



2021

JAしまねびより 10

October
Vol.67



みつけた。
しまねのファーマーズ
河田 正富さん
[いわみ中央地区本部]

特集
しまねの
おいしい牛乳が
できるまで





父が始めた栗栽培を継ぐ

浜田市の中心部から緩やかな坂道を上り南へ、金城町の深緑の木々に囲まれ河田さんの栗畑はあります。かつて河田さんの実家は原木しいたけ栽培、稲作を中心に農業を営んでいました。昭和60年に父が知人に勧められたこともあり栗を栽培することに。「当時は多くの人が始めた」と振り返ります。平成



斜面に広がる栗畑

河田 正富さん(64才)

今月は、いわみ中央地区本部。金城町で栗の生産に取り組みいわみ中央栗生産部会の河田正富さんにお話を伺いました。



20年頃、一時はやめることも考えたそうですが、「金城町やJAから栗の苗木や資材の支援も受けることができたため、親の栗畑を引き継ぐことにした」と、葉の茂った栗の木を見上げます。



剪定と消毒と草刈りが栗の良し悪しを決める

栗の栽培は、収穫までに長い時間を必要とします。その年の収穫が終わりに、翌1月に入ると枝の剪定です。剪定は木の成長には欠かせません。日当たりや風通しを良くし、芽が膨らむ3月中頃までには終え



るようにしています。そして暖かくなり虫が動き出すところから草刈りを始めるのですが「傾斜のある畑での草刈りが、一番きつい作業」と河田さんは話します。雑草を放っておくと、根元に虫がつき成長を妨げるため、雑草が伸びるたび作業は繰り返されます。また、栗の花が終わりに、栗が金平糖ほどの大きになったら、収穫まで2〜3回消毒をし、病害虫を防除します。

栗は自然落果した実を毎日収穫

そして9月、いよいよ収穫の季節を迎えます。栗は木になっている実ではなく、自然落果した実を毎



自然落果した栗を一つ一つバサミで拾います



日収穫します。長く放置しておく、日に当たり変色し、実が乾いて空洞ができることがあるそうで、昼過ぎから畑の見回りを欠かしません。一つ一つ火把サミで丁寧に拾い、収穫した栗はイガから外して、形で秀、優品に分け、週3回JAの選果場へ持っていきます。今年も9月1日から出荷が始まり、JAでサイズ別に選果された栗は、浜田、松江、出雲の市場や地元菓子店へ納められます。

栗の皮むき作業



秋の実りもたらす苦悩

しかし、栗の実りを待っているのは人間だけではありません。栗の栽培において最も頭を抱えているのが、熊や猪などによる被害です。栗畑は周囲をトタン板で囲っていますが、防ぎきれません。さらに、熊は実を食い荒らすだけでなく、枝を折ってしまうので翌年以降の収穫にも影響をもたらしてしまうとか。そこで爆音の鳴る機械を設置し、熊を近づけないよう対策して

いるそうです。しかし、「熊には効果があったが、猪にはダメだった」と話す河田さん。今年になって、初めて栗畑の一番下まで被害にあり、日々注意を払っています。栗の収穫が終わるまで、気の抜けない状況は続きます。

春から秋は栗、冬はスキー！

1年の大半を栗と向き合う河田さんですが、冬は趣味のスキーで心身ともにリフレッシュします。「27才頃から始め、50才を超えてからはコブも滑るようになった」とますますスキーの技術を磨く河田さん。今年の降雪量も気になりますが、多い時ではシーズンに30回以上スキー場に行くことも。「そろそろ新しいスキー板も欲しいですね」と、笑顔でお話いただきました。



獣害被害に備え周囲に設置したトタン板



河田さんが愛用しているスキー板とストック

大きな栗を作りたい

現在、栗畑には約100本の木があり、多い時の収穫量は600kgにおよびます。今後について「今は収穫量を増やし



販路を拡大することは難しい。栗を剥く加工作業の人手も足りない。まずは現状を維持すること」と話します。「美味しい栗を作って消費者に知ってもらうことも大切。今まで以上に実の詰まった大きな栗を作りたい」と直向きな河田さんの栗作りへの挑戦は続きます。



たわわに実る栗

プチっと情報！

栗

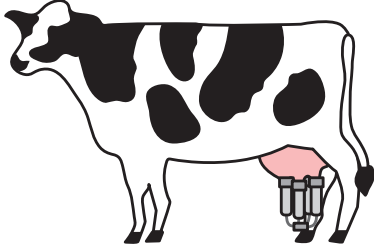
栗料理といえば、やはり「栗ご飯」！洋菓子の「モンブラン」も人気ですよ。でも、河田さんのお気に入り、栗を甘く煮詰めた「甘露煮」とのこと。保存もできて暫く楽しめるので、つつい口に運んでしまうそうです。秋の味覚「栗」を、旬の時期にいろんな食べ方でご賞味ください。



牛乳がでるまで



カルシウム、たんぱく質、ビタミン…など、栄養価が高い牛乳。皆さんは牛乳が店頭に並ぶまでの工程をご存知ですか？今回は、皆さんにモォ〜っとしまねの牛乳について知ってほしい！飲んでほしい！ということで、“安全で安心なおいしい牛乳ができるまで”をご紹介します。



搾乳



牛の乳を搾る作業です。消費者の皆さんのもとへ安全・安心な牛乳が届くように、酪農家の皆さんは大切に育てた乳牛から、毎朝夕欠かさず搾乳しています。



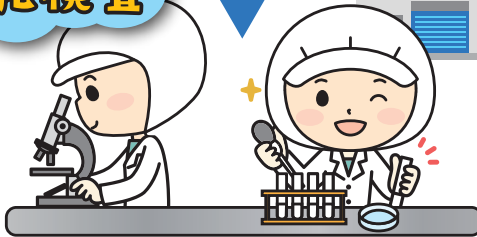
集乳



酪農家が搾乳した生乳は、JAと乳業メーカーが委託した業者が大きなタンクローリー車で毎日集乳します。集乳時には①視覚・嗅覚・味覚検査 ②アルコール検査 ③乳温検査を実施し、検査に合格すると集乳開始です！



生乳検査



集乳された生乳は乳業メーカーへ運ばれ、顕微鏡などを使用し、更に細かい検査が実施されます。

①異物混入のチェック ②乳成分検査 ③抗菌性物質検査 ④細菌数検査 ⑤体細胞数 ⑥酸度検査 …など安全安心な牛乳を届けるべく、徹底された衛生管理が行われます。



牛乳について

牛乳は牛からしぼった生乳（ミルク）を加熱殺菌しただけの100%純粋な牛の乳です。純粋な牛の乳だからこそ、牛の種類やエサ、季節や気温など様々な理由で味に個性が出ます。日本の乳牛のほとんどがホルスタイン種ですが、他にもジャージー、ブラウンスイスなどの種類があります。

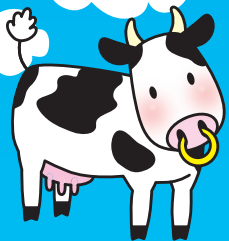


ジャージー ブラウンスイス

島根の酪農について

乳牛は産まれて、生乳を出すまでに2年以上かかります。子牛を産んでから初めて生乳を出しますが、それまでの健康を見守っているのが酪農家なんです。現在、島根県内の酪農家は83戸で、令和2年の生乳生産量は約7万3千トン、受託販売額が約92億円とどちらも前年から増加しています。今島根の酪農界は“アツい”んです！





モオ
知ってほしいと
飲んでほしい!

しまねの おいしい牛乳

担当課より
ひとこと

牛乳は、栄養素をバランス良く摂取でき、あらゆる料理に利用される優れた農産物です。



畜産部 酪農課
和田賀成 課長

地元の牛乳を飲んで頂く事が、牛乳に係わる全ての方々に元気にし、地域の活性化や、SDGsの取り組みにもつながります。

ぜひこの機会に“島根の牛乳”を飲んで、“島根の酪農”の応援をお願いします。

店頭へ



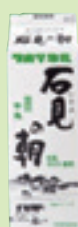
安全でおいしい“島根県内の乳業メーカー”



島根中酪
株式会社

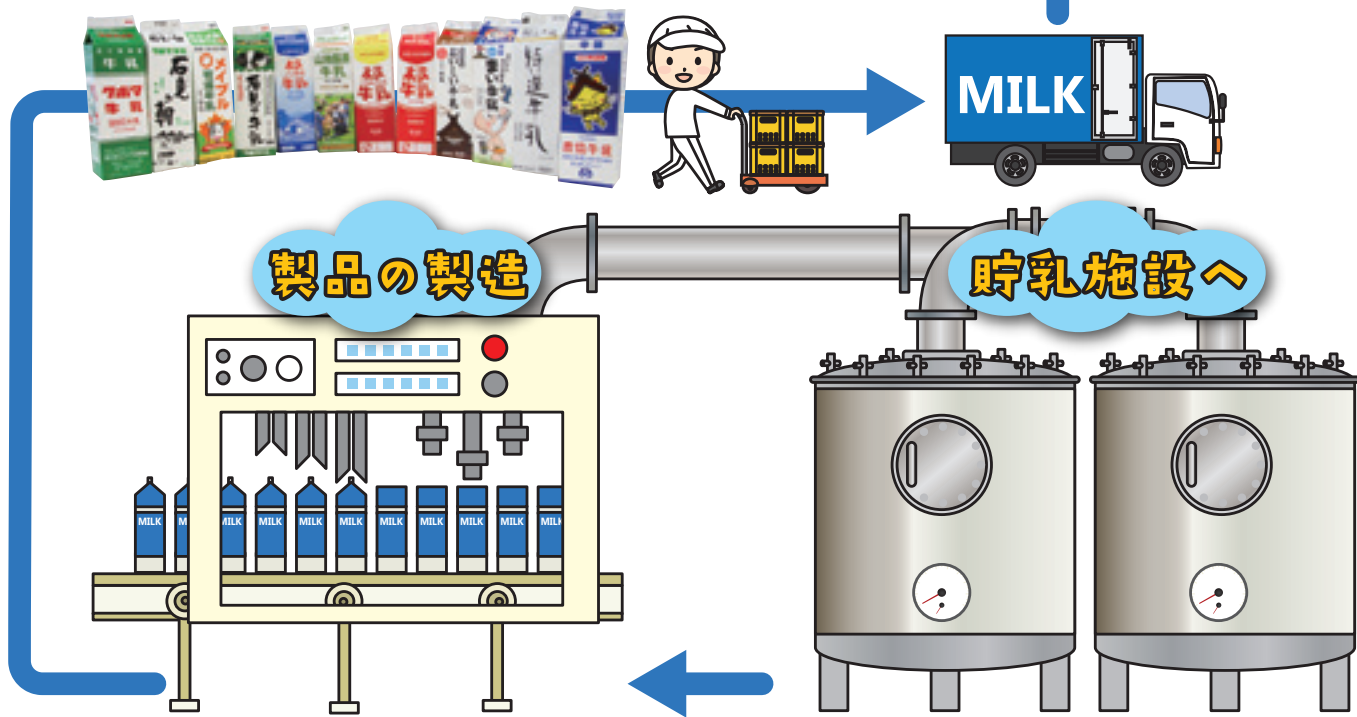


木次乳業
有限会社



有限会社
ワボタ牛乳

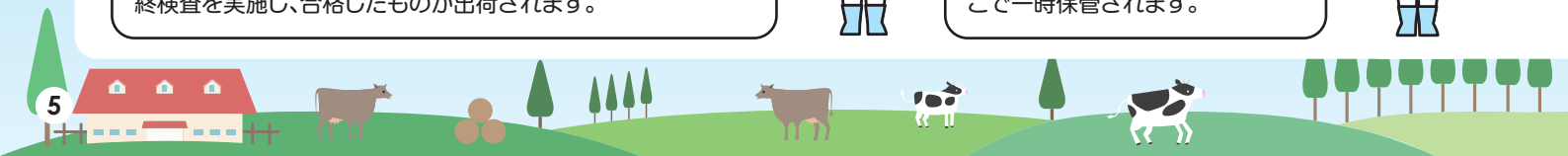
様々な工程を経て店頭に並び、おいしい牛乳が皆様のご家庭へ!!



ついに製品の製造工程へ!乳業メーカーでは、飲用牛乳向けと加工原料乳向けに分けられ、製造されます。安全で衛生的な製品を届けるため、食品衛生法に基づく「乳等省令」に基づき加熱殺菌処理などが行われ、出荷前には風味、成分、細菌数などの最終検査を実施し、合格したものが出荷されます。



生乳検査を通過した生乳は、貯乳施設(冷蔵庫)に運び込まれ、ここで一時保管されます。



現場の声を
もっと聞きたい

組合長が行く！

JA 自己改革
実践中

今月の
訪問先

JAしまね石見銀山地区本部管内

●三瓶開拓酪農農業協同組合

●(株)アスパラゴ技研

●(株)読売中部総合販売

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。



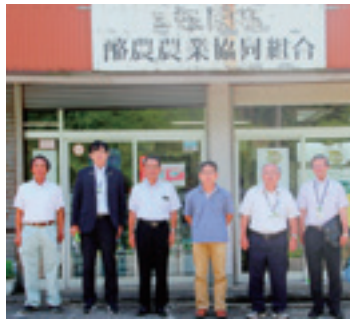
今回の「三瓶開拓酪農農業協同組合」(株)アスパラゴ技研「(株)読売中部総合販売」の3組織を石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。

「アスパラゴ技研」は、今年の6月に法人化。JAのリースハウス事業を活用し、アスパラガス約70アールを栽培しています。令和3年度アスパラガスの収量は、前年度を大きく上回る量を計



三瓶開拓酪農農業協同組合の西谷組合長

「三瓶開拓酪農農業協同組合」は、大田市と飯南町で酪農や果樹・野菜、花木や樹苗などを営む農家28戸、組合員数58



三瓶開拓酪農農業協同組合事務所の前で西谷組合長(右から3人目)とJAしまねの石川組合長(右から2人目)ら

画し、来年度についても収量の増加を見込むなど規模拡大を進め、活発にアスパラガスの生産に取り組んでいます。周藤憲寛代表取締役は、現在の取り組み状況や今後の展望、また将来的に導入を予定している収穫ロボットについて活発に意見を交換しました。石川組合長は「規模拡大など今後の活躍がとて楽しみな法人」と期待を寄せました。

「読売中部総合販売」は、水稲や白ネギを栽培するほか、JAのリースハウス事業を活用しアスパラガスを栽培。昨年度にアスパラガスの収穫初年度を迎えました。石原秀範代表取締役は、農福連携事業やサル被害、団地化や新たに建設されるアスパラガスの集出荷調整施設について活発に意見を交換。また読売新聞社物販の協力のもと販路確保に向け開始する取り組みなどについても触れ、「石見銀山のアスパラガス生産組合は熱意ある方が多く、雰囲気がいい。集出荷調整施設もできることで栽培に専念できる」と話されました。



石原代表取締役(手前)から説明を受ける石川組合長(右奥)と山崎本部長(左奥)



周藤代表取締役(右)から説明を受ける石川組合長

★組合長から一言★



今回、初めて「三瓶開拓酪農協」を視察し、若きリーダーである西谷悟郎組合長の熱い思いを伺うことができました。

取り分け感銘を受けたのは、「とかく大型農業法人は、一本立ちするまでは農協を頼るが、いざ軌道に乗ると農協離れを起こす。そうではなく、われわれが目指すのは、先ずは自律した家族経営の確立であり、それらが支え合うことにより協同の力を発揮することである」との思いでした。

組合長より一言
夏草や
佐比売山を拓き
牛飼ひぬ

次回11月号では、いわみ中央地区本部を訪問した様子を掲載します。

「令和3年産 島根米をめぐる情勢」

3年産米をめぐる情勢については、コロナ禍の長期化による影響で需給状況が悪化し、全国的に3年産の概算金単価は、前年産に比べ2,000円/60^キ～3,000円/60^キの下げが大勢となっており、JAしまねでもコシヒカリ1等の仮単価を10,600円/60^キ（前年産比▲2,000円）に設定せざるを得ない状況となりました。

一部報道では島根米の販売状況を危惧する内容の報道がなされておりますが、全国的に2年産米の在庫が多く残っている中で、島根米（本店集荷・販売分）につきましては、令和3年10月末には2年産米の全量販売を見通しており、3年産米についても令和3年9月末時点で事前契約が80%程度まで進んでおります。

また今後、島根県からの支援を受け、販売力強化・消費拡大に向けた取り組みも予定しており、皆様から出荷いただきましたお米につきましては、責任を持って販売してまいりますので、1袋でも多くJAにご出荷いただきますようお願いいたします。

JAしまねトピックス shimatopi



topics
1

県知事へ令和4年度の島根県農業政策・予算に関する要望書を提出



J AしまねとJ A島根中央会、島根県農政会議は9月8日、松江市の県庁で「令和4年度島根県農業政策および予算に関する要望書」を丸山達也島根県知事へ手渡しました。J Aの石川寿樹組合長や中央会の影山喜一常務、県農政会議の石倉茂美会長らが訪問し、県が策定した「島根県農林水産基本計画」の農業産出額100億円増の目標達成に向けた取り組み支援の継続や、米価下落対策の強化など、県農業の振興が図れるよう要請しました。

要望書には特別要望2項目、重点要望2項目、部門別要望13項目を盛り込み、特に水田園芸6品目、島根を代表する特産、畜産の振興に際しては、農業現場とのコミュニケーションを重視した支援の強化を求めるとともに、備蓄米を増やすなど需給改善へ国レベルでの対策要請を求めました。

石川組合長は「コロナ対策を講じながら本来の農業振興施策に県と一緒に取り組んでいきたい」と話し、丸山知事は「コロナの影響や豪雨災害からの生産基盤回復について、市町村と連携しながら予算を計上し対応していきたい」と応えました。



丸山知事（左から3番目）に要望書を手渡す石川組合長（左から4番目）ら（松江市で）

topics
2

J A 共済連島根が島根県防犯連合会へ防犯カメラを寄贈



J A 共済連島根は9月6日、島根県防犯連合会へ防犯カメラ120台を寄贈しました。松江市の県警察本部で贈呈式を開き、J A 共済連島根の吉岡諭本部長が同連合会の上定昭仁会長（松江市長）に趣意書と目録を手渡しました。

この活動は、J A 共済連島根が次代を担う子どもたちや地域を支える人が安心して暮らせる地域づくりを目指し、2016年度から実施。これまでに累計600台を寄贈しています。

今回寄贈した防犯カメラは、地域の要望を交えながら県内各地の通学路などに設置し、犯罪未然防止や見守り活動に役立てられます。

また同日は、長年の防犯環境整備に貢献したとして同連合会から感謝状が贈られました。上定会長は「刑法犯の認知件数は減少傾向にあるが、子どもや女性への声かけ・つきまとい事案が年間100件以上発生しており、体感治安が必ずしも良好とは言えない。県民の安心安全のために活用したい」と話しました。



感謝状を受け取った吉岡本部長（左）と寄贈された防犯カメラを手にする上定会長（右）（松江市で）

topics
3

J Aしまね公式SNSを開設!!

来月号? プレゼントキャンペーンも実施!!



J Aしまねの事業活動や島根県産農畜産物など、“新鮮”な情報を発信していきます☆
今後は公式SNSを活用したプレゼントキャンペーンなどを行うことも計画中…😊

詳細について広報誌11月号で発表を予定！もちろんSNSからも発表しますので、この機会にぜひフォローや登録、いいね👍をお願いします！！

ぜひいいね👍を

公式 Facebook



アカウント名⇒JALまね

ぜひフォローを

公式 Instagram



アカウント名⇒JALまね(ja_shimane)

ぜひ友だち登録を

公式 LINE



アカウント名⇒JALまね / ID⇒@406yraqyr

ぜひチャンネル登録を

公式 YouTube



チャンネル名⇒島根県農業協同組合(JALまね)

輝く50万パワー☆ しまねの女性部！

隠岐どうぜん女性部

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

海士町連合婦人会を母体とする「隠岐どうぜん女性部」は、先人の知恵により定例総会を5月の母の日と定め、恒例行事の一つとして開催しています。部員が誰気兼ねすることなく、農作業や日常の煩わしさから解放され、ゆっくりと過ごし英気を養うようにとの思いから始まり、現在に受け継がれています。

今年は、海士町のコロナ蔓延防止期間（4/27～5/9）と重なったため、約1ヶ月遅れの父の日（6/20）の開催となりました。総会に先立ち、女性も行政の仕事を確認することで、現状を認識しながら将来の町づくりと一緒に描きたいとの思いで、毎年海士町内の視察研修を行っています。今回は、事業主体が海士町であり、菱浦港脇に7月1日、リニューアルグランドオープンした「ホテル Ento(エントウ)」を開館直前に伺い、視察研修を行いました。

その後、ホテルで定例総会を開催し、昼食は海士町で島の旬を素材に料理を学ぶ、和食の料理教室『島食の寺子屋』の受講生が作った弁当を堪能し、楽しく有意義な一日を過ごしました。



一所懸命青年連盟

JAしまね島根おおち青年連盟

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

うえだ ゆうや
上田 湧也さん



JAしまね島根おおち青年連盟（以下農青連）の上田湧也さん（24）は就農4年目で、現在は家族経営にて、主に白ネギ40aを中心に、ミニトマトや野菜苗、水稻を栽培しています。

農青連には家族や関係者の勧めと、上田さんも就農するに当たり「農業や栽培についての情報交換と、コミュニケーションの場があれば、もっと楽しくできるのでは」と思い加入。今では、様々な活動に積極的に参加されています。

上田さんは、過去に同地区本部で白ネギの販売額が1億円突破していることから「今後の目標は、それに追いつき、追い越すようチャレンジしていくこと」と掲げ、近所の生産者の協力を得て圃場の拡大に力を入れています。

「一人では難しいが、多くの方々と繋がりを持って、仲間が増えれば超えられない目標ではないと思う」と語り、「ただ増やすだけでなく、安全・安心でおいしい、島根おおちの白ネギ！と言ってもらえるように更なる品質向上を目指したい」と意気込みを熱く語りました。



めなともチャレンジ!
家庭菜園

鳥獣害から 菜園を守る

サル、シカ、イノシシをはじめ、都市近郊の菜園でも、アライグマやハクビシンの被害が増えています。また、カラス、ハト、ヒヨドリなどの鳥害も日常的に起きています。

防鳥ネットとテグス

網目が小さいほど防鳥効果が高く、ヒヨドリでは30mm以下、カラスでは75mm以下を用います。被害を受けやすい野菜にはトンネル状や浮き掛け状に覆うのが効果的です。また、防虫用のネット資材（寒冷紗くしゃ）などを流用するのも有効です。

カラスは翼が障害物に触れるのを嫌うためテグスを縦横に張り巡らします。カラスの翼長（両方の翼を開いたときの長さ）は1m程度になるので、これより狭く張ります。

べた掛けで種を守る

豆類などの大きい種はカラスやハトの格好の餌になり、種まき後、本葉が出るまでが被害に遭いやすいので注意が必要です。べた掛け資材は本来の発芽促進、虫害の予防などに加えて防鳥効果も期待できます。

ネットや柵で目隠しをする

イノシシには餌になる野菜が見えないようにトタンなどの柵で菜園を目隠しします。高さ1m程度の柵では簡単に跳び越えてしまいますが、柵の前にネットなど足に絡む物を配置して、踏み切り位置を遠くすると良いでしょう。

電気柵の利用

電気柵には高電圧の電気が流れ、これに触れた獣類はショックを受けて退散します。ハクビシンは小型のため、電線の下をくぐり抜けられないよう、できるだけ低く張ります。電気柵の漏電を防ぐために、除草するなど定期的な管理が大切です。

表1 防鳥資材の特徴

資材名	設置のポイント	対象鳥類
防鳥ネット	網目が細かいほど効果が高い。	カラス、ヒヨドリなど
テグス	1m間隔で張り巡らす。スイートコーンは穂の頂部や上側に張る。	カラス
被覆資材	寒冷紗などをトンネル状に被覆する。不織布をべた掛ける。	カラス、ハト
反射テープ	キラキラと光るテープを野菜の上に張り巡らせる。	スズメなど

表2 防護柵の特徴

資材名	設置のポイント	対象獣類
トタン板	中が見えないように隙間なく設置。	イノシシ
金属フェンス、ワイヤーメッシュ	イノシシは1.5m以上、シカは2m以上の高さ。	イノシシ、シカ
ネット	ネットを防護柵の手前斜めに垂らして、跳躍しにくくする。	イノシシ、シカ、サル
電気柵	漏電防止のため除草を頻繁に行う。	イノシシ、シカ、サル、ハクビシン、アライグマ
ネットと電気柵の複合型	ネットを登ったところに、電気ショックを与える。	サル、ハクビシン、アライグマ

園芸研究家 成松 次郎

理事会情報（8月23日開催）

【協議事項】

- 令和3年9月1日付け融資業務の集約にかかる機構改革の実施について
- 令和4年度島根県農業政策および予算に関する要望について（最終案）
- 令和3年度農業災害復興対策支援事業要領の一部改正について
- 令和3年度豪雨及び台風に伴う農業被害復興対策支援要領設定について

- 令和3年産島根米の仮単価の設定について
- 令和3年産飼料用米の概算金単価の設定について
- 令和3年産米穀に係る仮単価等の支出対応について
- 職制規程の一部改正について
- 延滞利息・遅延損害金免除について
- 「株式会社サクセス山陰」への外部出資について
- 第2回島根JAビルあり方検討委員会について

（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）



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●ニコリ

1	5	7		13		20
2				14	17	
		8	11		18	
	6			15		
3			12			21
4		9		16	19	
		10				

答え

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

タテのカギ

- メダカもタイもサメもこれ
- みそ汁によく入れる海藻といえ
ば
- 水面に糸を垂らして楽しめます
- 紙幣や硬貨を入れます
- 鶴は千年、亀は——
- バナナの木は、本当は木でなく
て——なのだから
- 鳥が羽ばたかせるもの
- 林より木が1本多い
- 葉が黄色く色づく街路樹
- がびょうぶに上手に——の
絵を描いた
- だんだん深まって冬に向かいま
す
- 11月3日は——の日。国民の祝
日です
- 画家・ムンクの代表的な作品

ヨコのカギ

- 別名は甘藷（かんしょ）。大学
芋の材料です
- せき止めに良いといわれるバラ
科の果実
- エックスとゼットの間
- はあざなえる縄のごとし
- 酢、しょうゆ、みりんを合わせ
て作ります
- おでこに手を当てて測ることも
⑩搾り汁から黒糖が作られます
- 海の——、山の——をふんだん
に使ったごちそう
- プレゼントに掛けて結びます
- 東の空が明るくなってくころ
- さなぎや幼虫から成虫になるこ
と

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「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**
〒685-0016 隠岐郡隠岐の島町城北町151
J A しまね 隠岐地区本部 「クイズ」係
2021年11月5日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「タイクサイ」

ハ	イ	キ	ン	グ	カ
チ	リ	キ	チ	タ	ン
テ	バ	サ	キ	カ	ナ
ン	メ	モ	リ	ツ	
ブ	タ	チ	ク	セ	キ
ク	イ	ナ	ア	ン	
ソ	ウ	ゲ	イ	ロ	

川柳の広場

最優秀賞

良い雨だ良い天気だと鍬を振る

江津市 平田千恵子様

選句者 島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

（評）良い、良いとリフレイン（重ね言葉）を使い、上手く詠まれている。リズムの良い句になっているのも佳い。

優秀賞

介護する方の老化が案じられ

浜田市 岩本 静代様

明日はあす今日一日のスケジュール

益田市 山下 昭子様

角のある話はよそう秋の天

出雲市 小白金房子様

佳作

ドローンより遊び上手な竹とんぼ
会えぬのなら気がすむまでの長電話
今日もまた名もなき仕事日が廻り
夢の中亡母の大きな塩むすび
賑やかな昔を思う今一人

出雲市 加本 精一様
邑南町 渡辺 里枝様
津和野町 田中とよし様
出雲市 多久和敬子様
出雲市 佐藤 勝枝様

「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」11月号 定価629円（税込）購読は、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）11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。



おいしいから毎日 続けられます♪

このような方に

- 朝からスッキリと過ごしたい
- おいしく乳酸菌を摂りたい
- 腸活のため乳酸菌食品を探している



1本に**3,000億個**の乳酸菌!
(EC-12)

胃酸に負けないしっかり腸まで届く乳酸菌

Kyoyaku
さわやか乳酸菌ゼリー **30本入 3,780円** (税抜価格3,500円)

乳酸菌
(EC-12)

植物発酵
エキス
(64種の植物由来)

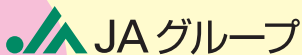
オリゴ
糖



スティックゼリー
1日の目安：1~3本

■お問い合わせは…

協同薬品工業(株) 島根営業所 ☎ **0853-73-7430**



JALしまね総合ポイントカード 「おさいふカードポイント」 有効期限のお知らせ

「おさいふカード」のポイントには
有効期限がございます。

平成31年・令和元年に獲得された
ポイントの**有効期限**は

令和3年12月31日

となっております。
有効期限が切れるポイントは、
店頭端末、支店窓口等にて
ご確認いただけますのでお早めにご利用ください。



店舗によっては、12月31日が休業になります。
予めご利用店舗でお確かめください。

おさいふカードのポイントのご利用方法

★買物代金へ

ラピタやグリーンセンターなどでお買物代金として
1ポイント1円でご利用いただけます。



★お買物券へ

J/A店舗・Aコープなどでお買物券と交換できます。
(500円券・1,000円券)



★各地区本部の特産品へ

J/A店舗に備え付けの交換商品カタログからお選びください。
J/Aのホームページからもお申込みできます。



対象となるポイントをご確認いただき、
お早めにご利用をお願いいたします。



総合ポイント
全般のお問合せ

0120-031-207

おさいふオーナー

チンゲン菜としいたけの卵あん



コメント

・今が旬のチンゲン菜は煮崩れしないのが特徴で、中華料理や西洋料理にも合う万能野菜です。
・ビタミンやカルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類も豊富に含まれています。

アレンジ

・ポイル海老をカニ風味かまぼこやお肉、豆腐や厚揚げ等に替えても美味しくいただけます。
・ご飯にかけてあんかけ丼にしたり、うどんやそうめんにかけてたりして楽しめます。
・仕上げにごま油やラー油をたらして風味をつけてもOK!

材料 (4人分)

- チンゲン菜…………… 1株 (150g)
- しいたけ…………… 2枚
- ポイル海老…………… 60g
- 生姜…………… ひとかけ
- 水…………… 200cc
- A 中華だし(顆粒) …… 小さじ1
- 塩…………… 少々
- B 片栗粉…………… 小さじ2
- 水…………… 大さじ1
- 卵…………… 1個

作り方

- ①チンゲン菜は3cm長さに、しいたけは1cm厚さのそぎ切りにする。生姜は細せん切りにする。
- ②鍋に①とAを入れて火にかけ、煮立ったら蓋をして中火で2分煮る。
- ③一度火を止めて、Bの水溶き片栗粉を入れて混ぜる。
- ④ポイル海老を加え、再び火をつけて、トロミが出たら溶き卵を回し入れて火を通したら完成。

チンゲン菜



材料 (1本分)

- さつまいも…………… 1本 (200g)
- サラダ油…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 大さじ3
- 濃口醤油…………… 小さじ1/2
- 黒炒りごま…………… 小さじ1
- クッキングシート… 30×30cm

作り方

- ①さつまいもは厚さ1cmの斜切り、それを縦棒状に切って、水にさらし、水気をきる。
- ②クッキングシートを対角線に三角に折り、開いて耐熱皿の上に広げる。
- ③クッキングシートの真ん中に①の芋を置き、全体にサラダ油をまぶして、砂糖と醤油をかける。
- ④クッキングシートの対角を重ねて、1cm幅に3~4回折りたたむ。
- ⑤クッキングシートの両側をそれぞれすき間のないように寄せて、ひねって止め、キャンディーのように包む。
- ⑥電子レンジ(600w)で7分加熱し、すぐに包みの折りたたんだ部分を開いて黒ごまをかけ、下に貯まった液をからめるように全体を混ぜたら完成。

レンジでお手軽大学芋



コメント

・材料をクッキングシートで包んだら、レンジに入れて加熱するだけで出来上がり!
・お子様のおやつや大人のお茶うけにどうぞ!

アレンジ

・さつまいもを南瓜に変えても美味しくできます。



健康散歩 腸内環境を整えよう!

JA島根厚生連

「お肌の調子が良くない」「便通の状態が良くない」などの不調はありませんか?もしかしたら、腸内環境が良好な状態ではないのかもしれませんが。腸は、摂取した栄養素を体の中に取り入れる大切な器官です。腸が正常な働きをしないと、必要な栄養素が体の中に取り込めず、低栄養・貧血・骨密度の低下などを引き起こします。また、ニキビなどの肌荒れ・免疫力の低下・生活習慣病の原因となったり、気分がふさぎこんだりすることもあります。

腸内には、100兆もの腸内細菌があり、「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つのグループに分けられます。「善玉

菌」は動物性脂質の多い食事やストレスなどによって優勢になり、腸内環境の悪化を招きます。一方、「善玉菌」が多くいると腸内環境が良くなり、悪玉菌の増殖を防ぎ、スムーズな排便を助けます。善玉菌を増やして腸内環境を整えることが大切です。そのために、ヨーグルトやぬか漬け、納豆などの発酵食品を摂取しましょう。

また、善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維を多く含むバナナやキウイ・オリゴ糖などを合わせて食べると、より効果的です。

さらに、不溶性食物繊維も、腸内を掃除してくれます。玄米・タケノコ・きのこ・さつまいもなどに含まれており、便通を良くする働きがあります。

体の不調を感じたら、腸内環境を整えてみてはいかがでしょうか。



【編集後記】 夏が終わり秋の到来ですね。食欲の秋、スポーツの秋など…皆さんはどの秋を想像しますか?今月の広報誌では、「しまねの美味しい牛乳ができるまで」をご紹介します!牛乳はそのまま飲むのはもちろん、普段の料理でも大活躍するんです。コクやうま味をもたらす牛乳の可能性は無限大!この機会にぜひ「乳和食」で検索し、「地元」の牛乳を使って挑戦してみてください!*(安)