

ドリームちゅうおう

9

DREAM CHUOH
SEPTEMBER 2023
No.308



今月号のCONTENTS

- 02 特集「家族を支えるお肉のチカラ」
- 06 梨特集
- 08 地域情報発信室
- 05 あぐりキッズスクール & 青壮年部・女性会の活動紹介

- 10 トピックス
- 14 直売所探検隊「あぐりポート琴浦」
- 15 JA information
- 17 あなたもチャレンジ! 家庭菜園 & 読者からのお便り紹介

- 18 投稿者からの声 & 暮らしをうたう川柳
- 19 シェフ永井のおすすめ
- 20 クロスワードパズル



家族を支えるお肉のチカラ

健康長寿のためには、毎日しっかりと肉を食べましょう。

「健康のために粗食の方がいい」

「肉は控えて野菜中心の食事が◎」――。

そんな「健康常識」は、実はもう古いのです。

動物性脂肪は

古

生活習慣病の

原因？

↓

適当な
データはない

牛脂と植物油を使った動物実験では良否を議論する適当なデータはあつていません。

お肉を食べると

コレステロール値が上昇する。

↓

血液中のコレステロールの大部分は体内で合成され、食事からの影響はわずか。

その「お肉の常識」 もう古いかも！

古

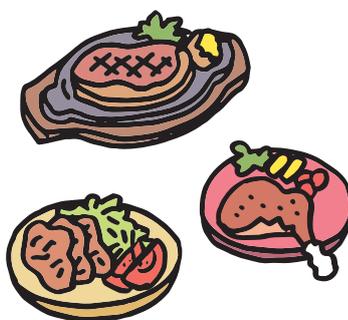
粗食の方が

長生きできる？

↓

100歳以上は
動物性タンパク質
摂取量が多い

100歳以上の高齢者の調査では平均的な日本人よりも動物性タンパク質を多く摂取しています。



健康な体づくりには、お肉も必要です

女子栄養大学栄養学部教授 新聞省一

「肉は健康に悪い」という誤ったイメージは、日本人の3、4倍もの多量の肉を食べるため、栄養過多による心臓病リスクが高い欧米人の医学データを基にした情報です。ですからほとんどの日本人には当てはまりません。コレステロール値を気にして肉食を避ける方もいますが、コレステロールのほとんどは体内で作られ、食事はそれほど影響しないことが分かっています。また、高コレステロールでリスクが高くなりやすいのは心筋梗塞ですが、日本人は比較的心筋梗塞になりにくい民族といわれています。日本人に多い脳卒中は、む

しろコレステロール値が低い方に多いというデータもあるのです。

肉の取り過ぎよりも大きな問題として懸念されているのが、日本女性およびシニア世代の低栄養による健康への影響です。「粗食の方が健康的」というのは迷信です。肉は効率良く総合的に貴重な栄養を取ることが出来る優れた食品ですから、避ける必要はありません。むしろ、野菜と共に肉や魚を毎日、バランス良くしっかりと食べることを心がけてほしいと思います。

ぽっちゃり型の方が 健康長寿だった！



新聞教授が8年間にわたって行った大規模な調査では、BMI(※)が高めの肥満気味のグループよりも、BMIが20以下と低い痩せ気味のグループの生存率の方が低いことが分かりました。さらに65歳以降の女性に限定すると、小太りの体形を維持している人が最も寿命が長いという結果が出ました。

※体格指数「BMI(ボディマス指数)」=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



健康長寿の道は お肉から!

厚生労働省の調査によると、70歳以上の5人に1人が「新型栄養失調」だそうです。これは加齢とともに栄養素の利用効率が悪くなるのに加え、食欲が衰えて動物性食品の摂取量が減ることも大きな要因。動物性タンパク質には体の機能を整える上で重要な、免疫力を高める「血清アルブミン」の材料が多く含まれていますから、摂取量が少ないとさまざまな病気のリスクが高まってしまいます。

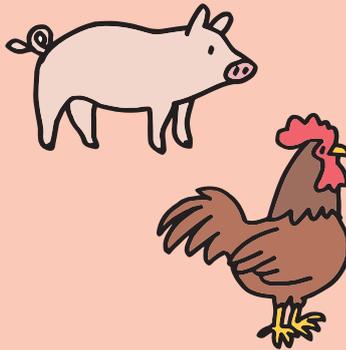
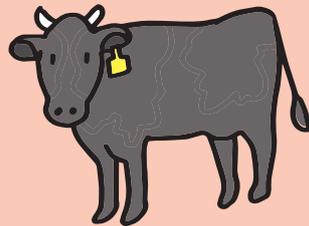


1日に100g前後を 目安に食べましょう

「日本人の食事摂取基準(2020年)」(厚生労働省)によると、1日当たりのタンパク質摂取目安量は体重1kg当たり0.8g。体重50kgの人なら1日当たり40gが目安です。シニアの方の場合は利用効率が低下しているため、60gから70gは必要と考えましょう。

肉に含まれるタンパク質は、その重量の5分の1程度ですから、100gの肉で取れるのは20g程度。私たちは肉以外のさまざまな食品からもタンパク質を摂取しています。卵や乳製品、大豆製品はもちろん、米にも多く含まれていますから、トータルで1日の摂取目安量をカバーできれば大丈夫です。100gの肉と100gの魚を、3食のどこかで食べるようにして、さらに牛乳や卵などで補うよう心がけましょう。

健康のために、 全世代で もっとお肉を!



必須アミノ酸を バランス良く 摂取できる

よく「良質なタンパク質を取りましょう」と言われますが、「良質」とはアミノ酸バランスが整っていることをいいます。肉に含まれる20種類のアミノ酸のうち9種類は人間が体内で作ることができない「必須アミノ酸」。大豆のタンパク質も良質ですが、必須アミノ酸のバランスという面では、動物性タンパク質の肉の方が優れています。

育ち盛りの子どもに 効率良く栄養補給

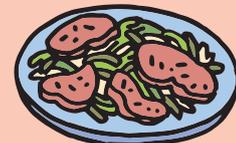
タンパク質は体をつくる基本的な栄養素であり、全世代で不足しないように取りたい栄養素です。1食分で比較すると牛肉200gに含まれるタンパク質が約60gなのに対し、アジ1匹(約170g)だと15g程度。肉の方が効率的にタンパク質を摂取できます。ただし、魚には動脈硬化を防ぐDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などが含まれていますので、肉と魚を1:1くらいで食べるのがいいでしょう。

若い女性の 貧血対策にも!

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するのに必要で、不足するとエネルギーをうまく作り出せず疲れやすくなります。このビタミンB1が特に豊富なのが豚肉。肉には貧血予防に効果的な鉄分も豊富に含まれており、しかも、植物性の鉄分(非ヘム鉄)よりも吸収率が高いため、効率良く鉄分を補給できます。

うつ病や 認知症を予防

「幸せホルモン」として知られるセロトニンの分泌が減少すると、うつ病になりやすいといわれています。セロトニンの原料になるのは、肉に多く含まれている必須アミノ酸の1つトリプトファンです。他にも肉に含まれるアラキドン酸という栄養素には脳の神経細胞の生成を促す働きがあり、認知症改善の可能性を持つと注目されています。アラキドン酸は、特に豚レバーに多く含まれています。



地産地消

地元のブランド豚 知ってますか？



マーブルポーク

倉吉

森本農場
森本 健さん



高品質を維持しながら消費者に喜んでもらえる豚を作り続けたい

ヘルシーなお肉に仕上がっています。また特別な植物性飼料を与えられた豚肉はキメが細かく、豚肉独特のクセがある臭いは、ほとんど感じられません。お鍋等どんな料理にもオススメなお肉になっていきます。一度食べたお客様からは高評価をいただいています。

マーブルポークは、いくつもの品種の中から、優れた特徴を持ったもの同士を掛け合わせて生みだされたハイブリッド豚(ハイポー豚)を肥育して仕上げた肉豚で、知る人ぞ知るお肉です。

県内では、うちの農場のみで生産している希少な豚肉で、4人体制で年間4800頭を出荷しています。

脂身もオレイン酸を多く含んでおり、しつこくない

ここで買える
JA直売所
満菜館
よってみたい菜
ハワイ夢マート
あぐりポート琴浦



柿本ポーク

北条

柿本農場
柿本修一さん



消費者に美味しいと言ってもらえる豚肉をつくりたい

出荷し経営をしています。

柿本ポークは油が甘くやわらかいのが特徴。おいしさは食べてもらってはじめてわかります。餌に竹炭やパン粉など植物由来のものを配合することで、獣臭が低減されています。歴史ある柿本ポークを食べ比べてみてください。

柿本ポークは、北条砂丘地に農場があり、海からの潮風を受けながら豚がノビノビ飼育されています。

昭和40年に祖父母が養豚業を開始し現在父の協力を得る事があります。ほとんどの作業を一人で行い約60頭の母豚から年間約1300頭を出荷しています。

ここで買える
スーパーマーケット
マルイ
両三柳店・車尾店・上井店
国府店・宮長店・湖山店

大山ルビー

琴浦 生田農場
生田孝信さん



「肉の霜降り」「柔らかさ」 いいとこどりをしたのが大山ルビー

大山ルビーは、鳥取県が開発した期待のブランド豚です。鳥取県産(大山赤ぶた)を母に、味で評価の高いバークシャ種の雄を交配した、鳥取県オリジナル品種です。鳥取県中部では、生田農場の家族3人が大山の裾野に位置する琴浦町で丁寧に育て、年間約400頭を出荷しています。お肉は柔らかくコクがあり、脂の旨味や甘さも抜群で、焼肉で食べるのがおすすめです。

大山ルビーにはオレイン酸が豊富に含まれています。食味試験等では、赤身・脂肪共に高い評価を得ています。ちなみに大山ルビーの名前の由来は、お肉が赤くルビー色というところからきています。

ここで
買える

鳥取東伯ミート プラッツ直売所

毎週、週末から販売開始で人気商品のためなくなり次第終了。
※予約注文多数の場合、店頭販売がない週もございます。

豚肉を使った おすすめレシピを ご紹介



豚こまのピリ辛あえ



材 料(4人分)

豚こま肉…200g	た れ	麵つゆ……………大さじ3
もやし…100g		コチュジャン…小さじ2
キュウリ…1本		ラー油……………小さじ2
ニンジン…1/4本		白ごま……………小さじ1
		かい割れ大根……………適宜

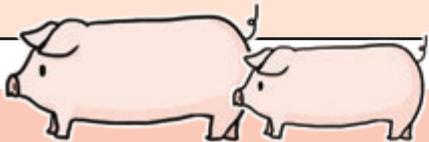
作り方

- (1) キュウリ、ニンジンは千切りにして水にさらす。豚こま肉ともやしはゆでて冷水に落とし水気を切っておく。
- (2) ボウルにたれの材料を入れ混ぜ合わせ、(1)の材料を入れあえる。
- (3) (2)を器に盛り付け、かい割れ大根をのせ出来上がり。

鳥取県畜産ふれあいまつり

日時: 令和5年10月28日(土)
午前9時30分～午後3時30分
会場: 鳥取県中央家畜市場(東伯郡琴浦町湯坂350-1)

- ★児童コーナー ミニ動物園、乗馬体験、お絵かき広場
- ★地産地消ブース 鳥取県産牛串焼、牛骨ラーメン、鳥取地鶏唐揚、県産野菜 など
- ★展示ブース 畜産の新技术紹介 など



霰ニモマケズ台風ニモマケズ猛暑ニモマケズ
糖度・大きさ・シャリ感
3拍子揃った
梨の出荷始まりました

8月22日、今年の露地「二十世紀梨」が販売開始。全国への出荷に向け収穫期を迎えた梨たちが管内3ヵ所の選果場に集められ、箱詰めされています。今年、113.8haで二十世紀梨を栽培し、27万8000ケースの出荷、14億2000万円の販売を見込んでいます。

8/1 琴浦梨生産部
ハウス栽培二十世紀梨出発式

琴浦梨生産部は、盆商材として人気の高いハウス栽培の梨「二十世紀」の出荷初日に、琴浦町の梨選果場で出発式を開きました。今年、「琴浦の梨」と大きな文字をペイントしたラッピングトラックを準備。走る広告塔として、全国各地でPRしていきます。



藤井部長



NEW ラッピングトラック

「琴浦のおもて梨」



8/19 倉吉梨生産部
香港・台湾の他にアメリカに向けても輸出

倉吉梨生産部は、19日から輸出用の梨の選果を開始し、同日、倉吉市の梨選果場で初出荷セレモニーを開きました。「打吹童子ばやし」が太鼓演奏でセレモニーを盛り上げ、生産者やJA関係者などは万歳三唱で初荷を載せたトラックを見送りました。



アメリカ輸出用の箱



中橋部長



万歳三唱でお祝い

8/24 倉吉市長に二十世紀・新甘泉を手渡しました

倉吉梨生産部の中橋俊雄部長と大野俊一副部長は、倉吉市の広田一恭市長を表敬訪問し、「二十世紀」と「新甘泉」を贈呈しました。

中橋部長は「今年は、例年より開花が早くあわただしい年となった。梅雨明け後、暑い日が続き玉太りに影響が出るかと思ったが、例年になく大玉に仕上がった。糖度も問題なくのった」と話し、試食した広田市長は「二十世紀のシャリシャリ感が美味しい。新甘泉も甘みが強まって、素晴らしいでき」と笑顔を見せていました。



笑顔で試食する広田市長



5kg箱を一箱ずつ贈呈しました

8/21

東郷果実部 露地二十世紀梨 初出荷式

東郷果実部は、湯梨浜町の東郷梨選果場で初出荷式を開きました。

出荷直前の台風6、7号の影響も最小限に収まり、着色、玉太り、糖度3拍子揃った梨が出来上がりました。

式では、同部の寺地政明部長やJA鳥取中央の上本武組合長などがテープカットをして、トラックを見送りました。



どんどん箱詰めしていきます



テープカット



初荷を載せたトラック



選果作業大忙し

野菜ソムリエ
上級プロに聞く

梨の選び方など

保存方法

購入後、すぐに食べる場合は
冷暗所で保存し
食べる前に冷蔵庫で冷やす

冷蔵保存



気温が高い時期の保存に

新聞紙かラップに包み、保存袋などに入れ
野菜室へ

冷凍保存

長期保存に
シャリシャリとした食感が損なわれるためそのまま食べるのには不向き

ピューレは保存袋に平らにならすか、
梨氷皿に入れる



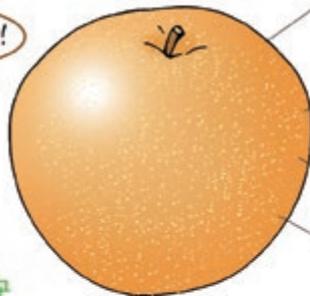
くし切り

塩水などにくぐらせ変色を防ぎ、保存袋か食品保存容器に入れる

スムージーやコンポートにするのがお薦め!

選び方

大玉でずっしり!



果皮に張りがあり
しっかりとした堅さ

色むらが無い

軸が太く
上から見ると正円

お尻側が
ふっくらとした丸み

食べ頃の目安



赤梨



青梨

- 果皮が淡黄褐色・淡茶褐色
→ 少し赤みがかった色に
- 果皮のザラザラが減り滑らかに
- 果皮が淡黄緑色
→ 黄みがかった色に

NG



色が濃過ぎる
↓
過熟で
柔らかいかも……

楽しみ方・食べ方のコツ

冷やし過ぎると甘味を感じにくい

食べる1~2時間前に冷暗所から冷蔵庫に移す



甘さを楽しむには?

皮を薄くむき、芯は少し大きめに切り取る

お尻側と皮の近くが甘く、芯の近くは酸味が強い

お肉と相性抜群!

肉を柔らかくする効果がのすりおろしを焼き肉のたれに混ぜたり、煮込み料理に
消化を助けるため、食後のデザートにも





子どもたちには
生きる力を身に付け、
心豊かに成長して欲しい

今回ご紹介するのは「自分で作って食べる」をコンセプトにする子ども食堂「かるちゃーモーニング」で活動する澤田直美さんです。

平成12年から琴浦町立赤碓文化センターの職員として学童保育に携わり、多くの子どもたちと向き合ってきた経験を持つ澤田さん。地域と子ども・保護者とのつながりが年々減りつつある現代社会。かつてのように地域ぐるみで子どもを見守り育てていく環境作りを目指して、令和2年

に「かるちゃーモーニング」を立ち上げました。「ただ子どもたちに食事を提供するだけでなく、目の前にあるものを使って、工夫しながら自分で料理をすることで生きる力を身に付けて欲しいという想いからでした。ガスコンロや包丁の使い方も知らなかった子どもたちが、寄贈された食材を使って茶碗蒸しやグラタンなどを作れるようになるのを見ると嬉しくなりますね」と笑顔を見せる澤田さん。子どもたちの「生きる力」を刺激し、伸ばす活動に

取り組みんでいます。

食育以外にも子どもたちは、自ら声を掛け合って友だちの輪を広げ、川遊びなどで自然と触れ合い、春になるともち米を植え、収穫後には餅つきをするなど活動への参加を通じてたくさんのごとを学んでいます。「充実した活動ができるのは、食材を提供してくださる食品関連企業や農業従事者の方々、そして地域の皆さんの理解と協力のおかげです。何でもすぐに手に入れることができ

る今、便利すぎるのが子どもたちを不幸にしないよう、あえて不便なことにも目を向けることが大切だと思っています」と活動には特別な思いが込められています。

今後の目標は「地域の人たちが助け合いながら、子どもたちの声に寄り添える場所になりたい。多世代が交流する地域の拠点として「かるちゃーモーニング」を知ってもらい、たくさんの人に利用してもらいたいです」と話す澤田さん。これからも活動を応援

かるちゃーモーニングの活動をご紹介します!!



餃子作りに挑戦!



餅つきの様子



川辺の生き物を調査中!



稲刈りの様子



川遊びの後の生き物観察

かるちゃーモーニング **澤田直美** さん
（琴浦町）

今年が開校20周年

第4回

あぐりキッズスクール

船上山ダム湖カヌー体験

7月29日(土)

倉吉・三朝クラス 湯梨浜・北栄・琴浦クラス

あぐり生 30人
保護者 33人

あぐりキッズスクールは、夏休み特別企画として、「船上山ダム湖カヌー体験」を琴浦町で行いました。

今回は、倉吉・三朝クラスと湯梨浜・北栄・琴浦クラスの合同開催で、あぐり生、保護者、JA職員85人が参加。大自然を満喫しました。



スタッフから指導を受けるあぐり生



おいしくスイカを頂きました!!



楽しい思い出になりました!!



女性会

各支部の活動を 紹介します!!

青壮年部



7/24 女性会羽合支部が 羽合支部 キュウリ漬け作り

女性会羽合支部は、湯梨浜町にある「ふれあいセンターあじさい」で料理交流会を開き、会員7人が参加しました。

砂糖、醤油、塩、みりんなどを混ぜ合わせた鍋に、会員たちが家庭菜園で育てたキュウリを入れて沸騰させ「キュウリの醤油漬け」を完成させました。「しそ佃煮」作りにも挑戦した会員たちは「みんなと楽しく会話をしながら料理ができて良かった。夏の



料理交流会の様子

食欲不振もこれを食べれば解消です！」と笑顔で話しました。

湯梨浜支部 activate!!

湯梨浜支部は7人の盟友で活動を行い、湯梨浜地区で栽培されている梨、ハウレンソウ、スイカ、イチゴ等、様々な品目を栽培する生産者同士で交流を図っています。本年は耕作放棄地を利用して、コスモスの種をまき、秋には満開となります。またこども園の園児たちとサツマイモの定植から秋の収穫までを行っています。今後も農業を通じて地域の活性化を目指していき、盟友同士の情報交換や農業経営の向上につながる活動にも力を入れていこうと思っています。今年は新規就農者を含む2人の盟友が加わり活発化しています。まだまだ人数も少ない状況ですので盟友を募集中です。



園児と一緒にサツマイモの定植をしている様子

8/8 令和5年度
第54回羽合苺部会総会



総会の様子

羽合苺部会は、湯梨浜町で第54回総会を開き、生産者、JA関係者8人が参加しました。令和5年度のイチゴの生育状況や販売実績について報告し、令和6年度の事業計画や収支予算案について協議しました。

令和5年度は、9人の生産者が33aで栽培し、出荷量は約2万5,000パック（1パック約250g）、販売金額は約1,200万円でした。平均単価は1パックあたり502円（昨年401円）と過去最高となり、昨年を大きく上回る結果となりました。令和6年度は、7人の生産者が38a、出荷量2万6,000パック（同）、販売金額は1,300万円の販売を目指します。

8/7 (株)京橋千疋屋が
管内の特産品を視察



岸本部会長(左)のほ場視察の様子

JA鳥取中央は、長年取り引きのある老舗高級果物店(株)京橋千疋屋（東京都中央区）の中村保取締役営業部長とパーラー部の川澄修マネージャーを招き、管内の特産品である倉吉西瓜（抑制極実西瓜）と東郷梨（二十世紀、新甘泉）のほ場視察を行いました。

視察にはJA職員が同行し、倉吉西瓜生産部会の岸本健志部会長と東郷果実部の寺地政明部長のほ場を訪れ、生育状況などを確認しました。

同社は例年のギフトをはじめ「近年の猛暑で、水分補給としての果物や果汁を使った加工品にニーズと関心が高まっている。安定した量を確保したい」と要望。寺地部長は「生産量の低下を防ぐため、梨団地の造成やジョイント栽培の導入で生産基盤の強化に力を入れていく」と応えました。

令和5年度 JA全農とっとり 秋季農繁期対応期間予定表

センター名	開始～終了	住 所	電話番号
中央農機センター	9月 9日(土)～10月22日(日)	倉吉市横田150	28-3270
中央東農機センター	9月 9日(土)～10月15日(日)	湯梨浜町中興寺378	32-0713
中央北農機センター	9月16日(土)～10月15日(日)	北栄町由良宿561	37-3322
中央西農機センター	9月 9日(土)～10月15日(日)	琴浦町赤碕1919	55-1411

営業時間(通常通り) 午前8時30分～午後5時00分

※刈取り状況によっては期間を延長する場合があります。

※土日・祝日は、少人数による対応となりますので、ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

※天候によっては臨時休業する場合がありますので、ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

農繁期対応期間中の下記のJA給油所は水曜日営業致します。

大 瀬 給 油 所	9月13日(水)～10月11日(水)	三朝町大瀬1045-7	43-1411
下 北 条 給 油 所	9月20日(水)～10月11日(水)	北栄町弓原334	36-3212

期間中の水曜日の営業時間 午前8時00分～午後6時00分

8/23-24 羽合、北条 それぞれの生産部が査定会を開催

羽合ぶどう部会



あいさつする松本部長



実が大粒ではじけそうなシャインマスカット



出荷規格を確認

パリッとした食感で皮ごと食べられ、消費者から人気の「シャインマスカット」の査定会を、羽合ぶどう部会と北条支所ぶどう生産部がそれぞれ開催しました。

査定会では、持ち寄ったブドウの糖度や房重量、粒重量などを測定。両生産部のブドウも例年通り、高糖度で食味良好で、生産者の技術と努力により、粒ぞろい・果色ともにきれいな仕上がりとなったことを確認しました。

今年、北条支所ぶどう生産部は55戸が5.1haでシャインマスカットを栽培。50tの出荷で8,000万円の販売を計画しています。羽合ぶどう部会では、32戸が1.1haで栽培。10tの出荷で1,900万円の販売を見込みます。

北条支所ぶどう生産部



北条支所ぶどう生産部の石宝梅市部長のあいさつ



ツヤツヤと輝くシャインマスカット



品質を確認する生産者たち

8/30 「抑制極実西瓜」査定会～倉吉西瓜生産部会～



糖度査定の様子

倉吉西瓜生産部会は、倉吉市で抑制栽培した「極実（ごくみ）西瓜」の査定会を開き、生産者、JA関係者約50人が出席しました。

会場に持ち込まれた21玉を査定し、平均糖度は内側12.1（昨年11.6）、外側12.2（同11.2）、平均重量9.4kg（同8.3kg）と糖度・重量共に昨年を上回る結果となりました。

同部会では、35戸が6haで栽培し、1万5,000箱（1箱約15.5kg）を出荷、7,500万円の販売を目指します。

同部会長の岸本健志さんは「年々暑さが厳しくなる中、生産者の苦勞が報われるようにしっかりと結果を出したい」と話しました。



いつでも
そばに

みんなのJA

8/17

いきいき農業塾

倉吉市のJA鳥取中央種苗バイテクセンターで第20期のいきいき農業塾を開き、受講生13人が参加しました。

8月期の講習は「セルトレイを利用した秋野菜の播種」と題し、各塾生が「ブロッコリー」、「キャベツ」、「ハクサイ」、「レタス」の種や培土などを自宅に持ち帰り、セルトレイを使って播種・育苗にチャレンジします。同JAの下中雅仁営農アドバイザーが、生育日数の短縮や雑草の管理が不要になることなど、セルトレイを利用した際のメリットや栽培の注意点を説明。実習として、ナス、ピーマンなどの収穫も行われました。

次回は9月下旬、第20期の閉講式を開催し、塾生20人に修了証書が贈られます。



ナスを収穫する塾生

8/5

みつぼし踊りに参加しました！

8月5日と6日、倉吉市で第45回倉吉打吹まつりが行われ、両日とも大勢の来場者で賑わいました。

5日に行われた「倉吉みつぼし踊り大会」は4年ぶりの開催となり、同市内の事業所や自治会などから21チーム、総勢約900人が参加し、日頃の踊りの練習成果を披露しました。

JA鳥取中央グループからも約70人の役職員が地域貢献の一環として参加。「みつぼし音頭」と「つつじ音頭」の2曲に合わせ、暑さの中、元気に通りを練り歩き、祭りを大いに盛り上げました。



踊りで祭りを盛り上げる役職員たち

7/1

第27回『躍進会』JA赤碕支所健康ゴルフ大会

場 所：グリーンパーク
大山ゴルフ倶楽部

参加人数：91人

優 勝	吉川公一	70.8 (HDPC7.2)
準 優 勝	天野祐治	71.8 (HDPC25.2)
3 位	小椋大輔	72.2 (HDPC16.8)
ベスグロ	吉川公一	78



優勝した吉川公一さん(右)

8/23

鳥取東伯ミート 環境美化活動実施

JA鳥取中央の子会社「鳥取東伯ミート」は、地域貢献活動の一環として琴浦町逢束にある本社周辺道路や植え込みの清掃活動を実施しました。定休日のため、島根営業所の職員なども集まり全職員50人が参加。ペットボトルやたばこの吸い殻、マスクなどを拾い集め、街をきれいにすることが出来ました。営業部直販事業課の澤田慎司係長は「5、6年前から活動している。年々ゴミが少なくなっているが、まだまだあるのでポイ捨てはやめましょう」と呼びかけました。



班に分かれ、本社周辺一帯のごみを拾い集めました

女性会の活動

8/7

ハーバリウムボールペン作りに挑戦 女性会久米支部「えがおグループ」

女性会久米支部「えがおグループ」は、約20人が集まり、倉吉市の中央営農センターでハーバリウムボールペン作りに挑戦しました。



講師の江原さんが、最後にオイル漏れを防ぐキャップをして完成です

大好きなハーバリウムをどこでも手軽に持ち歩けて、事務作業でも手元で揺れる癒やしの揺れるお花に癒やされる…。そんな夢お花として人気がありますのようなペン。講師に YOU DESIGN の江原裕子さんを招き、分離したペンに、『花材を少し入れる→オイルを少し注ぐ→また花材を入れる、オイルを注ぐ』を繰り返して、気泡がはいらないように丁寧に作業を進めました。参加者は「思っていたより簡単で、花材の合わせ方でいろんな色合いが楽しめます」と完成したペンに満足していました。同グループは、10月は干支にちなんだゆかりの神社巡りを予定しています。



8/18

女性会大栄支部 ソープフラワー教室

女性会大栄支部は北栄町でソープフラワー教室を開き、会員12人が参加しました。



素敵な作品が完成しました！

ソープフラワーは、本物の生花と見間違えるほど繊細に作られている新しいタイプの造花で、自宅での観賞用やプレゼントとして人気があります。

(旬)谷本種苗園芸「花こまち」の藤田昭子店長の指導のもと、会員たちはグルーガンを使って、デザインボードにフラワーアレンジメント用のフローラルフォーム（給水スポンジ）を固定。バラ、ひまわり、あじさいなど色とりどりのソープフラワーをバランス良く配置し、素敵なインテリアを完成させました。

参加者は「おかげで部屋が明るくなって、気持ちのいい時間が過ごせます」と嬉しそうに話しました。



8/22

女性会大鴨支部会員研修会 ～特殊詐欺被害防止セミナー・コスモスの会～

女性会大鴨支部は、倉吉市の上小鴨コミュニティセンターで会員研修会を開き、会員約40人が参加しました。

講師に鳥取県倉吉警察署 生活安全課生活安全係 鳥取県巡査部長の福田靖浩さんを迎え、特殊詐欺被害防止セミナー「なぜ、だ



セミナーを行う福田巡査部長

まされる」と題した講演を聞きました。同支部会長の山本恵子さんは「自分は大丈夫と過信せず、様々な詐欺の手口を理解し、絶対に被害に合うことがないように心掛けましょう」と訴えました。

次に、助け合い組織コスモスの会の会員たちが、簡単に解消できる肩こり体操や頭と指先のトレーニングとして、16個のマスを折りたんで同じ色を合わせるパズルゲームなどを紹介し、楽しい時間を過ごしました。



パズルゲームに挑戦する会員たち

直売所探検隊



清潔に綺麗を心がけています。

琴浦町 松井 千津香さん
まつい ちづか

5月にユリの花を出したのが直売所デビューです。花が好きなんです。趣味ですが。

昨年の暮れまで25年間、自宅でスナックをしていました。そのお店に消毒された野菜を使い

たくなくて、ならば自分で作ちやえ!! って気持ちで、葉物野菜などいろいろ作りました。スナックを始めたのも、料理をする事が好きで、調理師免許も取り、今の若い人に「おふくろの味を味わってもらいたい」との

思いからでした。自身は50歳くらいまでは会社勤めで農業とは無縁でしたが、農業をしていた親の背中をみながら、いつしか作物を育てる事への興味はあつたんだと思います。

直売所に出荷したぎっかけは友達なんです。「あんたも出しなれ! ちいとでもえへけ」と声を掛けてもらったのが始まりです。それまで余分に出来た物を、誰それとあげることが出来なかつたんです。逆に気を使わせてしまいますから。店を閉めた

タイミングで、今度は好きなもの、趣味の世界で珍しいもの、変わったものがあれば作ってみたい気持ちでいっぱいになりました。例えば、パイナップルの切り取った上の部分で、再度パイナップルを作り美味しく頂いたりもしま

した。直売所に出す物は、たくさん作ってそこから良いものを選んで出荷しています。上手く作れないので数で勝負です(笑)。しかし、一つ問題があります。お店をやっていた関係上、この辺りではある程度名前も知れ渡っており、商品には住所氏名が貼ってあるので下手な物は出せません。私の名譽のために(笑)。ただ、知り合いに元気でやってるよってメッセージでもあるんですけどね。お店をやった頃は、わずかな農地で、お店、自家消費分の分量を作っていました。今は耕作放棄地になった0.8a畑地を借り、新たに小さな管理機も購入しやる気満々。

会社勤め、スナック経営、そして就農? 私の第3の人生スタートです。



お彼岸の花も作っています

お彼岸の準備は直売所で!

9月20日(水)~25日(月)

花やお供え物など、お彼岸の品を揃えています。
ぜひ、お近くの直売所へお立ち寄りください。



花き生産者の
みなさまへ

「花のまつり2023」第51回鳥取県花き品評会への出品を募集します!

鳥取県花き振興協議会では、県内の花が一堂に集う「花のまつり2023」を開催し、その中で花き生産者の技術向上を目的に「花き品評会」を行います。

出品いただいた中から、優秀作品には農林水産大臣賞等の表彰をするとともに、花のまつり会場内で展示し、市場関係者や生花店、一般の方に広く公開しますので、多くの出品をお願いします。

出品方法等については、お近くのJA、農業改良普及所または鳥取県花き振興協議会事務局(電話0857-26-7282)まで、お問い合わせください。また、出品いただいた方全員に粗品を進呈します。



前回の農林水産大臣賞



前回開催時の様子

〈花のまつり概要〉

日時:令和5年10月21日(土)・22日(日) 午前10時開場

※花き品評会は10月20日(金)に出品物受付および審査をし、
出品作品の展示は21日(土)と22日(日)に行います。

場所:米子市文化ホール(米子市末広町293)

内容:花き品評会出品作品等の展示、園芸教室、展示物の即売会、講演会等

「とっとり農業人フェア」を開催します!

県内
初開催!

独立就農、雇用就農、アルバイト等、鳥取県で農業を始めるための相談や情報収集ができるフェアを開催します。県内農産物の産地の方や支援機関が集いますので、お気軽にご来場ください。

開催日:令和5年11月3日(祝日・金) 午前10時~午後3時

場所:倉吉体育文化会館(倉吉市山根529-2) ※入場無料

問合せ:鳥取県農業経営・就農支援センター(0857-26-7388)

〈フェア内容〉

- 各産地、市町村のPR
- 就農相談
- 雇用就農情報の紹介

※求人情報を掲示できます。

希望の方はHPで詳細をご確認ください。

- 移住・定住の相談
- セミナー 午前10時30分~「鳥取県の農業と産地紹介」
午後 1時30分~「あなたに伝えたい! 現役梨農家のリアルな体験談」
- アンケートに回答いただいた方に鳥取県の特産品をプレゼント



R4.11.26 新農業人フェア(大阪)の様子



詳細は
センターHPを
ご覧ください

農家組合員の人間ドック受診費用の一部を助成します

農家組合員の皆様の健康を守り、末永く地域農業を発展させていくために、JAグループ鳥取では「農業者人間ドック助成事業」を実施します。今まで人間ドックを受診されたことがないかたは、この機会に一度受診をしてご自身の健康状態をチェックしてみたいはいかがでしょうか。

- 助成金額 人間ドック受診費用の自己負担額(税込)に対して上限2万円まで
- 助成対象 ①JAの正組合員とその家族で農業を主業務として従事する方
②国民健康保険に加入している方 ③70歳以下の方
- 申込受付期間 令和5年2月1日~10月31日

締切間近

※詳しくは
支所窓口まで
お問い合わせ
ください



JA鳥取中央 葬祭センター

TEL(0858)47-0983
FAX(0858)47-0981

☎0120-80-9831 通話料無料 24時間受付



▲メモリアルホール
報恩舎
〒682-0017
倉吉市清谷町2丁目143
TEL(0858)47-4300
FAX(0858)47-4320



▲メモリアルホール
福本
〒682-0604
倉吉市福本220-1
TEL(0858)48-2100
FAX(0858)48-2101



▲メモリアルホール
あじさい
〒689-2303
琴浦町徳万282-13
TEL(0858)53-1184
FAX(0858)52-3943

あなたもチャレンジ!

家庭菜園

ほうれん草

ほうれん草は、鉄分、ミネラル、ビタミン類などを豊富に含む緑黄色野菜の代表です。年配の方々にとっては、窮地におちいった“ポパイ”が元気を取り戻すための食品として、親しみがありますね。

ほうれん草は栽培しやすく初心者向けの野菜ですが、酸性土壌を嫌いますので最初の土作りで、しっかりと酸度調節をすることが必要です。さらには、その原産地は中央アジアなので暑さが苦手です。以上の対策を充分に取り栽培に取り組みましょう。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
								●	●	■	

● 種まき
■ 収穫

秋まき栽培

栽培のポイント

- 酸性土壌に弱いので石灰を施して調整する
- 高温に弱いので夏は暑さ対策をしっかりと
- 多湿に弱いので水はけのよい畑に植える

①畑の準備

畑全面に完熟堆肥と石灰適量をまいて、深さ20~30cmに耕す

排水溝



土壌酸度を調べて、酸性が強い場合は、pH6.0~7.0になるように石灰を施す

②元肥入れ

〈溝の長さ1m当たり〉
化成肥料 大さじ5杯

肥料の上に土をかけ、鍬で底面が平らになるようによくなります



③種まき

2㎡に1粒ぐらいずつばらまきする

種をまく前に溝全体にたっぷり水をまいておく



④間引き

第1回 本葉1枚の頃

第2回 本葉3、4枚の頃



⑤防暑対策

遮光ネットで被覆する



かまぼこ形のトンネル被覆にするとよい

⑥追肥

〈畝の長さ1m当たり〉
化成肥料 大さじ2杯

第1回

- 1回目の間引き後に畝の片側に施肥し、鍬で畝の肩に土ごと寄せ上げる



第2回

- 2回目の間引き後に1回目の反対側に化成肥料大さじ3杯を施肥し、鍬で畝の肩に土ごと寄せ上げる

初めて梨狩りをした時のことが忘れられません。梨の木の下で皮をむき、かぶりつきました。(チャコさん)



高校生の時、憧れだった先生の授業中、先生の顔を見てはドキドキしていました。(けいこばあちゃんさん)

高校時代に自転車にテントなどを積んで、友達とキャンプ場巡りをしたこと。(ひこにゃんさん)

会社務めをしていた頃「みつばし踊り」に参加し、汗だくになって踊ったこと。楽しかったなあ。(イチゴのケーキさん)

学校の体育館でダンスパーティーがあり、ワクワクしながら参加したことです。(足立さん)



満天の星に手が届きそうな所まで山登り。テントから見上げた星空は最高でした。(梨娘さん)



読者からのお便り紹介

今月もたくさんのお便りありがとうございました。

今月のお題

あなたの青春の思い出

を教えてください。

【次号のお題】

「どうしても口に出して言えない一言」
たくさんのお便りをお待ちしております。

夏になると、海で友人たちとよく遊んだことを思い出します。(西田さん)



投稿者からの声

鳥取県の特産の果物を
県外に住む家族や親戚に
送っています！

(野崎さん)

ピーオーネが当たりました！
わざわざ、JAの職員さんが
家まで届けてくださったことも
感激です！

(たこたこキングさん)

おいしいピーオーネの
見分け方、
やってみようと思います！

(ひーろーさん)

生産者の方々の想いが
よくわかり、
毎月楽しみにしています。

(佐倉さん)

「あぐりキッズスクール」は
子どもたちが大きく成長する
体験だと思っています。今後も、
続くことを願っています。

(中林さん)

スイカの次はブドウ、梨。
果実王国鳥取県、
大好きです。

(牛さん)

暮らしてうたう川柳

課題「島」

鈴木 公弘 選

竹生島琵琶湖哀歌が切なくて
梅干しをもって安心島めぐり
無人島よりも寂しい四畳半
島国の根性捨てず孤立する
ジコチューで陸の孤島に気づかない
世界から日本列島こんにちは
離島ツアー都会がゴミを捨てに来る
列島を襲う災害まったなし
島国の回転寿司はネタが良い

湯梨浜町 志田美智子
倉吉市 鳥飼寿々子
倉吉市 石田 稔子
倉吉市 山崎恵美代
湯梨浜町 川口 亜矢
北栄町 西村奈保子
兵庫県 小田 虎賢
湯梨浜町 谷本 真樹
倉吉市 高多 和弘

【今月の佳吟】

処理水が福島をまたフクシマに

倉吉市 伊垢離二郎

(評) 東京電力は福島第一原子力発電所にたまった処理水の海洋放出を始めた。広島・長崎に続いて放射能にさらされた福島。そこに焦点を当てる場合、フクシマと特記される。政府は放射性物質トリチウムの濃度を薄めて放出する方向に誘導し、実施に至った。早速中国政府および人民が反応し、日本産水産物の輸入・販売・加工・調理の禁止、日本人学校・日本大使館への投石、国内の飲食店・ホテル・旅館に向けた迷惑電話・動画など、嫌がらせを続けている。独善的な言い掛かりには科学的根拠をもって対峙し、流域の暮らしを断固守らなければならない。(投句総数59)

※次号の課題は「雲」です。締切9月20日(水)必着

住所、氏名(雅号もフルネームをご記入下さい)、電話番号、作品一人三句以内を、裏表紙にある応募用ハガキでお送りください。応募をお待ちしております。ペンネームでの投稿は無効となりますのでご注意ください。

◆今後の課題「会」締切10月20日(金)予定



シェフ永井 のおすすめ



なが い とも かず
永 井 智 一

茨城県笠間市にある
「天晴(旧キッチン晴人)」
オーナーシェフ

タコとトマトの炊き込みご飯

材 料(4人分)

米……………300g	だ し 汁	かつおだし汁…270g
ゆでだこ……1本		料理酒……………大さじ1
トマト(中)…1個		しょうゆ……………大さじ1
ショウガ……1片		塩……………小さじ1/2
		イタリアンパセリ…適宜



作り方

- (1) 米を研ぎざる上げし、ゆでだこは薄切りに、トマトは8等分に、ショウガは千切りにする。
- (2) 炊飯器にだし汁の材料を合わせ、(1)の米、ゆでだこ、トマトを入れ、20分浸水してから炊き上げる。
- (3) (2)を器に盛り付け、イタリアンパセリを飾り出来上がり。

※キリトリ

●アンケートにお答えください。

「ドリームちゅうおう9月号」良かった記事は?(複数回答可)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 表紙 | <input type="checkbox"/> 直売所探検隊 |
| <input type="checkbox"/> 肉特集 | <input type="checkbox"/> あなたもチャレンジ!家庭菜園 |
| <input type="checkbox"/> 梨特集 | <input type="checkbox"/> 読者からのお便り紹介 |
| <input type="checkbox"/> 地域情報発信室 | <input type="checkbox"/> 投稿者からの声 |
| <input type="checkbox"/> あぐりキッズスクール | <input type="checkbox"/> 暮らしをうたう川柳 |
| <input type="checkbox"/> 青壮年部・女性会の活動紹介 | <input type="checkbox"/> シェフ永井のおすすめ |
| <input type="checkbox"/> トピックス | <input type="checkbox"/> クロスワードパズル |

良かった理由:

●クロスワードパズルに応募される方はお書きください。

(※応募されない方は空欄で構いません。)

「クロスワードパズル」の答え
 解者の方には、抽選で「二十世紀梨」をプレゼント致します。

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

●次号のお便りのお題「どうしても口に出して言えない一言」を教えてください。また、「暮らしをうたう川柳」への応募、JA鳥取中央グループに対するご意見・ご要望など、ご自由にお書きください。

(ペンネーム:)

※ドリームちゅうおう誌面にて発表することがありますのでご了承ください。

※キリトリ

表紙の写真説明



村上珠羽ちゃん(2) 優心くん(4)

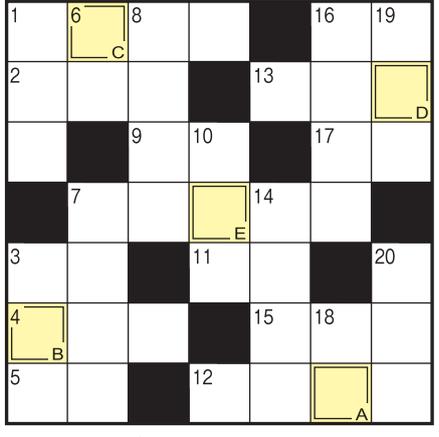
今回は、梨が大好きという二人に、あま〜い「新甘泉」を食べてもらいました。二人とも、梨を見るとたちまち笑顔に◎ 甘くておいしいと言いながら1玉ペロリと食べ、その笑顔に撮影しながら癒されました。

「新甘泉」は鳥取県オリジナル品種。大玉で二十世紀のシャリ感もありながら濃厚な甘さが特徴で、好きな人も多いのではないのでしょうか。年々梨の栽培面積は減っていく中、その人気の高さから珍しく面積が伸びている品種になります。新甘泉はそろそろ終了しますが、梨のシーズンはまだまだ続きます。7ページに記載した梨の選び方を参考に新興、王秋などこれから始まる梨も楽しんでください。

アタマの体操 クロスワードパズル

今月のプレゼントは **二十世紀梨**

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？



A B C D E

--	--	--	--	--



秋号の答え **アキナス**

- タテのカギ
- 1 オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます
 - 3 スペード、ハート、ダイヤ、——
 - 6 なるべく——嫌いをせずに食べてね
 - 7 2枚の書類にまたがるようにはんこを押します
 - 8 カラオケでのレパートリー
 - 10 HPと表される仕事率の単位
 - 14 秋の夜長にページをめくりつつ楽しみます
 - 16 木材を切る道具
 - 18 天井と向かい合っています
 - 19 絹ごしや木綿があります
 - 20 リレーの選手がつかなく物

- ヨコのカギ
- 1 秋桜と呼ばれることもある花
 - 2 有効利用されていない土地
 - 3 イガに守られた実がなります
 - 4 野球では右翼手ということも
 - 5 小説家がつづるもの
 - 7 寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
 - 9 春日局は徳川家光の——でした
 - 11 刺し身のにっっていることもある花
 - 12 手紙のこと。往復——
 - 13 絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
 - 15 ローマやカイロ、マニラなど
 - 16 日本海に大きく突き出た——半島
 - 17 白川郷や下呂温泉で知られる県

応募要項

下記「応募ハガキ」に、クイズの答えをお書きの上、応募締切までに切り取ってポストへ投函するか、各支所へお持ち下さい。
 ※通常ハガキ・FAX・メール・HPからも応募可能です。クイズの答えの他「良かった記事・住所・氏名・電話番号」をお書きの上ご投函下さい。

- 応募締切 9月29日(金) 当日消印有効
- 応募先 〒682-0867 鳥取県倉吉市越殿町1409 JA鳥取中央 広報課宛
- FAX 0858-23-3070
- Eメール kouhou@ja-tottorichuou.or.jp

※当選は商品の発送をもってかえさせていただきます。※個人情報については、プレゼントの発送、及び「ドリームちゅうおう」の紙面作り以外には使用しません。

HPでも応募できます

伝える、支える。 農業が変わる。

中四国版 紙面には、JA 鳥取中央の記事が 随時掲載されています！ ぜひご覧ください!!

お近くの新聞販売店 から毎日お届けします。

購読料 月極 **2,623円** (税込)

— 購読のお申し込みは、各支所 組合員課までお問い合わせください。 —

購読料 年額 **8,782円** (税込)

誌代1年分を 年間予約として 購読料をお支払い いただくと普通月号 1か月分が無償 となります

※原則として、年間予約購読(前納)の中途解約はできません。 ※1冊からでもご購読できます。

✂ キリトリ

郵便はがき

料金受取人払郵便

倉吉局 承 認 872

差出有効期間 2025年2月 7日まで 切手不要

6 8 2 8 7 9 0

倉吉市越殿町1409

鳥取中央農業協同組合

総務部 広報課 宛

住所	
氏名	
電話番号	

※個人情報については、プレゼントの発送、及び「ドリームちゅうおう」の紙面作り以外には使用しません。