

JAしまねびより

2021

3

March
Vol.60

特集 島根の美味しいお肉が
できるまで



島根の
いいもの再発見!!

崎みかん

[海士町]

詳細は6ページへ

topics 1

VRによる事故を体験 農作業安全研修会開催

益田市農業再生協議会は、2月15日に益田市の市民学習センターで、16日にJAしまね西いわみ地区本部見支店で農作業安全研修会を開催し、2日間で18人が参加しました。

研修会では、JA共済連島根から講師を招き、参加者らは高齢者や機械操作による労災事故が増加している現状を聞いた後、仮想現実（バーチャルリアリティー＝VR）を使って事故を疑似体験しました。トラクターでの転倒事故や、スピードスプレイヤの挟まれ事故、刈払機による接触事故など、農作業による死亡事故防止に向け安全な農作業方法を確認しました。

参加者は「大変勉強になった。このような事故がないよう、対策を考えたい」と話しました。



バーチャルリアリティーを使用して、事故を疑似体験する参加者



topics 2

出前授業で豆腐づくり

JAしまね斐川女性部5人と、小学校で大豆の栽培を指導している中間敦司さんは2月5日、出雲市立出東小学校で食農教育出前授業を開き、同校の4年生に豆腐作りを指導しました。

児童らは、部員や中間さんの指導で、一晩水につけた大豆をミキサーにかけるなどの作業を行い、豆腐を完成させました。

出来上がった豆腐を試食した児童は「初めて作ってみたけど、おいしくできて良かった。また作ってみたい」と話しました。

児童らは、6月上旬の種まきから大豆栽培を体験。11月中旬に約20kg収穫した大豆の一部で、豆腐作りを行いました。今回の豆腐作りで余った大豆は、今後味噌作りに活用される予定です。

伊藤範子部員は、「最後の豆腐の姿を見るまでドキドキで、子どもたちと同じ気持ちになった。この活動は20年続けており、児童にはこれからも食と農の大切さを伝えていきたい」と話しました。



topics 3

楽しいフレミズ活動を紹介

JAしまね女性部フレッシュミズ部会は2月13日、活動の楽しさを多くの人に紹介しようと、くにびき地区本部教育文化センターSanSun館で、『家の光』の記事を活用した「アイスクリーム作り」に挑戦する様子を動画撮影しました。

同部会の今年度の活動は、新型コロナウイルス感染症の影響により自粛が続いていましたが、何かできる事はないかと考え、コロナ禍でも楽しんで見てもらおうと動画撮影を実施。当日は役員6名が終始会話を弾ませながら、子どもと一緒に家庭で簡単に作ることができるアイスクリームを県産食材を使って完成させました。

動画では2019年度から20年度の2年間で、楽しかった活動や印象に残った活動も紹介。同JAのHPにアップしています。

藤井泰余部会長は「いつも賑やかで楽しいフレミズ活動の様子が伝われば嬉しい」と話しました。



動画は、こちらからもご覧いただけます。



信用手数料変更のお知らせ

いつもJAしまねをご利用いただき、誠にありがとうございます。

令和3年4月1日(木)から、**手数料を変更**させていただきます。

当JAでは今後とも、組合員・地域利用者の皆さまにご満足いただき信頼される地域金融機関として、サービスの充実を図ってまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

変更内容

◆為替手数料（1件あたり／消費税含む）

種類	お支払方法	振込金額	当JAあて		系統金融機関あて		他行あて	
			同一店舗内あて	他店舗あて	県内	県外		
振込手数料	JA・JFキャッシュカードによる振込	5万円未満	無料		110円		440円	
		5万円以上	無料		330円		660円	
		JA・JF以外のキャッシュカードによる振込	5万円未満	220円		330円		660円
			5万円以上	440円		550円		880円
	現金	5万円未満	無料		220円		550円	
		5万円以上	無料		440円		770円	
窓口(電信・文書)	貯金口座からの振替	5万円未満	110円		330円		550円	
		5万円以上	330円		550円		770円	
	現金	5万円未満	330円		550円		770円	
		5万円以上	550円		770円		990円	

振込手数料のうち窓口における当JA同一店舗内あて振込手数料を変更いたします。

手数料については、店頭もしくは、JAしまねホームページ掲載の「**信用手数料一覧**」でもご確認いただけます。

水田園芸にチャレンジ!

〈注意〉ここで紹介する助成制度は、国・県等の令和3年度予算要求を基に作成したものであり、予算編成の過程で変更となることがあります。

島根県では、**キャベツ、タマネギ、ブロッコリー、白ネギ、アスパラガス、ミニトマト**の作付けを推進しています。新規作付・規模拡大に取り組まれる際の助成制度、県の支援を紹介します

① 産地交付金(県枠メニュー)

令和3年度支援単価(案)

水田園芸6品目について、露地品目は概ね20a以上、施設品目は概ね5a以上作付けする農業者を支援します

	県標準単価 (10aあたり)	留意事項
作付支援(基本)	2.5万円	
契約取引加算	1.5万円	作付前に農業者と販売先で取引価格を取り決めているものに限る
作付拡大加算	7万円	排水対策が必須

② 水田園芸拠点づくり事業(抜粋)

小規模でも新たに水田園芸にチャレンジする人を支援

対象者	新たに県推進の水田園芸6品目に取り組む農業者等
要件	新たに露地品目で概ね10a以上施設品目で概ね2a以上作付同一地区のグループで露地品目概ね1ha以上、施設品目概ね20a以上作付
内容	栽培実証に係る、 排水対策(必須) 、種苗、肥料、農薬剤、資材、機械等のレンタルの経費を補助
補助率	1/2以内(補助上限:露地品目は15万円/10a、施設品目は25万円/10a)

③ 実証用無償レンタル機械

現地実証で使用できる農業機械(農業技術センター所有)

- ① 乗用半自動野菜移植機(キャベツ、ブロッコリー対応可)
- ② 畝立て成形機(マルチ対応)
※トラクターは除く。クボタ取付ヒッチが必要
- ③ サンソー(畝立て同時施肥)
※トラクターは除く。施肥機マウントが必要
- ④ パラソイラー(排水対策用機械)
※けん引用トラクターは除く
- ⑤ サブソイラー(排水対策用機械)
※けん引用トラクターは除く

〔機械の使用にあたっては様々なきまりがありますので事前にお問い合わせの上、ご確認ください〕

問い合わせ先

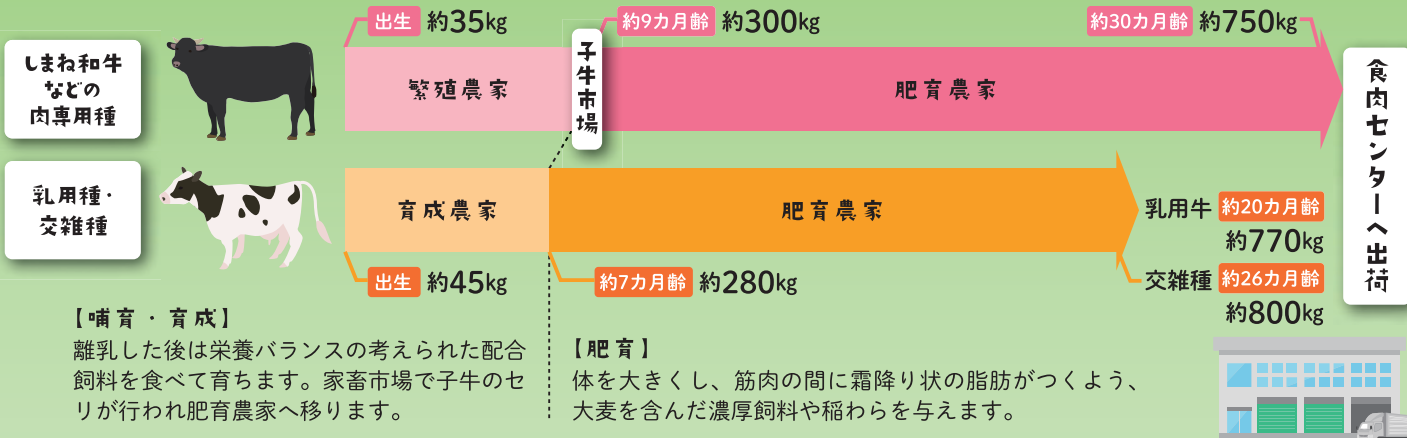
島根県 産地支援課 水田園芸G TEL: 0852-22-5626

おいしいお肉ができるまで

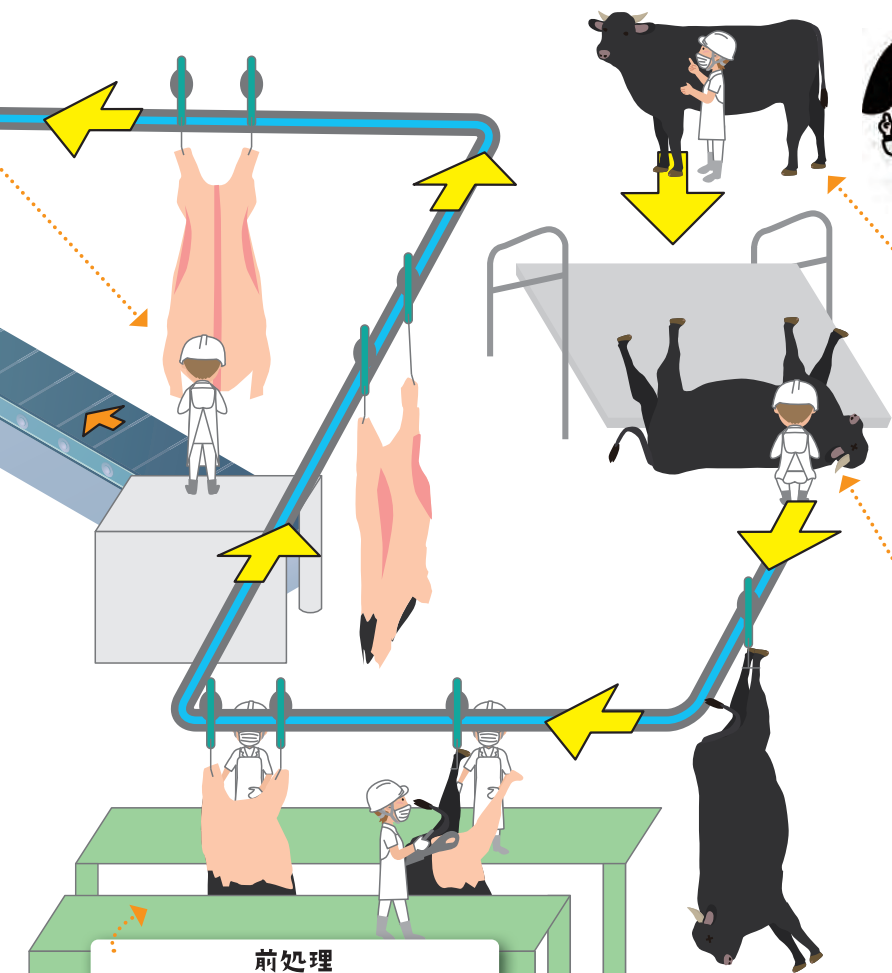


私たちが普段食べているお肉は、生きた牛や豚などの家畜です。それらがどうやってお肉になっていくのか？今回は大切に育てられた牛が、おいしいお肉になるまでをご紹介します。

しまね和牛などの肉専用種は繁殖農家で生まれた後、子牛市場等から肥育農家へ導入され、長い期間をかけ肥育されます。乳用種と交雑種は基本的に酪農家で生まれ、育成農家、肥育農家に移動した後、出荷されます。



つくるために、徹底した衛生管理や検査を行っています。
に「と畜」「部分肉加工」のプロセスを依頼し、店頭で見かけるお肉にします。



生産・肥育農家

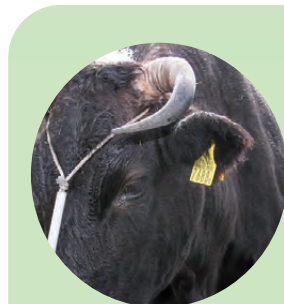
法律で定められた飼養管理基準に基づいた衛生管理・安全管理が行われることにより病気を予防し、健康な家畜が出荷されます。

獣医師による「と畜検査」 ① 生体検査

島根県食肉衛生検査所のと畜検査員が、生きた状態で家畜の健康状態を一頭一頭確認します。ここで異常や病気が見つかったら、と畜できない場合があります。

放血

牛の眉間に衝撃を与え気絶させてから、喉の血管を切って血を抜きます。ここできちんと血を抜かないと、肉が傷みやすく、味も悪くなってしまいます。



トレーサビリティ

牛の耳には、10ケタの個体識別番号が記載された札が付いています。牛一頭一頭の生産から流通・小売に至るまでを、この番号で管理する仕組みのことをトレーサビリティといいます。

足首にフックをかけて吊りし、一頭ごとに83℃以上の熱湯で殺菌したナイフや機械を使って、衛生的に皮を剥ぎます。皮は皮革業者で加工され、バッグや靴などの皮製品になります。

相当課より ひとこと

牛肉には体を作るたんぱく質と、それを構成するアミノ酸（9種の必須アミノ酸含む）や鉄分、亜鉛、ビタミン類等、体を健康に保つ栄養素が豊富に含まれています。
 しまね和牛は、「雑味少なく旨味が際立つ」「柔らかさを感じ、溢れ出る肉汁」「さらりとした脂はしつこさを感じない」という特徴を持っています。
 そして何といても、食べる時のワクワク感はたまりません。
 「しまね和牛」を食べないなんてもったいない。ぜひ美味しい「しまね和牛」をお召し上がりいただけますよう、お願いいたします。

畜産部 肉牛販売課 綿貫 真吾課長



大分割・小割・整形

搬入された枝肉は大きな部位に分割された後、余分な脂肪の除去・除骨をします。さらに細かな部位に切り分け、部分肉になります。真空包装された後、段ボール箱などに詰められます。

大きいので
上から吊るして
作業します



枝肉の格付け

牛肉の格付けの基準の一つにサシの量があり、しまね和牛はこのサシがしっかりと入っています。格付けは5等級を最高に4、3、2、1となりますが、しまね和牛はこの5、4等級の比率が高いことが特徴です。

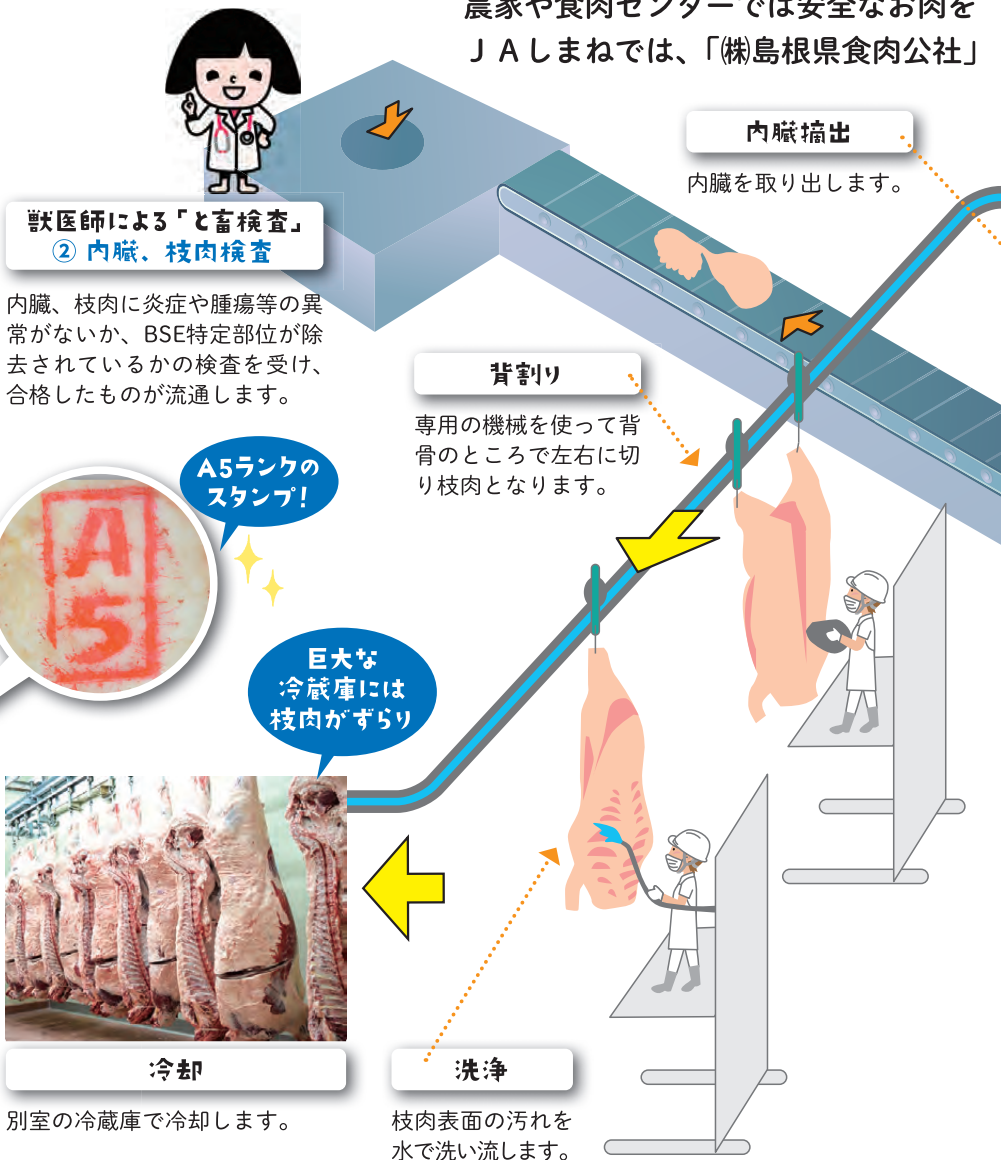
精肉・販売

部分肉は精肉加工され、種類や部位、原産地、単価などを表示し、スーパーなどの店先で販売されます。

命に感謝して
「いただきます」



農家や食肉センターでは安全なお肉を
JAしまねでは、「株島根県食肉公社」



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]

海士町

崎みかん

今月は、隠岐どうぜん地区本部。海士町で崎みかんの加工品を手掛ける、大海(おおがい)切羽さん、白石美保さんにお話を伺いました。



お話を伺った
白石美保さん(左)、大海切羽さん(右)

「まるでみかんそのものを
感じるジャム

「みかんをまるごと瓶にぎゅっと詰めました」。そんなキャッチフレーズで売り出されているみかんジャムがあります。隠岐諸島の中ノ島(海士町)の最南端にある崎集落で穏やかな潮風を受けて栽培されている「崎みかん」を100%使用した「崎みかんジャム」。みかんジャムと聞くと、マーメイドをイメージされる方が多いかもしれませんが、このみかんジャムはその概念を覆すほど、まったく違った食感に仕上がっています。皮は使用せず、素材は極力シンプルに砂糖とレモンだけ。フレッシュさを残し、まるで、みかんそのものを食べているかのよくな味わいが特徴。

崎みかんの復活

崎地区では昭和30年代から温州ミカンの栽培が大々的に営まれ、島内外に出荷し好評を博していました。当時は、この地区を代表する産業として発展していましたが、栽培農家の高齢化や後継者不足な

どの理由から消滅寸前まで落ち込んでいました。

そこで平成25年4月、海士町が産地復興の一つとして地域おこし協力隊を募集し「崎みかん再生プロジェクト」を立上げ、取り組みを開始しました。1ターンの島に移住した白石さんと丹後さんの二人の男性が応募され、元々

植えられていた木々に加え、新たに植樹した苗木たちを丁寧に育て、一昨年やっと実を収穫できるまでに成長しました。並々ならぬ努力の末、現在4ヘクタール、2,100本の規模で、10トンを収穫し、昔ながらの酸味と甘みバランスの妙、「崎みかん」として復活を遂げることができました。そして「崎みかん再生プロジェクト



崎集落に広がるみかん畑

ト」で加工部長を務めるのが、白石さんの奥さんでもある白石美保さんです。崎力フエで代表を務める、同じく1ターンの島に移住した大海切羽さんと共同で作ったのが「崎みかんジャム」です。

規格外がもったいない!

以前から、大海さんと白石さんを含む崎地区の女性たちで海士町産みかんの箱詰め作業を手伝っていたのですが、選別の際に規格外の傷ものが意外とたくさんあることに気がきました。それらはB級品として島内で販売することはあっても、それ以外は特に活用されていませんでした。「もったいない!どうにかならないものか」。

そんな思いから平成29年の冬、「臨時力フエ」を開き、そこでみかんを使ったケーキなどを提供することになりました。その後、みかんを加工した製品も作ってみようという提案もあり、二人で試行錯誤を重ねながらジャムやジュースなどの加工品を完成させました。みかんの収穫が終わったら皮ごと真空パックに入れ冷凍保存



崎みかん本来の味を損なわないよう、すべて手作業





しておき、一年中いつでも作られるようにしておきます。材料も無添加にこだわり、崎みかんの味わいをまるごと感じられるよう工夫しています。それらは町内で販売するほか、ふるさと納税の返礼品など幅広く利用されています。「いくつもの課題を乗り越えながら商品を生み出す過程は大変ですが、新しい発見もあるので楽しさも感じています」と二人は語ります。

地域の人々の交流の場を

当初は、旧崎小学校で臨時カフェを月に何回か開いていましたが、

最近ではコロナの影響でそれもできなくなり、みかんの酵母を使ってパンを焼いて、移動販売を行っています。今後は再び、「崎みかん」



みかんの酵母を使って焼いたパン

をキーワードに定期的にカフェをオープンさせます。「この崎地区は、海士町の中でも交通が不便な位置にあります。簡単に来ることができないからこそ、色々な人に楽しんでもらえるようなカフェにしたい」と二人は考えます。また、そのカフェのオープンを併せて様々なワークショップも開催し、地域の人々の交流の場として盛り上げていくことも計画。以前は、高齢者施設の方々を招いてお茶を飲んでもらうイベントなどを行ったこともあり、島の人がいとも違う環境でお茶を楽しんだり、色々な人とふれあえる場所としても発展させたいと願っています。



旧 崎小学校をリフォーム



たくさんの人に崎みかんの加工品を知ってほしい

現在二人が作っているジャムやジュースを購入できる場所は、島のお土産物屋さんの他、島外に数軒ほど。今後は販路を広げていき、ぜひ皆さんに崎みかんの美味しさを知ってもらいたいと意気込んでいます。島には、お土産品も少ないため、海士町の特産品を増やすということを目的にさらに商品開発をしていく予定です。また観光客がみかん農園で

ミカン狩りなどを体験し、カフェでゆっくりお茶を飲み、最後はお土産としてジャムやジュースなどを買ってもらおうという流れを定着させたいと期待に胸を膨らませています。お二人は「崎みかん再生プロジェクトと手を携えながら、地域の方々と力を合わせ、海士町の素材を活かした新たな商品開発にチャレンジしたい」と目を輝かせました。



一口メモ

崎みかんは、甘みと酸味の絶妙なバランスが特徴。そんなみかんを使ったジャムは、

現在、プレーン、洋酒（ブランドー）、シナモンの3種類の味があり、トーストにもヨーグルトにも相性抜群。また、ジュースは搾らずジャムを作る工程のように作っています。希釈タイプなので、水やソーダ、お酒などで割って味わえます。



- 購入方法・お問い合わせ先 ●
- キンニヤモニヤセンター しゃん山
- 電話 08514-2-1006

sakicafe

Instagram : sakicafe_ama

Facebook : 崎カフェ で検索



いわみ中央女性部

いわみ中央女性部は『仲間を誘い活動の輪を広げよう!~部員一人が一人の仲間を増やそう!~』をテーマに活動をしています。

令和元年度から、仲間作りの場を提供しようと女性部が主催する研修会『きてみちゃんさい』を開催しています。

昨年度は、葬祭マナー研修会とレクリエーションで親睦を深め、味噌作りでは地元の料理について学び、地域の方と交流することができました。

今年度は、コロナの影響で味噌作りのみの開催となりましたが、感染拡大防止策を十分に取ったうえでの開催でした。

これからも、仲間意識を強く持ち、部員同士一丸となり地域で輝く女性部を目指して、様々な活動に取り組んでいきます。



一所懸命青年連盟



島根県農協青年組織協議会

JA YOUTH
会長

くさの
草野

ひろし
拓志さん



島根県農協青年組織協議会（以下、島根県青協）会長の草野拓志さん（32）は、益田市美都町で水稻、水仙、ヒヤシンスを栽培しています。

自然豊かな中山間地域では、山や獣の管理をしなければ農地は荒れ、獣害も発生します。そのため、草野さんは自然との調和を保ちながら農産物を生産し、中山間地域の維持に努めています。

また、生産者と消費者の繋がりを大切に、地域の雇用創出をしたいという強い思いから「株式会社くさひろ」を立ち上げました。

草野さんは「地域の農業を、もっと盛り上げていきたい」と今後の意気込みを語りました。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

トマト

完熟でおいしさアップ

トマトのふるさとは日照量が多く、昼夜の気温差の大きい南米アンデス地方。生育適温は昼間25～30度、夜間10～20度です。トマトは低温に弱いので、遅霜の恐れがなくなってから植え付けます。



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。

病害虫防除

梅雨時の大敵は疫病で、Zボルドーなどで予防します。また、アブラムシには植え付け時の植え穴にオルトラン剤などの土壌施用剤を混ぜ込んでおくことで予防効果があり、発生したらサンクリスタル乳剤などで防除します。

収穫

開花から収穫までの日数は、気温で異なりますが、夏季で大玉は40日前後、ミニで30日前後です。



品 種

大玉トマトでは「ホーム桃太郎」（タキイ種苗）、「麗夏」（サカタのタネ）などがお薦めです。中玉では「フルティカ」（タキイ種苗）、ミニでは「TY千果」（タキイ種苗）、「アイコ」（サカタのタネ）などが良いでしょう。

畑の準備

予定の畑1平方m当たり苦土石灰100gをまいて土とよく混ぜておきます。次に、120cm幅のベッドの中央に幅30cm、深さ20cm程度の溝を掘り、ここに植え付けの1週間前に基肥として1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）200g程度と堆肥2～3kgを施しておきます。ベッドには黒のポリフィルムでマルチをします（図1）。

植え付け

植え付けの間隔は2条植えでは条間70～80cm、株間50～60cmとします。植え付け適期は、1段花房の1～2花が咲くときで、この花が通路側に向くように植えます（図2）。開花前の「若苗」を植えると、生育が旺盛になり「木ぼけ」と呼ばれる過繁茂になりがちです。

図1 畑の準備

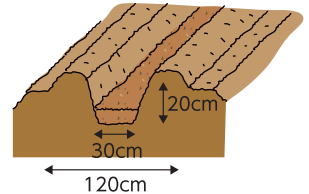


図2 植え付け

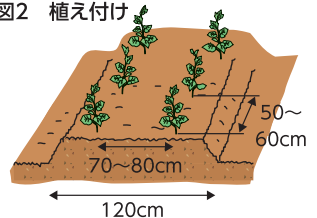
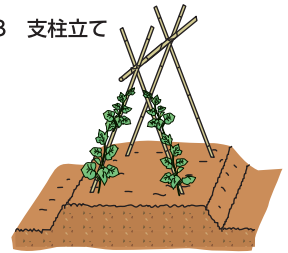


図3 支柱立て



支柱立て

2m以上の支柱を2条植えでは合掌式に組み立てます（図3）。

芽かきと摘果・摘心

脇芽は小さいうちに指で摘み取ります。1果房に果実が4～5個となるよう小さな実、変形した実を除きます。収穫果房数は4～5段として最上段の果房上の2葉を残し、摘み取ります。

追 肥

1回目は1番果がピンポン玉の頃にベッドの肩の辺りに浅い溝を切り、ここに化成肥料を片側1m当たり30g程度まき、土寄せします。ポリマルチをした場合はマルチの両側に肥料を散布し、土を掛けておきます。その後半月に1回を目安に2～3回追肥します。

理事会情報（1月27日開催）

【協議事項】

- ①令和3年3月1日付けおよび令和3年4月1日付け機構改革の実施について
- ②広域玉葱調製保管施設（仮称）の新設について
- ③令和2年度島根県新型コロナウイルス感染症対策 農林水産業収益向上緊急支援事業を活用した令和3年度固定資産取得について
- ④令和2年度補助事業の実施について
- ⑤石油事業における予防規程の一部改正について
- ⑥令和3年度事業計画（基本方針・事業方針）について
- ⑦要改善JA指定に伴う再発防止策（兼体制整備計画）の策定と報告徴求命令に基づく島根県への報告について
- ⑧組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑨第7回通常総代会の開催日時および場所の設定について
- ⑩斐川地区本部「障害者総合支援法に基づく居宅介護事業及び重度訪問介護事業」の廃止について
- ⑪重要な就業規則制裁条項の適用について
- ⑫令和2年度決算監事監査報告書 整備改善を要する事項（個別意見）への回答について
（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）

令和2年度くにびき地区本部 「集落座談会」Q&A

1月下旬から2月中旬にかけて開催を予定していましたが、令和2年度「集落座談会」は新型コロナウイルス感染者の全国的な急増や松江市内での発生状況に鑑み、組合員の皆様の健康と安全を守るという観点から、中止とさせていただきます。集落・地域単位における意思を反映させる場である集落座談会は中止となりましたが、正組合員の皆様を中心に意見・要望書にて多くの声を寄せていただきました。賜りましたご意見・ご要望につきましては十分に検討し、今後のJA事業運営に反映させていただきます。今月号では、一部ですが主なご意見・ご要望とその対応についてお知らせします。

営農経済部

Q トラクターの大型特殊免許講習会に参加したかったが、案内がなかった。次年度はどのように周知されるのか。

A 令和2年は一定の条件を設定し、該当の方にご案内させていただきました。令和3年は、「しまねびより4月号」に掲載し、広く募集する予定ですので、ご確認の上、お申し込みください。ただし、申込者多数の場合には、受講できない場合もございますので、ご承知ください。

Q 新型コロナウイルス対策で、島根県の農業機械への補助事業があったことを後に知った。JAの営農経済部でも把握していたと思うが、補助事業の内容などは、広く組合員に通知されるべきではないか。

A 島根県の農林水産業収益向上緊急支援事業については、各地域農業再生協議会で要望調査し、各農林振興センターで申請支援を行っており、周知についても、再生協及び農林振興センターから通知されています。

今後は広く組合員に通知できるよう、関係機関と連携を図り周知

の方法を検討します。

Q 需給緩和、米価下落が懸念され、各県の対応が求められる状況において、本県では生産目安が設定されず、JAもどう対応していくのかこの時期になっても農家に示されていない。

A 松江地域農業再生協議会において、令和2年10月から11月にかけて令和3年産水田作付意向調査を実施し、生産者が自主的に生産計画を策定できるよう、生産目安は以下のとおり通知されておりますので、ご確認ください。

- ① 文書通知（令和2年12月）
- ② 水田営農計画書及び、水田活用の直接支払交付金予定交付メニュー（令和3年2月）

Q 近年、米の品質が悪く、収量も思うように上がらない。以前のような、こまめな営農指導をお願いしたい。

A 営農指導をご希望の場合は、個別にも対応いたしますので、指導販売課【55-3031】までご連絡ください。

また、ふれあい訪問日に配布しております「稲作情報」や、稲作情報を随時提供しています「メール情報サービス」もご利用ください。

Q 「出向く営農指導」の強化・拡充について、JAの原点は組合員であることを再認識し、本気で実行してほしい。

さらに、適格な技術指導、提案のできる営農指導員の養成をお願いしたい。

A 座談会資料にも掲載していますが、令和3年には南瓜に加え、レタスを松江市での重点推進品目として推進しています。園芸品目の提案や、水稲の品質向上、水田園芸の推進など、多面的な営農指導により農家所得の向上を図ります。

営農指導員は研修会等にも参加し、的確な営農指導ができるよう、知識の向上に努めてまいります。

Q 米の価格は、近年横ばい状態が続いているが、肥料・農薬・水稲苗などの資材は値上がりしており、差額を補填するような対策を検討してほしい。

A 水稲肥料農薬は品目の集約、大型規格の提案をしながら、価格引下げに取組んでおり、引き続きコスト低減に取り組みます。

Q 北育苗センターについて、段階的に廃止とあるが、引き取りの場合は中海干拓まで行かなければいけないのか。

A 北育苗センターについては、令和3年産水稲育苗苗から播種・管理作業を廃止しますが、苗の引き取りについては、従来通り北育苗センターでの引き取りと致しますので、利用者の皆様への影響はないと考えています。

Q グリーンショップの営業時間の変更及び、休業日が設定され、農繁期には不便に感じている。店舗再編も検討されているなか、これ以上組合員・利用者に影響が出ないようお願いしたい。

A J A 全体の収支状況や、本店指針に基づき店舗再編等の検討をする中で、J A グリーン・グリーンショップの在り方について、いただいたご意見も踏まえ、協議検討してまいります。

Q 白蟻駆除料金が高額に感じ、駆除普及につながらない要因のひとつではないか。

A 白蟻防除事業は特に免許が必要ではなく誰でも始められ、また使用薬剤に決まりがないため、価格を安く

することも可能です。

しかしJ A 取扱業者は、全農が定めるコンプライアンスを守り公益社団法人日本しろあり対策協会が認める安全が確認され、効果がある薬剤を使用している業者です。

以上を踏まえ、現在の料金設定となっておりま。

Q J A で葬儀するのが金額的にベストでありながら、なぜ件数が増えないのか。「おおぞらの会」は大変便利なのでもっと周知すべき。そして、一般的な会館葬を執り行ったときの金額をはっきり提示してほしい。

A ふれあい訪問日での広報誌等での周知は行っていますが、不足していると認識しています。今後は周知方法を見直すと共に、それに併せ一般的な金額提示が可能か検討を行います。

統括支店

Q A T M を1台削減する理由はなにか。稼働率が低いようには見えない。4月からの振り込み手数料改定により、A T M 振込を推奨されており、混雑が予想される。「組合員・利用者へのサービスが低下しないよう留意」して検討していただきたい。

A マイナス金利政策等の影響により信用・共済事業収益の大幅な減少が見込まれる中、J A しまねの組織基盤・経営基盤を盤石にし、持続可能なJ A となるために事業改革に取り組んでおります。その中でA T M の見直しは必要不可欠でありJ A しまねとして「A T M 戦略」に取り組んでいます。当地区本部では現在42台のA T M を設置しており内10台廃止を決定し実施することとしております。

利用率が低いから廃止ではなく、各地域のインフラを守るべく2台設置している場所を1台へ削減いたします。何卒ご理解頂きますようよろしくお願いいたします。

Q 近年、共済契約がパソコンでの契約サインとなり、危機感を感じる。犯罪に悪用される可能性が高く、従来の書面契約に戻すべきではないか。

A 契約申込システムを使用して取得した情報はラブレッツ端末の無線通信機能を利用して全共通のシステム内に保存するため、データ漏洩に繋がるリスクはございません。

企画総務部

Q ふれあい店の無人化後の施設利用について「特別委員会」等の設置をし、検討すべきではないか。ふれあい店(旧支店)の敷地については、組合員より安価で提供を受けた経過などもあり、何らかの動きをしなければならぬのでは。

A 今後のふれあい店施設の利用については、運営委員会を中心に組合員の方からの要望や地域からの利用申出等をいただき対応してまいります。

「特別委員会」等の設置については、各施設の状態や利用状況等に応じて支店運営委員と今後検討いたします。

Q 不祥事の再発防止策については、外部の専門家による定期的(毎月)な監査が必要に思う。

A 内部監査の受監、外部監査法人による検査を受けています。不祥事防止のために毎月各部署において管理者による点検を実施しています。日々の業務においても更なる検証の徹底を図り再発防止に努めてまいります。



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～



参加者 講演を聞きながらメモをとる様子

丸田代表取締役は「短時間、低価格で農場のルールを作る仕組みができる。GAPを通して、農業者自身の経営的な意識を高めてほしい」と強調しました。出席者は「研修を踏まえ、農産物の生産や販売に活かしていきたい」と話しました。



研修の様子

ど松江市内の21経営体が出席しました。GAPは経営上のリスク対策や生産コスト削減、作業効率の向上などを通じて農業経営を改善する有効な取り組み。活用・実践に関する講演を通じて、さらに理解を深めようと同研修会を実施しました。当日は、株式会社穂海の丸田代表取締役を講師に招き「経営改善のツールとしてのGAPの活用」「GAPの実践と生産者に負担の少ない取り組み方」と題して講演。

経営改善目指して GAP活用・実践研修会を実施

J Aしまねは鳥根県、県GAP生産者協議会と2月2日、当地区本部の営農総合センターで「GAP活用・実践研修会」をテレビ会議形式で開催し、美味し
まね認証取得者や期待希望者、関係者な



地域活性化に向けた地域貢献活動に取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～



秋鹿小学校児童と清水地区本部運営委員



大野小学校児童と池田前支店長

古江支店運営委員会（多久和宏委員長）は、2月中旬から下旬にかけて古江管内の古江、秋鹿、大野小学校を訪れ、各校の6年生合計69名にオリジナルマグカップを寄贈しました。同支店運営委員会は、地域貢献や次世代対策の一環として、オリジナルマグカップの製作と寄贈を初めて実施。この日寄贈したマグカップは、1月下旬に各校の校章や準備したシールなどを貼っていき、焼付けを完了させたもの。2月24日には、同支店運営委員会の田尻茂一さんと事務局長を務める池田久夫前支店長が古江小学校を訪問し、個性溢れるマグカップを児童一人ひとりに手渡しました。田尻さんは「素晴らしい作品が出来上がっていると話しました。6年間の思い出として大切に使うしてほしい」と話しました。早速、箱からマグカップを取り出した児童たちは「マグカップ作りを提案していただいたおかげで思い出が一つ増えた。たくさん使っていきたい」と出来映えに笑顔を見せました。



古江小学校児童と田尻支店運営委員



古江小学校児童と池田前支店長

支店運営委員会がマグカップ寄贈 小学校生活の宝物に



来場者 説明を聞く様子

来場者は「10年近く乗っているため、買い替えを検討している。丁寧に説明してもらった」と話しました。

当日は、自動車販売会社などの新車や中古車、タイヤなどを展示したほか、エンジンオイルの交換や夏用タイヤなどを2日間限りの特別価格で販売しました。



各種車両が並ぶ

春の自動車展示会開催 各種車両が勢ぞろい！

組合員のアクティブメンバーシップ確立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～

栄養満点の弁当に職員も大満足！ 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2月12日、栄養満点の母の味を届けようと弁当を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、味覚と視覚で職員を楽しませました。



弁当におかずを詰めていく部員

健康長寿を目指した食事作りに取り組む「サンサン★クッキンググループ」が作る栄養満点の弁当は職員から提供を望む声が多く、昨年12月に続き絵手紙付きのお品書きが目を惹く「サンサン弁当」の提供を決めました。

今回は、淡いピンク色で牡丹をかたどった寿司や鶏のからあげ、白菜の松前漬、カブのマリネなど新鮮な野菜をふんだんに使って7品を調理。最後に絵手紙付きのお品書きを貼り、注文を受けた職員に配りました。



完成した弁当

サンサン★クッキンググループ代表の峠洋子さんは「色鮮やかな牡丹をイメージした牡丹寿司を中心に栄養満点。忙しくて栄養が偏りがちな職員の皆さんに届けることができよかったです」と笑顔で話しました。

お部屋も心もスッキリ！ 女性部員が断捨離について学ぶ

くにびき女性部は2月16日、営農総合センターで「今年こそ、お部屋も心もスッキリ！」講座を開催し、部員41名が片付け上手を目指し、片付け術について学びました。

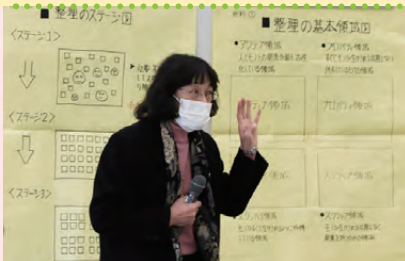


講師の話に耳を傾ける参加者

この講座は、必要・不必要をしっかりと見極め、整理することで気持ちよく日々を過ごしてもらおうと企画したもの。

当日、講師を務めた整理収納アドバイザー1級や収納マイスターの資格を持つ長岡和さんが「不必要なものを取り除くことは、快適な暮らしを実現するためのスタート地点。身軽でシンプルで必要最小限の暮らしを始めましょう」と呼びかけ、整理収納の必要性や効果について説明しました。その後、整理収納の基本やポイントについて丁寧に解説し、片付かないことについて悩む参加者の相談にも乗りました。

参加した部員は「学んだことを活かし、シンプルな暮らしをしていきたい」「必要な物を見極めて、不要なものはいち早く捨てていこうと思えた」と意気込みました。



整理収納の重要性を説く長岡さん

LINEアプリの友達追加からQRコードまたはIDでご登録ください
お得な情報をいち早くお届けします



LINE 公式アカウント N TOUR 株式会社農協観光

お友達募集中

- LINEでお友達になると??
 - ✓最新の情報をいち早くゲット!
 - ✓見たいときにお得情報をゲット!
 - ✓先着順のキャンペーン時に出遅れナン!
- 農協観光では最新情報をLINE公式アカウントでいち早く配信しています。賢く使ってお得をゲット!



N TOUR 株式会社農協観光

Nツアーしまね

検索

クリック

農協観光島根支店のホームページでも、旅行情報をご案内しています。

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。



大豆のかき揚げ

グループで育てた大豆を使ったレシピを紹介します。畑の肉ともいわれる栄養満点の大豆の風味と歯ごたえを楽しめるよう、香ばしいかき揚げにしてみました。

【材料】(4人分)

- | | | | | |
|------------|------|---|------|------|
| ・大豆(蒸したもの) | 300g | 衣 | ・小麦粉 | 170g |
| ・じゃこ | 50g | | ・水 | 100g |
| ・アサツキ | 3本 | | ・卵 | 1個 |
| ・小麦粉 | 小さじ2 | | ・砂糖 | 小さじ1 |
| | | | ・塩 | 少々 |
| | | | ・揚げ油 | 適量 |

【水煮大豆の作り方】(出来上がり300g程度)

乾燥大豆・130g程度

(水を吸うと約2.2~2.5倍)になります。

- ①乾燥大豆をたっぷりの水(豆の3~4倍)にひと晩浸けておく。冬は30℃くらいのぬるま湯に浸けると吸水が良くなります。
- ②浸けていた水を捨て、鍋に多めの水をいれ、やわらかくなるまでゆでる。沸騰するまでは強火、沸騰してからは弱火で。
- ③ゆでた大豆をザルにあげ、しっかり水切りする。

【作り方】

- ①大豆は良く水気を切っておく。アサツキは細かく切る。
- ②ボウルにじゃこ、アサツキ、大豆を入れ、小麦粉(小さじ2)を振りからめる。
- ③別のボウルに卵を割りほぐし、水、小麦粉、砂糖を加えさっくり混ぜ、衣を作る。
- ④③に②の材料を加える。
- ⑤油を170℃に熱し、具をおたまですくい入れ、きつね色になったら返し、もう片面も色よくこんがり揚げあげる。

【ポイント】

じゃこの塩気でそのままでも美味しいですが、塩や天つゆなどお好みの味でお召し上がりください。

小麦粉、卵、水は冷やして衣をつくと、カリッと揚がりますよ。大豆の水煮でも可能です。

今月の料理人

B・B会
三好由紀子さん(右)
山口百子さん(左)



B・B会の名前の由来は、beans(ビーンズ)、blueberry(ブルーベリー)の頭文字。5名で大豆とブルーベリーを育て加工品にします。大豆は主に味噌に、ブルーベリーはジャムに、手間と時間と心配りを忘れない手作りの良さを実感しています。

令和3年4月1日から

敷地内全面禁煙・就業時間内禁煙について

くにびき地区本部ではこれまでに、改正健康増進法全面施行に伴い、望まない受動喫煙を無くすため、禁煙推進宣言の発表、喫煙場所の改善、職員への意識づけ等様々な対策を行ってきました。

令和3年4月からは、喫煙に対する社会の関心が高まるなか、更なるステップアップとして、受動喫煙の防止だけでなく、職員の健康増進、健康経営を推し進めることを目的に、「敷地内全面禁煙」「就業時間内禁煙」を実施いたします。これにより、就業時間中と各事業所の建物・敷地内は終日禁煙となります。

ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

＜お問い合わせ＞ 企画総務部人事課 TEL: 0852-55-3013



年金友の会会員のみなさまへ

ねんきん感謝デー 開催のお知らせ

令和3年度は

6月・8月・10月に

くにびき地区本部管内の各支店で
開催します

※詳細は「JAしまねびより4月号」でご案内します！

定年退職者

令和3年2月28日付



上田 武

永年お世話になり
ありがとうございました



JAの自動車共済にすると

えっ!こんなに
安くなるの!?

期間:令和3年3月31日まで
お見積もり依頼者限定!

※下記のQRコードよりお見積もり依頼をいただいた方が対象です。

先着
20名様に
もれなく

「グルメカタログギフト」
をプレゼント!



お見積もり依頼
お問合せは
こちら



自動車保険料
(掛金)って
結構高いなあ

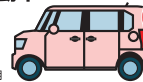
少しでも
家計の負担を
軽くしたいなあ



このような方は
ぜひ比較してみてください!

共済掛金例 軽自動車

ホンダ
N-BOX
自家用軽乗用車
型式:JF4 ※ASV割引適用



車両保障
130万円
の場合

車両保障なし

月払 **1,510円** 一時払 16,890円

車両保障あり

全損害
月払 **3,140円** 一時払 35,170円

共済掛金例 普通乗用車

トヨタ
ヴォクシー
自家用普通乗用車
型式:ZRR85W



車両保障
270万円
の場合

車両保障なし

月払 **1,470円** 一時払 16,230円

車両保障あり

全損害
月払 **3,290円** 一時払 36,610円

(保障内容:ご契約別)個人契約/共済期間:12か月/等級:20等級(事故有傷数適用期間0年)/運転者年齢条件:35歳以上/限定保険/記名被共済者年齢階別掛金区分:40~49歳/車両保障:有(車両共済金額別額)、免責金額5万円/対人賠償:無制限/対物賠償:無制限(対物超過修理費用保障付)、免責金額0円/人身傷害保障:3,000万円(被共済者限定特別:有/傷者定額給付保障:1,000万円(標準型・被共済者限定特別):有/弁護士費用保障特別:有/長期優良契約割引:有(適用1年目)/ゴールド免許掛金/自動継続割引:有/自賠責共済セット割引:有/新車割引:有(初年度登録:令和2年4月)/※各種割引の適用には一定の条件があります。※令和2年4月現在の共済掛金です。

お問合せ先 JAしまね くにびき統括支店 共済課 TEL0852-55-3023



※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書(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。 2032032239

4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
6	火	税務相談会	東出雲支店 (TEL:52-2022) 10:00~12:00

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

〇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。

※4月の土曜営業日は10日、24日です。

◆お問い合わせは

☎0120-988-380

4月 ふれあい訪問日

4月13日(火)・14日(水)

機構改革について

・令和3年2月末にパートナーセンターを廃止しました。

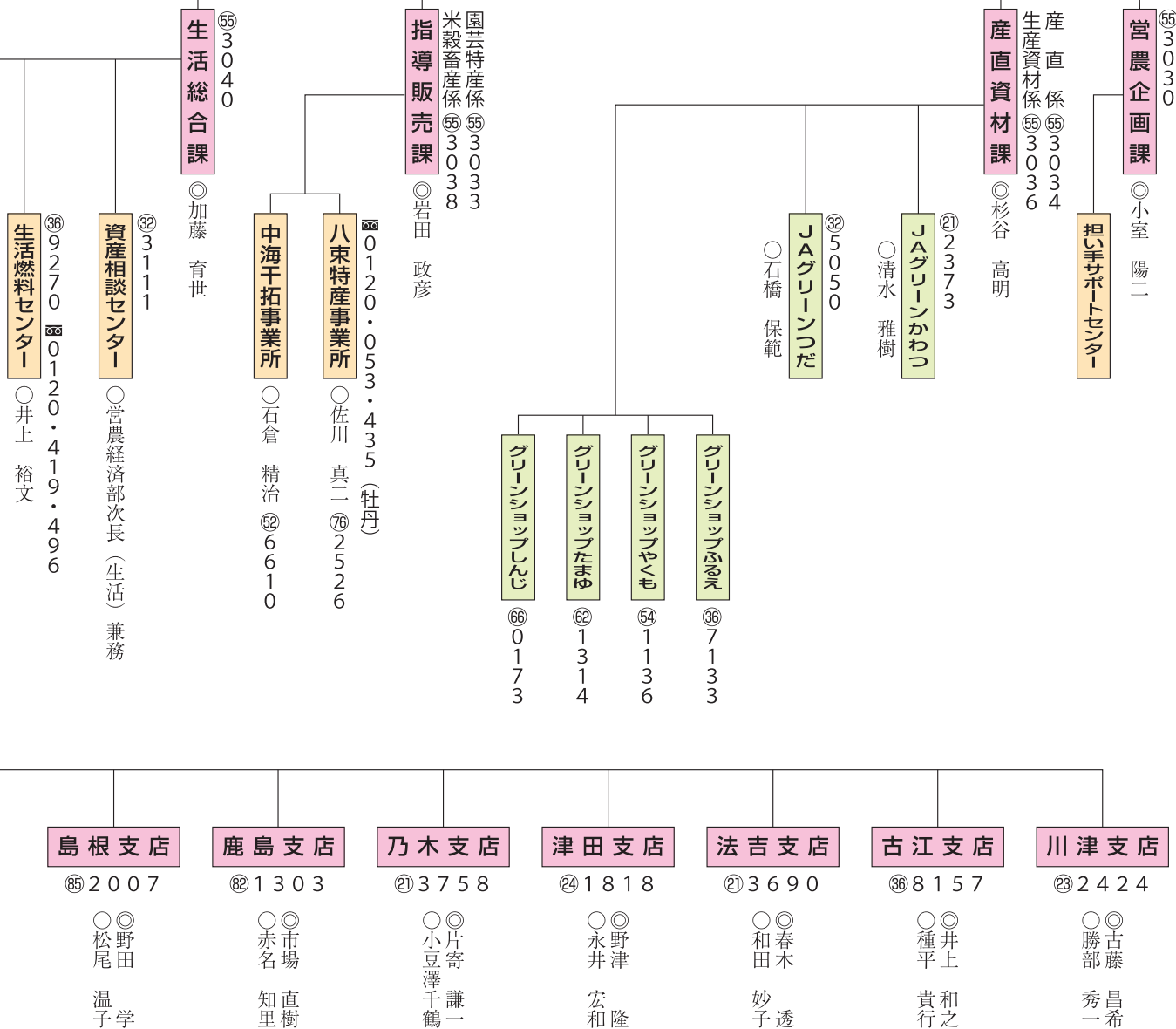
地区本部長 栗原 令

地区副本部長 奥原 展芳

営農経済部

部長 高木 康文
次長(営農) 松尾 勝
次長(生活) 荒木 潤一

◎支店長、課長、(農機センター長)
○支店次長、店長、センター長、所長

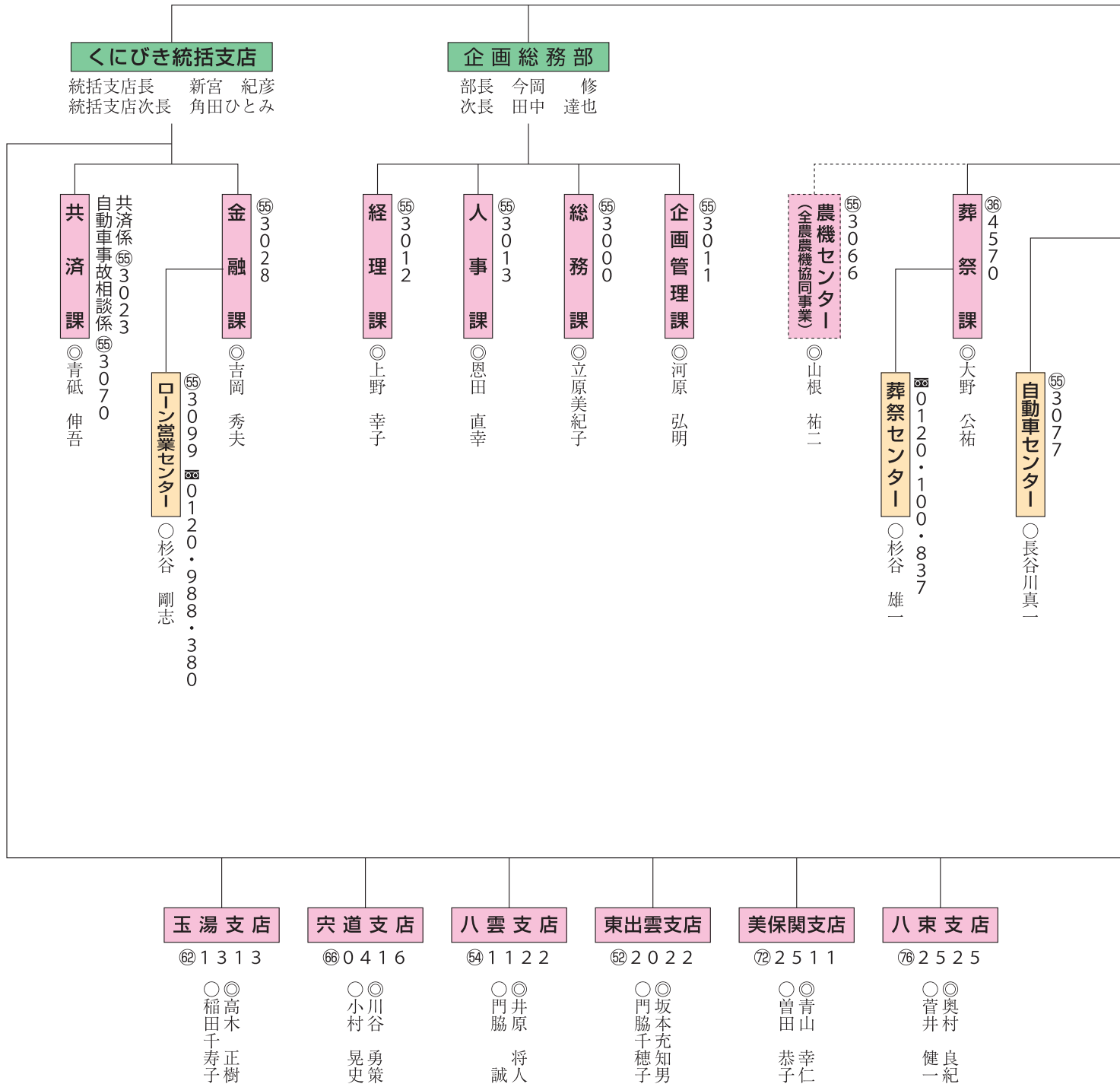


くにびき地区本部 機構図

令和3年3月1日現在

令和3年3月1日付で、機構改革と定期人事異動を行いました。機構図及び電話番号は次の通りです。
全役職員配置は、4月号に掲載します。

統括部長（企画総務部長兼務）

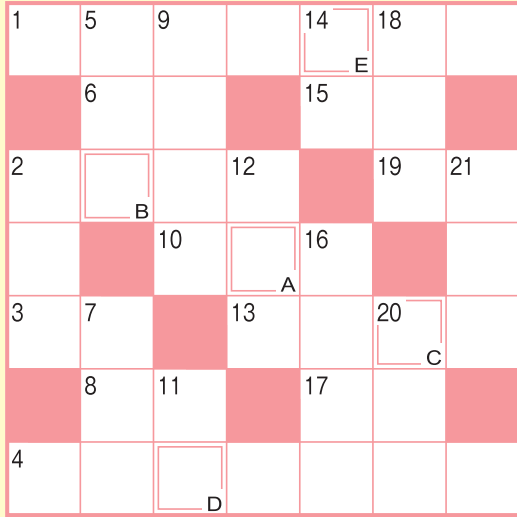


くにびき地区本部情報

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お稲荷さんのお使いです
- ⑤小さな子どもに読み聞かせることも
- ⑦—を聞いて—を知る
- ⑨ひいて木を切ります
- ⑪赤、白、八丁といえば
- ⑫授業が始まる前に鳴ります
- ⑭4月1日のエイプリルフルにはついてもいいとか
- ⑯金太郎は長じて坂田—となりました
- ⑰につこりするとへこみます
- ⑱精製してガソリンを作ります
- ㉑日光市の景勝地の一つ、—の滝

ヨコのカギ

- ①東京の桜の名所。西郷隆盛像があります
- ②ランチュウやコメットはこの一種
- ③ドライバーで締めたり外したり
- ④威力があつて速い球のこと
- ⑥ムジュンのムが表す物
- ⑧矢をつがえます
- ⑩スマホの検索—を削除した
- ⑬うずら豆は、—豆の品種の一つです
- ⑮靴を数えるときに使う言葉
- ⑰1000kgは1—です
- ⑲漢字で書くと木瓜。美しい花が咲く植物です



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4月2日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「シュンミン」



俳句の広場

最優秀賞

眼鏡拭く春愁の息吹きかける

出雲市 竹田喜久子様

選句者 「白魚火」編集長・副主宰
安食 彰彦先生

（評）心うきたつ春のひと時であるが、ふと感じる哀愁のような、そんな気分になる時、息をかけて眼鏡をゆつくり拭いてみる。

優秀賞

一本の雪の轍を犬連れて

出雲市 小豆澤典子様

楕円なる気泡閉じ込め氷柱伸び

松江市 稲田 忠徳様

起きて先づ妻の背中に懐炉貼る

出雲市 藤江 堯様

佳作

丸襟と明朝体が似合う春
ボタン鍋いとも同じ具も顔も
成りますと答える役の成木せめ
折れてなほ咲き続けたる野水仙
スコップに一杯の雪重かりし

大田市 前迫あかり様
出雲市 矢部 英子様
益田市 伊藤世以子様
出雲市 星野 和子様
大田市 大國千登世様

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへも是非ご応募ください！

「家の光」4月号 定価922円（税込）
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



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」
F A X : 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は、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。

島根をもっと元気になりたい ～一緒にJAで働きませんか～

JALしまねは「農業振興」「地域振興」「地域貢献」を積極的に展開し、組合員はもとより県民そして次世代を担う若者・子どもたちとともに、大地の恵みと食文化の尊さを継承していきます。

「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」

- 地域の資源を生かし、希望と活力に満ちた農業を実現します
- 地域の文化を守り、心豊かに安心して暮らせる地域社会を創造します
- 水と緑を育み、豊かな大地と食を次世代に引き継ぎます

「信頼、満足、熱意、みんな一番」

- 「し」……組合員・利用者からの信頼、一番をめざします
- 「ま」……組合員・利用者の満足、一番をめざします
- 「ね」……仕事への熱意、一番をめざします



JALしまね 令和4年4月 採用職員募集のご案内

- 募集職種 正職員(総合職)
- 募集区分 本店採用(転居を伴う配置の可能性があります)、地区本部採用(原則転居を伴う配置はありません)
- 応募資格 ①令和4年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業見込の方
②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して3年以内の方
- 採用予定 35名程度
- 提出書類 履歴書(JA指定)、卒業見込証明書または卒業証明書、学業成績証明書、受験票添付用写真1枚(タテ4cm×ヨコ3cm、6ヶ月以内撮影)
- 受付期間 令和3年4月1日(木)～5月7日(金)期間内必着
- 選考方法 筆記試験、面接試験、小論文試験(一次選考:令和3年6月実施予定)
- 応募方法 マイナビ2022よりエントリーのうえ、提出書類を受付期間内に下記まで郵送または持参にてご提出ください。

※採用条件など詳しくはJALしまねHPまたは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先(書類提出先)

〒690-0887 島根県松江市殿町19-1
JALしまね 総務部 人事課
担当：三島、奥井
TEL：0852-67-7711
FAX：0852-67-7714
ホームページ
<http://ja-shimane.jp/>
E-mail
jijinji.hon@ja-shimane.gr.jp



健康 散歩

けんこうさんぽ



減塩して病気を予防しましょう

日本人の多くは塩分を摂りすぎているといわれています。塩分の摂りすぎは、高血圧や心筋梗塞、脳卒中等の病気の原因になります。これらの病気を予防するために、日頃からの「減塩」が重要となります。

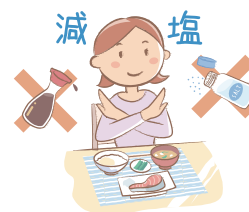
昨年、日本人の食塩摂取の目標値が改定されました。男性は1日7.5g未満、女性は6.5g未満となっています。実際には男性は1日11.0g、女性は9.3g摂取しており、目標値に遠く及ばないのが現状です。適正な塩分摂取量に近づけるため、減塩のポイントを紹介します。

まず薄味を心がけましょう。少しずつ味を薄くすることで、味の変化に慣れていきます。また酢や香辛料を適度に加えることで美味しく感じられるようになります。レモンやゆずなどの柑橘系の搾り汁を加えても酸味が増し、味のバリエーションが増えます。

加工食品にも気をつけましょう。加工食品には塩分が相当量使用されています。最近では加工食品の栄養成分表に食塩相当量が記載されている場合もありますので、参考にするとよいでしょう。

和食と洋食をバランスよく食べることも大切です。和食は低カロリーではありませんが、煮物や汁物には塩分が多く含まれていますので、注意が必要です。洋食は脂肪は多いですが、塩分が少ない面もありますので、同じ食材でも調理法を変えてみるのもひとつの方法です。

今回あげたもの以外でも減塩して美味しく食事をする方法はたくさんあります。食事を楽しみながら減塩をして健康に過ごしましょう。



JAL島根厚生連



島根うまれの食材レシピ

しまねうれしび

島根県立松江養護学校 乃木校舎「みのり亭」篇



今月の「しまねうれしび」は、平成30年に開催された「第3回食の縁結び甲子園全国大会」で、みごと優勝された島根県立松江養護学校乃木校舎のみなさんです。



「みのり亭」接客担当のみなさん

松江養護学校高等部（乃木校舎）の食堂運営作業学習の場でもある「みのり亭」は、毎月4～5日（不定期）オープンし、地域の方も利用されています。平成24年から続く「みのり亭」の評判は口コミで広がり、リピーターも増えてきました。

地元の食材を使用し、オリジナルの栄養バランス表である「まごたちは（わ）やさしいに」を基本として、今まで学んだ知識や経験をもとに、試作を行いながらメニューを考案します。この日も生徒らは、朝早くから手際よく調理作業に取り掛かり、11時半のオープン時には、予約のお客様で満席となりました。

今回は、そんな「みのり亭」自慢のメニューをご紹介します。ぜひ皆さんも作ってみてください。JAしまねは食を通じて、これからも「みのり亭」の活躍を応援します。



「島根県立松江農林高校」で収穫されたお米を使用!

本日のメニュー

- ・さつまいもご飯
- ・みそ汁
- ・サバロールキャベツ
- ・くにびきキャベツとごぼうの甘酢
- ・りんごケーキ

500円



調理、接客、会計と、すべて生徒が行う



本日のメニューの栄養バランスを紹介。
 [は]は、発酵食品
 [わ]は、ワカメなどの海藻類
 [こ]は、お肉など

「みのり亭」へのお問合せは 島根県立松江養護学校 TEL0852-21-3673まで

くにびきキャベツをたっぷり使った サバロールキャベツ



揖屋干拓地でキャベツの栽培が盛んなことから、考案したレシピです。サバ缶さえあれば、いつでも作れます。



●材料（5人分）

- サバ水煮（缶詰の物）…… 10切れ
- キャベツ…………… 10枚
- 水…………… 200ml
- トマト缶…………… 1缶（400g）
- みそ…………… 大さじ1.5
- 固形コンソメ…………… 1個
- スライスチーズ…………… 5枚

- ★ トマト缶…………… 1缶（400g）
- みそ…………… 大さじ1.5
- 固形コンソメ…………… 1個
- カレー粉…………… 小さじ1/2
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- レタス…………… 適量
- しめじ…………… 1/3袋

●作り方

- ①キャベツを1枚ずつはがして大きめの皿にのせ、ふんわりラップをする。電子レンジで600ワットで5～6分加熱する。
- ②葉がしんなりしたら、電子レンジから取り出して冷ます。
- ③キャベツの葉を広げて、サバ水煮とスライスチーズを包む。包み終

- わりを下にして、鍋に敷きつめる。
- ④③の鍋に水、★の調味料を入れ煮る。
- ⑤グツグツして軽くあくを取ったら、蓋をして弱火で30分、しめじも加えて煮込む。
- ⑥深皿にレタスを敷き、ロールキャベツを盛って完成。

秋鹿ごぼうも使おう くにびきキャベツとごぼうの甘酢



酢は疲労回復に効果があります。さっぱりとした味なので、揚げ物と一緒にどうぞ。

●材料（5人分）

- キャベツ…………… 4枚
- きゅうり…………… 1本
- ごぼう…………… 40g

- ★ 酢…………… 大さじ3
- 砂糖…………… 大さじ2
- 塩…………… 少々

●作り方

- ①キャベツはよく洗って芯を切り、5cm角に切ってザルに入れておく。
- ②きゅうりは洗って、輪切りにする。
- ③ごぼうは洗って、薄切りにする。その後熱湯で30秒茹でる。
- ④ボウルに①のキャベツと②のきゅうりを入れて、塩をパラパラとふりかけ、手袋をして手で混ぜ合わせる。しんなりとなったら、その

- まま20分置く。
- ⑤④を絞って水分を捨てる。ボウルに入れて③のごぼうを加える。
- ⑥★の調味料を小さなフライパンに入れて火にかけ、よく混ぜる。煮立ったら火をとめる。
- ⑦⑥が熱いうちに⑤の中へ入れ、混ぜあわせ30分置いて冷ます。
- ⑧器に盛って完成。

【編集後記】

春は気持ちが入り立つと同時に別れと出会いの季節です。自分が歩いてきた道を振り返ってみると、常にたくさんの方に支えていただいたことを改めて痛感し、出会えたご縁は私の大切な財産となりました。さあ、新しいスタートです！期待と少しの不安を胸に、この春からの、すてきな出会いを楽しみにしています。（木村）