

### 特集 島根のお米を食べよう!

もっと知りたい! 収入保険







島根の  
お米を食べよう!

つや姫

特徴

山形県農業試験場で育成された品種で、平坦部のコシヒカリに替わる県奨励品種です。島根で栽培される、最も新しいお米です。

作付面積  
(H29年産)

1,120 ha

ハナエチゼン

特徴

福井県農業試験場で育成された品種で、島根で一番早く収穫されるお米です。8月下旬には収穫が始まります。

作付面積  
(H29年産)

350 ha

きぬむすめ

特徴

九州沖縄農業研究センターで「キヌヒカリ」と「祭り晴」をかけ合わせて生まれた品種です。炊き上がりのつやと白さが特徴です。

作付面積  
(H29年産)

4,220 ha

コシヒカリ

特徴

良質米の代表とされ、全国的に消費者から人気が高いお米です。島根でも一番多く作られています。

作付面積  
(H29年産)

10,110 ha

島根県内で栽培されている主なお米と特徴

コシヒカリ、きぬむすめ、ハナエチゼン、つや姫。島根県には豊かな自然ときれいな水、中山間地域における昼夜の寒暖差など良質米を栽培する条件が揃っています。

その恵まれた自然環境を活用して栽培された奥出雲の仁多米などのブランド米は、全国的にも高い評価を得ています。今号の特集では、県内各地で栽培されるお米や加工品を紹介します。





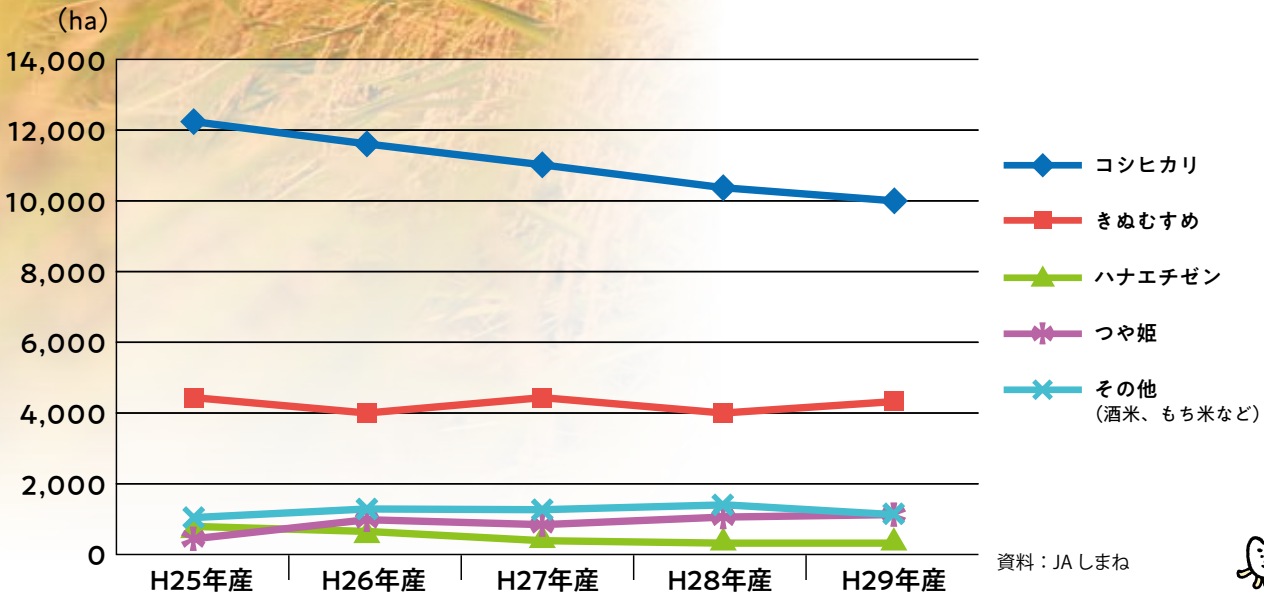
# 島根県産米の栽培状況

農業就業者のうち3分の2が65歳以上の高齢者で、平成29年産の水稲作付面積は16,920<sup>ha</sup>。平成25年産と比較して約1,900<sup>ha</sup>の減少となっています。一方、県内の農業産出額で見ると、お米が約3割と依然として高い割合を占めています。

品種では「コシヒカリ」の栽培面積が減少する中で、「コシヒカリ」に替わる県奨励品種「つや姫」や「きぬむすめ」の普及に向けて県やJAが力を入れています。

# 主食用米品種別

## 作付面積の推移



資料：JAしまね



## 注目！ 島根のブランド米



地域の特性を生かした、新たなブランド米が続々登場しています。ブランド米を育てる独自の取り組みを紹介しましょう。

### 「島の香り 隠岐藻塩米」



隠岐藻塩米は「米の甘さ・旨み」「しつかりした食感」「香りの良さ」が特徴で、炊いて冷めてもおいしいお米です。

おいしさの秘訣は、隠岐の島近海で採れる海藻（アラメ）と海水から抽出した天然塩「藻塩」を、独自の配合で水溶液にして水稲に直接散布すること。「藻塩」は1tの海水とアラメから20kgしかできない貴重な塩で、一般の海水塩に比べてマグネシウム、カルシウムが豊富に含まれます。

根と葉の両方から海のミネラルをたっぷり吸収させた、隠岐でしか生産できない特別なお米です。



お問い合わせ  
JAしまね隠岐地区本部  
☎085512・2・1133

### 「石見高原ハープ米 きぬむすめ」



石見高原ハープ米きぬむすめは、日経トレンディ主催の「今一番食べたいほしい米」を決める人気企画「米のヒット甲子園2017」で195銘柄の中から大賞を受賞しました。ハープの一種であるレッドクローバーやクリムゾンクローバーを水田に播種し、開花後に鋤き込んで緑肥として利用。有機質肥料を使用し、農薬も慣行栽培の半分以下に抑えた安心・安全なお米です。粒が大きく、あつさりした食味が毎日飽きずに食べることが出来ます。



生産者の邑智郡美郷町の安田光憲さん(76)は「稲は足音を聞いて育つと言います。普段からほ場に足を運び、苦労して育てたハープ米はとてもおいしいです。ハープ米を、もっと多くの皆さんに食べてもらいたいですね」と話します。

お問い合わせ  
JAしまね島根おち地区本部  
☎0855・83・1800



お米農家の奥さんが教える



# おいしい ご飯の炊き方

雲南市大東町  
高橋 美佐子さん



高橋さんが実践する、お米の炊き方を紹介！  
ひと手間加えることで、お米がさらにおいしくなるポイントを解説します。

## ✔ むらす

炊けたらふたを開けて軽くほぐし、中の水分を早めに飛ばします。これで、お米のべたべた感が軽減されます。



## ✔ とぐ

お米を傷つけないように、軽く2〜3回まわすように研ぎます。研ぎすぎると、ぬかなどの成分が流れておいしさが損なわれます。また、釜で研がずに別容器を使うこともポイント。



## ✔ 保温

通常はそのまま保温しますが、保温を一回切って、食べる1時間前に保温を入れることで炊き立て感を持続することができます。



## ✔ ひたす

30分以上ひたします。お米が水分を含むことで、ふんわり、やわらかな炊きあがりになります。



### 高橋さんのワンポイントアドバイス!

一番重要なのは、お米の保管です。特に6月から8月は、湿度や暑さから食味を損ないます。冷蔵庫などで一定温度の保管を心がけましょう。



## お米の加工品



### 米粉のうどん

安来市広瀬町

地元の米を100%使用した米粉うどんは、米粉特有の白さが際立ち、あっさりとしたのと越しで食欲が進みます。米粉麺のもちもちとした食感も人気の秘密です。



米粉のうどん200円。小麦粉と比べて低カロリー。

小麦を使用していないので、小麦アレルギーの方にも安心です。

■ まいもん工房  
☎ 08554-340130

### 焙煎玄米ひとくちクッキー

仁多郡奥出雲町

コシヒカリの玄米を自家焙煎し、香りを引き出すために自家製粉して生地練りこんだクッキーです。

自社工場です。

とつ丁寧な手作りされたクッキーは、口に入ると焙煎玄米の甘い香りが広がります。コーヒー、あま醤油など3種類の味を楽しむことができます。

■ 株式会社加地  
食品事業部  
☎ 08554-549077



焙煎玄米ひとくちクッキー500円。玄米の粒感が味わえます。

### 手作り米粉パン

鹿足郡津和野町

コシヒカリの米粉を使用した手作り米粉パン。

小麦粉のパンに比べ



て、もちもちとした食感が特徴です。腹持ちも良く、お米の甘味を感じることができます。

米粉パン220〜380円。



■ はたのパン屋さん  
☎ 0856741530



白いため息280円。風呂上りに飲むと最高です。

### 麴やのあまぎけ 白いため息

浜田市天満町

地元で100年以上続く老舗、久保田味噌店の作る甘酒は、飲む人が懐かしいと思う味。石見地方産のお米と自家製の麴菌だけを使用した、手作りのシャーベット状の甘酒です。



お酒や炭酸水、豆乳などで割ってもおいしく飲むことができます。無加糖・アルコール0%です。

■ 久保田味噌店  
☎ 08555221409

# 収入保険

もっと知りたい！



ホクと一緒に勉強しよう！

Q.

補償の対象となる農産物の範囲は？



A.

農業者が自ら生産した農産物の販売収入全体を対象とします。「精米、もち、荒茶、仕上茶、梅干し、干し大根、畳表、干し柿、干し芋、乾しいたけ、牛乳等」の簡易な加工品も補償の対象です。ただし、肉用牛、肉用子牛、肉豚、鶏卵は、マルキン等が措置されているので対象外です。



Q.

どんな場合に補償されるの？



A.

農業共済で補償される自然災害や市場価格の低下などで、収入が減少した場合にも補償されます。ケガや病気で作業ができずに収穫期を逃してしまった場合や、盗難や事故などで収入減少となった場合も補償の対象です。(ただし、捨て作りや意図的な安売りは対象外です。)



Q.

具体的なスケジュールを教えてください！



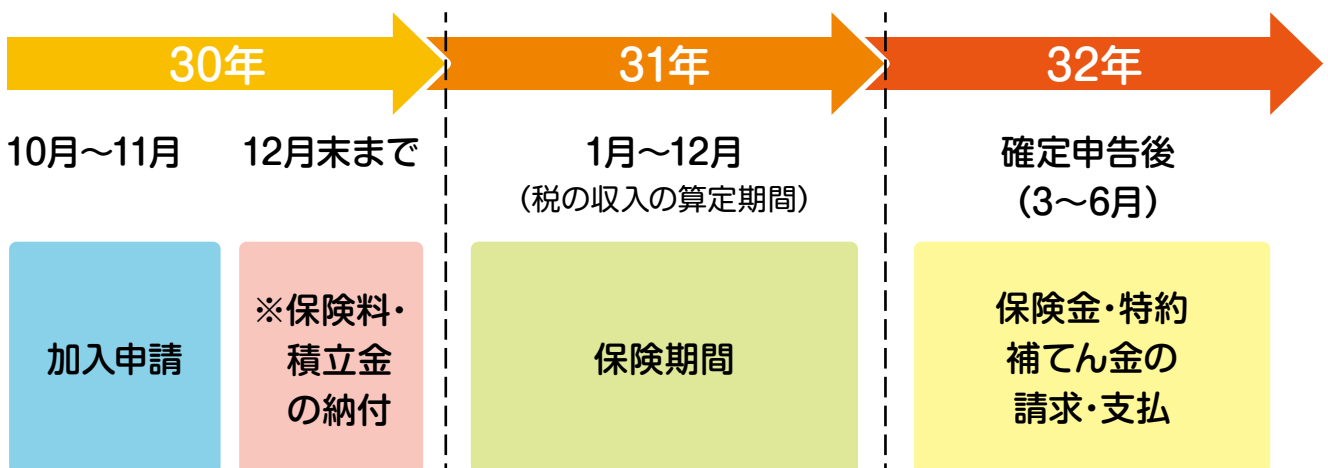
A.

全体のスケジュールは下記をご覧ください。すでに事前受付を開始していますので、加入を検討されている方や試算を希望される方はご連絡下さい。具体的な加入申請までの流れは次ページをご覧ください。



## 収入保険の全体スケジュール

(個人の場合のイメージ)



※分割支払いも可 (最終の納付期限は保険期間の8月末。最大9回払い)



8月から

# 収入保険の事前引受が スタートしています！

ここでは、事前引受完了までの手続きを説明します。



収入保険を検討したいけど、  
どうやって手続きしたら良いか  
わからないんだよねあ…

流れはカンタン！ まずは必要  
書類をご準備下さい！



もっと知りたい！  
**収入保険**

STEP

## 1. 必要書類をご準備下さい

個人

所得税の確定申告書B第一表、青色申告決算書（農業所得用）1 ページ及び2 ページ

法人

法人税の申告書の別表一及び別表四、農業部門に係る損益計算書

個人・法人  
共通

総勘定元帳のうち農産物売上高と雑収入、直近の作物ごとの作付面積が分かる書類、営農計画が分かる書類（総会資料、作付計画書 etc…）

上記の書類は、過去4か年分（31年より加入の方は26～29年分）ご準備をお願いします。青色申告実績が4年分無い方でも、直近の連続する年数分をご準備下さい。



← 確定申告書B第一表



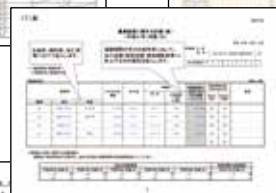
← 青色申告決算書  
1 ページ及び2 ページ



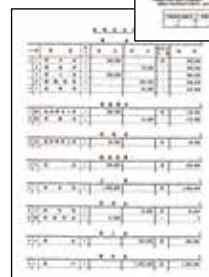
← 法人税申告書(別表一)



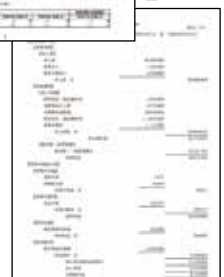
← 法人税申告書(別表四)



← 営農計画書



← 総勘定元帳



← 損益計算書

STEP

## 2. 職員がタブレットで試算します

ご提出いただいた書類をもとに、職員がタブレットで試算を行います。青色申告実績をもとに、過去の収入金額や経営面積を調査し、営農計画書をもとに、保険期間の見込収入金額や保険料を算出します。



STEP

## 3. 試算結果を農家さんに確認いただきます

ふむふむ、なるほどね



STEP 2 で算出された内容から補償限度額や支払率を選択していただき、実際に加入いただく際の保険金や積立金をシミュレーションします。また、補てん金の試算も行うことができます。

STEP

## 4. 受付完了！

加入を希望される方は、事前申請手続きを行い受付完了です。本引受開始の10月以降に、口座振替依頼書をご提出いただき、タブレット端末にサイン、または加入申込書に押印いただきます。



農家モデル: 本所家畜課 加藤明宏係長

お問い合わせ先

NOSA I 島根 収入保険課

〒693-0004 出雲市渡橋町 748-1

TEL (0853) 22-1478 FAX (0853) 21-1619

または、各支所の収入保険係までお問い合わせ下さい。

NOSA I 島根ホームページ内の収入保険のシミュレーションで補償額や保険料の試算ができます。

NOSA I 島根

検索





事故は突然に・・・

# こんな時に 気を付けよう！



## 慣れ

『慣れ』からくる油断や  
無茶な操縦

慣れてくるとどうしても作  
業効率やスピードを求めて作  
業をするようになり、それが  
思わぬ事故へとつながります。  
余裕を持って作業を開始し、  
ぬかるんだ場所など危険が予  
測できる場所では、焦らず  
ゆっくりと作業をしましょう。

## 疲れ

長時間の農作業による

『疲れ』

暑い中での農作業は体力を  
奪われ、徐々に注意力も散漫  
となってきます。こまめに水  
分を補給し、疲労を感じたら  
無理せず休憩をとるようにし  
ましょう。

## 視界不良

早朝や日没後などの  
暗い時間帯の『視界不良』

死角の多い農機具にとって、  
視界不良の中での作業は非常  
に危険です。  
特に日没後の作業は、大き  
な事故を起こした場合に周り  
の人に気づいてもらえない可  
能性もあるので「まだ大丈夫  
はもう危ない」という意識を  
もって早めに農作業を切り上  
げるようにしましょう。

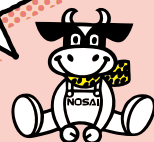


すぐにご連絡下さい！

事故発生通知が1カ月以  
上遅れた場合は、その期間  
に応じて10～50%の免責が  
あります。

まずは  
ワンチェック、ワンアクションで  
農作業安全

平成30年 秋の全国農作業安全確認運動実施中



▼事故発生時の  
早期連絡のお願い

園芸施設共済、建物共  
済、農機具共済にご加入の  
方は、事故が発生した際に  
は、早期の連絡をお願いし  
ます。

連絡が遅れると、共済金  
をお支払できない場合が  
あります。

▼農業共済新聞を  
購読しませんか

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  
納入いただくようお願い  
します。手続きには、所定  
の口座振替依頼書を提出  
いただくこととなります  
ので、各支所へお問い合わせ  
下さい。

▼家畜の  
異動報告について

家畜の導入・譲渡や子牛  
が生まれたときなどは、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。

農業共済新聞は、農業情  
勢や地域の情報だけにな  
く、最新技術や日常生活で  
役立つネタなど満載です。  
◎発行日/毎週水曜日(月  
4回)  
◎年間購読料/4,680  
円

ほほく、  
耳寄りな情報が  
たくさん  
載ってるな







# 農業保険法が施行されました

「農業保険法」(改正農業災害補償法)が平成30年4月1日から施行されました。制度改正に伴い、平成31年1月以降に開始する共済責任期間のものから、以下の変更が適用されます。

## 園芸施設共済

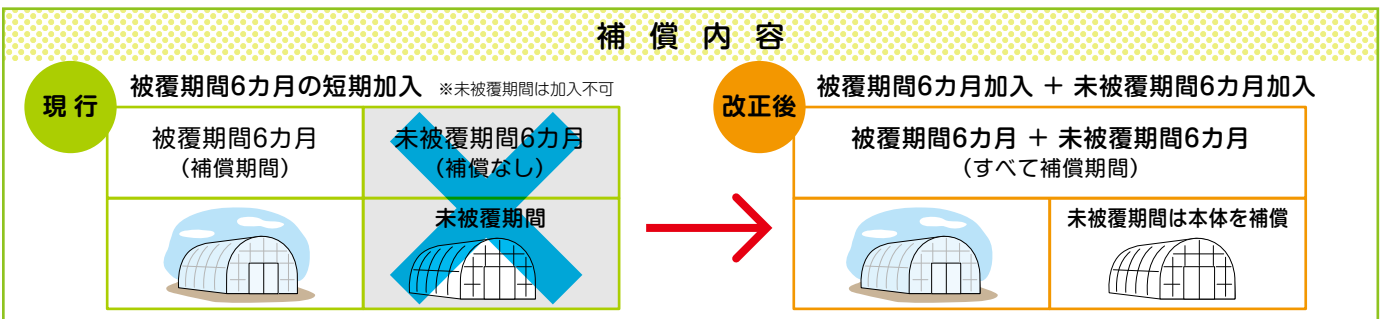
# 園芸施設共済制度が変わります！

### ① 被覆していない期間も補償の対象へ

被覆していない期間も含めて、周年が補償対象となります。

	現行	改正後
被覆期間の短期加入	被覆期間のみを補償	短期加入(被覆期間のみの加入)の廃止。未被覆期間を含めての周年補償となります。 ※パイプ本体の撤去期間がある場合は、短期加入となります

### 補償内容



### ② 共済掛金国庫負担限度額の見直し

農家ごとの共済金額(総補償額)の合計が、限度額の範囲内において共済掛金の1/2を国庫が負担します。この対象となる限度額が引き上げになりました。

	現行	改正後
共済掛金国庫負担限度額(1農家当り)	8,000万円	1億6,000万円

※園芸施設の設置に係る全ての補助事業で農業保険等への加入が要件化されました。

### ③ 小損害不てん補基準の見直し

共済金支払い対象の引き下げと、農家負担掛金低減のため農家選択を拡充しました。

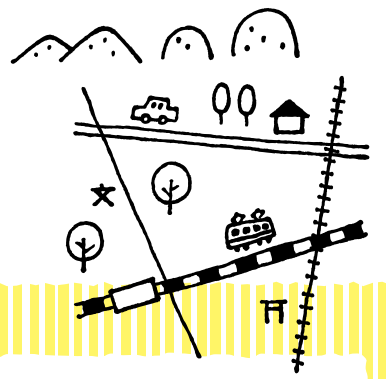
	現行	改正後
小損害不てん補基準	1棟ごとの損害額が3万円(又は共済価額の10%)を超えた場合	1棟ごとの損害額が3万円(又は共済価額の5%)を超えた場合、又は10万円を超えた場合、又は20万円を超えた場合の中から選択制

## 家畜共済

# 家畜共済制度が変わります！

### 家畜共済制度 見直し内容

	現行	改正後
①死廃共済と病傷共済	死廃共済と病傷共済はセットで補償	死廃共済と病傷共済を分離し、一方のみの補償及び別々の補償割合(補償金額)の選択が可能
②補償金額(死廃事故)	異動に伴い補償割合が変動 期首の資産価値で補償	期間中は期首の補償割合で補償 日々価値が増加する肥育牛等は、事故発生時の資産価値で補償
③引受関係	期首に飼養している頭数で引受	期首に申告により年間飼養予定頭数で概算の掛金を支払い、期末に実際の頭数等をトシサ情報等で確認して精算
④待期間の事故	家畜の導入から2週間以内の事故は原則補償されない	共済加入者間で取引された家畜は、共済金の請求が可能(待期間なし) ※同意書が必要
⑤牛白血病	家畜商経由で牛白血病と診断された場合は共済金の支払対象外	家畜商経由の場合でも共済金の支払対象
⑥診療費	初診料以外の診療費を限度額まで補償(初診料は自己負担)	初診料を含めた診療費全体の1割が自己負担(平成32年1月責任開始から)



ピックアップ!

# しまね情報便

## 。神々の国のセレクトショップ

松江市玉湯町 八百万マーケット



「神業おだしは、宍道湖のしじみをもそのまま使った逸品です」と山本さん。

ネージャーの山本篤志さん(34)は「良い物があっても上手に発信できない生産者の方も多い。生産者の努力や思いを伝え、消費者とのつなぎ役をしたい」と話します。

地域おこし協力が開発に携わった数々の商品が並び、観光客向けのお土産品だけでなく、地元の消費者にも力を入れたおしゃれなお店です。

市内で収穫したゴールデンパールを使ったご縁玉メロンソーダ。

八百万マーケット  
松江市玉湯町玉造44-4  
☎(0852)67-6650  
店休日:火曜日



## 。笑顔になれる、お菓子を届けたい

出雲市平田町 お菓子のみせ たま



おすすめは、自家製のジャム。シンプルな作り方で、素材の味をそのまま感じることができる商品です。

店の周りにはブルーベリーやイチゴなどを植えて、子どもが収穫体験できる仕掛けも。

「お客さんが笑顔になれるお菓子を提供していきたいです」と玉木さんは話します。

「お菓子のみせ たま」は、今年の4月にオープンしたばかりの洋菓子店です。

店主の玉木千恵さん(33)は、県外の洋菓子店で経験を積み、ケーキやプリンなど様々なスイーツを提供しています。

「なるべく地元産の素材を使用するようになっています。地元のものを使うと、お客も農家も喜んでもらえるので」と話すように、市内で生産されたお茶や卵などを商品に使用しています。



白を基調とした、落ち着いた店内。

お菓子のみせ たま  
出雲市平田町5596  
☎(0853)31-9674  
店休日:火曜日(月1回不定休)



玉木さん(中)とスタッフのみなさん





# Pick Up! Local News



「わさびアイスのリピーターもいますよ」と野村さん

匹見峡レストパーク  
益田市匹見町匹見イ853-3  
☎(0856)56-0341  
店休日:水曜日

西中国山地国定公園にある裏  
匹見峡で、地元の人やアウトド  
アを楽しむ観光客が利用する施  
設「匹見峡レストパーク」。  
その施設内で販売している、  
匹見町特産の「わさび」を使っ  
た手作りアイスが好評です。  
「わさびアイスは、本物のわ  
さび感を味わえます」と話す店  
長代理の野村研二さん(50)。  
団体のお客が来ると、一人が  
まず物珍しさで手を伸ばし、そ  
れを一口食  
べた仲間が、  
わさび味を  
気に入って

買っていくこと  
が多いといいます。  
擦りおろした根  
わさびを混ぜたアイ  
スは、しっかりとしたわさびの  
食感と香りが特徴。  
「これからの紅葉シーズン、  
匹見にお越しの際はぜひお立ち  
寄り下さい」と野村さんは話し  
ます。



## 本物のわさび感 わさびアイス

益田市匹見町 匹見峡レストパーク

今年4月にオープンした浜田  
市三隅町のそば屋「そば聖」。  
店長の長島聖一郎さん(55)が  
自家製粉した十割そばを提供し  
ています。  
長島さんは、小さい頃からそ  
ばが大好きで、仕事をしながら  
20年間、松江や三瓶、県外のそ  
ば屋でそば打ちの勉強をしまし  
た。同店のそばは、そば粉本来  
の味と風味を100%味わって  
もらうため、毎朝石臼でそば  
を引き、自家製粉  
します。島根県西  
部では、十割そば  
を提供している店  
は少ないといま  
す。

今は三瓶と大山  
のそばを使用して  
いますが、今秋か  
ら三隅町産のそば  
を使用し、地産地



消で地域貢  
献を考えて  
います。  
「自分の店をきつか  
けに、地元をもっと元  
気にしたいです。みな  
さんに愛される店を目指  
します」と長島さんは話  
します。

## 自家製粉の十割そば

浜田市三隅町 そば聖



そば聖  
浜田市三隅町西河内470-4  
(JR三保三隅駅前)  
☎(0855)32-0237  
店休日:水曜日、木曜日



自慢のそばをゆでる長島さん



# 良い睡眠を取るための秘訣とは・・・

全国健康保険協会島根支部 保健グループ 保健師 細木美歩

皆さんは、十分な睡眠がとれていますか？睡眠は、心身の疲労を回復する働きがあります。しかし、夜更かしなどによる睡眠時間の不足や質の悪化は、生活習慣病のリスクにも…。また、仕事や家事、子育てに集中できなくなることも…。

良い睡眠をとって、からだところの健康づくりをしましょう！

## 食事



- ★就寝3時間前には夕食を済ませる
- ★温かい飲み物で眠気を促す→白湯、生姜湯、カモミールティーがおすすめ！
- ★コーヒーや紅茶、緑茶、栄養ドリンクなどのカフェインを含む飲食物は、就寝前3～4時間は避ける(敏感な方は5～6時間)

## 運動



- ★就寝3時間くらい前に、早足の散歩や軽いランニングなどの有酸素運動を行う
- ★就寝前に、手足を優しく温めるストレッチを行う

## 入浴



- ★就寝2～3時間前に入るのが理想的
- ★入浴でリラックス→38℃のぬるめのお湯で25～30分、42℃の熱めのお湯は5分程度！
- ★半身浴も効果的→腹部までを湯船につけ、約40℃のお湯で30分ほど汗をかく程度に入浴する！

## 環境



- ★リラックスできる音楽を聴く
- ★遮光カーテンや雨戸などを利用し、光を遮断する
- ★就寝少し前から、スマートフォンやパソコンを遠ざけておく

## これから、朝夕の寒暖差が出てきます。良い睡眠を取って、元気に過ごしましょう！

協会けんぽ島根支部の健康増進ウェブサイト「へるし～まね」をご覧ください！

島根県栄養士会提供のへるし～レシピも多数掲載しております。「へるし～まね」で検索または「協会けんぽ島根支部」ホームページから「へるし～まね」バナーをクリックして下さい。

へるし～まね

検索



## 防犯情報

# だまされないゾウくんのめざせ！かしこい消費者 契約は一方的にはやめられない！の巻



作：柏屋コッコ

## 島根県消費者センターの ご案内

島根県消費者センターでは、消費者と事業者の間で起きたトラブルについて、助言や事業者との交渉をしています。

### 相談事例

- ◆ 裁判になるというはがきが届いた。
- ◆ お試しだから買ったサプリメント。届いて見たら定期購入に！！
- ◆ 不要品を買い取ると言って訪ねてきたのに貴金属を安く買い取られた！

——— ご相談は最寄りの消費生活相談センター等につながる ———

消費者ホットライン 局番なしの ☎188 (泣き寝入りはイヤヤ)





天真爛漫な味！  
甘くておいしい  
石見のしごんぼ梨

ガンバレ！  
しまねの農業人  
Vol.2



しごんぼ梨「愛甘水、幸水、豊水」  
大田市 農事組合法人いなぎ

大田市長久町稲用（いなもち）地区では、約48畝の豊かな田園風景が広がっています。この地は、紀元500年代には古代国家が管理する農園（屯倉（みやけ））が置かれ、これを管理する稲置（いなぎ＝役職名）がいたことから、稲置本郷と呼ばれていたそうです。

このことに因み、名付けられた農事組合法人いなぎ（坂根 謙二代表理事＝71歳）は、平成18年に法人化し、組合員53戸、今年の水稲約15畝、大豆3.8畝、梨約1.1畝、西条柿約1.8畝を栽培しています。梨の収穫は、8月上旬から9月中旬まで行い、愛甘水、幸水、豊水の3品種を合計13ト収穫しました。

坂根代表理事は「今年は雨が少なく、糖度も14度以上ありました。いなぎの梨は品質が高く、甘くておいしいので地元だけでなく県外でも人気があります」と笑顔で話します。梨園はネットハウスにより、防風

効果や、防虫、防鳥対策に役立ち、袋がけの手間も要らず、灌水チューブによるパイプラインで水管理を行っています。

平成31年から始まる収入保険について「気候の変動が激しく、これからどんな災害があるかわかりませんが、農事組合法人として、全品目の補償の面で必要です。備えあれば憂いなしです」と坂根代表理事は話します。



「商品名の「しごんぼ」は石見地方の方言で、わんぱくで元気な様子を表現しています」と話す坂根代表理事





松江市矢田町  
まつうら 松浦 豊さん 66歳

父の影響で授精師に

昭和49年から授精師になり今年で44年目です。当時は父と一緒に朝から晩まで歩くほど頭数がいたのですが、今は畜産農家が減ってしまいました。

現在、5畝の水稲栽培と繁殖和牛3頭を飼育しています。草刈りや稲刈りなど妻が手助けしてくれるから感謝しています。

NOSAー部長と損害評価会委員をしています。高齢化で農家が減少していく地域が見られます。若い方が農業に興味を持ってくれたらいいですね。

組合員さ〜ん

ひとこと  
くださ〜い!



出雲市馬木町  
おむら 小村 孝さん 73歳  
みきこ 美紀子さん 71歳

グラウンドゴルフが大好き!

(農) まき宮農組合の女性組織「朝顔の会」で栽培しているスイートコーンの管理指導をしています。毎年約1万7000本を栽培し、イベントを開いて多くの方にスイートコーンを食べていただいています。

趣味は10年前に妻と始めたグラウンドゴルフ。暑い日が続き大変ですが、農作業の合間などにみんなで集まり楽しんでます。

NOSAーでは損害評価員を力していますよ。



「津和野へお越しの際は気軽に寄って下さいね」と話すスタッフの平野忍さん

産直散歩



産直市

「高津川マルシェ」

営業時間 / 午前8時30分〜午後6時  
☎0856-750150  
店休日 / 日曜日



益田市から津和野町に入り、島根県西部を流れる一級河川高津川がすぐ近くを流れる国道9号線沿いの産直市「高津川マルシェ」。

このお店では、主に産直市が自ら生産した野菜と、近隣の農家が生産した新

鮮な農産物を仕入れて販売をしています。

野菜のほかにも、地元産の米や乾燥キクラゲなど常時50種類の商品を取り揃えています。季節限定ですが、高津川で獲れたアユやツガニを販売することも。

この地区には商店がないことから、生活用品や雑貨なども取り扱っています。







# 職員採用のお知らせ

平成31年度採用  
職員募集要領

1. 募集職種 一般事務
2. 採用予定人数 若干名
3. 受験資格 平成5年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方で  
4年制大学を卒業または卒業見込みの方
4. 提出書類 履歴書、卒業証明書（卒業見込証明書）、成績証明書
5. 採用試験の書類提出先 〒693-0004 出雲市渡橋町 748-1  
島根県農業共済組合 総務課 電話 (0853) 22-1478
6. 提出期限 平成30年10月15日(月) 必着  
持参又は郵送(郵送方法は指定しませんが「書留郵便」等の方法が確実です。  
郵送に関する事故についての責任は、当組合は負いません)
7. 試験の日程及び試験内容
  - (1) 第一次試験
    - ①試験日：平成30年10月25日(木) 午前9時30分
    - ②試験内容：筆記試験（一般教養、小論文、適性検査）
    - ③試験会場：島根県農業共済組合 本所（出雲市渡橋町748-1）
  - (2) 第二次試験（一次試験合格者に通知します）
    - ①試験日：平成30年11月8日(木)
    - ②試験内容：面接
    - ③試験場所：島根県農業共済組合 本所（出雲市渡橋町748-1）
8. 勤務条件
  - (1) 給与等：当組合職員給与規則による
  - (2) 勤務地：島根県内（本所、各支所、各事務所）
  - (3) 勤務時間：午前8時30分～午後5時15分
  - (4) 休日：日曜日、土曜日及び国民の祝日、年末年始
  - (5) 休暇：年次有給休暇、特別有給休暇等（当組合職員就業規則による）

お問い合わせ先	<p><b>島根県農業共済組合 総務課</b>                  〒693-0004 島根県出雲市渡橋町748-1 Tel(0853) 22-1478</p> <p><small>※島根県農業共済組合個人情報保護方針に基づき、利用目的（職員採用試験）以外に個人情報を使用することはありません。なお、提出された書類は返却いたしません。</small></p>
---------	--

## 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		



- \*いつも楽しみに拝見させていただいています。「しまね情報便」が一番気に入っています。これからも情報をたくさん掲載して下さい。(邑智郡美郷町 Yさん)
- \*農家ではありませんが、自分たちの食へ直接つながることに関心をもって目を通して見ます。何といたっても国産が安心ですから。(隠岐郡隠岐の島町 Kさん)
- \*島根のご馳走のレシピを見て、ご飯を作りました。とても味が良くて家族にたいへん好評でした。次回は楽しみです。(松江市八雲町 Tさん)

ハガキまたはFAX・メールで、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下さい。  
 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：平成30年10月15日(当日消印有効)**

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



炊き上がりのつやと白さが特徴で、「キヌヒカリ」と「祭り晴」をかけ合わせて生まれた水稻の品種は？

答え. ○○○○○○

\*ヒントは2ページに！



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

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

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

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  
NOSHIMANE INFORMATIONAL MAGAZINE

発行／平成30年 9月 (No.3)

編集発行／島根県農業共済組合

〒693-0004 島根県出雲市渡橋町748-1  
tel(0853)22-1478 fax(0853)21-1619  
mail:shimane@nosai-shimane.jp

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



島根の  
ごちそうパエリア

「旬の食材を使った特選料理」

島根のご馳走  
いただきます!

Check!

材料 (4人分)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| ・米……………300g     | <調味料 他>         |
| <魚介類>           | ・オリーブ油……………50ml |
| ・スズキ(切り身)…150g  | ・ニンニク……………1片    |
| ・白イカ(胴体) ……1/2杯 | ・サフラン……………約30本  |
| ・エビ……………4尾      | ・ローリエ……………1枚    |
| ・シジミ……………200g   | ・白ワイン……………50ml  |
| <野菜>            | ・あごだし……………400ml |
| ・玉ネギ……………小1/2個  | ・塩(下味用)……………少々  |
| ・トマト……………1個     | ・塩……………5g       |
| ・赤パプリカ……………1/4個 | ・コショウ……………少々    |
| ・黄パプリカ……………1/4個 | ・レモン……………1/2個   |
| ・ブロッコリー ……1/2株  | ・パセリ……………適量     |

Check!

作り方 ※直径27cmのフライパン使用

<下準備>

- ①スズキの切り身は一口大の大きさに切り、イカは輪切り、エビは竹串などで背わたを取り、塩コショウで下味をつける。
- ②シジミは砂抜きをして洗う。
- ③玉ネギとニンニクはみじん切り、パプリカは1cm角に切る。
- ④トマトは皮を湯むきし、種を取り出し1cm角に切る。
- ⑤ブロッコリーは小房に切り分け、塩ゆでする。
- ⑥あごだしを火にかけ、サフランを加えてひと煮たちさせて火を止め、色と香りを出しておく。

<調理>

- ①フライパンを熱し、オリーブ油(半量)でスズキを皮目から両面焼いて取り出す。
- ②①のフライパンでエビとイカを軽く炒めて取り出す。
- ③フライパンにオリーブ油(残り)を足してニンニクを入れて弱火で炒め、香りが出たら玉ネギとトマトを加えて炒める。
- ④米を加えて炒め、サフランの色が出たあごだし、白ワイン、塩を加え、軽く混ぜる。
- ⑤シジミ、パプリカ、ローリエを加え、弱火で約18分炊く。 ※蓋はせず、様子を見て時間や水分を調整する。
- ⑥火を止め、スズキ、エビ、イカを戻し、蓋をして温まるまで蒸らす。 ※3分くらい
- ⑦仕上げにブロッコリー、くし形に切ったレモン、みじん切りにしたパセリを彩りよく盛り付ける。



栄養メモ

【魚介類】

良質なたんぱく質が豊富に含まれています。さらに、シジミやエビ、イカにはタウリンという成分が含まれ、夏の暑さで疲れた体の疲労回復を助けてくれます。

【野菜】

色とりどりの野菜にはビタミンが豊富に含まれています。特にビタミンA、C、Eは抗酸化作用をもつと言われ、体内の細胞が活性酸素によって傷つけられ病気になるのを防いでくれます。

ワンポイント!

- ◎炊き上がりをべちゃっとさせない為に、トマトは水分の多いゼリー状の種部分を取り除く。
- ◎サフランやローリエなど香料を使うことで彩り&風味がアップ!
- ◎お米は本場同様洗わずに使用する。ぬか臭が気になる場合は一度洗って水気をよく切る。
- ◎一つの鍋(フライパン)を使用することで、うま味や栄養成分を逃がさず仕上げられる。
- ◎具材は何でもOK!種類が多い方が、うま味が出て見た目も豪華に仕上がる。

レシピ提供

学校法人 松江栄養調理製菓専門学校

山陰地方で唯一の栄養・調理・製菓の専門学校。

栄養士・調理師・製菓衛生師という3つの国家資格取得を目指します。最新の施設・設備を整備し、現場のニーズを取り入れた実践重視の質の高い授業を展開中。

