

2023
12
December
Vol.93

SNSで旬な情報を
投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



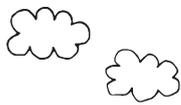
JAしまねびより

特集 島根県立農林大学校農業科を深掘り!



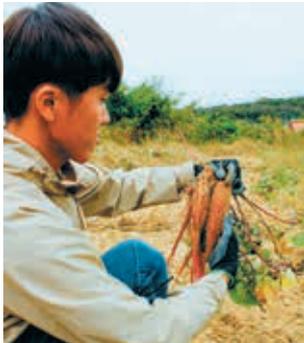
可一つけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
三原 雅智さん
[出雲地区本部]

JALしまね やすぎ地区本部版



みつけた しまものファーマーズ

Shimane farmers



三原さんに「西浜いも」を収穫していただき見せてもらいました



みはら 三原 まさとも 雅智さん(26歳)

今月は出雲地区本部。出雲市湖陵町で「西浜いも」の栽培に取り組む三原雅智さんにお話を伺いました。

祖父のあとを継ぎ、 ふるさとで新規就農

出雲市湖陵町では、日

本海に面した砂丘地の地質を生かした

農業が行われてい

ます。その代表が

サツマイモ。湖陵

町かんしょ生産

組合では「紅はる

か」「紅あずま」の

2種類を栽培してい

ます。サラサラと柔ら

かく水はけの良い土地で潮風

に吹かれて育つため、甘味が深いのが特徴。「西浜いも」のブランド名で県内外に出荷されています。

三原さんは今年で26歳。生産組合の中で最年少のメンバーです。就農したのは令和4年のこと。三原さんは数年前まで飲食店に勤めていましたが、コロナ禍で売上に打撃を受け、将来を考えるようになった



同町特産の「西浜いも」



インタビューを受ける三原さん

たと言います。「地元の湖陵町で祖父が栽培していた『西浜いも』の農家をやろうと思いつきました」と三原さん。退職してすぐに大田市の島根県立農林大学校に入校。農業の基本を学び「西浜いも」の栽培を始めました。

「西浜いも」作りを断念した 農家の畑を活用

三原さんのおじいさんが所有していた畑は30アールほどで、生計を立てるには厳しい面積。そこで、周囲で離農した人に土地を借りたり譲ってもらったりして、50アールまで作付面積を拡大しました。お孫さんの就農をおじいさんは喜んだかと思いきや「嬉しそうな様子はストレートには見せませんでしたね」と振り返ります。三原さんは「でも、土地探りに協力してくれたり、



「西浜いも」の貯蔵コンテナ兼作業場と育苗ハウス

温度管理をしながら保存できる倉庫を調達してくれたり、全休にサポートしてくれました。行動で喜びを示してくれていたように思います」と話しました。

収穫量は増えたものの、畑が複数か所にあるため手がかかるのが悩みどころ。「祖父は除草剤を使っていなかったのだから試してみましたが、草取りが本当に大変！抜いても抜いても無限に生えてくるんですよ」と苦笑い。来年に向けて除草対策を検討中です。

面倒見の良い先輩農家たちに支えられる日々

取材時は11月中旬で、収穫期の終盤。1月頃まで調整作業と出荷が続く、2月に入ると育苗が始まります。4月は苗の出荷と畑の土づくり、5〜6月は植え付け、夏は除草と、一年を通じて忙しく過ごしています。趣味は自動車で、サーキットでのモータースポーツ観戦やドライブがリフレッシュタイムですが、最近はなかなか時間が取れていないそうです。



重量を量り規格ごとに仕分ける三原さん

就農をサポートしてくれたおじいさんは病に倒れ、今年はじめに逝去。そのため、現在はほとんどの作業を一人で行っています。三原さんは「もつと一緒に農業をやりたいかった。教えてもらいたいことがたくさんあったのに。祖父がいなかったことが一番の困難かもしれません」と話しました。

就農2年目のルーキーである三原さん。まだわからないことも多く、畑に起こっている小さな異変に気づけないこともあるそう。そんなとき助けてくれるのが生産組合のみなさん。生産組合の集まりで相談に乗ってくれるだけでなく、畑に立ち寄ってアドバイスしてくれることも多いと言います。三原さんは「農家さんそれぞれ経験に基づいた独自の流儀があるため、多様な意見を吸収して成長していきたいです」と語ります。

「西浜いも」の魅力を広く発信し、仲間を増やしたい

やりがいを感じるのには、形の良い「西浜いも」が収穫できた瞬間。今年には猛暑の影響かやや小ぶりですが、まずまずの出来のようです。JAへの出荷と近隣の飲食店に卸す以外に、町内にある収穫シーズン限定の産直市場「どんとこい市場」でも販売。店内では焼きいもの調理も。焼き立てを食べたお客さんにおいしいと言ってもらえると「農業をやっていたよかった」としみじみ感じるそうです。

新たに開墾する土地を確保し、来年は70アールに拡大する予定。意欲に燃えつつ「西浜いも」生産の担い手として使命感も抱いています。「湖陵町も他の地域と同様に、農家が年々減っています。離農される方の畑をなるべく引き継いで、『西浜いも』を

絶やさないようにしたいと思っています。一人では難しいので、仲間を増やしたいですね。そのために農業の面白さを発信したいです」と意気込む三原さん。「西浜いも」の、そして湖陵町の農業の広告塔になるべく、市内のイベントや祭りなどにも参加し、魅力をPRしています。



来年に向けて拡大準備中の畑

西浜いも

プチっと情報!

「西浜いも」はとろけるような甘さと繊維質が少なくなめらかな食感が特徴！味付けなしで食べるのがおすすめ🍌三原さんお気に入りの食べ方は天ぷらと焼きいもだそう😊この機会にぜひ購入し、お試しください♪



農業科を深掘り!

島根県立農林大学校は、農林業を専門的に学ぶ学校で、農業の研修教育施設として昭和10年に前身となる道場が設立されたのが始まりです。

大田市に拠点を置く農業科には2年制の「有機農業専攻」「野菜専攻」「果樹専攻」「肉用牛専攻」及び1年制の「短期養成コース」があり、現在86人が農業技術や経営などについて学んでいます◆

今月号は、そんな次代の島根県農業をリードする期待の星たちが集う“島根県立農林大学校農業科”について深掘りしていきます。



野菜専攻の
学生の皆さん

実習を重視したカリキュラムで 実践的な人材を育てる

島根県立農林大学校の最大の特徴は、就農を見据えた実習を重視した実践教育。午前は座学で基礎から専門的な知識を習得し、午後は座学で得た知識を基に作付から出荷まで学生が主体的に行う実習に取り組んでいます。

また、同校は全国に先駆けて有機農業を専門的に学ぶ「有機農業専攻」を設置しました。その他にも、社会人経験者を対象にした「短期養成コース」、自営就農を目指す2年生を対象にした「就農準備コース」など、時代やニーズに合わせた研修内容を取り入れ学ぶ環境を整えています!

↑ここに注目!↑ 「短期養成コース」

農業科には2年制の4専攻とは別に、1年間で農業経営者に必要な知識と技術を学ぶことができる「短期養成コース」が設けられています。

社会人経験者など県内での自営就農が明確な方を対象としたコースで、卒業後すぐの就農に向けて安心して学べます。自身の就農ビジョンに合わせて必要なカリキュラムを選び、一人一人に合った知識と技術を習得できることが特徴です。

農業に必要な 資格・免許の取得を支援

学生の希望に合わせて、計画的に資格・免許が取得できるよう支援しています!たとえば…

- ・フォークリフト運転技能講習
- ・車両系建設機械運転技能講習
- ・けん引免許
- ・狩猟免許(わな猟)
- ・家畜人工授精師
- …などなど

ほとんどの学生が 島根県の農業を担う職業へ

卒業後の進路は、自営就農や雇用就農、JAなどの農業団体や農業関連企業への就職などさまざま。近年は、自営就農と雇用就農へ進む学生が増加傾向にあり、令和4年度の卒業生では8割を占めています。また、雇用先で数年間技術や知識を学び、独立して自営就農を目指す学生も増えています。

在学中に、関係機関を集めた就農ガイダンスや2年次に行う長期インターシップなどを通じて自身が目指す将来像を明確にすることで、学生が希望する就農・就職を支援しています。

島根県立農林大学校

農林大の一日

学校生活を深掘り!

8:50~10:20

10:30~12:00

12:00~13:20

13:20~14:50

15:10~16:40

~17:00

午前中は講義中心

● 昼休み・課業準備 ●

午後は実習中心

● 課業整理 ●



JALまねの青年組織「島根県農協青年組織協議会」による講義も実施。役員らが農業者・経営者の先輩として経験談や組織活動などについて熱く伝えます🔥



農大祭がとにかく楽しい!

授業の他にも、毎年7月に行われる農大祭や中国ブロックの農大生との交流会、スポーツ大会などなど学生主体の行事が盛りだくさん🌟今年、4年ぶりに通常開催した農大祭では、学生が育てた農畜産物の販売や模擬店などを実施。農大祭を待ち望んでいた大勢の人が訪れ大盛況だったそうです😊また、敷地内には寮や食堂を完備。充実した学校生活が送れます!



和牛肉の販売も大人気❤️



学生の声

果樹専攻 2年
ふじはら かなと
藤原 叶翔さん (20)

祖母がブドウや野菜を栽培する農家で、まずは高校3年間で野菜について学びました。進路先を考えているときに農大のパンフレットを見て、学んだことのない果樹について勉強してみようと思い入学を決めました。

現在は、卒業研究のテーマにしているシャインマスカットの摘粒方法について研究結果のまとめ作業をしています。農大で楽しいと感じるのは、機械が好きなのでさまざまな機械に触れられること。資格もたくさん取りました。

卒業後は、雇用就農を予定中です。将来的には自営就農を目指していますが、数年間は働きながら技術力を高め、祖母の持つブドウハウスを修繕したり、樹を改植したりしていきたいです。

祖父母が有機農業に取り組む農家で、自分が継ごうと農大に入学しました。

有機農業専攻では、農薬を使わず病害虫被害を回避する方法や有機質資材を使った作物の栽培方法などを学びました。この2年間でピーマンやキュウリ、ナスなど10品目くらい栽培しましたが、やっぱり収穫する時は達成感があって楽しい瞬間ですね。

卒業後は、祖父母のいる雲南市で自営就農します。有機農業で良い野菜を作ることはもちろん、関係機関や地域の方にもたくさんお世話になるので、コミュニケーションを取りながら良い関係性を築いていきたいです。

有機農業専攻 2年
ごうはら りゅうと
郷原 龍人さん (19)



島根県立農林大学校からのお知らせ

島根県立農林大学校の令和6年度一般入試の募集が始まります。将来就農を目指している方、農業を学びたい方の出願をお待ちしています😊

令和6年度一般入試概要

- 募集人数及び修業年限/農業科: 20名程度・2年制4専攻(有機農業、野菜、果樹、肉用牛)
・1年制短期養成コース

林業課: 10名程度(2年制)

- 出願期間/令和6年1月5日(金)~1月25日(休) 17時必着
- 入学試験/日時: 令和6年2月13日(火) 9:30~16:00
場所: 島根県立農林大学校本校(大田市波根町970-1)
内容: 筆記試験(志望理由書、一般教養、小論文)及び面接試験
※志望理由書は出願時に提出、短期養成コースは一般教養試験は行わない
- お問い合わせ/島根県立農林大学校 TEL: 0854-85-7012

入試情報の詳細はこちらから



農業の基礎から経営者として必要な知識・技術までしっかり学べます!



島根県立農林大学校
角森 章子 校長

JAしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、JA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JA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
聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

JAしまねいわみ中央地区本部管内

- 株式会社小松ファーム
- 石橋園芸・石橋農園



巡回の様子を収めた動画はコチラ



小松ファームのコマツナ

今回は、株式会社小松ファーム、石橋園芸・石橋農園を石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。小松ファームは、浜田市弥栄町で有機JAS認定を取得したハウス58棟や露地で小松菜やホウレンソウなど有機葉物野菜を中心に栽培されています。代表取締役の小松原修さんとは、地元である弥栄町を想い就農したことや有機野菜の販売環境の変化、有機栽培における害虫の駆除方法、物流の2024年問題などについて意見を交わしました。また、昨年からは、新たにニンジンの露地栽培に挑戦。県内にニンジン産地がなく、給食やスーパーは県外から仕入れていることに着目し、労力が少ないことから試験的に始めました。今年からGPS搭載の機械を導入し、本格的に栽培されることをお話いただきました。



ハウスで集合写真を撮影



小松原さん（右）から有機農業について説明いただきました



活発に意見を交わす進さん（左）と石川組合長（右）



進さん（左）と隆弘さん（右）から同園芸・農園の概要についてお話いただきました

石橋園芸・石橋農園は、同市金城町で園芸を父親の石橋進さんが、農園を息子の石橋隆弘さんが経営されています。同園芸・農園は、寄せ植え用として人気が高いガーデンシクラメンや島根県アジサイ研究会の一員として島根県オリジナルアジサイ5品種、野菜・花苗などを生産しています。進さんと隆弘さんには、各品目の出荷スケジュールやアジサイ栽培を始めつきっかけ、ハウスを増設中であることなどを説明いただきました。また、JAの依頼でキャベツや県オリジナル野菜「あすっこ」の苗づくりを受託していることに触れ、隆弘さんは「自己負担で資材を準備しているため、余剰苗に対して助成があると助かる」と話されました。



ハウスで集合写真を撮影





topics 1

令和5年度島根中央子牛共進会を開催

12 持続可能な畜産

J Aしまねは11月2日、松江市の島根中央家畜市場で令和5年度島根中央子牛共進会を開催しました。県内東部地区から選ばれた【しまね和牛】雌子牛39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は雲南市の藤原英利さんの出品牛「ゆり」号が、第1区の首席には安来市の倉井公子さんの出品牛「ひみさくら4」号が輝きました。

グランドチャンピオンの「ゆり」号は第2区に出品。同区の審査主査を務めた全国和牛登録協会島根県支部の小林健宣支部長は「体ののびやかさや体上線、横からみた各部位のなめらかさなど均称面が抜群で理想的な発育だった」と講評しました。藤原さんは「初めての出品でグランドチャンピオンとなり驚いている。関係者の皆さんの支えや指導のおかげです」と話しました。



グランドチャンピオンに輝いた「ゆり」号と藤原さん（左）

その他の主な受賞者は次のとおり。

- ◆ 第1区▽次席＝堀江一夫（雲南市）▽三席＝勝田律江（奥出雲町）
▽四席＝吉川重義（奥出雲町）▽五席＝大塚寛之（飯南町）
- ◆ 第2区▽次席＝渡部雅弘（飯南町）▽三席＝柴田慎二（安来市）
▽四席＝山田多美子（飯南町）▽五席＝（農）錦織ファーム（雲南市）

topics 2

持続可能な農業・農村の実現と食料安全保障の強化へ緊急集会を開催



島根県農政会議とJ A島根中央会は11月8日、出雲市のラピタウェディングパレスで持続可能な農業・農村の実現と食料安全保障の強化に向けた緊急集会を開きました。県議会議員や農政会議役員、J Aしまね役職員ら約180人が参加。農業者代表者らが現場の現状や国に対する意見・要望を訴え、食料・農業・農村基本法と関係施策の具体化に向けて意思集結を図りました。

当日は、J A全中農政部農政課の高塚明宏調査役が情勢報告として、同法の見直しに向けたJ Aグループの取り組みを報告。その後、3人の農業者が意見表明しました。

島根県農協青年組織協議会の古川敬会長は「自助努力では乗り越えられない課題に対し、国は現場の声をしっかり反映させ早急に構造転換を図ることが必要だ」と表明。同協議会の伊藤慎治副会長は「10年、20年を見据えて農業者が夢と希望を持って営農活動を続けていける方向性を示してほしい」と訴えました。

島根県畜産女性ネットワークの砂流裕美子代表は「私たちが作る農産物の価格は誰が上げてくれるのか」と先行きの見えない現状を伝えました。

J Aしまね女性部の高橋美佐子部長が集会宣言を読み上げ、参加者は満場の拍手で採択しました。



集会宣言する高橋部長

topics 3

5県集落法人等連絡協議会サミットを開催



大分、高知、広島、山口、島根県の集落営農法人などの県協議会は11月9日、益田市で「集落営農法人の役割と必要性～ひとづくり・ものづくり・ちいきづくり～」をテーマに令和5年度5県集落法人等連絡協議会サミットを開きました。各県の集落営農法人や関係機関ら約230人が参加し、持続可能な集落営農の実現に向け各県の先進事例を共有しました。

事例発表では、島根県からは邑南町の農事組合法人ファーム布施が、集落行事を通じて農繁期の労働力を確保する体制を整えたことを報告。地元住民や転出者らを支えた田植え後の懇親会、収穫祭、研修会などを開くことで世代間の交流と郷土愛を深め、農地の維持管理への理解も促していると伝えました。

また、国への提言も採択し、提案事項には経営規模が小さい法人が雇用創出や所得拡大に向けて広域連携組織を設立する際の支援などの20項目を盛り込みました。1月に農水省へ要望する予定です。

翌10日には、1987年に全国初の集落営農型法人として設立した津和野町の農事組合法人おくがの村を視察した他、東京大学大学院の鈴木宣弘教授による特別講演も行いました。

島根県集落営農・法人ネットワークの糸賀盛人会長は「中山間地域を守らなければ、日本の農業と食料は維持できない。地域現場から訴えていきたい」と力を込めました。



事例発表をするファーム布施の松崎寿昌理事

SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

隠岐女性部

「JAしまね隠岐女性部は、現在6名の部員が一致団結し「楽しく・やる気！」を合言葉に活動に取り組んでいます。新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、女性部活動も徐々に以前の姿を取り戻しつつあります。

最近の活動では、道の駅ごいせ仁摩や石見銀山資料館、大田市大森地区での研修旅行を実施しました。農業生産や販売活動の知識習得の他にも、各地域を守り発展させていく取り組みについて学びました。研修旅行で得たことをSDGsの活動につなげていこうと部員一同、気持ちを高めました。

また、年3回開催される隠岐家畜市場では、少しでも隠岐の郷土料理を知ってもらいたいという気持ちから、市場関係者の皆さんへ隠岐の食材をふんだんに取り入れたお弁当を作っています。

今後、隠岐女性部の活動を広く知ってもらうことで新しい仲間を増やし、新型コロナウイルス感染症の対策もしながら活動していきたいと思えます。

仲間と・地域と・他組織と・次代と

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2年目です。

つながろうみ まもろうみ かかわろうみ
の3つの具体的目標を掲げ活動します。



一所懸命青年連盟

JAしまね出雲青年連盟

JA YOUTH

いまがわ じゅんぺい
今川 順平さん



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

JAしまね出雲青年連盟佐田支部（以下、農青連）に加入している今川順平さんは、父親とともに出雲市佐田町で黒毛和牛の繁殖牛21頭を飼い、牛のひづめの手入れを行う削蹄師もしている畜産農家。生まれた子牛を9か月程度飼育し、子牛市場で肥育農家や繁殖農家へ販売しています。

削蹄師は県内ではおよそ10人程度と少なく、削蹄を行うために県外から島根に来る人もいるなど貴重な存在となっています。

牛がとても好きだという今川さんは「物心ついた時から自宅には牛がいて、学校から帰るとすぐに牛舎へ行って牛を撫でたり、エサをあげたりしていました。牛がない生活は考えられないくらいです」と語りました。

現在は佐田支部の盟友として、農青連活動に積極的に参加しています。今川さんは「若手の農家が少ない中ですが、活動を通して盟友との関係を深め、助け合える仲間を増やしていきたいです」と話しました。

あなたもチャレンジ! 家庭菜園 菜園の土壌管理

野菜の種類に合わせた土づくり

家庭菜園では多くの種類を栽培しますので、それぞれの特性に合わせた土壌管理が必要です。

連作と輪作

同じ土地に同じ野菜を連続して作ることを連作といいます。しかし、連作すると生長に障害が出る野菜があります。連作障害の原因は多様ですが、病害によるものが最も多く、次いで土壌の悪化によるものとなっています。

エンドウは一度作ると、7年は作れません。トマト、ゴボウなどは5、6年、インゲンマメ、サトイモなどは3、4年、キュウリ、ホウレンソウなどは1、2年です。カボチャ、タマネギ、サツマイモのように連作しても障害の出にくい野菜もあります(表1)。

同じ科に属する近縁な野菜は似た性質を持っているため、病害虫と肥料の吸収が共通しています。そのため、連作すると土に生息する病害虫が増え、微量でも必要な肥料成分が不足して生長を妨げることがあります。

そのため特性の異なる野菜を上手に組み合わせた一定の順序で作付け(輪作)をしましょう。

野菜の適性酸度

雨が多い日本はカルシウム(石灰)やマグネシウム(苦土)が流れやすく、酸性土になりがちです。野菜の生育に適した弱酸性(pH 6.0~6.5)とするためにカルシウムとマグネシウムを含む石灰資材を投入

します。酸性土が改良されると土壌微生物の働きが活発となって、有機物の分解を早める効果もあります。

野菜の種類によっては酸性を好むものもあり、野菜の種類に適した酸度(pH)に調整することが大切です。ジャガイモ、スイカはpH 5.0~5.5でよく育ちます。一方、ホウレンソウ、タマネギは特に酸性に弱く、発芽してもしばらくすると枯れてしまいます(表2)。酸性土壌ではアルミニウムイオンが溶け出し、ホウレンソウなどの根を阻害するからと考えられています。

酸性土壌の矯正

土の酸度を調べる診断キット(図1)や、土に直接差し込んで測定する土壌酸度測定器があります。石灰資材を過剰に与えると微量元素の吸収を妨げる恐れがあるため、測定値に応じた石灰資材を施します。施用量は土壌の種類によって異なりますが、一般的にpHを1上げるには粒状の苦土石灰では1平方m当たり150~200gです。なお、石灰資材は窒素肥料や窒素分の多い堆肥と一緒に施すと、アンモニアガスが発生し、窒素分が逃げてしまいます。そのため石灰資材と窒素肥料を同時に与えてはいけません。種まきや植え付け2週間前に石灰資材をまいてよく土と混ぜておき、1週間前に化成肥料と堆肥を施用します。

表1 野菜の休載年数

連作障害の出にくい野菜	休載年数(目安)
カボチャ、タマネギ、ニンニク、サツマイモ	1,2年
キュウリ、ネギ、ホウレンソウ、ラッカセイ、ジャガイモ	3,4年
インゲンマメ、サトイモ、ナガイモ	5,6年
トマト、ハクサイ、ゴボウ	7年以上
スイカ、ナス、エンドウ	

平野暁「作物の連作障害」(農文協、1985年)より引用、一部改変

表2 酸性に強い野菜と弱い野菜(例)

種類	酸性への適応性	pH(目安)
スイカ、ジャガイモなど	酸性に強い	5.0~5.5
インゲンマメ、スイートコーン、ダイコン、サツマイモ、サトイモなど	酸性にやや強い	5.5~6.0
キュウリ、トマト、ナス、エンドウ、キャベツ、ブロッコリー、ニンジンなど	酸性にやや弱い	5.5~6.5
ホウレンソウ、アスパラガス、タマネギ、ゴボウなど	酸性に弱い	6.0~7.0

藤原ら「新版土壌肥料用語辞典」(農文協、1998)などより作成

図1 土壌診断キット



理事会情報 (10月30日開催)

【協議事項】

- ①西いわみ地区本部 葬祭利用料変更に伴う葬祭会館及び葬祭具利用管理規定の改定について
- ②職制規定の一部改正について
- ③令和5年9月末決算について

- ④「マネー・ロンダリング等への対応に関する規則」等の一部改正について
- ⑤出資口数の減少(減口)の承認について
- ⑥行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について

島根中央子牛共進会 開催

J Aしまね主催の島根中央子牛共進会が11月2日、松江市宍道町の島根中央家畜市場で開催されました。当日は県内から39頭の肉用種牛が集まり審査が行われました。

安来管内からは、“第1区”2頭、“第2区”4頭が出品され、倉井公子さんが“第1区”に出品された「ひみさくら4号」が首席、柴田慎二さんが“第2区”に出品された「いちご号」が第3席に選ばれ、部位賞（前駆賞）も受賞されました。安来管内の出品牛成績は次の通りです。

<第1区>

優秀賞 首席 倉井 公子さん（ひみさくら4号）
優良賞 安達 幸さん（ひやしげつき号）

<第2区>

優秀賞 第3席 柴田 慎二さん（いちご号）
優良賞 森脇 暁さん（もりなおひさ号）
田口 好美さん（ほのかなひだねえ号）
近藤 秀彦さん（ひめこ2号）
部位賞 前駆賞 柴田 慎二さん（いちご号）



晩果梨「あたご」「晩三吉」出荷始まる



やすぎ梨生産部会は11月22日、やすぎ生産センターで晩果梨「あたご」と「晩三吉」の出荷協議会と目合わせ会を開きました。当日は県や市、市場、J A関係者も参加し、品質や規格等を確認。今年は玉太りも良く、糖度は「あたご」「晩三吉」とも12度と甘く仕上がりました。

「あたご」は大玉で果汁が多く、大きいものは2kg近くもあり、「晩三吉」は、ほのかな酸味でさっぱりした味わいが特徴です。どちらも貯蔵性に長けており、お歳暮としても人気です。

初出荷は12月1日で、山陰の近郊市場に加え、広島県や山口県の市場にも出荷します。出荷は2月下旬までで、出荷量4.5トン・販売高400

万円を目標に取り組みます。同部会の岩田繁樹部会長は「今年も昨年同様に形状も良く、甘く仕上がった。数多くある安来の梨の品種のなかで晩三吉とあたごを生産している梨農家はこの日を待ち望んでいた。ぜひ多くの皆様に安心して食べてもらいたい。」と話しました。

新米とまいもん祭開催



やすぎ地区本部は10月28、29日、道の駅あらエッサで毎年恒例の「新米とまいもん祭」を開催し、安来産の新米を販売しました。

イベントは、J Aしまねやすぎ精米センターの金芽米の試食販売、グリーンセンターはしま店内のママズキッチンが新米で作った「肉巻きおにぎり」や惣菜の販売、28日限定で安来高校2年生がプロデュースした「安高JKおにぎり」の販売、大人気「新米のすくい取り」など、盛りだくさんの内容で行われ、多くのお客様で賑わいました。

また、J A新入職員が「新米職員」として、店頭で新米のPRをするなど、イベントを盛り上げました。新米職員の岩佐亜希子職員（写真中央）は「たくさんのお客様に金芽米や安来産米をPRしました。地元だけでなく、県外の方にも手に取って食べてもらいたいです。」と話しました。



「収穫の喜びを地域と共に」 4年ぶりの謝恩市開催



やすぎ地区本部は11月12日、やすぎ生産センターで4年ぶりとなる「第6回謝恩市」を開催しました。当日は肌寒い1日となりましたが「収穫の喜びを地域と共に」をテーマに、会場では地元飲食店の皆様にご協力いただいた飲食コーナーや、地元野菜の大盤振る舞い野菜市、お楽しみ抽選会、国消国産あつつ汁の無料サービス等が行われました。また、総合司会をテレビやラジオで活躍されている べるをさんが務め、ステージイベントでは、ジロー今村さんのストリートパフォーマンス、安来第一中学校の吹奏楽、尼子太鼓の皆さんの演奏が行われ、会場は大いに盛り上がりました。

中尾武地区本部長は「皆様にご協力いただきまして、4年ぶりに開催することができました。JAが取り組む国消国産を皆さんにお伝えしながら、日頃の感謝を込めておもてなしするイベントにしたい。」と話しました。

赤屋小 サツマイモ収穫



安来市立赤屋小学校の1～4年生13人は10月30日、伯太町下小竹の新田谷地区で住民とサツマイモ収穫を行いました。同地区では同校児童とサツマイモを毎年栽培しており、10年以上続けられている

この活動は、子どもたちとの交流や食農教育にも繋がっています。

5月の定植で紅はるか1,000株を植えつけており、児童は住民やJA職員と一緒にツル刈りからマルチ剥ぎをした後、次々と大きなサツマイモを収穫していきました。当日は天気にも恵まれ、順調に作業を終えた児童は「大きいイモが取れた。学校でスイートポテトにして食べるので楽しみ。」と笑顔で話し、「毎年、イモ掘りできるように育ててくれて、ありがとう」と住民の方々に感謝を伝えていました。



JA新入職員 農業実習

やすぎ地区本部の新入職員3名は9月25日から3日間、やすぎ青年連盟の盟友の農場3カ所で農業実習を行いました。実習では盟友から教えてもらいながら、乳牛の搾乳、飼料の準備と餌やり、農産物の収穫や出荷準備作業、糞摺りなど様々な体験をし、農業への知識と経験を深めました。実習を終えた職員は「3日間の実習は、とても貴重な経験になりました。農業は力仕事から繊細な作業まで色々な事をする必要があります、農家の皆さんの努力を改めて実感することができました。」と話しました。



安来の元気な子どもたちを紹介します！

MIRAI
KIOS

未来主役 の たち

長尾 颯哉 くん(11さい)
莉緒夢 ちゃん(3さい)
凧桜 ちゃん(1さい)



颯哉くんは元気で明るい男の子。友達とサッカーやゲームをしているのが楽しいって教えてくれました。家では妹たちと一緒に遊んで面倒を見てくれる優しいお兄ちゃんです。好きな食べ物はカレー、ラーメン、肉が大好き。朝起きるのが苦手で「早く起きる練習をしないとね。」って、みんなに言われているそうです。

莉緒夢ちゃんは明るい女の子。ミッキーマウスやおさるのジョージを見ながら歌ったり踊ったりしているよ。保育園ではおんぶ紐で人形をおんぶして遊んでいるみたい。最近はオシャレになって服も自分で選んだり、なんでも自分でしたがるようになってきたんだって。

凧桜ちゃんは、お兄ちゃんとお姉ちゃんが大好きで、おやつをもらう時は3個もらってみんなで分けるんだって。お姉ちゃんと一緒に粘土で遊んだり、歌ったり踊ったりして遊んでいるよ。本を読むのも大好きなんだって。

家族でアンパンマンミュージアムやディズニーランドに行きたいそうです。きっと楽しいお出かけになりますね。

～お父さん・お母さんより～

「フルーツが大好きな3人。ぶどうや苺の争奪戦は小さい2人も負けていません。お兄ちゃん、時には手加減してね。そうでないと2人でタッグを組むよ！大きくなっても、3人仲良くね。いつも笑顔と笑い声をありがとう。」

地域駅伝でタスキをつなぐ

やすぎ地区本部は11月26日、安来市広瀬町で開催された第72回安来市駅伝競走大会に参加しました。

当日は、地区体協や市内の企業など12チームが走り、沿道の地域の皆さんからの温かい応援を受けながら、6区間13.8kmを一生懸命



走って全員でタスキを繋いでいました。同地区本部は総合12位、参加資格で分けられた部門では5位の結果を収め、ケガなく無事に完走することができました。地域の皆さんと共に汗をかくことで、大会を通じて交流を深めることができました。今後も同地区本部は地域イベントへ積極的に参加し、「JAの基本目標の1つである「地域の活性化」に努めていきます。

出産・育児コミュニティ

出産・育児を応援します!

島根県の
子育てママ、
5人に1人が
入会中

こども 倶楽部



対象



島根県在住でご妊娠中の方

会員期間

ご入会日からお子様の
1歳の誕生日末日まで

募集期間

2023年4月1日～2024年3月31日

★下記、特典 01 から 03 については最寄りの
JA 支店よりご自宅までお届けします。
(郵便での対応は行っておりません。)

2023年度 会員募集中!

入会金
年会費
無料

お申し込みは
こちらから



特典
01

ご入会からご出産まで
妊娠・出産に役立つ情報誌

OR

子育て向け絵本を
1冊プレゼント

どちらかをお届け!
(どちらか1つ選べます)



(株)ベネッセコーポレーション刊

子育て向け絵本ラインナップ

<p>はらぺこあおむし エリック・カール/著 もりひさし/やく 集英社</p>	<p>赤ちゃんに おくる絵本1 とだこうじろう/作・絵 のりさかん/編 戸田デザイン研究所</p>	<p>ももこももこ 田川俊太郎/作 元永定正/絵 文研出版</p>	<p>おやすみ、ロジャー 魔法のくすり絵本 カール・ニール・ジョンソン 三鷹美穂/翻訳 飛鳥新社</p>	<p>あがりめさがりめ おがきさんと 子どものあそびうた ましまつこ/編 ごくま社</p>
---	---	---	--	---

特典
02

ご入会時に
オリジナル
バスタオル
プレゼント



写真はイメージです

特典
03

ご出産時に
記念品
プレゼント



※特典 03 の内容は、各地区本部により異なり
ます。詳しくは、該当の JA しまね地区本部
窓口にお問い合わせください。

特典
04

こども倶楽部
会員アプリ



●みんなでつくる出産・育児
オンラインコミュニケーションアプリ
●出産・育児に関するお役立ち情報が満載!

JA の 地 域 貢 献 活 動



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

詳しくはお近くの支店窓口にお問い合わせください。

やすぎ地区本部 年末年始期間中のご案内

事業所の営業時間について

	12/30 [±]	31 ^日	1/1 ^月	2 ^火	3 ^水	4 ^木
窓口業務 (営農経済・信用・共済・融資)	休業					通常営業

直売、資材店舗の営業時間については15ページに記載しておりますので、ご確認ください。

ATMの営業時間について

	12/30 [±]	31 ^日	1/1 ^月	2 ^火	3 ^水	4 ^木
赤江支店	8:45 ~ 19:00	9:00 ~ 19:00				8:45 ~ 19:00
安来東支店						8:00 ~ 21:00
安来南支店						8:45 ~ 19:00
伯太支店						8:00 ~ 21:00
広瀬支店	休業				8:45 ~ 19:00	
栄町店	8:45 ~ 19:00	9:00 ~ 19:00				8:00 ~ 21:00
比田店	休業				8:45 ~ 19:00	

困ったときの連絡先について

	窓口の通常営業日	左記の営業時間以外
通帳やキャッシュカードの 紛失・盗難	各支店の窓口へ 営業時間 (8:45~15:00)	0120-57-2045 JAバンク島根 カード紛失受付センター
JAカード (クレジット一体型) の 紛失・盗難	各支店の窓口へ 営業時間 (8:45~15:00)	① 0120-57-2045 JAバンク島根 カード紛失受付センター ② 0120-159674 UFJニコス 盗難紛失専用ダイヤル ①と②の両方に連絡をお願いします。
自動車事故	自動車事故相談センター 営業時間 (8:30~17:00) ☎ 22-3769	0120-258-931 JA自動車共済 事故受付センター

年末店舗イベントのお知らせ

年の瀬市

グリーンセンター
はしま店
場所
日程 12月26日(火)~30日(土)

グリーンセンター
ひろせ店
場所
日程 12月26日(火)~30日(土)

年末花市

道の駅あらエッサ内
なかうみ菜彩館
場所
日程 12月26日(火)~30日(土)

年の瀬市と年末花市では、しめ縄、お餅、黒豆などお正月用品を多数揃えておりますので、お買い物はJAの直売店舗で！

皆様のご来店をお待ちしております。

各店舗 年末年始の営業について

平素よりJAしまねやすぎ地区本部をご利用いただき、誠にありがとうございます。
各店舗の年末年始の営業は、次の通りとなります。

店舗・センター	休業日	臨時営業
グリーンセンター ひろせ店	12月31日(日)~1月5日(金)	
グリーンセンター はしま店	12月31日(日)~1月5日(金)	12月26日(火)~12月29日(金) 8:30~16:00 ※なお、12月30日(土)は 営業時間を8:30~14:00とします。
なかうみ菜彩館	12月31日(日)~1月2日(火)	1月3日(水) 9:00~16:00
資材店舗サンサン	12月30日(土)~1月5日(金)	

お問い合わせ先

グリーンセンターひろせ店 TEL:0854-32-9333
グリーンセンターはしま店 TEL:0854-23-7288

なかうみ菜彩館 TEL:0854-23-7310
資材店舗サンサン TEL:0854-28-7801

JA全農島根サポート(株) やすぎ営業所

(農業機械サービスセンター)

年末年始は 12月28日(木)~1月4日(木) を休業いたします。

お問い合わせ先 TEL 0854-22-6900



発見! やすぎ地区本部

広瀬支店編



(後列左から) 西田
増田 (係長)
細田

(前列左から) 近藤 (共済渉外)
坂田
岩田 (支店長)
稲田 (課長)

(中列左から)
秋間 (共済渉外)
金山 (共済渉外)
山本 (信用渉外)
加納

広瀬支店は広瀬の皆様のお役に立ち、地域の皆様に親しみやすく愛される支店を目指して日々活動しております。

現在窓口担当・渉外担当合わせて11名と職員数は少なくなりましたが、元気なあいさつと明るい応対を心がけ、皆様のご来店をお待ちしております。

広瀬支店DATA

■信用課 7人
■渉外担当 4人

◎所在地/安来市広瀬町広瀬802 ◎電話番号/0854-32-2331



栄町店は、3名の職員で日々業務を行っています。周辺にはグリーンセンターひろせ店、安来市立病院があり、小さい店舗ですが毎日たくさんの方にご来店いただいております。今後も明るい笑顔と挨拶で、皆様のご来店をお待ちしております。

(左から)
山本 (係長) 古曳 (店長) 濱田

◎所在地/安来市広瀬町広瀬1922-1 ◎電話番号/0854-32-2323



比田店は4名の職員で信用、共済、経済業務を行っています。

店舗は国道432号沿いの奥出雲町まで5分の位置にあり、隣には「え〜ひだCafe」もあって、地域の憩いの場となっています。

米倉庫には秋に収穫した「おいしい比田米」がたくさん入庫してあります。

ご来店をお待ちしております。

(左から)
古志野 若狭 (店長) 岩坂 (係長) 永田

◎所在地/安来市広瀬町梶福留1230-2 ◎電話番号/0854-34-0101

人事異動

◎異動（令和5年12月1日付）（ ）内は旧部署

▼安来東支店信用課・廣江美由貴
（安来東支店信用課信用渉外）

◎退職（令和5年11月30日付）

▼藤田慶子▼藤原章吾

税務相談会日程

- 安来東支店 1月10日(水)10時～12時
- 伯太支店 1月10日(水)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 1月22日(月)10時～12時

1月の外務日は
17日(水)・18日(木)
担当職員がお伺いします。

令和5年度 第3回 やすぎ地区本部運営委員会 議題

令和5年8月25日(金) 赤江支店2階

報告事項

- ・運営委員（大塚吉田地区）の就任について
- ・子会社役員の推薦及び変更について
- ・やすぎ地区本部の事業・運営の状況について
- ・金融共済事業実績について
- ・伯太支店ATM増設工事について
- ・営農経済部からの報告
- ・令和5年7月販売実績
- ・令和5年産米の概算金単価について

令和5年度 第4回 やすぎ地区本部運営委員会 議題

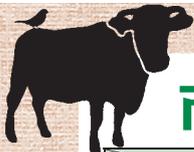
令和5年10月20日(金) 赤江支店2階

報告事項

- ・共済契約にかかる不祥事の発生について
- ・やすぎ地区本部の事業・運営の状況について
- ・令和6年度安来市農林政策・予算に関する要請について
- ・金融共済事業実績について
- ・営農経済部からの報告
- ・令和5年9月販売実績
- ・令和5年産米の集荷および検査状況について

協議事項

- ・令和5年度業績還元用途について
- ・新広瀬支店の整備案について



市況動向

島根中央子牛市場
(単位：円・頭)

種別区分	地区区分	安来地区	伯太地区	広瀬地区	地区平均	中央市場
雌	平均価格	500,500	419,100	409,750	462,943	448,777
	頭数	4	1	2	7	95
	最高価格	554,400	419,100	441,100	554,400	667,700
又キ	平均価格	525,663	510,033	515,717	517,990	488,315
	頭数	8	6	6	20	143
	最高価格	632,500	619,300	649,000	649,000	753,500
総平均価格		517,275	497,043	489,225	503,719	472,533
合計頭数		12	7	8	27	238

()内は頭数

11月子牛市場県外移出頭数

	山口県	宮崎県	岐阜県	滋賀県	兵庫県	佐賀県	鹿児島県	その他	合計	県外移出率
雌	16	6	4	18	12	8	12	14	90	55.56%
去	33	23	16	0	0	4	0	6	82	37.96%
合計	49	29	20	18	12	12	12	20	172	45.50%

肥育センター5等級評価牛（11月出荷分）

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
百合五月-寿恵高福-平文勝-茂重桜	去勢	402.6kg	A5	8	
美津照重-平茂晴-平茂勝-糸福(大分)	去勢	534.4kg	A5	10	

全国は“急騰”、本県隠岐と西部は“反発”、中央は“続落”の取引きとなる

令和5年11月の全国主要子牛市場平均価格（全農・畜産生産部11月13日現在速報）は、雌469,434円（前月比107%）、去勢597,812円（前月比108%）、計542,041円（前月比108%）で“急騰”の取引きとなっています。

本県11月の子牛市場は、隠岐、西部、中央で開設され841頭の取引きがあり、平均価格は隠岐359,906円（前回比4千円高）、西部501,723円（前回比15千円高）で“反発”の取引きとなりました。

隠岐市場は上場牛の月齢・体重のバラツキが、以前より少しずつではありますが少なくなりました。西部、中央市場の上場牛は、発育の悪い牛としっかりと飼育管理がしてあり伸びのある牛と価格差が顕著に現れていました。

枝肉相場においては、景況感がなかなか回復せず、枝肉相場も改善していない中で引き合いはまだ弱い状況です。

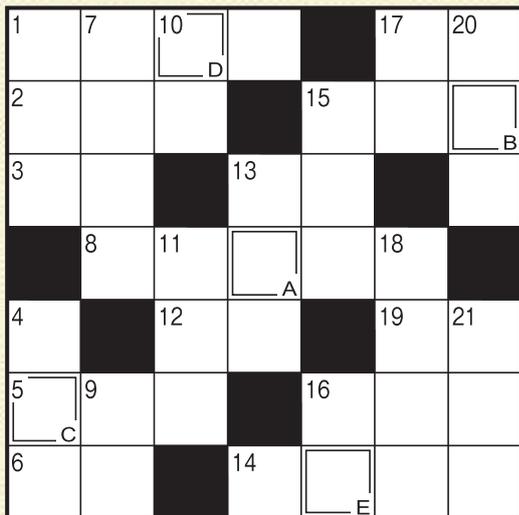
○補記

10月27日に東京食肉市場で令和5年度全国肉用牛枝肉共励会が開催されました。全国から出品された500頭のなかから、島根県の【柘松永牧場】が2年連続、4回目の名誉賞を獲得されました。これを契機に、『しまね和牛』に更なる明るい光が点ることを切に期待したいところです。



二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコロ



答え

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

タテのカギ

- ①大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- ④キウイやポンカンの生産量が日本一の県
- ⑦エッセーともいいます
- ⑨かつお節や昆布で取ります
- ⑩ガラガラとうがいをして洗うもの
- ⑪ゆでた麺をざるにあげて行きます
- ⑬大股の人は広めです
- ⑮カメヤカッパの背に付いています
- ⑯——や硯(すずり)を用意して書き初めをした
- ⑰カラオケで楽しむもの
- ⑱——の計は元旦にあり
- ⑳旧暦1月の異称
- ㉑見張ること。——カメラ

ヨコのカギ

- ①おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- ②旅行前に——ブックを買った
- ③俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
- ⑤北を向いたとき西になる方向
- ⑥丁寧というご飯です
- ⑧横綱を先導して土俵に上がります
- ⑫セイウチの口からよっきり
- ⑬農地——、道路交通——
- ⑭DNAが含まれる体の設計図。——操作
- ⑮猫が中で丸くなっているかも
- ⑯不要物を可燃、——、資源ごみに分別した
- ⑰彼女は——を言わず彼を外に連れ出した
- ⑱エレベーターの表示では「B」

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40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

〒692-0014 安来市飯島町1205-1
JAしまね やすぎ地区本部 総務課 「クイズ」係
2024年1月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「シクラメン」



川柳の広場

最優秀賞

誉め上手みんな笑顔にする妙技

出雲市 北村 功様

優秀賞

八冠を達成してもシャイな棋士

安来市 斎藤美重子様

何を着よう女が迷う服の数

奥出雲町 堀江 英子様

ありがとう今日も感謝の幕下ろす

出雲市 佐野美和子様

佳作

止り木の駆でみつけた旬の食
法事終え心やすらか日が終る
草と虫戦い続く里住まい
私は我人は人よと割り切れず
親衆も皆スサノオとなる神楽

松江 後藤 竹子様
出雲市 青山 孝子様
江津市 山形ゆうき様
隠岐の島 上川 晃一様
兵庫 小田 慶喜様

「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」1月号定価 922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）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、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。

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」に加入して安心して豊かな老後を！

■ 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…
<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産物や、それらを使ったお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。



旬鮮倶楽部 感謝キャンペーン

チャンスは2回!

全国で合計600名様に抽選で
「鮭といくら醤油漬」をプレゼント!

景品は
こちら



1 年間利用者キャンペーン

2024年度「旬鮮倶楽部」を年間通じて
12か月以上、**2024年1月31日(水)**
までにご注文いただいた方。 **抽選で 300名様**

2 WEBアンケートキャンペーン

2024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。 **抽選で 300名様**

「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。

人参ライスとリースサラダ



コメント
・人参が苦手な方でもこれなら食べられること間違いなし！人参パワーをいただきますよ！
・家にある調味料で簡単にできるドレッシングです！さっぱりしているのでどんな野菜にも合います。

アレンジ
・鶏肉や玉ねぎを入れて炊飯すれば、チキンライスにもなります。
・ベビーリーフの代わりに水菜やレタス、ゆでたブロッコリー、リボン状に薄くスライスした大根や人参もOK！

材料 (4人分)

- ◆人参ライス
米……………2合
人参……………1/2本
コンソメ……………小さじ2
刻みパセリ……………適量
- ◆リースサラダ
ベビーリーフ……………2袋
生ハム……………8枚
スモークサーモン……………4枚
キャンディーチーズ……………8個

作り方

- ◆人参ライス
①人参は皮をむいてすりおろす。
②炊飯器に洗米した米を入れ、少し硬めの水加減にする。
③②にコンソメを入れて、ひと混ぜしたら①のすりおろした人参を加えて炊飯する。
④炊き上がったら、大きく混ぜて皿に盛り、パセリを散らす。
- ◆リースサラダ
①大皿にベビーリーフをリースのように盛る。
②生ハムは半分に折り、スモークサーモンと組み合わせ、バラの花のようにくるくる巻く。同様に全部で8個作る。
③①のリースの上に②とキャンディーチーズを彩りよくのせる。
④Aの調味料を混ぜ合わせてかける。

材料 (4~6人分)

- 合挽肉……………700g
- 卵(S)……………2個
- パン粉…1カップ(45g)
- 牛乳……………50cc
- 玉ねぎ(大)……………1個
- バター……………10g
- ウスターソース…大さじ2
- ブランデー……………大さじ1
- 塩……………小さじ1.5
- こしょう……………少々
- ケチャップ……………大さじ3
- ウスターソース…大さじ1
- 赤ワイン……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- ブロッコリー……………1株
- ミニトマト……………5~10個

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、耐熱皿入れ、その上にバターをのせて軽くラップをかけて、レンジ(600w)で6分加熱して冷ましておく。
- ②パン粉は牛乳にひたして、湿らせておく。
- ③合挽肉を50度のお湯につけて、ザルにあげ、手で押して水気をしっかりきる。(余分な脂を除くことで、胃にやさしい仕上がりになります。)
- ④ボウルに①②③、卵とAを入れ、手でよく混ぜる。
- ⑤天板にクッキングシートを敷き、④を細長いかまぼこ型にまとめ中央に置く。
- ⑥Bを混ぜ合わせ、⑤の肉の表面にかけて、指で全体に塗り広げる。
- ⑦180度に熱したオーブンで40~45分間焼く。
- ⑧竹串を刺して、澄んだ肉汁が出ればOK！
- ⑨オーブンから取り出し、粗熱が取れたら、1~2cmの厚さに切って、ゆでたブロッコリー、ミニトマトと一緒に盛り付ける。

ミートローフ



コメント
・混ぜて焼くだけ！あとはオープンにお任せ！簡単レシピです。
・身近な食材で、見た目豪華な演出ができるミートローフは、年末年始の集まりにぴったり！

アレンジ
・塩を減らして味噌を混ぜると、コクが増し和風味になります。
・具材はゆでた人参やいんげん、カリフラワー、ゆで卵、黒オリーブなどを入れると断面が華やかです。

健康散歩

私たちの身体は年齢を重ねると、アルコールの影響を受けやすくなります。その理由は、体内の水分量の減少や胃粘膜の老化などにより、アルコールの分解・吸収機能が低下するためです。若い人と同じ量のお酒を飲んでも血中アルコール濃度が高くなる傾向があるため、高血圧や脳卒中のリスクも高まります。また、年を取ると認知機能も低下し、自分の適量が把握できず飲みすぎてしまうケースも少なくありません。



一般的な「お酒の適量」とはどのくらいなのでしょう？個人差はありますが、厚生労働省が推奨する適切な飲酒量とは、一日平均で純アルコール摂取量20g程度とされています。例えば、ビール(5%)中瓶1本、酎ハイ(7%)350ml1本、ワイン(12%)グラス2杯、日本酒(15%)1合、焼酎(25%)100ml1杯、ウイスキー(40%)ダブル1杯です。

お酒のはなし

また、お酒の適量とは別に次のような点も注意が必要です。

- みんなが同じように飲めるわけではない
日本人の約40%の人がアルコールを分解する機能が弱く、約4%の人は全くお酒が飲めないと言われています。飲めない人のためにノンアルコールや清涼飲料を用意しておく気遣いも忘れずに。
- お酒の失敗は取り返しがつかないことも
お酒を飲むことによって悪い方向に人格が変わるようであれば、周囲が確実に離れていきます。また、公共の場所で酔って暴言を吐いたり、他人に絡んだりなどの迷惑行為は法律で禁じられています。

これから年末年始を迎え、お酒を飲む機会が増えていきます。身体に優しく、誰もが楽しいお酒の席になるようにしましょう。



【編集後記】 寒くなってくと現れるカメムシ。今年は昨年に比べて大量発生している気がしています☹️暖房をつけたい気持ちはありますが、部屋を暖めるとどこからか出てくるので布団にくるまって寒さをしのいでいる今日この頃。捕まえるためのガムテープが手放せません！さて今年も残すところあとわずかになりました。よいお年をお迎えください(古)