示しなくても自動的にポイントが貯まります。

- 給与振込の指定口座……………年間 **50ポイント**（25ポイント）
- 年金受給の指定口座……………年間 **50ポイント**（25ポイント）
- 投資信託（残高100万円の場合）……………年間 **50ポイント**（25ポイント）
- 定期貯金（残高200万円の場合）……………年間**100ポイント**（50ポイント）
- 住宅ローン（残高1,000万円の場合）……………年間**800ポイント**（0ポイント）

※（ ）内のポイントはJAしまね組合員以外の方のポイント数です。

詳しくは
こちらから



使う



『おさいふカード』でお買物！

貯まったポイントがお買物代金として1ポイント1円で使えます。

〈例〉買物代金／1,200円⇒1,000円を現金で、200円をポイントで支払う。



グリーンセンター、
JAグリーン、産直店舗



ポイント支払い
できる店舗一覧
はこちら



ポイントをお買物券に交換！

JA店舗やAコープ各店に設置
してある発券機から会員様の
簡単な操作で500円券、または
1,000円券に交換できます。



農機／自動車センター



ラピタ、Aコープ



お買物券が使える
店舗一覧はこちら



JA-S S



ポイントでJAしまねの特産品がもらえるよ！

「交換商品カタログ」の中からお希望の商品をポイントと交換できます。

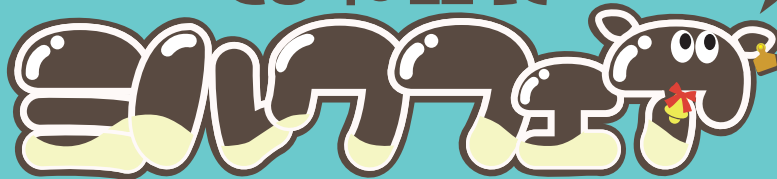
（商品の交換方法）支店窓口またはラピタ各店舗の他に、
JAしまねHPからお申込みできます。



「おさいふカード」
交換カタログ
はこちら

しまね酪農

2026



SHIMANE DAIRY & MILK FAIR 2026

キッチンカーや
飲食テントも
やってくる!



しまね酪農ミルクフェア2026

日時

10月10日 土 10:00~15:00

荒天の場合は
中止となります

場所

島根中央家畜市場
松江市宍道町白石1720

入場無料



ザ・ベスト・オブ・ホルスタイン

エントリーした6頭のホルスタインの中から
1位に選ばれるのはどの子だ!?
専門家が選ぶ「ザ・ベスト・オブ・ホルスタイン」
を予想して、その場で豪華乳製品詰め合せなどが
当たる抽選会に参加しよう!!

※抽選券は会場入り口で先着順にお配りいたします
※抽選会に参加した人のみ ※賞品は後日発送されます

投票時間
12:00~13:30
抽選会
14:00~

酪農・畜産物試食

しまねの「おいしい」
酪農・畜産物を食べよう

ヨーグルト

ミルクコロッケ

焼肉

※なくなり次第終了となります。
※品切れの際はご容赦ください
※ミルクコロッケは整理券を配布します(お一人様1枚)
※整理券の配布時間は特設サイトでお知らせします。

数量
限定

親子でバター作り体験

各回
先着20組

1回目 ◆ 10:30~
2回目 ◆ 11:30~
3回目 ◆ 12:30~

※各回30分前に先着20組さまに整理券を配布します。

体験スタンプラリー

体験コーナーでスタンプを集
めてプレゼントと交換しよう

酪農家を探せ!!

会場内にいる酪農家を見つけ
てお話を聞くと特別なシール
がもらえるよ

堆肥配布

配布時間 ◆ 11:00~12:00
先着300名

乳業マルシェ

県内3社・県外2社の
乳業メーカーが勢ぞろい!

各社自慢の牛乳・乳製品を販売

クボタ牛乳 島根中酪 木次乳業
大山乳業 チチヤス

牛乳を
もっと知りたくなる
コンテンツがいっぱい

お絵描き広場

牧草ロールに
お絵描きしよう!

デジタル酪農体験

獣医師体験

骨密度測定

乳しぼり体験

他にも色々

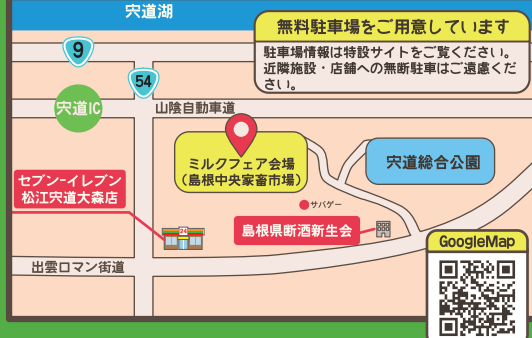
カルピス®牛乳割試飲コーナー

1回目 ◆ 10:00~
2回目 ◆ 13:00~

各回先着
250名様

カルピス

島根中央家畜市場



※スケジュール・イベント内容は都合により変更になる場合がございます。※販売・景品等の商品はなくなり次第終了となります。※写真・イラストはイメージです。

主催：島根県牛乳消費拡大運動実行委員会

共催：中国生乳販売農業協同組合連合会、全国農業協同組合連合会、島根県馬事畜産振興協議会
全国ホルスタイン改良協議会、(一社)中央酪農会議、(一社)Jミルク

協力：島根トヨペット株式会社

5 イベントに関するお問合せ 島根県農業協同組合 | Tel.0853-25-8592 | 月~金 10:00~16:00

イベント情報は特設サイトからチェック!

特設サイト



整理券配布情報や、無料
駐車場などのイベント情
報を随時更新します。



島根県牛乳普及協会
公式キャラクター
ミルクモーネ



「香り高くフレッシュ」 島根ワイナリーの新酒ヌーボー発売

株式会社島根ワイナリーが、島根県産ブドウ「デラウェア」を使ったワイン「ヌーボーデラウェア2026」の販売を始めました。

濃縮感のある良質な「デラウェア」を原料に、味わいもフレッシュで例年以上に香り高いフルーティーなワインに仕上がっています。

販売するのはアルコール分10%の「やや甘口」と同12%の「辛口」の2種類。750ミリリットルに加え、顧客からの要望で、昨年から360ミリリットルのハーフボトルも販売しています。

今年は創立40周年を迎え、ラベルを刷新。ブドウの弾けるような香りと風味が溢れ出すようなイメージの、さわやかでフレッシュなラベルとなっています。

8月6日には同社の上野祐司社長らが松江市の県庁を訪れ、石原恵利子副知事にワインの出来栄などを報告しました。上野社長は「今年も良質なブドウを受け入れることができ、フレッシュ＆フルーティーなワインに仕上がった。ぜひ、皆様に飲んでいただきたい」とPRしました。



石原副知事（左）へ本年産ワインを贈呈する上野社長



創立40周年でラベルを刷新



昭和時代の農家と牛の映像記録 しまね映画祭で上映

しまね映画祭実行委員会が毎年秋に開催する「しまね映画祭」で、「中国山地 牛と人風土記」（青原さとし監督）が上映されます。昭和30年代まで各地で開かれていた「牛市」を取り上げたドキュメンタリー映画で、邑南町を中心に中国地方の各地を取材して制作されました。農業近代化以前の農家と牛の関わり方を知ることができる貴重な映像記録となっていますので、この機会に足を運んでみてはいかがでしょうか。

この映画祭は、映画館のない地域の方にも大画面で映画を楽しんでもらいたいと、平成4年に始まりました。今回のテーマは「環境・地域」。テーマにそって選出された映画が、10月から12月にかけて県内各地で上映されます。なお、同作品の上映予定は以下の通りです。



上映日	曜日	開始①	開始②	会場名
10月4日	日	9:30	—	石央文化ホール
10月17日	土	17:00	—	雲南市 一宮交流センター
10月24日	土	9:30	—	江津市総合市民センター
10月31日	土	10:00	—	安来市総合文化ホール アルテピア
11月15日	日	10:00	—	大田市民会館
11月22日	日	9:30	14:00	悠邑ふるさと会館
12月5日	土	13:30	—	横田コミュニティセンター

入場料金や映画の内容について詳しくは

[しまね映画祭](#)

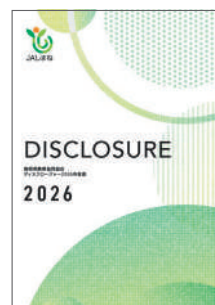


ディスクロージャー誌掲載のお知らせ

J Aしまねは、情報開示を通じて経営の透明性を高めるとともに、当J Aに対するご理解を一層深めていただくために、主な事業の内容や組織概要、経営の内容について、利用者の皆さまのためにわかりやすくまとめたディスクロージャー誌2026を作成いたしました。

本誌につきましては、J Aしまねホームページに掲載しておりますので、皆さまが当J Aの事業をさらにご利用いただくための一助として、ぜひご一読いただきますようお願い申し上げます。

ディスクロージャー誌はこちらから



『家の光三誌』、家の光家計簿に関するお知らせ

『家の光三誌』のご案内

『家の光』では、「食と農」「暮らし」「協同」「家族」という4つの柱をたいせつにし、J A組合員をはじめ地域の人々の暮らしに役立つ情報を掲載しています。この機会にぜひ購読ください。

お得な年間購読(前納)をお勧めしています。

	定価(税込)	年間購読【前納】 価格(税込)
家の光	900円	9,900円
地上	750円	8,250円
ちゃぐりん	600円	6,600円
やさい畑	1,100円	—



定価
税込
660円

昨年度より、家の光家計簿は増刊号として販売しております。『家の光』12月号の別冊付録としては付きませんのでご了承ください。

購読のお申込みはお近くのJA各支店までお問い合わせください。

預けて安心！自筆証書遺言書保管制度

「安心」 紛失・改ざん・方式不備の防止

「簡単・安価」 保管申請手数料3,900円
家庭裁判所の検認不要

「親切」 遺言書の存在を相続人等にお知らせ

遺言は、相続をめぐる紛争を防止するために有用な手段です。自筆証書遺言書保管制度は、自筆で作成された遺言書を法務局で保管する制度です。

「終活」が浸透しつつありますが、ご自身の財産をご家族や大切な方へ確実に託す方法の一つとして、是非、この制度をご利用ください。



あなたの大切な
遺言書を守ります

遺言書ほかんガルー

【お問合せ先】

松江地方法務局供託課 0852-32-4240
相談・保管申請には予約が必要です。

詳しくはこちら→

松江地方法務局 遺言

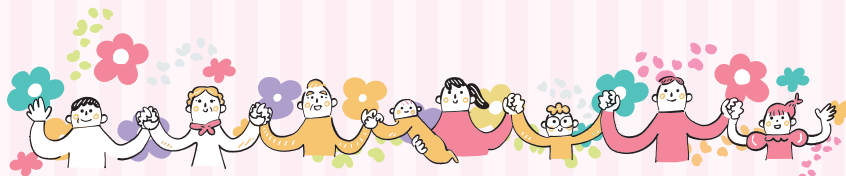
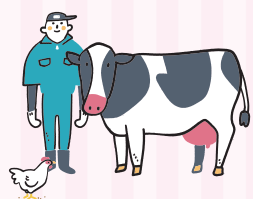


相続のご相談は…

お近くのJA支店窓口までお問い合わせください。

※ご相談の際は、事前にお電話をいただきますようお願いいたします。

※ご相談内容により、専門部署と連携し対応させていただきます。



「元気な地域」を女性部の力で!

くにびき女性部

ＪＡしまねくにびき女性部では、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。

昨年度は「歴史を学ぼう～講話『小泉八雲とセツ』」や「環境問題《ごみ処理》を学ぼう～ごみ処理施設見学」で身近な文化・歴史や社会について触れ、「バランス御膳で始めるフレイル予防」講座では日々の食事から始めるフレイル予防を学びました。また、「笑顔で心も身体も健康に」講座で心身をほぐし、「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ました。

今年度も、メンバーが想いをひとつにし、「あい♡」をこめて元気な地域をつくりあげることを目指し活動を行います。

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しまね出雲青年連盟（出雲支部）

ＪＡしまね出雲青年連盟は、盟友が116名で、河原剛委員長のもと、出雲市管内の4支部（出雲、平田、大社、佐田）で活動しています。

その中で旧出雲市を活動拠点としているＪＡしまね出雲青年連盟出雲支部は、管内6つの支店支部39人で構成され、勝部勇亮支部長のもと活動しています。

活動のひとつである「チビッコあぐり体験教室」では、地域とのふれあいや子どもたちに農業を身近に感じてもらおうと、地元の小学校5年生を対象とした稲作体験教室に毎年取り組んでいます。今年は5月26日に、児童約40人とともに田植えを行いました。これから植える品種や特徴、苗の植え方について説明した後、児童らは「ばばひき」でつけた跡を目印に植え付けていきました。最後には田植え機による田植えを見学してもらいました。9月下旬頃には稲刈り体験を行う予定です。

今後もこのような農業体験を通じて、地域・消費者の農業への理解醸成や青年連盟活動の活性化を図っていきます。

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



農薬使用者の皆さんへ

J Aしまね管内において、農薬の誤使用が確認されております。農薬の安全かつ適正な使用方法、使用中の事故防止、環境に配慮した農薬の使用等について、今一度確認し農薬を使用してください。

《重要》

○農薬を使用する時は必ず農薬ラベルを確認し、
適用範囲内で使用しましょう。



- ▶適用作物：記載以外の作物には使用できない
別名、グループ名の確認
- ▶使用時期：移植前、収穫○日前まで、など
- ▶使用回数：本剤の回数、有効成分毎の総使用回数（種苗期使用を含む）



(適用表イメージ)

●対象作物
使用できる作物名

●適用病害虫
防除できる病害虫、雑草名

●散布濃度・量
希釈倍数と散布量

【適用害虫と使い方】

作物名	適用害虫名	希釈倍数	10アール当り 散布液量	使用時期	総使用回数
〇〇〇	アブラムシ類 ハダニ類	1,000倍 1,000～1,500倍	200～300ℓ	7日	3回

【使い方】 散布

⚠【効果薬害等の注意】

- 水産動植物に対して影響があるので注意する。
- 〇〇〇剤との10日以内の近接散布はしない。

⚠【安全使用上の注意】

- 蚕、ミツバチに対して影響があるので注意する。
- 散布の際は、農薬用マスク、手袋などを着用する。

●使用上の注意
薬害や魚毒性など

●使用時期
使用可能な収穫前日数
（この例では
7日前まで可能）

●総使用回数
同一成分を含む剤の総使用回数。
有効成分・作物毎に総使用回数が
決まっています。注意が必要です。

※農薬散布は、風が強い時を避け、風向きに注意し、飛散（ドリフト）を防止しましょう。

CHECK!

島根県では、「安全な島根の農林水産物を消費者に送り届ける」ことを目的に、美味しまねゴールド（県の定めたGAP＝農業生産工程管理）の認証取得を推進しております。
JAしまねも、引き続き美味しまね認証の取得を支援しております！！

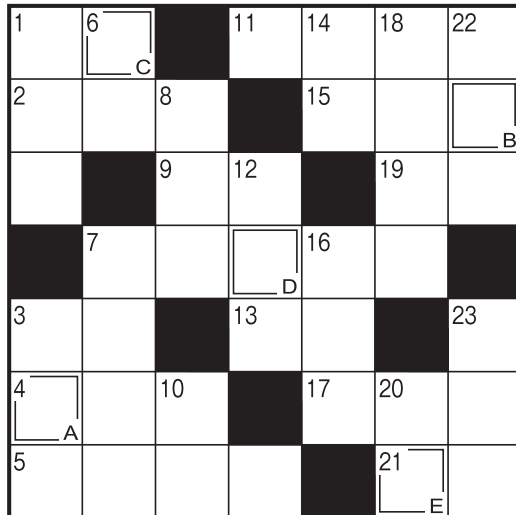
理事会情報（8月24日開催）

- ①令和9年度 島根県農業政策及び予算に関する要望について（最終案）
- ②令和8年産島根米の諸条件の設定について
- ③令和8年産飼料用米の概算金単価の設定について
- ④令和8年産島根米の概算金単価の設定について
- ⑤令和8年産米穀に係る概算金支出枠について
- ⑥共済規程の一部変更について
- ⑦令和8年9月1日付 機構改革について
- ⑧営農経済担当参事の選任について
- ⑨職制規程の一部改正について
- ⑩子会社の定款変更および役職員の派遣等について
- ⑪大口貸出金の承認について①
- ⑫大口貸出金の承認について②
- ⑬組織的影響のある不備事項にかかる「リスク評価表」の改正について
- ⑭カスタマーハラスメント対策基本方針と対応要項の改正および対応マニュアルの制定について
- ⑮子会社の株式譲受について
- ⑯第5期総代を対象とした総代研修の実施について
- ⑰役員賠償責任保険への加入について



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

タデのカギ

- ②おでんにつける黄色い薬味
- ③アフリカ大陸北部に広がる——
砂漠
- ⑥仏花によく使われます
- ⑦運動会の競技のひとつ
- ⑧小豆は昔、赤い——と呼ばれた
- ⑩えんぺらがある魚介類
- ⑫ダーウィンが提唱した——論
- ⑭夫の配偶者です
- ⑯皮がむきやすい黄色い果物
- ⑱秋桜ともいわれる花
- ⑳いざというとき、体を膨らませる魚
- ㉑酒などを買う前に、味や香りを確認
- ㉒『考える人』で知られる彫刻家

ヨコのカギ

- ①——食べば鐘が鳴るなり法隆寺(子規)
- ②ヒトコブだったりフタコブだったり
- ③味噌煮にしてもおいしい魚
- ④元のものから分かれ出ること。
新たな問題が——する
- ⑤橋につけられた柵
- ⑦油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- ⑨——の上にも三年
- ⑪転居、屋移りともいいます
- ⑬漢字から作られました
- ⑮歯を抜くときにかけるもの
- ⑰付けている人は誰なのかが書いてあります
- ⑲寺院に入るときくぐることも
- ㉑彼はクラスで——を抜いて足が速い

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

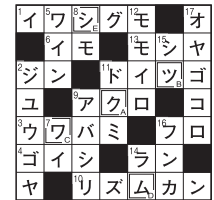
〒694-0041 大田市長久町長久ハ56-1

JAしまね 石見銀山地区本部 企画総務課 「クイズ」係

2026年10月2日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「クツワムシ」



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

玉音を釜山で父母と終戦日

出雲市 藤江 堯様

優秀賞

新盆のい草の香る客間かな

出雲市 石川 式子様

青田見る子を見るごとき農夫の眼

浜田市 三沢 孝子様

蛸や吾にぶつかりて何急ぐ

浜田市 小川美砂子様

佳作

春時雨夫とふたり塩ラーメン
立秋や墓も重荷となりけり
丸く盛る仏の飯も今朝の秋
たんごの日みこし行列我子探す
セミよりも元氣いっぱい兄弟ゲンカ

出雲市 中尾 由美様
安来市 斎藤美重子様
出雲市 北村 功様
江津市 井上 和子様
出雲市 多々納すみれ様

「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」10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）10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、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。

お取引をもっと簡単・便利に!

JAバンク スマイルナビ



©よりぞう

各支店の貯金窓口では、
タブレット端末でのお取引受付を行っております。
手書きだと大変な伝票・書類への記入が不用になり、
タブレット画面に沿って入力・選択するだけで、
簡単にお取引の受付ができます。



ご利用いただけるお取引

お預入れ



お引出し



お振込み



お届け内容の変更



定期貯金



定期積金

普通貯金等
口座開設※原則ご新規の
お客様向け普通貯金等
の解約キャッシュカードの
発行・再発行等

※キャッシュカードをご持参いただければ、口座番号などの入力が省略できます。ご不明な点がございましたら、支店職員まで
お気軽にお尋ねください。

※一部お取引についてはご利用いただけない場合がございます。

アグリミーティング & 第11回 農機総合展示会

持続可能な農業で
未来を耕す

未来へ繋ぐ
×

儲かるヒント大集合

日時

2026.

11.20日(金)・21日(土)
9:30~15:30 9:30~14:00

会場

出雲ドーム

出雲市矢野町999

メインセミナー

- ☆水稻の高温障害対策について
- ☆91農業（キュウイチノウギョウ）～労働力確保の取組み～
- ☆クボタスマート農機の活用について
- ☆集落営農組織における水田園芸の多角化による収益向上

各種スマート農機実演

- ☆ドローン実演飛行
 - ☆ラジコン草刈機
 - ☆ラジコンスピードスプレーヤー
- ※当日の天候や手続きにより
内容変更や中止になる場合がございます。





TOPICS 1

● J A石見銀山地区本部 巡回人間ドックを開催

千両箱 トピックス



J A石見銀山地区本部とJ A島根厚生連は、7月30日仁摩農村環境改善センターで、31日には同地区本部において、『巡回人間ドック』を実施し、管内組合員62名が受診しました。



会場には厚生連の胸部CT検査車等の検診車両3台が導入され、受診者は、特定健診をはじめ、各種がん検診や腹部エコー検査など多様な検査をスムーズに受診。混雑を避ける時間予約制のため待ち時間も少なく、好評で



した。当日は、当日中に結果がわかる項目をもとに医師の診断が行われ、毎年受診している参加者も過去のデータと比較しながら自身の健康状態を確かめていました。後日、全項目の「結果報告会」も開催予定です。

同地区本部は、今後も農業担い手、女性部、管内組合員向けの健康診断活動を継続的に実施し、誰もが健康で安心して暮らせるまちづくりを支援していきます。

TOPICS 2

● J Aしまね石見銀山女性部 第44回「天領さん」大田会場で正調踊りを披露

8月1日(土)に開催された第44回「天領さん」大田会場の正調踊りに、J Aしまね石見銀山女性部から12名、地区本部役職員と子どもたち24名が参加しました。

本番に向けては女性部の指導のもと練習を重ね、振り付けをひとつひとつ確認して臨みました。当日は女性部手作りのうちわを持ち、大田市特産品のアスパラガスやぶどう、野菜、肉などのイラストが描かれたお面を身につけて、全員で楽しく踊りを披露しました。



女性部の渡邊部長は「J Aの職員と和気あいあいと活動しています。J Aグリーンのメロン、ぶどう、アスパラガスをよろしくお願いたします」とア



TOPICS 3

● 素敵なシニアの為のJ A講座「菜根館」 世界にひとつだけ! 多肉植物の鉢づくりに挑戦

7月24日(金)、大田商工会議所でJ A講座「菜根館」の第3回講座「陶芸教室で多肉植物の鉢作り」を開催し、受講生26名が参加しました。

当日は「朝山陶芸クラブ災害会」から森山会長をはじめ2名の講師をお招きし、陶芸に挑戦しました。森山会長による実演とお手本を見学した後、さっそく作業を開始。初めて体験する方は、講師にわからないところを尋ねたり、手を添えてもらったりしながら真剣な表情で作品と向き合っていました。



最後に各自で好きな色を選び、この日の作業は終了。作品は災害会のみなさんが持ち帰り、高台(足)付けや乾燥、焼成、色付けなどの工程を経て完成となります。参加者のみなさんは「どんな仕上がりになるか楽しみ」と、完成を待ち望んでいる様子でした。

ました。一方、経験者の方は手際よく黙々と作業を進め、あっという間に形を整える場面も。作業中には「その模様可愛いね」「素敵な形!」とお互いの作品を褒め合う声や飛び交い、終始和やかな雰囲気包まれました。





TOPICS
4
● 大田市ぶどう生産組合
シャインマスカットの店頭試食販売で賑わう



大田市ぶどう生産組合は8月7日、JAGグリーンおおだでシャインマスカットの店頭試食販売を行いました。

当日は特売日ということもあり、開店と同時に多くの人が来店。試食で味を確かめた後、次々と買い求めていました。

店頭では「おいしい」「お盆に帰省する孫に買いたい」「粒が大きい方がおいしいの?」といった質問などが寄せら



れ、生産者と来店者が和やかに交流する姿が見られました。

生産者によると、今年のシャインマスカットは出来が良く、収量も前年を上回る見込みです。一方で、サルによる食害対策のための見回りに時間が取られるなど、栽培の苦労も語られています。

TOPICS
5
● 安全な農産物生産へ理解深める
石見銀山地区本部で農薬適正管理研修会

石見銀山地区本部は8月17日、多目的ホールで農薬の適正管理に関する研修会を開き、生産者と職員が参加しました。この研修会は生産者への周知に加え、関係職員の資質向上を目的に合同で開催したものです。

当日はJA全農中四国広域営農資材事業所島根推進課の常設技術主管を講師に招きました。常設技術主管は「皆様は食べ物を生産する、命に関わる大切な仕事をしてい

る」と話し、農薬の使用基準や関係法令をはじめ、遵守の重要性や違反時の罰則、スマホアプリの活用方法などを分かりやすく解説しました。

続いてJA担当



職員が生産履歴記帳の必要性和ポイントを説明。参加者からは記帳方法や使用基準について活発な質問が飛び交い、関心の高さがうかがえました。

地区本部では今後、各作物生産部会でも同様の研修を展開し、農薬の適正管理と安全安心な農産物づくりの徹底を図っていきます。

TOPICS
6
● 石見銀山なす生産組合
楢野市長に「千両なす」の浅漬けを贈呈

石見銀山なす生産組合は8月7日、大田市役所を訪れ、楢野弘和大田市長に地元産「千両なす」を使った浅漬けを贈呈しました。併せて、現在の生産状況や後継者不足、サル等による獣害被害、栽培面積の伸び悩みといった課題についても報告しました。



今秋発売予定の「おやき」を試食する楢野大田市長

当日は、この浅漬けを製造する有限会社けんちゃん漬の成相善美社長も同席。プロの視点から「石見銀山なす」の高い品質と魅力を解説し、浅漬けや今秋発売予定の「おやき」を楢野市長に試食していただきました。

同組合の千両なすを使った浅漬けは、みずみずしい果肉と柔らかい皮、美しい色彩が特徴です。鮮度と旨みをそのまま閉じ込めており、都市部の大手スーパーや百貨店、さらには海外でも取引される人気商品となっています。



います。また今秋発売予定の「おやき」は千両なすの規格外品を活用した新商品で、もっちり、ふかふかした生地の中に千両なすの食感と旨味の詰まった商品となっています。

一方で、地元・大田市での認知度がまだ低いことから、PRの一環として今回の贈呈が企画されました。宮迫寛明組合長は「自慢の味を、ぜひ大田市のみなさんにも食べてほしい」と話しました。



浅漬け「石見銀山なす」は、道の駅ごいせ仁摩等で販売しています





令和8年産島根米の概算金をお知らせいたします

JAしまね米

(1) うるち玄米

30kg紙袋、円(税込)

品 種	1 等	2 等	3 等
コシヒカリ(上)	8,000	—	—
コシヒカリ	7,900	7,700	7,100
コシヒカリ(高水分)	7,750	7,450	—
きぬむすめ(上)	7,900	—	—
きぬむすめ	7,800	7,600	7,000
きぬむすめ(高水分)	7,650	7,350	—
つや姫(特別栽培ST)(上)	8,300	—	—
つや姫(特別栽培ST)	8,200	8,000	—
つや姫(特別栽培)(上)	8,200	—	—
つや姫(特別栽培)	8,100	7,900	—
つきあかり	7,600	7,400	6,800

※JAしまね米とは、次の要件をすべて満たしたものです。

- ①出荷契約書が提出されていること。
- ②種子更新がされていること。
- ③農産物検査を受検していること。
- ④栽培履歴が提出されていること。

※うるち玄米はJAしまね米の要件を満たさない場合、一般米扱いとなります。

※1.9mmふるい目1等米は(上)単価です。

※検査時の水分値について、下記の価格減算があります。

(対象品種：コシヒカリ・きぬむすめの1等と2等)
高水分(15.6%以上16.0%) ▲250円/30kgとします。

※年内を越えて出荷された場合はスポット価格(うるち米は一般米価格、もち米は ▲1,000円/30kg)となります。

一 般 米

(1) うるち玄米

30kg紙袋、円(税込)

品 種	1 等	2 等	3 等
コシヒカリ	7,200	7,000	6,400
きぬむすめ	7,100	6,900	6,300
つきあかり	6,900	6,700	6,100
その他うるち	6,500	6,300	5,700

(2) 酒造好適米

30kg紙袋、円(税込)

品 種	特上	特等	1 等	2 等	3 等
五百万石	9,300	9,200	9,000	8,450	7,950
佐香錦	9,850	9,750	9,300	8,650	8,150
改良雄町	10,950	10,850	10,200	9,350	8,850
山田錦	11,400	11,300	10,650	9,600	8,850
縁の舞	9,850	9,750	9,300	8,600	8,100

※出荷契約数量を基本とし、スポット契約米は、上記単価から ▲1,500円/30kgとします。

(3) もち玄米

30kg紙袋、円(税込)

品 種	1 等	2 等	3 等
ヒメノモチ	9,000	8,550	8,050
ヤシロモチ	9,000	8,550	8,050
ココノエモチ	9,000	8,550	8,050
ミコトモチ	9,000	8,550	8,050
峰の雪もち	9,000	8,550	8,050
その他もち	8,500	8,050	7,550

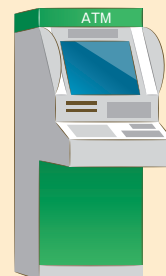
※もち米へのうるち米混入は ▲400円/30kgとします。

※出荷契約数量を基本とし、スポット契約米は、上記単価から ▲1,000円/30kgとします。



JAグリーンおおだ店ATMで 硬貨がご利用いただけます！

8月20日よりJAグリーンおおだ店ATMが新しくなり、**硬貨の入出金**や**通帳繰越機能**が追加されました。大変便利になりましたのでぜひご活用下さい！



■お問い合わせ先■ 石見銀山地区本部 金融課 ☎0854-84-9054

大田中央（旧大田中央支店）ATM 駐車場についてお知らせ

大田中央ATMをご利用の際、大変ご不便をおかけしておりました駐車場について、9月2日より隣接した「大田市人権センター」駐車場をご利用頂けます。また、待合所については撤去しましたので、ご注意下さい。

ATMご利用案内

石見銀山地区本部管内 ATM一覧表

管理店舗名	設置場所	オプション機能		稼働時間			備考
		硬貨対応	通帳繰越	平日	土曜日	日曜・祝日	
大田北支店	大田中央	○	○	8:45～20:00	8:45～20:00	9:00～17:00	
	三瓶店	○	○	8:45～20:00	8:45～17:00	9:00～17:00	
	大田北支店	○	○	8:30～21:00	8:45～20:00	9:00～20:00	
	イオン大田	×	×	9:00～21:00	9:00～20:00	9:00～20:00	
	JAグリーン	○	○	9:00～18:30	9:00～18:30	9:00～18:30	
	大田市立病院	×	×	9:00～19:00	—	—	
大田東支店	大田東支店	○	○	8:45～20:00	8:45～17:00	9:00～17:00	
温泉津支店	温泉津支店	×	×	8:45～20:00	8:45～17:00	9:00～17:00	
仁摩支店	仁摩支店	○	○	8:45～20:00	8:45～17:00	9:00～17:00	
	高山店	○	○	8:45～19:00	8:45～17:00	9:00～17:00	

※JAしまねのATMは、平日だけでなく、土日・祝日でも入出金手数料は無料です。

※入金・出金・定期貯金預入・振替・振込・両替・暗証番号変更・MPN収納の取引が行えます。

※硬貨のお取引・通帳繰越につきましては、上記表のオプション欄をご確認下さい。



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

■島根県が開発した新品種のお米（島系84号）の名称が決まりましたね。「つぶきらり」素敵な名前です。令和10年産から本格的に栽培されるとか。きらりと輝く大粒のおいしいお米を早く食べてみたいです。「つぶきらり」が暑さに悩む米農家の救世主になりますように。（Mさん）

■家庭菜園のコーナーを参考に野菜作りを少しだけ行っていますが、猿にみんな持っていかれています。今は共通の問題ですね。（Hさん）

■「農業で子どもたちが笑顔になった初夏」の記事は良かったです。私が子どもの頃は家の手伝いで畑や田んぼへよく行っていました。今では外で遊ぶ子どもすら見ることもほとんどなくなりました。子どもたちにとっては貴重な体験になったことと思います。（Oさん）

■とにかく「暑い」毎日。元気なのは草木だけのように感じています。目に映る雑草を無視するわけにはいかず連日草取り、草刈り。「あーもうコンクリートづくしの生活圏がほしい」とさえ思うのです。どうやら野菜もバテ気味で収穫は半減（涙）

（Tさん）

「虹のホールおおだ」に「遺体安置施設」が完成しました



虹のホールおおだに新たに「遺体安置施設」が完成しました。8月1日より運用を開始しております。

ご利用に際しての詳しい内容については生活典礼課までお問い合わせ下さい。



【お問い合わせ先】

石見銀山地区本部 生活典礼課 ☎0854-84-9071



年金無料相談会



10月4日(日) 会場：石見銀山地区本部 時間：9:00～14:00

ねんきん定期便、年金手帳、印鑑、裁定請求書、年金証書等をお持ちいただくと、より具体的な相談ができます。はじめての方や、現在受けている年金に疑問をお持ちの方も気軽に相談でき、秘密は固く守られます。お申込みは金融課へご連絡下さい。皆様のお越しをお待ちしております。



■お問い合わせ先■ 石見銀山地区本部 金融課 ☎0854-84-9054



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
28,498点しびき・きゅうり・菊・なす・トマト・
オクラ・玉ねぎ・味うり・押し寿司・
ミニトマトすいせんの
里
2,020点きゅうり・しびき・トマト・なす・
味うり・オクラ・ケイトウ・モロヘイヤ・
からし漬け・ゴーヤ

10月の特売日

JAグリーンおおだ、すいせんの里

10月9日^金~11日^日 10月23日^金~25日^日
月例特売 月例特売

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)

中前店長の
独り言

猛暑、干ばつ、鳥獣被害で生産者の皆様におかれましても苦勞されていると存じます。さて今年のお盆は多くのしびき、さかきをたくさん出荷して頂き、期間中途切れることなく販売できました。大変ありがとうございました。

これから稲刈りや秋野菜の栽培等、農繁期に向かっていきますが、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。くれぐれもお身体をご自愛して頂き、1点でも多く出荷をして頂きますよう職員一同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

一般的に言われている
旬の野菜の薬膳効果
~夏 第4弾~

なす…身体の熱を冷まし、痛みや腫れを鎮める かぼちゃ…身体を温めて、免疫力UP 冬瓜…熱さまし、腎機能サポート (保存がきき、冬にも食べられる) レタス…水分代謝、不眠解消 青しそ…熱を冷まし消化を促進する

※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 8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。

富山町
白石
尚さん
ヌキ・メス最高

今月はヌキ、メスともに
白石 尚さんでした。

[ヌキ]

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 尚	322	264	福勝鶴	二刀流	耕富士	安福久
2	水上	株式会社大田原農場	323	272	北美津久	百合白清2	華春福	安福久
3	山口	大國 裕紀	313	269	勝忠平	安福久	百合茂	福栄
4	久手	株式会社農援隊清滝牧場	319	281	正之助	久茂福	第1花園	華春福
5	長久	中原牧場	339	289	寿久	百合白清2	勝忠平	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 尚	316	276	百合未来	耕富士	華春福	安福久
2	富山	吉田 竜次	334	279	北美津久	福之姫	安福久	第1花園
3	志学	高田 雅晴	337	298	福勝鶴	幸紀雄	安福久	平茂勝
4	長久	中原牧場	291	267	百合久勝	安亀忠	美津照重	百合茂
5	波根	株式会社豊ファーム	281	272	暁之藤	耕富士	秀菊安	勝平正

8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	31	944,900	641,300	739,271	-9,055	140,956	291	287
	中央	103	1,469,600	605,000	786,959	-12,943	201,388	296	284
	県	103	1,469,600	605,000	786,959	-10,587	201,388	296	284
ヌキ	管内	21	931,700	583,000	797,029	-40,700	121,010	297	275
	中央	121	1,076,900	633,600	884,873	-474	219,923	322	281
	県	121	1,076,900	633,600	884,873	231	219,923	322	281

子牛市場

令和8年8月18日



かかしさんはお米の美味しさと鮮度を追求して25年!
安心と信頼で選ばれ続けて、業界トップクラスの販売シェア!

かかしさん
玄米保冷库
25周年

カタログ番号
590721
2026-5
玄米保冷库用B

T-BB1

省エネ 消費電力 約40%削減!
 ※'09年製旧モデルとの比較
 ※消費電力/日での比較(14袋タイプ/50L) メーカー調べ

ロングラン 5年保証
 ※冷庫ユニットのみ 本体は1年保証

おかげさまで
シリーズ
販売累計
30,000台突破!
 ※2026年1月現在

信頼の
日本製

輝く
ステンレス
扉

玄米
野菜
どちらも
冷やせる

HOSHIZAKI

かかしさん
だけの
オリジナル
モデル
H1000-201430 3年保証

ホシザキ 玄米保冷库

◎新米の鮮度を保つ
 ◎虫の発生を抑制
 ◎野菜も飲料も収納OK

ホームページ
でくわしく!
※スマホ
読み取り

6袋タイプ
14袋タイプ
10袋タイプ

別売スチール棚で収納力UP!
 ※14袋タイプは最大10段まで収納可能
 ※10袋タイプは最大5段まで収納可能

標準仕様 送料・設置料・税込
14袋タイプでこの価格!
219,900円

7段棚 × 2列
5段棚 × 2列

高性能40℃ 対応タイプもご用意
 設定可能 温度 **3~16℃**
 保温モード(手動設定可能)
 ・玄米保冷:8℃~12℃
 ・野菜保冷:5℃~7℃
 ※外観は標準仕様と同じです
 ※標準仕様は35℃対応

周辺環境温度40℃環境でも
しっかり冷やす酷暑対応モデル

玄米保冷库と
スチール棚を
同時ご購入
頂いた方
だけの特典 +
 ご不要な玄米保冷库
または米保管庫 **無料引取り**

ご不用になった同等サイズの玄米保冷库又は米保管庫を
1台無料で引取り処分致します。
 ※ご希望の方は、玄米保冷库・スチール棚
と左の「無料引取り申込番号」の
申込番号をご注文ください。
 詳しくはフリーダイヤル0120-889-147までお問合せください。
 ※ご購入1台につき無料引取りは1台限りです。※お届け当日のお申込はお受けできません。
 ※解体作業をともなう(住宅地やプレハブ型は引取り対象外となります)。

無料引取り
申込番号 27018

業務用冷蔵庫ブランド (ホシザキ製・大和冷機製)
配送・設置込の安心価格
設置が不安な方へのご相談窓口 ☎ 0120-889-147
不用品無料引取り
高品質日本製
冷却ユニット ロングラン5年保証

かかしさんが
お客様に
選ばれる
10の理由

① 野菜・果物の一時冷却OK
 ② サビに強いステンレスドア
 ③ 結露防止ヒーター内蔵
 ④ 高い省エネ・節電性能
 ホシザキならではの
全国426ヶ所
アフターサービス網
※販売店がお客様の近所にあるサービス網! ワークトラ
ブル時にはサービススタッフが駆けつけます!

玄米保冷 OK
 温度設定幅が広く、用途色々!
 野菜の一時保冷や、飲料等も冷やせます
野菜の長期保存には適しません。
 ※玄米・野菜の同時保冷はできません。

自動温度調節
 庫内の温度を感知し、マイコン
制御で任意設定した庫内温度を保持します。
 任意の温度設定も **3~16℃**
 可能 (1℃刻み)
自動温度調節
 設定温度によって所蔵に適した温度に運転を制御。

一体樹脂成形の庫内
 出回りがなく広々
 一体樹脂成形は他社にはない仕様!
 隙が少なくお掃除もラクラク!
 カギ付
付属の南京錠で
大事な玄米を
しっかりガード

**ハンドルの
埋め込み型**
 出回りがなく
埋め込み型
アタッチメント
が簡単に取り
付け可能!

別売 保冷用スチール棚 ITC23 (ホシザキ用)
 かかしさんオリジナル 中国製
 高さ調節19cm間隔
 (6袋のみ10cm間隔)
 1枚当り耐荷重
 6袋/450kg
 10-14袋/430kg
 サイズ(約)
 6袋/49.2x59
 10-14袋/77.5x59

6袋用 27003 10,990円
10-14袋用 27006 13,490円

**JA しまねの
通信販売**

価格表

申込番号	標準仕様	設置込価格	設置込価格	設置込価格	設置込価格	設置込価格	設置込価格	設置込価格	設置込価格
6袋 (3段)	27001	195,900円	27002	225,900円	27003	215,900円	27004	245,900円	27005
10袋 (5段)	27006	219,900円	27007	249,900円	27008	219,900円	27009	249,900円	27010

※設置込価格は、標準仕様(14袋タイプ)の設置込価格に、希望のオプション価格を加算した価格です。
 ※設置込価格は、標準仕様(14袋タイプ)の設置込価格に、希望のオプション価格を加算した価格です。
 ※設置込価格は、標準仕様(14袋タイプ)の設置込価格に、希望のオプション価格を加算した価格です。

設置込価格
 ご希望の場所にしっかり設置。
 不用品の処分も持ち帰ります。
 ※設置場所の状況によっては、設置できない場合があります。別途設置料金を
 頂く場合がございます。

**設置が不安な方へ
ご相談窓口**
 設置に関する不安がございましたら、まずは
下記フリーダイヤルにお電話ください!
 ※土曜・日曜・祝日の設置はお受けできません。予めご了承ください。
 ※ガス工事等は近隣の電気工事店へご相談ください。一部地域・場所を除きます。

お申し込み
 2026年12月末日まで

お近くのJA(農協)の通販取扱窓口へ
 ご質問・お問合せは かかしさんの通信販売(顧客サービスセンター)窓口にて承ります。

かかしさんの
JA(農協)
通信販売
フリーダイヤル ☎ **0120-889-147**

カタログ番号
590721

平日(金~金)
9時~夕方5時
まで承ります。



ぎんざんテレビで放送♪

地サシ地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

①カルパッチョ用バジルソース



【材料】

- 鯛などお刺身用の切り身
(お好きな量)
- ブリ、カンパチ、ヒラマサなどにも
合います
- 季節に合ったお魚で作ってください

【バジルソース (作りやすい量)】

- 生バジル
…… 30g (用意するのは倍の量)
- にんにく…… ひとかけ
- 粉チーズ…… 大さじ1

【作り方】

- バジルは茎を取り除いておく。
 - フードプロセッサーに、半量のオリーブオイル、くるみ、ニンニク、粉チーズ、鶏がらスープの素、砂糖、塩を入れ、固形物が細かくなるまで攪拌する。
 - バジル、残りのオリーブオイルを加えてさらにペースト状になるまで攪拌する。
 - 器に薄切りした鯛の身を盛り付け、岩塩を振り、③のソースをかけミニトマト、スプラウトやペビーリーフなどを乗せて完成！
- ※なめらかな状態になるまで攪拌すると口当たりがよく、他の具材ともなじみがよくなる。
- ※トマト、モッツアレラチーズにかけカプレーゼのソースにしてもおすすめ！
- ※白身魚をソテーしてもらってソースにつけても合う。
- ※他のお魚や、タコやイカの魚介類にも合う。
- ※魚に少し岩塩を振ることで生臭さを和らげる。
- ※筋目に沿うように引く。



ぎんざんテレビ担当ディレクターの一言

鯛に限らず、お味噌汁や潮汁にする時の魚の下処理って大切ですね。湯をかけることでウロコがきれいに洗い流せるので食感も良くなります。

今月の料理

「鯛を大切に食べる♪」

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



②鯛の潮汁



【材料】

- 鯛の「あら」…… 一匹分 (1kg目安)
- だし昆布…… 3g程度 (1枚)
- 水…… 1.5ℓ
- 酒…… 30～50cc
- 水…… 湯通し用
- 塩…… 適量 (目安※小さじ1と1/2程度)
- 醤油 (隠し味)

【トッピング】

- 木の芽、三つ葉

【作り方】

- 「あら」をボウルに入れ、振り塩をして置いておく (30分程度)。
 - 塩を洗い流し、沸騰をおさえた熱湯を注いでゆっくり回す。
 - 「あら」の表面が白くなったら、冷水に落として冷ます。残ったうこやぬめりを水で洗い、水気をふきとる。
 - 別の鍋に分量の水と鯛の「あら」、昆布、酒を入れ沸騰させ、沸騰したら火を弱め、あくをとりながら煮る。
- ※昆布は煮あがったら鍋から出す。
- ⑤ 酒、塩を入れ、味を調整し完成！
- ※味付けの目安は、お椀一杯を飲むことをイメージして物足りないくらいがちょうどいい。
- ※鯛の頭に火が通り、目玉が白くなったら出来上がりのタイミング。
- ※時間の目安→10～15分程度。



◎アラに塩をまぶすのはなぜ？

塩をまぶし、しばらくするとアラの表面に水分が浮き出てきますが、これは塩によって魚の細胞内の水分が外に引き出される「浸透圧」という働きによるものです。

この水分の中に、臭みの原因となる成分が含まれています。浮き出た水分はキッチンペーパーで丁寧に拭き取りましょう。拭き取らずに次の工程へ進むと、せっかく引き出した臭み成分が出汁の中に戻ってしまいます。塩の量はアラ全体にうすうすまぶす程度で十分です。

※余分な水分と臭みが抜ける下処理が大事！



提供：JAしまね石見銀山地区本部



10月の外勤日 (ふれあいの日)は

14日(水)・15日(木)・16日(金)

※10月14日(水)：三瓶店、高山店は休業いたします。

JAしまねび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





島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

コーンと塩昆布のチキンバーグ

材料（4人分）

鶏むねミンチ……………250g
コーン缶……………100g
えのきたけ……………1袋
卵……………1個
小麦粉……………大さじ3
塩昆布……………6g
油……………小さじ2
レタス……………適量
ケチャップ……………適量

作り方

- ①えのきたけは石づきを除いて、みじん切りにする。
- ②コーンは水切りしておく。
- ③ボウルにAを全部入れてしっかり混ぜ、8等分にして平たい小判型にする。
- ④フライパンを中火で温め、油を引いて、③を並べ入れて焼き、焼き色が付いたら裏返して蓋をし、5～6分焼く。
- ⑤レタスを皿に敷き、④を盛る。

コメント

- ・コーンの甘味とプチプチ食感が楽しめます。
- ・お弁当のおかずにもピッタリの一品！



アレンジ

- ・塩昆布をシュレッダーチーズ40gに替えてもOK！
- ・ミートボール風に丸めて揚げることもできます。
- ・ポン酢やソースをかけたり、甘酢あんをかけたりしても美味しいです。

豚肉とチーズの茄子巻き

材料（4人分）

茄子……………2本（1本170g）
塩……………ふたつまみ
豚バラ肉薄切り……………120g
ピザ用チーズ……………40g
小麦粉……………大さじ2
ミニトマト……………4～6個
バジル……………適量
爪楊枝……………4本
クッキングシート……………適量

作り方

- ①茄子はヘタを除き、縦に薄くスライスして塩を振り、10分間おく。
- ②豚バラ肉は長さを半分に切る。
- ③①の茄子の水気をふき、小麦粉を茶こしで薄く振り、豚肉をのせる。
- ④トースターの天板にクッキングシートを敷き、オリーブ油を薄く塗る。（トースター対応のクッキングシートを、用法を守ってご使用ください）
- ⑤豚肉の上に小麦粉を薄く振り、チーズをのせて、ヘタの方からきつく巻き、巻き終わりを下にして④に並べ入れる。
- ⑥残りも同様にして巻き、④の上に並べ入れる。
- ⑦茄子の端っこは、皮面を上にして小麦粉を振り、肉、チーズをのせて巻き、爪楊枝で止め、④の上にのせる。
- ⑧トースターで15分間、肉に火が通るまで焼く。※オーブンで焼く場合は200度で15分（焦げそうな場合はアルミホイルをかける）

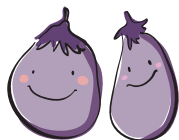


コメント

- ・茄子を薄く切って塩でしんなりさせるのがポイント！硬くて巻きにくい時は爪楊枝を刺して止めます。
- ・電子レンジ（600wで6～7分加熱）やフライパン（蓋をして蒸し焼き）でも出来ます。
- ・とろとろの茄子と溶けたチーズがおかずにもおつまみにもなります！

アレンジ

- ・青じそやピーマン、トマトと一緒に巻いて味変も楽しめます。
- ・豚肉で茄子を巻いても美味しくできます。

健康散歩
For Your Health

春だけじゃない、秋の花粉症対策

JA島根厚生連

花粉症は世界中で増えているアレルギー疾患の一つです。日本では約60種類の植物の花粉が原因で花粉症を引き起こすと報告されています。春のイメージが強いですが、一年中何かしらの花粉が飛散しているため、いつでも発症する可能性があります。

秋の花粉症の原因はブタクサやヨモギ、カナムグラなどの草の花粉で、道端や公園などの身近な場所に自生しています。地域や種類によって異なりますが、多くは8月から花粉が飛散し始め、10月にかけて飛散量が増加します。樹木ではなく背丈の低い雑草が中心となるため、風に乗って広範囲に飛散するスギ花粉と比べると飛散距離が数十～数百m程度と短いことが特徴です。

花粉症の症状に多いのが、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ



や充血などです。また秋の花粉はスギなどに比べて粒子が小さいものが多く、体の奥まで入り込みやすいため、のどから気管支にかけての症状に特に注意が必要です。

対策は、基本的に春の花粉症と同じで、外出時の服装は花粉が付着しにくいポリエステルやナイロンなど表面がツルツルしている素材の服を選び、マスクや眼鏡などで花粉を防ぎましょう。帰宅時は洋服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、手洗いやうがい、洗顔などで花粉を落としましょう。秋の花粉ならではの対策としては、原因となる植物の生えている場所に近づかないことが一番です。散歩やジョギングをするなどは、雑草の多い河川敷や公園、空き地は避けましょう。



秋の花粉症は風邪の症状と似ているため、花粉症だと気づかないことがあります。症状が長引く場合は、耳鼻咽喉科や内科の受診をお勧めします。

【編集後記】今年も新米が出回る時期になりました。9月20日には松江市のくまびきメッセで、今年初開催のイベント「JAしまね島根米まんぷくフェスタ2026」を開催いたします。たくさんのお米を用意し、様々な催しを行いますので、ぜひご参加くださいませ！