

JA しまねびより

2021

1

January
Vol.58

特集 今年は丑年 島根の牛



島根の
いいもの再発見!!

津田かぶ

[松江市]

詳細は6ページへ



謹賀新年

新年が希望に満ちた
明るく一年になりますように

2021 丑

代表理事組合長 石川 寿樹

代表理事副組合長 山根 盛治

代表理事専務 高木 賢一

代表 監 事 名原 佳宏

役職員一同



代表理事組合長
石川 寿樹

新年あけましておめでとうございませす。組合員の皆様には、新しい年を穏やかに迎えのこととお慶びを申し上げます。

皆様から旧年中に賜りましたご支援、ご協力に対し、厚くお礼を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が世界中に蔓延し、我が国でも4月に緊急事態宣言が発令されるなど、戦後最大の経済・社会活動の危機に遭遇しました。終息の兆しは未だ見え、この影響が数年間は続くことも想定せざるを得ない状況となっております。

国内農業への影響も多岐にわたり、特に畜産においては、外出自粛等による消費の低迷により枝肉価格が下落し、肥育農家の経営は厳しさを増しております。この影響は繁殖子牛市場へも及び、子牛価格も大きく下落しました。花き類についても各種イベントの

中止・延期等により需要が大きく減少しております。

また、米については東日本の豊作も加わり、需給緩和が懸念される中、農水省は令和3年産の適正生産量を令和2年産の生産量より30万ト少ない693万トと提示し、需給安定には、主食用米の大幅な減産が必要とされています。

島根県においては、獣害や高齢化による不作付農地の増加が課題となっております。国に対して適正な生産調整方針の策定や、生産調整等の交付金拡充を要請すると共に、需要に応じた作付けと高品質生産の実現に向けた技術指導に取り組んで参ります。

コロナ禍は、JAしまねの各事業にも影響を与える結果となり、令和2年9月末決算は、事業利益段階で前年を大きく下回る大変厳しいものとなりました。

このような厳しい状況の中、JAしまねは県内農家を支援することを第一に考え、国の経営継続補助金の活用提案や申請受付を行うとともに、農林中央金庫より1億円の助成を受け、「新型コロナウイルス対策支援事業」を実

施しました。JAしまねとして総額3億5千万円の予算で支援を行っており、引き続き、国・県の支援事業と連携して農家支援に取り組んで参ります。

JAしまねは、今後もこうした農家支援の取り組みを進めると共に、引き続き「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3本柱を最重点課題として鋭意取り組んで参ります。

また、自己改革を進めるためには、盤石な経営基盤の確立が不可欠であります。そのため、信用共済事業、営農経済事業の改革を更に進めて参ります。

何卒、ご理解・ご協力を賜りますようお願いいたします。

結びに、新型コロナウイルスの一日も早い終息を願うと共に、組合員の皆様、地域の皆様にとりまして、本年が実り多く、健康で明るい年となりますようお祈り申し上げ、年頭の挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

よい年でありますように！

明けましておめでとうございます。今年は例年以上に、皆さまにとって健やかで実り多い年でありますよう、心より祈念いたします。

「牛も島も大好き 本当に毎日が楽しいです」

知夫里島 下廣畜産 徳若未来さん (18)



自然豊かな知夫里島の下廣畜産で活躍する徳若未来さんは、繁殖農家として本格的に活動を始めてから約1年が経ちました。現在は繁殖牛など約90頭のうち、21頭を未来さん名義で育てています。昨年3月に初めて自分名義の子牛を購入し、11月には子牛を市場に出すなど着実に経験を積んでいます。「産まれたときから親牛になるまで、牛の一生に携わることができる。この先も牛飼いとしてみたい」と、この仕事の魅力を話す徳若さんは、SNSでも

積極的に情報を発信しています。徳若さんの目標である繁殖牛70頭を目指して、今年は新たな牛舎を建て、独立を予定しています。

「地域の良さを伝えていく」

奥出雲町和牛改良組合阿井支部

「地元に戻ってきてもらうには子どもの頃の体験が大切。地元の魅力を伝え、後継者として阿井に戻ってきて欲しい」と話すのは、奥出雲町和牛改良組合阿井支部長の金倉弘美(70)さん。

20戸の農家が繁殖・肥育牛約190頭を育てている同支部では、約30年前から同町立阿井小学校の児童を子牛品評会に招待し、子ども達が牛とふれあう機会を設けています。品評会で児童らは牛について学習した後、実際に審査に挑戦。終了後は「奥出雲和牛」を食べ、地元の肉の美味しさと命の大切さも学びます。

畜産農家や子どもの減少など課題もありますが、「ふるさとの良さを伝えていくため続けていきたい」と話しました。

食牛之気

【しよくぎゅうのき】
心構えが、この上なく大きいこと。
牛を丸呑みするほどの大きな心意気



「若い人に“やりたい”と 思ってもらえる業界にしたい」

大田市 中山農場代表取締役 住田善一さん (44)

「牛は正直な動物。一生懸命向き合えば牛はちゃんと返してくれる」と話すのは、大田市の中山農場代表取締役の住田善一さん。現在、成牛300頭などを育て「安全・安心」な牛乳を出荷しています。

1頭あたりの乳量を求めるよりも、牛が健康で長持ちする飼い方を実践。1頭ずつセンサーを付けて、日々、反芻量や行動量をチェックし、徹底した管理・観察で病気などの早期発見につなげています。

コロナの影響で、学校給食に牛乳が出荷できないのではと不安な時期もありましたが、JAなどの協力もあり全量出荷できたそうです。

今後は現在の頭数を維持したまま、働きやすい環境づくりに力を入れ「若い人に“やりたい”と思ってもらえる業界にしたい」と意気込みを話しました。



今年“モ〜ツ”と

丑年ってどんな年？
昔、牛は人間の生活の根本となる農業を手助けしてくれている。かすことのできない、大変重要な家畜とされてきました。丑年は、牛が農業の大変な作業をしつかりと手伝ってくれる様子から「粘り強さ」「堅実さ」「誠実さ」を表す年と言われています。

「海外の酪農を日本で実践してみたい」

島根県立出雲農林高等学校 動物科学科 3年生



「牛は大きいけど、とにかく可愛い」。そう笑顔で話すのは、出雲市の県立出雲農林高等学校動物科学科3年生の乳牛を専門に勉強する5人組。「共進会上位入賞」を目標に、日々実習や座学を通じて乳牛への知識を深めています。2019年度の県種畜共進会では、乳用種牛の部の第1区でみごと首席に輝きました。

「子牛が生まれたり、病気になったりと命に触れる機会が多い。命の大切さについて考えられるのも魅力の一つ」と話す5人は、更なる高みを目指しこの春、酪農関係の学校へ進学します。

川角ひよりさん(18)は「将来は、海外の酪農を日本で実践してみたい。そのために海外へ行き、酪農を勉強したい」と目を輝かせました。

「可能性を秘めた 夢がある職業」

益田市 松永牧場取締役
松永拓磨さん (33)

「努力した分、頑張った分だけ牛は反応して返してくれる。可能性を秘めた夢がある職業」と話すのは、益田市の松永牧場の取締役である松永拓磨さん。

現在、同牧場では肥育牛を中心に約7900頭を育て、不飽和脂肪酸を多く含むオカラや焼酎粕、果物などのエコフィードを飼料に使用し、「くちどけの良い脂の質と甘み」が魅力の肉を出荷しています。

7人の専属獣医が治療や飼料設計を担うことで、安心な環境で育てることができます。JASも取得し、消費者に自信をもって安全・安心な肉を届けています。

昨年10月に開催された全国肉用牛枝肉共励会では最高位の名誉賞を受賞。松永さんは「松永グループで1から育てた牛を全国のトップクラスにしたい」と丑年も突き進みます。

島根には誇れる
農産品がた一つくさん!
**島根のいいもの
再発見!!**

[直撃・生産者インタビュー]

松江市

今回は、くにびき地区本部。松江市東津田町、東出雲町で津田かぶの生産に取り組む、池田仁志さんにお話を伺ってきました。

津田かぶ



お話を伺った池田仁志さん

津田かぶの栽培

「津田かぶ漬け」は島根の人であればこの季節、一度は聞いたことのある名前。その津田かぶを栽培される池田仁志さん(76)の圃場を訪ねました。池田さんの圃場は、松江市内を流れる大橋川と天神川に挟まれた東津田町の一角にあり、初冬の訪れを告げる、津田かぶの「はで干し」が目を引きま



はで干し風景は松江の文化

部分をまかなうほど野菜作りが盛んな地域でした。江戸時代末期に、この地の篤農家立原紋兵衛によって品種改良され、現在の「津田かぶ」の原型となる「紋兵衛かぶ」が生まれました。当時から漬物に適し、農家でも町屋でも毎年冬場になると漬物づくりが盛んに行われ、その文化は松江の人々に脈々と受け継がれてきました。池田さんが幼い頃には、この辺りの天神川沿いにはコンクリートで作られた大きな漬物桶(水槽のようなもの)があり、その上を走り回って遊んだのを覚えているそうです。

糠漬け派? 浅漬け派?

野菜の少ない冬場の保存食として江戸時代から作られてきた津田かぶ漬けは、糠漬けと当分漬け(今でいう「浅漬け」)がその頃からあり、農家は糠漬け、町屋衆は浅漬けと、好みが分かれていたという記録も残っているそうです。

糠漬けは、葉の青さを保ちながら、程良く乾燥させるため、約一週間ほど干しをします。その後、糠と塩で約一週間漬け込み、柔らかい歯触り、甘みと酸味が絶妙な美味しい糠漬けができあがります。いわゆる伝統的な津田かぶ漬けで「本漬け」とも呼ばれます。

津田かぶの歴史は江戸時代から

江戸時代、参勤交代の際に滋賀県で古くから栽培されている「日野菜かぶ」が持ち込まれて栽培されたのが津田かぶの始まりとされています。宍道湖からの有機質を豊富に含んだ肥沃な土壌に恵まれ、天神川の水運を利用した輸送の良さもあり、江戸時代にこの辺りは、津田かぶの大産地でした。また、松江藩の菜園場もあり、城下で消費される野菜類の大



1本1本丁寧に水洗する奥さんの幹子さん

一方、浅漬けは、はで干しせず、シャキシャキとした食感とみずみずしい甘みが味わえます。近年のトレンドが「浅漬け」ということもあり、はで干しする量は年々減少しているそうです。

津田かぶの型の秘密

「寒い時期に収穫・出荷し、漬物として加工され、年末年始をはじめとした



様々な場面で楽しんでいただけるとは農家冥利に尽きる。ただ、寒水で土を落とす水洗い作業は本当に大変」と池田さんは苦笑い。独特な勾玉型の形状が、土を落とす水洗いをより辛く困難なものにさせるのだとか。

なぜ津田かぶは勾玉のような形をしているので

松江周辺で
育成すると
勾玉型に？



でしょうか？「諸説あるが、生育するにつれ葉で風を受け、その重さ、負荷によってこんな形に育つと聞く。ただ、不思議なことに、どこで栽培しても同じようになるかというところでもなく、松江周辺地域でしかこの形にならない」となんとも不思議な話。種や土地・土壌、水、様々な条件が整うことで、あの独特な勾玉型の津田かぶが育つそうです。

地域のために、地域とともに

池田さんは松江市立東津田児童館の館長も務め、様々な地域活動を行っています。「地域の課題にみんなを取り組み、そこを耕し、みんなで笑顔になる。そのために自分の農業を役立て切磋琢磨できれば」と真つ直ぐな想いを話します。

法務省が主唱する「社会を明るくする運動」に賛同し、栽培した「ひまわり」を更生施設などに贈る活動をJAや地域の方、子どもたちにも協力してもらいながら10年以上続けた結果、平成30年には「第68回」社会を明るくする運動」民間協力者法務大臣感謝状」を島根県の代表として表彰。他にも蕎麦打ち会や野菜市などを企画し、農業への理解や津田かぶ文化の継承など地域貢献にも力を入れます。



池田さんが取り組む様々な地域活動

人との繋がりが大事

池田さんの農場には「ラディッシュ」や「おでん大根」などなど、珍しい作物もたくさんあります。マーケットのトレンドを探りながら、こんなのを作って欲しいという声があればチャレンジし、作付けがうまくいかないと言う仲間がいれば、ノウハウを惜しみなく伝えます。人と人との繋がりを大切に、出し惜しみをしないのが池田流。「農業も地域づくりも私一人ではできない。多くの方の力を借りて進んでいければ楽しい」と地道な努力と、津田かぶを中心とした地域の農業を次世代に繋いでいくという思いを力強く話す池田さんの瞳は輝いていました。

一口メモ

津田かぶの白い果肉は緻密で、やわらかい食感が特徴。ほのかな甘みと特有の香りがあり、漬け物にされるのが大半です。果肉がきめ細かく煮物にしても美味しいですが、美しい赤紫色とシャキツとした食感を楽しむなら漬け物やピクルスがおすすめ。皮ごと薄切りにして甘酢漬けにすると果肉もピンク色に染まり、見た目にも美しい一品に。



● 購入方法・お問い合わせ先 ●
有限会社けんちゃん漬
電話 0853-21-1034

「JAしまね総代代表者等との意見交換会」を開催

JAしまねは12月3日、松江市で総代代表者等との意見交換会を開催しました。

この意見交換会は、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2回開催。当日は各地区本部の総代代表者等22名が参加し、JA役員と活発に意見を交わしました。

JA役員が上期事業報告やコロナ感染拡大の対応報告、営農経済・信用共済の事業改革の進捗状況などを説明。総代代表者等からは「物流についての県内地域間格差への対策」や「国や県の制度に該当しない中堅農家への援助」などの意見がありました。

石川寿樹組合長は「新型コロナウイルスの影響で苦境に立つ農家の支援を第一に考え、事業に取り組む。今後も安定した経営基盤にむけて、事業改革は避けて通れない」と事業改革の必要性などを訴えました。



意見・要望に答える石川組合長



多岐にわたり活発な意見が交わされました



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。

お知らせ

令和2年産島根米の追加金単価について

需給が緩む環境の中ではありますが、JAしまねでは取引先のご理解もいただき、12月25日に全銘柄において追加金をお支払いをすることができました。

生産者の皆様には、令和3年産でも引き続き高品質な島根米の生産に向けた取り組みをお願いします。

参考：主要4銘柄の追加金

銘柄	追加金単価 (税込) 30kg当り	摘要
コシヒカリ	250円	①1.9mmふるい目仕分けの1等
	200円	①以外の1等から3等
きぬむすめ	300円	①1.9mmふるい目仕分けの1等
	250円	①以外の1等から3等
つや姫ST (特別栽培米)	250円	①1.9mmふるい目仕分けの1等
	200円	①以外の1等から2等
ハナエチゼン	350円	



あなたもチャレンジ 家庭菜園

ジャガイモ

多様な品種を楽しむ

休眠の明けた芽は5度程度で活動が始まるため、早植えて発芽した芽は遅霜の被害を受けます。生育適温は10～23度で、冷涼な気候を好みます。



園芸研究家 ● 成松次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

追肥・土寄せ

芽が15～20cmの頃、畝1m当たり普通化成肥料50gを畝の両側にまき、5cm程度の厚さに土寄せをします。2回目の土寄せは同じようにつぼみが付いた頃に行います。土寄せは十分し、イモの露出を防ぎます(図4)。マルチ栽培ではマルチの裾を上げて追肥をします。

収穫

開花後2～3週間で新ジャガを楽しめますが、葉が枯れ始めてから掘り取れば充実したイモになります。晴天が続いた日にイモを傷付けないように掘り取ります(図5)。イモは光で緑化するため冷暗所で保存します。



品 種

ホクホクした粉質の「男爵薯」「キタアカリ」や、アンデスの栗ジャガと呼ばれる「インカのめざめ」、ねっとりした粘質の「メイクイン」「レッドムーン」など料理に向けた品種を選びましょう。秋作を行うには「デジマ」「ニシユタカ」など休眠の浅い品種を使います。

畑の準備

植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰50gを施しよく耕し、1週間前に、畝間60～70cm、深さ15cmの溝を掘り、畝1m当たり普通化成肥料100gと堆肥1kg程度を施し、土を戻してよく混ぜておきます(図1)。

図1 畑の準備

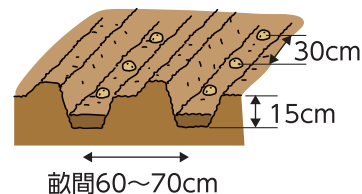


図2 種イモの切断

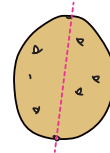


図3 芽かき

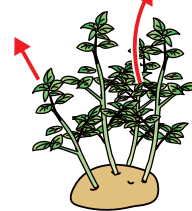


図4 追肥・土寄せ

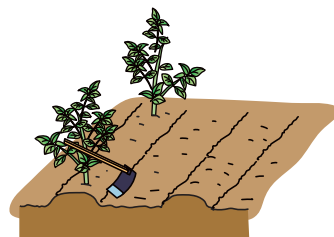
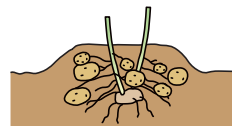


図5 収穫



植え付け

種イモの大きさは1個30gくらいが良く、大きいイモは各片に頂部に芽が付くように3～4片に縦切りします(図2)。切り口は、日陰で短時間乾かしておきます。元肥の上に少し土を戻し、種イモの切り口を下にして、株間30cmに植え付け、7～8cmの覆土をします。マルチ栽培をすると雑草を防ぎ、地温が上がるため収穫期が1週間程度早まります。この場合、種イモを植え付け後、黒色ポリフィルムを張り、芽先がフィルムを持ち上げたら、フィルムを破り上に出します。なお、発芽後の遅霜被害対策として、不織布のべた掛けがお勧めです。

芽かき

芽が10cmくらいに伸びた頃、強い芽を2本残して他はかき取ります(図3)。

理事会情報 (11月27日開催)

【協議事項】

- ①令和3年産島根米生産に係る考え方について
- ②島根県農業信用基金協会への特別出資について
- ③令和2年度末決算見込(1次)について
- ④令和3年度事業計画の策定について
- ⑤職制規程の一部改正について

- ⑥中間期ディスクロージャー誌2020について
- ⑦販売システムのサーバー機器更新および機能整備について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

本年も宜しく お願い申し上げます

令和3年1月1日
JAしまねくにびき地区本部 役職員一同



新年明けましておめでとうございます。謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は、JAの事業運営にご理解ご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

昨年は、コロナに明けコロナに暮れた一年であり、社会、経済そして農業へ与えた影響は、計り知れないものがありました。一方では、コロナで多くの国が食料輸出を制限するなどの動きを踏まえ「食料の安全保障」の問題が議論され、また、都市部への人口集中がもたらす感染拡大を機とした「地方回帰、田園回帰」への新たな流れが生まれつつあり、農業、農村への関心が高まっていると言えます。いずれにしても、コロナの感染拡大で、社会構造全体に影響を与える変化が急速にもたらされています。

こうした情勢のなか、JAしまねでは、今年も引き続き、農業者の所得増大、農業生産の拡大、地域の活性化に向け、役職員一丸となって取り組んでまいります。

JA運営面では、人口の減少や少子高齢化、地域経済の縮小は全ての事業に影響を及ぼし、長引くマイナス金利政策の影響に加えコロナの影響により、収益が大幅に減少しており、「持続可能な経営基盤の確立」に向け「営農経済事業改革」及び「信用・共済事業改革」に取り組んでおります。

くにびき地区本部では、昨年度、組合員の皆様のご理解、ご協力により取り組みました「金融共済部・ふれあい店の見直し」、「グリーンシヨップ運営体制の見直し」、「福祉事業の廃止及び生活福祉部の見直し」などの事業改革によりまして、今年度9月末決算は、事業利益で計画、前年同期とともに上回る実績となっております。こうした結果を踏まえ、農業振興支援資金及び業績還元資金を活用した組合員の皆様への還元に順次取り組んでいます。

しかしながら、コロナの終息の兆しは未だ見通すことができず、経営環境は厳しさを増しており、収益が大きく減少していくことが予測されます。引き続き「営農経済事業改革」及び「信用・共済事業改革」にJAしまね本店と連携し取り組んでまいります。

ご理解とご協力をいただきますよう宜しくお願い申し上げます。新型コロナウイルスの一日も早い終息を願うとともに、本年が、組合員・利用者の皆様にとりまして、よき年となりますよう心からご祈念申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。



本部長 栗原 令

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は、当地区本部の事業運営には格別のご理解とご協力を賜り、衷心より厚くお礼を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症拡大の中、経済面・農業面におきましても想定をしない影響を被る中で、新たな生活様式も強いられ、生活が一変した年でもありました。このような中、地区本部と致しましては「農業振興支援事業」「業績還元」の取り組みに加え、コロナ感染症関連の給付金・補助金の申請支援にも取り組みさせて頂きました。一日も早いコロナの終息を願うところであります。

農業・農協を取り巻きます環境も厳しさを増す中で、組合員・利用者の皆様方に当地区本部を「信頼して」「必要として頂き」「事業を利用して」「必要として頂き」「事業を利用して」「必要として頂き」を、引き続き盤石な経営基盤の確立に向け、営農経済事業改革を進めさせていただきます。より一層のご理解とご協力を賜りますよう宜しくお願い致します。

結びに、本年が組合員・利用者の皆様方にとりまして、幸多き年となりますことをお祈り申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。



副本部長 奥原 展芳

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

牡丹出荷がピーク 箱詰め作業着々と

特産である松江八東大根島牡丹の出荷が八東町の牡丹集出荷場で12月14日から始まり、12月21日ごろから最盛期を迎えました。職員らは贈答用の箱詰め作業に追われ、多い日には約300箱出荷をしています。



丁寧に箱詰めする職員

牡丹は県花であり、市花でもあり、中でも八東町産牡丹は、年末年始に合わせて大輪の花が咲くように独自の技術で栽培されているため、贈答用としても人気が高く、全国各地に出荷しています。

12月22日には、約100箱を出荷するため、集出荷場にずらりと並びつぼみが膨らんだ牡丹を丁寧に箱詰めしました。

八東特産事業所の佐川真二所長は「コロナ禍ではあるが個人からの注文は例年並み。家にいる時間が多いこの機会に松江八東大根島牡丹を観賞していただき、魅力を知ってもらいたい」とPRしました。

出荷数は例年並みの4,500鉢となり、出荷は1月末まで続く見込みです。



状態を確認する職員

くにびき産直品で作り置き料理紹介！ 新鮮な産直品で作り置き料理紹介！

くにびき地区本部は12月5日、JAグリーンついで野菜や果物などの新鮮な産直品を使用し、試食販売を行う「くにびきサンサンキッチン」を開催し、2回の実演に約40名が参加しました。

同イベントは、くにびき農産物直売コーナー出荷者協議会と協議し、同店舗の認知度を高め、販売額増加に向け企画。9月に続いて2回目と開催となりました。

当日は、作り置きレシピについて山陰中央新報で連載企画を持ち、株式会社Cocoro Ribbon（ココロリボン）の大川真美代表取締役が作り置きのコツや調理のポイントを解説しながら実演。「ブロッコリーとカニカマの中華酢の物」と「鶏肉とごぼうの煮物」粒マスタード和え」の2品を手際よく調理し、来店者に振舞いました。

大川さんは「1週間近くは日持ちする。作り置きしておけば新しい料理にリメイクも可能なので、ぜひ試してみてください」と解説しました。



使用した秋鹿ごぼうとブロッコリー

また、イベントなどで手作りスイーツを提供する「Cocoyuka（ココユカ）」が干し柿やいちじくを使用した焼き菓子やシフォンケーキなどを販売しました。

参加者は「このようなイベントがあるのとまた来たくなる。材料を買って早速作ってみたい」と笑顔で話しました。



調味料を紹介する大川さん



試食を振舞いながら解説

令和2年産米追加金について

1袋でも多く出荷いただきますようお願いします。

JAしまねでは、「農業者の所得増大」を目的に、買取手法を出荷時の「仮単価」と12月の「追加金」の二段階によるお支払いとしており、12月に決定しました「追加金単価」については、8ページに掲載しておりますのでご確認ください。「追加金」の支払い日については以下の通りとなりましたのでお知らせいたします。

【支払日】

カントリーエレベーター出荷者	令和2年12月25日（金）
紙袋出荷者	令和2年12月25日（金）
ライスターミナル米蔵出荷者	令和3年2月（※2次払いに含めて支払い）

組んでいます。

～くまびき地区本部の取り組み～

鹿島支店駐車場完成！
完成を祝い紅白もち配布

JAしまね鹿島支店は、駐車場の拡張工事が終わり12月1日、駐車場の完成に伴う営業開始を記念し、来店者に紅白もちとロールペーパーを配布しました。

同支店は、令和元年10月から新築移転工事を実施し、令和2年5月にオープンしました。同一敷地内には旧支店と駐車場が残存しており、11月末の完成を目的に解体整備工事をしていました。

完成した駐車場の駐車可能台数は50台。安全面に配慮し、一台あたりの駐車スペースを広くとり、駐車や乗り降りがしやすい設計となっています。また、身障者用の駐車場も確保しており、安心して来店いただけます。

当日は、駐車場の完成を祝い、多くの組合員・利用者が来店。来店者には、同町の農事組合法人みよりの里講武の紅白もちなどを配布したほか、最初に来店された方には、お菓子などの詰め合わせを手渡しました。

鹿島島根ブロック総代長で鹿島支店建設検討委員長の桑谷充男さんは「立派な駐車場が完成した。今後も組合員の皆様、地域の皆様に愛され、親しまれる支店を目指し、来店者を笑顔で迎えてほしい」と話しました。

来店者は「広々とした駐車場で、余裕を持って駐車ができた。支店もきれいなになり、よく利用している」と笑顔で話しました。



1人目の来店者に記念品を手渡す桑谷建設検討委員長(左)



紅白もちなど受け取る来店者

町内産の野菜を食べて元気に過ごそう！
宍道支店でトラック市開催

JAしまね宍道支店と産直出荷者協議会宍道支部は12月23日、同支店の駐車場で、軽トラックの荷台に町内の生産者が丹精込めて生産した旬の農産物や加工品を載せて販売する「トラック市」を開催しました。

トラック市は、当地区本部で年金の受取や受取予約をしている来店者へプレゼントを渡す「ねんきん感謝デー」にあわせて開催。地元農産物のおいしさをPRしながら、地産地消の促進を図ろうと企画しました。

当日は、同支部の会員が白菜、ネギ、キャベツ、イチゴ、柿など旬の野菜や果物、農産加工品を持ち寄り、軽トラックの荷台や長机に陳列。朝9時の販売開始とともに、多くの人で賑わい、来場者は会員から、旬の農産物のおいしさやおすすめの調理方法を聞きながら買い物を楽しみました。

竹内邦雄支部長は「お客様から開催を望む声があり、今年度初めて開催した。たくさんの方が地元産の農産物をPRすることができてよかったです」と久しぶりの開催を喜びました。



品定めする来場者



旬の農産物について説明する会員

組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて取り

栄養満点の母の味をお届け！ 女性部グループが協力し弁当振舞う

くにびき女性部11人で構成する「サンサンクッキンググループ」は12月1日、栄養満点の母の味を届けようと弁当を作り、職員に振舞いました。弁当のふたには、同女性部6人で構成する「絵手紙教室」が描いた絵手紙付きのお品書きを貼り、視覚でも職員を楽しませました。



料理を弁当に詰める女性部員

「サンサンクッキンググループ」は、健康長寿を目指した食事作りに取り組んでおり、4年前から3ヶ月に1度、1食500円で食事を提供する「サンサン食堂」を開催し、職員から好評を得ています。今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により開催を自粛していましたが、感染予防を徹底したうえで、「サンサン弁当」として提供を決め、同じく作品を披露する場がなくなっていた「絵手紙教室」にも声をかけ、絵手紙付きのお品書きを依頼しました。

この日は、ロールキャベツや、煮物、春雨の酢の物など新鮮な野菜をふんだんに使って7品を調理。最後に絵手紙とお品書きを貼り、注文を受けた職員に配りました。



「母の味を届けたいと弁当での提供を再開した。栄養バランスを考えて作ったので、味わって食べてくれたらうれしい」と思いを語りました。

絵手紙教室代表の山本マツ子さんは「作品を披露する場がなくなっていたなかで、声をかけてもらい披露できてよかった」と笑顔を浮かべました。

女性部趣味グループ開講 季節の花を使って寄せ植えに挑戦

くにびき女性部趣味グループは12月2日、教育文化センター・San・San館で「季節の花の寄せ植え」講座を開催し、部員21名が丁寧に季節の花をプランターに植え付けました。

同講座はプランターを使って、家庭でも手軽に育てられる季節の花を植えることで、農業の魅力を感じてもらいながら、部員同士の相互交流を深めてもらおうと企画したもの。新型コロナウイルス感染症の影響により、趣味グループの講座は今年度初めての開講となりました。



寄せ植えに挑戦する部員



完成した寄せ植え

当日は、JAグリーンつだの職員2名が講師となり、花の特長や管理の仕方について解説しました。その後、軒下に移動し、寄せ植えを開始。各自のプランターに土を入れ、ガーデンシクラメンやパンジー、ビオラなど

季節の花6種類を丁寧に植え付けていきました。

参加者は「花の種類やバランスを考えながら植えるのは、難しかったが指導のおかげで上手にできました。大切に育てたい」と笑顔で話しました。



SNSで情報発信力強化 青年連盟が相談会及び学習会開催

くにびき青年連盟（上山根有史委員長）は11月28日、営農総合センターでSNSについて学ぶ相談会及び学習会を開催し、盟友19名が情報発信について学びました。

学習会は、生産技術や農業所得の向上、盟友同士の情報共有を目的に毎年実施。今回は、コロナ禍で需要が高まっているSNSを活用し、発信力を高めたいという盟友の思いから個別相談会と合わせ企画しました。

当日は、島根県よろず支援拠点の専門コーディネーター二木春香さんを講師に招き「発信がちょっと苦手な方のための発信力強化講座」と題し、SNSを活用した農業について解説。また、個別相談会では、自身のSNSやHPを実際に見てもらいながら、悩み解決に向け、アドバイスを受けました。

同連盟の上山根委員長（29）は「ネット通販を始め、柿の売り上げが増加したので、需要の高さを感じている。学んだことを活かして、情報を発信していきたい」と意気込みました。



解説を聞く盟友



SNSやHPについて相談する上山根委員長

※SNS：登録された利用者同士が交流できるwebサイトの会員制サービス

税務署からのお知らせ

自宅から確定申告



新型コロナウイルス感染リスク軽減

1 密を作らない

感染症防止の観点から

確定申告会場の混雑緩和のため

会場への入場には「**入場整理券**」が必要です。



2 入場整理券

入場整理券は、各会場で当日配付。

LINEから、**事前発行**もできます。

* 国税庁LINE公式アカウントを友だち追加してください。

友だち追加は
こちらから！



* 令和3年1月中旬から運用開始

医療費控除もスマホから

3 スマホ専用画面（国税庁HP）

給与所得、雑所得や一時所得がある方など、多くの方が**スマホ専用画面**をご利用いただけます。

申告書の作成
はこちらから！



4 医療費控除の明細書が必要

医療費控除を受ける際は

「**医療費控除の明細書**」の提出が必要です。

「医療費のお知らせ」を添付すると
明細書の記入を一部省略できます。



令和2年分の確定申告からは「**医療費の領収書**」
の添付又は提示による申告はできません。



松江税務署

国税庁HP 検索

くにびき農業青色申告会のご案内！

青色申告会は、青色申告者で組織された納税者の団体です。正しい申告納税を進めるために、会員の皆様に対する税務指導を行うほか、公平な税制などに向けての運動を行っています。

入会手続きは簡単です。年会費は2,000円です。

くにびき農業青色申告会

会長 石倉 由美子

松江市西川津町1635-2

くにびき地区本部 営農企画課内

TEL 0852-55-3030

FAX 0852-32-7782

担当 岩水

青色申告特別控除額の改正について

改正前（令和元年分申告まで）			要件 記載方法 申告方法
青色 控除	基礎 控除	合計	
65 万円	38 万円	103 万円	(1)正規の簿記の原則で記帳 (複式簿記) (2)貸借対照表と損益計算書 を添付 (3)期限内申告
10 万円	38 万円	48 万円	簡易な記帳



改正後（令和2年分申告以後）			要件 記載方法 申告方法
青色 控除	基礎 控除	合計	
65 万円	48 万円	113 万円	【改正前の「65万円控除」の要件】 + e-Taxによる 又は 電子帳簿保存 電子申請
55 万円	48 万円	103 万円	【改正前の「65万円控除」の要件】
10 万円	48 万円	58 万円	【改正前の「10万円控除」の要件】

くにびき女性部がお届けする 松江に伝わるふるさと料理

松江に伝わる郷土料理を次代へ伝承していくため各地区のメニューを季節ごとに紹介します。



春雨の茶碗蒸し

寒い冬は温かいものがごちそう。具を控えめにした春雨の茶碗蒸しは、定番で優しくて懐かしいおふくろの味。家族が大好きなお好みの具でアレンジしてください。

【材料】(4人分)

- | | | | |
|--------------|-------|-----------|--------|
| ・卵…………… | 2個 | ・合わせだし | |
| ・カマボコ…………… | 薄切り8枚 | だし汁…………… | 300ml |
| ・シイタケ…………… | 生2枚 | みりん…………… | 小さじ1 |
| ・春雨…………… | 40g | 塩…………… | 小さじ1/2 |
| ・ホウレンソウ…………… | 適量 | 薄口醤油…………… | 小さじ1 |

【作り方】

- ①春雨はゆで食べやすい長さに切り、ホウレンソウは塩茹でし3cmに切る。シイタケは軸を切り落とし薄切りにし、カマボコは半分に切っておく。
- ②蒸し器を湯気が上がる状態に準備する。蒸し器の蓋にタオルを巻き、水滴が茶碗蒸しに落ちないようにしておく。
- ③卵は割りほぐし、合わせだしの材料と混ぜ合わせザルでこす。
- ④器にゆでた春雨を敷き、半分に切ったカマボコ、シイタケとホウレンソウを入れ③を静かに注ぎ入れる。
- ⑤湯気の上った蒸し器に入れ強火で1～2分、蓋を少しずらして13～15分蒸して完成。(竹串をさして透明な汁が出てきたら蒸しあがり。濁っていたらもう少し蒸す。)

【ポイント】

卵を溶くときに泡立てないようにしてザルでこすとまるやかな仕上がりになりますよ。
火が強すぎると、すぐ入るので火加減にも注意してください。
シイタケは下味をつけてもいいですよ。
暑い夏には冷やしてどうぞ。

今月の料理人

宍道支部
小豆澤昭江 さん(右)
小田 禮子 さん(左)



宍道支部は63名の部員で、例年は料理講習を中心に食を主とした活動をしていましたが、今年度はコロナ禍において難しく「できることから」を合言葉に、介護用ウエスを各自が作成し町内の介護施設へ寄贈しました。

夏用タイヤ販売20%オフ

2021年春の

自動車展示会

自動車成約された方には成約記念品を贈呈

開催日

令和3年 2/20(土) 令和3年 2/21(日)

新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては中止する場合があります事をご了承下さい。

ご来場の際には必ずマスク着用をお願い致します。
また入場時に、検温・手指消毒などの感染防止についてのご協力をお願い致します。



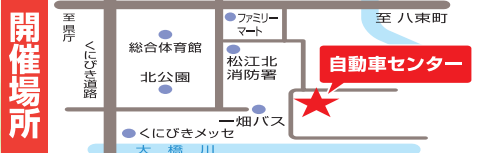
9:00▶15:00

松江北、東、鹿島町、
島根町、美保関町、
八束町に
お住まいの方

9:00▶15:00

松江南、東出雲町、
八雲町、玉湯町、
宍道町に
お住まいの方

※感染防止対策(3密の回避)として地域分散でご来場をお願いします。



松江市西川津町1635-7(JAしまねくにびき地区本部前)

自動車センター TEL.55-3077

開催場所

始めている人は、もう始めている！？
将来への資産形成・資産運用

テーマ「お金の色分け」
～ フルくんの成長日記② ～

4

「お金の色分け」っていうのは、
資産を目的（使い道）に応じて色分
けすることよ！

まずは、自分の資産全体を把握
して確認することが大事なの！

資産を分ける??



1

フルくん、
あれから「資産形成や資産運用」の
相談に行った？

それがまだ行っ
てないんだよね…



【主人公】
フルくん

【友人】
ベアちゃん

5

【資産の色分け】

【いつでも使えるお金】
概ね3～6か月の生活費相当
（普通貯金）

【しっかり貯めるお金】
近い将来すでに使い道が
決まっているお金（定期・共済等）

【じっくり育てるお金】
当面使う予定がなく、将来のために
増やしておきたいお金（投資信託等）

具体的には
こんな感じ！



2

何か悩んでるみたいだけど…
どうしたの??

実はね、今お金に余裕が
ないかなあって…



6

色分けすることで余裕資金が
いくらあるかを確認できるわ！

色分けすることが余裕資金を
見つける第一歩だね！

あとは自分に合った方法でお金
の寿命を延ばしていくのよ！



3

お金の色分け？

フルくんは
「お金の色分け」っ
て考えた事ある？

なるほどね
そういうことが

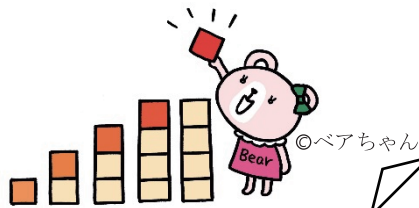


7

自分に合った方法はどっち??

資産形成

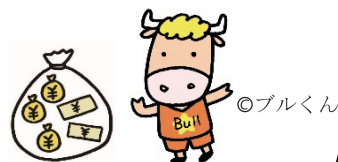
将来に向けて、資産を着実に積み上げたい方
（資産を形成したい方）



©ベアちゃん

資産運用

築いてきた資産の価値を維持したい方
（次世代に資産を残したい方）



©フルくん

詳しくはお近くの窓口までお問い合わせください！

JAの普通傷害共済

日常生活での不慮の事故で負傷されたときに共済金をお支払いします

特長1 治療中でも共済金をお支払いします！

特長2 0歳～99歳までご加入できます！

共済金お支払い方法

災害でケガをされ、入院または通院された場合、そのケガの部位と症状が確認できれば共済金をお支払いいたします。

●災害を受けた日から200日以内に入院したとき、または入院しなかった場合で、通院した日数が5日以上するとき



1万人以上の方が一斉にご加入される、お得な「集団扱い契約」での共済掛金でご加入いただけます。

部位・症状別治療共済金額 × 支払倍率表の倍率
(部位・症状に応じて5倍～120倍)

掛金例：1年分の共済掛金です。()内は個人扱いで加入する場合の共済掛金です。

令和3年2月5日契約 (保障期間：令和3年2月5日～令和4年2月5日)
集団扱い契約の普通傷害共済掛金(令和3年2月掛金適用)
【死亡共済金額300万円の場合】※81歳～99歳の方は死亡共済金額50万円です。

<お支払の一例> 部位・症状別治療共済金額3,000円の場合
転倒して腕を骨折し、5日以上通院したとき…

部位⇒『上肢』 症状⇒『骨折』

支払倍率表の倍率・・・「35倍」

お支払いする共済金は、
105,000円 となります。



●災害を受けた日から200日以内に入院しなかった場合で、通院した日数が5日未満で治療が完了したときは、部位・症状別共済金額の2倍のお支払となります。

年齢	部位・症状別 治療共済金額	職業・職種区分	
		1級	2級
0歳～69歳	3,000円	7,680円 (9,600円)	9,840円 (12,300円)
70歳～80歳	2,000円	6,060円 (7,570円)	7,820円 (9,780円)
81歳～99歳	2,000円	職業にかかわらず	8,850円 (11,065円)

お引き受けできない方
○年齢が100歳以上の方
○職業によってはお引き受けできないこともあります

くにびき地区本部の各支店にお申込みください！

※この記事は、共済の概要を説明しています。ご契約の際には「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」を必ずご覧ください。【20320320214】



お便りコーナー

たっさんのご意見、ご要望をありがとうございます。ご紹介させていただきます。

「中海干拓地の近くを毎日、犬の散歩をしています。生産者の方々の苦労と働きぶりに感心、感動しながら農産物で季節感を感じています。今回も地区本部情報により深く様子がわかってよかったです。県外に暮らす友人・知人たちも島根の野菜があると懐かしく、購入すると菜があると思いがけず、購入できると言っています。当たり前前に購入できる私は幸せだと思いがけず、購入できると言っています。」
(T・Kさん)

「いつも地域の方々とお食を通じ、様々な活動に取り組んでもおり、JAの方々、そして農業をがんばっておられる方々には感謝しております。今、難しい病気も流行しており大変ですが、体に気を付けてがんばっていただきたいと思います。」
(M・Mさん)

「特集『SDGsってなんだろう？』ちょうど興味があって、詳しいことを知りたいと思っていました。ベストなタイミングでした。」
(M・Sさん)

「松江に伝わるふるさと料理」は毎月各支店の料理人が作り方を掲載されていますが、材料も身近なものを使った料理が多いので楽しみにしています。」
(M・Mさん)

2月くにびき地区本部 各種相談会カレンダー (税・ローン)

※各相談とも無料でお受けしています。

日	曜日	相談会内容	場所・時間
2	火	税務相談会	川津支店 (TEL: 23-2424) 10:00～12:00
3	水	税務相談会	法吉支店 (TEL: 21-3690) 10:00～12:00
4	木	税務相談会	津田支店 (TEL: 24-1818) 10:00～12:00
5	金	税務相談会	東出雲支店 (TEL: 52-2022) 10:00～12:00
8	月	税務相談会	八束支店 (TEL: 76-2525) 10:00～12:00

○くにびき統括支店ローン営業センターでは、土曜日(10:00～15:00)に休日住宅ローン相談を実施しています。要予約。

※2月の土曜営業日は13日、27日です。

◆お問い合わせは

☎0120-988-380

※税務相談会のご予約は、開催日2日前までお願いします。予約先：開催会場となる支店

2月 ふれあい訪問日

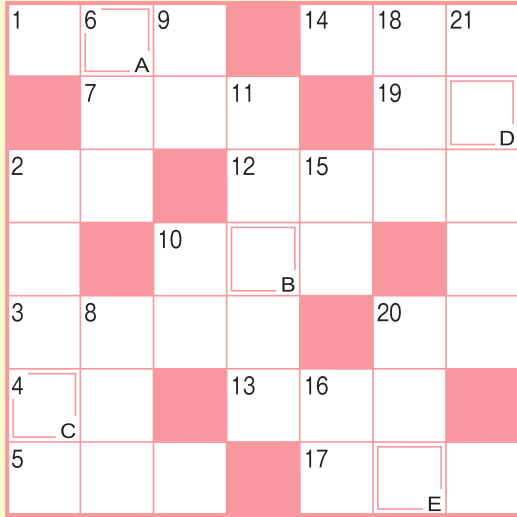
2月17日(水)・18日(木)

くにびき地区本部情報

CrossWord クロスワード パズル 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

- ② たいきの——を念入りに行った
- ⑥ チョコレートを——にかけて溶かした
- ⑧ 構えてシャッターを切ります
- ⑨ ジャムやピクルスなどを詰めます
- ⑩ この——の輪、なかなか外れないんだ
- ⑪ 就職活動の際に書きます
- ⑮ シャープペンシルに入れます
- ⑯ 浜辺に寄せては返すもの
- ⑰ 文庫本に布製の——を掛けた
- ⑳ 夕方になると家々の窓にとりもります
- ㉑ アシカに似た海獣

ヨコのカギ

- ① 最低気温が0度を下回る日のこと
- ② どら焼きに挟んである物
- ③ 片仮名語でいうとリベンジ
- ④ 節分にまきます
- ⑤ 冬、雪国の家の軒にぶら下がる物
- ⑦ ——の道も一歩から
- ⑩ 牛肉はビーフ、鶏肉は——
- ⑫ お釣りと一緒に受け取ることも
- ⑬ 多くの人が眠っています
- ⑭ チョコレートの原料になる植物
- ⑰ アルコールを含む調味料
- ⑱ 間違った答えに付ける印
- ⑳ バレンタインデーに伝える人もいます



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・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（J Aしまね全体）の方に「J A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

〒690-0823 松江市西川津町1635-1
J Aしまね くにびき地区本部 総務課 「クイズ」係
2021年2月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「カドマツ」



「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへも是非ご応募ください！
「家の光」月号 定価629円、ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



柏手の四つを寒に響かする
小石なる石に躓く師走かな
声掛けを拒む大きな白マスク
米作りやめる決心木の葉髪
遠足の園児の列に手を振つて

出雲市 藤江 亮様
出雲市 竹田喜久子様
浜田市 三沢 孝子様
大田市 大國千登世様
西ノ島町 川上 茂様

佳作

決算を終へて師走の街へ出る

安来市 斎藤美重子様

日向ぼこ綾取りす司書と子二人

吉賀町 村田 綾美様

島の夜の闇の深さよ螢とぶ

松江市 稲田 忠徳様

優秀賞

茜さす田に花のごと小白鳥

出雲市 小豆澤典子様

（評）田圃が茜色に染まった頃、小白鳥の群れが白い花卉の如くやってきました。冬の美しい農村風景、美事な色彩。

俳句の広場

最優秀賞

J A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）

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。
※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、J A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
J A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



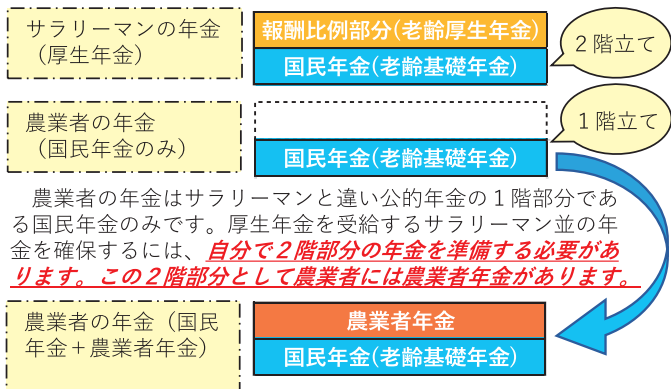
最優秀賞、優秀賞の4名様には「J A商品券1,000円分」をお贈りします。

・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。

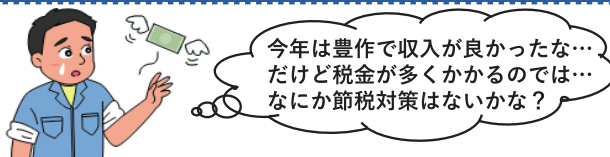
知らないで損！ 農業者年金の税金対策と保険料補助



まず農業者年金ってなに？



農業者年金は支払った保険料の全額が社会保険料控除の対象です。



前納すれば翌年1年間の保険料も**全額社会保険料控除**に使える！

生計を一つにする配偶者や後継者の保険料を支払った場合は、その合計額(最高保険料6万7千円の場合は3人分で241万2千円)が経営主の所得から控除できます。

農業者の担い手には、保険料の国庫補助があります。

保険料の国庫補助を受けるには…

国民年金第1号被保険者等の農業者年金への加入要件に加え、

- **39歳までに加入**
- **農業所得が900万円以下**
- **下記の農業者の担い手要件**を満たせば受けられます。

- ① 認定農業者で青色申告をしている人
- ② 認定新規就農者で青色申告している人
- ③ ①または②の要件を満たす経営主と家族経営協定を締結して経営に参画している配偶者、後継者 など

月額最大1万円の保険料補助

詳しい内容のお問合せは…

お近くの農業委員会・JAへ！！

でも…加入する条件があるんでしょ？

農業者年金へは…



の方なら**どなたでも**加入できます。

ほうっておかないで、
その痛み

シリーズ累計
販売個数

200
万個

効き目の確かな
「医薬品」

ひざが痛い
腰・肩が痛い
手足がしびれる
疲れが取れない



5つの有効成分 1日量(9錠)中

— ひざ・腰・肩などの軟骨成分 —

コンドロイチン硫酸エステルナトリウム

※最大配合量 900mg(※)

— 痛みを緩和する4つのビタミン —

ビタミンB₁誘導体
(フルスルチアミン塩酸塩)

109.16mg(※)

ビタミンB₂
(リボフラビン酸エステル)

12mg(※)

ビタミンB₆
(ピリドキシン塩酸塩)

30mg

ビタミンB₁₂
(シアノコバラミン)

60μg(※)

(※) ビタミンB₁:主薬製剤に配合できる1日最大量

第3類医薬品

クミアイ **ビタエース「ゴールド」錠**

270錠(30日分) **5,400円**(税込5,940円)

【効能・効果】●次の諸症状の緩和:神経痛、筋肉痛・関節痛(腰痛、肩こり、五十肩など)、手足のしびれ、便秘、眼精疲労●脚気「ただし、これらの症状について、1ヵ月ほど使用しても改善がみられない場合は、医師又は薬剤師に相談してください。」●次の場合のビタミンB₁の補給:肉体的疲労時、妊娠・授乳期、病中病後の体力低下時
【用法・用量】次の量を1日3回、朝食後、食後に服用してください。15歳以上:3錠 11歳~14歳:2錠 7歳~10歳:1錠 7歳未満:服用しないでください。

お問い合わせ先

JAグループ

協同薬品工業株式会社 島根営業所

〒699-0641 島根県出雲市斐川町美南1655

TEL **0853-73-7430**



しまねうれしび



島根県『家の光』講師 飯塚生美子先生

今日の「しまねうれしび」は、島根県のオリジナル野菜「あすっこ」のレシピをご紹介します！

「あすっこ」ってどんな野菜？

あすっこは平成15年に島根県農業技術センターにおいて「ブロッコリー」と「ビタミン菜」の交配により誕生した島根県のオリジナル野菜です。

特徴としては、葉も茎も花蕾も、全て食べられるムダがない野菜で、茹でると鮮やかな緑色になります。茎はグリーンアスパラガスのような食感と程よい甘さ、花蕾には“なばな類”特有の苦味があり、どんな料理にもよく合います。



あすっこ混ぜご飯



アレンジ

- ・ 鮭のほぐし身、かつお節、じゃこ等を加えて混ぜれば、さらに美味しくできます。
- ・ 昆布茶を塩昆布に変えたり、白だしを使ったりして味に変化をつけて楽しめます。
- ・ 炒り卵を「粒とうもろこしとバターに変えると若い方好みのご飯に変身！

●材料（4人分）

米……………	2合	大正海老……………	4～5尾
あすっこ……………	1袋（150g）	卵……………	1個
A 昆布茶……………	小さじ2	砂糖……………	小さじ1/2
B 薄口醤油……………	小さじ1	塩……………	少々
白ごま……………	小さじ2	酒……………	大さじ1

●作り方

- ①米は洗米して、普通の水加減で炊飯する。
- ②あすっこは熱湯で2～3分茹でて冷水に取り、水気を絞る。
- ③あすっこのつぼみ部分は飾り用に切って残し、残りは5ミリ幅に切り、Aである。
- ④大正海老は殻付きのまま背ワタを取り、熱湯で色よく茹でから、殻を取り除く。
- ⑤Bを小鍋に入れてよくかき混ぜる。火にかけて数本の菜箸でかき混ぜながら炒り卵を作る。
- ⑥ご飯をボウルに入れ、③を入れ、切るように混ぜる。
- ⑦器に盛り、茹でた海老と炒り卵、あすっこのつぼみを彩りよく飾る。

あすっこの肉巻き



アレンジ

- ・ 塩こしょうの代わりに全面に焼き色がついたら焼き肉のタレやポン酢・麵つゆをかけて絡める。
- ・ 肉巻きをフライパンで焼かず、パン粉をつけてフライにしても美味しいです。
- ・ 残った肉巻きにトマトケチャップを絡めて温め直せば、お弁当のおかずにもなります。

●材料（4人分：8本分）

あすっこ……………	1袋（150g）	サラダ油……………	小さじ2
バラ肉薄切り……………	8枚	パセリ……………	適量
塩こしょう……………	適量	ミニトマト……………	4個

●作り方

- ①あすっこは熱湯で1～2分色よく茹でて冷水に取り、水気を絞って7～8cm長さに切る。軸と葉の部分が均等になるようにして8等分に分ける。
- ②バラ肉を広げ、①のあすっこを端に置き、巻いていく。
- ③塩こしょうを少し多めにふる。
- ④フライパンにサラダ油をひき、肉の巻き終わりを下にしてフライパンに並べ入れ、色がつくまで焼き、少しずつ回して、全体色よく焼く。
- ⑤パセリとトマトを添えて盛り付ける。

健康散歩

けんこうさんぽ



JA島根厚生連

免疫力を高めましょう

明けましておめでとうございます。今年も健康についてのお話を提供する健康散歩を、宜しくお願い致します。

さて、皆様、年末年始はいかがお過ごしでしたか？昨年、新型コロナウイルスが私達の生活に大きな影響を及ぼしました。

感染拡大を防ぐため、未だ自粛生活が続く中、今までのように外ではいきませんが、自宅できるイベントをお考えの方も多いのではないのでしょうか。お正月、新年会等々…食生活が乱れやすい時期でもあります。そのうえ、気温が低く、活動量も減り生活自体、怠惰になり生活のサイクルも乱れがちになってはいませんか？

人の身体には1日の周期に合わせてリズムを刻む体内時計が備わっているといわれています。体内時計は、活動や睡眠・血圧や体温・代謝など、様々な生体リズムを調整し、身体を健やかに保っています。しかし、生活のサイクルが乱れると、体内時計が狂い、免疫力や抵抗力等が低下しやすくなります。体内時計は加齢によっても乱れてくるので、日々、生体リズムを整えておくことがとても重要です。

①適度な運動 ②バランスの良い食事 ③質の良い睡眠 この3点で生体リズムを整えることが、免疫力を高める鍵になります。この3点は生活習慣病予防と同じです。運動・食事・睡眠等、健やかな生活習慣を整えて、正しい体内時計が動き出せば、正常な生体リズムを取り戻し、ウイルス・感染予防につながります。

日本には、皆様もご存じの風習・習慣で、この時期の食の乱れをリセットする方法があります。1月7日の春の七草粥です。食の乱れをリセットして、免疫力を高め、ウイルス・感染症予防に努めましょう。そして、よく寝て、よく体を動かして…

今年も元気に過ごせる1年にしましょう。

【編集後記】

今年は丑年。天満宮や天神社などの神社で足を折り曲げて座っている臥牛の像は、撫でると願いが叶うと伝えられています。また、丑年は「我慢」や「これから芽が出る前触れの年」と言われています。新しい時代、素晴らしい年の芽が芽生えるよう、臥牛を撫でてお祈りします。（木村）

本誌は地球環境に優しい植物油インクを使用しております。



JAしまね 公式ホームページ

JAしまね

Q検索



2021年1月13日発行（月1回発行）
編集／JAしまね ふれあい福祉課・くにびき地区本部
発行／島根県農業協同組合 くにびき地区本部
〒690-0823 松江市西川津町1635-1 TEL.0852-55-3000 FAX.0852-32-6670
e-mail: ja-shimane@jp community-affairs_kun@ja-shimane.jp

総務課

総務課