

N O S A I

島根

SHIMANE AREA
INFORMATIONAL MAGAZINE

春号

No.5

2019.3月

特集 **ひろがる農福連携**
水稻共済が農家を支えます！



表紙: 畜産農家 田原正太さん(中央)と
フルール益田のみなさん

ひろがる

ご存じですか？

農業 + 福祉

農業と福祉のあたらしい関係

農福連携

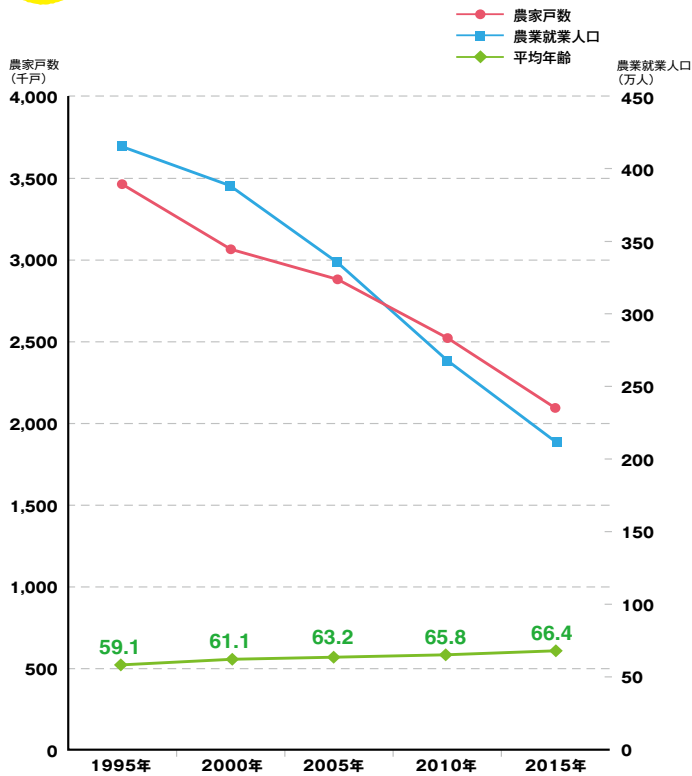
農業と福祉が連携した「農福連携」とは、農業の面では農繁期における労働力の確保、福祉の面では障がい者や高齢者の働く場や生きがいづくりといった双方にメリットのある取り組みです。島根県内では、福祉事業所内での農業への取り組みや集落営農組織等の農作業の請負などの事業所外で作業する施設外就労の事例が増加してきています。

今回の特集では、農福連携のうち施設外就労の現場を中心に伝えします。

【雇用形態は？】

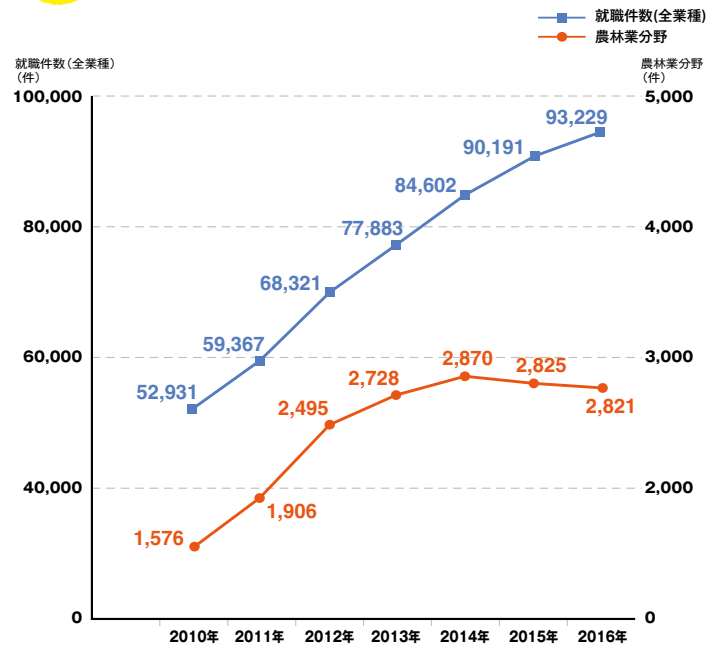
農業経営体に直接雇用される形態と、福祉事業所に通いその事業所が用意した農作業を行う形態の2種類があります。

農家戸数と農業就業人口



出典：農林業センサス、農業構造動態調査

農林漁業分野への障がい者の就職件数



出典：ハローワークにおける障がい者の職業紹介状況



【仕事内容は？】
施設外就労での仕事内容は、栽培から出荷までの一連の作業を行うこともあります。そのほかにも、草取りやぶどうの花穂整形など多岐に及びます。

【どんな仕組み？】
施設外就労とは、障がいを持った方に農業に関する作業をしてもらいその対価を支払う一連の取り組みです。

【県内の連携件数は？】
2013年から2018年までの6年間で107件の事例が報告されています。

太陽の里

Pick up!



出雲市斐川町にある太陽の里では、地域に出かけて農作業を手伝う「せわやき隊」が活躍しています。

この活動は、収穫や出荷調整などのさまざまな農作業を農家に代わって行うことで農繁期や高齢化など人手が欲しい農家をサポートする仕組みです。障がいの程度に応じて作業を分業化し、取り組める範囲で活動することで利用者の生きがいにも繋がっています。

同施設の藤井茂施設長は「給与を得て自信が持てるだけでなく、農家との交流も生まれています」と話し、農家側も貴重な担い手として期待しています。

作業を委託する同町の農事組合法人求院まめなかファームの妹尾勲組合長は「年間の作業時間で1か月程度、田んぼや畑に堆肥散布をお願いしています。忙しい時期の貴重な労働力です」と話します。

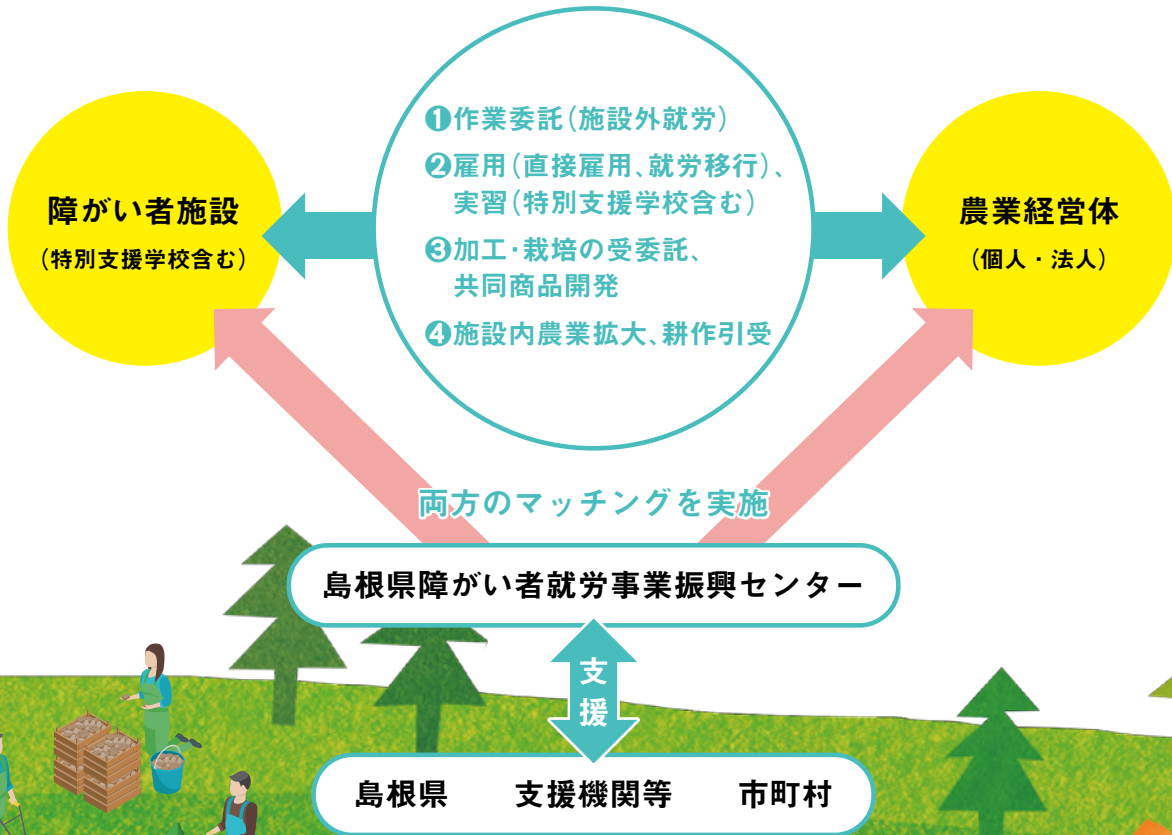
キャベツの出荷作業を請け負ったことで、高齢農家が重労働から解放され離農を思いとどめた例もあったといいます。

「地域の方が温かく見守ってくれます」と同施設の矢野真吾事業係長。

作業を通じて地域との関わり合いを持ち、地域の一員として役に立ちたいという地道な活動が、太陽の里と農家との信頼関係をより強くしています。

お問い合わせ：太陽の里 ☎0853-72-9125

農福連携事業のイメージ





Pick
Up!

NPO法人 益田自立支援センター

フルール益田

NPO法人 益田自立支援センター フルール益田では、太陽の下で土に親しむ農業の実践を目指しパブリカやミニトマト栽培のほか、近隣農家に出かけて農業をする施設外就労を行っています。

「得意分野で農業することで自信が持てるようになります」と話すのは同施設の清水幸子所長。施設外就労先の農家からは貴重な労働力として、施設側は安心して働いて自立につながる場としてお互いを尊重しながら仕事の進め方や労働時間などを決めていきます。

受け入れ先農家のひとつ、株式会社田原牧場(田原正太代表取締役 繁殖牛148頭)では現在2名を受け入れていて牛の世話などを行っています。

田原代表は「掃除、餌やり、子牛の世話などしっかり働いてくれます。若い人材として期待しています」と話し、仕事の範囲を徐々に広げていく考えです。仕事をするなかで信頼関係が生まれ、定期的な懇親会を開催するなど親睦も深めています。

清水所長は「重要なのは受け入れ先の理解です。農家との信頼関係を積み重ねていくことで利用者の自立や社会経験の場につながります」と、農福連携を通じて、障がいがあっても活躍できる場がこれからもっと広がっていくことに期待します。

お問い合わせ：フルール益田 ☎0856-28-0022



【県内の農福連携相談窓口】

特定非営利活動法人

島根県障がい者就労事業
振興センター

農業と福祉の専門家が障がい者施設、農業経営体の両方からの要請に基づいて仲介や調整を行います。そのほか、障がい者施設間の連携や農業に関する相談や問い合わせにも対応しています。

《東部事務所》

〒690・0011

松江市東津田町1741・3 2階

TEL(0852) 67・2671

FAX(0852) 67・2672

《西部事務所》

〒697・0016

浜田市野原町1826番地1 いわみーる内

TEL(0855) 22・8677

FAX(0855) 22・8676



水稲共済が

農家を

支えます!



近年、異常気象の影響で大きな被害が頻発しています。昨年は岡山県、広島県で水害に見舞われ、県内でも江の川水系を中心に局地的に大きな被害が発生したことは記憶に新しいところです。

水稲共済は、これまでも万が一の災害への備えとして水稲農家を支えてきました。今後も災害への備えとして水稲共済に加入しましょう。

水稲を耕作される皆さまへのお知らせとお願い

2019年（平成31年産）から水稲共済は、当然加入制が廃止されて任意加入となります。水稲共済と収入保険制度は、重複して加入できないことからどちらかを選択してご加入いただくこととなりますが、収入保険の加入要件である青色申告を行っていない農家の方は、従来通り水稲共済へのご加入をお願いします。

水稲共済では、地域インデックス方式の新設や全相殺方式などの加入要件の緩和など農家それぞれのニーズに応じた補償を提供します。

▽水稲共済に加入するには

各地域の農業再生協議会で取りまとめられている3部複写の『水稲生産実施計画書』の2枚目が『水稲共済加入申込書』となります。加入される方は2枚目の印刷欄に押印ください。

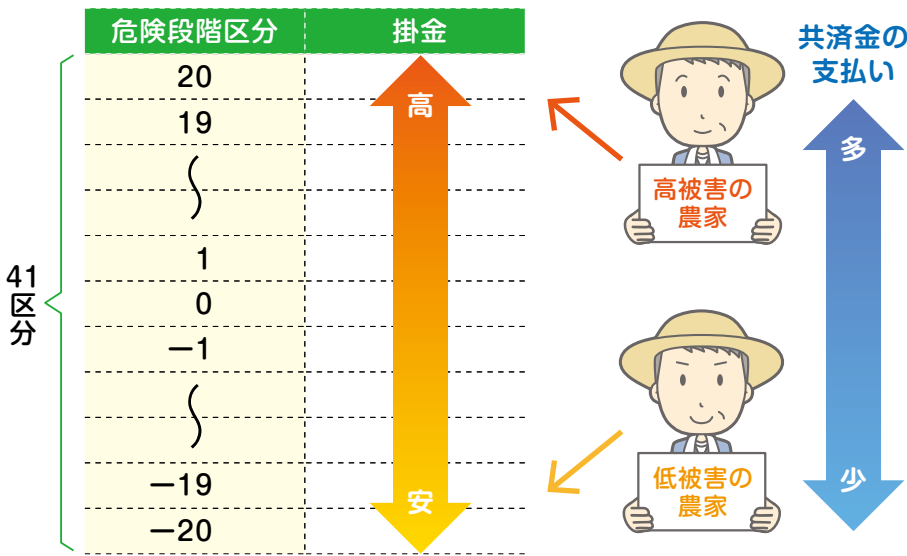
すでに計画書を提出済みの方で、これから水稲共済に加入を希望される方は、お近くのNOSA一各支所または事務所へお問い合わせください。



▶水稲共済加入申込書

▽個人別の危険段階別共済掛金率の導入

2019年産から個人ごとの掛金負担の公平性を確保するために「危険段階別共済掛金率」を導入します。過去の共済金受取実績をもとに41段階の危険段階区分を設定し、個人ごとの被害率に応じて振り分けをします。区分の振り分けは毎年見直し、共済金の受け取りが少ない場合は掛金が下がります。



▽選択の幅が広がりました

加入方法や補償割合など、農家の経営に合わせた加入ができます。

引受方式	加入割合	引受の単位	内容
一筆方式	7割・6割・5割	一筆方式	耕地一筆ごと、引受及び評価を行う方式です。2021年産までで廃止の予定です。現在97%の方がこちらの方式に加入しています。
全相殺方式	9割・8割・7割	農家単位方式	農家単位で引受及び損害評価を行う方式です。出荷数量が把握できることが加入の要件となっています。損害評価のとりまとめ出荷数量によって共済金支払いの判定をします。
半相殺方式	8割・7割・6割		農家単位で引受及び評価を行う方式です。一筆方式と同じく筆ごとに評価をしますが、損害評価の取りまとめは農家全体の減収量によって共済金支払いの判定をします。
品質方式	9割・8割・7割		農家単位で引受及び損害評価を行う方式です。収穫量の概ね全量について、規格ごとの数量が引受年及び原則過去5年間の資料が得られることが必要です。
地域インデックス方式	9割・8割・7割		国が発表した統計による市町村別単収により、引受及び共済金支払いの判定をする方式です。2019年産から新設されました。

▽補償単価の選択について

加入される水稻の用途ごとに左記の表から選択することができます。第1位が基本となります。第1位以外をご希望の方はお問い合わせください。

	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位
主食用米	191 円	172 円	153 円	134 円	115 円	96 円		
米粉用米	84 円	76 円	67 円	59 円	50 円	42 円	34 円	25 円
飼料用米	40 円	36 円	32 円	28 円	24 円	20 円	16 円	12 円

※ 1 kgあたりの補償単価

■ お問い合わせ先：本所農産課 Tel.(0853) 22-1478

気になる!

どうなの!?

もっとおしえて! 収入保険

Lesson

第 1 回

補償内容説明編

登場人物



農済太郎

以前から聞いていた『収入保険』。ちょっと気になるけど、詳しい内容をもっと教えてもらいたいなあ～。



ノーサイくん

農家さんの気になる質問にお答えします!



2019年から収入保険が始まったけど、補償対象となるのはどんな作物?

加入者が保険期間に自ら生産・販売する農産物だよ。そのほか餅や梅干し、干し柿、荒茶などの簡易な加工品も補償の対象になるんだ。ただし、作業受託収入や仕入れ販売などは含めないよ。



今までは農業共済に加入していて、減収があった時に補償をしてもらったけど、収入保険はどんなときに補償してくれるの?

収量の減収はもちろん、市場価格が低下した、けがや病気で収穫できなかった、農作物が盗まれた・・・など、自分では防げないような要因のときにも補償されるよ。補償が幅広く、様々なリスクをカバーできる保険なんだ。ただし、収入減少が見込まれる場合は必ず連絡をしてね。



へえ～、今までの農業共済にない部分まで補償してくれるんだね。農業をやっている人なら誰でも加入できるの?

加入申込み時に青色申告の実績がある人が加入資格者で、実績は“最低1年分”あれば構わないよ。つまり、2020年から加入しようとする場合、2018年分が青色申告であればOKだよ。



次回予告

『気になるのは保険料…自分の場合はいくらになるの??』



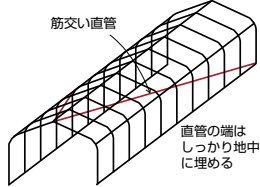
パワーアップ ハウスの構造強化大作戦!!

昨年は、豪雨、台風、大雪被害など全国各地で大規模な災害が発生し、園芸施設にも大きな被害をもたらしました。農作物の安定生産に欠かせない園芸施設を長期的に使用していくためには、災害への備えが必要不可欠です。

今回は、生産者でできる補強資材などを利用したビニールハウスの構造強化を紹介します。

パワーアップリスト

プラン① 筋交い直管



耐力

20%向上↑

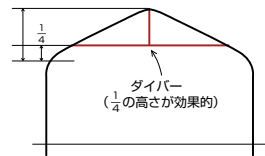
効果 UP

屋根部全体の強度UP、妻面の倒壊防止

コスト

約 64,000 円
～ 71,000 円

プラン② ダイバー



耐力

風耐力 6%向上↑
+
雪耐力 43%向上↑

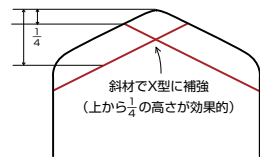
効果 UP

アーチパイプの変形抑制、耐積雪強度UP

コスト

約 85,000 円
～ 97,000 円

プラン③ 斜材X型



耐力

風耐力 9%向上↑
+
雪耐力 65%向上↑

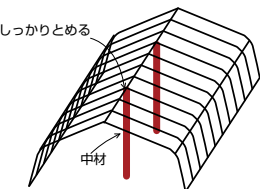
効果 UP

アーチパイプの変形抑制、耐積雪強度UP

コスト

約 120,000 円
～ 130,000 円

プラン④ 中柱



耐力

耐力が 25 kg / m 向上↑
(3m間隔の設置時)

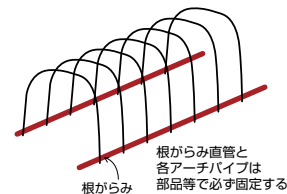
効果 UP

屋根荷重の抑制

コスト

約 80,000 円
～ 100,000 円

プラン⑤ 根がらみ



耐力

10%向上

効果 UP

強風時のハウス主管の引き抜き力防止。積雪荷重に対する沈下防止

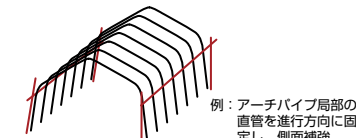
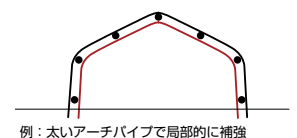
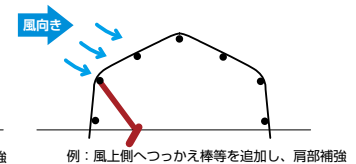
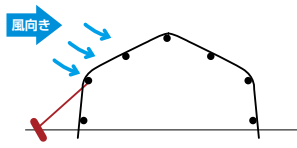
コスト

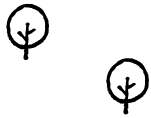
約 56,000 円
～ 64,000 円

※コストは【間口6m×奥行55m=330m】で算出した材料費になります。

ピンポイント補強編 ～さらなる高みを目指して～

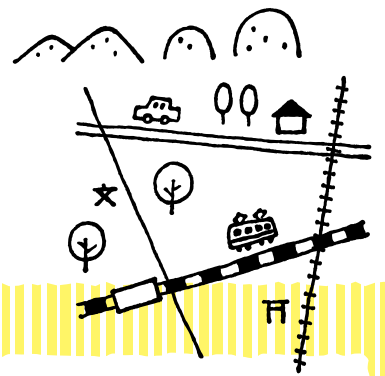
妻面・側面などへパイプや引っ張り資材の追加など、強風台風等により破損しやすい箇所を重点的に行い、ハウス全体の耐力アップに努めましょう。ほ場が水に浸かると基礎部分が抜けやすくなるので、周辺の排水対策を行ったり、設置場所の風向きなど条件を考慮すると、さらに効果的です。





ピックアップ!

しまね情報便



「美容と健康にメディカルハーブ講座も開講しています」と栗原さん



yado
出雲市小山町397-1
☎(0853)31-4363
営業日:不定休

こころもカラダもリラックス!



世界各地から取り寄せた様々なハーブをブレンドして、ハーブティーとして販売するのは出雲市の栗原佳世子さん。
日本メディカルハーブ協会が認証するハーバルプラクティシヨナーの資格を持つ栗原さんが体の状態に合わせてブレンドしたハーブティーは、全部で20種類。冷えや眠りなど、目的に合わせて最適なハーブを選ぶことができます。
「ハーブを日々の健康維持に活用して、苦手な方にもぜひ試

してもらいたい」と栗原さん。クセがなく飲みやすいようブレンドに工夫を加えています。
白を基調とした明るい店内には喫茶カウンターもあり、飲んでみて自分に合うブレンドを決めるのもおすすめです。

健康維持にメディカルハーブ

出雲市 ハーブティー yado



「摘み立ての新鮮イチゴを食べに来てください」と農園の後継者渡辺迪彦・裕衣夫妻

ほっぺが落ちるほどおいしい!

岩崎観光農園
安来市穂日島町199
☎(0854)22-6627
イチゴ狩り1月上旬～6月末
9:00～16:00まで(要予約)
ブドウ狩り8月上旬～10月下旬

安来市にある岩崎観光農園では、1月上旬から6月末の間イチゴ狩りを楽しむことができます。2棟(8畝)のイチゴハウスで真っ赤に輝くのは「紅ほっぺ」。甘みと酸味のバランスがよく、しつかりとした食感が特徴です。
栽培したものを自分で売りたいとの思いで観光農園を続ける園主の岩崎美砂雄さん(68)は

「お客さんに満足してもらうには、一番おいしいところ、二番にたっぷり食べられることが大事」と話します。そのために、食べ頃のイチゴが常にあるように生育に気を配ります。
同農園ではブドウ狩りもでき、夏以降は56畝のハウスでデラウェアや巨峰などの収穫体験もできます。

今が旬、イチゴ狩り

安来市 岩崎観光農園





生徒が考案 ライスバーガー

吉賀町 島根県立吉賀高校

県立吉賀高校の生徒が考案した「吉高ライスバーガー」。地元イベントや市内スーパーのフェアなどで販売する人気商品です。



「地域活性化に貢献できれば」と米原さん

同商品は、2014年に当時の生徒たちが吉賀町をPRしたいとの思いでライスバーガーを考案したことがきっかけで誕生しようゆを塗ってこんがり焼いた吉賀町産の米をバンズにして、地元産の野菜と合いびき肉のメンチカツを挟み全体をのりで包みます。

今年に入り第2弾のバーガーが登場。バンズにもち米を混ぜ、豆腐ハンバーグを挟んだ「もちふわバーガー」を3月から発売しました。企画を考案した米原希美さん(18)は「バーガーをきっかけに多くの人に吉賀町のおいしいものを知ってほしい」と笑顔で話します。



スーパーのフェアでは生徒も販売に参加



もち米を加えたことによりもちもち食感がUP

生徒さんたちの気持ちがいっぱいこもってます!

ろうの花ラビアンフラワー

美郷町 河野 富美子さん

ろうの花作家・河野富美子さん(66)は、10年前に大阪から美郷町ヘーターンし、ご主人と2人でリフォームしたラビアンフラワー工房「あくと工房♥ぶち」を開いています。



繊細で精巧まさに芸術!

ラビアンフラワーとは、クレーパーパーに特殊なラビアンWAXを通して作ります。陶器やクリスタルのような質感が特徴の造花です。

んで、感動してもらえるのがうれしくて続けています」と河野さんは笑顔で話します。

工房では、季節の花をモチーフに自らの創造で作る「創造花」を作成しています。「一人に楽しんで

現在、美郷町産業祭や文化祭で工房の生徒さんと展示会を開く一方、2018年からは美郷



「ろうの花作りにぜひ挑戦してみてください」と河野さん

町かすみの里にて年10回の講座も開講していきます。

あくと工房♥ぶち
☎090-3947-6254
要事前予約

プラス
1000歩

毎日の生活の中に運動を取り入れるためには・・・

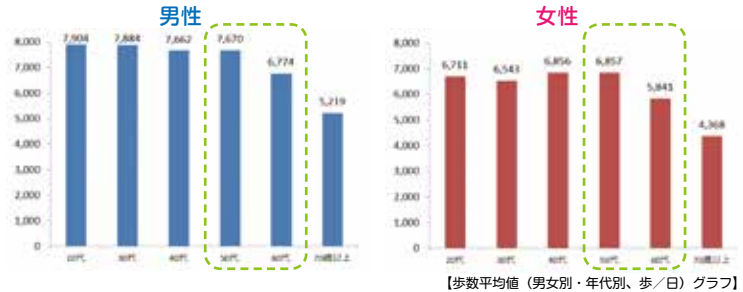
全国健康保険協会島根支部 保健グループ 保健師 細木美歩

皆さんは毎日の生活の中でどのくらい歩いていますか？

歩数計やスマートフォンなどで歩数を記録されている方もいれば、どのくらい歩いているか意識していない方もいらっしゃると思います。適度に体を動かすことで、「内臓脂肪の燃焼」「生活習慣病の予防」「血管年齢の若返り」「メンタルヘルス(うつ予防)」や「認知症予防」などに効果があります。

厚生労働省が発表した「成人の一日あたりの平均歩数(平成29年度)」では、男性が6,846歩、女性が5,867歩という結果が出ています。

グラフを見てお分かりのとおり、**50代と60代の平均歩数を比べると、約1,000歩減少**していることが見てとれます。年齢を重ねても歩く力が落ちないように、毎日の生活の中で歩数を意識して過ごしてみませんか。そこで今回は、1日の歩数を増やすための工夫をいくつか紹介します！



通勤・職場	車を使わず電車やバスなどを利用できるだけ歩く	10分で1,000歩
	エレベーター等は使わず階段を使う	4分間の上りで1,000歩分に相当
家庭	買い物は車でまとめて買いせず、自転車や徒歩でこまめに行く	10分で1,000歩
	掃除や洗濯などの家事をこまめにする	10分で1,000歩分に相当

★「ここだけは歩こう!」「ここは階段を使おう!」など、日常生活の中にうまく歩行を組み込むことが大切です。

今まで無意識だったことに少し意識を向けてみる「**スモールチェンジ**」から始めましょう!!

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!

実際に歩いた距離を入力するだけで、ウェブ上の仮想コースを楽しくウォーキングできる「**へるし～ウォーキング**」がオススメです! 「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ください。

へるし～まね

検索

全国健康保険協会 島根支部
協会けんぽ

くらしの情報

だまされないゾウくんのめざせ! かしこい消費者

ご活用ください! 出前講座 知ることが最大の防御



「消費者問題出前講座」

安全で安心な暮らしのために

島根県消費者センターでは、集会や勉強会などに講師を派遣しています。高齢者サロン、ボランティアグループの学習会、地域のイベント、職場の研修会などにご利用ください。

テーマ

- ・最近の消費者トラブル事例と対策
- ・高齢者を見守るための心得
- ・持続可能な社会に向けて
- ・食品ロス など

島根県消費者センターは消費生活に関する情報を発信しています!

出前講座のお問い合わせ
0852-22-5103



島根県消費者センター

検索



作: 柏屋コッコ

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

島根県消費者センター

相談は 0852-32-5916(松江)
0856-23-3657(益田)



ガンバレ!

しまねの農業人

Vol.4

特産タラの芽 学校給食などにも活用へ

自然なままの風味、上品なほろ苦さやほっくりとした歯ごたえのタラの芽。春の訪れを感じさせてくれる山菜で、県内では津和野町日原地区が西日本で有数の産地として有名です。

「12月から4月下旬にかけて出荷が続き、出荷先は北九州から関西方面が中心です」と話すのは日原タラの芽生産組合の竹内和善組合長（40）。同組合では通常の露地栽培と違い、枝を株元から切ってビニールハウス内で1芽ごとに並べ、新芽を早出しさせて収穫するふかし（促成）栽培を行うことで収穫期を早めて冬季からの出荷を可能にしています。

栽培したタラの芽は、露地ものと

・タラの芽

津和野町

日原タラの芽生産組合

比べて、苦みが少なく料理にも合わせやすいといえます。

今までは県外向けの出荷がほとんどで、地元に出回るものはわずかでしたが規格外品を有効利用しようとして今年から町内の小中学校の学校給食や地元料理店のメニューにもタラの芽を採用する計画です。

竹内組合長は「津和野が、タラの芽のほかにもコマツヤウリイなど西日本有数の山菜産地だと消費者へPRできれば」と話します。



「パスタやベーコン巻きなど、タラの芽を料理に活用してほしい」と竹内組合長

隠岐郡知夫村
いじり よしのり
井尻 義教さん 69歳



牛を飼って35年

知夫里島で繁殖和牛を飼育しています。始めた当時は大工をしながらでしたが、それから35年が経ち、現在は成牛36頭の飼育で毎日を忙しく過ごしています。

今は島に帰ってきた2人の息子が、仕事の休みなどに牛飼いを手伝ってくれて助かっています。2人とも跡を継ぐと言ってくれて心強いですね。

趣味は魚釣りをしたり養蜂をしたりと様々です。最近はおドウ栽培にチャレンジするため苗を植えかけているところですね。

組合員さ〜ん
ひとこと
くださ〜い!

大田市三瓶町
あごう ただよし
吾郷 忠芳さん 75歳



水脈を探せます!

約30年前に役場で勤務していた頃、ある出会いから水脈を当てる技法を教わり、口コミで全国から調査依頼を受けています。

昨年は、秋田県、富山県、宮崎県に行きました。今までで一番遠くは中国。両手に持った枝先が水脈のある方向に引っ張られます。水脈のほかは、温泉やイノシシの居場所も探せます。

現在、NOSA1部長と地元の人へパソコン防除班長をしています。少しでも地域の役に立てるように頑張りたいですね。



産直散歩



桜の名所にある産直

「さくらの里」

たんびにきて家

営業時間 / 午前9時〜午後5時30分
☎0854-4218280
店休日 / 年中無休(正月三日除く)

雲南市木次町の道の駅さくらの里

里きすきに隣接する「たんびにきて家」は、奥出雲圏域(奥出雲町・雲南市・飯南町)の農産物や加工品などを販売しています。

名物の「焼きさば」は雲南市では昔から親しまれてきたソウルフード。さばを1匹丸ごと串焼きにした焼きさばのほか、ほぐし身をちらし寿司と混ぜ合わせた「焼

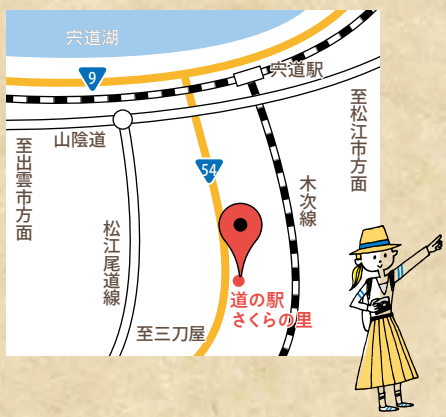


「木次町は桜の名所。花見のついでにぜひお立ち寄りください」と道の駅の落海寿江さん

きさば寿司」も人気商品となっています。

お店に並ぶ新鮮な野菜は、農家から直接持ち込まれるものや、集荷トラックで市内外の様々な野菜が運ばれてきて格安で販売されています。

ヤーコン茶やクロモジ茶などの健康茶の品揃えも充実しています。





▼第3回
臨時総代会の提出議案に
ついて

2月20日に第3回臨時総代会が開催され、全議案が承認されました。

- ▼平成30年度事業計画設定（業務収支予算）の変更について
- ▼定款の一部変更について
- ▼事業規程の一部変更について
- ▼樹体共済（ぶどう）危険段階別共済掛金率の設定について
- ▼畑作物共済（大豆）危険段階別共済掛金率の設定について
- ▼畑作物共済（そば）危険段階別共済掛金率の設定について
- ▼家畜診療所勘定の分離に伴

う積立金の取り崩しについて
▼事務費賦課単価の変更に
ついて

▼組合における実施体制の改
善計画について

▼平成30年度
農業共済功績者表彰

昨年11月26日に東京都メル
バルクホールで開催された全
国NOSAI大会において、
農業共済事業の運営と進展に
顕著な功績をあげた農業共済
関係者に対して功績者表彰が
行われました。

第1号表彰

岸本 正（松江市）

第2号表彰

金山久一（雲南市）

吉賀孝夫（邑南町）

草田吉丸（津和野町）

（敬称略）

▼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。

▼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。

▼農業共済新聞を
購読しませんか

農業共済新聞は農業の専門
紙として農業情勢、最新技術
や日常生活に役に立つネタな
ど満載です。

◎発行日／毎週水曜日

（月4回発行）

◎購読料／4,680円（年間）

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ください。

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31年4月30日（当日消印有効）

Fax (0853) 21-1619

Eメール shimane@nosai-shimane.jp



- * 去年は日照り続きで田んぼの水不足に心配しましたが、今年はどうなるのでしょうか？雪も少ないので水不足が心配です。（大田市 Mさん）
- * 船に乗って本土へはなかなか行くことが出来ませんのでNOSAI広報紙類を見るのが楽しみです。（海士町 Nさん）
- * 青色申告のことがとてもわかりやすく書かれていました。メリットもたくさんあるんですね。（吉賀町 Iさん）
- * 安来に1ターンされた佐藤さん夫妻の花とてもきれいでした。笑顔も素敵でした。（出雲市 Nさん）
- * 料理のレシピコーナー楽しみに読んでいます。こ洒落れた料理がマンネリ化を防いでくれます。（益田市 Kさん）



津和野町日原地区で栽培され、春の訪れを感じることができる山菜は？

答え. ○○○○

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
SHIMANE AREA
INFORMATIONAL MAGAZINE

発行/平成31年 3月(No.5)

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/>



Check!

材料(4人分)

- ・あすっこ……………1袋(150g)
- ・むき海老……………8尾
- ・海老下処理用
 - 塩……………少々
 - 片栗粉……………少々
 - 油……………大さじ1
- ・生姜……………15g
- ・白葱(白い部分)……………1/3本
- ・にんにく……………1片
- ・油……………大さじ1
- ・XO醤……………大さじ1
- ・塩……………小さじ1/6
- ・砂糖……………小さじ1
- ・酒……………大さじ4
- ・鶏がらスープ顆粒……………小さじ1/2
- ・ごま油……………大さじ1

Check!

作り方

- ①あすっこは沸騰した湯で食感を残すように彩りよくサッと塩茹でし冷水にとる。
- ②冷めたら水気を絞り、茎が太い部分は2~3つ割りになるよう切り込みを入れ4cm長さに切りそろえ再度水気を絞っておく。
- ③皮を剥いた生姜、白葱、にんにくはそれぞれみじん切りにしておく。
- ④海老は背わたを取り除き、塩・片栗粉少々をもみこむ。水で洗い水気をふき取り片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンを中火で熱し油を大さじ1入れ④の海老を両面焼く。※色が変わる程度でOK
- ⑥海老を取り出した後、フライパンを弱火で熱し油を追加しにんにく、生姜の順に加えて炒め香りを出す。
- ⑦酒、XO醤、砂糖、塩、鶏がらスープ顆粒、を加えて煮立てる。
- ⑧海老を戻し入れて味を絡める。水分が無くなったらあすっこを加え、仕上げに白葱とごま油を加えて火を止める。

ワンポイント!

- ◎あすっこの色をきれいに仕上げるために下茹でしておきましょう!
- ◎海老の下処理をきちんとしておくことで美味しさが格段にアップします!



「旬の食材を使った特選料理」

あすっこ
海老のXO醤炒め

島根のご馳走
いただきます!

栄養メモ

【あすっこ】

ブロッコリーを母親、ビタミン菜を父親として交配・育成された島根県オリジナル野菜。葉も花茎も食べることができ、甘くて柔らかく、食感がアスパラガスのような野菜。豊富に含まれるビタミンCを摂取できるように加熱しすぎに注意しましょう。

【生姜】

ショウガオールという成分を含み、血行促進の作用があることから体を温めて冷え性改善にも役立ちます。その他には二日酔いの吐き気を抑え、胃潰瘍を予防する働きもあります。

【白葱・にんにく】

アリシンという成分を含み、血液凝固を遅らせ血液をサラサラにする働きがあります。他にも強い殺菌作用で病気を予防するアリインやがん細胞の発生を抑制するイソチオシアネートという成分も含まれていますが、熱に弱いため、加熱しすぎに注意しましょう!

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。

