

SNSで旬な情報を投稿しています



6月は
牛乳月間!

特集
知ってる?
牛乳の豆知識



©よい食P

国消国産

こくしょうこくさん

JALしまね いわみ中央地区本部版

みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

松本 貴之さん
[西いわみ地区本部]

みーつけた

Shimane Farmers しまねのファーマーズ

まつもと たかゆき
松本 貴之さん(44歳)

今月は西いわみ地区本部。益田市飯田町でメロンの生産に取り組む松本貴之さんにお話を伺いました。



アムスメロンを手に笑顔を見せる松本さん

50年を超えて続くメロンの一大産地

益田市は鳥根県内最大のメロンの産地。県内産のアムスメロンの90%以上がこの地から出荷されています。同市の作り手たちのチャレンジが始まったのは1973年。JASしまね益田メロン部会副部会長兼技術部長を務める松本貴之さんは「私の祖父も当時メロン栽培に着手した一人。繊細な作物で大変手がかるため、あまり長くは続けられないだろうと思っていました」と語ります。

松本さんはメロン農家を継いで約20年。少しずつ

作付け面積を増やしなが、初夏に収穫するアムスメロンのハウスは40アール、夏・秋作のアールスメロンは25アールとなっています。就農して10年ほど経ったころ、農業の師でもあった父親が体調を崩し、その5年後に急逝。「うちのメロン栽培の中心は父で、私はサブ的な役割をしながら学んでいるところでした。そのため技術継承が不十分で、父がいなくなっただけからは失敗が続き、非常に困りました」と松本さんは当時を振り返ります。そんな時に助けてくれたのがメロン部会のみなさんでした。苗の育て方や水やりのコツなどを快く教えてくれたそうです。松本さんは「土地ごとに土の質や水はけが全く違うので、教えていただいたことをどのように自分の農地で活かすのか、試行錯誤が続きました。おかげさまで今ようやく質の良いメロンが作れるようになり、楽しくなってきたところですよ」と話しました。

暑さと闘い、 美しい網目と模様を育てる

春作のメロン栽培は真冬から始まります。1月下旬に種を蒔いて苗を育て、2月中旬から3月中旬にかけてハウスに植え付けます。4月に入り花が咲き始めるとミツバチをハウス内に放ち受粉を促進。ついた実は優良なものを1つの苗につき2つだけ残し



アールスメロンの花摘み

て摘果します。開花時期から25日ほど経つと実が太り、美しい網目模様になります。

ハウス内は高温多湿になり、まるでサウナのよう。実を大きく育てる時期の湿度はなんと90%以上。汗だくになりながら作業をします。

朝は高温湿度の環境にし、昼前から徐々にハウス内に風を通して実を乾燥させます。これを連日繰り返すことにより、メロンの肌に美しく細かい網目が広



網目模様が出てきたアムスメロン

「やるなら一番綺麗なメロンを作りたいんです」と松本さん。その努力が実り、昨年、毎年メロン部会で行う反収あたりの成績が最も優秀な生産者に贈られる優績者表彰で、部会初となる単年度における3部門（アムスメロン、夏作・秋作アールスメロン）全て受賞するという栄誉に輝きました。今年の出来を聞いてみると、「気温が急に上がり夜でも暖かく、雨も多い。昨年よりも網目が入りにくい年になりそうです。とはいえ妥協はしたくないので、できる限り綺麗なメロンを仕上げようと励んでいます」と話しました。

新しい挑戦を続け、メロン産地を未来につなげる

20年かけ、高く評価される良質なメロンを作れるようになった松本さん。「農家としてはまだ若手と言われますが、これからは育成に力を入れたいです。50年続いた益田のメロンが100周年を目指して持続していくため、次の世代に技術を伝えなければいけません」と松本さんは話します。

明け方から日没後まで作業があり、ハウス内は暑く、湿度コントロールや実の状態の見極めなど繊細さも求められるのがメロン栽培。「メロンができれば大抵の作物はできる」といわれるほど難しい作物です。新規参入を促進するにはハードルを下げることも大切になってきます。松本さんは「少しでも負担が軽減できれば、若い人も挑戦しやすくなるはず。部会に参加している農家は20年前は120軒ぐらいありましたが、今は半分近くまで減りました。地域の農家が生き残っていくためには、新しい技術や機器を試し良いものをシェアしていくことも大切です」と話しました。

松本さんは今年からアプリで管理できる自動給水システムを導入。試験的に運用し、手応え



アプリによる自動給水システムを試験的に導入しているハウス

があれば他の農家にも紹介したいと考えています。若い世代を育て、持続可能な農業の環境を整え、仲間と手を取り合って産地を支える。そんな志を胸に、益田のメロンを未来に繋げる取り組みをスタートさせています。



メロン産地を未来につなげるため新たな挑戦を続ける松本さん

プチっと情報!

松本家での楽しみ方

アムスメロンは切ってそのまま食べるのが一番おいしいのですが、松本家ではちょっと贅沢なメロンシェイクも楽しんでいます。冷凍した果肉と牛乳をミキサーで攪拌。益田市産のアムスメロンは味が濃厚なので、砂糖や蜂蜜なしで上品な甘さに仕上がるそうです😊✨

西いわみ地区本部管内では5月29日からアムスメロンの出荷が始まりました。初出荷の様子をYouTubeで配信中です!



6月は
牛乳月間

知ってる？ 牛乳の豆知識



現在、島根県内では65戸の酪農家が、皆さんに安全・安心な牛乳を届けるため日々奮闘しています🔥地元産の牛乳や乳製品を飲んで食べることが、そんな酪農家の皆さんを応援することに繋がります🌟今月は「牛乳月間」ということで、日常生活に取り入れたいかなるような牛乳の豆知識をちょっぴり紹介いたします！

そもそも牛乳にはこんな特徴が…！



牛乳は生命維持のため不可欠な三大栄養素である「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」に加え、日本人の食生活に不足しがちなカルシウムなどの「ミネラル」や「ビタミンA」「ビタミンB₂」などを豊富に含んでいます。最近の調査によると、こんな効果もあることがわかっています。

高血圧を予防

メタボリックシンドロームのリスク低減

健康寿命が長くなる

骨や歯、筋肉の健康を保つ

食後の血糖値の上昇が緩やかな低GI食品

牛乳にまつわる豆知識 ①

筋肉づくりにぴったり

牛乳には筋肉をつくる上で重要なアミノ酸の豊富なたんぱく質が含まれるため、筋力の維持や向上など、身体づくりのサポートに最適！筋肉をつける上で効果的なのは、運動後にできるだけ早くたんぱく質をとること。牛乳のたんぱく質は大豆のたんぱく質と比べて、体内で筋肉をつくるスピードが上がりやすく、効果もより長く続きます。運動部で活動する子どもや日常的に運動をする方には「運動後の牛乳」がぴったりなのです！



牛乳にまつわる豆知識 ②

熱中症予防の強い味方

今年の夏も猛暑が予想される中、心配なのが熱中症🌡️暑さに強い身体をつくるためには、夏到来前の5～6月に「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を1日15～30分間実施してみましよう。加えて、運動直後にたんぱく質と糖質を多く含む牛乳を摂取すると、体温調節のカギとなる血液量が増加して熱中症リスクを効果的に下げることができます！



牛乳にまつわる豆知識 ③

乳和食でおいしく減塩

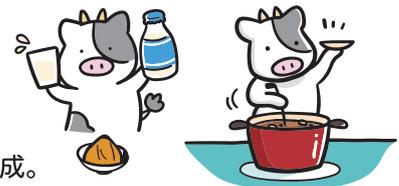
「乳和食」とは、味噌や醤油などの調味料に牛乳（成分無調整牛乳）を組み合わせることで、風味を損なわずに食塩やだしを減らしておいしく和食を食べてもらう調理法のこと。和食は米飯を主食に、主菜や副菜に魚介・野菜類を多く使い脂肪分も少ないことから健康的な食事と考えられていますが、食塩の摂取量が増えてしまう、カルシウムが不足しがちになるという側面もあります。そこを補うのが牛乳の持つ「カルシウム」と「旨味・コク」なのです！

たとえば… 「ミルクみそ」を使って減塩みそ汁

ステップ① いつも使う半分の分量の味噌を準備。

ステップ② 味噌と同量の牛乳を混ぜ合わせた「ミルクみそ」を作る。

ステップ③ 具材を煮立て、火を止めてからミルクみそを最後に入れて完成。



※一般社団法人「ミルク」ウェブサイトより



などなど、牛乳を飲む・使うことで身体に良いことがたくさんあります🌟ぜひこの機会に取り入れてみてはいかがでしょうか😊🌟

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!



今回の
訪問先

- J Aしまねやすぎ地区本部管内
- 株式会社LPCベジタリアファーム
- 農事組合法人のきの郷
- 農事組合法人福の郷下山佐
- 池田佳奈さん



巡回の様子を収めた
動画はコチラから

株 株式会社LPCベジタリアファームは、平成29年に株式会社農の郷として設立。現在はイチゴ30aとミニトマト15aを栽培し、観光農園も展開しています。同社総務課の遠藤隆宏課長とは、今後イチゴ栽培を90aまで拡大することや規模拡大に伴う体制整備、栽培品種などについて意見を交わしました。遠藤課長は「イチゴ狩りの年間来場者1万8000人を目標に取り組み、安来市の交流人口を増やしていきたい」と今後の展望を話しました。

農 農事組合法人のきの郷は、平成25年に前身の営農組合を法人化し、水稲や飼料用米、大豆、イチゴ、ブドウなどを栽培。また、県立農林大学の研修生受け入れなど担い手育成にも積極的に取り組まれています。同法人の河津一行組合長は「米の仮単価が分かるのが夏頃のため、費用の見通しが立たず不安がある」と米価支払いの仕組みについて要望された他、J Aしまね経営コンサルティング事業で明確になった課題解決に向けての取り組み、将来を見据えた人づくりなどについてお話をいただきました。

農 農事組合法人福の郷下山佐は、令和3年に設立。安



きの郷のイチゴハウスで河津組合長（前列左から3番目）と石川組合長（前列左から4番目）ら



遠藤課長から栽培する「紅ほっぺ」「よつぼし」「かおり野」の特徴について説明いただきました



池田さんが栽培するイチゴとイチゴサンド

来市広瀬町下山佐地区で行われている圃場整備の完成農地で主食用・飼料用米とタマネギを栽培しています。同法人の池田義夫組合長からは、法人の成り立ちや今年のタマネギ生育状況、圃場整備事業の進捗などについて説明。池田組合長は「広域玉葱調製保管施設ができタマネギ栽培に取り組みやすくなったが、生産費の中で利用料の占める割合が大きいため緩和できないか」と要望されました。

池 田佳奈さんは、大阪からターニンし令和2年に就農。現在はハウス3棟でイチゴ「紅ほっぺ」「章姫」を栽培しています。「栽培したイチゴがお客様の口に入る最終段階まで見届けたい」という思いからカフェ「莓やkiritto」も運営。池田さんにはハウスを案内いただきながら、ターニン就農した経緯や当JA担い手支援センターでの農業研修、来年に向けてハウスを2棟増設することなどをお話いただきました。



池田さん（前列左から3番目）が経営するカフェ「莓やkiritto」の前で石川組合長（前列左から2番目）ら



福の郷下山佐のタマネギ圃場で池田組合長（前列左から4番目）と石川組合長（前列左から3番目）ら

組合長から一言



今回は、やすぎ地区本部管内の株式会社LPCベジタリアファーム（宙づり式ベッド施設によるイチゴ栽培）、2回目の訪問となった農事組合法人のきの郷（水稲を中心にブドウやイチゴなどを栽培）、農事組合法人福の郷下山佐、池田佳奈さん（イチゴ栽培と加工、カフェ「莓やkiritto」運営）を訪問した。このうち、農事組合法人福の郷下山佐について触れてみたい。池田義夫組合長によると、同法人は令和3年に設立され、圃場整備事業により約13ヘクタールを集積。現在、水稲を中心に飼料用米やタマネギを栽培されている。特にタマネギについては40アールで栽培し、定植や収穫に当JAが貸し出している機械を利用しているとのこと。また、当JAに対する要望としては、法人の経営指導をさらに強化してほしいとのことであった。

組合長より一言
河鹿鳴く
山佐の郷を
去りがたし





topics
1

島根県農協青年組織協議会が第70回通常総会を開催



あいさつをする古川会長

島根県農協青年組織協議会は4月25日、出雲市のJAしまね出雲地区本部で第70回通常総会を開きました。来賓や部員ら54人が参加し、2023年度活動報告・収支決算や2024年度基本方針・活動計画など全4議案を承認しました。

2024年度は、ポリシーブック（政策集）を活用した要請活動や各組織純増1人を目標に、JA新規採用職員研修、島根県立農林大学の講師対応による加入促進、青年組織の意見反映を目指したJA役職員との意見交換の充実などに取り組むことを確認しました。また、創立70周年を節目に、記念事業の実行委員会を設置し準備を進めています。

同協議会の古川敬会長は「農業や農政にとって大変厳しい時代となった。まだまだ各地の問題や課題がたくさんあると思うが、本年度も引き続き、県青協の活動に一生懸命取り組んでいく」と意気込みました。

topics
2

JAしまね女性部が第7回通常総会を開催



開会のあいさつをする高橋部長

JAしまね女性部は4月26日、出雲市のラピタウェディングパレスで第7回通常総会を開きました。2023年度活動報告や収支決算、2024年度活動計画などの全4議案を承認しました。

2024年度はJA女性組織3カ年計画「JA女性 想いをひとつにかなえよう♣」の実践最終年度。総会ではより一層、女性部一丸となって活動することを確認しました。

新たな取り組みとして、世代や地域を超え県内女性部同士のつながりを強化することを目的にフレッシュミズ部会との合同イベントを企画。また、子ども食堂やフードバンクなどへ寄贈する「米一握り運動」やJA役員との意見交換会を通じたJA運営参加、国消国産に関する学習も継続し取り組みます。

当JA女性部の高橋美佐子部長は「JAとともに地域に必要とされる存在になるよう私たちにできる取り組みを継続し、食と農や地域活

性化、仲間づくりの活動を進めていきましょう」と呼びかけました。

総会後は、当JAいわみ中央女性部の宮本美保子さんが「次世代に伝えたい干し大根」と題し女性組織活動を発表。また、NPO法人フードバンクしまねあったか元氣便から大木理之事務局長を講師に迎え、同法人の取り組みや県内に支援を必要とする子どもが多くいることなどを聴きました。

topics
3

「島根たまねぎ」出荷始まる！



JAしまねは5月18日、出雲市斐川町の当JA広域玉葱調製保管施設で「島根たまねぎ」の出荷を始めました。初日は「七宝早生7号」約10トンを選果。本年産は出荷量2200トン进行し、9月上旬頃まで出荷が続きます。



タマネギを選果するスタッフら

初出荷の様子を
Youtubeで配信中!



本年産は9地区本部で約50ヘクタールで栽培し、6月中旬頃から出荷ピークを迎える予定です。当JAの担当者は「資材が高騰しているため、再生産価格を意識した販売をしていきたい」と話しました。

タマネギの県産地産地化を目指す当JAは、主産地の同町に県内全域のタマネギ調製保管拠点として令和4年度に同施設を建設。当JAが品質維持・出荷調製を請け負い生産者の作業負担減や各市場へ安定的に出荷することで有利販売にもつなげていきます。



想いをひとつに しまねの女性部!

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

島根おおち女性部

つながる

まもる

かかわる

の3つの具体的目標を掲げ活動します。



JAしまね島根おおち女性部は、「食」と「農」を基軸とした食農教育活動や国産産活動、地域活動に積極的に取り組んでいます。

島根おおち女性部が営農活動として取り組む「ケイトウ栽培」は

13年目を迎えました。4月に開催された2024年度ケイトウ種まき講習会では、実際に種まきを行い、細かな作業に部員らは「種まきも大分上手になった」など今年度の栽培に向けて希望に満ちた会話が弾みました。島根おおち地区本部の「ケイトウ」はお盆や彼岸に非常に需要が高く、今年度はさらなる増産を目指し、広島県を中心に、島根県内や岡山県の市場に出荷する予定です。

さらに、今年度は島根おおち青年連盟と協力し、新たに「有機的かぼちゃの栽培」に取り組みます。4月に定植5月下旬には受粉作業などを行い、収穫時には管内の保育園児を招いて収穫交流会を予定しています。

地域とつながり、部員同士、青年連盟、役職員との絆を大切に、今後女性部ならではの「楽しく、笑顔が輝く活動」に取り組みたいと思います。



一所懸命青年連盟

JAしまねくにびき青年連盟

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

ひろえ 廣江

だいすけ 大介さん



Instagramはこちらから!



JAしまねくにびき青年連盟(以下、農青連)の廣江大介さん(40)は、松江市竹矢町で「岡崎おうはん」という品種の採卵鶏400羽を飼育する養鶏農家です。母親が体調を崩したことをきっかけに「体に良いもの、おいしいものを食べさせてあげたい」という思いから平飼養鶏に着目。広島県で1年間研修し、令和5年に就農しました。研修先で学んだ、本来廃棄される野菜くずやビールの搾りかすなどをエサとして利用し、鶏糞を栽培農家に利用してもらおう社会循環型農業を実践。黄身の色調整添加物を使っていないため、自然な色合いの「レモンイエロー」の黄身が卵の特徴です。また、鶏本来の行動をとれるような飼育環境を作ること、与えるストレスを軽減し、薬に頼らなくても済む健康な鶏に育ちます。廣江さんはSNSで積極的に情報発信を行っており、「消費者と直接会ってお話する機会が少ないので、SNSでコメントをいただくと嬉しく、今後の励みとなる」と話します。他にも市内の子ども食堂に毎月卵を提供するなど、地域貢献活動にも積極的に取り組んでいます。農青連には就農とほぼ同時に加入。農青連活動に積極的に参加し、交流の輪を広げています。廣江さんは「農青連を通じてさまざまなイベントを企画して消費者へ農畜産物をPRし、生産者とJAが一体となってこの地域を盛り上げていきたい」と今後の抱負を語りました。



令和6年産



「島根県飼料用米多収コンテスト」を開催します



飼料用米生産農家の生産技術の向上による増収を図り、以て需要に応えるため、島根県内で「飼料用米多収コンテスト」を実施します。

参加資格

- 飼料用米生産面積が50a程度あること。
- 飼料用米の単収が地域平均より高いことが見込まれること。
- 区分管理方式を行い面積と出荷数量が確認できること。

表彰区分

表彰区分に次の2部門を設けます。

1. みほひかりの部
2. みほひかり以外の多収（専用）品種の部



褒章

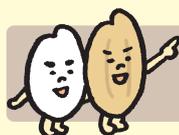
- 島根県知事賞
- 島根県農業協同組合 代表理事組合長賞
- 島根県養鶏協会会長賞

開催スケジュール

- 参加募集 令和6年8月1日～9月30日
- 収量の報告締切 令和6年12月末日
- 審査時期 令和7年1月中旬
- 表彰式 令和7年2月上旬（予定）

応募先及びお問い合わせ窓口

最寄りの地区本部
米穀担当部署へ御相談ください。



【主催】 島根県飼料用米推進協議会（事務局：JAしまね営農対策部営農企画課）
 【後援】 島根県養鶏協会 （公財）島根県畜産振興協会 JA全農くみあい飼料（株）

理事会情報（5月2日開催）

【協議事項】

- ① 令和6年度補助事業の実施と固定資産の取得について
- ② 令和6年度県域担い手サポート事業に係る活動計画について
- ③ 令和6年産島根米 生産・集荷・販売方針について
- ④ 令和5年度島根米需要拡大事業取組み実績ならびに令和6年度の取組み計画について
- ⑤ 目的積立金の取崩について
- ⑥ 令和5年度決算について
- ⑦ 令和5年度決算にかかる剰余金処分について
- ⑧ 固定資産取得計画 くにびき地区本部 東出雲支店の移転新築について
- ⑨ 情報セキュリティ基本規程の一部改正について
- ⑩ 自己改革工程表の策定について
- ⑪ 常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ⑫ Iターン新規採用者支援要項の制定について
- ⑬ 島根県常例検査書（本店）の回答について

理事会情報（5月30日開催）

【協議事項】

- ① 令和6年度補助事業の実施について
- ② 令和5年産島根米買取価格の設定について
- ③ 自動車燃料事業会社化について
- ④ 振込手数料の改定について
- ⑤ JA住宅ローン変動金利型にかかる融資取扱手数料の導入について
- ⑥ 共済規程の一部変更について
- ⑦ 西いわみ地区本部 新営農センター構想 土地区画整備事業に伴う移転先の決定について
- ⑧ 農林中央金庫に対する後配出資の増資について
- ⑨ 令和5年度決算の承認について
- ⑩ 令和5年度決算を踏まえた財務調整の取扱いについて
- ⑪ 通常総代会にかかる「総会参考書類」および「議決権行使書」の取り扱いについて
- ⑫ 総代定数の見直しについて
- ⑬ 常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ⑭ 令和6年度指導事業に要する経費の賦課及び徴収の方法の決定について
- ⑮ 役員報酬総額等の設定について

農薬使用者の皆さんへ

JA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。気温の上昇とともに、農薬を使用する機会が多くなる時期になっておりますので、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。

ラベルを確かめよう！



- ☑ 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、収穫〇日前まで、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					
<p>⚠【効果薬害等の注意】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 <p>⚠【安全使用上の注意】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。

ここに
注目!

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!!!

春の全国交通安全運動開始式

春の全国交通安全運動開始式が4月5日、江津市のパレットごうつで行われました。

J Aとして地域の皆さんの交通安全を願い、反射たすきの贈呈を行いました。

今後とも交通安全活動を通して、組合員・地域の皆さんと共に安心安全な環境づくりに努力してまいります。



令和5年度 信用・共済合同表彰式



4月26日、出雲市大社文化プレイスうらら館にて「J A AWARD S 2023」と題し、信用・共済事業合同で優績表彰式が開催されました。令和5年度の活動において、組合員・利用者の皆様へ信用・共済事業を積極的に提案した渉外担当職員や支店・部署が表彰されました。いわみ中央地区本部からは、L A 2名、支店3店、ローンセンターが見事受賞となりました。なかでも大中L Aは県下1位の成績を含め5部門での表彰を受けました。式の最後に、受賞者を代表して江津支店の橋岡L Aが、令和6年度渉外活動への熱い決意表明を行い式典は終了しました。今後もいわみ中央地区本部の役員が一丸となり、組合員・利用者の皆様の信頼と期待に応えるために努力して参ります。

信用部門

○ローンセンター表彰 セット推進部門

第1位 いわみ中央統括支店 ローンセンター

○(店舗競励優績店舗表彰 決済部門)

第6位 金城支店

第8位 江津支店

第10位 浜田支店

共済部門

○大中L A 特別優績L A賞

通算表彰5回

ニユーパートナー部門賞

生命万一基盤部門賞

生存保障基盤部門賞

○橋岡L A 建物基盤部門賞

全職員気持ちをひとつに！ 上期事業進発式 令和6年度スタート



いわみ中央地区本部「令和6年度事業進発式」を4月20日に江津市地場産業振興センターで開催しました。

開会のあいさつでは、J A しまね日高専務が「J A 役員は組合員から大きな負託をあたえられています。令和6年度も事業計画にそって役員がご努力いただき、更なる事業の伸長をお願いします。」と述べられました。

続いて永年勤続表彰の後、各部長、統括支店長、子会社の榊オートパルみどり、(株)いわみ中央J A 葬祭センターから令和6年度事業方針の説明を行いました。つづいて経営改善の取組状況についての説明があり、全役員で意識統一を図りました。

その後、営農・経済事業改革の取組事例として、農林水産省や他県のJ Aでの取組事例を研修しました。

閉会のあいさつでは、佐々木本部長が「経営改善計画を行っていく中で、組合員・利用者の皆さんへ情報等をお伝えし、ともに色々な改革をすすめて歩んでいくことを意識していただきたいと思います。」と述べ、進発式を終了しました。

令和6年度も役員員の気持ちをひとつに、一人一人が目標意識を持って各事業に取り組んで参ります。



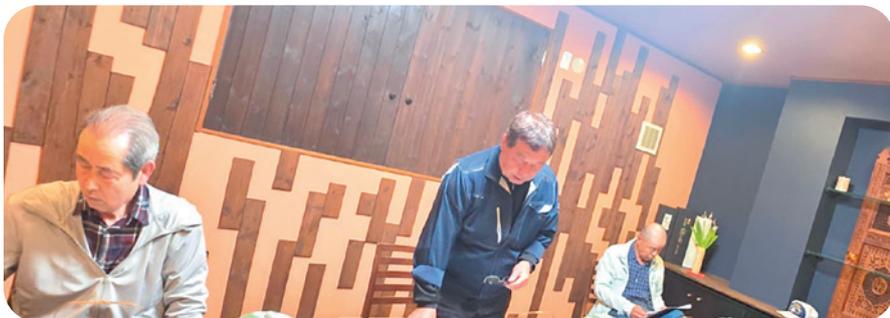


菌床平茸生産組合（幸田誠組合長）は5月12日、浜田市金城町波佐川根家にて菌床平茸生産組合定期総会を開催しました。

幸田組合長ら生産者4名が参加し、令和5年度産の事業及び決算等の報告を行い、令和6年度の活動方針や菌床平茸、キクラゲ生産量の向上、組合員の増員などを協議しました。

令和6年度は出荷量550kg、キクラゲ出荷量700kgを目標に掲げ、「消費者の皆様においしい平茸、キクラゲを提供できるように組合員一同取組んでいきたい。」と意気込みを語っていました。

菌床平茸生産組合
定期総会開催

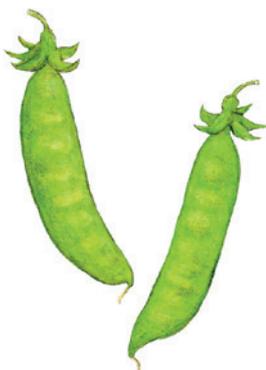


サンピコごうつ
販促開催!!



販促開催!!

れた方に、島根県産のきぬむすめ、つや姫の掬い取りも開催しました。お米掬い取りの参加者は少しでも多くお米を掬うよう頑張っていました。今後も管内の野菜、加工品などを消費者の皆様へお届けします。



5月1日に、サンピコごうつ（江市後地町）で販売促進会を開催しました。

当日は天候も良く、県内外から多くのお客さんにご来店いただきました。店頭では、乾椎茸の詰め放題をはじめ、生椎茸やトマトジュース、さやえんどうの販売、スナックえんどうの詰め放題を行いました。また、当日は1,000円以上お買い物さ

エコキャップ・プルタブ回収運動の終了について

この運動については地域貢献活動として、女性部を中心にいわみ中央地区本部と共に長年取り組んできました。

取り組み当初は自治体等多くの組織がこの運動に取り組んでいましたが、プラスチックを取り巻く社会情勢が変化したため撤退され、エコキャップ回収については管内では、いわみ中央地区本部のみが実施しているため収集量は多くなってきています。

しかしながら、分別されていないものや汚れがひどいものも多く、回収業者に送付することが出来ず仕分け作業に時間を要しているのが現状です。

また、運送のコストが増加していることや、リサイクル業者によるエコキャップ・プルタブの買取価格が低いいため回収袋代金や送料等の費用負担が年々増加しています。

このような現状から、いわみ中央女性部と共にエコキャップ・プルタブ回収運動を令和6年9月末で終了することと致しました。

何卒ご理解賜りますようお願いいたします。

J Aしまねいわみ中央地区本部

「花桃の里」へ親睦旅行

〜弥栄女性部〜

4月4日、弥栄女性部（山根ひとみ支部長）は、部員27名で邑南町の「花桃の里」へ親睦旅行に出かけました。

「花桃の里」は邑南町口羽の川角（かいずみ）集落にあり、桃の花の時期にはその美しい景色を一目見ようと遠くから多くの人が訪れる有名な集落です。「天国に一番近い里」とも言われていますが、標高が高く、住民の平均年齢80歳という意味合いも含めて住民自ら言い始めたそうです。人が減り荒れていく風景を寂しく思い、耕作放棄地に住民が花桃の苗木を植え続け、現在2,600本までになったまさに桃源郷。旅行当日は、まだ咲き始めていたが、赤、白、ピンクの色とりどりの花桃や一面黄色の菜の花を眺め、写真を撮りながら楽しそうに散策していました。お昼は



天国に一番近い里 桃源郷 川角



JA島根おちの女性部員が携わったお花見弁当をいただき、春を満喫した一日となりました。住民の方から「花桃の苗木は花が終ったあとの実から種を取り、植え付けて増やしている」とのお話を聞き、早速「家で育ててみよう」と種を拾い集めたり、住民が育てた苗木を数本買って帰られる部員の方々も。川角集落の美しい景色と住民の熱い思いからパワーをもらったようで弥栄女性部員の更なる元気な勢いを感じました。10年後にはきっと弥栄も第二の桃源郷になっているかもしれませんね。

ふわふわブローチ作り

〜跡市女性部〜

3月17日、跡市女性部（平川節美支部長）は跡市まちづくりセンターで手芸教室を開催し、部員10名が参加しました。今回は家の光2月号を参考に毛糸を使った『ふわふわブローチ』を作りました。副支部長の森崎玉恵さんが講師を務め、用意されたカラフルな毛糸からそれぞれ好きな色を選び、かぎ針で編んでいきました。編み方は、鎖編みと引き抜き編みでしたが、途中編み図で分かりにくいところや最後に花の形にしたいと難関作業もあり、森崎さんから指導を受けながら可愛らしいブローチに完成させました。部員たちは出来上がった「ふわふわブローチ」を早速胸元に付け、「セーターやカーディガンのワンポイントにピッタリ！」と笑顔で話していました。3月24日開催の総会では出来上がったブローチを全員で付け参加しました。



春の寄せ植え教室

〜三保女性部〜



3月25日、三保女性部（猪俣房子支部長）は、三保まちづくりセンターで春の寄せ植え教室を開催し、9名が参加しました。講師に「くつろぎ庭」の田中加奈店長を迎え、指導いただきながら、毎年花を楽しめる多年草であるローダンセマム、ゲウム（ダイコンソウ）、デージーの3種類を植えていきました。田中先生からは鉢底石の重要性（排水が良くなるだけでなく、ナメクジやダンゴムシの予防にもなること）や多年草の花を長持ちさせる手入れの仕方など説明を受け、参加者は熱心にメモをとりながら聞いていました。「水やりに気を付けて毎年花が咲くように育てたい」「八重のダイコンソウはどんな花が咲くか楽しみ」など、それぞれ思いを込めながら嬉しそうに作業していました。





え~のう ちょっと宮農!! 水稻・野菜の高温対策について

近年、日本の夏はかつてない高温を記録し、秋になっても夏日が続き過酷な状況下で、作物にも高温障害による品質低下や収量減といった被害が増えています。

高温障害の症状には、葉が萎れる、水稻では未熟粒が多く発生する、結球性野菜類では小球化する、根菜類では肥大が悪くなる、果菜類は糖度が不足する、花卉では奇形や花色の不良が多発するなど、さまざまなものがあります。



1. 高温障害になりやすい農作物

【水稻（高温障害になりやすい農作物の代表例）】

高温により起こる影響には①追肥や病虫害防除時期を逃す可能性があります。②出穂期～20日間の平均気温が27℃を超えると、白未熟粒等が発生しやすくなります。③35℃以上の高温が続くと不稔が発生しやすくなります。

【葉茎菜類（キャベツ、ブロッコリー、ホウレンソウ等）】

育苗期の場合には、①発芽不良、②生育が遅れる、③萎れる、④葉焼けなどが生じます。生育中には、①生育が遅れる、②結球性の植物の変形、③芯腐れ、④高温による病気（軟腐病・立枯病・根茎腐敗病など）の発生、⑤高温による害虫の発生が挙げられます。

【果菜類（キュウリ、トマト、ナス等）】

高温により起こる影響は、①害虫の発生が増える（ハダニ類、オオタバコガ等）、②発芽率の低下、③萎れ、④葉焼け、⑤着果不良などが挙げられます。

【根菜類（ヤマトイモ、サトイモ、ダイコン等）】

高温により起こる影響は、①発芽不良、②害虫の発生、③高温で土壌が乾燥することによる収量や品質低下などが挙げられます。

2. 高温障害予防対策について

【水稻】

生育をよく観察し、状況に応じてかん水等の水管理を行います。①穂ばらみ期以降で高温が続くようなら、飽水管理（土が常に湿っている状態を保つために、かん水し、足跡が残るくらいまで減ったら再びかん水を実施）を行います。②根を活性化させるために、出穂前30～50日には追肥を行います。また、ケイ酸加里等を使って倒伏軽減にも努めましょう。

【野菜】

①ハウス等の温度や葉の温度などが上昇するのを抑えるため遮光資材等を活用しましょう。
②土壌表面の温度上昇を抑制、同時に土壌水分低下を抑えるため地温上昇抑制資材（ワラ等）を利用すると効果的です。③高温な状態下では、蒸散量が増えるので、朝・夕にかん水を行い、土壌の水分量を調整しましょう。特に曇りがちな天気や雨が降った後などに晴れ上がる場合には、葉や茎が萎れやすいので、早めにかん水を行います。

水稻栽培ワンポイント

穂肥は、成熟期までの稲体の栄養状態を良好に保ち、高品質・良食味米生産と収量の安定化に必要な極めて重要な作業です。発育ステージの把握は、圃場による差が大きいため出穂予想を考慮しつつ必ず幼穂長を確認して、適期に穂肥を施用してください。

元肥一発を施用された方は、追肥をする場合がありますので特に稲の状態を確認してください。



島根県西部農林振興センターからのお知らせ

初夏の熱中症にご注意！

- 令和5年度の夏期（5～9月）において、田畑等で農作業中に熱中症によって救急搬送された人数は2013人と直近5年で最多となっており、まだ身体が暑さに慣れていない梅雨明けに急増する傾向があります。
- 令和6年2月の気象庁の発表によると、令和6年度も日本の多くの地域で例年より暑くなることが予想されており、熱中症警戒アラートに注意する等、より一層の熱中症対策が必要です。

熱中症にならないために

①熱中症情報の確認

- ・天気や気温を踏まえて、作業内容を考えましょう。
- ・熱中症（特別）警戒アラートを確認しましょう。

②熱中症対策の実施

- ・高温時の作業は避けましょう。
- ・単独作業は避けましょう。
- ・こまめに休憩&水分補給しましょう。

③熱中症対策アイテムの活用

- ・熱中症対策アイテムの活用も心がけましょう。熱中症のリスクを下げるすることができます！

④もし熱中症になってしまったら

- ・熱中症の疑いを感じたら、すぐに「作業を中断」し、「応急処置」をしましょう！

【応急措置】

- 涼しい環境へ避難 ●衣服をゆるめ体を冷やす ●水分・塩分を補給
- ・早い対処は快復への近道、疑いを感じたらすぐに対処しましょう。

熱中症(特別)警戒アラートはこちらから
環境省：熱中症予防情報サイト

熱中症対策チェックシート

高温時の作業は避けましょう

一般的に70歳以上の方は、のどのかわきや気温の上昇を感じづらくなります。日中の気温の高い時間帯は外して作業しましょう。

単独作業は避けましょう

なるべく2人以上で作業し、時間を決めて声をかけあったり、異常がないか確認しあうようにしましょう。

20分おきに

休憩&水分補給しましょう

涼しい日陰などで作業着を脱ぎ、体温を下げましょう。のどがかわいていなくても、20分おきに毎回コップ1～2杯以上を目安に水分補給しましょう。



熱中症対策アイテム

- ・農業は暑い環境で作業することが多く、**熱中症リスクの高い業種**です。
- ・熱中症対策として、**アイテム**を活用することでリスクを下げるすることができます！

熱中症対策アイテム例



参考元：農林水産省「熱中症対策研修テキスト」

令和6年7月JA夏期座談会 開催場所・日程のお知らせ



以下の日程でJA座談会を開催いたします。
最寄りの会場にご参加いただき、皆様のお声をお聞かせください。

対象店舗	開催場所	開催日	開始時間
浜田支店	JA地区本部2階第一研修室	7月10日(水)	13:30
浜田西支店	周布まちづくりセンター	7月9日(火)	13:30
〃(長浜地区)	JA旧長浜事業所	7月9日(火)	9:30
〃(美川地区)	美川まちづくりセンター	7月5日(金)	9:30
〃(美川地区)	美川まちづくりセンター西分館	7月5日(金)	13:30
浜田東ふれあい店	旧上府事業所	7月10日(水)	9:30
江津支店	パレットごうつ2階会議室	7月4日(木)	13:30
	松平地域防災拠点施設	7月5日(金)	13:30
	松平地域コミュニティ交流センター	7月4日(木)	9:30
〃(江東地区)	都治地域コミュニティ交流センター	7月5日(金)	9:30
江津西ふれあい店	二宮地域コミュニティ交流センター	7月8日(月)	9:30
	跡市地域コミュニティ交流センター	7月8日(月)	13:30
	波子地域コミュニティ交流センター	7月16日(火)	9:30
三隅支店	JA三隅支店2階	7月17日(水)	9:30
	岡見まちづくりセンター	7月16日(火)	13:30
	井野みのり会館	7月17日(水)	13:30
金城支店	JA金城支店2階	7月22日(月)	9:30
	久佐まちづくりセンター	7月12日(金)	9:30
	美又まちづくりセンター	7月12日(金)	13:30
〃(波佐地区)	ときわ会館	7月18日(木)	13:30
	小国まちづくりセンター	7月18日(木)	9:30
雲城ふれあい店	みどり会館2階中集会室	7月25日(木)	9:30
	かたらいの家	7月25日(木)	13:30
弥栄事業所	JA弥栄事業所2階	7月30日(火)	9:30
	杵束まちづくりセンター	7月30日(火)	13:30
旭事業所	旭事業所2階	7月22日(月)	13:30
	木田生活改善センター	7月8日(月)	9:30
	和田まちづくりセンター	7月8日(月)	13:30
	都川高齢者活動促進センター	7月31日(水)	9:30
	市木生活改善センター	7月31日(水)	13:30

※座談会の時間は、おおむね2時間としております。

※JAしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」をお持ちの方は
お持ちください。

座談会出席ポイント(100ポイント)を付与させていただきます。



会場・日程 ご案内 ご来場お待ちしております

●江津会場：Aコープごうつ 2階

6月13日(木)～6月25日(火)
AM 9:30～PM 5:00 土・日営業

●浜田会場：地区本部 ふれあいホール

6月29日(土)～7月21日(日)
AM 9:00～PM 5:00 土・日営業
(21日 PM2:00 まで)

※下記支店にも展示しております。
(下記支店は平日のみ営業)

●三隅支店 ●金城支店



盆提灯展示会

メガネ・補聴器の専門店 PARIS MIKI

1級 眼鏡作製技能士

認定補聴器技能者

移動型店舗 店長 狩野 昭弘

運転用、読書パソコン用、遠近両用でも
メガネ一式

¥13,200～税込

「移動型店舗
パリミキカー」



お問い合わせ、訪問のご相談は 直通 ☎ 090-6955-1612 へ お気軽にどうぞ

令和6年 7月度 JA巡回スケジュール いわみ中央地区

1日(月)	9時～12時	旧 市木事業所	17日(水)	9時～14時	Aコープあさひ
2日(火)	9時～12時	阿刀の里(跡市) 	19日(金)	9時～12時	旧 美川事業所
	13時～16時	江津西ふれあい店		13時～16時	浜田西支店
3日(水)	9時～14時	Aコープやさか	29日(月)	9時～12時	旧 波佐事業所
4日(木)	9時～14時	あぐり南(金城)	30日(火)	9時半～14時	旭事業所内 【新作補聴器 体験会】
16日(火)	9時～14時	Aコープみすみ	31日(水)	9時～14時	Aコープみすみ
18日(木)	9時～14時	Aコープやさか			

敬川町 鯉のぼり

日本の春の風物詩として、こいのぼりは子どもたちの健やかな成長を願う端午の節句に欠かせない存在です。また、こいのぼりは、家族の絆を象徴し、子どもたちの将来への希望を表現しています。江津市敬川町では流れる敬川の downstream で、川幅60メートルいっぱい家庭で使われなくなったこいのぼり20匹を活用し、川の両岸にある電柱にロープをくくり、長さ2〜5メートルのこいのぼりを掲揚します。敬川まちづくり協議会の恒例企画で、2010年に取り組みを始め、端午の節句が色鮮やかに祝われます。空に泳ぐ鯉のぼりは、まるで風に乗って天高く舞い上がるかのように見え、通りかかった人たちに感動を与えます。

敬川町のこいのぼりは、地域の伝統を守り、次世代に伝えるための大切な役割を果たしています。この美しい風習がこれからも長く続いていくことを願いつつ、敬川町のこいのぼりがもたらす喜びと感動を、ぜひ一度体験してみてください。



いわみ中央地区本部

年金相談会

7月5日(金)
三隅支店

午後3時から
午後7時まで

7月26日(金)
江津西ふれあい店

午後3時から
午後7時まで



いわみ中央地区本部

ローンセンター

ローン相談
開催中

第2・第4土曜日開催!

7月 13日・27日

受付時間 / 9:30~15:00

いわみ中央地区本部 1階浜田支店でお待ちしております!!

お問い合わせ

JAしまね いわみ中央統括支店ローンセンター
〒697-0024 島根県浜田市黒川町3741

TEL (0855) 22-8816 FAX (0855) 22-0203



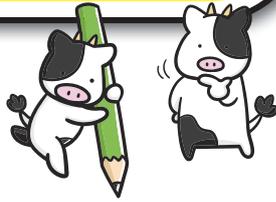
©よりぞう

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

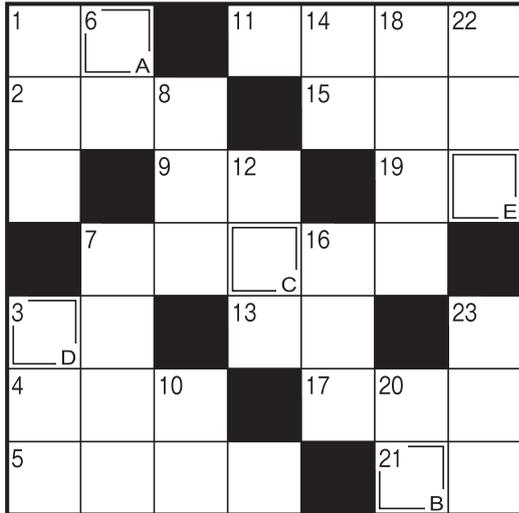
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年6月号

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
---	---	---	---	---

タテのカギ

- ①小説を書く人をこう呼ぶことも
- ③貼り合わせて合板を作ります
- ⑥アジやイワシと並んでよく食べられる青魚
- ⑦天の川を渡って織り姫に会いに行きます
- ⑧春がスプリングなら夏は
- ⑩目で見える範囲のこと
- ⑫手首のこと。——バンド
- ⑭2024年の夏季五輪が行われる都市
- ⑯渡り——を——通って隣の校舎へ行った
- ⑰アウトターの反対語
- ⑲ウイスキーはこれの中で熟成します
- ⑳病気の治療や予防に使われます
- ㉑打ち上げ——、線香——

ヨコのカギ

- ①七夕の短冊を付ける植物
- ②鳥が羽ばたかせるもの
- ③東北地方で牛のこと
- ④だしじゃことも呼ばれます
- ⑤ひ孫の子どもです
- ⑦ロンドンの——空港は英国最大の国際空港です
- ⑨ボンボンと地面で突いて遊びます
- ⑪高校球児が試合をするときに履きます
- ⑬ピザにあるものは傾いていることで有名です
- ⑮シャンプーの後で使う人もいます
- ⑰侍が腰に差していたもの
- ⑲——ふり構わずがむしゃらに取り組んだ
- ㉑漢字などに付ける小さな文字

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。

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

〒697-0024 浜田市黒川町3741番地
JAしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2024年7月5日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「ナガグツ」



佳作

また鳴かぬ川の音符がダンスする
せつなかる母の居ない子母の日は
介護しつ母の笑顔に疲れとぶ
田植するもんべすがたがなつかしい
空を見る小さな自分わかるから

出雲市 今岡 健様
松江 宮本朝陽香様
浜田市 山内 睦重様
浜田市 下間 孝子様
津和野 豊田 往野様
出雲市 青山 孝子様

「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」7月号定価 922円
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



優秀賞

奮起して負けてなるかと我八十路
隠岐の島町 上川 晃一様

前向けば運と出会いに救われる
出雲市 北村 功様

ポケットに孫の未来の夢がある
出雲市 今岡 健様

最優秀賞

気が付けば八十路を駆けている自分
津和野町 田中とよし様

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

JAしまねびよりへ、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）7月号は俳句を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1
JAしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
FAX：0852-67-7708
Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp

最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。



・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。

< 共済規程の一部変更について >

下記の通り、共済規程の一部変更について令和6年5月30日理事会において議決しました。

1. 変更内容 自動車損害賠償責任共済について、自賠責保険・共済の契約引受・管理等にかかる業界共同システムの導入に伴い、キャッシュレス決済手段を通じた共済掛金の収納が可能となるため、共済規程の一部を変更する。
2. 実施時期 令和7年1月1日

※詳細はJAしまねホームページをご覧ください。 [JAしまね](#) [Q検索](#)



**自然災害
シーズン到来!**

**万全ですか?
自然災害への備えは**

令和4年においても7月の豪雨、9月の台風により島根県でも多くの被害が発生しました。

たくさんのお役立ちができました!

令和4年7月豪雨および9月台風(台風11号・14号)における共済金支払実績	
件数 818件	共済金 約2億7,370万円

令和6年4月末時点、JA共済連島根調べ

自然災害発生前に、『今一度』建物・家財の保障内容を確認しましょう!

- 自然災害(特に一部損壊)に充分備えられる**保障内容となっていますか?
- 家財・家具**も保障の対象となっていますか?
- 未保障の建物や物件**はありませんか?

ぜひ、お近くの支店・LA(ライフアドバイザー)までご相談ください!

JAしまね『いえ保障点検運動』実施中!

この資料は概要を説明したものです。詳細については「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。
[24320320079]



JAタウン



のご紹介





**(株)JAアグリ島根では、
島根県産農畜産物・加工品
の全国発送を承ります。**

二次元コードを
スマホから読み込んで
簡単にご注文できます!



【決済方法】
クレジット・コンビニ決済等

https://www.ja-town.com/shop/c/c6101/
JAタウンはJA全農が運営する産地直送通販サイトです



株式会社 JAアグリ島根

アグリ販売部アグリ営業課
〒699-0641 島根県出雲市斐川町美南1666
TEL 0853-73-9577 FAX 0853-73-9578
営業時間 8:30~17:00(土・日・祝 休み)




Instagram
JAAGRISHIMANE



夏野菜と豚肉の黒酢あん



コメント

・食材をそれぞれ炒め、一番いい状態で準備したものを一気にからめるとワンランク上の味わいに👍
・油で揚げていないのでヘルシーな仕上がります。

アレンジ

・豚肉を鶏肉やエビに替えてもおいしくできます。
・レンコン、ブロッコリー、ズッキーニ、カボチャ、オクラ、トマトなどいろいろな野菜と組み合わせてもOK!

材料 (4人分)

豚小間切れ…… 250~300g
酒……………小さじ2
塩こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ2
新ジャガイモ……………2個
ニンジン (小) ……1本
タマネギ……………1玉
ナス……………2本
ピーマン (中) ……2個
ごま油……………大さじ2
黒酢……………大さじ4
しょうゆ……………大さじ2
オイスターソース…大さじ1
A 砂糖……………大さじ3
酒……………大さじ2
水……………大さじ2
片栗粉……………小さじ2

作り方

- ①ジャガイモは皮付きのままよく洗って、8等分に切り、水にさらす。
- ②ニンジン、ナス、ピーマンも一口大に切り、ナスは水につけてアクを取り、ザルに上げ水気を切っておく。
- ③ジャガイモとニンジン耐熱皿に入れ、ラップを軽くかけてレンジ (600w) で6分加熱し野菜に火を通す。(竹串を刺して確かめる)
- ④Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤豚肉は酒と塩こしょうをもみ込み、片栗粉をまぶしつけて、一口大に丸める。
- ⑥温めたフライパンにごま油 (大さじ1) を入れ、豚肉を並べ入れ、上下を返しながらか4~5分中火で焼く。中まで火を通し両面に焼き色が付いたら取り出しておく。
- ⑦ナスにごま油 (大さじ1) をまぶしつけて、⑥のフライパンに入れて炒め、焼き色が付いたら取り出しておく。
- ⑧切ったタマネギを⑦のフライパンに入れ炒め、途中でピーマンも加え、色よく炒めたら、取り出しておく。
- ⑨⑧のフライパンに④の調味料をよく混ぜて加え、混ぜながら2~3分煮詰め、とろみがついたら豚肉と野菜を加えて手早くからめる。

材料 (4人分)

小松菜……………1束
もやし……………1袋
サラダ油 (ゆでる時) ……大さじ1
A 鶏ガラスープ (顆粒) ……小さじ1
しょうゆ……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
ニンニクすりおろし ……お好みで
白いりごま……………大さじ1

作り方

- ①小松菜は3~4cmの長さに切る。
- ②鍋にもやしとかぶるくらいの水とサラダ油を入れ、火にかける。
- ③沸騰したら、小松菜を加え、さっと湯通ししてザルに上げ、水気を切る。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、③を入れてあえる。
- ⑤器に盛り、いりごまを振りかける。



小松菜ともやしの簡単ナムル



コメント

・もやしは水から茹でると沸騰した時点でゆで作業完了!暑い夏にぴったりの調理法です。
・サラダ油を加えることでシャキッと艶やかな仕上がりになります。
・あともう一品という時、簡単に出来て便利です!

アレンジ

・小松菜は、ピーマンやホウレンソウ、オクラ、ニラ、ゴーヤ、キャベツに替えてもOK!
・ツナ缶やカニカマ、ちくわなどをプラスしてたんぱく質アップ!

健康散歩

カビを撃退しよう

JA島根厚生連

雨の降る日が続く、ジメジメとした日が増える梅雨。高温多湿な日本の気候、そして高気密・高断熱化の建物にカビも大喜びです。カビは呼吸器系の症状やアレルギー症状の原因とも言われており、私たちの健康とも切り離せません。

肉眼では見えないカビの菌 (孢子) は空気中のどこにでも漂っていますが、「湿度」「温度」「ホコリや汚れなどの栄養分」の条件が揃う下記のような場所を好んで繁殖し、カビという目に見える形になります。

【ぬれやすく、汚れやすいところ】

…キッチン・洗面所・浴室・洗濯槽など

調理時に飛んだ惣菜や汁、あるいは石鹸カスや人のアカなどの有機物はカビの栄養源になるため、それらがぬれた状態であればカビが繁殖します。

【風通しの悪い場所】

…フローゼット・納戸・収納BOX・家具の裏など

カビは環境が一定の状態のところよく育ちます。閉めきったところや家具の裏などは空気が動かず、環境の変化が少ないため、このような場所はカビにとって良い住みかとなります。

【湿気の多いところ】

…浴室、マットレスや敷布団などの寝具、室内の洗濯物干しなど

カビの生育には水分が必要ですが、水分は液体でなくても湿気 (水蒸気) があれば良いので、蒸気が多いほどカビがよく発生します。



カビの発生を抑えるには室内の湿度を40~60%に保ち、こまめな換気や浴室などの壁・窓の水滴 (結露) をふき取るなどの湿気対策をしましょう。また、必要に応じて除湿機を使ったり、カビに栄養を与えないように拭き掃除したりするのも効果的です。空気の流れを良くするために、家具を壁や床にぴったりとつけないで、隙間を作ることもカビの発生を抑えることができます。

梅雨に限らず一年を通じて、定期的な掃除や換気、温度・湿気の調整を行うことで、カビの発生を防ぎ、健康的な生活環境を保つようにしましょう。

【編集後記】 今月は牛乳月間にちなんで牛乳の豆知識について特集しています☺普段何気なく飲んでいる牛乳ですが、熱中症予防になったり、減塩対策にもなったりなどさまざまな使い方ができることに驚きです☺本格的な夏を迎える前に運動+牛乳で暑さに強い身体を作りたいですね…! (古)