

2023
7
July
Vol.88

SNSで旬な情報を
投稿しています



JAしまねびより

特集 直売所にかけよう



農業のために 地域のために 明日のために
JA 共済の
地域貢献活動



JALしまね 隠岐地区本部版

町につけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
ムラー フランク
Müller Frankさん
[隠岐どうぜん地区本部]



みーつけた しまものファーマーズ

Shimane farmers



常時10種類近くの野菜が栽培されている農園ととんがり屋根の鶏舎

ムラーズファーム

ムラー フランク

Müller Frankさん(49歳)

今月は隠岐どうぜん地区本部。海士町で農業と化学肥料を使わずに野菜作りに取り組む「ムラーズファーム」のムラー・フランクさんにお話を伺いました。

**多品種野菜にニワトリとヤギ！
多様性あふれるにぎやかな農園**

約600万年前の火山活動でできた島、隠岐島前の海士町（中ノ島）。その北東部に位置する宇受賀地区に、ムラーズファームがあります。

農業や化学肥料を使わず、年間40〜50種類もの野菜を作っているのはドイツ人のムラー・フランクさん。移住してから約15年、もとは雑木林だった土地をコツコツと開墾し、生産力の高い農園を作り上げてきました。JAをはじめ、島内の各商店に出荷する野菜は「おいしくて長持ちする！」と評判です。

農園にはズッキーニやネギ、ダイコン、カブ、キャベツの他、バターナッツカボチャなどの珍しい品種も含め、常時10種類近くの野菜が栽培されています。畑の脇には、ムラーさんが自分で建てたとんがり屋根の鶏舎があり、平飼いのニワトリが約90羽、元氣よく走り回っています。鶏舎の逆側の奥には、山の斜面を切り拓いて作った階段状の畑にサツマイモの長い畝がずらり。その向こうにも農地を拡大予定で、開墾中のエリアには40頭のヤギが放たれ、のんびり草を食む姿が見えます。雑木林を農地へ変えるプロセスでは、草を食べてくれるヤギの存在が重要なのだとか。

「子どもの頃から食べものを自分で作ることに興味があった。でも、両親の勧めで大工になり、ドイツの他、

イギリスやス

イスで働кина

がら『いつか

は農業をや

りたい』と夢

見ていた」と

話すムラーさ



取材時にはダイコンなどが収穫を迎えていました

ん。その後、縁あって海士町に移住。豊かな自然とともに生きる島の暮らしに魅了され、この環境なら自分がやりたい農業ができる！と、有機農業への挑戦を始めました。

**おいしい野菜の秘密は、
精魂込めてつくってきた「土」**

島の飲食店や宿の料理人から絶賛されているムラーさんの野菜は、島で唯一のホテル「Entôt」でも使われています。その味に感動した観光客が、本土へ帰るフェリーに乗る前にわざわざ畑に立ち寄って、野菜をお土産に買って帰ることも。

なぜ野菜がおいしいの？と聞くと、「土のおかげだよ！」と胸を張るムラーさん。表面約7センチの浅い層だけトラクターで耕して、あとは畑の中に空気を入れるようにフォークを入れ、丁寧に手で耕していきます。この耕し方をする事で土の中の微生物が増えるのだそう。ムラーさんは「うちの野菜が長持ちするのは土が豊かだから。農業や化学肥料を使わないことだけが大事なんじゃないくて、どれだけが野菜の味や日持ち



タマゴを産み、土づくりも助けてくれるニワトリはムラーズファームにとって欠かせない存在です



目でも楽しませてくれる多種多様な
ムラーズファームの野菜

を左右すると思う」と話します。

飼っているニワトリは、タマゴを販売する他、鶏ふんを有機肥料として使っています。島内で生産される牛ふん堆肥も購入し、土づくりに活かしています。ただ、農薬を使わない栽培法は手間がかかるのも確かです。ムラーさんは「例えば今年の春は天候のせいか初めてナメクジが発生したので、専用の手袋をして丁寧に取り除いた。毎年色んなことが起きるけど、すべてが経験。とにかく日々勉強だね」と話します。

ファーマーにもビジネスマインドは必須。 販路開拓やファン作りも積極的

ムラーさんは販路開拓や販売促進にも熱心です。島内ではJ Aや主な商店、宿、飲食店などに出荷。サンプルを送るなどしてこまめに営業し、隠岐の島町のスーパーや松江市のスーパーなど島外の販路も確保しました。また、インターネットでは、産直野菜の通販サイト「食べチョク」での販売に力を入れています。ムラーさんは「多品種の野菜を作っているのは、食べチョクで売る際に箱に詰めて見栄えが良いように。珍しい野菜も入れるとサプライズがあって良いですね」と話します。今は毎週、定期的に買ってくれるお客様も増えてきており、応援してくれるファンが増えていると実感していると言います。

今が旬のズッキーニ。実は海士町で最初に栽培したのはムラーさんでした。移住当初、まだ島ではズッキーニを売っておらず、食べたくて自分で作ったのが始まり。するとだんだん知名度が広がり、他の生産者も栽培するようになって、今では人気野菜の一つに。野菜を上手にPRして野菜好きが増えれば、島の食が豊かになると同時にムラズファームのファンも

増える。そんな好循環を目

指して、イベントやSNSを利用した情報発信に今後

も力を入れていく予定で、通販サイトも制作準備中とのこと。

隠岐の有機野菜のパイオニアでありたい。 原動力はパッション

他の生産者と助け合う「おたがいさま」は島の文化。ムラーさんも地域との繋がりを大切にしています。「農園の土地やスタッフ用のシェアハウスも地元で借りている。地域の人が農作業を手伝ってくれているのはとてもありがたい。本当にたくさん助けてもらっているから、できることで恩返しをしています」とムラーさんは話します。

仕事の充実ぶりがうかがえる一方で、とても忙しいそうなるムラーさん。リラックスの時間もすべて農園にあると言い、スタッフとのお喋りやBBQが良い息抜きになっています。

「自分にとって農業は人生そのもの。夢見る、こと、食、考えること、生きていることすべてがここに詰まっている。だから忙しくても頑張れる。原動力は、パッション(情熱)！」と笑顔を見せました。



ズッキーニを収穫し
笑顔のムラーさん



農園のスタッフたちとお喋りするムラーさん

目標は、隠

岐4島で初の

有機JAS認

証を取得する

こと。認証の

ためには使う

資材にも条件

があり、コス

トも手間もか

かりますが、これから有機にこだわると決めています。ムラーさんは「有機栽培は大変だけど、認証されて島でブランド化していけたら希望はある！野菜以外にも、例えばヤギのミルクやチーズ、ソーセージ作りなどやりたいことはいっぱい。理想の農園までまだ途中だけど、仲間を増やして、少しずつ実現していきたい」と語りました。



理想の農園を目指すため、
今後もムラーさんの挑戦は続きます

旬野菜・ズッキーニのおいしい食べ方

ズッキーニはカボチャの仲間で、油との相性も抜群。パベキューで焼くだけでもおいしいですが、衣をつけて揚げるとイチャオシ！フライにはヨーグルトソースをかけるのがムラズファーム流。ヨーグルトに塩と蜂蜜、おろしニンニク、刻みハーブ、レモン汁を混ぜたソースで、ギリシャ料理風のご馳走になります♪ニンニクと一緒にオリーブオイルで軽く炒めてから生野菜にトッピングするのもオススメです😊花もフライにして食べられますよ！ぜひお試しください♡



ズッキーニのフライ・ヨーグルトソースがけ
(手前)と、炒めズッキーニのサラダ



楽しみがいっぱい!

直売所にてかけよう



皆さんは地元の直売所へよくおでかけしますか？新鮮な農畜産物、地元の旬を感じられる、珍しい野菜と出会える…などなど魅力がいっぱいですよね😊今回は、直売所を楽しむポイントとともに県内の直売所を紹介していきます！

「花と野菜の産直市場」JAしまね斐川グリーンセンター

出雲市斐川町にある斐川グリーンセンターは、季節ごとの新鮮な野菜や花が豊富でお客さんに喜んでいただいている地域密着型のお店です。これからの時期は、出西生姜や枝豆、タマネギなど地域の特色ある農産物や、定番のトマト、キュウリなどの夏野菜が早朝からぞくぞくと持ち込まれます。お盆に向けて菊やストックなど切り花も充実していきます！



地元産の新鮮な野菜や花を豊富に取り揃えているお店ですので、たくさんのご来店をお待ちしています！

朝一で持ち込まれた旬の野菜詰め合わせ「くにびきっ」の発送も承っています😊



JAグリーンつだ

「JAグリーンつだ」は、新鮮な野菜はもちろん切り花の品揃えも充実のJA直売所。その場で精米する「今ずり」のお米も販売しており、毎週日曜日には5キロ以上を購入するとたまごをプレゼントする人気の企画も…！これからの季節は夏野菜の出荷が本番を迎え、8月にはお盆に向け売り場を広げて花の即売が行われます🌸



道の駅あらエッサ「なかうみ菜彩館」

安来市の道の駅あらエッサ内の「なかうみ菜彩館」は、県外や市外からの来店客が「安来」と「四季」を感じることができるJA直売所。出荷される農産物はもちろん、店内の装飾や季節の行事に合わせたイベントなどで来る人を楽しませています。これからの季節は、トウモロコシを始めとした夏野菜やブドウ、メロン、二十世紀梨が棚に並びます🌸



安来を感じられる直売所にぜひ足を運んでいただき、四季をご堪能ください！

Aコープ直売コーナー

JAしまね島根おおち地区本部管内のAコープ3店舗（いわみ店・おおち店・かわもと店）に設置している直売コーナー。シャインマスカットや夏野菜、白ナスなどの西洋野菜まで旬の農産物が勢ぞろい。出荷される野菜のファンで遠方の家族に送るために訪れる方もいる人気のコーナーです。生産者オススメの調理法も紹介されているので要チェックですよ◎



手頃な価格で新鮮でおいしい野菜を常に提供しています。ぜひお試しください！

たんびにきて家

道の駅「さくらの里きすき」併設の「たんびにきて家」は、雲南地域（1市2町）から農畜産物や加工品が集まります。同地域は平たん地から高冷地まで有するため出荷物の種類がとにかく豊富。名物の焼き鯖寿司や、夏場にはプラムや桃、ブドウなどが出荷され、新鮮な果物を求めて来店されるお客さんで賑わいます！



多くの方が出荷されているので、たくさんの農産物や珍しいものと出会える直売所です😊

地元の直売所を利用＝「国消国産」「地産地消」につながる！

こくしょうこくさん「国消国産」とは、JAグループが提唱している「^{こく}民が必要とし「^{しょう}消費する食料はできるだけその「^{こく}で生「^{さん}産」という考え方のこと。これを身近なところで考えると「地産地消」になります。できるだけ国産、地元産のものを手に取り、食べることが生産者の皆さんや日本の農業を応援することにつながります！



©よい食P

直売所を楽しむ! 4つのポイント

JAグリーンおおだ

JAグリーンおおだ「産直市」は、288人の会員が四季折々の野菜や加工品、生花、苗などを出荷しています。毎週月・水曜日には地元女性グループによる特産品「箱寿司」やお惣菜、地元蒲鉾店とJAがコラボした地元産アスパラガスを使ったカレー風味の天ぷらも販売しています。これからはキュウリ・トマトなどの夏野菜で棚が埋まります!



笑顔いっぱい皆さまのご来店を心よりお待ちしております! ぜひお立ち寄りください!

1 地元の採れたて新鮮な農産物が手に入る

「採れたてのおいしさを届けたい」そんな農家さんの気持ちが詰まっています。季節によって出荷される商品が変わるので、旬の味が楽しめます!

2 農家さんの顔が見える農産物

商品に農家さんの名前が付いているのは、商品の安全に自信をもっている証。お店で農家さんと出会ったら、商品の選び方や食べ方などを聞いてみるチャンス!

3 量販店では味わえない「選ぶ楽しさ」

直売所には同じ野菜でも形や色、味が違う多くの種類が並びます。これは農家さんが、少しでも他の人と違った作物を作り、消費者の皆さんのニーズに合うように工夫しているから。

4 直売所ではしか買えない「加工品」も大きな魅力

農家さん手作りのジャムや漬物、みそ、お餅など素材の味を生かした商品はどれもおいしさ満点です!

ラピタ農産物直売コーナー

JAしまね出雲地区本部が運営する生活購買店舗「ラピタ」8店舗の農産物直売コーナーでは、「安全・安心・新鮮」をモットーに地元農産物や加工品を販売しています。売り場に残ったものは翌日引き取るなど保管ルールを徹底しており、売り場には常に新鮮な農産物が並びます。夏場はナス、キュウリ、トマトなどの夏野菜が売れ筋商品です!



安全・安心を基本に消費者のニーズに応えていきます!

隠岐地区本部

JAしまね隠岐地区本部では、リースハウス事業でハウスを増設した島内生産者が栽培したキュウリやトマトを拠点となる同地区本部に集荷し、隠岐どうぜん地区本部管内のグリーンストアや直売所などへ納品しています。また、隠岐農産物生産者協議会野菜部会員が栽培したキャベツやジャガイモ、ネギ、ホウレンソウ、タマネギなど主要野菜を学校給食用の食材として給食センターへ納め、子どもたちに地場産野菜を食べてもらうなどの地産地消に積極的に取り組んでいます。



JAで集荷すると出荷担当が検品した後、「隠岐育ちシール」を貼って出荷します。このシールがJAで検品した隠岐産の証!

グリーンストア

JAしまね隠岐どうぜん地区本部管内には直売所が併設されたグリーンストアが3店舗(西ノ島町・知夫村・海士町)あります。季節の旬の農産物はもちろん、シーズンには海産物やお寿司なども並びます。これからの季節は、毎年お客さんから好評をいただいている各種ブドウや桃、梨などが並ぶ予定です!



地元農家の皆さんが作った野菜や果物が並びますので楽しみにしててください!

愛菜果市「旬」

益田市内のAコープ2店舗にある愛菜果市「旬」は、葉物野菜や根菜類、果物、さらには加工品も多種多様で、時期にあった旬のものを提供することを基本としています。小菊を中心に四季折々の切り花がたくさん並ぶのも強み。梅雨が明けるとナス、トマトなどの夏野菜が所狭しと売り場に並び、柏餅や梅漬け、らっきょう漬けも出荷されます!



安全安心な新鮮野菜の提供を基本に、誠実で適正な価格表示を心がけて出荷いただいています。お客さまにも好評です!

お知らせ：次回8月号は総代会特集!

6月25日(日)に開催した第9回通常総代会の様子は、8月号の特集面にてご紹介いたします。

本来であれば7月号にて皆さまにお繋ぎするべきところですが、作成スケジュールの都合上、8月号への掲載とさせていただきます。

なお、総代会情報は、先行して当JAのホームページへ掲載していますので、ぜひご覧ください。



きんさい市場 黒川店

季節の山の幸などは産直ならではのですね! 収穫したての新鮮な野菜や果物が並びます。近年は切り花も豊富でお花を楽しむ方も増えています。夏の時期は枝豆やミョウガ、スイートコーン、スイカ、トマトが、果物ではブドウや梨、柑橘類が人気です。きんさい市場では、とにかく元気なスタッフが皆様をお待ちしています!



おっ!この時期かあって感じたりして、季節のものをその時期に食べてほしいです。時々行うぶちイベントにもぜひお越しください!



現場の声を
もっとう聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

ＪＡしまねやすぎ地区本部管内

- 田口好美さん・一成さん ●安来地域バイオマスリサイクルセンター
- 農事組合法人ファーム宇賀荘 ●石橋農園
- 砂流牧場 ●しふおんながた

今回は、田口好美さん・一成さん、安来地域バイオマスリサイクルセンター、農事組合法人ファーム宇賀荘、石橋農園、砂流牧場、しふおんながた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。

田口好美さんと一成さんは、水稲や和牛繁殖を家族３人で経営。昨年は全共鹿児島大会に県代表牛を出品するなど県内の和牛生産を牽引しています。牛舎を新設し増頭していることや自給飼料についてなど意見を交わし、一成さんは「市場へ出荷する際に、複数頭につき１人に対応できるように出荷体制を作ってほしい」と要望されました。

有限会社サンコープ雲南が運営する安来地域バイオマスリサイクルセンターは、家畜ふん尿と下水汚泥を堆肥化する処理施設。酪農家１０戸と島根県東部浄化センターが利用し、年間で家畜ふん尿を約３、５００トン、下水汚泥を約３、０００トン処理しています。堆肥は管内の営農組合や個人農家へ販売されており、資源循環型農業の一翼を担っています。

農事組合法人ファーム宇賀荘は、水稲とエコ大豆を栽培し、環境にやさしい農業に取り組みられています。中でも、どじょうを放流した水田で化学肥料・農薬を使わず育てたブランド米「どじょう米」の取り組みでは、昨年３月に有機ＪＡＳ認証に対応した乾燥調製施設を竣工し、同年８月には有機ＪＡＳ認証を取得。同法人の岡田一夫代表理事組合長らは「玄米の保



乾燥調製施設について説明を受ける石川組合長ら



バイオマスリサイクルセンターの発酵棟を視察する石川組合長ら



牛舎を案内する好美さん(左)と一成さん(左から２番目)

管が難しいため、有機ＪＡＳ認証に対応した保管倉庫ができる」と助かる」など要望されました。

石橋農園の石橋賢一郎代表は、ハウス７棟で「紅ほっぺ」を中心に４品種を栽培し、うち１棟のハウスでは新たに高設栽培にも挑戦されています。就農した経緯や自分に合った苗を作るため育苗を行っていることなどを伺いました。石橋さんは「苗の特性や温度管理、定植時期をずらして常にイチゴがとれる状態を目指している」と目標を話しました。

砂流牧場は、約１００頭の乳牛を飼育。地域の田んぼや河川敷を整備し牧草を栽培する他、教育の一環で子どもたちを受け入れるなど幅広く活動されています。同牧場の砂流啓二さんと裕美子さんは、依然として続く畜産業界の厳しい状況や燃料費・電気代の値上がりの影響、高齢化による獣医師不足など今後の酪農業界について活発に意見を交わしました。

しふおんながたは、永田瞳さんと健志さん夫婦が経営。米粉のパンとシフォンケーキを製造・販売しています。管内の米農家とやすぎ地区本部との三者契約で米粉を納入し、健志さん自らも米粉の原料の「きぬむすめ」を生産しています。ＪＡしまねが米粉事業に取り組んでいることを伝えた石川組合長は米粉のサンプルを手渡し「使った感想をぜひ教えてほしい」と話しました。



永田さん夫婦にサンプルの米粉について説明する石川組合長(右)



裕美子さん(前列左から２番目)と啓二さん(前列左から３番目)と活発な意見交換を行いました



石橋代表(左から３番目)と石川組合長(左から２番目)ら

組合長から一言



今回は、和牛繁殖農家の田口好美さん・一成さん、有機ＪＡＳ認証に対応して米の乾燥調製施設を導入された農事組合法人ファーム宇賀荘、イチゴ栽培農家の石橋賢一郎さん、家族で酪農経営をされている砂流牧場、地元産の米を使って米粉パンを製造されているしふおんながたと意見交換をさせていただいた。

その他、安来地域バイオマスリサイクルセンターを訪問し、家畜ふん尿や下水汚泥を原料とする堆肥の製造施設を見学させていただいた。今後、ペレット堆肥の製造についても本格的に取り組むとのことであり、有機農業を進める上で大いに期待したい。



巡回の様子を収めた動画はコチラ

組合長より一言
育児放棄
されし子牛や
今年竹

topics 1

島根ぶどう主力品種「デラウェア」を福岡県でPR



JAしまねと島根県は6月10日、主要な販売先の一つである福岡市で島根ぶどうの主力品種「デラウェア」の出荷ピークに併せ、トップセールスを行いました。同JAの石川寿樹組合長や丸山達也知事ら関係者約20人が同市内の青果市場と量販店を訪れ、「デラウェア」を始めとした県産品をPRしました。

福岡市中央卸売市場青果市場では、石川組合長が市場関係者に日頃からの取引に感謝を伝えながら「農産物の生産は厳しい状況にあるが、若手生産者も頑張っているため今後も県産『デラウェア』の販売をお願いしたい」と販売促進への協力を求めました。また、セリ前には「デラウェア」と「アムスメロン」の試食も行い、市場関係者らに旬の味覚を味わってもらいました。

量販店のサンリブ木の葉モール橋本では、「デラウェア」をメインに、タマネギやシイタケ、アスパラガス、ブロッコリーなどを販売。「デラウェア」の試食をすすめながら来店者へ魅力を伝えました。試食した来店者は「甘くて食べやすい」と感想を話しました。



サンリブ木の葉モール橋本で旬の「デラウェア」をPRする石川組合長（右）と丸山知事（左）

topics 2

積極的なJA運営参画へ JAしまね女性総代研修会を開催



JAしまねは5月31日、出雲市のラピタウェディングパレスで女性総代を対象とした研修会を4年ぶりに開きました。9地区本部から女性総代54人と役員等が参加し、JA運営参画への意識を高めました。

研修会では、同JAの日高光弘専務がJA運営への女性参画について情勢報告をした後、中国四国農政局経営支援課の堀越英樹課長が「女性参画が求められる背景と今後の展望」と題して講演。全員が参加できる・生きやすい社会に向け、新しいルール作りが求められていることなどを伝えました。また、同農政局島根県拠点の新田勇総括農政推進官が「しまね農業女子」の取り組みについて紹介しました。

後半は、11グループに分かれグループ討議や意見交換を実施。テーマごとに話し合い「JA運営に女性参画を進めるにも、今回のような研修会へ積極的に参加し情報を得ることが重要」「会議などに女性が参加しても大した意見が出ないのではないかと感じられることがある」など意識改革が課題となる意見が出ました。

同JAの石川寿樹組合長は「女性の声がよりJAに届きやすい環境づくりを進め、JAの事業運営に女性参画が当たり前となる組織とするために現状や課題を考え、今後の事業運営に活かしていく」と話しました。



講演を真剣に聞く参加者ら

topics 3

「世界牛乳の日」に県内酪農・乳業代表者らが知事を訪問



島根県内の酪農関係団体でつくる島根県牛乳消費拡大運動実行委員会は6月1日、「世界牛乳の日」に合わせて丸山達也知事を訪れ、県産牛乳・乳製品の消費拡大や生産コストの高止まりなどで厳しい酪農業界への支援を求める要望書を提出しました。

同委員会メンバーで島根県酪農協議会の西谷悟郎会長は「酪農の実態を伝え、酪農の生産基盤維持と後継者が就農できるような環境を国として作ってもらえるよう要請をお願いしたい」と訴えました。丸山知事は「県としてもできる限りの対策を講じていきたい」と応えました。

この日は消費拡大のPRとして、丸山知事に試飲してもらおうと県産牛乳を用意。丸山知事は牛乳を一気に飲み干すと、県産牛乳・乳製品の消費拡大を県民に呼びかけました。



丸山知事（中央）らとともに消費拡大をPRしました

topics 4

島根たまねぎ出荷始まる！



JAしまねは5月24日、出雲市斐川町のJAしまね広域玉葱調製保管施設で「島根たまねぎ」の出荷を始めました。初日は約10トンの「七宝早生7号」を選果。今年産の同施設の出荷量は2,095トン进行し、9月中旬頃まで1日約20トンの出荷が続く予定です。

タマネギの県産地化を目指す同JAは、主産地の斐川町に県内全域のタマネギ調製保管拠点として施設を建設し、昨年度から稼働を始めました。根と茎を処理するタッピングマシンや1日35トンの処理が可能な選別機、乾燥と低温貯蔵ができる保管庫を備え、生産者の作業負担の軽減にもつなげていきます。

今年産は、十分な日照時間と適度な降水量で仕上がりが上々で、収量にも期待がかかります。同JAの担当者は「高品質な『島根たまねぎ』を消費者に届けたい」と話しました。



島根たまねぎの選果を行う選果スタッフら



想いをひとつに✿ しまねの女性部！

JAしまね女性部フレッシュミズ部会



住田奈々部会長
(石見銀山)



及川聡美副部会長
(やすぎ)



中島久美子副部会長
(雲南)



池田琴恵委員
(くにびき)



永瀬美和委員
(出雲)

JA女性組織3ヵ年計画
「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

かわらうみ

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

私たちJAしまね女性部フレッシュミズ部会は、概ね50歳までの女性部員で組織されており、「仲間の輪を広げ、活動内容の更なるステップアップを目指そう！」をキーワードに、楽しく活動しています。

令和4年度は新型コロナウイルスの影響で思うように活動ができませんでしたが、令和5年度は役員改選を行い、新メンバーで楽しいイベントをたくさん企画し、部会員同士の交流を深めることから始めていきます。

7月末には、『ちゃぐりん』を活用した親子参加型イベントを開催し、食への関心を高めるきっかけ作りをお手伝いします。

今年度、一段とパワーアップしたフレッシュミズ部会は、新役員を筆頭に仲良く・元気に活動していきます。



一所懸命青年連盟

JAしまね石見銀山青年連盟

JA YOUTH

はやし だいすけ
林 大輔さん



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しまね石見銀山青年連盟(以下、農青連)に加入している林大輔さん(38)は、大田市長久町で約600アールの耕作面積で、水稻と飼料用稲(WCS)、大豆の栽培を兼業で行っています。

非農家の生まれで農作業の経験はこれまでありませんでしたが、高齢化などに伴い離農する農家が増える中、農業をビジネスチャンスととらえて就農しました。

1年目は同町の生産者のもとで指導を受け、2年目からは同生産者の農地などを継承し今年で3年目になります。

「目標は20ヘクタールまで面積を拡大し、雇用の創造をすること」と話す林さん。そのためにはまずは10ヘクタールを一人で作業できるようにしなければと日々奮闘中です。

農業の魅力について「一生懸命作ったものを美味しいと喜んでもらえることが何よりも嬉しい」と語りました。

他にも地元保育園を対象に田植え体験や収穫体験、できたお米を提供するなど食農教育活動にも積極的に取り組んでいます。最後に「農業のイメージを変えたい」とその想いを語ってくれました。

令和6年版

J Aしまねカレンダー用 絵手紙募集!

イメージ



J Aしまね令和6年版カレンダーに使用する絵手紙(テーマは「農業・農畜産物・花卉」)を募集します。
作品採用者には農協全国商品券5,000円を贈呈

詳細はJ Aしまねの
HPをご覧ください。



絵手紙作品テーマ

島根県内で生産されている農畜産物や農業に関わる絵手紙であれば、種類を問いません。

- ① 農業(稲刈り、芋掘り、田園風景…など)
- ② 農畜産物・花卉(しまね和牛、デラウェア、トルコギキョウ…など)

- 応募資格/島根県内在住者
- 募集期間/令和5年9月13日(水)必着
- 応募方法

- ・ 応募サイズは、郵便ハガキ(100×148mm)
- ・ 1人5点、コピー不可
- ・ 応募作品の返却はいたしません
- ・ 応募の際は、自作絵手紙の表面に ①住所 ②氏名(ふりがな) ③電話番号
をご記載の上、応募先までお送りください。

- 応募・お問合せ先

〒690-0887 松江市殿町19-1 J Aしまね ふれあい福祉課 令和6年版カレンダー係
電話: 0852-67-7704 FAX: 0852-67-7708

9/13(水)必着

＜注意事項＞

【応募に関する事項】

- (1) 費用の扱い
デザイン画の作成及び応募にかかる費用はすべて応募者の負担とし、応募作品は返却しません。
- (2) 失格となる場合
・ 提出書類に虚偽の記載をした場合 ・ 募集要領の条件を満たしていない場合
- (3) 個人情報の取り扱い
応募者の個人情報は、応募作品の選考、採用通知、採用作品の発表、賞品の授与のために使用します。採用された作品の作者氏名、住所の市町村名などについて公表します。
- (4) その他
応募作品の不達等、送付中の事故については、一切の責任を負いかねます。

【著作権等の帰属に関する事項】

- (1) 応募作品は、第三者が著作権等を利用していないものに限りします。
- (2) 応募作品は、応募者が商標登録出願又は意匠登録出願を行っていないものに限りします。
また、応募者は、応募後においても、応募作品についての商標登録出願又は意匠登録出願を行わないものとします。
- (3) 採用作品に関する意匠登録を受ける権利及び著作権(著作権法第27条及び第28条に規定される権利を含む)は、全てJ Aしまねに帰属します。また、採用作品に関する上記権利の譲渡対価は賞金をもって充てるとします。
- (4) 採用作品の著作権者人格権は行使できないものとします。
- (5) 採用作品は、J Aしまねがデザインの一部を修正・変更する場合があります。
- (6) 採用作品は、採用決定以後、J AしまねのカレンダーやHP、SNS等において自由に使用できるものとします。
- (7) 応募作品について第三者から権利侵害等の警告又は訴えがあった場合、その作品を応募した応募者は、その解決に全面的に協力するものとします。

組合員からの情報提供窓口について

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法(法第35条の5)および農協法施行規則(第81条)に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報(組合経営に関する事象に限る)の提供を受付けています。

当組合理事の組合経営に関する気になる行為について、封書またはEメールにて下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。
島根県農業協同組合 監事会

連絡先: 住 所 〒690-0887 松江市殿町19番地1
Eメールアドレス kanji.hon@ja-shimane.gr.jp
部 署 名 監査部
受 付 監 事 常勤監事

※当組合の業務に関する一般的な苦情については、担当部署または支店で受付けていますのでご利用ください。
※ご厚意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

理事会情報 (5月30日開催)

【協議事項】

- ① 露地野菜の県央育苗拠点の整備について
- ② 令和5年度補助事業の実施について
- ③ 令和4年産島根米買取価格の設定について
- ④ 出雲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
- ⑤ 信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ⑥ 令和5年7月18日付け隠岐どうぜん地区本部の機構改革の実施について
- ⑦ 令和5年度業績還元の取扱いについて
- ⑧ 令和4年度決算の承認について
- ⑨ 第9回通常総代会への附議議案について
- ⑩ 本店子会社等への役員の派遣及び推薦について
- ⑪ 大口貸出について

- ⑫ 定款及び定款附属書総代選挙規定の一部変更について
- ⑬ 通常総代会にかかる「総代会参考書類」および「議決権行使書」の取り扱いについて
- ⑭ 第9回通常総代会における功労者表彰について
- ⑮ 「西ノ島町特定地域づくり事業協同組合」への加入について
- ⑯ 自己改革工程表の策定について
- ⑰ 食料安全保障の強化に向けた食料・農業・農村基本政策の確立に関する特別決議について
- ⑱ 「従たる事務所」の変更登記について
- ⑲ 常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ⑳ 役員報酬総額等の設定について
- ㉑ 島根県常例検査書(斐川地区本部)の回答について

営農情報

隠岐郡畜産共進会

6月8日(木) 8時30分より岬町の「隠岐の島町畜産センター」において「令和5年度隠岐郡畜産共進会」が開催されました。

隠岐の島町での開催については、令和元年度から関係機関やJA、関係者で協議、計画をしていましたがコロナ禍によるイベント自粛の動きなどから見送られ、今年度の実施となりました。開催は実に17年ぶりとなりました。

出品は1区9頭、2区12頭の合計21頭となり、特設会場で個体審査、審査員打合せを経て1区の主席は海士町(有)隠岐潮風ファーム

飼育の「よしただつる」が、2区の主席には同じく海士町戸嶋正史氏飼育の「くにひさ」が受賞しました。

今後畜産振興のため、島前島後4町村での持ち回



1区、2区の特選の受賞者

区	順位	名号	生年月日	出品者	地区
1区	主席	よしただつる	R4.6.29	(有)隠岐潮風ファーム	海士町
	2席	ひでふく	R4.7.26	高橋 清	隠岐の島町
	3席	ふくひさ	R4.11.25	田中井 秀和	隠岐の島町
2区	主席	くにひさ	R4.2.10	戸嶋 正史	海士町
	2席	きたのゆり2	R4.4.8	(株)だんだん牧場	隠岐の島町
	3席	なおかつ3の5	R4.2.2	(有)隠岐潮風ファーム	海士町

り開催に向けて畜産農家、関係機関、JAが一丸となりPR活動と併せ取り組みでいきたいと考えています。

子牛市場の状況について

令和5年6月の全国主要子牛市場の

平均価格は、雌504,424円(前月比96%)、去勢619,401円(前月比96%)、計569,225円(前月比96%)で、統落の取引となっています。

島根県の6月子牛市場は、中央市場で286頭の取引があり、平均価格は、雌438,594円(前回比50千円安)、去勢602,716円(前回比14千円安)、計536,723円(前回比25千円安)で、統落の取引となりました。

7月4日(火)に開設された西郷家畜市場では、113頭の子牛が上場され111頭が取引されました。平均価格は355,706円となり前回開設された3月西郷家畜市場の平均価格より74,258円安い取引となりました。

引き続き購買者が安心して来ただけよう上場頭数の確保が必要です。また、子牛の品質面においても、①元気で発育良好な牛、②余分な脂のついていない牛、③肋

張の良い牛、



令和5年7月西郷家畜市場市況(子牛)

(単位:円、kg)

性別	入場頭数	取引頭数	1頭当価格			平均体重	1kg当価	平均日令	前回比	前回
			最高	最低	平均					
♀	47	46	510,400	126,500	335,954	229	1,465	248	△47,528	383,482
♂									0	
去勢	63	62	595,100	156,200	371,374	241	1,542	235	△99,588	470,962
小計	110	108	595,100	126,500	356,288	236	1,510	241	△75,269	431,557
再セリ	3	3	454,300	250,800	334,767	231	1,447	244	△6,783	341,550
合計	113	111	595,100	126,500	355,706	236	1,508	241	△74,258	429,964

※価格は税込みの価格となります。

④肢蹄のしっかりした牛を上場することで、購買者に好まれる子牛市場となるよう「子牛の品質向上」に努めることが重要です。

水稲栽培技術情報（青空巡回版）

5年産水稲の生育については、春先育苗ハウス内の高温が原因と思われる「苗立ち枯れ病」が各地区で散見され、また田植え後の活着が概ね落ち着いた後に地域差はあるがイネクロカメムシ（げんとく）が多く防除を実施した農家が多数見られた。また地域によるがいもち病が広範囲に広がったほ場も確認された。

7月3日発表の島根県病害虫発生予察情報によれば以下の予報が出ています

- ・葉いもち 平年並～やや多い
- ・ニカメイチュウ やや多い（隠岐では「なかざし」と呼ばれる）
- ・斑点米カメムシ類 平年並～やや多い

これからの管理と一斉防除の実施について

●追肥（穂肥）

コシヒカリで7月上中旬、きぬむすめでは7月下旬に幼穂形成期を迎え穂肥の時期となりますが、穂肥は毎年同じように、ではなくその年の1㎡当たりの茎数と葉色で調整が必要です。（一発型肥料を使っている方でも夏季の気温が高い場合は追肥が必要な場合あり）

※詳しくは「A発行の「稲作こよみ」でご確認下さい

●一斉防除

防除はいもちを重視するのであれば穂ばらみ期、特にいもち病（葉いもち）に感染したほ場は穂ばらみ期での防除をお勧めします。害虫（斑点米カメムシ等）を重視するなら穂ぞろい期～傾穂期をお勧めします。

品種により異なりますが、コシヒカリの場合概ねお盆前後、きぬむすめの場合は8月中下旬となるので、自分のところの品種ごとのほ場の状態を確認し、穂ぞろい期前後に病害虫防除であれば「ノンブラストレボン粉剤DL」、害虫（斑点米カメムシ）だけであればキラップ粉剤、スタークル粉剤、スタークル粒剤DL、スタークル豆つぶなどを散布してください。

※近年粉剤の散布は減少傾向にあります。ほ場の場所（近隣との位置関係）や散布人数などで使いやすい薬剤を選んで必要な防除を実施してください。



①



②



③



④



⑤



⑥

①	ノンブラストレボン粉剤DL	3 kg	2,465円
②	キラップ粉剤DL	3 kg	1,661円
③	キラップ粒剤	3 kg	4,203円
④	スタークル粉剤DL	3 kg	1,661円
⑤	スタークル粒剤	3 kg	3,852円
⑥	スタークル豆つぶ	250 g	4,144円

※各剤10aあたり1袋

（担当／経済課）

JANNEWS

年金相談会の開催について

令和5年6月22日（木）、29日（木）に、年金相談会を開催いたしました。

ここ数年、新型コロナウイルスの影響で年金相談会は開催していませんでしたが、この度JAしまね本店金融相談課の職員と隠岐地区本部各支店をオンラインでつなぎ、組合員様の年金についての疑問や手続きについてのご案内をさせていただきました。

22日（木）は4件、29日は3件のご相談があり、主に年金請求手続きのご相談でした。何ページにもわたる年金請求書の記入の仕方や、請求手続きに必要な添付書類のご案内をさせていただきました。

また、65歳から支給される年金を早くもらう（繰上げ支給）のご相談や65歳までにもらうことができる年金を65歳時に請求する場合、年金が増えるのかというご相談がよくあります。65歳までにもらうことができる年金は、請求手続きを遅らせても年金は増えないため、年金をもらえなくなった時には請求手続きをしていただくようにご案内させていただきました。

オンライン相談ということで、本店金融相談課職員とは、テレビ越しでのお話でありましたが、組合員様の隣に、隠岐地区本部各支店の職員が同席しており、お話が伝わりづらい場面などは、同席している職員がフォローさせていただき、お越しいただいた組合員様もスムーズに手続きいただくことができました。

今後も、定期的に年金相談会を開催し、組合員様の年金に関する疑問・質問にお答えできるよう努めてまいります。



（報告／金融課）

スマイルデーの開催について

令和5年6月15日（木）、隠岐地区本部内各支店においてスマイルデーを開催しました。

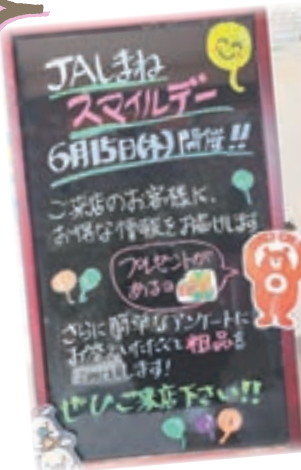
スマイルデーは、支店窓口において情報提供に重点をおき、組合員・利用者様への安心と満足の実現する取り組みとなっています。

スマイルデー当日は、職員が各々描いたブラックボードでのご案内や、ご来店いただいたお客様に日頃の感謝の気持ちを込めてボックスティッシュのプレゼントと共済や金融に関するお役立ち情報の提供をさせていただきました。

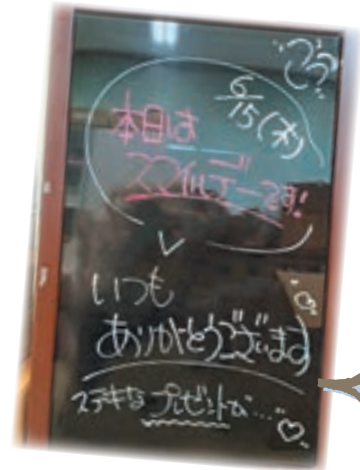
また、「あなたのライフイベント・心配事を教えてください」というアンケートを実施しご協力いただいたお客様には、お菓子の詰め合わせをプレゼントさせていただきました。

アンケートの中で「このような心配事・不安はありませんか」という質問では、「介護・認知症への不安」、次に「入院・手術の不安」、「万一の時の不安」の順番で組合員・利用者様が心配事・不安を感じているということがわかりました。今回のアンケートの結果を踏まえて今後も

そういった心配事・不安の解消に向けて少しでもお役に立てる情報やお得な情報提供に努めてまいります。



（報告／共済課）



隠岐地区本部総代説明会を開催

6月12日（月）隠岐島文化会館において隠岐地区本部管内の総代を対象とした総代説明会を開催し、21名の総代の方にご出席をいただきました。当説明会は6月25日（日）に浜田市の石央文化ホールにて開催される第9回通常総代会に先立ち、地区別の説明会として開催されました。佐々木本部長および本店常勤役員より通常総代会へ上程される令和4年度事業報告、令和5年度の事業計画、農機事業の県域会社化等について、隠岐地区本部での取り組みとしては経営改善に向けた検討等について説明させていただきました。なお、今回は新型コロナウイルス感染症対策の緩和に伴い、運営委員、支店運営委員へも出席をお願いし、多数の出席にて開催することができました。



（報告／企画総務課）

隠岐地区本部・各会議情報

【総代・運営委員・支店運営委員会合同会情報】

令和5年5月25日（木）より6月6日（火）まで島内各所（1区～6区）にて開催の総代・運営委員・支店運営委員会合同会で協議されました主な議題は次の通りです。

（議題）

- ① 総代候補者の選考について
- ② 総代選挙に係る投票票立会人等の選任について

【運営委員会情報】

令和5年6月12日（月）午前9時30分より隠岐島文化会館にて開催の運営委員会で協議されました主な議題は次の通りです。

（議題）

- ① 第9回地区本部総代説明会について
- ② 経営改善に向けた検討について
- ③ 新隠岐支店の整備方針（案）

【隠岐地区本部 支店運営委員会情報】

令和5年6月22日（木）午後6時00分より中里集会所にて開催の支店運営委員会（都万支店管内）で協議されました主な議題は次の通りです。

（議題）

- ① 次期総代候補者の選考について
- ② 支店の再編について

※なお、支店運営委員会（五箇支店管内）を令和5年7月19日（水）に開催予定しております。

（報告／企画総務課）

お便りコーナー

読者の皆様のご意見・ご感想をご紹介します

・「健康散歩」のコーナーについて、思い当たる事項も多く、健康維持のため参考にしながら読ませてもらっています。（西町・Mさん）

・健康のため水分補給が必要ことの詳しい説明があり、納得して水を飲んでいきます。（上西・Hさん）

・今月はいつもより早く届きました。ムラがあります。お金がかかっていると思います。（上西・Fさん）

・毎月楽しみにしています。（下西・Kさん）

・家庭菜園で「有機農業」まさに雑草との戦いです!!（栄町・Kさん）

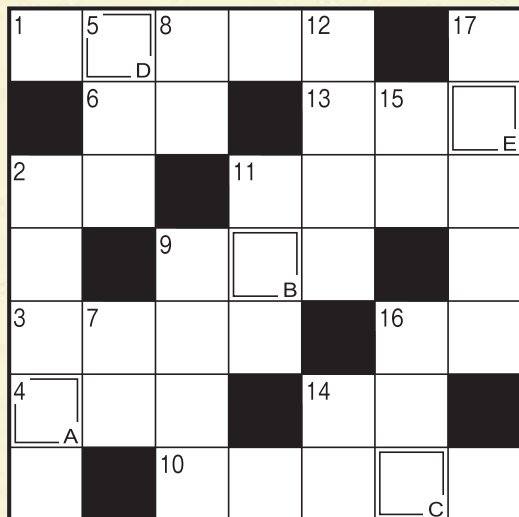


「皆さんありがとうございました。今後またくさんのお便りお待ちしております」



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



答え

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

タテのカギ

- ②パラシュートともいいます
- ⑤法やルールなどに背くこと
- ⑦イタリアの1つ前の通貨単位
- ⑧「あかつき」や「白鳳」などの品種があります
- ⑨日暮れ頃にザーッと降ります
- ⑪読売ジャイアンツの本拠地は東京——です
- ⑫植物に水やりをするときに使う道具
- ⑭陰（いん）の反対語
- ⑮毎度、バカバカしいお笑いを——
- ⑯紙幣や貨幣を入れます
- ⑰カレンダーに「FRI」と書かれていることも

ヨコのカギ

- ①京都の五山送り火で、最もよく知られた形の送り火
- ②エビネもカトレアもこの花の間
- ③肥料の3要素の1つ。元素記号はK
- ④どのドレッシングで食べようかな
- ⑥骨切りをする細長い魚
- ⑨イタリアの現在の通貨単位
- ⑩山の頂上と麓の間
- ⑪一緒に暮らしています
- ⑬突破して決勝に進みます
- ⑭夕空に輝く——の明星
- ⑯歌謡曲で一番盛り上がる部分のこと

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・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

〒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
2023年8月4日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「ヒヤケドメ」



俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

最優秀賞

母の日やもんぺ姿の記憶のみ

邑南町 山塚 豊子様

優秀賞

小康の夫と草引く雨上がり

出雲市 小豆澤典子様

ふだん着も明るい色に更衣

出雲市 北村 功様

夕闇にとけこむやうに河鹿笛

兵庫県 小田 慶喜様

佳作

平凡な一日終へて豆ごはん
母の日を祝ってあげる母がいる
老鶯の競演しきり峽住まひ
仁王門くぐれば寺領栗の花
春愁や部分入歯のもどかしく

浜田市 三沢 孝子様
益田市 竹田 数子様
津和野町 田中とよし様
出雲市 森脇 英徳様
安来市 斎藤美重子様

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

「家の光」8月号 定価629円
ご購入はお近くのJ A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）8月号は川柳を募集します。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」
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。



JAしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引のお知らせ



JAしまね ×



PARIS MIKI

メガネ一式
10%OFF!!
補聴器
5%OFF!!

＝ PARIS MIKI ＝
Collection

フレームもレンズも
フィッティングも全て込み込み。
選べる高品質レンズ付(超薄型/遠近)

¥13,200～ (税込)

程よくトレンドを取り入れた
多彩なデザインの
高品質フレーム

有名メーカーと共同企画した
パリミキオリジナルの
選べるレンズ

上級視力測定技術者が在籍する
パリミキからできる
フィッティング

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 島根県内パリミキ全店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ



JAしまね 本店経済部経済課 [TEL] **0853-25-8912**

ラストイヤー
トロッコ列車「奥出雲おるち号」に乗る
奥出雲「豆腐作り体験」
玉峰山荘での昼食 (日帰り)

旅行代金

(大人お一人様・JR松江駅又はJR出雲市駅発着・税込)

13,500円

※小人代金(小学生以下):お一人様1,000円引きとなります
※小人のお食事は「お子様メニュー」となります。

募集人員

各班20名様

(最少催行人員各班16名様)

添乗員

同行いたします

食事条件

昼食1回

利用バス会社

仁多観光又は一畑バス
(バスガイドは同行いたしません)

旅行出発日 令和5年

奥出雲豆腐作り体験 イメージ

トロッコ列車「奥出雲おるち号」
(イメージ)

JR松江駅発着 **8/25(金)・8/26(土)・9/22(金)**
JR出雲市駅発着 出雲市駅からの延長運転日 **9/23(土)・9/24(日)**

行 程		入場観光、下車観光、車窓観光	食事
JR松江駅発着	JR松江駅南口(9:00)	大東(9:30)	朝 × 昼 ○ 夕 ×
JR出雲市駅発着	JR出雲市駅北口(8:45)	宍道駅経由 出雲市駅よりトロッコ列車乗車	
＝木次駅＝		トロッコ列車「奥出雲おるち号」	
＝三井野原駅＝		＝玉峰山荘(昼食)＝	
＝○舞茸奥出雲・延命水(お買物)＝		＝○奥出雲調製 松葉屋(お買物)＝	
お一人様200グラム×3つ作ります!			
＝○奥出雲とうふ・いしだ(豆腐作り体験)＝			
JR松江駅発着	＝大東(17:00)＝	JR松江駅南口(17:30)	
JR出雲市駅発着		JR出雲市駅北口(17:30)	



玉峰山荘 昼食 イメージ

掲載ツアーは、この広告でのお申し込みを受け付けておりません。

※詳しい旅行については、専用パンフレットをご用意しています。お気軽に下記販売店へご請求ください。



株式会社 農協観光

詳しくは
コチラから



山陰支店 TEL 0852-26-2600



冷しゃぶトマト和え



コメント

- ・夏の太陽をいっぱい浴びた元気なトマト！変形したり割れたりしても小さく刻めば美味しさは同じ！
- ・豚肉は、沸騰した湯より低い温度の湯にくぐらすと固くならず、ふっくらと火を通すことができます。

材料（4人分）

- 豚ロース(しゃぶしゃぶ用)・・・200g
 トマト(大)・・・2個(500g)
 きゅうり・・・1本
 A オクラ・・・2本
 青しそ・・・5枚
 大根(すりおろし)・・・250g
 オリーブ油・・・大さじ1
 B しょうゆ・・・小さじ1
 塩・・・小さじ1
 粗挽き黒胡椒・・・適量

作り方

- ①トマトの1個は1cmの角切りにし、もう1個は粗みじん切りにする。
- ②きゅうりは薄く輪切りにする。
- ③オクラは塩で板ずりしてから、サッと茹でて水に取り、食べやすい大きさに切る。
- ④青しそは千切りに、大根はすりおろす。
- ⑤豚肉は半分に切り、沸騰したら水を約100cc加え、弱火にして80度位の温度のお湯にくぐらせて火を通し、取り出してそのまま冷やす。
- ⑥ボウルにみじん切りにしたトマトとBを入れて混ぜる。
- ⑦⑥にトマトの角切りと豚肉、Aを入れて混ぜ合わせる。

アレンジ

- ・色とりどりの夏野菜をサッと茹でたり、炒めたりして一緒に混ぜれば、目にも鮮やかな一品に！
- ・肉のゆで汁に春雨、人参のせん切り、オクラ、溶き卵などの具材を入れたら簡単スープに早変わり。

材料（4人分）

- 鶏むね肉・・・2枚
 小麦粉・・・大さじ2
 A 塩・・・小さじ1/2
 カレー粉・・・小さじ1
 サラダ油・・・大さじ1
 玉ねぎ・・・1玉
 しめじ・・・1袋
 トマト・・・1個
 B 塩・・・小さじ1/2
 胡椒・・・少々
 レタス・・・5～6枚

作り方

- ①鶏肉は皮を取り、1cmの厚さのそぎ切りにする。
- ②玉ねぎは薄切りに、しめじは石づきを除いて小房に分けておく。
- ③トマトは1cm角に切る。
- ④ビニール袋にAと①の鶏肉を入れて振り、油を熱したフライパンで両面焼いて中まで火を通し、取り出しておく。
- ⑤④のフライパンに玉ねぎ、しめじを入れて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、トマトとBを加えて味つけする。
- ⑥皿にレタスを敷いて鶏肉を並べて盛り、⑤の炒めた野菜を上のにせる。

アレンジ

- ・鶏むね肉を豚ヒレ肉や白身魚、水切り豆腐、厚揚げに替えても美味しくできます。
- ・ナス、ピーマン、ズッキーニ、小松菜、ゴーヤ、カボチャなどいろいろな野菜と組み合わせると楽しめます。

コメント

- ・たくさんのスパイスが詰まったカレー粉は、食欲増進、疲労回復などの効果が期待でき、夏にぴったり！
- ・鶏むね肉は脂肪分が少なく、良質なたんぱく質を豊富に含んでおり、筋肉疲労の改善に期待が持てます。

鶏肉のカレーソテー野菜炒め添え

健康
散歩

食中毒

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず臭いもしません。そのため食事の準備をするときは「細菌をつけない」「細菌を増やさない」「加熱などでやっつける」ことを心がけ、食中毒を防ぎましょう。

STOP! 食中毒



食中毒予防の3原則

①つけない（菌を他の食品に付着させない）

食材を取り扱う前と後に、手指をしっかりと洗いましょう。手のひら、手の甲、指、爪、手首までせっけんを泡立てて洗い、流水で十分に洗い流すことが大切です。また肉や魚はポリ袋やラップでしっかり包んで冷蔵庫に保存しましょう。

②増やさない（菌が増殖する環境に置かない）

冷蔵品や冷凍食品はすぐに冷蔵庫、冷凍庫に入れましょう。また、食品を詰め込みすぎると温度が高くなってしまいます。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保ちましょう。ただし、冷蔵庫に入れておいても細菌が死滅するわけではありません。長期間にわたる保存は避け、早めに使い切るようにしましょう。

③やっつける（殺菌、消毒して死滅させる）

多くの細菌は、75℃以上で1分以上加熱することで死滅します。十分に加熱処理すれば、ほとんどの食中毒は防ぐことができます。食材の中心部までしっかり火を通すようにしましょう。また、使用後の調理器具の殺菌には塩素系漂白剤に含まれる次亜塩素酸ナトリウムが有効です。ただし、食品カスが残っていると消毒力は失われますので、調理器具を洗剤でよく洗った後に使いましょう。

