

2024  
2  
February  
Vol.95

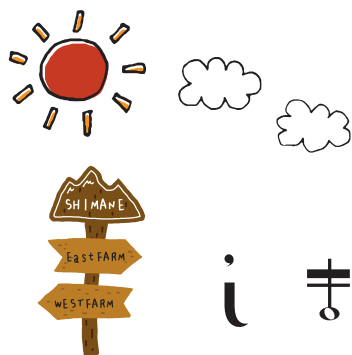
SNSで旬な情報を  
投稿しています



# JA しまねびより



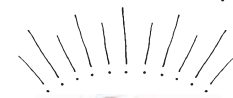
可一つけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
勝部 喜政さん  
[斐川地区本部]



みつけた

# しまねのファーマーズ

Shimane farmers



勝部農産の事務所前にある看板

## 株式会社勝部農産 代表取締役

かつべ よしまさ  
**勝部 喜政**さん(57歳)

今月は斐川地区本部。出雲市斐川町で水稲・麦・大豆の他、島根県オリジナル野菜「あすっこ」の生産に取り組む株式会社勝部農産の代表取締役・勝部喜政さんにお話を伺いました。

### メイドイン島根の野菜 「あすっこ」でやりがいを創出

「あすっこ」は、ブロッコリーとビタミン菜を交配させ2003年に誕生した島根県のオリジナル野菜。苦味やクセがなく、優しい甘味が特徴です。

出雲市斐川町にある勝部農産で「あすっこ」の栽培がスタートしたのは2013年のこと。水稲育苗に使っていたビニールハウスをオフシーズンも活用しようと着手しました。発泡スチロールのト口箱で栽培できるためハウスの土を耕す必要がなく、収



水稲の育苗ハウスで栽培する「あすっこ」は収穫シーズンを迎えています

穫後はト口箱を撤去すれば数日で育苗に切り替えられるのが「あすっこ」のト口箱栽培の魅力の一つです。

同社は水稲や麦、大豆を主に栽培しており、それらの作業が落ち着く冬期は機械のメンテナンスや作物の乾燥・調製が主な仕事。従業員にとっては、作物を育てるといふ農家としての手応えが少ない時期になるといいます。そこで、勝部さんは「メイドイン島根のブランドである『あすっこ』の栽培で新たにやりがいを創出したい」と考え、冬期の「あすっこ」栽培にチャレンジしました。

栽培開始から約10年、現在はハウスだけでなく地域の耕作放棄地なども活用して露地栽培も拡大。「露地だと冬は雪にやられ、雑草対策も大変で、始めた頃はなかなか苦労しました」と勝部さんは振り返ります。マルチ栽培の導入などの試行錯誤が実り、徐々に収穫量が安定。2023年には約5,400袋(1袋130g)を出荷しました。

### 従業員ファーストの 健康経営を目指す

「あすっこ」の植え付けは9月中旬から下旬。水稲や大豆の収穫、麦の播種と作業が重なって従業員の負担が増えないよう、バランスの取れたスケジュールを組んでいます。作付面積も利益優先で増やさず、現在の従業員数で無理なく対応できる範囲にとどめています。

勝部さんが目指すのは「健康経営の農家」。健康経営優良法人として日本健康会議の認定も受けました。「ハードな業務が続いたり残業が長くなったりしないよう配慮しています。やりがいがあると共に、健康を保て、プライベートの時間も確保できる環境

でない、今は人材の確保が困難な時代です。また、疲労は事故やケガの原因にもなり、総合的に考えるとさまざまなリスクがある。それならちゃんと帰れてしっかり休める方がいいと思います」と話しました。

取材日はちょうど「あすっこ」の収穫・調製作業の日。20代から60代まで幅広い年代の方が生き生きと働いています。2024年の春には農大を卒業した新入社員が入るそうです。健康経営と人材確保の秘けつを勝部さんに聞いてみると、「よく質問されますが、天気の様子を見なが



「あすっこ」の調製作業を行う従業員ら



健康経営優良法人の認定証

ら無理をしないことだけです」と笑っていました。

### 摘芯する頂花蕾を新しい商品に！

「あすっこ」栽培は、茎の先端にできるブロッコリー状の頂花蕾を摘芯し、わき芽を「あすっこ」として出荷します。摘芯した頂花蕾は、社内で分けて食べたり、やむを得ず廃棄したりすることもありません。そこで皆さんにも楽しんでもらいたいという思いとフードロス削減に貢献するため、2023年から試験的に「あすっこの天つぼみ」として、販売をスタートし広がりを目指しています。

同社の「あすっこ」は県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまね認証ゴールド」を取得しています。山陰のスーパーでは徐々に定着してきた「あすっこ」ですが、より親しみのある存在になるべく、地元保育園の給食用に無償での提供や、小学校の社会科見学の受け入れも進めています。勝部さんは「収穫



収穫された「あすっこ」

したての『あすっこ』をその場で生で食べてもらったこともあり、甘くておいしいと喜んでくれました。子どもたちが帰ってから家庭で話題にして、『あすっこ』のファンが増えてくれれば嬉しいですね。冬から春にかけての島の旬の味として、もっと手軽に食べていただきたいです」と話しました。地域に密着しながらこの先を見据えています。



「あすっこ」栽培や会社経営について話す勝部さん

**プチっと情報!** 島根県オリジナル野菜「あすっこ」

アスパラガスのような食感と甘味があり、葉も茎も蕾も捨てることなく全て食べられる「あすっこ」。甘味が強く柔らかく、アクもほとんどないので、サッとゆでただけで食べられます。マヨネーズやドレッシングなど好みの味付けで味わってみてください😊胡麻和えやパスタの具にもオススメです🍷

# 役員就任のお知らせ

当組合の代表理事副組合長である山根盛治が、令和5年10月17日、享年71歳にて逝去いたしました。  
このことに伴い、令和6年1月23日に開催した臨時理事会におきまして、次のとおり決定いたしましたのでお知らせいたします。

就任日：令和6年2月1日

氏名	新（担当）	旧（担当）
坂本 満	本店 常務理事（営農、経済）	出雲地区本部 常務理事副本部長（営農、信用共済）
藤江 美由紀	出雲地区本部 常務理事副本部長（営農、信用共済）	出雲地区本部 理事

## 就任あいさつ

常務理事 坂本 満



組合員の皆様には、平素よりJAしまねに対し、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

このたび、1月23日開催の臨時理事会におきまして、本店常務理事として営農経済事業部門を担当することとなりました。農業・JAを取り巻く環境が一層厳しさをますなか、その責務の重大さを痛感するとともに、甚だ未熟ではございますが山根前副組合長の思いをしっかりと引継ぎながら、組合員の皆様の負託に応えていけるよう、最善を尽くしてまいります。

県内の農家経営を取り巻く情勢につきましては、コロナ禍から徐々に平時を取り戻す中、農作物の販売促進等経済活動は活発化しましたが、依然として続くロシアによるウクライナ侵攻等に起因した世界的な経済の混乱が、資材高騰を長引かせ、コスト吸収する売価に至っていない農業経営が急激な所得の悪化を招いており、地域農業の存続が危ぶまれる状況にあります。

こうした中でJAしまねは、「持続可能な農業の実現」へ『第3次農業戦略実践3ヵ年営農計画』を掲げ、危機突破施策の展開、みどり戦略（有機農業）の推進、広域体制づくりの振興等を重点施策として、難局を乗り越える取り組みを積極果敢に進めております。

具体的には、国等支援施策の展開は基より、各生産組織の基盤強化へコンサルや「産地計画」の立案支援、園芸重点6品目やぶどう等島根を代表する品目の広域指導・流通の体制構築、次代を見越した農業（JAS有機、米粉生産）の開発、和牛繁殖産地拡大に向けて、将来の担い手確保育成、ゲノム育種価を活用した雌牛保留や市場上場頭数の増加支援、専門性高い農機・自動車燃料事業の一元展開、資材供給体制のホームセンター連携でありまして、本店と各地区本部が一体となって取り組むところです。

その計画も令和6年が最終年度に当たり、有終の美へ取り組みを加速させますとともに、次期戦略の計画策定にも努めてまいります。

結びに、組合員の皆様には引き続き、変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。就任の挨拶といたします。

## ここに謹んで哀悼の意を表すとともに、 故山根盛治の略歴、業績等を紹介いたします。



平成27年3月 島根県農業協同組合 やすぎ地区本部 常務理事副本部長 就任  
平成28年6月 島根県農業協同組合 代表理事副組合長 就任

JAしまね合併前のやすぎ農協常務就任時には、農業振興の基軸を「儲かる農業」に置き、農業振興施策「営農プラン21」を立ち上げ、特産・畜産・米穀・商品開発の分野毎に設置したプロジェクトチームにより農家の声を反映しながら施策を策定・実践。さらに担い手の課題に対して、担い手支援センターを開設。新規就農者から定年帰農まで幅広い研修に加え、営農プランの施策を活用したハード支援、農業サポーター制度の創設とサポーター育成、斡旋事業を実践し、手厚い施策により着実に新規就農者の数と質の向上に寄与いたしました。

代表理事副組合長就任後は、激変する農協情勢、経営面では日銀のマイナス金利政策などの影響による収支圧迫、生産現場では生産資材価格高騰による厳しい農業経営が浮き彫りになるなど、厳しい外圧があるなか、統合メリットの創出とJA自己改革の実現に向けて、営農経済・信用共済事業改革に取り組むとともに、組織再編として役員定数削減などに着手し、経営手腕を大いに発揮いたしました。

組合員の皆様には、生前のご厚誼に深く感謝し、厚く御礼申し上げます。

J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A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J A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。



現場の声を  
もろもろ聞きたい

# 組合長が行く！



今月の  
訪問先

## J Aしまね出雲地区本部管内

- カウベルミルクガーデン牧場株式会社
- 有限会社グリーンワーク
- 農事組合法人橋波アグリサンシャイン
- 有限会社藤増

カウベルミルクガーデン牧場株式会社は、乳用牛約200頭を飼育。地元産の米粉などを使ったパンを製造・販売し6次産業化にも取り組まれています。同社の伊藤専務とは、

飼料価格高騰への支援継続や新たに始めるジェラートの製造販売などについて意見を交わしました。伊藤専務は「新しく取り組む担い手をしっかりと支援し、地域に根付いた畜産を広げてほしい」と要望されました。

有限会社グリーンワークは、近隣の2営農組合が合併し平成15年8月に発足。水稲や飼料用稲（WCS）、露地野菜などを栽培する他、育苗や稲の刈り取り、籾の乾燥などの作業受託を行っています。また、農外事業として外出支援サービスや配食事業サービスにも取り組み地域を支えています。同社の鎌田英男取締役は会社設立の経緯や事業内容、今年度から始めた有機力ボチャ栽培などについてお話をいただきました。

農事組合法人橋波アグリサンシャインは、水稲や飼



鎌田取締役（左）に乾燥施設を案内いただきました



意見を交わす伊藤専務（右）と本店常勤理事ら

料用稲（WCS）、ハウスで野菜を栽培。同法人の大谷健二組合長と三島勝美総務部長とは、同法人が直面する課題や耕畜連携の取り組み、有機栽培における雑草対策などについて意見を交わしました。大谷組合長は「収穫用機械が更新時期を迎えているが組合単体で購入するには高額。補助事業の活用など良い方法を共に模索していただきたい」と要望されました。

有限会社藤増は和牛の繁殖・肥育事業や自社牧場で育てた和牛肉を提供する焼肉店舗、スーパーマーケットを手掛けています。同社は第12回全国和牛能力共進会へ県代表牛を6頭出品し、第6区肉牛の部で全国1位、第7・8区でも全国2位という成績を収めました。今

回訪問した佐々木農場では肥育牛140頭、繁殖牛65頭を飼養。同農場の佐々木智幸農場長とは、消費者に喜ばれる和牛肉を作る工夫や飼料価格高騰で粗飼料を地元産中心に切り替えたことなどをお話いただきました。



牛舎の前で佐々木農場長（左から3番目）と石川組合長（左から2番目）ら



事務所の前で大谷組合長（右から4番目）、三島総務部長（右から5番目）と石川組合長（右から3番目）ら

## 組合長から一言



いずれの訪問先も中山間地でそれぞれ特徴ある経営をなされていた。中でも印象に残ったのが、カウベルミルクガーデン牧場株式会社。同牧場では、乳用牛200頭の飼育と並行してパンの製造販売も手がけ、近々ジェラートの製造販売も開始するとのこと。また、年間100件の体験希望者を受け入れ、子牛とのふれあい、バターやピザ作りなど酪農教育にも力を入れているとのことであった。



巡回の様子を収めた動画はコチラ



組合長より一言  
牛に名を  
付けて牛呼ぶ  
草の花



topics  
1

## 令和6年島根子牛市場（西部・中央）初セリを開催



JAしまねは1月17日、松江市の島根中央家畜市場で令和6年島根中央子牛市場の初セリを開催しました。県内外から約60人の購買者が参加し、雌牛119頭、去勢牛150頭の取引が成立。最高価格は雌牛104万600円、去勢牛85万9,100円となりました。

当日は初セリ前にセレモニーが開かれ、島根県の丸山達也知事や同JAの石川寿樹組合長らが出席。石川組合長は「昨年は厳しい1年だったが、JAもしっかり畜産振興に励み、今年はいこれまでの苦労が報われるような年になるよう願っている」とあいさつ。丸山知事は「関係機関とともに品質の良いしまね和牛の生産・消費拡大に一生懸命取り組んでいく」と話しました。その後、市場活況としまね和牛の躍進を祈念し、三本締めで令和6年の子牛市場が幕を開けました。



多くの関係者が見守る中、初セリが行われた（17日）

前日の16日には益田市の西部家畜市場でセレモニーと初セリが行われました。雌牛54頭、去勢牛94頭が取引され、最高価格は雌牛79万3,100円、去勢牛74万3,600円となりました。

topics  
2

## 県青協がJAしまね役職員との意見交換会を開催



島根県農協青年組織協議会とJAしまねは12月19日、松江市のJAビルで意見交換会を開きました。同協議会や各地区本部の青年連盟、JA役職員ら35人が出席。営農経済と農業政策のテーマに分かれ、同JAへの意見要望や日頃の営農活動での思いを伝えるなど活発に意見を交わしました。

意見交換会では、比較的安価な生産資材を用いた栽培技術の導入・周知徹底や栽培技術向上を目的に県全体での生産者交流会の開催などについて要望。また、県販農業生産工程管理（GAP）「美味しまね認証」について、消費者が認証制度を理解した上で優先して買い求める商品になるよう働きかけを求めました。同JAは「JA、行政、サポーター制度登録の小売店3者で連携しPRに取り組んでいく」「JAからも声をあげて根付かせていくよう努力したい」と回答しました。



より良い農業へ向けそれぞれの思いや意見を伝える盟友ら

同協議会の古川敬会長は「現状は資材価格高騰などにより、農業所得の減少に歯止めがかからないが、協力してより良い農業を目指したい」と話しました。

topics  
3

## 農業経営者スキルアップ研修会を開催



島根県農業経営・就農支援センターは1月17、18日の2日間、東部と西部の2会場で今後の経営に活かすことを目的に農業経営者スキルアップ研修会を開きました。認定農業者や農業法人、関係機関から両日で113人（うちウェブ参加46人）が参加しました。

講師にすぎき労務経営コンサルタントの鈴木大輔代表を招き、『『強い』農業経営を実現するために～経営改善のポイント～』『『選ばれる』経営とは～人材確保・育成のポイント～』の2本立てで講演。

鈴木代表は農業生産工程管理（GAP）の取り組みによる経営改善効果や経営分析のポイントなどについて説明。また、農業法人における人材育成のポイントとして、従業員参加型の勉強会・レクリエーションなどで帰属意識を高めることや従業員への定期的なフィードバックが重要だと伝えました。



鈴木代表の話に耳を傾ける参加者ら

※令和5年度、JAしまねが島根県より「島根県農業経営・就農支援センターの事務局設置および運営業務」の委託を受けています。

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。



想いきひとつに✿ しまねの女性部!

## 隠岐どうぜん女性部

JA女性組織3ヵ年計画  
「JA女性 想いきひとつに かなえよう」  
の実践2年目です。

つながろう

まもろう

かかわろう

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

仲間と・地域と・他組織と・次代と

JAしまね隠岐どうぜん女性部は、海士町連合婦人会の会員でもあり、67人で活動しています。

主な活動は、母の日の集い、産業文化祭への参加、研修旅行、海岸美化運動、健康教室、エコクッキングなどです。ここ3年間はコロナ感染予防による活動自粛のため寂しい思いをしましたが、感染法上の位置付けが5類へ移行となったことから、昨年から少しずつ活動を再開しました。

昨年7月には、前年度、海士町が包括連携協定を結んだ特定非営利活動法人ピースウィングス・ジャパンさんのご厚意によりヘリコプターで瀬戸内海の無人島に連れて行っていただき、感動的な体験をしました。

これからも地域に広く目を向け、自分たちにできることから、楽しい活動を目指し、頑張っていきたいと思えます。



一所懸命青年連盟

## JAしまねやすぎ青年連盟

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

みなみ まさゆき  
南 真之さん



JAしまねやすぎ青年連盟(以下、農青連)の南真之さん(40)は、就農3年目のいちご農家。

ファッションが好きで人と関わる接客も好きな南さんは、天職と自負するアパレル業界で働いていましたが、キャリアアップに反比例して、家族と時間を共有することができなくなりました。自分の理想とするライフスタイルとのズレを感じて、家族との時間を優先できるライフスタイルを求めて36年間住んでいた神戸市から安来市へ移住を決めました。今までのキャリアを断ち切り、次に目をつけたのは、自然に通じていて、時間のコントロールが可能な農業でした。

未経験から農業を始めるにあたって選択した作物は、その存在だけで魅力的で、付加価値とそれをつけるための演出の可能性が無限大ないちごでした。安来市の研修制度を活用し、ベテラン農家から農業のイロハを教えてもらい、2021年にハウス2棟で就農し「いちごの木△」という農園を立ち上げました。

農青連には南さんと同様にIターンのいちご農家が多く、情報交換の場として活用。マーケットや顧客ニーズを分析し、いずれは趣味のアウトドアと関連したイベントを開催したいといいます。南さんは「安来市のいちご農園全体を認知してもらい、いちご産地の安来市を盛り上げていきたい」と意気込みを語りました。

# あなたもチャレンジ! 家庭菜園 小玉スイカ

## 甘みが強く手頃な大きさ

スイカはアフリカ南部カラハリ砂漠が原産のため、高温、強い光と乾燥でおいしいものが取れます。中間地では温床内で3、4月に種をまき、7、8月に収穫します。生育と病気に強い接ぎ木苗が市販されており、利用すると便利です。

### 品種

家庭菜園では重さ2、3kg程度の小玉スイカがおすすめです。赤肉球形では「姫甘泉」(丸種)、「紅しずく」(タキイ種苗)、「紅こだま」(サカタのタネ)など、赤肉楕円(だえん)形では「姫まくら」(丸種)、「マダーボール」(ヴィルモランみかど)などがあります。

### 種まき

温床マットなどで25~30度に加温したトンネル内(図1)で培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃には夜温15~20度に下げます。その後、良い苗を残し間引いて1本にし、本葉4、5枚の苗にまで育てます。

### 畑の準備

植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。次に、畝幅250cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを施します。この溝を中心に土を戻して幅90cm、高さ10cm程度のベッド(栽培床)を作り(図2)、黒マルチを張ります。

栽培カレンダー (小玉スイカ)

	3	4	5	6	7	8
冷涼地		●	▲	■	■	■
中間地		●	▲	■	■	■
暖地		●	▲	■	■	■

●種まき ●●●●● 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

### 植え付けと保温

風のない暖かい日に、深植えにならないよう株間80~90cmに植え付けます。植え付け後は保温と風よけのために、ビニールで30cm角の「あんどん」やドーム状のホットキャップをかぶせます(図3)。あんどんの中が茎葉でいっぱいになったら取り外します。

### 整枝・敷きわら・追肥

本葉5、6枚で摘心し、強い子づる4本を伸ばします。つるが伸びていく場所にわらやつるが絡むシートを敷き、つるを片方に振り向けて重ならないように配置します(図4)。つるの長さが50cm程度と果実が卵大程度のとき、1株当たり化成肥料50g程度をつる先に散布します。

### 人工交配・摘果

強い子づる3本に着果させるため、親づるから数えて15~20節目の雌花全てに交配します。早朝(9時ごろまで)に雄花を切り取り、花粉を雌花の柱頭になすり付けます。このとき、交配した雌花の近くに交配日を記したラベルを付け、収穫適期の目印にします。果実がこぶし大のときに変形果を摘果し、各つる1果(計3果)取りを原則とします。

### 病害虫の防除

茎葉が日中しおれ、茎が割れるつる割れ病には、接ぎ木苗を使います。うどんこ病、アブラムシ、ハダニなどが発生したら登録農薬で防除します。

### 収穫

小玉スイカは開花後(交配後)35~40日で熟してきます。収穫適期

は、①巻きひげが枯れている ②果実の肩が張り光沢が出ている ③果実の尻の部分がへこみ、指で押すと弾力を感じる ④地面に付く果皮が濃黄色となるなどでも判断できます(図5)。

図1 加温育苗

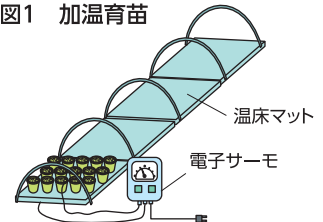


図2 畑の準備

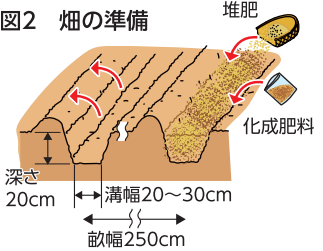


図3 植え付け

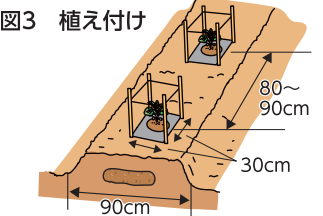


図4 整枝

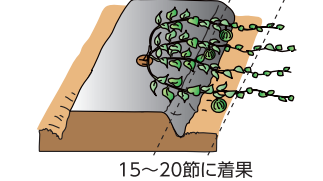
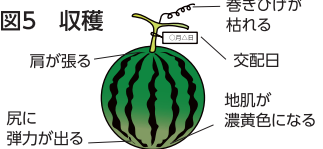


図5 収穫



## 理事会情報 (1月23日開催)

### 【協議事項】

- ①役員選考にかかる理事会承認事項の一部適用除外について
- ②本店常勤理事の選任について
- ③常勤理事の選任について
- ④常務理事の職務代位順位について
- ⑤常勤理事の担当業務の決定について

## 理事会情報 (1月29日開催)

### 【協議事項】

- ①令和5年度広域玉葱調製保管施設運営における収支見込み及び農業振興支援事業の予算枠超過の対応について
- ②信用・共済事業における推進支援体制の強化について
- ③共済事業実施体制の見直しについて
- ④令和6年3月1日付け機構改革の実施について

- ⑤令和6年度事業計画の策定について
- ⑥出雲地区本部 旧多伎支店の解体について
- ⑦内部貯金要項の改正について
- ⑧理事の個別報酬額の決定について
- ⑨島根県常例検査書(やすぎ地区本部)の回答について
- ⑩令和5年度仮決算監事監査報告書整備改善を要する事項(個別意見)への回答について



## 「共済保養施設利用割引」・ 「ふれあいの集い」等について

J A しまね組合員・共済契約者の皆様におかれましては、J A 共済宿泊保養施設「ホテル玉泉」（松江市玉湯町玉造）を長きにわたりご愛顧賜り誠にありがとうございます。

このたび、令和6年2月末をもって「ホテル玉泉」は「J A 共済宿泊保養施設」としての取扱いを終了することとなりましたので、以下のとおりお知らせいたします。ご理解のほどよろしくお祈いします。（ホテル営業は3月以降も継続されます）

- (1) フォルダー登録された共済契約者様を対象として実施している「のんびり宿泊保養施設割引」につきましては、令和6年2月末をもってホテル玉泉の適用は終了します。
- (2) 「共済保養施設利用割引」、「加入者サービス活動助成（ふれあいの集い）」は令和6年3月31日までは今までどおりご利用できます。令和6年4月以降は廃止とします。
- (3) 令和6年4月からは、J A しまね組合員とその家族を対象とした「組合員特別利用割引」を新設し、半年間（令和6年9月末まで）実施します。詳しくは3月以降にJ A 窓口へお尋ねください。

J A 共済連島根



### 牛乳をもっと食卓に おいしいミルクレシピ

レシピ ● 料理家・管理栄養士 小山浩子さん  
出典 ● J ミルク「乳和食サイト」

#### 定番具材でも牛乳で減塩 はまぐりと菜の花の鉢蒸し・ 苺の牛乳甘酒

##### 材料（2人分）

##### ● はまぐりと菜の花の鉢蒸し

基本

卵	1 個
牛乳	180ml
麵つゆ（3倍濃縮）	小さじ1
菜の花（下ゆでして3cm長さに切る）	50g
はまぐり	8 個
酒	大さじ2

##### ● 苺の牛乳甘酒

牛乳	180ml
甘酒	100ml
苺	5 個

##### 作り方

##### ● はまぐりと菜の花の鉢蒸し

- ①ボウルに卵を割り入れてよく溶き、牛乳、めんつゆを合わせる。
- ②はまぐりは殻をこすりあわせてよく洗い、酒蒸しにする。貝を取り出して残った汁はペーパータオルで漉して①に加える。
- ③器に貝と菜の花を入れて①を注ぎ、ラップをかける。
- ④蒸し器（深めの鍋などでも可）に湯を沸かし、③を入れて強火で3～5分間、弱火に変えて10分間蒸す。  
※器の大きさ、材質により加熱時間は変わります。

##### ● 苺の牛乳甘酒

- ①牛乳と甘酒を鍋に加えて温め、フォークでつぶした苺を入れて混ぜる。



## やすぎのいちご 3月から本格出荷



やすぎ苺部会は昨年11月17日（金）より今年度の共選出荷を始めました。収穫された苺はJAの集荷所に持ち込まれ、JA直売所や山陰両県の青果物市場5社へ5月末まで出荷します。同部会は67戸の農家が660アールで栽培しており、今年度は「紅ほっぺ」84.0トン、「草姫」37.2トン、今年から新フィルムでの出荷となる「かおり野」19.0トン、共選販売高1億9,490万円を目標に取り組みます。

今年度は育苗～定植時期の高温の影響で生育にバラツキがあり、出荷が遅れている状況ですが、糖度は高く、食味はとて良く仕上がっています。

やすぎ苺部会の高見謙一部会長は「3月から本格出荷となるので、甘くて美味しいやすぎのいちごを是非手に取って、味わっていただきたい。」と意気込みを語りました。

## 冬にはやっぱり白ネギ

やすぎ白ネギ生産部会は昨年11月上旬から今年度の共選出荷を始めました。同部会は19名の生産者が約2.5haで栽培。収穫された白ネギはJAの集荷所に持ち込まれ、JA直売所や県東部のスーパーを中心に4月上旬まで出荷し、出荷量約35トン、販売高約1000万円を目標に取り組みます。

今年度は度重なる台風の被害で栽培管理の難しい年でしたが、生産者の徹底した管理により高品質な白ネギに仕上がっています。また、部会員の約半数が「しまねエコ農産物」ガイドラインに沿った栽培法に取り組み、「エコ白ネギ」として販売。慣行栽培に比べて節減対象農薬の使用回数と化学肥料の窒素成分量を同県基準の半分以下とした、環境にやさしい栽培が特長です。JA担当者は「出荷が本格的になってきました。安来の白ネギはとて柔らかく、甘みがあるので、旬であるこの時期にぜひ召し上がってほしい。」と話しました。



## 藍染教室でオリジナルの染物作り



JAしまねやすぎ女性部「フレッシュミズかぐやひめ」は12月7日、広瀬町の天野紺屋（あまのこうや）で、天野紺屋5代目の天野尚さんにご指導いただきながら7名が藍染体験をしました。

藍染教室では染めてみたい服・手拭い・ストール等を、染める前に様々な結び方をすることで、特徴的な模様や柄を入れることができます。

各人が準備を整えた後、いよいよ藍染に入ります。天野さんと皆さんの「いっせ～ので、ドポーン」の掛け声とともに60秒浸けた後、槽から上げて絞り、叩いて空気を入れてまた浸ける。これを繰り返すことで色が濃くなっていきます。皆さん、楽しみながら個性あふれる作品に仕上げていました。

参加者は「キレイに仕上がって、とても気に入りました。大事に使いたいです。」と話しました。



安来の元気な子どもたちを紹介します!

# 未来の 主役 たち

MIRAI  
KIOS

みつぎ  
山本 充希 くん(5さい)  
ゆうき  
勇希 くん(2さい)



充希くんは外で遊ぶのが大好きで、「お友だちと警察ごっこをして遊んでいる時が楽しい!」と教えてくれました。家では弟の勇希くんと走り回ったり、お父さんとたこあげをしたりと元気いっぱい。週1回英会話教室に通っていて、お勉強も楽しんでいるみたい。飛行機が大好きな充希くんは大きくなったらパイロットになりたいそうで、JALのディズニーデザインのジェット機を操縦してみたいって話してくれました。

勇希くんは最近お話しが上手になってきて、みんなとお話しするのがとっても楽しいみたい。乗り物が大好きで特に飛行機や救急車がお気に入りなんだとか。好きな食べ物は、お肉にラーメン、リンゴにイチゴと、よく食べて元気に育っています。最近は勇希くんもお兄ちゃんと一緒に英会話教室に行こうとするみたいですよ。

もう少し大きくなったら、家族みんなでキャンプに行きたいんだそうです。きっと楽しいキャンプになりますね。

～お父さん・お母さんより～

「充希くんは好き嫌いが少なくなってお兄ちゃんらしくなってきました。早く自転車が乗れるようになるといいね!! 勇希くんはお話しが上手になったけどまだまだ甘えん坊です。年少さんになったらお箸が使えるようになるのかな? 大山登ったり、ドライブ行ったりしようね。」

## 金芽米と地元農畜産物で安来高校選手を応援

やすぎ地区本部は12月18日、全国大会出場を決めた島根県立安来高等学校のフェンシング部、男子ソフトボール部、女子バレーボール部を激励するため同校を訪問しました。当日は、やすぎ地区本部の中尾武本部長から、JAしまねの金芽米合計15kgと地元農畜産物の目録を手渡しました。

中尾本部長は「全国大会の出場おめでとうございます。楽しくすることが一番だと思います。日頃の練習の成果を発揮いただき、笑顔で大会に臨んでください。」と選手を激励しました。選手の皆さんはお礼を述べ、「全国大会、頑張ります」と奮闘を誓いました。



## お買物は今年もJA直売所でぜひ

やすぎ地区本部の各直売所では皆さんの年末年始の準備に向けて、12月26日～30日にGCはしま店とひろせ店で「年の瀬市」、なかうみ菜彩館で「年末花市」を開催しました。しめ縄・お餅・黒豆などのお正月用品、各種野菜やイチゴ、花などを多数取り揃え、当日は多くの買い物客で賑わいました。初売りは、なかうみ菜彩館が1月3日から、GCはしま店とひろせ店が1月6日から始まっており、JA担当者は「今年も新鮮で良質な安来産の農畜産物を取り揃え、店舗イベントも開催していきますので、ぜひ多くの方にご来店いただきたいです。」と期待を込めました。



## 第45回

# みどりをまもる小学生作文コンクール

J Aしまね女性部主催の「第45回みどりをまもる小学生作文コンクール」に、やすぎ管内の小学校3校から12作品の応募がありました。全166作品の審査の結果、広瀬小学校の岩田結優香さんの『おとなりの肉用牛農家さん』が島根県知事賞に、安田小学校の土江育実さんの『ぼくの庭』が金賞に選ばれ、あわせて7作品が賞に選ばれました。

入賞者の皆さんには、やすぎ女性部の原ますみ部長、長島千代子副部長、伯太・広瀬支店長がそれぞれの小学校を訪れ、賞状・トロフィー・参加賞を授与しました。原部長は「作文を通じて農業を知ってもらい、元気に育ってほしいと思います。次回も、たくさんの応募をお待ちしています。」と話しました。



島根県知事賞	広瀬小学校4年	岩田結優香さん	『おとなりの肉用牛農家さん』
金賞	安田小学校3年	土江育実さん	『ぼくの庭』
佳作	広瀬小学校5年	石田敢太郎さん	「自然といつまでも暮らせるように」
佳作	安田小学校5年	岩田輝斗さん	「地域の人と一緒に協力、米づくり」
佳作	安田小学校5年	久保田涉さん	「おいしく育て!!ぼくのお米」
佳作	安田小学校5年	畑中涼介さん	「たいへんだった米づくり」
佳作	安田小学校5年	倉敷愛叶さん	「お米の大切さを知った米づくり体験」

島根県  
知事賞

## おとなりの肉用牛農家さん

安来市立広瀬小学校四年

岩田 結優香

わたしのとなりの家は、牛を三十頭  
かっている肉用牛農家です。牛をかうと  
いうのは、ただエサをあげてかわいがれ  
ばいいというのでは、ありません。生  
き物には命があります。だから一年中  
三百六十五日休みは、ありません。毎日  
朝ばん、エサのじゅんびをしてコエ出し  
をします。どちらもとても力がある仕事  
です。牛のいる牛しゃには、おがくずと  
いってノコギリで木を切る時に出るくず  
をしきつめています。牛が足をすべらせ  
ないように、すべり止めにもなり、尿を  
すい取ってくれます。ふん尿のまじった  
おがくずは、すごく重く、スコップです  
くい取るのにとても力があるそうです。  
でもふん尿はエサのえいようになつて、  
立つばな野さいができます。わたしの家  
の前の田んぼには、ほく草といって牛の  
エサとなる草を育てています。ほく草は、

かり取った後、ラッピングマシンとい  
うきかいを使って、ポリエチレンのフィ  
ルムでつつんで発つこうさせます。そう  
すると、長持ちするそうです。ときどき  
子牛も生まれます。小さな子牛は、とっ  
てもかわいいです。でも生後八カ月くら  
いで、市場に出荷されます。はなればな  
れになった親牛は、モーモーと朝からは  
んまで何日も悲しそうに鳴き続けます。  
母牛のモーモーと子牛をよぶ鳴き声を聞  
くとわたしも悲しい気持ちになり、生ま  
れて一年もしない間に親から、はなされ  
てしまう子牛の事を考え、むねが苦しく  
なります。でも、売られていった子牛は、  
また他の人の手で大切に育てられ、たっ  
ぷりの肉をつけ大きくなりまた人の手で  
肉になります。家族みんなが笑顔になる  
お肉料理だけど、牛がいきなり牛肉にな  
るわけではありません。お肉になるまで

の間、たくさんの方が関わっています。  
命が食べ物に変わっていく、だから「い  
たできます。」と感しゃして食べなくて  
はいけません。わたしのお友達が家に遊  
びに来たら、必ずとなりの家の牛を見に  
連れていってあげます。初めて牛を見た  
お友達は、「くさくさい」とか「大きくて  
こわくさい」などと言います。たしかに、  
ニオイはするし、モーモー鳴くし、黒く  
て大きくて少しこわいかもしれません。  
でも、わたしたちがかんたんに、食べら  
れるステーキやハンバーグ、何も考えず  
当たり前に見える目の前のお肉は、  
ある肉用農家さんがわたしたちの口の中  
に運ばれるまで、大切に育てられた牛で  
家族のようなそんざいだったのかも知れ  
ません。「いただきます。」は料理をじゅ  
んびしてくれた人に対する感しゃの意味  
だけではありません。世の中には、いろ  
んな仕事があって、いろんな思いをしな  
がら働いている人がいます。これからは、  
命をくれる生き物にも働いてくれている  
人にも感しゃしてのこさず食べるように  
したいです。



## ぼくの庭

安来市立安田小学校三年  
土江 育実

ぼくは生きものがだいすきで、家でもたくさん生きものをかっています。メダカ、ザリガニ、カメ、イモリなどいろいろなものがかっている中で、夏になるとカナヘビもつかまえて育てます。きょ年の夏、おじいちゃんからもらったカナヘビがたまごをうみました。大事に育てて七ひき赤ちゃんがうまれました。エサには、小さいコオロギがひつようで、ぼくは毎日庭でさがしました。コオロギは花だんや畑にたくさんいました。赤ちゃんカナヘビが少し大きくなったとき、みんなでそうだんして庭に다가してあげました。にがすときに、

「カナヘビがたくさんいる庭になるといいね。」  
「またきてね」

と言ってにがしてあげました。そして、その後も、庭で遊んでいると、大きいカナヘビや子どものカナヘビが出て来るこことがありました。ぼくはうれしくなつて、石をつんで山にしてかくれがを作つたり、エサになる虫がくるように葉っぱの場所を作つたりしました。そして今年、ぼくの庭には、新しい赤ちゃんカナヘビがちよろちよろ走っています。石の間にかくれていたり、ハーブの花だんから顔をのぞかせたり、トマトのなえの下でコオロギを食べたりしています。さいしょは、一ぴきもカナヘビのいない庭だったけど、今ではカナヘビの家ぞくが楽しくすごしています。「どうしてこんなにカナヘビがふえたんだらう。」と考えたとき、ぼくの庭が住みやすいかんきょうになったからだと気がつきました。カナヘビだけじゃなくて、色々な生きものがく

らしていくには、しょく物や木、水などゆたかな自然がひつようなんだな。と思いました。人間だけじゃなくて、たくさん生き物が楽しく生きるために、これからも自然を大切にしていきたいです。生き物でいっぱい庭になるようがんばりたいです。



# 家の光図書

あなたにピッタリの本が  
みつかりますように!

# おすすめ10冊

2023年度  
後期



申込  
番号  
①



## かぞくをつなぐ より子さんの レシピ帖

坂井より子 著 B5判・96頁  
(56768)  
定価1,870円

専業主婦歴50年の著者が、  
時代を超え家族を通じて受  
け継ぎ、伝えたい至高のレ  
シピと台所仕事。

申込  
番号  
②



## 石原洋子の副菜

定番も新しい味も。  
あるもので作れる  
小さなごちそう

石原洋子 著 A5判・128頁  
(56751)  
定価1,540円

超定番と素材別に厳選され  
た副菜は全106品。主菜と  
の相性、おいしく作るコツな  
ど丁寧に紹介。

申込  
番号  
③



## 自家製の 米粉ミックスで つくるお菓子

中川たま 著 B5変型判・80頁  
(56764)  
定価1,650円

オリジナルの配合で作る米  
粉ミックスのお菓子レシピ。  
軽い仕上がりは、毎日食べ  
たいおいしさ。

申込  
番号  
④



## なぜ、その米は 売れるのか?

小池理雄 著 四六判・240頁  
(54782)  
定価1,760円

コメが売れない現代日本  
で、売り上げを伸ばし輝  
ける原宿の米屋がコメを  
売する方法を伝授します。

申込  
番号  
⑤

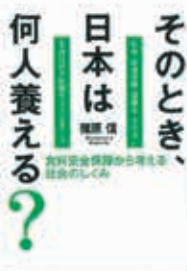


## 70歳からのかる〜い 1分筋トレ& ストレッチ

山口晃二 監修 B5判・80頁  
(56766)  
定価1,540円

大反響だった筋トレ&ス  
トレッチ本の第2弾! 今回  
は一つの運動をたったの  
1分でできるよう紹介。

申込  
番号  
⑥



## そのとき、日本は 何人養える?

食料安全保障から考える  
社会のしくみ

権原信 著 四六判・184頁  
(54776)  
定価1,650円

もし輸入がストップしたら、  
日本はいかに国民を養うの  
か。農業・社会など多方面  
から問い直す。

申込  
番号  
⑦



## たまさんの 食べられる庭

自然に育てて、  
まるごと楽しむ

中川たま 著 A5判・152頁  
(56759)  
定価1,980円

季節を楽しむおいしい庭  
づくり。露で作った雨農  
薬の野菜やハーブ、果物  
を余すことなく食卓に。

申込  
番号  
⑧



## なぜ? がわかると、 よく育つ 畑と野菜づくりの しくみとコツ

川城実夫 著 B5判・96頁  
(56754)  
定価1,650円

普段なげなくしている野  
菜作りの作業がなぜ必要な  
のかをイラストを交えてわか  
りやすく解説。

申込  
番号  
⑨



## 決定版 野菜の病気と 害虫対策BOOK

草間祐輔 著 B5変型判・128頁  
(56756)  
定価1,980円

病害虫の初期症状や予防  
法、対処法を解説。改正  
農薬取締法にも対応し、  
薬剤の最新情報を掲載。

申込  
番号  
⑩



## まんがでわかる JA総代会 資料の読み方

JCA 監修 B5判・64頁  
(52204)  
定価605円

理解するのが難しいと思  
われがちなJA総代会資料  
の読み方を、まんがを中  
心にわかりやすく解説。

定価はすべて10%税込です。

「家の光図書」のお申し込みは、お近くのJAまでお問合せください。

JASまねで  
**はじめる**  
 キャンペーン  
**ぞう**



期間中、**給与振込**の新規ご指定で

最大 **4,000円プレゼント!**



期間 令和6年2月1日~5月31日

期間中、  
 JASまねで  
 給与振込  
 (5万円以上)の  
 新規ご指定を  
 いただくと  
 右記の取引に  
 応じて  
 もれなく  
 プレゼント

**+** ●JAバンクアプリご利用 ➔ ① **2,000円プレゼント!**

**+** ●JAバンクアプリご利用  
 ●JAネットバンクご利用 ➔ ② **3,000円プレゼント!**

**+** ●JAバンクアプリご利用  
 ●JAネットバンクご利用  
 ●JAカード会員 ➔ ③ **4,000円プレゼント!**

※JAバンクアプリ、JAネットバンク、JAカードについては、新規および既存のいずれも対象とします。



期間中、  
**JAカード新規ご入会** ➔ ④ **1,000円プレゼント!**

ただし、上記③に該当する方は除きます。

【プレゼント方法】 令和6年8月上旬頃に①~③に該当する方は給与振込口座、④に該当する方はカード代金支払い口座にお振込みします。

【お取引の条件】

給与振込 / 期間中新たにJASまねで給与受取口座を指定し、令和6年2~6月において5万円以上の給与のお受取りが確認できた方。

JAバンクアプリ / 令和6年6月末時点でJAバンクアプリのお申込みがある方

JAネットバンク / 令和6年6月末時点でJAネットバンクのお申込みがある方

JAカード / 令和6年6月末時点でJAカード会員の方 (JAカード (一般・ゴールド)、一体型、単体型、家族カードのいずれかの発券が完了している方)。但し、上記特典④JAカード (一般・ゴールド) 新規ご入会については、新たに一体型、単体型、家族カードのいずれかを申込みいただき、令和6年2~6月に発券が完了した方。※カード代金支払い口座を当JA以外に指定された場合は特典対象外とします。※特典を付与する際にJAカードを退会 (解約) された場合は特典対象外とします。※再発行は対象外とします。※JAコーポレートカード・ビジネスカードは対象外とします。

【注意事項】 ●特典は一人様1回とし、国内在住の個人のお客様に限ります。●特典内容は予告なしに変更する場合があります。

各種ローンの金利優遇もあります 対象商品 住宅ローン・マイカーローン ほか (詳しくは JASまね窓口までお問合わせください)



**無料** 金融相談会

- 社会保険労務士による年金相談
- 相続相談
- ローン相談
- 税制優遇制度（NISA）などなど

○開催日時

【第1回】令和6年4月21日(日)9:00～16:00

会場：やすぎ統括支店(飯島町1205-1) TEL：0854-22-3752(金融課)

【第2回】令和6年7月7日(日)9:00～16:00

会場：広瀬支店(広瀬町広瀬802) TEL：0854-32-2331(広瀬支店)

【第3回】令和6年11月10日(日)9:00～16:00

会場：伯太支店(伯太町東母里537-1) TEL：0854-37-1515(伯太支店)

※混みあうことが予想されますので、できるだけご予約下さい。

税務相談会日程

- 安来東支店 3月4日(月)10時～12時
- 伯太支店 3月4日(月)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 3月13日(水)10時～12時

3月の外務日は  
**13日(水)・14日(木)**  
担当職員がお伺いします。

令和5年度 第6回 やすぎ地区本部運営委員会 議題

令和6年1月19日(金) 赤江支店2階

報告事項

- 令和5年度集落座談会について
- 直売店舗の運営状況について
- 事業全般にかかる報告事項について
  - ・ 島根の有機農業・米粉生産拡大プロジェクト
  - ・ HCホームセンター連携検討プロジェクト
  - ・ 自動車燃料事業の県域会社化検討プロジェクト
  - ・ 共済不動産(株)(ホテル玉泉)の株式譲渡について
  - ・ 食料農業農村基本法関連



市況動向

島根中央子牛市場 (単位：円・頭)

種別区分	地区区分	安来地区	伯太地区	広瀬地区	地区平均	中央市場
雌	平均価格	538,560	491,425	397,833	487,667	493,170
	頭数	5	4	3	12	119
	最高価格	634,700	562,100	443,300	634,700	1,040,600
又キ	平均価格	587,950	593,560	624,250	594,660	552,669
	頭数	8	5	2	15	150
	最高価格	798,600	663,300	686,400	798,600	859,100
総平均価格		568,954	548,167	488,400	547,107	526,348
合計頭数		13	9	5	27	269

( ) 内は頭数

1月子牛市場県外移出頭数

	滋賀県	山口県	福岡県	兵庫県	宮崎県	岐阜県	三重県	その他	合計	県外移出率
雌	27	19	8	17	7	3	14	25	120	64.17%
去	20	25	16	6	12	14	0	6	99	38.82%
合計	47	44	24	23	19	17	14	31	219	49.55%

肥育センター5等級評価牛(1月出荷分)

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
該当なし					

全国は“保合”、本県西部・中央は“小幅高”の取引きとなる。

令和6年1月の全国主要子牛市場平均価格(全農・畜産生産部1月19日現在速報)は、雌497,777円(前月比100%)、去勢608,833円(前月比100%)、計559,929円(前月比100%)で“保合”の取引きとなっています。

本県1月の子牛市場は西部、中央で開設され417頭の取引きがあり、西部の平均価格は雌489,846円(前回は33千円高)、去勢534,518円(前回は5千円安)、平均518,219円(前回は16千円高)の取引き、中央の平均価格は雌493,170円(前回は70千円高)、去勢552,669円(前回は16千円安)、平均526,348円(前回は40千円高)で、いずれも“小幅高”の取引きとなりました。

上場牛は、雌は全体にばらつきが見られましたが、去勢については揃いも良く極端に发育の良い牛も見られました。

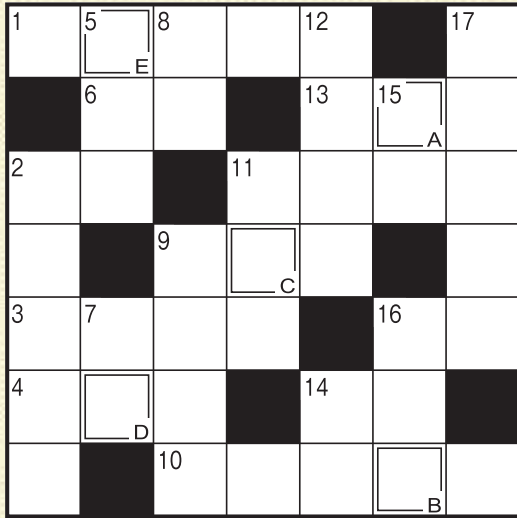
最近では毛刈り、削蹄等の飼養管理が生産者で極端な差が出ていますので、上場牛は『商品』との認識で管理していただきたいと思えます。

枝肉相場においては、年明け初日の相場は上げ傾向でしたが、その後は手当も落ち着き、保合、または下げと予測されています。厳しい枝肉相場にも関わらずご来場いただいている購買者様に感謝するとともに、和牛肉消費に協力しこの難局を乗り切りましょう。



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歌のうまさを競うイベント
- ⑤釣りで使う擬餌針のこと
- ⑦舌で感じ取るもの
- ⑧日本一高いものは3776mあります
- ⑨「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- ⑪人や車が行き来する道のこと
- ⑫このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- ⑭ものを記憶する器官
- ⑮ホルスタイン、ジャージーといえば
- ⑯寄せ書きに使ったりサインをもったり
- ⑰ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

ヨコのカギ

- ①3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- ②イエスの反対語
- ③俳句や和歌で規定より音数が多いもののこと
- ④いいかげんなことはしません
- ⑥海に潜って貝などを採ります
- ⑨どこからか梅の花の——が漂ってきた
- ⑩卒業生が校長から卒業——を授与された
- ⑪捕手とバッテリーを組みます
- ⑬原稿——、投票——
- ⑭雨宿りのときに借ります
- ⑯姫路や彦根、松本のものが有名

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「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

〒692-0014 安来市飯島町1205-1  
JAしまね やすぎ地区本部 総務課 「クイズ」係  
2024年3月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「シユプール」



川柳の広場

最優秀賞

本物の自分で生きてゆく余生

出雲市 北村 功様

優秀賞

温暖化地球が悲鳴上げている

安来市 中西 容子様

必要とされて幸せせち作り

浜田市 岩本 静代様

新しい波に戸惑うことばかり

出雲市 榎井 伸幸様

佳作

雲いいな浮いて浮かれて苦勞なし  
暖るま湯が好きで人生遠まわり  
年下の気力もらって元気づく  
おしゃべりで老いの心も艶が出る  
わが道も一筋縄で行かぬもの

隠岐の島 上川 晃一様  
安来市 斎藤美重子様  
奥出雲町 堀江 英子様  
出雲市 佐野美和子様  
江津市 山形ゆうき様

「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」3月号定価 629円  
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



JA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）3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、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、JA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  
JA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、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。

# 詐欺被害が増えています!!

キャッシュカードの  
暗証番号は他人に  
教えないで  
ください!!!!



●JA 職員や警察、行政等から  
暗証番号をお尋ねすることは  
ありません!!

●暗証番号等を聞き出そうとす  
る電話等には一切答えないで  
ください。

気をつけて!!



- 金融機関職員等を名乗り、電話で暗証番号等を聞き出し、お金を盗みとる詐欺事件が発生しています。
- お客様に重大な過失がある場合は補償の対象外となりますので重ねてご注意ください。



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 ×



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だからできる  
**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



JALしまね 本店経済部経済課 [TEL] 0853-25-8912



本誌は地球環境に優しい植物性オイルを使用しています。



## 小松菜と豚肉の春雨煮



### コメント

- ・生でも食べられる小松菜は、クセやアクが少なく、さまざまな料理に幅広く活用できる食材です。
- ・小松菜のカルシウム含有量はほうれん草の約3倍！骨や歯の健康にも役立つ栄養満点の野菜です。

### 材料（4人分）

- 小松菜……………1束
- 豚薄切り肉……………250g
- 人参……………1/2本
- 長ネギ……………1本
- おろし生姜……………小さじ1
- 春雨……………30g
- ごま油……………大さじ1/2
- オイスターソース…大さじ1
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 水……………200cc

### 作り方

- ①小松菜は4cmの長さに、豚肉は食べやすいサイズに切る。
- ②人参は細せん切りに、長ネギは粗みじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、長ネギとおろし生姜を入れて炒め、香りが立ってきたら、豚肉も入れて炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、人参を入れて軽く炒め、混ぜ合わせたAと春雨も加える。煮立ったらフタをして弱火で5分間煮る。
- ⑤小松菜を加えて混ぜ、中火にして2分間煮て全体を混ぜる。

### アレンジ

- ・豚薄切り肉は、ひき肉に替えてもおいしいです。
- ・あったかいご飯の上に乗せると、豚丼にもなります。

### 材料（4人分）

- 鶏ひき肉……………150g
- しょうゆ……………小さじ2
- 酒……………小さじ2
- おろし生姜……………小さじ1
- レンコン……………250g
- しいたけ……………2枚
- えのきたけ……………1/2袋
- 片栗粉……………大さじ1
- 柚子の皮……………適量
- 春菊……………適量
- だし汁……………200cc
- みりん……………大さじ1
- 薄口しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- 片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ1

### 作り方

- ①しいたけ、えのきたけはみじん切りにする。柚子の皮は細切りにし、春菊は色良く茹で、2～3cmの長さに切る。
- ②ボウルに鶏ひき肉とAを入れ、よく混ぜてなじませる。
- ③レンコンは半分すりおろし、残りはみじん切りにして②のボウルにレンコンを汁ごと入れ、ひとまぜしたら、Bも加えて手でしっかり混ぜる。
- ④耐熱皿の中央に③を盛り、軽くラップをしてレンジ（600w）で6～7分間加熱し、火を通す。
- ⑤小鍋にCを入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥④に⑤のあんをかけ、柚子の皮と春菊を飾る。

## レンコンと鶏ひき肉の蒸しあんかけ



### コメント

- ・レンコンには免疫力を高めるビタミンCや生活習慣病の予防・改善に役立つ食物繊維もたっぷり！
- ・レンジでお手軽にもっちりシャキシャキ食感が楽しめます。

### アレンジ

- ・鶏ひき肉をエビやホタテ貝柱に替えたり、銀杏や枝豆を入れたりしてもOK！
- ・混ぜ合わせた種を団子に丸め、油であげてもおいしいです。

## 健康散歩

## まごわやさしいよ

JA島根厚生連

近年、腸内細菌の研究が進み、腸内細菌はおなかだけでなく、全身の健康に影響することがわかってきました。また、長寿や認知症にも関係しているデータも出てきており、注目されています。

そこで今回は、腸内環境を改善するために食べると良い食材の頭文字を並べた「まごわやさしいよ」をご紹介します。



### 【ま】豆、大豆、豆腐、納豆など

良質なたんぱく質が豊富に含まれています。また、ビタミンや食物繊維も豊富に含まれており、特に食物繊維は腸内細菌のエサになり、腸内細菌を増やす働きがあります。

### 【ご】すりごま

コレステロールを減らす作用があるオレイン酸やリノール酸などが多く含まれています。ごまの皮はほとんど消化されないため、すりごまにして食べると良いといわれています。

### 【わ】わかめ、のり、ひじき、もずくなど

水溶性の食物繊維が多く含まれています。腸内細菌のエサとなり、腸内細菌を育て、活発化させる働きがあります。

### 【や】野菜

食物繊維が豊富に含まれており、いろんな種類の野菜をとることが大切です。

### 【さ】魚

良質なたんぱく質が豊富に含まれています。特にサバやいわしなどの青魚には、DHAやEPAが多く含まれ、これらは腸内細菌の多様性を高めるといった報告もあります。

### 【し】しいたけ、えのきたけ、しめじなど

食物繊維が豊富で、きのこ類の食物繊維は免疫細胞にも作用するといわれています。

### 【い】さつまいも、じゃがいも、里芋など

食物繊維が多く含まれています。

### 【よ】ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、良い働きをする腸内細菌を増やす手伝いをして、腸内細菌を整えます。

「まごわやさしいよ」は身近な食材ばかりです。腸内環境を改善し維持していくために、これらの食材を意識して、毎日の食事に上手に取り入れてみませんか？

【編集後記】 個人的な話をしていますが、2年前くらいに植えた「はるか」という柑橘類の品種の樹に2個ほど実がなりました。皮も果肉も黄色く酸っぱそうな見た目でしたが、食べてみると爽やかな甘みが…！果肉もぷりぷりしていてとても美味しかったです。調べてみるとちょうど2～3月が旬だそうです☺️(古)