

JAしまねびより

2019

2

February Vol.35

特集

島根のいいもの再発見!! 「大田市 レタス」 石見銀山地区本部



島根には誇れる農産品がたーっくさん！
島根のいいもの再発見!!
 直撃・生産者インタビュー



東西に長く広がり、海も山もある自然環境豊かな島根県。島根には、胸を張って誇れる農産品が実は多種多様にあるんです。毎月、その農産品を紹介、生産者の生の声を聞いていきます！

【大田市 レタス】

2月は、石見銀山地区本部。大田市温泉津町でレタスの生産に取り組む、温泉津町施設園芸組合長の岩倉勝政さん、厚朴（ほうのき）邦広副組合長のお二人にお話しをお伺いしてきました。



メロン、レタスの生産を行うハウス。他にも仔牛の生産も行う組合長のお宅にお伺いしました。

レタス栽培のきっかけを教えてください。

組合の主力作物はメロンです。メロンを栽培しているハウスを有効利用するため、後作として平成16年からレタスの作付けを行っています。栽培がはじまった当初は気温の低い冬にレタスの需要があるか心配しましたが、出荷時期が葉物野菜の少ない1〜3月であることや共選で品質が安定していること、またレタスの生産は露地栽培が多いなかハウス栽培なので見た目が綺麗に



スーパーに並ぶレタスの姿と違い、元気で勢いを感じる。この新鮮な外葉がまた美味しいとか。



お話の通り、とても綺麗なレタスがハウス内に所狭しと、元気に育っていました。

土耕のほかに特殊な栽培方法を取り入れていると聞きしましたが？

県農業技術センターが開発した簡易型養液栽培システム（通称・トロ箱栽培）を導入しています。トロ箱栽培とは長方形の魚を入れる発泡スチロールにヤシ殻やピートなどの有機培地を入れ、生育に合わせた最適な養分や水を自動制御により供給する栽培方法です。あらかじめ温度を設

けることなど、プラス要素がいくつもありました。市場関係者にこれらの点をアピールし需要を喚起、生産が定着しました。レタスはおもに県東部を中心に出荷しています。



ハウス内に整然と並ぶトロ箱。管理が行き届いており、「効率的／計画的」といった言葉がとてびつたりと合うと、納得でした。



定しておく、日射の強さに応じてハウスを自動で開閉し温度を調整。気候の変化に応じて効率よく育てることができ、土耕栽培ではトラクターを使つて畝(うね)を作る必要がありますが、トロ箱栽培ではその必要がありません。作業時間が減り、地面に接していないので土壌由来の病気が減るなどのメリットがあります。ただ、基準に基づいて自動制御していますが、美味しく育てるためにはそれぞれのハウスの環境に合わせて微調整する必要もあるなどの課題もあります。メリット：デメリットはありますが、このトロ箱栽培のメリットを最大限に活用し、神奈川県からIターンしてきたご夫婦が新規就農しています。



トロ箱栽培を見せていただいた、殿山さん。

大変なことや嬉しかったことなどありますか？

メロンの後作としてレタスにたどり着くまでには、ブロッコリーやホウレン草、スイートコーンなど様々な作物

を試してきました。とくに土耕では転作地の粘土質の土壌でレタスが安定して栽培できています。一方、トロ箱栽培では幅7m、長さ50mのハウスで数百万円の初期投資が必要になります。初期投資がかかりますが日々の管理は効率的です。土耕栽培では植え付けまでの作業に時間を要しますが、メロンの栽培をはじめ30年以上が経ちますが、時代に合わせて試行錯誤を繰り返して、それぞれの農家の状況に合わせて進化しているところ。嬉しいことは、やはり「美味しかった」と言われることが農家冥利に尽きます。収穫したメロンやレタスなど自信を持って食べて欲しいと



お話を伺った岩倉組合長(左)と厚朴服組合長(右)。共に歴史や地域柄など、何かに囚われてするのではなく、チャレンジ精神を持って農業に取り組むことが大切。と優しく語ってくださいました。

言えるまでの品質に仕上げています。ハウス栽培のレタスなので見た目は外葉も含めて傷や色焼けも極めて少なく綺麗です。ぜひ一度、実際に食べて欲しいですが外葉はレタスの一番甘い部分です。生で食べることはもちろん、炒め物やシヤブシヤブにして食べても甘さを感じることが出来ます。外葉付きのレタスは大田市の「JAグリーンおくだ」で販売しています。

今後の抱負や展望を聞かせてください。

担い手の確保は喫緊の課題です。当初はトロ箱栽培を売り込み材料として新規就農者を募集していましたが、年を重ねるごとに課題も出てきています。土耕とトロ箱栽培、それぞれのメリット・デメリットを細かく説明し周辺地域はもちろん、県外からの新規就農者を積極的に受け入

レタス 一口メモ

温泉津町施設園芸組合は昭和50年代の転作作物として稲作のほ場だった場所にハウスを建て水稻に替わる高収益作物としてメロンの栽培をはじめた。当初はメロンのほかトマトなどの各部会があったが、近年はメロン部会だけが残り施設園芸組合として再スタートしている。レタスは一般的に路地栽培が多いなか、ハウスで作られる利点を最大限に生かして生産に尽力、市場から高評を得ている。また毎年、小学生の総合学習の一貫で収穫体験など実施。地域産業を地元の人々に広く知ってもらおう活動を行っている。



就農5年目となる殿山さんご夫婦。

れていきたいです。トロ箱栽培を導入して新規就農したご夫婦は就農5年目になり、現在はメロンの後作としてパクチーやルッコラ、菜花などの栽培を市場のニーズに合わせて生産しています。トラクターの操作や土を耕す必要のないことが就農するきっかけになる人もいれば、土まみれになって作業してみたい人もいます。温泉津町ではメロンのほか和牛の生産も盛んに取り組んでいます。和牛で就農した人がメロン・レタスに変わることがあるかも



メロンの後作として、トロ箱栽培で、市場のニーズを探りながら様々な品種にチャレンジ中。組合の精神が脈々と受け継がれていた。

しれません。3〜5年で就農品目を選択してもらえれば良いと考えています。やりたい事、やり方は人それぞれに感覚が違うと思います。その気持ちを尊重しながら新たな新規就農者を増やしていきたいと考えています。

チャレンジ 「JA自己改革」



「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つを基本目標に、JA自らが進める改革のことをJA自己改革と言います。JAしまね農業戦略実践3カ年営農計画の取り組みはもとより、食農教育や社会貢献活動等を通じて、地域活性化と住みよい地域社会づくりをめざします。

農業リスク診断のご紹介

農業リスク診断活動とは、農業を取り巻くリスクやその対策の有無を確認していただき、明らかになったリスクに対応する保障提案を行う活動のことをいいます。

農業を行ううえでの代表的なリスクとして以下のことがあります。

農作業中のケガ



農業用自動車の事故



農業施設の損壊



個人農業者の方に向けては「農作業中のケガ」「農業用自動車の事故」「農業用施設の損壊」を中心とした身近なリスクをLablet's（ラブレッツ）というタブレット端末を活用し、簡単に分かりやすいリスク診断活動を行っています。



JAしまねは農業者の皆様に安心して事業を営んでいただくために農業リスク診断活動に取り組んでいます。詳しくはお近くの支店窓口または職員にお問い合わせください。



JAしまね農業振興支援事業 活用事例のご紹介

JAしまねでは、経営拡大に向けた基盤整備や機械等の更新対策、県域でのモデル事業を実施するために、「JAしまね農業振興支援事業」に取り組んでいます。

【弥栄町】 佐々木 祥二さん

佐々木祥二さん（40歳）は、浜田市弥栄町で和牛繁殖経営をしています。

両親が50頭規模の和牛を飼育していたことに影響を受け、自らも和牛繁殖経営を目指すようになりました。九州東海大学の畜産学科で技術を学び、平成19年に後継者として新規就農しました。

就農後、JAしまね農業振興支援事業を活用するなど、毎年3頭程度の増頭を行い、現在は85頭の繁殖雌牛を保有しています。堆肥は

近隣の野菜農家や水稻農家へ供給し、また地域のイベントでの牛肉販売や出前放牧を行うなど、地域とのつながりを大事にしています。

今後、日々の作業の軽減化、ストレスの無い子牛が育つような環境づくりを進めたいと考えています。JAには、肥育センターとの連携強化、地域の和牛繁殖農家を増やすような取り組みを期待しています。



理事会情報（12月21日開催）

協議事項

- ①平成30年産島根米の追加金単価について
- ②信用手数料（融資関連手数料）の改定について
- ③大口貸出金の承認について
- ④共済規程の一部変更について
- ⑤コンプライアンス・マニュアルの全面改正について
- ⑥資産査定要項の一部改正について
- ⑦組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑧島根県常例検査書の回答について
- ⑨経理規程の一部改正について
- ⑩JAしまね中期経営計画書（2019～2021年度）の策定について
- ⑪平成31年2月28日付け機構改革の実施について（いわみ中央）
- ⑫平成31年7月13日付け機構改革の実施について（出雲）
- ⑬第5回通常総代会の開催日時と会場の設定について
- ⑭「執行役員規程」の設定について
- ⑮「地区本部運営委員会運営規程」の一部改正について
- ⑯2020年4月採用職員募集および採用試験の実施について

（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）



雲南

実技と座学で剪定学ぶ ユズの冬期管理講習

雲南市内のユズ生産者25人が組織する雲南市柚子生産組合は1月21日、同市大東町でユズの剪定講習会を開き、ユズの冬期管理について12人の生産者が学びました。

同組合の瀬尾正明組合長は「普段は上等なノコを使うことで効率よく作業を進めることができるのでおススメ。また最低5回は目こぎしてほしい」と実際に剪定作業を行いながら話しました。

また座学では、県東部農林振興センター雲南事務所の門脇稔専門普及員が、縮間伐や剪定の必要性について説明し、剪定すべき枝を図示しながら解説しました。講習を受けた内田宣男さんは「毎年参加するが勉強になる。時間が取れずなおざりになりがちだが頑張りたい」と話しました。



実地講習を行う瀬尾組合長（右）

隠岐

乾燥野菜への挑戦

隠岐地区本部管内では、平成29年から野菜生産をしている女性6名が中心となり、乾燥野菜作りに挑戦しています。取り組みのきっかけは、野菜生産をする中で生まれた、市場販売ができない規格外の野菜や余った野菜などを有効に活用したいとの思いからです。現在は商品化され、地元の産直市場やイベントなどでPRし販売が出来るまでになりました。乾燥野菜は、生野菜を使用するよりもコンパクトで調理する手間暇を省くことができ、また長く保存が効く中で栄養価も凝縮されていて、カレーや汁物など様々な場面で利用できます。食べた方からは、味も抜群に美味しいと言っていて、ご高齢で包丁を使用するのが不安な方や島外に出た子供や孫への親心として仕送りをされる方もおられます。今後は地産地消として地元の方に広く知ってもらい、多くの方に利用していただければと思います。



くにびき

更なる消費拡大を目指して！ 松江市特産「松江大根島牡丹」を首相にPR

松江大根島牡丹協議会（足立利人会長）は1月15日、地元選出の細田博之衆議院議員を通じて東京都永田町の首相官邸を訪れ、安倍晋三首相に「松江大根島牡丹」をPRしました。

大輪で色鮮やかな「松江大根島牡丹」は、国内外を問わず人気を集めており、近年は台湾やロシアなどへの輸出を積極的に進めています。今回は国内での更なる消費拡大を目指し、表敬訪問を行いました。

当日は、当地区本部の栗原令本部長や松浦正敬市長も同席。独自の栽培技術で年間を通じ、開花時期を操作することなどをアピールし、ポタンの花を贈呈しました。

足立会長は「今回の訪問が、更なる松江大根島牡丹の知名度向上と有利販売に繋がることを期待している」と語りました。



やすぎ

「エコ白ネギ」と「しまね和牛」をPR

やすぎ白ネギ部会は12月22日、道の駅あらエッサで安来産エコ白ネギの試食販売を行い、生産者自ら消費者と直接ふれあいながら「エコ白ネギ」をPRしました。

当日は、200本のエコ白ネギの販売と炭火で焼いた焼きネギ、しまね和牛を贅沢に使用した寒い冬にピッタリな芋煮をふるまいました。試食した方は「ネギの良い香りがする」「甘くておいしい、そしてすごく温まる」と話し大好評で、200食あった芋煮は2時間もたたず無くなりました。

エコ白ネギは、通常の栽培に比べて化学肥料を県基準の半分にして栽培しており、環境にやさしい栽培が特長で、安来産は特に甘いと好評です。同部会の山本進部会長は「こういった試食販売のイベントを通じて、消費者と直接ふれあいながら安来のエコ白ネギをアピールしていきたい」と意気込みを話しました。



斐川

スポーツ学びのひろば 「野球教室」開催

斐川地区本部は1月14日、斐川公園球場で斐川町の野球スポーツ少年団員の男女74名を招待し「野球教室」を開催しました。スポーツ学びのひろばと題して企画し、山根善治本部長が開会式で「子ども達を対象に野球教室を開くのは初めての企画。地域活性化に繋がるよう学びのひろばを継続して企画していきたい」と挨拶しました。指導には、大社高校出身の元大洋ホエールズで活躍した、石橋 貢さんら3人を招き、団員達は心構えや基本動作の指導に真剣な表情で耳を傾け、捕球や投球の技を身に付けようと熱心に練習に取り組んでいました。団員の一人は「次の動きを考えながら練習することが大事、難しいけど学んだことを練習して身に付けたい」と笑顔で話していました。



石見銀山

石見銀山農青連 ウィンターフェア出店

JALまね石見銀山青年連盟は、大田市仁摩町にある島根県立瀬摩高校で開催された「瀬摩高校ウィンターフェア」に出店しました。

瀬摩高生と合同出店を行い、一緒につきたての餅を販売しました。

今回の出店は瀬摩高校よりオファーがあったもので、JA石見銀山地区本部の特産である「あか穂もち」を販売し、その場で製作した約150パックが完売しました。

参加した盟友は「新たに高校生と一緒に活動する機会が持てて嬉しい。今回をきっかけに農業にも関心を持ってもらえたら」と話しました。



餅つきを行う高校生と盟友

隠岐
どうぜん

JA・警察防犯対策協議会 総会の開催

隠岐どうぜん地区本部西ノ島支店で1月11日、島根県農業協同組合隠岐どうぜん地区・警察防犯対策協議会を開催しました。この会は、JAと警察が協力して、JA事業・車両交通等にかかる犯罪事故の予防と排除に努め、JA並びに地域の健全な発展に寄与することを目的に、平成13年に結成されたものです。新谷本部長、齋藤浦郷警察署長の挨拶に始まり、恒例の出席者全員の自己紹介を経て、和やかな雰囲気の中、議事が進行しました。齋藤署長から、昨年9月21日にJA共済の協力のもと、西ノ島小中学校グラウンドで実施したプロスタントマンによる自転車事故の実演について、子供達の交通安全意識高揚に大変役立ったと好評をいただきました。また堀江生活安全刑事主任から31年度の防犯カメラの要請を頂きました。今後も、地域の両輪として手を携えていくことを確認し、今後の協力体制充実を計りました。



出雲

生産部会が合同で豊作祈願 試食会も開催

出雲地区本部は1月11日、出雲大社で平成31年農畜産物の豊作を祈願しました。JA役職員、生産部会の代表者ら約80人が参列し、農作業の安全、農畜産物の安定した生産を祈願するとともに、JA事業の振興、各組織の繁栄も祈願しました。

参拝後は島根ワイナリーで「農畜産物試食会・懇親会」を開催。石川寿樹本部長は、生産拡大や農家所得向上に向けてJAが行っている取り組みについて説明し「やり方次第でまだまだ販売高は伸びると考えている。皆さんと一緒に進めていきたい」とあいさつしました。同地区本部では昨年11月に山雲西部集荷所を建設。子会社のJAいずもアグリ開発(株)による大型水耕栽培施設の建設も進んでいます。機能性農産物の推進にも取り組み、国・県・大学等と連携して試験栽培も開始しました。

試食品には、機能性農産物のクレソン、キクイモ、レモングラスを用意したほか、オレイン酸が高い和牛肉、低い和牛肉の食味比較も行いました。また、試食を前に農薬の安全使用について改めて周知を図りました。



あいさつをする石川本部長

西いわみ

JAしまね益田メロン部会 通常総会開催

JAしまね益田メロン部会（部会長松本哲夫）は1月16日、益田市駅前町のJAしまね西いわみ地区本部で平成30年度の通常総会を開き、平成31年産の目標販売金額3億1,000万円を目指すとともに、栽培面積の維持・拡大に取り組み、作付面積の確保を図るほか、島根県下を先導する責任ある産地として、安全安心で高品質なメロン作りに取り組むことを確認しました。

平成30年産の出荷実績は全体で出荷数量約619トン、販売金額3億1,640万円となり、3年連続で販売金額が3億円を突破した事が報告されました。

また役員改選があり、部会長に大場尚俊氏、副部会長に宅野誠一氏と世良竜一氏が選任されました。大場部会長は「益田メロンは栽培を始めて43年経ち、先輩方の努力のおかげで後継者も育てている。県内はもとより、大消費地に向けた販売の強化をしていきたい」と意気込みを語りました。



部会長就任のあいさつをする大場尚俊さん

本店

JA戦略型中核人材育成研修会 出雲地区本部長廻職員が最優秀賞

JA島根中央会とJAしまねは1月22日、松江市のニューアーバンホテルで平成30年度JA戦略型中核人材育成研修会修了論文発表会を開催しました。次世代のリーダーとして、組合員・地域住民の営農とくらしを起点に、JA理念やビジョンをふまえた企画立案やマネジメントできる自律創造型の人材を育てることを目的とした本研修の総括として、19人のJA・連合会職員がJAの課題とその解決策について発表し、審査の結果、出雲地区本部金融共済部資産相談課ローン営業センターの長廻潤哉職員が最優秀賞を受賞しました。

長廻職員は、正組合員が減少している現状から、次世代層にもJAが良きパートナーとして認識してもらえる取組みが必要と訴え「JA資産相談センターの設立」「家計コンサルジュの配置」「JAしまねアプリの導入」を提案しました。

2月21日に東京都で開催される「第10回JA戦略型中核人材育成研修全国研究発表会」に出場します。



表彰を受ける長廻職員

島根おおち

とんど祭りで五穀豊穡を祈願

島根おおち地区本部は、昨年販売した正月用しめ縄の回収を行い、管内のとんど祭りで五穀豊穡を祈願しました。

このしめ縄は島根おおち管内の生産者が手作りし、広島市場や広島市内のスーパー「スパーク」に出荷をしています。広島市内ではとんど焼きを行っている場所が限られるため、正月明けにはスパーク各店舗に回収箱を設け毎年回収しています。回収したしめ縄は瑞穂支店管内の地元青年会が作る、高さ15mのやぐらで焚き上げられました。点火されるとパァンツと大きな音とともに巨大な炎が舞い上がり、参加した地元住民と今年一年の無病息災・五穀豊穡を祈願しました。



いわみ中央

地域の駅伝大会に出場しました

JAしまねいわみ中央地区本部は、1月13日（日）に開催された「浜田市駅伝競走大会」の第三部（職域の部）にJAしまねAチーム・Bチームの2チームで出場しました。この大会は、浜田市陸上競技協会が主催するもので今年で56回目となる伝統のある大会です。当日は冬にはめずらしい好天で、青空もとの開催となりました。全部門男女合わせて84チームが参加し健脚を競いました。成績は第三部でAチームが14位、Bチームが20位と選手全員が全力で襷をつなぎました。昨年のように区間賞を獲得した選手はいませんでした。「チームいわみ中央」の力を発揮しました。

監督の米原裕之課長補佐は「地域のイベントに参加することは大切。職員同士の絆と団結力でよく頑張った」と励ましました。



タテのカギ

- ①片目だけパチンとつむります
- ④夜空できらめきます
- ⑥不満がたまるとこぼしてしまうことも
- ⑦ショベルカーやブルドーザーなどのこと
- ⑨ホエールはクジラ、ドルフィンは――
- ⑪師匠に就いて学ぶ立場です
- ⑫丸木を組んで作る舟
- ⑭平和の象徴とされる鳥
- ⑮コンビニで免許証の――を取った
- ⑰機嫌がいいときに漏れる「フンフン」
- ⑲なめて味わうお菓子
- ⑳アイロンをかけてのぼします
- ㉑――先は闇、慎重に進みたいものです

ヨコのカギ

- ①ホー、ホケキョ!
- ②わずかな希望のことを――の望みともいいます
- ③当たりかな、外れかな
- ④カビが増殖するために飛ばします
- ⑤春・夏・秋・冬と巡ります
- ⑧長湯をして――のように真っ赤になった
- ⑩受験生に問題用紙と――用紙が配られた
- ⑬しょうゆ、みそ、塩、豚骨……色んな味があります
- ⑭開店祝いの札を付けた物が店先にずらりと並ぶことも
- ⑯耳たぶに穴を開けて着けます
- ⑰2本で1膳と数えます
- ⑱祝いの席では尾頭付きが用意されることもあります

二重マスの文字を A ~ F の順に並べてできる言葉は何でしょうか?

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

答え

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

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（JAしまね全体）の方に「JA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 〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6
JAしまね 雲南地区本部 ふれあい課「クイズ」係
平成31年3月5日（火）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「マメマキ」

カ	マ	ク	ラ	ク	イ
タ	ク	ム	ロ	マ	チ
ナ	ラ	ク	ジ	ゴ	
	ギ	リ	チ	ヨ	コ
オ	ツ	ウ	ン	カ	
ヒ	メ	ク	リ	ジ	ン
レ	イ	ソ	キ	キ	リ

・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送以外の目的で利用することはございません。

けんこうさんぽ 健康散歩 JA島根厚生連

笑顔の自分

笑顔を見ると自然と心も顔もほころんできませんか？笑顔は良いコミュニケーション手段であると共に、健康や美容にも嬉しい効果があるとされています。今や科学的にも大きな効果があると実証されており、それは作り笑顔でも同様な効果が得られるようです。

1. 笑顔の効果

1. 免疫力アップ
笑うことで免疫力がアップすることはご存知の方も多いでしょう。細菌やウイルス等の病原体から体を守ってくれる免疫。笑いは免疫細胞を増やしたり活性化してくれるので、病気になるにくくなったり、病気になるっても早く治すサポートをしてくれます。又、笑いはアレルギーの原因となる抗体を減らしたり、血圧や血糖値の上昇を抑える働きがあるとも言われています。

2. ストレスの解消
笑うと息を吸ったり吐いたり、多量の酸素を吸っています。その量は深呼吸の2倍の摂取量にもなるようです。又、笑うと副交感神経が優位に働き、リラックスした状態になります。そして、笑いは幸福感ややる気をもたらすホルモンの分泌を良くすると言われています。それらの相乗作用で、ストレスを解消し、幸せな気持ちになるのです。

3. 美容効果
しわができるのと笑わないようにしていませんか？もったいなさしい!! あなたのその笑顔で人類が救われる?かも?冗談はさておき、顔の筋肉も使うことで鍛えられ引き締まります。笑わないようにしていると、筋肉が衰えてたるみの原因にもなります。笑顔は頬や口の周りの筋肉を使うので、笑わないと頬が下がって口がへへの字になり、不機嫌に見えてしまいます。表情筋を鍛えて、素敵な笑顔を作りましょう。

笑顔にはまだまだたくさん効果があります。寿命が延びる。睡眠の質を高める。好感度をあげる。等々。

『笑う門には福来る』のことわざのように、笑顔で幸せを呼び寄せましょう。といっても、悩み事や嫌なことがあるとなかなか笑顔になれないこともあります。でも大丈夫!! 「作り笑顔」でも実験結果で免疫細胞の活性化が実証されています。口角を上げるだけでも脳は錯覚し、笑顔の時と同様の効果を得ることができるのです。思い悩むことでストレスを抱えたり、不機嫌な雰囲気周囲に広げることなく、自分自身で気分を切り替えたらいですね。そして、辛いことがあっても、最後には笑顔でいられる自分でありたいですね。

さら聞けない事がある？
の野菜づくり講座がおすすめ！

生専集！

農業初心者向けの講座です

食 べ ま 専 科

育 て ま 専 科

食べま専科・育てま専科とは？

家庭菜園を始めて間もない方や、これから農業を始めようとしている女性の方におススメの講座です。

土づくりから耕し方、マルチの張り方に野菜の定植や肥料の使い方など、野菜づくりを座学と実習形式で基礎から学べます。また収穫した野菜を使った調理実習も「料理のレパートリーが増えた」「細かいポイントを教わることができて良かった」と好評です。

「野菜づくりを体験したい」「自己流栽培から脱却したい」そんな方は、ぜひご参加ください。

平成30年度

受講生の感想

講座を受けるようになってから畑に出るのが楽しくなりました。グリーンセンターを利用する際にも、色々教えてもらい2度納得しています。

毎回ユーモアのあるトークが聞けて良かったです。野菜づくりの楽しさが分かりました。作業のコツを教えてくださいありがとうございました。

玉ねぎを作ってみたかったので、初めて植えてみました。基礎から教えていただけてすごく良かったです。収穫が楽しみです。

野菜づくりは根が（奥が）深いです。知らないことがたくさんありました。

※アンケートより抜粋

食べま専科・育てま専科

女性限定

- 対 象 = 野菜づくり初心者の女性
- 定 員 = 20名程度 ※定員になり次第締め切ります
- 締 切 = 3月29日(金)
- 講 師 = 米穀園芸課 高橋英次職員、JA女性部ほか
- 受講料 = 4,000円(全8回分)

※JAしまね雲南女性部に新規加入される方、もしくは既にご加入の方は3,000円

- 場 所 = JAしまね雲南地区本部、近隣の調理施設
- 日 程 = 【夏野菜編】◎畑…3回(4・5・6月) ◎調理… 7月
【秋野菜編】◎畑…3回(8・9・11月上旬) ◎調理…11月下旬

お申し込み・お問い合わせ/企画総務部ふれあい課 **tel.0854-42-9053**

UP!
をしっかりと学んだら、
「菜園講座」に
ンジするのもいいかも!



特集

調べても分からない?今
そんな方は一から学べるJAの

受講生 大受



ステップアップ!野菜づくり

菜園講座

みかづき

菜園講座とは?

フィールドワークを中心にした体験学習型の講座で、基本となる土づくりや肥料、農薬の使い方はもちろん、出荷体験や鳥獣害対策など盛りだくさんの講座となっています。

農業に疑問や不安はつきものです。初めての方も、そうでない方も、分からないことや今さら聞けないことがある方は、ぜひご参加ください。



平成30年度

受講生の感想

目からウロコ!
本や資料で読むより
実際に教えてもらう
ことで、より分かり
やすかったです。

「1つでもいいから
産直へ」と言われ
今年初めて出荷しました。
食べてもらえる喜びも
感じられました。

初めて種まき、
苗植えなどを自分で
試してみ、収穫できて
とてもうれしかったです。
忘れないうちに実践する
よう心掛けました。

野菜づくり1年目
ながらも、夏、冬ともに
立派な野菜が収穫できま
した。少しですが、出荷する
こともでき、購入していた
だけたときは嬉しく
思いました。

※アンケートより抜粋

菜園講座「みかづき」

男女
問わず

- 対象 = 基礎的な野菜づくり体験や産直体験を希望する方
- 定員 = 25名程度※定員になり次第締め切ります
- 締切 = 3月15日(金)
- 講師 = 米穀園芸課 高橋英次職員ほか
- 受講料 = 4,000円(全9回分)資料作成費、実習経費など
- 場所 = JAしまね雲南地区本部
- 内容(全9回)

【座学】◎野菜の栽培基礎(特徴、留意点、管理など)/肥料・農薬の使い方/
生産履歴簿の記帳方法等(実際に販売まで)

【実習】◎畑の作り方/作物の栽培管理/収穫/調製/出荷など



地区版

お申し込み・お問い合わせ / 営農部米穀園芸課 tel.0854-42-9115



ふれあい ニュース

雲南管内の
旬な情報をお届け!

UNNAN
FUREAI
NEWS

UNNAN
FUREAI
NEWS

01

子供たちが鬼退治 加多神社で節分祭

雲南市大東町の加多神社で2月3日、節分祭が行われました。地域活性化や伝統文化の伝承を目的に加多神社総代会が平成17年から毎年企画しており、地域の祭りとして親しまれています。

当日は小雨が降る中、地元の園児や保護者ら約300人が集まり、安全・健康祈願、五穀豊穰を祈願した後、年男や年女、園児の代表らが縁起物の紅白餅と豆をまきました。

総代が扮する3匹の鬼が現れると「鬼は外!」と勇ましく豆を投げつける子どもや泣きながら親にしがみつく子どももあり、参加者は昔ながらの伝統行事を楽しみました。豆まきが終ると子供たちは、鬼たちと



▲豆を投げつけて鬼を退治する子どもや様子を伺う子どももいました

仲直りの握手を交わして「楽しかった」「また来たい」などと笑顔で話しました。同会の高橋健会長は「伝統行事を体験してほしい気持ちで続けている。多くの方に参加してもらえて嬉しい。また来年も企画したい」と話しました。

UNNAN
FUREAI
NEWS

02

誇りと自覚をもって取組む 管内の酒米生産者ら一丸

雲南地区本部管内の酒米生産者らが組織する、雲南稲作推進協議会酒米生産部会は1月26日、松江市のホテル玉泉で第10回雲南酒米生産者振興大会を開きました。生産者や行政・JA関係者ら約100人が参加し、更なる酒米振興を目指し一丸となりました。

大会宣言では、大東町の久野酒米生産者組合の三島輝昭組合長が「県内随一の生産面積の酒米産地としての誇りと自

覚を持ち、更なる良質な酒米生産を目指したい」と宣言しました。

管内は、中山間地の良質米地域です。県内の酒米生産量の約8割を占める地域で、意識統一を図るため毎年大会を開催しています。同部会の石原吉徳部会長は「生産者同士の情報交換の場にもなっており好評を得ており、意義のある大会となっている。今後も続けていきたい」と話しました。



▲大会宣言を受け意識を高める参加者

UNNAN
FUREAI
NEWS

03

佐世小学校5年生 収穫祭 米について学び感謝伝える

雲南市立佐世小学校の5年生は、地元農家の水田で田植えや稲刈りを体験するほか、市やJAの職員からも米を取り巻く現状を学んでいます。

1月18日には、保護者や地域住民が日頃の学校生活を見学できる「学校公開日」に合わせて収穫祭を開き、保護者や市・JA職員ら約20人が集まりました。児童は稲作の歴史や化学

肥料がもたらす自然環境への影響など、それぞれが興味を持った米に関する内容を発表しました。米作りについて児童は「1年間の作業は大変で苦労しているのが分かった。感謝して食べたい」と述べました。

その後、自分たちが収穫したお米や大根を使ったおでんを参加者に振る舞い、日頃の感謝の気持ちを伝えました。



▲自分たちが収穫したお米やおでんを振る舞いました

品質向上・安定生産目指し 栽培管理学ぶ

雲南市西条柿生産者組合は1月30日、県農業技術センターの山根一佳普及員と県東部農林振興センターの門脇稔普及員を講師に招き、柿の剪定講習会を開きました。

雲南市大東町にある原田利治さんの柿園では実技講習が行われ、山根普及員が分かりやすい主枝剪定の方法を紹介しました。山根普及員は「パランスのとれた主枝にするには、

基部の太さの13倍、枝の長さを確保すると分かりやすい」と解説しました。

また、座学では5月からの早期摘蕾で一枝一蕾を目指すことや病害虫の適期防除を呼び掛けました。

同組合の石原博行組合長は「肥培管理や剪定など、勉強になった。今年は霜に注意しながら適切な管理を行っていきたい」と話しました。



▲樹勢が強い樹の剪定を説明する山根さん

高畝で猛暑乗り切って 春まき野菜の栽培講習会

雲南地区本部は毎年、産直出荷会員に呼びかけを行い、時期に合わせて栽培講習会を開いています。その年の野菜のトレンドや畑の準備、栽培方法などを紹介することで、農家所得の向上や直売所の品質向上を目指しています。

1月24日にはJ.Aしまね仁多支店で春まき野菜の栽培講習会を開き、米穀園芸課の高橋英次職員が猛暑や冷夏の雨に対応できる野菜作りとして、高畝栽培の利点や根張りを良くするためのコツなどを解説しました。高橋職員は「果菜類は植えてから実がつくまでにどれだけ根を張らすことができればポイント。活着したサインである、生長点に露が付き始めたタイミングで水を控えることで、根張りが良くなる。実がつきだしたら水と肥料を切らず与えてほしい」と指導しました。

また同課の嵐谷康隆課長は、野菜の価格設定について日本農業新聞の市況ページを紹介し、消費者が手に取りやすい荷姿についても解説しました。



▲春まき野菜について説明する高橋職員

若者呼び込み支援 歴史ある酪農の『灯』守る

奥出雲地区の酪農家が組織する奥出雲町酪農組合が1月29日、J.Aしまね横田支店で第60回通常総会を開きました。生産者や県・J.Aなどから36人が参加し、元号が新しくなる節目の年に歴史ある酪農の『灯』を絶やさないようにと気持ちを一にしました。

役員改選で5期目を迎えた高橋護組合長は「外部からも

意欲ある若者を呼び込む取り組みを行い、支援していきたい」と抱負を語りました。

雲南地区本部の加藤博樹本部長は「TPPやEPAなどの動きがあるが、農畜産業は真つ先に影響を受けてしまう。関係機関が協力し、地域を守っていく必要がある」と挨拶しました。



▲就任の挨拶を述べる高橋組合長

うんなん 女子力



掲示板



JAしまね雲南女性部の活動を中心に、
「女子力」あふれる楽しい話題をお届けします。

JA女性部は、昭和28年に、農村女性特有の課題を解決するために設立されたものです。
JA女性部の活動に賛同される方は、どなたでも(農業を営んでいなくても)加入できます!!
あなたも地域の仲間と一緒に活動してみませんか。



女性部 掲示板

雲南女性部

健康管理活動で、みんな元気に!

女性部では年間を通して、健康体操や各種健康診断など、自身や家族の健康にも気を配る「健康管理活動」を行っています。

健康に対する意識を高めながら、病気予防などの啓発推進に努めており、体操教室では身体機能を鍛えることでケガ防止などにもつながります。



体も顔の表情もほぐれ、自然と笑顔があふれます

写真は、毎月1回専門の講師を招き3B体操を行っている大東支部の様子です。ボール、ベル、ベルター(3B)といった専用の道具を使いながら、ストレッチや軽い筋トレを行うと、心身のリラックス効果もあるため、気持ちもリフレッシュ。

また来年度は、より多くの女性部員の方に人間ドックを受診してもらえるよう準備を進めており、詳細が決まり次第、各支部を通してお知らせします。

また、部員以外の方で興味がある方は、雲南地区本部ふれあい課(☎0854-42-9053)までお問い合わせください。

頓原支部

JA女性部で楽しく活動しています

JALまね雲南女性部頓原支部は頓原地域婦人会と共に色々な活動を行っています。なかでも「ちゃぐりんパーク」という活動では、学童保育に通う子供たちに手作りおやつを提供し、花と美味しい食事に、胃も心も満たされました。子供たちとのふれあい、地域貢献のために活動しています。またホテル玉泉でのふれあいの集いでは健康教室や手芸教室を行い部員同士の交流を深めています。今年はフラワーアレンジメント教室を行い、春らしい花で心も身体も癒され楽しい一日を過ごしました。



花と美味しい食事に、胃も心も満たされました

JA女子大掲示板 1月の女子大日誌

おいしくなあれ!をこの手に込めて… 味噌作り講座

と き/1月11日(金) ところ/木次町斐伊交流センター
◎講師/高原の郷 つかが工房

今回は、日本の伝統的な食品の一つ「味噌作り」を飯南町の「高原の郷つかが工房」の方に教わりました。大豆の甘いにおいが広がる台所で作業が始まりました。熱々の大豆をつぶし、丁寧に麴と塩を混ぜ合わせました。味噌玉を敷き詰める段階では、空気が入らないようにするのが難しく、力も要る作業でしたが、楽しくお喋りしながら1時間ほどで完成しました。その後は、旬の大根と手作りこんにゃく、豆腐の味噌田楽で、お腹も満たされました。約1キロず

JA女子大学雲南校とは? 多分野にわたる講座を受講することで、やりたいことを見つけ、新しい仲間を作っていく場所です。

つそれぞれの家庭に持ち帰り、約半年寝かせ自分だけのみそを完成させる予定です。上手く発酵が進んでくれますように…。



味噌くり機がとてもおもしろい!!

●アンケートより

味噌くり機での作業をしながら、幼いころ父母の手伝いをしていた事を思い出し、懐かしく思いました。みそを家に持ち帰り、愛情をこめてお世話したいと思います。

(学籍番号 U8-005:菅田敦子)

春の小物農機展示会

平素より、JA農業機械をご愛用いただき、誠にありがとうございます。
このたび、新型の管理機や畦草刈機をはじめ、刈払機、チェーンソーなどの
小型農機を中心とした展示即売会を開催いたします。
皆さまのご来場を、お待ち申し上げます。



平成最後は5カ所で開催!
当日限りの限定特価品も!

●各会場受付時間 10:00~15:00

掛合
2/27・28
水 木
JAしまね掛合支店
掛合町掛合2150-127

大東
3/2
土
大東修理場
大東町下佐31-1

※小物農機
の展示場
※参加費無料

三刀屋
3/8・9
金 土
JAしまね雲南農機センター
三刀屋町三刀屋111-3

仁多
3/15・16
金 土
JAしまね仁多生産センター
奥出雲町三沢1947-8

飯南
3/23・24
土 日
JAしまね飯南営農経済センター
飯南町下赤名328-6

実演機や中古機などのご相談も承っております。

この機会に是非、最新型の小型農機を見に来てください!

※会場の関係上、カタログのみとなる商品もあります。



●お問い合わせは/JAしまね雲南地区本部経済部農業機械課

TEL.0120-19-1739 雲南市三刀屋町三刀屋111-3

地区版

グリーンセンターだより

ラウンドアップは
JAに決まり!

ラウンドアップに朗報!!

夢の省力技術新登場

ラウンドアップ マックスロード専用 少水量散布用ノズル

「ラウンドアップULV5セット(動力噴霧器用)」

専用ノズルで散布作業が大幅カット

3,564円(税込)



従来



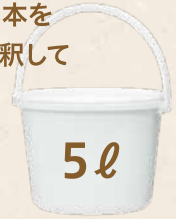
500mlボトル1本を50~100ℓの水に希釈して10a散布



新
ノズル



500mlボトル1本を5ℓの水に希釈して10a散布



※注意

少水量散布はラウンドアップマックスロードの高い吸収力と薬剤の移行力があるからこそ実現しました。他の除草剤では同じ効果が得られませんのでご注意ください。



ラウンドアップとともにお近くのグリーンセンターにてお求めください。

グリーンセンターだより

雲南地区本部管内の左記4店舗のグリーンセンターにつきましては、今年から新営業体制となりますのでお知らせいたします。新体制となりますグリーンセンターの営業時間・年間営業日につきましては「営業日カレンダー」をお配りいたしますので、今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

雲南すずらん福祉センターだより

◆ヘルパー定例会◆

◎と き / 3月13日(水)9時〜13時
◎と ころ / 雲南すずらん福祉センター
会議室

◎内 容 / 次年度研修計画
問題点の検討

◆訪問介護員(ヘルパー)の募集◆

◎資 格 / 初任者研修以上、介護福祉士(研修制度あります)

◎勤務場所 / 雲南すずらん福祉センター
※施設介護職員・厨房職員(パート含む)の募集も行っております。

●ご相談・お問い合わせは: 雲南すずらん福祉センター ☎0854-429120

店舗名	期 間	営業日
仁多グリーンセンター [開店8:30/閉店17:00]	4月・5月・9月	平日・土日・祝日すべて営業
	6月	平日・土曜日営業
	7月・8月・10月~翌年3月	平日のみ営業(土日祝日・年末年始休業)
横田配送センター [開店8:30/閉店17:00]	4月~9月	平日・土日・祝日すべて営業
	10月・翌年3月	平日と土曜日営業
	11月~翌年2月	平日のみ営業(土日祝日・年末年始休業)
頓原グリーンセンター [開店8:30/閉店17:00]	4月・5月・9月	平日・土曜日・祝日・第2、第4日曜日営業
	6月~8月	平日のみ営業(土日祝日・年末年始休業)
	10月~翌年3月	平日のみ営業(土日祝日・年末年始休業)
赤来グリーンセンター [開店8:30/閉店17:00]	3月~9月	平日・土日・祝日すべて営業
	10月~翌年2月	平日のみ営業(土日祝日・年末年始休業)

※上記以外にも棚卸等のため休業させていただく場合がございます。

※大東グリーンセンター、中央グリーンセンター、吉田グリーンセンターの変更はございません。

Happy Valentine's Day



●採用(1月16日付) / 雲南すずらん福祉C福祉事業課 / 森長将広
●依願退職(1月31日付) / 幸泉早苗(加茂支店)

※()内は旧部署、Cはセンターの略

地区版



知って安心 夫婦の年金いろいろ 専業主婦は 年金をもらえるの?

会社員や公務員に扶養されている専業主婦(主夫)は、国民年金第3号被保険者として、老齢年金の受給資格期間に算入されます。ただし、自分が60歳になるまでに、配偶者が退職、離婚、自分の年収が130万円を超える場合などは、市区町村役場で第1号被保険者に切り替える手続きが必要。届出を忘れると、保険料の未納期間が生じて、無年金または低年金になる可能性があります。過去に手続き忘れがあったか確認したい場合は、年金事務所などで相談を。



年金についてのご相談はJAで! 年金相談会のご案内

無料

●大東支店
3月20日(水) 10:00~15:00

◎お一人ひとりの相談会です。できるだけご予約下さい。
◎お問い合わせは、各支店窓口までお気軽にどうぞ。

健康散歩を読んで

●健康散歩で春の七草のうちホトケノザが分かりません。人に尋ねてもどうもはつきりせず、そもそもあまりないのかなと思う今頃です。

(掛合町・Sさん)

●春の七草、どんな草なのか見当もつきません。写真があるとしても助かります。(大東町・Kさん)

◎他にもたくさんのお便りをいただいております。ありがとうございます。

今回は季節外れではありませんが、春の七草の画像を紹介させていただきます。(カブ・ダイコンは省略)
※一見すると毒草と間違えてしまう可能性がありますので、お食べになる場合は専門家の指示を仰いでください。

春の七草



2. ナズナ
(ペンペン草)



1. セリ
川辺・湿地に生えています。猛毒のドクセリと似ているため注意が必要です。



4. ハコベラ・ハコベ



3. ゴギョウ
オギヨウ
(ハハコグサ)



コオニタビラコ



ホトケノザ

5. ホトケノザ
畦道などに生えています。春の七草に出てくるホトケノザはタビラコ・コオニタビラコ(キク科)という植物で、現在ホトケノザと呼ばれている植物はシソ科で食用ではありません。毒があるとの記載もあります。

3月の外勤日 13(水) 14(木) 15(金)

※支店によっては変更する場合があります。詳しくはお近くのJA窓口までお問合せ下さい。

ローン金利

商品	金利
住宅ローン(保証料込・当初15年固定)	0.85%

2月10日現在

※JAではお子様の人数に応じて金利引下げを実施しております。その他、条件を満たした方はギフトカードが貰えるキャンペーンがあります。

商品	初回の金利	
マイカーローン	固定型	1.45%
	変動型	1.40%
カードローン	変動型	7.10%
住宅ローン利用者向けカードローン	変動型	4.50%

2月1日現在

※上記の金利は、他の引下げ項目も含め最大引下時の金利です。その他、様々な内容があります。詳しくはお近くのJA窓口まで。

●子牛市場成績表

中央“続伸”の相場展開

地区名	種別	取引頭数	最高価格	最低価格	平均金額	平均体重	キロ単価
雲南地区 本部	雌	41	946,080	374,760	715,197	273	2,617
	去	55	943,920	543,240	822,646	298	2,764
中央市場	雌	122	1,166,400	374,760	714,526	275	2,601
	雄	6	648,000	648,000	648,000	160	4,050
	去	137	961,200	387,720	806,350	298	2,703

平成31年1月の全国主要子牛市場平均価格は、雌732,625円(前月比97%)、去勢841,381円(前月比98%)、計794,629円(前月比98%)で、弱気配の取引となっています。

畜産市況

1月





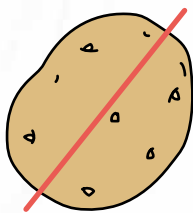
ジャガイモは 良い種芋を準備して、 適期植え付け

板木技術士事務所 ● 板木利隆

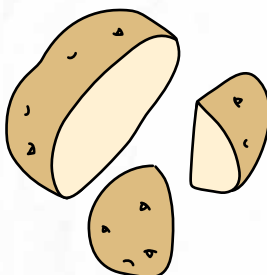
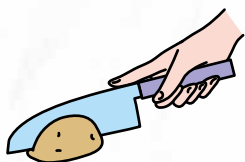
梅の花が咲き終わり、土のぬくもりが感じられる頃（関東南部以西なら3月上旬）になると、ジャガイモの植えどきです。あまり植え付けを急ぐと、地温不足のため芽が伸びてきません。また、植え遅れると、生育の後半期が高温になってしまい、芋の肥大の適温日数が足りず、後期には病害が多発して収穫が十分に上がりません。

種芋を選ぶ上で重要なのは、ウイルス病やその他の病害虫に侵されていない、検査に合格した、種子用として市販されている物を選ぶことです。休眠から目覚め、程よく芽が伸び始めた物を準備しましょう。

種芋の準備で大切なことは、大きい物は各片に芽が均等に付くように、縦に切り割り、1片を25~30gにしておきます。



左右で芽が均一になるように縦に切る



70~80gくらいの大きさなら2個に切り、さらに大きい場合は3~4個に切る

畑に植え付けるに当たっては、芋の切り口を下方に向けるように植え付けます。切って2~3日置き、断面を乾かして植えるのが良いともいわれていますが、良い種芋ならすぐに植えても差し支えないでしょう。

ジャガイモの品種は、長年の代表品種の「男爵薯」「メークイン」などだけでなく、各種の用途に向く個性派の新しい品種がお目見えしてきました。例えば「キタアカリ」（粉質、煮上がりが早く、レンジ調理にも）、「キタムラサキ」（皮、果肉共に紫、煮崩れ少）、「インカのめざめ」（濃厚で独特な風味、煮物、チップ、フライ、レンジ調理にも）、アンデス赤（粉質、良食味でサラダに向く、β-カロテン含量多）、「十勝こがね」（煮物、フライ、加工調理にも、貯蔵性高い）などです。「花標津」「レッドムーン」「ワセシロ」「ベニアカリ」「マチルダ」など、花色や花形を楽しめる品種もあります。

これらの新しい品種の種芋は、出回り量が少ないので、早めにJAや種苗会社到手配しておく必要があります。

ジャガイモは低温でもよく育ち、わずか3カ月余りで種芋の15倍も収穫できるので、早くから子芋をたくさん付けます。これらは早掘り（探り掘り）して、新鮮な春の味を十分楽しみましょう。

※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。



JAL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



JALしまね ×



メガネの三城

メガネ一式 **10%OFF!!** 補聴器 **5%OFF!!**

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 島根県内メガネの三城全店 ※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



JALしまね 本店経済部生活課 (TEL) **0853-25-8907**

やっぱり玉泉!!

得々プラン

平成最後だから
こんなこと
やっちゃいます!!

2名様~14名様
日~金限定
1日5組限定

チャレンジ企画

期間 平成31年1/4(金)~4/26(金)
除外日:土曜日、休前日

お1人様/1泊2食付 一室3名様~ **12,000円** (税込)

お1人様/1泊2食付 一室2名様 **14,000円** (税込)

●表記料金は消費税込・入湯税別途150円かかります。
●お部屋のタイプと、ご夕食会場はホテル側おまかせとなります。
●夕食会場の個室指定は、別途料金を頂戴致します。

お申し込みはお近くの【JALしまね】旅行センターへ

JALしまね 旅行センター本部 TEL.0853-25-8907	斐川旅行センター TEL.0853-73-9625
農協観光 島根支店 TEL.0852-26-2600	石見銀山旅行センター TEL.0854-82-3501
やすぎ旅行センター TEL.0854-28-6699	島根おち旅行センター TEL.0855-83-0008
雲南旅行センター TEL.0854-42-9118	いわみ中央旅行センター TEL.0855-22-8820
出雲旅行センター TEL.0853-21-3305	西いわみ旅行センター TEL.0856-22-8587

料理長のふるさと沖縄と中国五県の郷土料理が食べられる

山陰・山陽×沖縄 ケンミンSHOKU会席

料理長がアレンジを加えた玉泉オリジナル

- 一、食前酒 柚子ワイン
- 一、前菜 沖縄の豆腐珍味 (シーマミー豆腐・豆腐もち)
- 一、凌ぎ ミニ沖縄そば
- 一、椀物代わり 鯛と白葱鍋(焼炉)
- 一、造り サワラ炙り
- 一、焼き物 熟成和牛90分焼き(もも肉)
- 一、焗 炉 牡蠣の土手焼き
- 一、蓋 物 蟹と華子の饅頭 すすな袖香揚げ
- 一、酢 物 ふぐ刺し
- 一、食 事 のどぐろ飯
- 一、香 物 梨のコンポート
- 一、デザート

島根・鳥取 当館 山口 広島 島根 岡山 鳥取 沖縄 沖縄

ホテル玉泉 利用割引

JA共済保養施設利用割引がご利用頂けます。
割引対象/本県JA共済加入者、組合員およびその家族
割引金額/宿泊 2,000円 休憩 1,000円
※一人当たりの利用金額が3,500円以上の場合適用致します。

JA共済の宿泊保養施設 曲水の庭

ホテル玉泉

出雲・玉造温泉 政府登録国際観光旅館(登録第880号)
島根県松江市玉造町玉造53-2 TEL.0852-62-0021代
http://www.hotel-gyokusen.co.jp

鶏肉と大根の薬膳風ピリ辛スープ



生姜、赤唐辛子で体がポカポカ温まるスープです。風邪のひき始め、風邪予防、冷え性解消にぴったりの料理です。他に入れてもおいしい材料は人参、しいたけ、玉葱、スベアリアブなどです。

●材料 (4人分)

鶏もも肉	1枚	しょうゆ	大さじ1
大根	400g	コショウ	少々
白ねぎ	1本	酒	大さじ3
春雨	10g	酢	大さじ1
生姜	1かけ	水	4カップ
赤唐辛子	2本	クコの実	少々 (あれば)
塩	小さじ1/2	ガラスープ	小さじ2

●作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切る。
- ②大根 大きめな乱切り。
- ③生姜 2つに切る。
- ④白ねぎ 5cmに切る。
- ⑤赤唐辛子 種を捨て半分にする。
- ⑥鶏もも肉、生姜、白ねぎ、赤唐辛子、水を火にかける。
- ⑦煮立ったらアクをとり10分煮る。
- ⑧大根を加える。
- ⑨大根がやわらかくなったら、春雨、調味料を入れる。春雨が柔らかくなったら出来上がり。

ヘルシードリユフ2種類



豆腐やじゃが芋で作っていることに気づきにくいトリユフです。カロリーを抑えたい人にもぴったりです。バレンタインに作ってみてください。

●材料 (8~10個分)

じゃが芋 (正味)	100g
チョコレート	50g
ココアパウダー	適量

●作り方

- ①チョコレートは細かく刻む。
- ②じゃが芋は柔らかくゆで熱いうちにマッシャーでつぶし、チョコレートを加えて混ぜ合わせる。
- ③好みの大きさに丸め、冷蔵庫で冷やす。ココアパウダーをまぶす。

●材料 (8~10個分)

絹ごし豆腐	50g
チョコレート	100g
ココアパウダー	適量

●作り方

- ①絹ごし豆腐を耐熱ボウルに入れてつぶす。板チョコを手で割りながら加える。
- ②電子レンジで1分加熱し、一度取り出してかき混ぜる。さらに30秒加熱し、なじませる。(ラップなし)
- ③②を冷蔵庫で冷やし固まったら、スプーン2個で丸めてココアパウダーをまぶす。

表紙紹介

表紙のイラストは野々村 直通 (ののむらなおみち) 先生に描いていただいています。

今月の表紙は温泉津町の登り窯です。国内で最大級といわれる、長さ30mと20mの登り窯がある温泉津は、登り窯を築くのに適した傾斜地であったこと、付近で良質な陶土や釉薬が採れたことから、かつては大きな登り窯が立ち並んでいました。現在は3軒の窯元が作陶を続けていて、年2回の「やきもの祭」の1週間前には登り窯に炎が入る様子を見ることができます。

編集後記

今月号の健康散歩コーナーでは「笑顔で過ごすこと」の効果について取り上げています。振り返れば、仕事に追われて笑顔を忘れていたときは体調を崩しやすい気がします。いつでも笑顔でいたいものです。我が家の今年の初笑いは、元旦に子どもと大騒ぎでソリ遊びをした時です。(和)

【今月の表紙の原画】

レイアウトの都合により表紙のイラストは原画の一部表示となっています。原画の全体は次のとおりです。

