



2021

JAしまねびより 12

December
Vol.69



みつけた。
しまねのファームズ
板持 浩二さん
[やすぎ地区本部]

特集

今晚のごはんのお供は
これで決まり!!

／SNSで旬な情報を投稿しています／



JALしまね くまびき地区本部版



4代100年続く梨農家に新たな風を

県内最大の梨産地である安来市。板持さんも所属するやすぎ梨生産部会は、現在23戸の農家で構成され「二十世紀」や「新興」など様々な品種の梨を栽培しています。板持さんは70アールの畑で、「二十世紀」を中心に「新興」「あたご」など7種の梨を栽培しています。

板持家は4代続く梨農家。今でも曾祖父が植栽した梨の木は健在で、樹齢111年を数えます。板持さんは、伝統ある梨栽培を引き継ぐだけでなく、アイデアと実行力で新たな風を起こしています。ＩＴ会社の経営という、もう一つの顔も農業に対する「気づき」に繋がっているとおっしゃいます。



樹齢111年の梨の木

板持 浩二さん(58才)

今月は、やすぎ地区本部。久白町で梨の生産に取り組むやすぎ梨生産部会の板持浩二さんにお話を伺いました。



梨栽培には1年を要す

梨の栽培は、冬の剪定作業から始まります。この剪定が梨の出来を決める重要な作業です。技術、経験が必要とし見極めが難しく、特に雪の降る山間地での立ち作業はとても厳しく大変です。4月に入り梨は開花の季節を迎えます。確実に結実させるため、人の手で人工授粉をします。その後5月から6月にかけて、果実の成長を促すとともに、樹勢を衰えさせないため摘果作業を行い、袋掛けをします。袋掛けは梨の表面を傷や虫から守り、きれいな梨を作るための大切な作業の一つです。

品種によって異なりますが、8月中旬から11月頃まで収穫は続きます。収穫した梨は、りんを切り、ひとつずつ丁寧にキャップ



袋掛け作業

に入れ、箱に詰めていきます。丹精込めた梨は部会で運営する選果場へ出荷したり、道の駅や個人で販売したりしています。梨は食味や食感も品種によりさまざまで、8月から1月頃まで長く楽しんでいただけます。

音楽で梨に良い環境作り

やすぎ梨生産部会では、剪定講習会や現地研修会などを通じて品質の良い梨づくりに努めています。板持さんは、更に音楽というスパイスを梨栽培に取り入れます。6月から9月の間、梨の成長期にスピーカーで畑に流します。まずはモーツァルト、穏やかでリラックス効果を生み出します。そ



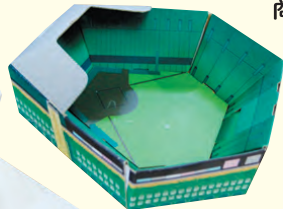
して、板持流の六甲おろしです。「もちろん阪神の大ファンですが、それだけでなくモーツァルトとは対極の音楽で、程よいストレスを与え、バランスの良い梨作りのため必要だと考えている」と板持さんは話します。

無し(梨)は「まちがい」を付けると強い肯定に

板持さんは、数々のアイデア商品を販売してきました。まずは阪神ファンということもあり「阪神夕イガース優勝まちがい梨」。球団や甲子園球場にも承認を得た商品で、内箱は甲子園の窓の数にまで拘ったものです。そして、受験生の合格を祈った「合格まちがい梨」があります。松江市の菅原天満宮で祈禱を受けた苗木から栽培、収穫したもので、合格の文字が印刷されています。神社を模した専用箱への拘りも強く、しめ縄は職人に極小サイズのものを作ってもらったそうです。全ての商品には、「まちがいないし(梨)」という板持さんの想いが込められています。



受験生の合格を祈った「合格まちがい梨」。専用箱にも拘りが



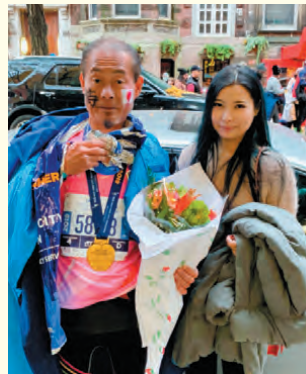
「阪神タイガース優勝まちがい梨」の内箱が甲子園球場に

20年続く梨畑の課外授業

父親の代から、安来市立荒島小学校3年生に課外授業を行っています。畑には3年生の木があり、児童らは毎年観察、収穫など梨栽培を実体験で学んでいます。「小学校の学習発表会の本番前に、自分のためだけに発表してくれたことに感動した」と嬉しそうな表情で話す板持さん。「自分の子どもたちも参加していた」と懐かしそうに振り返ります。

本格派のランナー

板持さんは10年ほど前からマラソンを始めました。「きつかけは健康診断。40代半ばからの遅咲きランナーです」と笑います。ウルトラマラソンや、2年前にはニューヨークシティマラソンにも参加し、フルマラソンを完走しました。天気の良い昼休みには、6kmを走るのを日課と



ニューヨークシティマラソン完走後に応援に駆け付けた娘さんとパチリ



横断幕をバックに聖火ランナーとして走る板持さん

しています。そして今年、長年続けてきた小学生への梨の課外授業などが評価され、東京2020オリンピックの聖火ランナーにも選ばれ、トーチを持って走る夢も実現されました。

とにかくプラス思考で

梨農家、会社経営、マラソンランナーと様々な顔をもつ板持さん。「困難を乗り越え、達成感を得られるという共通点がある」と、全てに前向きに取り組んでいます。色々なところで話す機会がある板持さんは、①2歩踏み出す②一つのものに二つ以上のアイデアを凝らすと世界に一つだけのものになる③いずれの道も正解——を「板持語録」として伝えていきます。「安来の美味し梨をもっと知ってもらうためにも、新しい『まちがい梨』をいつも考えている」と目を輝かせる板持さん。マラソンなどで培った「最後まで諦めないハート」を武器に、これからも走り続けます。



前向きなエネルギー溢れる板持さん

プチっと情報！ やすぎの梨

今が旬の品種は「あたご」と「晩三吉」!!「あたご」は大玉で、果汁が多いのが特徴。「晩三吉」はほのかな酸味でさっぱりとした味わいが特徴です。貯蔵性が良く、「あたご」は1月末まで、「晩三吉」は2月末までお楽しみいただけます。この機会にぜひ。



★お問い合わせ先★

J Aしまねやすぎ地区本部
営農経済部生産流通課
電話：0854-28-7800



はこれで決まり!!

商品の詳細は
JALまねのHPに
掲載しています。

JALまね 🔍



J Aしまね管内には“ごはんのお供”にピッタリの商品がたくさんあるんです。
します。今晚もおいしくごはんをいただきま〜す🍚

OTOMO 近海の海水と海藻を
一緒に煮詰めて作った藻塩。
海藻の旨味がごはんとマッチ!

OTOMO ホカホカのごはんには
ニンニクパワーをのせて!

にんにくみそ
くにびき地区本部



隠岐の藻塩
隠岐地区本部

OTOMO ピリッと辛くてごはんが
すすむ大人の味!

おおなんの宝
石見和牛・ピリ辛
島根おおち地区本部

OTOMO 黒毛和牛のソフトふりかけは
ごはんにピッタリ!

OTOMO ごはんにはもちろん、
豆腐やあえ物にもピッタリ!

OTOMO ピリッとした辛味が病みつきに!

ふりかけごまちゃん
斐川地区本部

なすのからし漬け
いわみ中央地区本部

石見銀山和牛しぐれ
石見銀山地区本部

👉 ごはんは、腹持ちが良い

ごはんはつぶでできているので、粉からできているパンや麺類よりも、体内でゆっくりと消化・吸収されていきます。だからごはんは、おなががすきにくく、腹持ちが良い食べ物なのです。

知ってる??
お米の魅力!

👉 ごはんは、太りにくい食べ物

ごはんは、ゆっくり消化・吸収されるので、体に脂肪をためるホルモンの分泌がおだやかになります。つまり、ごはんは太りにくい食べ物といえるのです。

出典：公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構「お米・ごはんBOOK」

特集

今晚のごはんのお供

私たちの食事に当たり前に登場している「ごはん」。どんなおかずとも相性抜群のごはんですが、今回は、これを見たらごはんを食べずにいられない、「JAしまねおすすめのごはんのお供を紹介

レトルトカレー

OTOMO 島のカレーはさざえカレーで決まり!



島じゃ常識
さざえカレー
隠岐どうぜん地区本部

OTOMO 「奥出雲和牛」からあふれ出る肉のうまみが絶品!!



奥出雲和牛カレー
雲南地区本部

益田地域で生産しているトマトをたっぷり使ったスパイシーなカレー!!



真っ赤な益田SUN
トマトカレー
西いわみ地区本部



出雲らっきょう
出雲地区本部

OTOMO オリジナルのらっきょう酢で作ったやさしい甘さが好評! カレーライスのお供にいかが?



OTOMO 甘酢のほどよい酸味と柚子の香りがごはんによく合う!!

干し柿とゆずのかぶ巻き甘酢漬け
やすぎ地区本部



米穀園芸部米穀課
伊藤圭課長

美味しいごはんのお供と一緒に『おいしいごはんをもう一杯』で、お米の消費拡大を…!!

島根県で生産されているおいしいお米の中の主要3品種



コシヒカリ



きむむすめ



つや姫

島根のお米

ごはんを食べよう! 島根米プレゼントキャンペーン

島根県産「コシヒカリ(5kg)」「きむむすめ(5kg)」「つや姫(5kg)」を各3名(合計9名様)にプレゼント! 詳細については、JAしまねのHPをご確認ください。(QRコードもしくはJAしまねで検索) ※商品の指定はできません。

応募方法

①ハガキ・FAXでの応募

1) 氏名 2) 年齢 3) 郵便番号・住所 4) 電話番号をご記入の上、応募先までお送りください。
応募先/〒690-0887 島根県松江市殿町19番地1
島根県農業協同組合 総務部ふれあい福祉課「島根米プレゼントキャンペーン」係
TEL: 0852-67-7704 FAX: 0852-67-7708

②応募フォームでの応募

QRコードからJAしまねHPのキャンペーンページにアクセスし、応募フォームへ必要事項を入力の上、送信してください。

応募期間

2021年12月13日(月)~
2022年1月12日(水)必着

※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
※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。





現場の声を
もっと思い聞きたい

組合長が行く！



JAしまね雲南地区本部管内
 今月の訪問先 ●(農)角井営農組合 ●(農)万場営農組合
 ●(農)大安伸 ●(農)あなみ ●認定農業者：中野良介さん

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。



今回は「(農)角井営農組合」「(農)万場営農組合」「(農)大安伸」「(農)あなみ」の4法人と認定農業者である中野良介さんを石川寿樹組合長や山根盛治副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。

「角井営農組合」「万場営農組合」「大安伸」「あなみ」は、水稲をメインに栽培。意見交換会では、雲南地区本部が取り組むANS-M培土（もみ殻培土）をメインに、活発に意見を交換。ANS-M培土とは、農林水産技術研究所の増田茂代表が開発した「もみ殻を使用した軽量培土」で、軽さと高い気相率と保水性、短期間での育苗、SDGsやカーボンニュートラルへの対応など優れた機能性をもつ培土です。雲南地区本部では2017年からANS-M培土を使った試験育苗を開始し、今年からANS-M培土の機能性を生かした密育苗苗にも挑戦。労働力の負担軽減やコストの減少にもつながるなど、中山間地域での新たな取り組みとして期待されています。角井営農組合と大安伸が取り組んでおり、ANS-M培土につ



(農)角井営農組合、(農)万場営農組合、(農)大安伸、(農)あなみとの意見交換会

いて「米価があがらない中、コスト削減を考えながら取り組んでいる。培土についてもJAに関心をもっていたら話されまし

た。他にも、みどりの食料システム戦略や米の販売戦略についてなど、活発に意見を交わしました。

中野良介さんは、夏秋パプリカ4品種を栽培する認定農業者で、2012年に農業面、生活面でのバックアップが手厚いと感じた飯南町に神戸市から1ターンされました。研修後、2014年から自営就農され現在に至ります。同町では、夏場の涼しい気候を生かした夏秋どりが主流で、短期間に大きくしっかりとしたパプリカを出荷されています。中野さんは、豪雨など天候条件が悪かった中での今年のパプリカの出来や、現在の収穫状況、市場への出荷先などについて説明。また、JAに対し、販売面での更なる強化を要望されました。



中野良介さん(右)の説明を聞く石川組合長



★組合長から一言★



今回、4法人の皆さんとはANS-M培土のことをメインに意見交換をさせていただき、労働力軽減やSDGsへの対応など、今後の水稻育苗に大変期待がもてるお話をお伺いすることができました。また、意見交換後に訪問した中野良介さんは大阪のご出身で45歳。2012年に当地に移住し、全く農業経験がない中、同町でリースハウス12棟、35aを経営され、4月中旬から霜の降る11月にかけて、赤と黄の2種類の大粒のパプリカを出荷されています。いわゆる1ターンの一人ですが、すでにパプリカ栽培のリーダーに成長されており、今後さらなる活躍を期待しています。

組合長より一言
 雪深き
 郷に移りて
 農に生く



topics
1

「中国・四国地区」A青年大会 隠岐青年連盟の石田さん「青年の主張」で最優秀賞受賞



11月4日に山口市で「中国・四国地区」A青年大会が開催され、県代表として「JA青年の主張」に隠岐青年連盟の石田哲広さんが、「JA組織活動実績発表」にくにびぎ青年連盟の上山根有史さんがWEBで出場しました。石田さんが発表した「頼り、頼られ生きていく。～災害が私に教えてくれたこと～」が青年の主張で最優秀賞を受賞され、島根県の受賞は昨年に続き2年連続となりました。



JA青年の主張で
最優秀賞を受賞した石田さん

石田さんは、昨年と今年の豪雨で機械が水に浸かるなど被害にあった中、多くの人の温かい助けによって困難を乗り越えることができ「対価をもらうのではなく、困っている人がいれば無償で自分にできることをしていきたい」と考えを改めるきっかけとなった経験を発表されました。石田さんは2月に開催予定のJA全国青年大会に出場されます。

また、今年からPR動画コンテストも実施され、雲南青年連盟が優秀賞を受賞し、1月に全国農協青年組織協議会で行われるコンテストにブロック代表として応募されます。

topics
2

「令和3年度地域貢献・地域活性化団体活動表彰式を開催しました」



JAしまねは11月12日、松江市のサンラポーむらくもで令和3年度地域貢献・地域活性化団体活動表彰式を開き、各地区本部から推薦を受けた組合員や住民が構成員の11団体を表彰しました。「元気な地域づくり」に取り組むグループや団体などを支援し「地域力」向上を応援することを目的に、今年で9年目を迎えました。

受賞した出雲市の畑村梅の会は、景観保全も兼ねた梅栽培を通じて共同作業を行い、地域活性化に寄与。交通安全の案山子づくりや園児らと梅の収穫体験なども実施しています。また、浜田市の東平原上営農組合は、将来の柿生産者の育成を目的に地元小学校で柿の学習会を開き、20年前に開始した町内外の住民を対象にした柿オーナー制度を定着させました。

石川組合長は「地域がしっかりしていないと農業振興に結び付かない。表彰を機に更なる取り組みを期待している」と激励しました。その他の表彰団体は次の通りです。

- ▽みのりの里大野（松江市）
- ▽くまのフラワークラブ（松江市）
- ▽TEAM下来島2016（飯南町）
- ▽隠岐の島町水田営農経営研究会（隠岐の島町）
- ▽たきっこ☆キラリ（出雲市）
- ▽斐川町相撲連盟（出雲市斐川町）
- ▽かわいみまもりたい（大田市）
- ▽上酒谷集落営農組合（美郷町）
- ▽麓耕景観整備実行委員会（津和野町）



受賞された皆さん

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。

令和3年度稲作経営安定緊急対策資金

令和3年産米の過剰基調を要因とする価格下落により大きな打撃を受けた農業者の稲作経営に必要な資金を支援するための島根県制度資金です。

（令和3年10月8日現在）

区分	内容
資金使途	種苗費、肥料費、農薬費、諸材料費、小農具費、雇用労賃等直接的経費など稲作経営に必要な運転資金
ご融資限度額	米価格の下落による減収額の範囲内
ご融資期間	5年以内（据置期間なし）
ご利用いただける方	主食用米の減収額が前年対比15%以上見込まれる農業者および農業者組織の方
金利	0.10%（JAしまねによる上乗せ支援後利率）
ご返済方法	元金均等償還（端数が生じた場合は、第1回の償還金に加算します）
担保・保証	島根県農業信用基金協会保証の付保が必要です。（保証料：年0.2%）
取扱期間	令和3年10月8日～令和4年6月30日まで

※本資金の詳しい条件などについては最寄りのJA支店までお問い合わせください。

しまね就農 相談会&セミナーの開催について

県内在住者向けの就農相談会を開催します。自営就農や農業法人への就職について、JAしまねの各地区本部の担当者、市町村の担当者、県の担当者が、各ブースにてご相談をお受けしますので、参加をお願いします。

【東部会場】

日時 令和4年1月23日(日) 10時～16時
場所 ラピタウェディングパレス 鳳凰の間

【西部会場】

日時 令和4年2月6日(日) 10時～16時
場所 浜田合同庁舎 2階大会議室

問い合わせ先

JAしまね営農対策部担い手対策課
TEL 0853-25-8142
FAX 0853-25-8594
メール ninaite.hon@ja-shimane.gr.jp

※詳細はJAしまねHPをご覧ください。
右のQRコードからアクセスできます。





輝く50万パワー☆ しまねの女性部!

斐川女性部

地域のみなさんや、
女性部員が元気になる
楽しい活動を行っています

私たち斐川女性部はコロナ禍の中、参加人数の制限や、感染対策をして活動を継続しています。毎月一回、「笑味ちゃん食堂」と名付けてJA役員への昼食作りをしています。事前に予約を取り、ごはんを中心としたバランスの良い日本型食生活の推進と米消費拡大として行っています。また、JAしまね女性部統一行動になっている「たべる!のむ!かざる!」産地応援プロジェクトとして、斐川女性部では7月に旬の地元食材を使った料理教室を実施し、意識を高めました。今年度の新しい取り組みとして、介護予防の支援と地域内交流を目的とした、介護予防教室にボランティアとして参加しています。利用者の方と一緒にレクリエーションや作品作りを行い、楽しんでいただいています。



一所懸命青年連盟

JAしまねいわみ中央青年連盟

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

JA YOUTH

はらだ ともかず
原田 友和さん



JAしまねいわみ中央青年連盟（以下、農青連）の原田友和さん（33）は江津市の有限会社ふるさと支援センターめぐみへ入社して今年で9年目になります。同社では、主に水稻の作業委託（作業によって作業面積は異なるが平均15ha~18ha）、農閑期の育苗ハウスを利用した野菜栽培（ピーマン・トマト・あすっこ等）を行っておられます。

農青連に加入して3年目。加入のきっかけは「半ば強引にTACに誘われて（笑）…は冗談で、若い農業者と交流することで自分も成長できると考え加入した」とユーモアを交えて話します。

現在、生産者からさまざまな作業委託を受けている中「休耕田が年々増加傾向なので、それらを荒らさないように可能な限り作業を受けていきたい」と今後の目標を話す原田さん。

「日々の業務が忙しく農青連の活動に中々参加できないが、今後は積極的に参加できるように頑張ります!!」と意気込みを語りました。

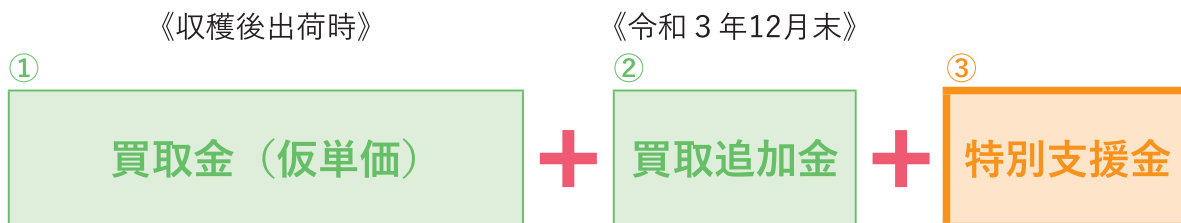
令和3年産 島根米の米価下落特別支援について

J Aしまねでは、生産者の皆さまの農業所得の確保（向上）を第一の使命と考え、令和3年産島根米についても①「収穫後出荷いただいた時点」と②「令和3年12月末の追加払い」の2段階による買取金のお支払いとさせていただきます。

また、米価の大幅下落が生産者の皆さまの農業経営に大きな影響を与えていることを鑑み、当J Aに出荷いただいた令和3年産島根米を対象に③「米価下落特別支援」を行うこととしました。（詳細は12月理事会で決定予定）



[イメージ図：令和3年産島根米]



令和3年産米の需給状況は厳しい環境にありますが、当J Aは引き続き「島根米」としての販売努力を通じて、高評価の確立を目指してまいります。



理事会情報（10月28日開催）

【協議事項】

- ① 令和3年10月31日付けおよび令和4年2月26日付け機構改革の実施について
 - ② 令和3年度農業振興支援事業の県域調整の実施について
 - ③ 令和2年産島根米の最終精算について
 - ④ 信用事業方法書（為替取引）の一部改正について
 - ⑤ 令和3年9月末仮決算について
 - ⑥ 石見銀山地区本部 子会社(有)大田市農林福祉会館の解散について
 - ⑦ 大口貸出について
 - ⑧ 出資口数の減少（減口）の承認について
 - ⑨ 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
 - ⑩ 第3回島根J Aビルあり方検討委員会について
 - ⑪ 雲南地区本部「通所介護事業所」及び「短期入所生活介護事業」の廃止と事業譲渡について
 - ⑫ 石見銀山地区本部福祉事業および運営規程・就業規則の廃止について
 - ⑬ 雲南地区本部臨時雇用者就業規則の一部改正について
- （紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）

組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

**甘くておいしい「ほしがき」を
お届け！
県内外へ出荷が始まる**

秋の味覚であり、松江の特産でもある西条柿を使用した「ほしがき」の出荷が11月12日からくにびき地区本部本庄選果場で始まりました。



11月14日までに集荷した「ほしがき」は約3万2千個。大きさや形、水分量その他、異物の混入がないかチェックした後、ひとつずつ丁寧に箱詰めして、県内の市場を中心に、広島や大阪、京都など県外の市場に向け、出荷しました。

指導販売課の石倉治夫指導員は「本年は7月・8月の豪雨と台風の影響で落果が多く、また10月中旬までの気温が例年と比べ高温で推移したため軟果も多くなり、収量が少ない状況にある。糖度は十分で仕上がりも良好なので、たくさんの方に食べていただきたい」とPRしました。

今後は、出荷量17万個を目標に、集荷に努めていきます。



箱詰めする作業員

お買い求め・問い合わせ先
指導販売課
TEL.08852-55-3033

農機の展示会各種農機具が勢ぞろい！

くにびき地区本部は11月20、21日の両日、農機・自動車センターで秋の農業機械大展示会&ミニアグリミーティングを開催。2日間で332名の組合員や地域住民が会場を訪れ、展示された農機の数々の中から品定めをしました。

この展示会は、日頃の感謝や利用者の拡大などを目的に、毎年3回開催しています。当日は消毒やビニール手袋の配布などを行い、感染対策を徹底し、実施されました。

最新の農業機械のほかに、農薬の説明コーナーや、農薬散布用ドローンの飛行見学、営農部と連携した食味測定や鳥獣害対策コーナーなどバリエーション豊かなラインナップを用意。

また、来場者へ感謝をこめて、たまごの無料配布なども実施し、おもてなしをしました。

来場者は「最新の農機具を見ることができた。説明も丁寧でありがたい。購入を検討したい」「自動運転ができるドローンを見て、年々進化していることに驚いた」と話しました。



お知らせ

令和3年度集落座談会の開催について

令和3年度の「集落座談会」は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、下記のとおり参集範囲を絞り、開催いたします。

集落・地域単位における意思反映の場であり、地域農業の現状と問題点、将来の方向性など一体となって課題解決を図るなど重要な会ではありますが、ご理解をいただきますようお願いいたします。

1. 開催時期 令和4年1月21日（金）～2月12日（土）
2. 参集範囲 総代、集落委員
3. その他

この度の集落座談会は、参集範囲を絞り開催するため、1月のふれあい訪問日に正組合員宅に集落座談会資料を配布します。ご意見等をお持ちの方は、令和4年2月14日(月)までに各支店までお申しつけください。

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り

松江市農政意見交換会開催！ 地域農業の更なる振興に向けて

松江市農政会議（清水秋廣会長）は11月16日、ホテル白鳥において、松江市と「令和3年度松江市農政意見交換会」を開催し、地域の農業振興について意見を交わしました。

当日は、同農政会議の他、くにびき青年連盟、くにびき地区本部から52名が出席。はじめに、清水会長より「今年には未曾有の災害が連続して発生し、さらに米の値段も下がり大変な一年となった。各支部より意見が多数出ているが、三つに集約し、松江市から意見を伺いたい」と挨拶がありました。

その後、松江市の上定市長から「ふるさと松江の豊かな未来のために」と題して、市長のこれまでの経歴や松江市の魅力、松江市の農業に対する思いについて講演して頂きました。

講演の後、同会議八雲支部の矢野秀行さんが「7月、8月の豪雨や台風によって、市内各地で農業関連の被害が多発した。今後も、同様な災害が考えられるため、災害対策を講じてもらいたい」と要望。また、玉湯支部の木村邦之さんが「有害鳥獣対策」、大野支部の金田純市さんが「担い手対策・荒廃農地対策」をテーマにそれぞれ課題提起しました。

松江市からは「今年の7月、8月の豪雨・台風災害は、今後も発生することが考えられることから、迅速な対応ができるよう考えていきたい。鳥獣被害対策や担い手対策等は、活用できる制度もあり活用してもらいたい。また、要望については、今後、検討していきたい」と話しました。



発言する上定市長



意見交換会の様子



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～

地域貢献・地域活性化団体表彰 くにびき管内からは2団体

JAしまねでは「地域貢献・地域活性化事業支援金」を創設し、地域貢献・地域活性化に取り組みグループ・団体等を表彰、普及支援し「地域力」の向上に努めています。

11月13日に地域貢献・地域活性化団体活動の表彰式を行い、12団体が受賞されました。当地区本部から、下記の2団体が表彰されました。おめでとうございます。

令和3年度地域貢献・地域活性化団体活動表彰式



団体名	代表者(敬称略)	主な活動内容
みのりの里 大野 (松江市大野町)	兼折 隆	高齢化や人口減少により、農業・農村の維持・発揮に必要な共同活動が困難になってきたことから、平成19年度に当組織を設立し、小学生から高齢者まで地域を挙げた農村環境の保安全管理活動に取り組んでいます。 ●小学校でのサツマイモの栽培指導、河川での川と生物の学習支援。 ●地区内各所の花壇づくりへの支援。●地区内交通要所への花のプランター設置 など
くまの フラワークラブ (松江市八雲町)	栗原 公夫	平成18年に策定された「八雲地域まちづくり指針」の一つのテーマである「潤いある美しいまちづくり」を具体化した「花いっぱい運動」を始まりとして、熊野大社、ホットランドやくも付近の県道沿い美化活動を行い、地域住民や来訪者が風景や花を見て楽しめるような取り組みを行っています。 ●熊野大社付近、歩道、花壇、生垣の除草や清掃 ●ハーブ植え、花苗植え、チューリップ植え ●活動参加者や企業へのチューリップ球根の配布 など

令和3年産米集荷状況

令和3年11月30日現在

一袋でも多く出荷いただきますようお願いいたします。

(単位：袋)

品種名	申出数量	集荷数量	等級			1等米比率	申出数量対比	昨年同期(12月1日)			
			1等	2等	3等			集荷数量	1等米比率	申出数量対比	
うるち	ハナエチゼン	9,341	7,249	3,352	2,596	237	54.2%	77.60%	8,011	71.0%	84.13%
	コシヒカリ	27,202	22,697	7,533	11,706	1,456	36.4%	83.44%	23,790	21.7%	86.37%
	きぬむすめ	41,619	39,404	28,474	6,730	181	80.5%	94.68%	35,817	53.6%	77.55%
	つや姫	20,744	22,330	12,071	7,447	373	60.7%	107.65%	19,893	55.3%	83.56%
	その他	2,790	2,287	1,123	1,129	35	49.1%	81.97%	760	3.9%	171.17%
うるち計	101,696	93,967	52,553	29,608	2,282	62.2%	92.40%	88,271	46.2%	82.11%	
もち	835	571	73	312	186	12.8%	68.38%	741	10.8%	89.71%	
合計	102,531	94,538	52,626	29,920	2,468	61.9%	92.20%	89,012	45.9%	82.17%	

※各品種の数量には加工用米を包含していません。

※各等級1等米比率には、ントリーエレベーターの受入数量は含んでおりません。

加工用米	申出数量	集荷数量	等級			1等米比率	申出数量対比	目標数量	集荷袋数	目標数量対比
			1等	2等	3等					
加工用米	949	949	663	219	67	69.9%	100.00%	110,000	94,538	85.94%

取り組んでいます。～くにびき地区本部の取り組み～

JAしまねくにびき女性部が研修会を実施！

くにびき女性部（中島和子代表）は11月17日、18日の両日、「JAしまねくにびき女性部研修会」を営農総合センターで実施し、2日間で83名が参加しました。

研修会では、女性部員でつくる「ゆりかごの会」の朗読会や、FM山陰でラジオパーソナリティを務めるなどフリーアナウンサーとして活躍されている「おがっち」こと小片悦子さんの特別講演などもあり、会場は和やかな雰囲気や温かい笑顔であふれました。

当日は、本店ふれあい福祉課職員から「シナプソロジー」という脳を活性化するエクササイズで脳と体を軽く動かしてほぐした後、「今、あなたに知ってほしい最新家の光事情」と題して『家の光』の活用術について学びました。

次に、「ゆりかごの会」から「家の光読者の手記より」（わが人生を懐かしむ）をテーマに『家の光』に掲載された童話や詩を朗読し、会場を和ませました。

続いて、12月3日に開催される予定の「第22回島根県家の光大会」でくにびき代表として参加する、古江支部長の高麗優子さんから家の光記事活用についての発表がありました。発表の中で、「あなたに届けるJA健康寿命100歳コンテンツ」に10年間挑戦し続け、2度の受賞についての話や、サンサン食堂についてなどの発表がありました。

最後に小片さんが「おがっちのハッピーコミュニケーション術」と題し、日常的に方言を使いながらよく笑い、自分に自信をもってコミュニケーションをとることなどを、ラジオでおなじみの軽快な話術にのせて話し、会場全体が引き込まれていました。

今回は、新型コロナウイルス対策で人数制限を設けたため、支部・グループ別に3部に分けての実施となりましたが、来場者同士が親睦を深めるなど有意義な研修会となりました。



『家の光』の朗読をした女性部「ゆりかごの会」のメンバー



おがっちさん（小片悦子さん）の講演の様子



『家の光』の活用法について説明する職員



発表をする高麗優子さん

女性部更なる活性化へ！ 役員との意見交換会開催



冒頭、挨拶する中島部長

JAしまねくにびき女性部（中島和子部長）は11月8日、教育文化センターSan・san館で、くにびき地区本部役員と女性部の更なる活性化に向け、意見交換会を開催しました。

意見交換会には女性部役員19名と栗原本部長をはじめ奥原副本部長、今岡統括部長が出席。冒頭、中島部長は「新型コロナウイルス感染症の影響で、以前のような活動は未だ難しいが、出来ることから行っているのが、今年度の活動について報告します」と挨拶。栗原本部長は「今後の担い手育成や地域の活性化、経営基盤の確立に向け、率直な意見を述べていただき、有意義な会にしましょう」と述べました。

その後、営農事業との関わりや機構改革などについて意見交換を開始。女性部役員からは「グリーンショップ等営業時間の短縮について、利用者からのどのような意見が出たかを教えてほしい」「原油価格の高騰に伴う飼料価格への補填はないか」などの要望が上がりました。



意見交換会の様子

組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて

燦燦会定期総会・セミナー開催！ 企業間で交流を深め、地域活性化

くにびき地区本部と164の企業、団体などで構成する「燦燦会」（松浦嘉昭会長）は11月29日、第6回定期総会と、7月から延期となっていたセミナーを島根県民会館で実施し、67会員より81人が出席しました。

同会は、当地区本部が地元企業や団体との連携を深め、事業の発展と相互の交流を図る目的で設立。講演会や営農施設見学会などの各事業を実施し、会員相互の交流促進につなげていきます。

まずはじめに、松江市の上定昭仁市長を迎えてセミナーを実施しました。「ふるさと松江の豊かな未来のために」と題し、

市長就任までの経緯や、夢が実現でき、市民が誇れる松江の創造についてを講演され、セミナーの出席者は時折頷いたり、メモをとりながら、熱心に話に耳を傾けていました。

その後、定期総会に移り、松浦会長から出席者の方々に對して参集への感謝と、同会の地域発展への役割について、挨拶がありました。

今回の総会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、出席者には事前に議案書が送付されており、議事の進行は短縮した形で行われました。

そして前年度の事業や収支についての報告のほか、本年度の事業計画など全議案が承認されました。

同会では本年度も、引き続き会員相互の親睦や情報交換を行うとともに、JA事業や農業への理解促進に向けたPRをすすめていきます。



松浦会長



講演を行う上定松江市長（右）



総会の様子

各支店で職員が農業体験を実施

くにびき地区本部では、今年度より地域の組合員の方の協力の下、各支店で職員が農業体験活動を実施しています。

この取り組みは、農業経験の少ない職員が農作業を行うことを通じて、農家との繋がりを強め、農業の理解を深めることを目的としています。



柿の皮むき作業の様子

11月6日には、東出雲支店の職員9名が、上意東地区の畑ほし柿生産組合（森廣護代表）の柿農家4軒を訪れました。職員は4つのグループに分かれ、西条柿の皮むき、選別、運搬、干し作業を行い、汗を流しました。

体験した職員は「一つ一つを丁寧に手作業で行い、温・湿度や消毒などの徹底した管理にプロ意識の高さを感じました。組合員さんとの繋がりの大切さも改めて実感しました」と感想を述べました。

また、11月20日には、玉湯支店の職員3名が大谷地区の石川農園（石川廣さん）を訪れ、ネギの収穫や「ほろほろ」という品種のカボチャの磨き上げ作業などを行いました。職員らは、石川さんご夫婦に作業時の注意点を伺いながら、真剣な表情で作業を進めました。

体験後に職員は「普段経験できない貴重な経験をさせていただき、今後とも組合員・利用者の皆様のためにできることを積極的にやっていきたいです」と話しました。

今後とも当地区本部では、各支店単位で職員の農業体験を行う方針です。



ネギの収穫作業の様子



職員がカボチャを磨く様子を見守る、石川さん夫妻（左）



柿の干し作業を手伝う職員（左）

今年度大腸がん検診を受けていらっしゃらない方にお知らせ

大腸がん検診で
早期発見
早期治療を



大腸がん検診を 受けましょう。

松江市
がん検診

詳しくは下段記載の
検診の流れ
をご覧ください。

受付場所

●JAしまね各支店窓口（土・日・祝日を除く、8:45～15:00）
川津・古江・法吉・津田・乃木・鹿島・島根・八束・美保関・東出雲・八雲・宍道・玉湯

検体提出方法にご注意ください

受診対象

令和3年度中に40歳以上になる松江市民の方

（昭和57年4月1日以前生まれの方）

※令和3年6月から12月末までに松江市の大腸がん検診を受診された方は、受診できません。

料金 **200円** 下記の要件のいずれかに該当する人は、無料になります

要件	JA窓口受付時に必要な書類
4月1日現在で40歳・45歳以降5歳刻みの節目の人	令和3年度がん検診等無料受診券（はがき）
生活保護受給世帯の人	生活保護受給証明書
市民税非課税世帯の人	市民税非課税世帯無料券※
福祉医療費医療証（資格証）、被爆者健康手帳をお持ちの人	それぞれの証明書類

※市民税非課税世帯無料券は事前に松江市へ申請が必要です。申請受付から発送までに20日程度かかりますので、検診日に余裕をもって申請してください。

検診の流れ



※令和3年度がん検診等受診券または令和3年度がん検診等無料受診券をお持ちください。

1 JA窓口で受付
※令和3年度がん検診等受診券または令和3年度がん検診等無料受診券がお手元がない場合は、松江市健康推進課、各支所市民生活課にお問い合わせの上、事前にご準備ください。



2 採便容器と問診票を同封

検体提出方法にご注意ください

検体容器のポストへの投函はできません。JA支店窓口へ設置した「容器回収箱」に提出いただきますようお願いいたします。

3 (提出期間：1月19日(水)～2月1日(火) 8:45～12:00 ※土日を除く)

4 2週間程度で結果が届きます。

申込期間

令和4年 1月13日(木)～1月26日(水)

※検体の提出期間は、1月19日(水)～2月1日(火)（※土日を除く）

お問い合わせ先

【委託者】松江市健康推進課 TEL 0852-60-8174
【検診機関】JA島根厚生連 TEL 0853-31-4770

JALしまね JA島根厚生連
この検診はJA島根厚生連が松江市から委託を受けて行うものです

ご確認ください！
ポイント有効期限のお知らせ

令和元年に付与された「おさいふカードポイント」の有効期限は令和3年12月31日までです。対象となるポイントは、JAグリーン・グリーンショップ・Aコープ店の店頭端末や支店窓口などでご確認ください。

※JAグリーン・グリーンショップでは、お買い物の際、1ポイント1円でご使用できます。



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



こうや豆腐の豚肉巻き

こうや豆腐は、ビタミンやたんぱく質が豊富で、手軽に栄養バランスが取れる優れたものです。

豚肉を巻いて焼くと食べ応えのある食感になり、栄養もボリュームも満点! 食べ盛りのお子様さんにぜひ作ってあげてください。少ない食材と短時間で作れるので、お弁当のおかずにもぴったりです。

【材 料】(4人分)

こうや豆腐	4枚
卵	2個
豚バラ肉	12枚
焼き肉のタレ	適量

【作り方】

- ① こうや豆腐は水またはぬるま湯に2～3分浸けて戻した後、固く絞って3等分に切る。
- ② 卵2個を割りほぐし、こうや豆腐にしみこませる。
- ③ 豚バラ肉でこうや豆腐を巻き、巻き終わりを下にしてフライパンで焼く。
- ④ 火が通ったら、余分な油をキッチンペーパーでふき取る。
- ⑤ 焼き肉のタレをからませて、出来上がり。

【ポイント】

焼き肉のタレの代わりにめんつゆを入れて調理してもおいしいですよ。ご家庭のお好みの味でアレンジしてください。

今月の料理人

八雲支部 (左から)
山根 静枝 さん
林 八重子 さん
藤田 弓子 さん



1 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・予約先電話番号・時間
6	木	税務相談会	川津支店 (TEL: 23-2424) 10:00~12:00
7	金	税務相談会	古江支店 (TEL: 36-8157) 10:00~12:00
11	火	税務相談会	津田支店 (TEL: 24-1818) 10:00~12:00
12	水	税務相談会	乃木支店 (TEL: 21-3758) 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。

※1月の土曜営業日は15日、29日です。

◆お問い合わせは

☎ 0120-988-380

1月 ふれあい訪問日

1月14日(金)・17日(月)

日等について



令和4年1月							備 考
1	2	3	4	5	6	7	
土	日	月	火	水	木	金	
休	休	休					1月4日より営業します。
休	休	休					休日対応は転送電話にて行います。
休	休	休					休日対応は転送電話にて行います。
休	休	休	休	休			1月6日より営業します。
							年中無休。フリーダイヤル0120-100-837
休	休	休					定期配送は左記のとおり休みます。1月5日より定期配送します。
休	休	休	休	休	休		12月31日は17:00まで営業します。1月7日より営業します。
休	休	休	休	休	休		
休	休	休	休	休	休		12月30日は17:00まで営業します。1月7日より営業します。
休	休	休	休	休	休		12月30日は17:00まで営業します。1月7日より営業します。
休	休	休	休	休	休		12月30日は15:00まで営業します。1月7日より営業します。
休	休	休	休	休	休		
休	休	休	休				1月5日より営業します。

12月30日	12月31日	1月1日 元日	1月2日 初売り	1月3日	1月4日～
通常営業	通常営業	休	10:00～17:00	10:00～17:00	通常営業
通常営業	通常営業	休	休	休	
9:00～20:00	9:00～19:00	休	10:00～17:00	10:00～17:00	
9:00～20:00	9:00～19:00	休	10:00～17:00	10:00～17:00	
9:00～20:00	9:00～19:00	休	10:00～17:00	10:00～17:00	
通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	

3. ATM稼働について

12月31日～1月3日の間ご利用いただけるATM 松江市内ATM設置場所

設置場所	稼働時間	設置場所	稼働時間	設置場所	稼働時間
イオン松江店	9:00～20:00	宍道支店	9:00～20:00	津田支店	9:00～20:00
エコロかわつ	9:00～20:00	エコロたまゆ	12月31日 9:00～19:00	乃木支店	9:00～20:00
法吉支店	9:00～20:00		1月1日 休止	中原店	9:00～20:00
生馬店	9:00～20:00		1月2日 10:00～17:00	東出雲支店	9:00～20:00
エコロやくも	9:00～20:00	エコロふるえ	9:00～20:00	八束支店	9:00～17:00

JAカード(クレジット)の紛失・盗難の場合

連絡先 三菱UFJニコス盗難紛失専用ダイヤル：0120-15-9674 (年中無休・24時間対応)

*JAカード(クレジットカード)一体型カードの場合は、両方の連絡先にご連絡下さい。

1. 営業日について



年末年始の営業

くにびき地区本部各事業所等

	事業所名	電話番号	令和3年12月						
			26 日	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金	
地区本部・支店等	地区本部・支店	55-3000	休					休	
営農経済部	資産相談センター	32-3111	休					休	
	生活燃料センター	36-9270	休					休	
	自動車センター	55-3077	休				休	休	
	葬祭センター	36-4570							
	物流センター	55-3036				休	休	休	
	JAグリーン	かわつ	21-2373						
		つだ	32-5050						
	グリーンショップ	ふるえ	36-7133						休
		やくも	54-1136						休
		たまゆ	62-1314						休
しんじ		66-0173						休	
	農機センター	55-3066	休		休	休	休	休	

Aコープ西日本

店舗名	通常営業時間	～12月28日	12月29日
Aコープかわつ	9:00～19:00	通常営業	通常営業
Aコープ本庄	10:00～18:00		通常営業
Aコープふるえ	9:30～20:00		9:00～20:00
Aコープやくも	9:30～20:00		9:00～20:00
Aコープたまゆ	9:00～20:00		9:00～20:00
ファミリーマートAコープしんじ	24時間		通常営業
ファミリーマートAコープこうぶ	6:00～22:00		

2. 共済事故に係る年末・年始の連絡先について

自動車事故に係る連絡先

期間	連絡先	電話番号
令和3年12月31日 ～令和4年1月3日	「JA共済事故受付センター(大阪)」	フリーダイヤル 0120-258-931
	「JA共済サポートセンター」 (レッカーサービス・ロードサービス)	フリーダイヤル 0120-063-931

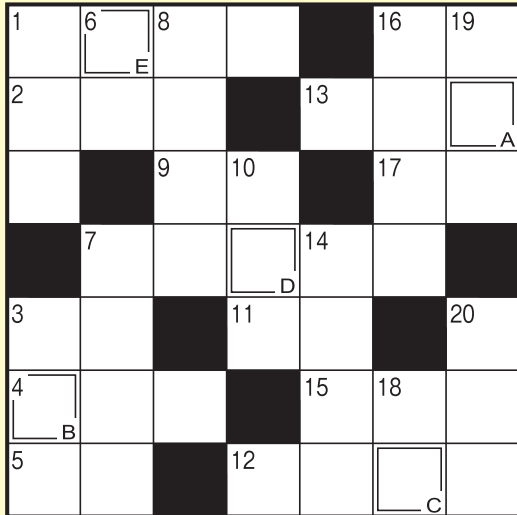
通帳・証書・キャッシュカード・印鑑の紛失・盗難の場合

連絡先	各支店窓口(平日9:00～17:00)
	全国集中監視センター: 0120-57-2045(平日17:00以降 土曜日・日曜日・祝日)



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 オイルショックともいわれる——危機
- ③ 分度器で測ります
- ⑥ 栗の実のトゲトゲ
- ⑦ 春の七草の一つ。ダイコンのことです
- ⑧ 遊園地で——コースターに乗った
- ⑩ おでんに添える黄色い薬味
- ⑭ 年下の女きょうだいのこと
- ⑯ 屋外で行うことも多い教科
- ⑱ ミカンのものは手でむけます
- ⑲ おしゃれな——でランチを楽しんだ
- ⑳ 「オリオン」「おおいぬ」「カシオペア」といえば

ヨコのカギ

- ① 1月の第2月曜日は——の日。国民の祝日です
- ② 旅支度で、旅行かばんに——を詰めた
- ③ 下手な鉄砲も——撃ちや当たる
- ④ 北海道東部の市。自然豊かな湿原が有名です
- ⑤ 水が混じって軟らかくなった土
- ⑦ これが三つで三振
- ⑨ 土を盛り上げて作ります
- ⑪ 植物の葉や車の窓などに氷の結晶が付いたもの
- ⑫ 「住めば都」とか「猫に小判」とか
- ⑬ 果物——を使ってリンゴをむいた
- ⑮ 遠回りをする
- ⑯ 初夢で見ると縁起が良いといわれる鳥
- ⑰ やっぱり自分の——が一番落ちて着くなあ

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（J A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

〒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
2022年1月7日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「プレゼント」



「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。

「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！



また逢おう言った友達先に過ぎ
コ罗纳禍の咳ひとつにも気を遣い
寄り添って虹色描き夢を追う
津田かぶの名産吊す風物詩
犬嫌い犬も知って吠えたてる

奥出雲町 松崎 幸子様
雲南市 小林多美子様
江津市 湯浅志津子様
出雲市 小白金房子様
安来市 斎藤美重子様

佳作

過疎の町赤子の声が光注す
出雲市 青山 孝子様

茶処に住んで至福の菓子つまむ
出雲市 野中 花蓮様

老いた今ちゃん付けて呼ぶ友が好き
浜田市 岩本 静代様

優秀賞

（評）コロナ禍の中、入り口で迎えてくれる体温計。「平熱です」の連呼に、思わず健康の有難さを感じます。

あちこちで平熱ですと今日も無事
出雲市 大福 利彦様

最優秀賞

川柳の広場
選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

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）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、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、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「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！

詳しくは… <https://www.nounen.go.jp>

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」に加入して安心で豊かな老後を！

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**

加入で大きな節税効果！

保険料は **全額社会保険料控除の対象**

※農業者年金の加入には、
「国民年金第1号被保険者であること」
「年間60日以上農業に従事していること」
「60才未満であること」
の3つの要件を満たしている必要があります。
※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

旬鮮倶楽部

旬鮮倶楽部は、全国の旬のおいしさをお届けする
JAグループの頒布会です。

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
国産農畜産物や、
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」のカタログのご希望、お問合せ、お申込みはお近くのJAへお問合せください。

材料 (4人分)

- 豚ロース肉…………… 350 g
- A 片栗粉…………… 大さじ2
- オリーブ油…………… 大さじ1
- 玉ねぎ…………… 1玉
- しめじ…………… 1株
- 赤ワイン…………… 200cc
- B ケチャップ…………… 大さじ3
- 中濃ソース…………… 大さじ1
- 味噌…………… 大さじ1
- 塩こしょう…………… 少々
- ブロッコリー…………… 1株
- ミニトマト…………… 4個



作り方

- ①玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ②ブロッコリーは小房に分け、色よく塩茹でにする。
- ③ビニール袋に片栗粉と豚肉を入れ、空気が入った状態で袋を閉じ、上下に振って、片栗粉を薄くまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、③の豚肉を入れて、両面よく焼き、取り出しておく。(中まで火が通ってなくても良い)
- ⑤④のフライパンに玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。(茶色く色づくまで炒めると味に深みが出る)
- ⑥⑤にBと豚肉を加え、沸騰したら弱火にして時々混ぜながら、水気が少なくなり、トロミがつくまで煮込む。
- ⑦味をみて塩こしょうで味を整え、皿に盛り、ブロッコリーとミニトマトを添えたら完成。

豚肉の赤ワイン煮込み



- *コメント*
- ・豚肉に片栗粉をつけて一度下焼することで、豚肉のうま味を閉じ込めます。
 - ・赤ワインで煮込むとワインに含まれるタンニンが肉のうま味を引き出します。
- *アレンジ*
- ・豚ロース肉をヒレ肉やスペアリブに変えても美味しくできます。(スペアリブの場合は下焼をしっかりする)
 - ・マッシュポテトを付け合わせにしても、お肉とよく合います。
 - ・しめじをマッシュルームや舞茸、しいたけ等に変えても美味しくできます。

豆腐で伊達巻き卵



材料 (1本分)

- 絹ごし豆腐…………… 300 g
- A 卵 (M) …………… 4個
- 砂糖…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ2
- 白だし…………… 大さじ2
- ◆準備するもの
- キッチンペーパー
- ホットキス
- クッキングシート
- ミキサー
- オーブントースター
- 巻きす・輪ゴム

作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、豆腐を入れて再沸騰してから2～3分茹でて、キッチンペーパーを広げたザルに取り、木べらで押して水分を絞る。(白い豆乳が出るまでを目安に絞る)
- ②ミキサーに①の水切りした豆腐とAを入れ、ペースト状になるまでミキサーにかける。
- ③クッキングシートを折って、ホットキスで角を止め、約20cm×25cm×2cmの流し箱を作る。
- ④オーブントースターの天板に③の流し箱を置き、②を流し込み15分間焼く。
- ⑤④が熱いうちに表面を下にして巻きすにのせ、クッキングシートをはがす。
- ⑥手前に切込みを数本入れ、そこから巻きはじめ、巻き終わったら巻きすを輪ゴムで留めて立てて冷ます。
- ⑦冷めたら好みの厚さに切って完成。



- *コメント*
- ・巻きすで巻く時、きつく巻過ぎると水分が出てパサつきやすくなります。優しく巻いてください。
 - ・オーブンで焼く時は180度で15分間焼きます。(表面が焦げそうになったらアルミホイルをのせて焼く)
- *アレンジ*
- ・焼き過ぎた場合は、表面を上にして巻くと焦げ目が内側に入り、ごまかせます。
 - ・巻きすぎない場合は、クッキングシートで巻き、シートと輪ゴムの間に竹串を8本等間隔に入れて冷やしてください。

健康散歩 足湯のススメ

JA島根厚生連

めっきり寒くなり、冬の訪れを感じる季節となりました。散歩をすると近所の足湯の湯気に誘われて、ちょっと寄り道をしてしまいます。今回は、足だけ気軽に浸かれる足湯のススメです。

足湯とは、読んで字のごとく「足をお湯に浸ける」ことです。簡単ですが、単に足を温めるだけでなく優れた全身効果があります。

まず、全身の血行を良くすることで体内の新陳代謝を高める効果です。血液には栄養や酸素のほか、代謝によって産生された老廃物も混じっています。これらの老廃物は尿や汗として排出されますが、血行が悪くと排出されずに血液中に残り、重力によって足にたまりやすくなります。たまった老廃物は更に血行を阻害するという悪循環に陥ります。冷え症の人に足のむくみや便秘症状の訴えがあるのを聞いたことがあると思いますが、原因はここからきているのです。次に、免疫力を高めるという効果です。足湯を行うこと

でがん細胞を殺す作用がある「NK細胞(ナチュラルキラー細胞)」を活性化させるという報告もあります。

更に、足を温めることで自律神経を癒し、疲労回復やリラクゼーション効果があることはご存じのとおりです。膝下しかお湯に浸けないので、のぼせにくく、心臓にかかる負担が少ないこともメリットですね。ただし、効果を期待して浸かりすぎるとかえって体は疲れてしまいます。足が温まり少し汗ばむ程度が効果的です。

最近では、ドライブや観光の小休憩に「ちょっと一息」できるような足湯を設ける場所が増えました。家庭でも手軽に足湯ができるフットバス用の商品も出回っています。年末にむけて忙しい体を足から癒してみたいかがでしょうか。



【編集後記】 今月の特集で紹介している「ごはんのお供」。皆さんがおススメのお供は何ですか? 私は毎朝お米を食べるので、色々なお供を探してはお気に入りの発見を楽しんでいるのですが、今回は知らなかったお供も登場し、ぜひ買って食べてみよう、今からワクワクしています😊! ぜひ参考にしてください、とっておきの「ごはんのお供」と一緒に、お米を食べるきっかけとなると嬉しいです☺️(安)

