

特集

コロナに負けない!

農家の“底力”

ソコチカラ

のうか

特集

コロナに負けない!



ピンチを乗り越え
前進!

出雲市
柿壺株式会社
小松 正嗣さん(39)
牧子さん(42)
【経営規模】柿 3507-ル

柿の生産者は減っていますが、園地を受け入れ産地を盛り上げていきたいです。



47 CLUBで掲載

柿の生産と加工を行っている専門農家です。従業員が安心して働くことができるよう収入保険に加入しています。

昨年4月に新商品「干し柿ミルクジャム」を開発しましたが、コロナ禍で予定していた土産物店での販売ができなくなり、在庫が相当余ってしまいました。また、主力の干し柿も約半分売れ残るなど、頭を悩ませていました。

この難題を解決に導いたのは、ネット通販大手「楽天」との契約でした。母の日ギフトなどで干し柿とジャムを

ネットで販売し、完売することができました。

また、10月には47 CLUB(有名なクラブ)に加入。日本全国にある地方新聞社の広告に毎月掲載してもらいました。すると、全国各地から問い合わせがくるようになり、売り上げアップにつながりました。

新商品の開発や販路の開拓にはリスクがつきものですが、収入保険を支えに、今後も新たなことに挑戦していきたいです。



「干し柿ミルクジャム」(右)と今年の新商品「柿のドライフルーツ」

農家の“底力”

のうか

ソコデカラ

新型コロナウイルス感染症の影響は、農業分野にも広がっています。これまで経験したことのない状況の中、ピンチをチャンスに変え、踏ん張る農家。知恵を絞り、あの手この手で逆境を乗り越えていく、そんな農家の底力を紹介します。



パート従業員がいますのでマスクや手洗い消毒など衛生面を徹底しています。



機械化と省力化を
目指す!

津和野町
永田 恭一さん(29)
【経営規模】ニンジン 1.5畝
キャベツ 507-ル
レタス 307-ルほか



昨年導入した野菜定植機で省力化を図ります。

「人が密になる作業を減らすことを心掛け、「省力化」による生産性向上を目指します。規模拡大を計画していた時期に遭ったコロナ禍ですが、チャンスに変えて頑張ります。」

ニンジン、キャベツなどの露地野菜を中心に栽培しており、町内外の青果市場や産地直売所へ出荷しています。

コロナ禍という経験したことのない事態に、「もし感染したら、売上に影響したら」という不安はあります。

この状況下ですが、昨年は経営面では例年を維持できました。野菜の市場価格は下がりましたが、ステイホームによる内食が増加した影響か、産直の売上が好調でした。出荷先の割合を柔軟に変更したことが、良い結果となりました。

また、栽培に関して野菜用農機具を購入しました。定植から出荷まで、できる限り手作業から機械作業へ移行することが狙いです。人が密になる作業を減らすことを心掛け、「省力化」による生産性向上を目指します。規模拡大を計画していた時期に遭ったコロナ禍ですが、チャンスに変えて頑張ります。」

自動販売機で新鮮なイチゴをどうぞ。



自動販売機で買ってみました。密にならなくていいですね。



採り方を教わってイチゴ狩りをスタート。



**三密避ける
自動販売機！**

安来市
あおやま ちとあき
青山 基圭さん(52)
【経営規模】イチゴ 9.37-ル
園芸施設 3棟



新牛舎での和牛繁殖も順調です。

**計画を見直して
前向きに！**

大田市
よしだ じゅんいち
吉田 淳一さん(33)
【経営規模】
繁殖雌牛など 32頭
主食用水稲、広島菜や
牧草など 11畝

コロナ禍は試験のひとつと思い、頑張ります。

令和元年9月から中海干拓地安来工区でイチゴ農家として新規就農しました。収穫を本格的に始めた昨年は、新型コロナウイルスの大流行と重なり大変でした。

3月から観光農園を始めますが、お客さんに来てもらえるかを心配しています。コロナ対策として人数制限や手指消毒、換気、触った果実は必ず収穫するなどのルール徹底に加え、飲食店でも使用される抗ウイルス作用のある次亜塩素酸精製水による果実の洗浄に取り組み予定です。

また、三密を避ける対策として補助金を活用し、イチゴの自動販売機を設置しました。温度調整機能があるので、いつでも新鮮なイチゴが味わえますよ。サイズや用途、形によってお好みのイチゴを選べます。

安来のイチゴ農家の一員として頑張ってきたので、収入保険に加入しました。台風や大雨などの災害に加え、コロナによる収入減少を補ってほしいという理由で農地を放棄したくないです。

和牛の繁殖にも力を入れていますが、子牛市場では、恐れていたほど売りが落ちず安堵しました。ただ、和牛共進会が以前のように開催できなくなったことが寂しいですね。年5回、和牛農家が自慢の牛を披露する活気ある行事です。和牛生産を盛り上げるため、これからもコロナ禍に負けず頑張ります。

農家にとつての試験は新型コロナだけでなくあります。メロンを栽培しましたが、土壌との相性から栽培を断念しました。今後はメロンの代わりにアスパラガスを始めます。

1つの障害があっても負けず、市場の動きを見ながら、求められる作物を臨機応変に生産していきます。

収入保険



自然災害、
新型コロナウイルス：
**収入保険は
あらゆる
リスクを補償**

● 新型コロナウイルスの感染拡大防止対策の影響で販売収入が減少した場合、収入保険の補償の対象になるの？

● 労働力を確保することができず、計画していた農産物の栽培を中止せざるを得なくなった。

● 法人が従業員を休ませたことで、計画どおりの営農ができず収穫量が減少した。

● 直売所の客数が減少し、売上げが下がった。

A 補償の対象です！

● 学校給食やイベントが中止になるなど、計画どおりの出荷ができなくなった…など。

収入保険は、新型コロナウイルスの感染拡大防止対策の影響で、販売収入が減少した場合も補償の対象です。



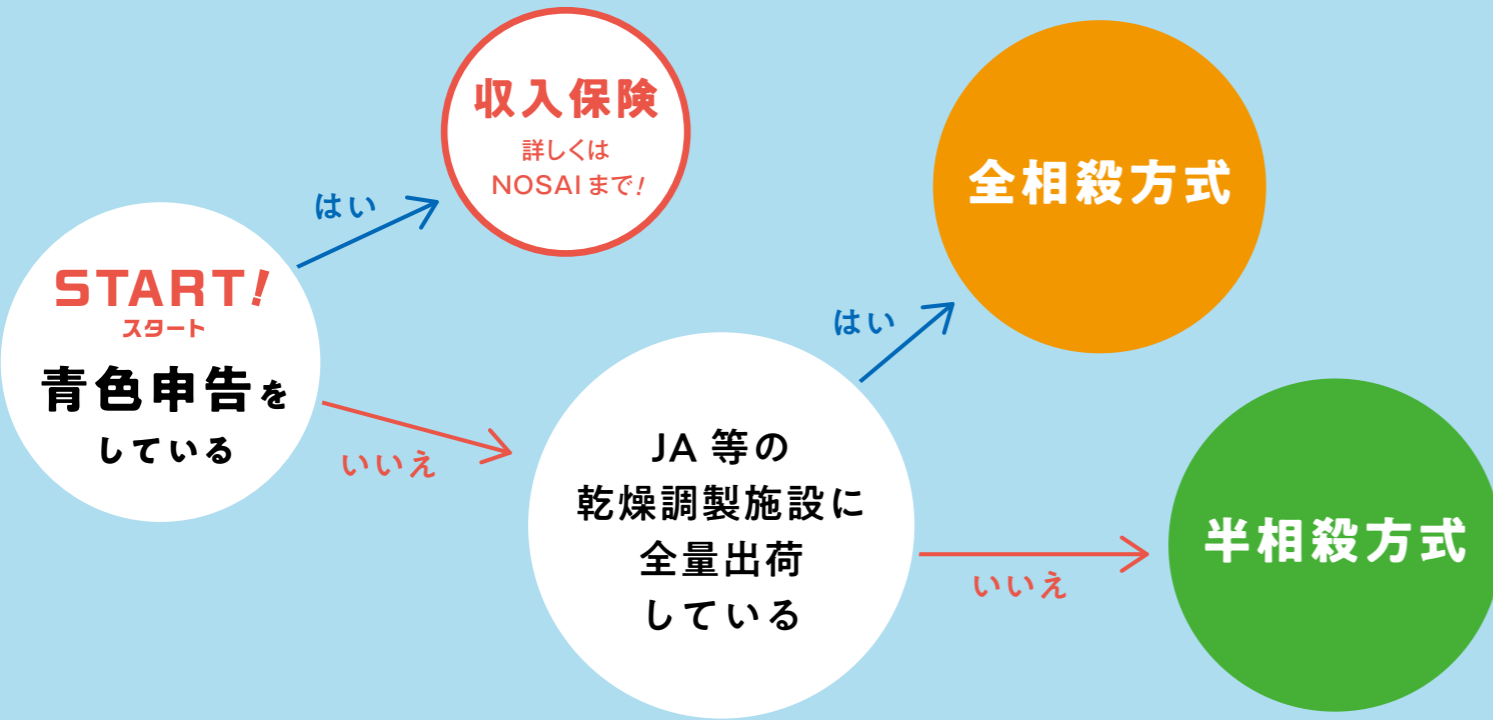
もちろん、大雨や台風など多発する自然災害にも収入保険ならしっかりと備えることができます。農業経営のリスクに備えて、収入保険に加入しましょう。

無利子のつなぎ融資
簡単に迅速な支払い

収入保険の補てん金の支払いは、保険期間の終了後になります。保険期間中であっても、自然災害や価格低下等により補てん金の受け取りが見込まれる場合、補てん金見込みの8割を限度に、無利子のつなぎ融資を受けることができます。

あなたにピッタリな 加入方式は？

水稲共済は、今年産を最後に一筆方式（耕地ごとに補償する方式）が廃止となり、農家単位で補償する方式へ変更になります。一筆方式以外のおすすめの加入方式をご紹介します。



(例)

	10a あたり 補償額の目安	10a あたり 掛金の目安	
9割補償 全相殺方式	90,450円	441円	農家単位で 1割 を超える減収から補償
8割補償 半相殺方式	80,400円	354円	農家単位で 2割 を超える減収から補償

基準単収 500kg、補償単価 201 円、一筆半損特約*で加入の場合

*一筆半損特約とは…半損以上になった耕地がある場合、5 割減収とみなし、補償を受けることができます。



記録的大雪などによる 園芸施設被害が発生

被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます

昨年12月の記録的な大雪や、令和3年1月の暴風雪により、ビニールハウスなどの園芸施設に大きな被害が発生しました。NOSAIでは126棟の損害評価を実施。内訳は、積雪・竜巻等による本体被害が54棟、強風等による被覆材被害が72棟でした。
自然災害への備えとして、園芸施設共済への加入をおすすめします。

4月から補償単価がアップ

令和3年4月から、園芸施設共済の補償が拡充されます。本体・被覆材の補償単価の引き上げにより、万が一の災害時にはこれまで以上の補てんを受けることができるようになります。
また、本体が被災した場合は解体費用も高額になることがありますので、撤去費用等のオプションも合わせてご検討ください。

補償対象



ハウス本体は必ず加入していただき、オプションの加入・組み合わせは自由に選択できます。



大雪被害を受けたビニールハウス

令和3年産の備え (育苗ハウス編)

春先は突風や降雪などにより、ハウスの被害が多く発生しています。

園芸施設共済では育苗用ビニールハウスなどの、短期被覆ハウスも安価な掛金でご加入いただけます。

ポイント1

小さい掛金で大きな補償
補償額 **20万円** (3ヶ月被覆)
掛金年額 **1,081円**

ポイント2

通年補償でいつでも安心
すべての自然災害を補償
台風や大雪など幅広い事故を補償



掛金シミュレーションはこちら!



トラクターを安全に 使用する心得。

春になり、トラクターが活躍する季節となりました。思わぬ故障や事故に遭わないためにも、稼働前の安全点検が大切です。
今回は、ヤンマーアグリジャパン株式の協力により整備のポイントをわかりやすく解説します。



エアコン

機械の管理者にはエアコンの点検が義務化されています。3か月に1回以上、目視で確認可能な配管部分などの異音・異常振動、製品外観の損傷・腐食・さび、油のじみなどを点検しましょう。

バッテリー

エンジンのかかり具合をチェックして、充電が不足していないか確認しましょう。

エンジンオイルフィルタ

使用時間から交換時期を確認します。初回は50時間、2回目以降はメーカー推奨の時間で交換します。

エンジンオイル

オイルゲージの先端が、上限と下限の間にあるか(図1)、オイルが黒く汚れていないか確認します。オイルは1シーズン毎の交換がおすすめです。



図1
オイルはメーカーの純正品をおすすめします。



冷却水

キャップを開けて、冷却水の確認をします。液量が上限と下限の間であればOKです。(図2)



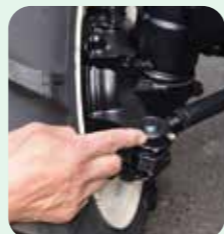
冷却ファンベルト エアコンベルト

ベルトがしっかり張っているか手で確認します。たわみや亀裂があればすぐに交換しましょう。



各所への注油

ステアリングなどの可動部各所に注油を行います。機械の使用後も、しっかり注油してから保管しましょう。



タイヤ

タイヤの摩耗や亀裂がないか確認します。空気圧も合わせてチェックしましょう。



ミッションオイル

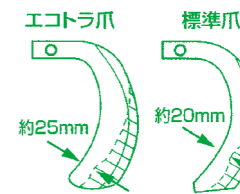
オイルの量が適切か、汚れていないか確認します。オイルはメーカーの純正品をおすすめします。

ロータリー部分

摩耗や爪が欠落していないか、ボルトやナットがゆるんでいないか確認します。摩耗したままだと、きれいに耕うんすることができませんので要注意です。(図3)



耕うん爪交換の目安



早めの交換で、快適作業。

図3

農機具共済

農機具の新品価格の

3万円~1,000万円
の範囲までご加入いただけます。

(中古で購入された場合は購入価額まで)

総合共済加入なら稼働中の事故のほか、火災や自然災害まで幅広く補償します。

例 加入共済金額
100万円あたりの掛金
(臨時費用担保特約付:基本等級)

総合共済

年間 6,890円

(農用トラック、畜産用農機具除く)

◎農機具共済ご加入の皆様へお願い

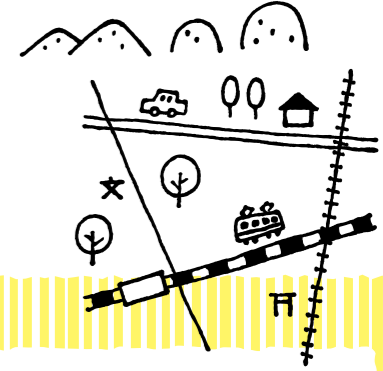
- ・ご加入の農機具に事故が発生した場合
- ・ご加入の農機具を買い替えた場合や廃棄された場合

※上記の場合は、すぐにNOSAIまでご連絡ください。

機械も人間と同じで、定期的な健康診断が大切です。定期点検に出すことで、思わぬ故障や事故を未然に防ぐことができます。機械を長持ちさせるためにも2年ごとに点検をおすすめです。



ヤンマーアグリジャパン(株)
島根アグリサポートセンター
センター長 渡部 稔さん



地域ならではのビール

江津市 株式会社石見麦酒

江津市の山口梓さん(43)・
 殿雄さん(43) 夫妻によって2
 015年に設立された株式会社
 石見麦酒では、地域の農産物を
 活かし、さまざまな種類のクラ
 フトビールを造っています。
 石見麦酒の特徴は、醸造タ
 ンクと容器の洗浄にかかる時間
 や、洗浄に必要な水と薬品を
 削減できる石見式と呼ばれる
 独自の醸造法にあります。一回
 に醸造できる量が少なく手間
 もかかりますが、少ない初期
 投資で始められるのが魅力で
 す。ビールのほか、果実酒やど
 ぶろくも製造します。
 「今年は新商品のリキユール
 を発売予定です。地元産の梅
 やブルーベリーなどを使ってお
 いしく仕上げるので、楽しみに
 しててください」と笑顔で話
 します。



「石見式の醸造法を広めたいです」と殿雄さん



ラベルもお洒落なクラフトビール

株式会社石見麦酒
 江津市桜江町長谷2696
 ☎(0855)25-5740
<http://www.iwami-bakushu.com/>

情報を豊富で
 迷っちゃうな〜

苺一縁 安来に来てごしない

安来市観光協会

安来市は島根県最大のイチゴ
 王国で、おいしさは全国でも
 トップクラス。山陰特有の日照
 時間の短さがイチゴをゆつくり
 と熟成させ、柔らかかな果肉と高
 い糖度をもたらします。また、
 早摘みをせず、食べるのに最適
 な時期に収穫する安来のイチゴ
 は近隣でしか流通していません。
 イチゴ狩りができる農園は、
 今年新たに1件増え6農園。コ
 ロナウイルス感染予防に留意し
 て予約を受付けます。
 また、イチゴ狩りはしなくて
 も道の駅あらエッサ・なかうみ
 菜彩館やJAグリーンセンター、
 イチゴ農家での直売もあり、新
 鮮なイチゴが手に入ります。
 今が最盛期、真っ赤に熟れた
 おいしいイチゴを堪能してみま
 せんか。



日く
 おいしい



非常時だからこそおいしいものを

安来市観光協会は
 イチゴ狩りのできる
 農園を紹介しています。
 ☎(0854)23-7667

ポツンとラーメン屋台

益田市 屋台ラーメンチャンピオン

昨年10月、農業地域であり工
 業団地も隣接する羽原集落に
 ラーメン屋台がオープンしまし
 た。
 店主の齋藤勇さん(75)は、
 1年前に岡山県からUターン。
 「元気なうちにのんびりと田舎
 で生活したかった」と話します。
 以前より飲食業の経験があり、
 地元の交流拠点として自宅前に
 開業しました。
 立地の話題性やインパクトも
 あり、当初から地元住民をほじ
 め、団地内の会社員、市
 内外の人が訪れ、週末は
 行列ができるほど。
 ラーメンはあっさりとし
 た醤油味で高齢者にも
 好評。「おいしいと言っ
 てくれると励みになりま
 すね」と話します。
 屋台の提灯を目印に、
 皆さんも訪れてみてはい
 かがですか。



いりごダシのきいた魚介系醤油味

とって
 おいしいぞう!



屋台は杉の木を使った自家製
 「半年かかりました」と齋藤さん

屋台ラーメンチャンピオン
 益田市虫追町口242-2
 営業時間/11:00~14:00
 17:00~19:00
 定休日/月曜日



益田駅より車で西に約20分、県道313号線
 沿いにあります

食べた人に幸せを届けたい

出雲市 ルコシヨンドール出西

「ルコシヨンドール出西」は
 自家製酵母種のパンと地元の旬
 の食材を生かしたメニューを提
 供するベーカリー&カフェです。
 大きな窓と吹き抜けの開放的
 な空間で提供されるメニューは、
 同じ敷地内の出西窯の器で味わ
 うことができ、目でも料理を楽
 します。



アボカドとリコッタチーズのオープンサンドプレート

ルコシヨンドール 出西
 出雲市斐川町出西3368
 営業時間/9:30~17:00
 ☎(0853)27-9123
 定休日/火曜日
 第2、第4水曜日

出西窯の
 古い器を
 かわいい!

定番のBLTサンドと鶏キ
 マカレー以外は数週間新しい
 メニューに代わるため、訪れる
 度に新たな味と出会えます。
 2018年のオープンから多
 くの客でにぎわいを見せていま
 したが、コロナ禍で県外客が減
 少していることがおぼ
 ろしい。料理長の荒瀬大介さん(41)は、
 「このように状況ですので、県内
 の皆様にお越し頂きたいと考え
 ています。今後は敷地内のお店
 と一緒にイベントを計画中です」
 とコロナに負けず意欲的です。



「ドリンクやデザートも手作りです」と話す荒瀬さん(左)と店員の田中さん

作:柏屋コッコ



だまされないゾウくんのめざせ! かしこい消費者 新型コロナワクチン接種に関する注意喚起 行政機関をかたった“なりすまし”に注意の巻

新型コロナワクチンの接種が始まり、接種に関する情報が増えてきました。接種を待ち望む気持ちにつけ込んだ不審な電話やメールが全国で発生しています。

ワクチン接種は無料です!
接種を受ける際の費用は全額公費です。

(全国の相談事例)「コロナウイルスワクチンが接種できる。後日全額返金するので、お金を振り込むように」と保健所を名乗る電話があった。

**電話・メールで
個人情報を求めることはありません。**
市町村から「接種券」「接種のお知らせ」が届きます。

(全国の相談事例)高齢者宅に「コロナワクチンが無料で受けられます。」と個人情報を聞き出す不審な電話がかかってきた。

国民生活センター
新型コロナワクチン詐欺
消費者ホットライン **0120-797-188**
ナクナ イヤヤ

ご相談は **消費者
ホットライン**

局番
なしの **188**
(泣き寝入りはイヤヤ)

最寄りの消費生活センター等につながります。相談は無料ですが、通話料金がかかります。

島根県消費者センターです!

当センターは、消費生活の様々なトラブルを解決するためのお手伝いをしています。

島根県消費者センターでは現在来所による相談は事前予約制です。まずはお電話ください。

ご相談は電話・来所・メールにて
島根県消費者センター 検索

おかしいな、困ったなと思ったら、一人で悩まず相談しましょう。

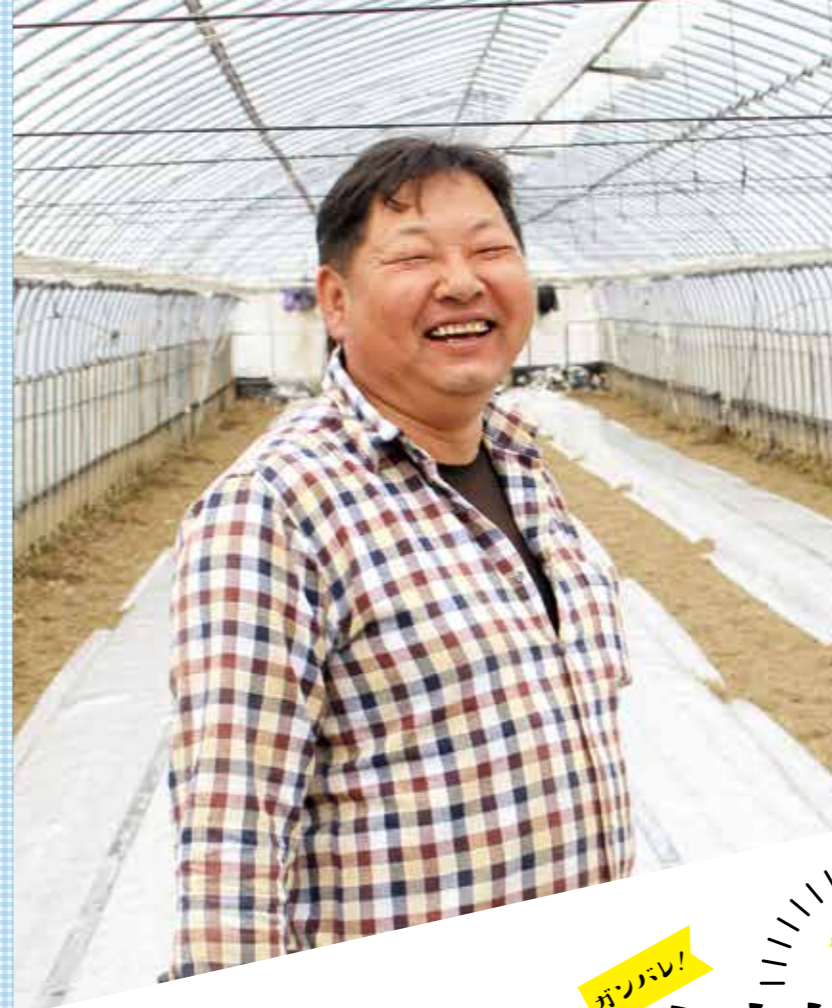
島根県消費者センター
マスコットキャラクター
だまされないゾウくん

『セザムの仲間たち』

ベンケイソウ科
セダム属(マンネングサ属)
日本を含む北半球の温帯、亜熱帯地域にたくさんの種類が自生しています。グランドカバーに使われるものや、葉がぶつくりしたタイプなど色も形も様々で寄せ植えにも多く使われています。挿木などでも容易に増やせる育てやすい植物です。

出雲市美談町
飯塚農園代表 飯塚広光
☎090-1355-0693

ちょこっと、 多肉植物



しまねの農業人 Vol.12

5月下旬の出荷を目指して ただいま元気に生育中!

益田市は県内で最大のメロン産地であり、中でもアムスメロンが有名です。
「今の時期は植え付けが終わり、苗が生育しています。早い所では花が咲いていますよ」と話すのは大場尚俊部会長(54)。
益田アムスメロンの大きな特徴はビニールハウスでの「立体栽培」。これにより、太陽光を十分に浴びることができます。また、ミツバチによる自然交配を行っており、甘くてジューシーな肉厚メロンに仕上がります。
「メロンは常温で保存し、食べる数時間前に冷蔵庫で冷やすとおいしくいただけますよ」と大場部会長。
同部会は66人で構成され、令和2年度は11・3畝で栽培。5月下旬から6月まで県内を中心に大阪や広島



アールスメロンも有名。夏作(7~8月)と秋作(9月~11月)があります。

- 1
- 2
- 3

- ❶「冷凍してシャーベットとして食べるのもおいしいですよ」と大場部会長。
- ❷果肉は厚く緑色、甘くてジューシーなメロン。
- ❸ビニールハウス内の立体栽培の様子。

などへ約350トン出荷しています。選果場には糖度センサーを導入しており、糖度14度以上のメロンを識別することができます。
「産地として安心安全で高品質なメロンを作っていますので、ぜひ味わって下さい」と話します。

・アムスメロン

島根県農協
益田メロン部会 部会長 大場尚俊さん



▼収入保険にご加入のみなさまへ

令和2年契約の保険金計算及び令和3年契約の基準収入金額算定のため、令和2年分の確定申告が済みましたら、青色申告決算書等の税務申告書類の写しの提出をお願いします。

▼掛金は口座振替で

コンプライアンス(法令順守)の徹底を図るため、共済掛金等を口座振替で納入していただくようお願いしています。手続きには、所定の口座振替依頼書の提出をお願いします。

▼家畜の異動報告について

家畜の導入・譲渡や子牛が生まれたときは、異動の報告をお願いします。(家畜を預ける際にも同様) 連絡がない場合、共済金の一部または全額が免責される場合があります。

▼事故発生時の早期連絡のお願い

共済にご加入の方は、事故が発生した際には、早期の連絡をお願いします。

▼建物共済自動継続特約について

令和3年度の引受から自動継続特約9回の実施を行います。

協会けんぽ島根支部の加入者・事業主の皆さまへ 令和3年3月分(4月納付分)からの保険料率をお知らせします

●健康保険料率 ※任意継続被保険者の方は4月分(4月納付分)から変更
 令和3年2月分(3月納付分)まで **10.15%** → **10.03%** (引下げ)
 ●介護保険料率 ※40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)は健康保険料率に介護保険料率が加わります。
 令和3年2月分(3月納付分)まで **1.79%** → **1.80%** (引上げ)
 健康保険料率引下げの主な理由 皆さまの健康づくりへの取り組み(「インセンティブ制度」)が、全47支部中**全国第1位**と評価されたため(0.12%引下げのうち0.057%分)
 引き続き、健康づくりへの取り組みを評価する5項目を一緒に取り組みましょう!
 1. 健診を受診する 2. 保健指導を受ける 3. メタボを解消する 4. 精密検査をきちんと受ける 5. ジェネリック医薬品を使う → 保険料率引き下げ
 ◇お問い合わせ先◇〒690-8531松江市殿町383山陰中央ビル2階 全国健康保険協会島根支部 ☎0852-59-5140(平日8:30~17:15)

応募方法

宛先面 693-0004 出雲市渡橋町748-1
 「NOSAI」島根
 「NOSAIクイズ」係

通信面
 答え 住所 氏名 年齢 電話番号
 NOSAIや広報紙への意見や感想

ハガキに答えと住所、氏名、年齢、電話番号、NOSAIや広報紙への意見や感想などを書いて応募ください。(下記のFax、Eメールでも可)。正解者の中から、抽選で20名の方に2,000円分の図書カードを進呈いたします。

応募締切: 令和3年4月30日(当日消印有効)

Fax (0853) 21-1619
 Eメール shimane@nosai-shimane.jp



- *若手畜産農家の頑張りに、消費で応援します。(雲南市 女性)
- *同級生の店と知り、数十年ぶりに紙面で会い懐かしく思いました。(出雲市 女性)
- *食べられる押し花のことを初めて知りました。料理が華やかになりましたね。(安来市 女性)
- *産直散歩はいつも見えています。あったか市は品数も多いので行きたいです。(江津市 男性)
- *レポートリーの少ない私には時短レシピは助かります。(吉賀町 女性)
- *地域の活動情報がよくわかり毎回楽しみにしています。(大田市 女性)



今年産を最後に廃止となる 水稲共済の加入方式はなんでしょう

答え. ○○方式

【1月号クイズの答え】・・・「肥育」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

夢中になれる油絵



松江市美保関町 門脇悦男さん 74歳 総代、NOSAI部長

趣味で油絵を描いて20年以上になります。題材は仏像、大山の風景などいろいろ。描いているときは夢中になりますね。絵を喜んでもらえたときは本当にうれしいですよ。 毎年東京で開催される展覧会が、昨年はコロナで中止になりました。例年100号(およそ1.6m×1.3mの大きさ)の絵を半年前から準備しますが、それもなく静かな年でした。 今後は防犯協会等で振り込め詐欺の防止活動に力を入れながら、絵を描いたり畑を耕したりと、毎日暇がないですね。

組合員さん ひとこと くださ〜い!

地元出身の プロ野球選手を 応援



雲南市加茂町 永瀬征三さん 75歳 総代

愛車のナンバーも糸原選手の背番号と同じ「33」

農事組合法人で機械オペレーターをしています。農作業の合間にプロ野球観戦や船釣りをすることが生きがいです。 4年前から雲南市出身の糸原健斗選手のファンクラブに入っています。昨年は怪我などで出場機会が少なかったため、今年は完全復活して活躍してくれると信じています。

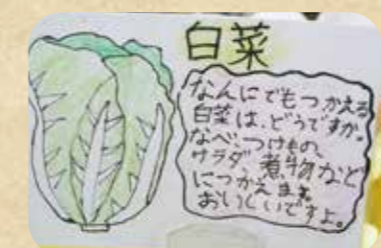
一日でも早くコロナウィルスが収束し、また球場で応援できることを願っています。



邑南町 雲井の里 邑智郡邑南町井原825-3 営業時間/午前8時~午後5時 店休日/12月31日、1月4日

「ふれあい市場」

同地区に雲井城があったことにちなんで名づけられました。



小学生が作った商品説明



人気の田舎寿司

邑南町井原地区の国道261号線沿いにある「ふれあい市場雲井の里」は、多くのお客さんにぎわっています。 店内には井原地区を中心とした生産者約120名が栽培した新鮮な季節の野菜・花・果実が並びます。 地元の小学校と交流があり、生徒が作った商品説明のポップが購買意欲をかきたてます。 また、加工品にも力を入れており、店舗内にある加工場で、おはぎや栞餅、巻きずしなど季節に応じた商

品を作っています。特に地元の米と野菜を使った田舎寿司は好評です。ヘルシーでおいしく、なつかしい味と言われ、リピーターも多いです。 運営する農事組合雲井の里の服部寿夫組合長は「安全・安心でおいしい商品をお客さんに提供できるように心がけています。近くに寄った際には、ぜひお越しください」と話します。



昔ながらの懐かしい味を堪能!!



お問い合わせ・ご相談は
最寄りの各支所・事務所まで
お気軽にご連絡ください。



本所/各支所

本所/出雲支所

〒693-0004 出雲市渡橋町748番地1
TEL(0853)22-1478
FAX(0853)21-1619

東部支所

〒699-0109 松江市東出雲町錦浜474番地3
TEL(0852)52-6727
FAX(0852)52-5380

石見支所

〒694-0064 大田市大田町大田イ652番地5
TEL(0854)82-0656
FAX(0854)82-0898

石西支所

〒698-0003 益田市乙吉町イ598番地1
TEL(0856)23-1950
FAX(0856)23-1927

各事務所

雲南事務所

〒690-2404 雲南市三刀屋町三刀屋110番1
TEL(0854)45-3635
FAX(0854)45-3673

仁多郡事務所

〒699-1822 仁多郡奥出雲町下横田277番地1
TEL(0854)52-2470
FAX(0854)52-2428

隠岐事務所

〒685-0104 隠岐郡隠岐の島町都万2016番地
TEL(08512)6-9152
FAX(08512)6-3330

邑智事務所

〒696-0101 邑智郡邑南町井原1286番地5
TEL(0855)95-1034
FAX(0855)95-1035

浜田事務所

〒697-0006 浜田市下府町350番地7
TEL(0855)22-1622
FAX(0855)22-3857

NOSAI 島根
SHIMANE AREA
INFORMATIONAL MAGAZINE

発行/令和3年 3月 (No.15)

編集発行/島根県農業共済組合
mail:shimane@nosai-shimane.jp

ホームページ

http://www.nosai-shimane.jp/

元気の源は食生活から
野菜たっぷり
しお塩ちよっぴり



お手軽 時短レシピ

Vol.8



豚肉と小松菜の
混ぜご飯

材料(4人分)

豚バラ薄切り肉……………100g	A	しょう油……………大さじ1
小松菜……………140g		酒……………大さじ1
人参……………30g		塩……………小さじ1/2
ショウガ……………15g		砂糖……………小さじ1
ごま油……………大さじ1		
サラダ油……………大さじ1/2		ごはん……………600g

作り方

- ①豚肉は2cm幅、小松菜は2cmの長さに切り、人参、ショウガは千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱しショウガを炒める。香りがたったら豚肉を加え炒める。
- ③豚肉の色が変わったら人参、小松菜を加え、しんなりしたらAを加えさらに炒める。火を止め、ごま油を加え混ぜる。
- ④温かいご飯に③を汁ごと加えよく混ぜ、器に盛る。



point!

◎炒めて混ぜるだけの簡単料理ですので、忙しい時の強い味方です。

監修

島根県食生活改善推進協議会
会長 宮本 美保子さん

健康づくりのアドバイザーとして、バランス食の普及や企業を訪問しての食育教室を通じて食から人を元気にする活動を行う。また、郷土料理スペシャリストの資格を持ち食文化の継承と地産地消にも取り組んでいる。

うれしい
もう一品!

白菜とりんごのサラダ

材料(4人分)

白菜……………1/4株(約500g)	
塩……………小さじ1.5	
りんご……………1/2個	
ショウガ……………少々	
A	酢……………40cc
	砂糖……………大さじ1

作り方

- ①白菜は1~2cm幅に切り、塩をふり混ぜて30分ぐらい置く。ショウガは千切り。
- ②和える直前に、りんごの皮をむかず4等分にして薄く切る。
- ③水切りした白菜に、ショウガ、②のりんご、Aを混ぜ合わせて味をなじませる。



point!

◎りんごの甘さでたくさんの白菜が食べられます。好みで柚子やレモンの薄切りもどうぞ。冷蔵庫で3日位保存してもおいしく食べられます。

