

2020

2

February Vol.47

JALまねびより

今月の特集 島根のいいもの再発見!! 「斐川町 ミニトマト」 斐川地区本部



Naomichi

万九千神社
出雲市 斐川町



JALまね 雲南地区本部版



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

斐川町 ミニトマト

2月は、斐川地区本部。出雲市斐川町でミニトマト栽培に取り組む玉木真二さんにお話を伺ってきました。

玉木さんが経営する玉木農園は、元々祖父の代からタバコ栽培を始めた後、ぶどう栽培に代わり、それに加え父親がミニトマトと野菜・花苗を栽培するようになりました。家族経営の農園で育った玉木さんは幼い頃から「いずれは自分も農業をやるんだろうな」という漠然とした思いを抱いていましたが、農業系の学校を卒業後は一旦JAに就職。職員として農業関係の仕事に携わっていました。そんな中、そろそろJAを辞めて家で農業を始めようと決断した矢先に、父親が病気で他界。思いがけない形で後を継ぐこ

思いがけない形でスタートした就農



お話を伺った玉木真二さん。

とになりました。

5年間 手探り状態で続けてきた

玉木さんはそれまで実際に畑に入って本格的に農業をすることがなかったため、父親と一緒に作業をするという機会もありませんでした。記録用のノートなどは残されておらず、栽培方法やコツなど父親が長年築きあげてきたやり方は一切手元に残っていませんでした。ずっと農園を手伝っていた母親も技術的な面は教えてもらっていませんでした。そのため、当時のことを「本当に何もわからない状態でした。戸惑いながらも手探りでなんとかここまでやってきたという感じです」と振り返る玉木さん。基本的なやり方は父の代から所属していたトマト部会の先輩に聞いたり、水耕栽培用の機械メーカーの担当者に聞いたり一から努力を重ね、今日までハウス11棟の管理を維持してきました。

2つの栽培方法で育てる ミニトマト

玉木農園では、水耕栽培と土耕栽培でミニトマトを育て

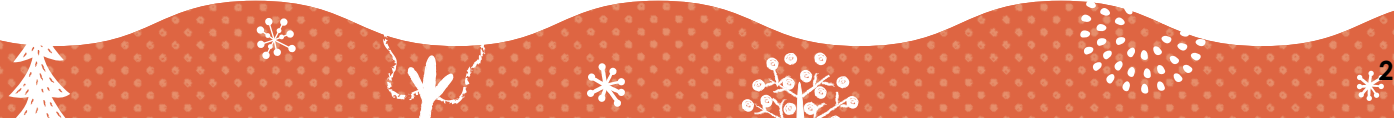


土耕栽培のハウス。こちらは主枝を上へ伸ばしていく。



水耕栽培のハウス。1年という長い間ずっと植えたままにしているため、主枝を横へ伸ばしていく。

ています。水耕栽培は根を水に浸す方法で、土と接していないため衛生的で病気になるにくいと言われています。そして、成長が早く肥料をやればすぐに効果が出ますが、反対に少しでも間違えたり、病気が発生した場合もすぐ全体に広がってしまうという難点も。それに対して、土耕栽培の場合は生育が緩慢なため、





ハウスの中の温度は12℃に設定。日中はビニールを開け、太陽の光を浴びさせる。太陽の光が当たらないと赤く色付かない。

病気が発生しても直ちに何かしらの手立てを打てば全体に広がる恐れが低いという利点があります。

ミニトマトの苗は、近年、低段密植が主流と言われていますが、ここでは水耕栽培の場合、一度植えた苗は1年間そのままにしているそう。植え替える手間や、植えた後2ヶ月は収穫できないため経済的な面からこの方法を採用しています。その間、追肥や防除などの管理を徹底的に行っています。

気軽に食べてもらえる ミニトマトを目指して

現在ハウスでは、CF千果、サンチェリー、アイコなど5、

6種類のミニトマトを栽培。週3日、パート5名と共にひとつひとつ手作業で収穫。その日のうちにパックに詰め、出荷します。最近では、高糖度トマトのようにスイーツ感覚で食べられるものが好まれる傾向にあります。その場合栽培にコストがかかります。その分販売価格も高くなってしまします。玉木さんが目指すミニトマトは、気軽に手に入り、お弁当のおかずにしても使えるような存在。そういう理由からも、甘みと酸味のバランスが取れ、量産できるミニトマトを作っています。



「あなたのところのミニトマトを買って食べたら美味しかったよ」と言われることが一番嬉しい。

農家だからこそできる 地域活性に向けた活動

玉木さんは農業の傍ら、仲間と共に地域活性に向けた取

り組みを積極的に行っています。数年前に町のシヨッピンセンターがなくなってしまうことをきっかけに、その近くのコミュニティセンターで年1回「ひかわキレイマルシェ」というイベントを開催。農家や各分野の20、30代の若手メンバーが中心となり、計画から運営までを実行しています。将来的には玉木農園で産直を作り、この農園でできたミニトマトや野菜・花苗をはじめ、地元の農家が色んな野菜を売る場所になればと構想を練っています。こういった活動を通して、この地域で作られたものをもっと皆さんに知ってもらい、農家と消費者がどちらも満足できるように仕組み作りに向け動き出しています。

新しい視点で 次世代へ繋ぐ

今後はJAとも話し合いながら、栽培の様子を動画撮影や独自のノートに書き留めていくことも検討中。それは、これから現れるであろう若い世代の新規就農者のために、「何か渡せるものを形にして残したい」という思いから。玉木さん自身が就農当初に苦労した経験は

もちろん、昔の人がよく言われる「感覚で覚える」とことは難しく長い時間がかかると、それが農業に対するハードルを上げてしまう



「ミニトマトは比較的作りやすいので新規就農におすすです」と語る玉木さん。

可能性もあります。そうではなく、「この土地の環境や気候にあった栽培方法を一人で多くの人にわかりやすく伝え、みんなでこの地域の農業を盛り上げていけるよう、自分が橋渡し役を担っていきたい」と語る玉木さん。次世代に何を伝えていけるか。目の前の作業に追われながらも、日々様々な活動に奮闘中で

ミニトマト

一口メモ

玉木さんのミニトマトをはじめ、斐川町内で安心・安全にこだわった栽培方法で育てられた野菜や果物は「ひかわの恵み」としてブランド化され、県内のスーパーで販売されたり、出雲市内の学校給食にも使用されています。また、規格外のミニトマトはトマトジュースに加工され、素材の旨味を感じる喉越しスッキリな味わいを楽しめます。冬場に収穫されるミニトマトは、水分が少ないために甘さがギュッと濃縮され、子どもから大人まで皆が虜になる美味しさです。ぜひ「ひかわの恵み」をお試ください。





「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」

JA自己改革の取り組み

信用・共済事業の機構改革を実施します

事業改革の取り組みの一環として、信用・共済事業の機構改革を令和2年3月1日付けで実施します。信用・共済事業を取り巻く環境が大変厳しい中、JAしまねは統合メリットの発揮に向けて組織を再編し、事業のスリム化・効率化を進めてまいります。

【令和2年3月1日付け機構改革の概要】

- 信用・共済事業における本店と地区本部の重複業務を移管・機能集約して、本店と支店を直結する組織体制とします。
- これにともない、地区本部の金融共済部を廃止します。
- 各地区本部に支店を統括する統括支店を設置し、これまで信用・共済事業で地区本部が担っていた機能に対応します。

この度の機構改革は、重複業務・機能の集約による効率的な組織体制を構築するものです。今後も信用・共済事業のあり方や見直しを検討してまいります。

また、大きな課題である営農経済事業改革についても、引き続き検討を進めてまいります。

JAしまねの総合力を結集し、環境変化にスピード感ある対応を行い、多様化する組合員ニーズに対してより一層のサービス向上に努めてまいります。



©ひとのわづま



©よりぞう

担い手訪問活動を継続的に実施します

JAしまねでは自己改革の一環として、JA役職員が各地域の担い手を訪問し、直接お話を伺う活動に取り組んでまいりました。

訪問活動では、JAの自己改革等の取り組み状況などをお伝えするとともに、直接ご意見やご要望を伺います。

JAしまねでは、担い手をはじめとした組合員との対話を重ね、また集会等も活用しながら、いただいたご意見をこれからの各種事業や運営に活かしてまいりますので、どうぞ忌憚のないご意見をお寄せください。



斐川地区本部 グリーンセンター



産直へようこそ!!

可成り産地が地域の特産品はJALISの島根県内の産直店舗で紹介します。



花と地元産野菜が魅力のグリーンセンターは、JAが運営する斐川町内唯一の産直として、同町内はもちらん松江市や雲南市などからも買い手が訪れる人気の直売所だ。

その特徴は何とんでも店内に並ぶ色とりどりの花。別名「花と野菜の産直市場」と呼ばれる同産直店舗に足を踏み入ると、季節の鉢植えや胡蝶蘭などが来店者を迎える。家庭用のリーズナブルな鉢植えはもちろん、胡蝶蘭も開店祝いや新築祝い用に強いニーズがあるという。店内には切花コーナーもあり、スタッフがプレゼント用のラッピングなども行う。こうした花卉は、地元産



鉢植えや切花を素敵にラッピング！スタッフ手作りのメッセージカードを添えるとさらにgood!

者から出荷されたもののほか市場からも仕入れることで、季節を問わず品数が充実するよう心掛けている。

250人からなる野菜等出荷者協議会の生産者から毎日出荷される新鮮な野菜や果物も、広い売り場に所せましと陳列され、取材当日もオープンから大勢の買い手が賑わっていた。斐川町の特産を使用した加工品もおすすめで、人気のハトムギチョコやトマトケチャップなどの専用コーナーが設けられている。

平成7年に農家の主婦らが中心となってテナントからスタートした同産直も、今では店舗での販売のほか、病院や福祉施設、保育園などへの野菜配達も請け負うなど、地域になくはない店となった。これからも地域密着をモットーに、地域の人々の生活を彩る産直であり続ける。



広く設置された産直野菜コーナーは朝から質・量ともに充実している



斐川の人気加工品もグリーンセンターで購入できる

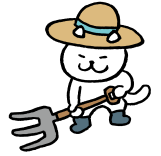


店名：グリーンセンター
 所在地：島根県出雲市斐川町美南1329
 TEL：0853-73-9070
 営業時間：9:00～18:30
 定休日：12/31～1/4、8/15

JA
自己改革
実践中

JAグループ島根

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。

森川勇人さんは、東京から平成28年にUターンし、他のぶどう農家での研修を経た後、平成30年3月に新規就農され、大粒系ぶどう28aと野菜26aを栽培されています。

平成30年にはぶどうハウスを8棟整備され、今年度は行政の補助事業とJAしまね農業振興支援事業で整備したぶどうリースハウスを活用されています。

現在、キャベツやあすっこ等を栽培しながら、果樹剪定作業や防風ネットの設置、ハウスまわりの整備など、来シーズンからの大粒系ぶどうの出荷開始に備えています。

森川さんは「JAに支援してもらい、初期投資が軽減でき感謝しています。将来的にはシャインマスカット・ピオーネに加え、新たに神紅の栽培を行い、大粒系ぶどうをメインに経営したいと考えています」と笑顔で話してくださいました。

浜田市 ^{もりかわ} 森川 ^{はやと} 勇人さん



JA YOUTH

一所懸命 青年連盟

JAしまね斐川青年連盟

JAしまね斐川青年連盟（盟友数83名）は、農家盟友とJA職員盟友で構成された組織です。各種イベントへの出店や学習活動などを通じて、盟友同士の交流を図るとともに、今後の農業や地域貢献について考える場となっています。

斐川青年連盟の主な活動は、「保育園での花苗植え」、「農業絵画・ポスターコンクールの実施」、「手作り看板製作」、「JAまつりへの出店」などです。

保育園での花苗植えは、『園児の土と植物へのふれあい』を目的として、年2回、JA女性部と合同で実施しています。同盟友が育てた苗を園児と一緒に定植し、その後の管理は園児たちが行います。そして、きれいに咲いた花は卒園式や入園式で飾ってもらいます。

3月には、「農業絵画・ポスターコンクール」の青年連盟賞受賞作品を原画として、「手作り看板」の製作をしています。これは米消費拡大のPRを目的として始まった活動で、今年で16年目になります。完成した看板は多くの方に見てもらえるように、毎年グリーンセンター入口に設置しています。

このほか、地域の皆さんとの交流を目的として、JAまつりで杵つき餅の実演販売を行っています。また、盟友の知識向上を目的とした先進地視察研修や野菜の栽培・出荷なども行っています。

今後も各種活動を通じて盟友同士の交流を図るとともに、農業の活性化と地域貢献を目指して、日々取り組んでいきます。



保育園での花苗植え



手作り看板製作



杵つき餅の実演

雲南

良質酒米目指して振興大会 知事もエール

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18日、松江市のホテル玉泉で第11回雲南酒米生産者振興大会を開き、生産者や行政、JA関係者ら約100人が参加しました。

大会は生産者らが一致団結し、県内随一の生産面積を誇る酒米産地として需要に応じた安定生産とさらに良質な酒米を目指して毎年開催しています。

大会では島根県農業技術センター栽培研究部の田中互副科長による「酒米の高品質生産に向けた対策」や、丸山達也県知事による「魅力ある農業の実現に向けた取組の方向性」の講演が行われました。

石原吉徳部会長は「需給バランスのとれた良質米の安定生産が求められている。皆さんと共に頑張りたい」と意気込みを語りました。



開会の挨拶を述べる石原会長

くにびき

農業法人会認定新規就農者と 意見交換会実施

くにびき農業法人会（岸本定朝会長）は12月20日、松江市の松江ニューアーバンホテルで認定新規就農者との意見交換会を開催し、50名が参加しました。

意見交換会は、同法人会会員と新規就農者との意見交換を通じた交流により、農業経営の安定や後継者の育成に繋げようと企画。

当日、岸本会長が「地域農業を守り、発展させるためにも経営者や新規就農者が一丸となる必要がある。活発な意見交換をしてほしい」と挨拶しました。その後、5班に分かれ「農業経営の安定」をテーマに意見交換を開始。それぞれの立場で現状の課題をメモに書き出し、その課題の解決策について意見を交わしました。

また、同法人会を代表して、マルカミ農縁株式会社の上山根有史さんによる体験発表も行われ、参加者は農業に対する熱い思いやアドバイスに耳を傾けました。

今年5月に就農した神門侑花さんは「個人経営で法人の方と繋がる機会が少ないため、今回のような機会はありがたい。疑問に思っていたことについて聞くことができよかった」と話しました。



解決策を話し合う参加者

隠岐

JA女子大学隠岐キャンパスで 冠婚葬祭マナーを学ぶ

JAしまね隠岐地区本部は、隠岐の島町の隠岐島文化会館でJA女子大学マナー講座を開催しました。同女子大学は一昨年春に第1期JA女子大学を開校しており、今回で10回目の講座。マナー講座は、生徒からの開催要望が強かった冠婚葬祭マナーをテーマに、ユミプロデュース代表の池上由美講師を迎え、普段接することの多い冠婚葬祭礼儀作法を学びました。生徒は熱心に聞き入り、マナーには地域性があり常識だと思っていたことが常識ではなかったことなどを知ると、驚きの表情を見せていました。池上講師の「マナーとは相手の方を思いやりの心をもって接することがマナーである」との言葉が印象深く残っています。

第1期生で開催する講座は今回で最後となり、来月2月には卒業式を行う予定です。



やすぎ

やすぎエコ白ネギ出荷本格化

安来市では共選エコ白ネギの出荷が本格化しています。昨年11月下旬にやすぎ白ネギ生産部会が出荷を開始し、松江市の卸市場である松江合同青果(株)を經由後、(株)みしまやへ全量出荷しています。品質は良好で、今年度は15トンを目標に4月上旬まで出荷する予定です。

同部会は21名の生産者で構成され、うち18名が島根県の推奨する「エコロジー農産物」の認証を受けています。この認証を受けた白ネギは「エコ白ネギ」として、慣行栽培と差別化して販売されています。慣行栽培に比べて化学肥料を同県基準の半分としており、環境にやさしい栽培が特長です。

「エコ白ネギ」は安来管内のJA直売所にも並んでおり、一般消費者からの人気も高いです。JA担当者の足立美由紀職員は「安来のエコ白ネギは強い甘みが特徴です。ぜひ食べてほしいです。」と話しました。



斐川 大型特殊免許取得へ

斐川地区本部農機課は1月22日、同地区本部営農総合センターで大型特殊免許（農耕車限定）取得に向けた講習会を開きました。管内の営農組織や担い手農家などから8名が参加し、基本操作や試験のポイントなどを学びました。免許を持つJA職員を講師役に、操作方法や交通ルールなどの座学講座約90分と、駐車場の一角を試験場のコースに見立ててキャビン付きトラクターを運転し、走行確認や方向変換などを練習しました。近年、営農組織や大型農家の規模拡大に伴い、農耕車で公道を走行するケースが増えてきており、免許取得で安全使用を促すために同課では毎年講習会を開いています。担当職員は「多くの免許取得者を確保することで大型機械の安全使用と農作業の効率化を図り、斐川の農業の発展に繋がっていききたい」と話しました。



石見銀山 女性部が学校給食に里芋を出荷

JAしまね石見銀山女性部が、里芋を学校給食に出荷しました。

同女性部の学校給食への出荷は平成27年より始まっており、かぼちゃやふきなどを学校給食に出荷しています。

12月5日には、里芋を持ち寄り、部員18名が大田市学校給食センターの指導を受けながら、皮をむいていき、合計で77.5kgを出荷しました。

この日集められた里芋は「里芋のスープ」として12月6日の大田市内の幼稚園、小学校、中学校の給食に登場しました。

森脇岸江女性部長は「地元の農産物を子供たちに味わって食べてもらいたい」と語りました。



出荷する里芋の皮をむく女性部員

隠岐 どうぜん

「第2期JA女子講座」の開講

12月14日、昨年に続き第2期となるJA女子講座を開講しました。

今年度受講を募ったところ、昨年を上回る21名の応募をいただきました。

第一回目となる女子講座は「ミニ門松で新年を迎えよう！」と題し1人一組ずつの門松作り挑戦しました。あらかじめ準備した土台に当たる太い竹と、それに立てる先端が斜めにカットされた3本の竹を選び、長さなどを好みに調整して基本形を作り、これに大小の松、紅色鮮やかな千両・南天などで盛りつけし、水引（梅結び）や扇などの手作りアクセサリを飾り付けました。大きな笑い声と真剣なまなざしの2時間で、素晴らしい「ミニ門松」が出来上がりました。



出雲

出雲市アグリビジネススクール 4講座で28人がスタート

出雲市農業再生協議会は1月8日、出雲市役所くにびき大ホールで「出雲市アグリビジネススクール」の令和元年修了式・令和2年開講式を開きました。同会の藤河正英会長（出雲市副市長）は冒頭のあいさつで「身につけた技術を、出雲市の農業発展にご活用いただきたい」と呼びかけました。

スクールは地域農業の担い手の育成・確保を目的に平成18年に始まりました。特産のブドウ、イチジク、柿の3部門のチャレンジ講座と、女性・シニア向けの産直野菜講座を実施し、1年間を通して座学や栽培研修を行います。

令和元年は29人が修了。令和2年は28人が受講します。産直野菜講座を修了した藤原光雄さんは「人が食べるものなので安全面は特に気をつけている。肥料・農薬の適正使用などを詳しく学ぶことができてよかった」と成果を話しました。



あいさつをする藤河会長

西いわみ

令和元年度石西地域リーダー研修会
が開催されました

島根県石西地域の農業・農村の振興を図るため関係機関で組織する「石西地域農林振興協議会」は1月22日、JA各生産部会組合長等のリーダーの資質向上と関係機関との一層の連携を図ろうと益田市元町の益田市立市民学習センターで令和元年度石西地域リーダー研修会を開催しました。

講師に招かれたJAしまね山根盛治副組合長が、参加者55名を前に「リーダーに求めるもの」と題した講演を行いました。

山根副組合長は「リーダーとは、組織やチームの使命を達成するために必要なことをやる人、リーダーシップとは、他者を巻き込んで現状を変え成果を出すこと」と述べ、「リーダーがすべきことは、目標を掲げチームを鼓舞する事。先陣を走ること。決断をすること。コミュニケーションを取ること。の4つで、大切なのは誰もがリーダーシップを持つことだ」と訴えました。

研修会ではこのほかJA西いわみぶどう部会の取り組みなどが報告されました。



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では、昨年販売した正月用しめ縄・しめ飾りを回収し、管内のとんど祭りにおいて五穀豊穡を祈願しました。

このしめ縄は管内の生産者が手作りしたもので、広島市場や広島市内のスーパー「スパーク」に出荷し、今年は約3,000個のしめ縄・しめ飾りを販売しました。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の各店舗に回収箱を設置し回収を行っています。回収したしめ縄は、瑞穂支店管内で職員も参加する地元青年会が作るやぐらに積み上げられ、点火されるとパァンッ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。



本店

JAグループ島根
「緑の募金」贈呈

JAグループ島根は1月23日、(公社)島根県緑化推進委員会の「緑の募金」に、役職員などから寄せられた募金72万7,919円を贈りました。松江市の林業会館で行われた贈呈式ではJA島根中央会の石川寿樹会長が同委員会の松尾秀孝代表理事会長へ目録を手渡しました。JAグループ島根では2011年度から同募金に取り組み、今回で9回目。総額は631万8,217円となりました。

石川会長は「県内の森林整備、環境緑化、東日本大震災や熊本地震の被災地の森林復興などに役立ててほしい」と期待し、同委員会の松尾会長からは「毎年取り組んでいただき感謝する。有効に活用していきたい」と感謝の言葉をいただきました。

同募金は県内各地小中学校での「緑の少年団」活動、森林整備や地域環境の緑化、東日本大震災や熊本地震の被災地の森林復興などに活用されます。



松尾代表理事会長(左)へ目録を手渡す
JA島根中央会の石川会長

いわみ
中央

「いわみのかあちゃん漬け」
本漬け作業始まる

いわみ中央女性部弥栄(徳田マスエ部長)は、1月16日に昔ながらのたくあん漬け『いわみのかあちゃん漬け』の漬け込み作業を行いました。女性部の活性化を目指し、2010年からたくあんの販売に取り組んでいます。

昨年9月に種を蒔き追肥や間引きを行い、11月に収穫した大根を寒風にさらした後、塩漬けにして今回の本漬け作業を迎えました。

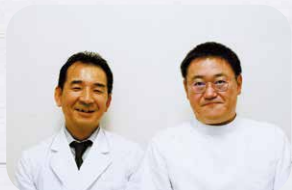
この日は10樽(1樽30kg)を漬け込みました。約3か月置いたのち4月から販売予定です。

徳田マスエ部長は「部員の皆さんが20kgの重石を運び、腰が痛いと言いつつも早く作業をしていただけるので、今まで続けて来ることができました。長年改良を重ねてきたたくあん漬けの味を、今年も多くの方へお届けしていきたい」と語りました。



野菜の栄養、おいしく無駄なくいただきます！

健康のため、意識して野菜を取ることを心掛けている人は多いはず。実は、その調理法を変えるだけでもっと効果的に栄養を取ることができるんです。今注目の書籍『その調理、9割の栄養捨ててます!』を監修したお2人に教えていただきました。



東京慈恵会医科大学附属病院栄養部の管理栄養士、濱裕宣さん(左)と赤石定典さんにお話を聞きました。



驚きの新事実！

知らないと損する 栄養の取り方

野菜の栄養成分は減っている!?

現代人は野菜不足だといわれています。時間に追われるライフスタイルや食生活の乱れなど、私たちを取り巻く環境が大きな要因ともいわれています。だからこそ野菜を頑張って取ろうと心掛けている人もいるでしょう。しかしながら、野菜の栄養成分は昔に比べて激減しているのです。例えば、50年前と現在で、一般に売られている野菜の栄養成分を比べた場合、ニンジンのビタミンAやホウレンソウの鉄分は80%以上も減少、キャベツのビタミンCは半分近く減っています。

野菜を無駄なくいただく

ならばなおのことしっかり野菜を取ろうと思われるのではないのでしょうか。しかし、ただたくさん食べれば良いというものではありません。同じ野菜でも、調理方法によって体に届く栄養素の量に違いがあるからです。

調理法とは、切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどですが、今までの調理法では、実は栄養分の9割以上も失っていた(ロスしていた)、などということも考えられます。野菜の栄養分を逃がさない調理法を知り、しっかりと栄養が取れる食べ方を心掛けるようにしましょう。

効率良く栄養を取る

野菜の皮や葉、根、種子など、いつも捨てていた部分に栄養がたっぷり詰まっていることが多いのです。例えばジャガイモやゴボウ、ダイコン、ニンジンなどの根菜類は、皮のすぐ下に栄養がたっぷり。カボチャやピーマンのいわゆるワタの部分には、普段食べている部分にはない栄養成分が含まれています。農家の方々が丹精込めて栽培している野菜を、感謝の気持ちと共に無駄なく調理したいものです。

栄養素を最大限に取る調理法・食べ方大公開！

キャベツ



スープで、
栄養分を余すところなく

出雲の女神(キャベツ)
田部さんが商標登録、
甘くてたままでやわらかい



奥出雲町
田部 義美さん

- キャベツから発見された成分ビタミンU(キャベジン)。胃の調子を整え、胃潰瘍などを防ぐビタミンで、胃腸薬にも含まれている成分です。
- ビタミンCは特に外側の緑色が濃い部分に多く含まれます。次に多いのが芯の周辺で、カルシウムやアミノ酸も豊富です。

調理のポイント

生ではたくさん食べられません。炒めると3~4割、蒸しても2~3割ほどビタミンCが減るといわれており、汁まで飲めるスープがおすすめ。ビタミンUも水溶性なのでこれも余さず取れます。また、硬くて捨ててしまいがちな芯の部分にも栄養があるため、刻んでスープに入れたり漬け物やキンピラにしたりするのもおすすめです。

ニンジン



皮ごと&
加熱調理しよう

雪の下で甘く育った
ニンジン
彩り豊かで食卓も華やか



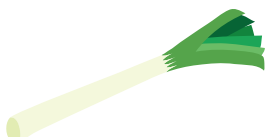
奥出雲町
恩田 洋一さん

- ニンジンの葉には可食部分の5倍のカルシウム、3倍のタンパク質が含まれています。また、根菜類は栄養が葉の成長に使われるため、葉付きニンジンを手に入れたら、すぐに葉と根を切り分けて使いましょう。
- ニンジンの皮にはβ-カロテンが豊富に含まれています。栄養分は芯を通じて中心部から葉に送られるため、時間がたつと中心部の栄養素はほぼなくなります。

調理のポイント

皮ごと食べればβ-カロテンは2.5倍に、ポリフェノールは4倍になります。ニンジンに含まれるβ-カロテンは加熱すると生で取るより吸収率が2倍以上になります。さらに油を使うことで吸収率が70%まで上がるため、炒めたり、油であえたりする調理法がおすすめです。また、みそ汁などを作る時は水から煮ることで吸収率が高まります。

白ネギ



油と合わせて
加熱すべし

なべちゃん葱
下仁田系の白ネギで肉厚、
葉までやわらかい



三刀屋町
池田 年弘さん

- 白い部分にはアリシンが豊富。アリシンは血液をサラサラにし、殺菌効果が高いので、白い部分をしっかり食べましょう。
- 葉の部分にはβ-カロテンやカルシウムが豊富。野菜スープのだしなどに使うのも良いでしょう。

調理のポイント

ネギの抗酸化力は加熱することで2.5倍にUP。ネギは古くから風邪対策に良いといわれている食材です。アリシンの殺菌効果と葉の部分に含まれるフルクタンという糖は、インフルエンザ予防に効果があります。加熱することでアリシンもフルクタンも甘味が引き出されます。油で焼くとβ-カロテンの吸収率が上がります。

いちご



洗い方にコツ
ビタミンCを逃がさない

3月中旬から
イチゴ狩りスタート
紅ほっぺ、苺姫が
堪能できる！



大東町 三島ファーム
三島 拓朗さん

- 農林水産省によるとはっきりした定義はないものの、イチゴやメロン、スイカなど、田畑で作られ、数年にわたって収穫が可能でない果実を「野菜果実」として分類することがあります。
- ビタミンの量が果実の中でもトップクラスで、特にビタミンCが豊富です。

食べ方のポイント

ヘタを取ってから洗ってしまうとビタミンCが流出してしまうため、取る前に洗うのがポイント。ビタミンCは酸化しやすく、イチゴも傷みやすいためできるだけ鮮度の良いものをその日のうちに食べることがおすすめです。また、アントシアニンなどのポリフェノールが含まれており、脂質(牛乳や練乳などの乳製品)と一緒に取ると吸収率がアップするといわれています。



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

法人化に向け体制整備 飯南町無人航空機運営協議会

防除用の無人ヘリコプター（無人ヘリ）や農業用ドローン（ドローン）で飯南町全域や雲南市の水田防除を行う飯南町無人航空機運営協議会が1月30日に臨時総会を開き、ドローン2機の導入とメンバーの拡充、来年度の事業運営に向けた法人化に関する事項などが決議されました。

同協議会は平成27年に発足し無人ヘリによる農薬散布に取り組みを始めました。現在はドローンで散布事業を行っている小田小区集落協定組織や中国環境（株）に協力を仰ぎ、機体をリースで活用するほか、オペレーターを確保し、年間約930ヘクタールに散布しています。

発足当初は約800ヘクタールを散布していましたが、年々増え



▲臨時総会の様子

る散布面積に対応するため、メンバーの拡充とドローンの導入に踏み切りました。同協議会の高橋正好会長は「無人ヘリでは散布に適さない場合もあり、適期防除を行うためには小回りの利くドローンとオペレーターの拡充が必要だった。法人化に向けて体制を整った」と来年度に向けて期待を膨らませました。

UNNAN
FUREAI
NEWS
02

課題解決に役立てて 農業情報交換会初開催

雲南地区本部は1月28日、奥出雲町内の水稲生産者を対象にした情報交換会を開きました。JA全農や大手肥料・農薬メーカー、JA共済連島根、農機メーカーが集まり、最新の農業情報を紹介しました。今回の交換会は専門家が伝えることでより効果的に情報を提供し各生産者が抱える課題解決に役立ててもらおうと初開催となりました。

JA全農は「昨年リリースし

た営農管理システムZIGS（ゼット・ジー・アイ・エス）を紹介しました。マイクロソフトのエクセルに記録したほ場データを地図上に表示・色分けすることができ、今年度は地形などの影響を勘案した気象データも利用が可能になっています。

セミナーごとにブースを設置し、より詳しい内容や導入を考えている生産者をフォローしました。「色々な情報が手に入りよ



▲各ブースでは興味のある内容について個別に対応しました

UNNAN
FUREAI
NEWS
03

良質米生産目指して 鍋山担い手ネットワーク協議会

雲南市三刀屋町鍋山地区の農業関係者で構成する鍋山担い手ネットワーク協議会は1月21日、稲作の栽培研修会を開き約35人が参加しました。島根県東部農林振興センターの谷口聡課長が講師を務め、高品質米をつくるための土づくりや施肥・水管理などのポイントを指導。「適切な土づくりを行い、株を作りすぎず天候不順に備えてほしい」と話し

ました。

同地区は集落営農組織や農事組合法人などの組織化が進んでおり、ここ5年間の水稲作付面積は約70ヘクタールで推移しています。石原保市協議会長は「組織化された集落とそうでないところを比べると荒廃の進度が違った。組織の広域連携で荒廃を防ぎ、活力ある鍋山地区を目指したい」と語ります。



▲真剣な表情で研修を受ける参加者

同協議会は来年度から第5期対策が始まる中山間地域等直接支払制度に向け、地区内の広域連携をより強化する方針です。

十割そばに挑戦 男の料理教室

雲南女性部仁多支部は1月28日、奥出雲町下阿井の阿井コミュニティセンターで阿井地区の男性を対象とした料理教室を開きました。地元の在来種の1つ「猿政小そば」を使ったこだわりの手打ちそばを提供している、そば処清聴庵のメンバーが打ち方を指導しました。

参加者は西村昇さんと永瀬博道さんから指導を受け、十割

そばに挑戦しました。そば粉がダマにならないように少しずつ水を加えて捏ね、厚さを均等に作る工程では、微妙な力加減に悪戦苦闘。馴染みのないそば切り包丁を使い不揃いながら完成させました。

そば打ちに挑戦し失敗したという参加者は「そばを学ぶいい機会となった。また自宅で挑戦したい」と笑顔で話していました。



▲切り方のコツを教える西村さん(左)

野菜の栽培講習会 「基本に忠実」呼びかける

雲南地区本部は毎年、産直出荷会員に呼びかけを行い、時期に合わせて春まきと秋まき野菜の栽培講習会を開いています。今年売り場場で売れ行きが良い作物の種を無料配布しており、8カ所計176人が参加しました。(昨年は166人)

1月24日には同地区本部赤来支店で開きました。米穀園芸課の高橋英次職員は「最近、気候が変動しており、今までと同じ

栽培方法では結果が得られにくい」と話し、野菜の発芽・生育適温の確認や団粒構造を意識した土づくりなど、基本に忠実な栽培方法を説明しました。また島根県東部農林振興センターの山崎健斗普及員は秋の講習会で行ったGAPに関するアンケート結果をもとに、取り組みが進んでいない農作業の記録や農薬保管庫の施設などの大切さを呼びかけました。



▲参加者は基本に忠実な栽培方法について学びました

加多神社で鬼退治 果敢に豆まき「鬼は外」

雲南市大東町の加多神社で2月3日、毎年恒例の節分祭が行われました。地元のこども園や保育園の園児、115人が豆をまいて鬼を退治しました。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年から毎年行っており、地域の祭りとして親しまれています。

当日は節分荒れの気配もなく青空が広がり、安全・健康祈願、五穀豊穰を祈願した後、年男・年女、園児らが縁起物の紅白餅と豆をまきました。



▲握りしめた豆を投げつけ鬼を退治する園児



▲怖い鬼と仲直りすると笑顔がこぼれました

その後、総代がふんする3匹の鬼が現れると、果敢に豆を投げつける子や目に涙を浮かべ先生に助けを求める子もおり、参加者は和やかな雰囲気になりました。

無事、鬼を退治した園児は鬼たちと仲直りし「鬼さんが優しくてよかった」と笑顔で話しました。

赤鬼は「子ども達が可愛く、こちらにも楽しませてもらった」と話し、同会の深田滋会長は「今までにないほど天気が良く、最高の年になると思う」と喜びを語りました。



新築そっくりさん
施工例

今ある家を
快適で住みやすい
空間に



住友不動産(株) 新築そっくりさん

リフォーム相談会

in JAしまねラピタ本店
1階センターコート 出雲市今市町87

最新
ユニットバス
システムキッチン
展示

2/22(土) 23(日) 24(月)

9:30▶18:00

入場無料

予約不要

イベント日程、内容は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

【出店業者】

- ◆住友不動産(株)「新築そっくりさん」
- ◆(株)コダマサイエンス(シロアリ防除、ハチ駆除)
- ◆ベスト電器(リフォーム、オール電化、外壁塗装)
- ◆(株)HALムスイ(無水鍋・台所用品)



Step 1 事前にご来場予約された方に

クオ・カード
プレゼント(1,000円分)



Step 2

会場にて新築そっくりさんに

建物調査をご依頼

いただいたお客様には

新築そっくりさんより

ダスキン

【お掃除セット】

プレゼント!

今のお住まいに不安やご不満はありませんか?

建物無料診断

無料建物診断で安心の住まいに!

※地盤調査、アスベストのサンプリング分析調査は有料となります。

会場にて
受付いた
します!

*プレゼントはご来場時、当社指定のアンケートにもれなくご記入された方にのみです。*プレゼントは1家族様1個とさせていただきます。*プレゼント商品の数に限りがございます。なくなり次第終了いたします。*写真はイメージです。

お申し込み・問い合わせ先



島根県農業協同組合 雲南地区本部 経済部 ☎0854-42-9133

4月開校!

第1回

4月14日(火)

畑活デビューを応援します!

[菜園講座]

みかづき

毎年開催している人気の講座で、土づくりから肥料・農薬の使い方、出荷体験も行います。初心者の方はもちろん、産直出荷を目指す方にもオススメの講座です。

農業に疑問や不安はつきものです。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。



- 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
- 期間=令和2年4月~10月(全9回予定)
- 内容=【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など(実際に販売まで)

【実習】

畑のつくり方、作物の栽培管理、収穫・調製・出荷など

- 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
- 締切=3月23日(月)

お申し込み・お問い合わせ

営農部米穀園芸課

tel.0854-42-9115

みんな
楽しく!



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

雲南フレッシュミズ

若いうちから減塩を意識しよう!!

とき/1月28日(火) ところ/斐伊交流センター

雲南フレッシュミズは、牛乳のコクと旨味を生かして調味料を減らし、減塩につながる乳和食について学び、実践しました。



みんなで楽しく、健康にいい料理を学びました。

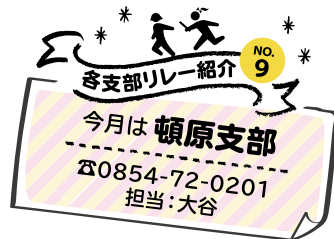
この日はフライパンで作るサツマイモおこわ、カレーの塩麹焼き、みそ汁、カボチャのそぼろ煮、豆腐を使わないハウレンソウの白和えの5品に挑戦しました。

味気ないイメージがある減塩ですが、美味しい料理ができあがりフレッシュミズ部員も大満足!「塩分が体に与える影響は、長い年月をかけてでてくることを学んだ。家族の健康のため、減塩みそ汁を作りたい」と感想を述べました。

「来月の活動はこんにやく作りです。美味しいこんにやくを作りたいです!」(森山江利佳部長:談)

頓原支部

部員募集中!



頓原支部はこれまで頓原地域婦人会と共に活動してきましたが、来年度より婦人会と離れ新JA女性部頓原支部として独自に活動していきます。

毎年好評のホテル玉泉でのふれあいの集いをはじめ、手芸や料理教室、健康教室など皆さんがやりたいこと、興味があること、チャレンジしてみたいことなどたくさん企画していきたいと思います。頓原管内にお住いの女性の方ならどなたでも入会できます。一緒に楽しく活動してみませんか?

1月19日のふれあいの集いでは、家の光読書会とフラワーアレンジメント教室を行い和やかな一日を過ごしました。



バランスをみながら丁寧に仕上げました(フラワーアレンジメント)

JA女子大掲示板 1月の女子大日誌

私達のお味噌できました!

お母さんに習う 女子大オリジナル味噌を使った調理実習

とき/1月9日(木) ところ/かもてらす

◎講師/うしお料理クラブ 富山 邑子氏

昨年の1月に自分たちで仕込んだ味噌が完成し、それを使った味噌料理を習いました。伝統の「なめ味噌」や朝の忙しい時間にはうれしい作り置きできる「味噌玉」、お正月らしく「ぶりの味噌焼き」など4品を富山講師と一緒に作りました。

なめ味噌(野菜みそ)は、干しいたげやにんじん、ごぼうなどの野菜を、味噌と調味料で混ぜ合わせ、鍋で焦がさな

JA女子大雲南校とは?

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。

いように練り上げました。

女性部員でもある講師の富山さんは「自分たちは次世代へ伝統を伝え、また若い方からもいろいろと教わりながら、一緒に楽しみたい」と笑顔で話しました。

●アンケートより

手軽で美味しい料理ができました。味噌玉は家で大活躍する気がします。手作り味噌は市販の味噌より香りが良くとても気に入りました。(学籍番号 U8-009:足立旗)



手作り味噌は味わい深くいろいろとアレンジができました

グリーンセンターだより

冬～春に使える / おすすめ肥料ご紹介

うべアミノ866



[20kg] **2,526円**

- ・豊富に含まれる有機質がゆっくり、長く効果を発揮します
- ・果樹から野菜までどんな作物にも使えます。基肥としても、追肥としてもOK!

春まき野菜
これだけ肥料



[20kg] **3,509円**

- ・肥料成分がゆっくり溶けるから、野菜の植え付け前に1回、これだけまけばOKです!!

庭を彩る
JAの肥料



[5kg] **1,125円**

- ・お庭で花壇やプランターを育てる方におすすめ
- ・小さい袋でお手軽。しかも保存に便利なチャック付きで使いやすい!
- ・庭木への養分補給にも使えます

お求めはお近くのグリーンセンターへ!

フリーダイヤル変更のお知らせ

電話番号が左記の通り変更となりましたのでお知らせいたします。

◎対象 / 経済部農業機械課

(雲南農機センター)

【廃止】

001200-08-11339
001200-05-11739

【継続】

雲南農機センター
01200-19-11739

お手数をおかけいたしますが、電話番号の控えをご訂正いただき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11日(水)9時～ / 13時

◎と ころ / すずらん福祉センター2階会議室

◎内 容 / 次年度研修計画・訪問介護計画について

◆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

夏が待ち遠しいネ



子年だけに寝ずに(ねずみ)待つかな

◎奥出雲町・Iさんから届いた「くつろぎダイコン」

●部屋の暖房で乾燥しやすいので湿度を保ち、風邪やインフルエンザの予防に取り組みたいです。(大東町・Sさん)

◎島根県感染症情報センターによると、島根県内のインフルエンザの感染報告は徐々に下降していますが、過去5年の平均を見ると5月頃まで報告があるようです。暖かくなってからも油断せず、健康に留意していただければと思います。

「健康散歩」を読んで

おたより紹介



※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



こんな方法で年金記録を 調べることができます

「年金の加入記録がおかしいな…」と思ったら、次の方法で調べてみましょう。

ねんきん定期便

年金の加入状況をお知らせするはがきです。ねんきん定期便のうち、35歳、45歳、59歳に封書で送られてくるものには、これまでの詳しい年金記録が記載されています。

年金事務所または年金相談センター

年金事務所等の窓口では、自分の年金記録を確認できるほか、空白期間がある場合は、宙に浮いている自分の記録を探してもらうこともできます。その際には配偶者や家族といっしょに行くのがおすすめです。窓口の人と話しながら忘れていた勤務先などを思い出すこともあります。年金相談は事前予約をすれば長時間待たずに相談できます。

「予約受付専用電話」

☎0570-05-4890(ナビダイヤル)
(※050で始まる電話でかける場合は)
☎03-6631-7521

◎受付時間 月～金/8:30～17:15
土・日・祝日、12月29日～1月3日は利用不可

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17日(木)10:00～15:00
- 加茂支店
3月24日(木)10:00～15:00

◎お一人お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。



春の

中小農機展示会

平素は農機センターをご利用いただき、ありがとうございます。春の農作業にむけて中小農機展示会を開催いたします。ご来店をお待ちしております。

掛合

2/27・28

木 金

10:00～15:00

JAしまね掛合支店
掛合町掛合2150-127

三刀屋

3/5・6

木 金

10:00～15:00

JAしまね雲南農機センター
三刀屋町三刀屋111-3

仁多

3/12・13

木 金

10:00～15:00

JAしまね仁多生産センター
奥出雲町三沢1947-8

飯南

3/7・8

土 日

10:00～15:00

JAしまね飯南営農経済センター
飯南町下赤名328-6



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

3月の外勤日 18(水) 19(木) 23(月)

※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。

JAバンクからのお知らせ

ただいま「JAバンクしまね」では

- ①子育て世代の方
- ②当JAにて給与・年金のお振込みの方
- ③当JAにて年金お振込みの予約の方

を対象に、住宅・マイカー・教育の各ローンお申し込み時に金利引き下げのご案内を行っております。

詳しくは各支店の窓口までお問い合わせ下さい。

●子牛市場成績表

中央「反発」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	58	825,000	303,600	633,809	280	2,265
	去	46	991,100	687,500	825,765	300	2,754
中央市場	雌	119	1,791,900	67,100	660,185	278	2,378
	雄	1	660,000	660,000	660,000	140	4,714
	去	126	1,130,800	452,100	799,499	295	2,706

令和2年1月の全国主要子牛市場平均価格は、雌701,493円(前月比98%)、去勢787,052円(前月比98%)、計750,198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



タテのカギ

- ①成長すると鶏になります
- ③太陽が東から昇る時分
- ⑥車の方向指示器のこと
- ⑧事故などを現場に居合わせて直接見ること
- ⑩工業——。——社会。——政党
- ⑪地震、雷、火事、——
- ⑬真ちゅうやステンレス、はんだなどのこと
- ⑭雑巾を用意して年度末の——をした
- ⑯版面を刷るときに使います
- ⑰旧暦3月の異称です



ヨコのカギ

- ①ひな人形に供える角張った食べ物
- ②守備の反対語
- ③サンとゴの間
- ④兵庫県の郷土料理。地元では卵焼きとも呼ばれます
- ⑤A、B、C……と数えて11番目
- ⑦走ると切れることも
- ⑨京の着倒れ、大阪の——
- ⑪白井義男は日本人初のボクシング世界——です
- ⑫骨と骨をつなぎます
- ⑬白米を量るときに使う単位の一つ
- ⑭父や母の姉妹です
- ⑮——して得取れ

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		8	10		14	16
			C			
		9				
2	6				15	B
			F			
	7			13		
3			11		E	17
4						
5			12			
			A			

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
2020年3月5日（木）（当日消印有効）

先月号の答え
「チョコレート」

ソ	ト	ク	ウ	バ	イ
ラ	ン	マ	ル	ー	ト
カ	チ	ヨ	ウ	ヘ	
テ	ツ	ト	モ	ン	
ン		コ	ウ	ク	
ノ	レ	ン	マ	ギ	ウ
ウ	ツ	ブ	セ	イ	イ

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

組合員・利用者の皆様へ
（お詫び）

このたび、当組合のいわみ中央地区本部におきまして、職員による横領が発生いたしました（被害総額954,424円、全額弁済済み）。

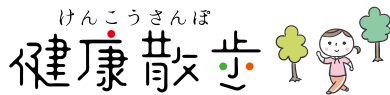
組合員ならびに利用者の皆様に多大なるご心配とご迷惑をおかけしたことに対し、深くお詫び申し上げます。

このような事態を二度と引き起こさないために、農業協同組合としての果たすべき役割と使命を深く認識し、綱紀粛正を図り、なお一層の法令遵守（コンプライアンス）の徹底を図ってまいります。

そして、信頼回復に向けて役職員一丸となり、新たな決意のもとで誠心誠意、業務に邁進する所存でありますので、今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和2年1月

島根県農業協同組合
代表理事組合長 石川 寿樹



節分で大豆パワーにあやかろう！

JA島根厚生連

節分の日ときくと2月3日を思い出しますが、元来は立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいい、季節の移り変わりのことをさします。つまり、節分は年に4回あるのです。ではなぜ、2月3日を節分と認識されるようになったのか。昔は春の始まりが一年の境と考えられており、2月の立春を一般的な節分と認識しているために「節分」といえば2月と思われるようになったのです。

節分の日には「節分」といって2月とされるようになったのです。節分の日には「節分」といって2月とされるようになったのです。節分の日には「節分」といって2月とされるようになったのです。節分の日には「節分」といって2月とされるようになったのです。

また、「豆を食べるとまめ（健康）で過ごせる」という意味も含まれるという説もあります。

そんな必需品の大豆は、とても栄養価が高く豆の王様といっても過言ではありません。大豆は「畑の肉」といわれているように、豆類の中でも「植物性たんぱく質」が圧倒的に多く、健康維持に欠かせない各種アミノ酸がバランスよく含まれています。たんぱく質は、私たちの髪や皮膚、血液などを作るうえで欠かせない栄養素です。大豆に含まれるたんぱく質には、血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能があるといわれています。肉にもたんぱく質は含まれますが、大豆に含まれるたんぱく質と同量を摂取しようとする、余分な脂質まで摂取してしまう可能性があります。そのため、脂質が気になる場合は、大豆に含まれる植物性たんぱく質を摂取すると良いでしょう。

また、「イソフラボン」という栄養素も聞いたことがあるでしょうか。イソフラボンは、エストロゲンという女性ホルモンに似た働きをしてくれます。そのため、女性らしい体つきにしてくれたり、女性に起こりやすい骨粗鬆症を予防するのに効果があるといわれています。

節分もあり大豆が活躍してくれる2月、しっかり大豆を摂取して大豆のパワーを活用してみてください。



JALしまねは、
出産・育児を応援します！

出産・育児コミュニティ

JALしまね

こども 倶楽部

会員募集中。

JALしまねこども倶楽部は、様々な特典で島根県にお住まいの妊婦さんを応援します。お会いすることを大切にし、JAの情報をお届けする事で地域に貢献したいと考えています。

対象 島根県在住でご妊娠中の方

会員期間 ご入会日からお子様の1歳の誕生日末日まで

入会金
年会費
無料



特典 01
ご入会時に
**オリジナル
限定品プレゼント**

特典 02
ご入会から
ご出産まで
**たまごクラブ
お届け**

特典 03
ご出産時に
**記念品
プレゼント**

特典 04
各種 **お役立ち
情報お届け**

詳しくはお近くの支店窓口(または担当者)にお問い合わせください。

会員
申し込みは
こちら



JALしまねこども倶楽部 検索

※特典01から03については最寄りのJA支店よりご自宅までお届けします。(郵送での対応は行なっておりません。)
※特典03の内容は、各地区本部により異なります。詳しくは、該当のJALしまね地区本部窓口にお問い合わせください。



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



ミニならいつでも
フレーム+

選べるレンズ付

本体価格 **¥12,000~**

[税込価格 ¥13,200~]

NEW! 選べるレンズ			
1.60 1.67 スマホ用	1.60 球面	1.60 非球面	超うす型 1.67 非球面
1.60 遠近両用	超うす型 1.67 遠近両用	1.60 中近両用	1.60 近々両用

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



本店経済部生活課 (TEL) **0853-25-8907**

あすっこすごもり卵

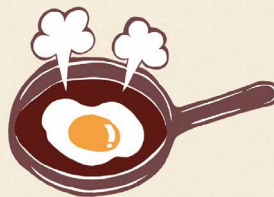


●材料 (2~3人分)

- あすっこ…………… 1袋
- 卵…………… 2~3個
- サラダ油…………… 少々

●作り方

- ①あすっこはさっと洗い、茎は斜め切り、葉は4~5cmに切る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、あすっこを炒める。
- ③あすっこをフライパンの中で楕円状に広げて真ん中を開け、中に卵を入れ、半熟の目玉焼きになるようにフタをして焼く。
- ④塩、こしょう、しょうゆ、ソース、マヨネーズなどお好みの調味料をかける。



☆朝ごはんにぴったりの一品です。

忙しい朝にささっと作れて、たんぱく質、ビタミンがたっぷりに取れるバランスのいい食事になります。朝、野菜不足の方にもぜひおすすめです。

エビとあすっこのピリカラマヨ炒め



●材料 (2人分)

- | | |
|---------------|-------------------|
| エビ…………… 160g | 豆板醤…………… 小さじ1 |
| 酒・塩…………… 少々 | マヨネーズ…………… 大さじ2~3 |
| 片栗粉…………… 小さじ2 | サラダ油…………… 少々 |
| あすっこ…………… 1袋 | |

●作り方

- ①エビは皮をむき酒・塩をして片栗粉をまぶす。
- ②あすっこは、さっと洗い、茎の部分は斜め切り、葉はざく切りする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、エビ、あすっこの順に炒める。
- ④あすっこが柔らかくなったら、豆板醤とマヨネーズを入れ炒める。



豆板醤の辛味とマヨネーズのコクがおいしい、お手軽にできる簡単中華味です。えびを鶏肉に変更してもおいしくできます。

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。

今月の表紙は斐川町の万九千神社です。

古事記にも登場するこの神社は、神在祭に際し全国から参集された八百万神が最後にお立ち寄りになり、神宴(直会=なほらい)を催したのちそれぞれの国へお帰りになるとの由緒を今に伝えています。平成26年の136年ぶりの遷宮で建て替えられた社殿には、旅行の安全無事や諸願成就などを祈願する人が後をたちません。

編集後記

今月の健康散歩テーマは節分と大豆。昔は節分の豆まきではもちろん豆を投げていましたが、最近では変化があるようです。衛生面を考慮して、バックに小分けした豆や殻付きの落花生を投げるとか。伝統、風情と安全、エコ。時には相反することもあります。何事も時代に沿って上手に折り合いをつけることが大事ですね。(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。

