

 JA鳥取中央

中部農業情報紙

# ドリームちゅうおう

2025  
夏号**[特集] 夏はやっぱりスイカ！****P2-3 夏はやっぱりスイカ！**

- P4 地元で愛される3種のメロン
- P6 豚肉の栄養パワーで健康な毎日を
- P10 猛暑に耐える体づくり

- P5 あぐりキッズスクール
- P8 2025年は国際協同組合年です
- P9 私たちにできる「国消国産」
- P11 直売所探検隊
- P12 JAのSDGsの取り組み
- P14 Instagramフォトキャンペーン
- P15 今なぜ上がる？お米の価格
- P16 レシピ&クロスワード



発行／新日本海新聞社 中部本社 〒682-8505 倉吉市上井町1丁目156 ☎(0858)26-8300代  
鳥取中央農業協同組合 〒682-0867 倉吉市越殿町1409 ☎(0858)23-3000代 <https://www.ja-tottorichuou.or.jp>  
発行日／令和7年6月22日 発行エリア／倉吉市・湯梨浜町・三朝町・北栄町・琴浦町



# こども達の農業体験学習 あぐりキッズスクール

JA鳥取中央では、食農教育の一環としてあぐりキッズスクールを開校しています。年間9回のカリキュラムでは、田植えから収穫まで行い、そのお米で餅つきをして食べたり、手作りのプランターでナスを栽培してみたり、小型から中型のドローンの操作をするなど様々な活動を開催中!このスクールは、2004年から開校しており、22年目となる今年は40人が入校し、卒業生は延べ1933人となりました。卒業生の中には、農業を仕事として始めた人や、JAの職員として地域農業を支える道を選んだ人もいます。この取り組みは、地域農業や食の未来を担う人材を育てる役割を果たしています。

## 手作り木製プランターにナス定植



## スマート農業体験



# 食べて納得! 地元で愛される3種のメロン

## クレオパトラメロン

出荷期間 ~6月下旬 食べごろ お尻を押して弾力が出た時。  
販売場所 直売所「ハイイマート」、県中部のスーパー。

湯梨浜町で8戸の生産者が約30㌶で栽培する「クレオパトラメロン」。オレンジがかった黄色の果皮の大玉メロンです。糖度は15度以上と安定しており、まろやかで上品な甘味。喉への刺激や苦みが少ないもうれしいポイントです。栽培中、農薬は3度しか使用せず、交配作業はミツバチが行います。出荷量は多くはないですが人気の品種で“幻のメロン”と呼ばれることも!?

## プリンスマロン

出荷期間 ~7月上旬 食べごろ 香りが強くなった時。  
販売場所 直売所「満菜館」、県内スーパー。

倉吉市の13戸の生産者が1.3㌶で栽培する「プリンスマロン」。外側は薄緑色のノーネットメロンで、香りが強く、濃厚な甘さが特徴です。環境に優しい栽培方法を取り入れて、粉ミルクとブドウ糖を葉っぱに散布することで農薬の使用回数を減らしています。



## エリザベスメロン

出荷期間 ~6月下旬 食べごろ お尻をおしてへこむ程度に柔らかくなった時。  
販売場所 直売所「あぐりポート琴浦」「満菜館」「よってみたい菜」「ハイイマート」。

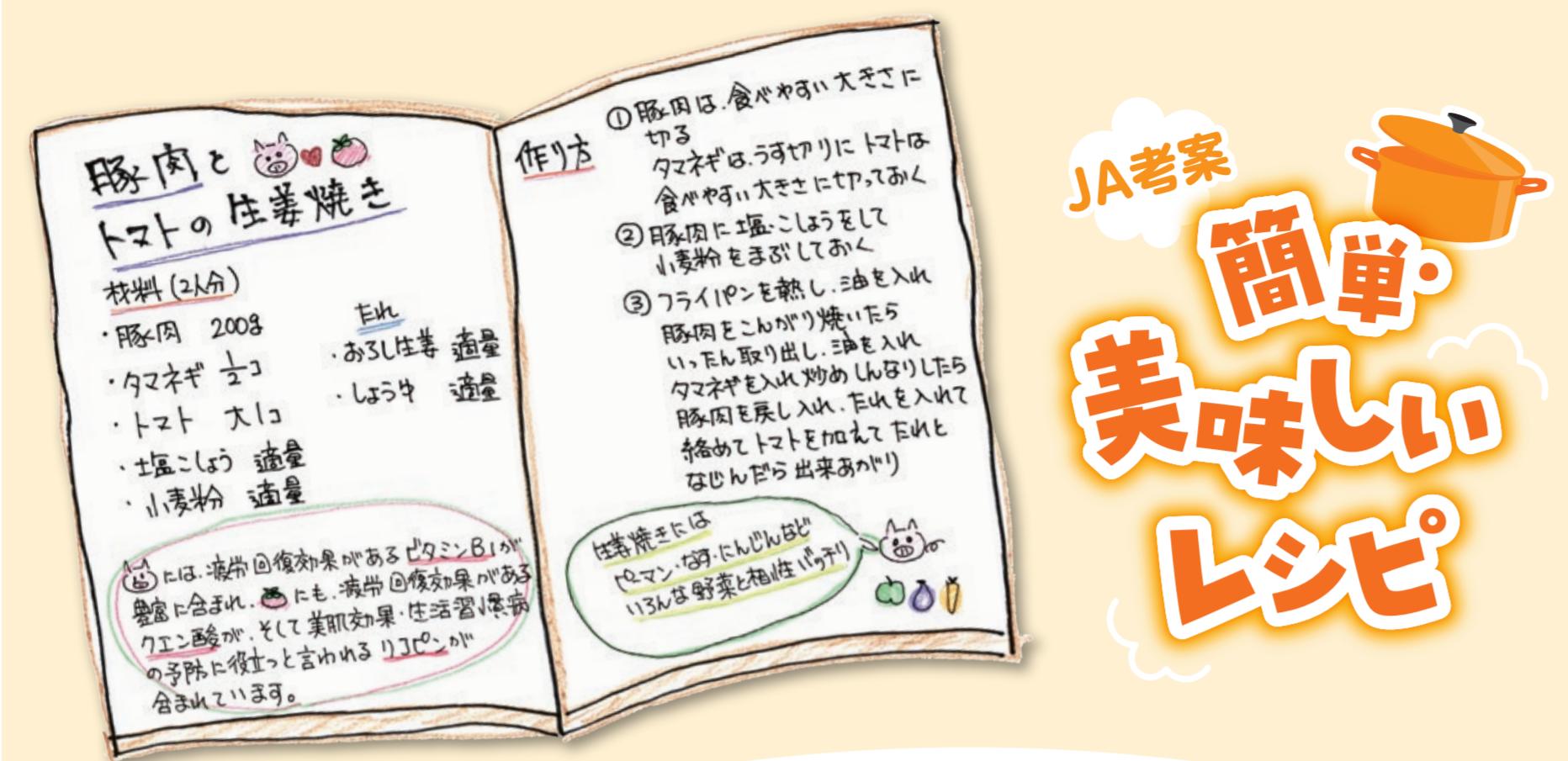
琴浦町・大山町の7戸の生産者が0.9㌶で栽培する「エリザベスメロン」。鮮やかな黄色の果皮と、とろけるような白い果肉が特徴で、甘さや香りが、全てのメロンの中で「女王」にふさわしいと、この名がついたんだとか。栽培では、生産者間で技術や情報を交換し合い、徹底した水管理を実施。与えすぎてしまうと玉が割れるので、割れない絶妙な水の量を調節しています。



初夏だけじゃない!!  
県中部では、いろいろなメロンが栽培されているんです

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	プリンスマロン						
	クレオパトラメロン						
	エリザベスメロン						
	タカミメロン						
	ペルルメロン						
	ラブコール						
	アムスメロン						
プリモレッド		プリモレッド					
			ディーパ				
				アールスマロン			

鳥取県中部  
メロン  
カレンダー



両端に写る母豚のおっぱいを飲む子豚(3週齢)

風邪をひいていないか、チェックしています。温度管理も気を付けていて、春・秋ごろの適温（18～19度）の時期が一番大きくなるので、風通しを良くしてあげています。エサは、専用の配合飼料を与えています。特に、出荷に向けた仕上げ期間（4カ月齢以降～出荷まで）は、動物性タンパク質が入っていない、植物性のものを与えることで、臭みがないお肉に仕上がるります。



お買い求めは、JA直売所各店舗へ

Q 1日どのようなスケジュールで働かれていますか？

A 年間、毎朝5時半から親豚200頭分への工サやりからスタートします。工サのやり方は豚によって異なり、オス豚と哺乳中ではない母豚は、朝ドカツと1日分をまとめて与えます。一方、哺乳中の母豚には1日3回に分けてたくさん与えることで母乳を出させ子豚の成長を支えます。それ以外の親豚が朝1度だけなのは、哺乳期に備えて胃を大きくする意味もあります。子豚2400頭分はというと、自動給餌器で1頭あたり1日に3キロ分を自動で与えています。餌やりが終わると、体重測定、人工授精のためオスから精液採取と希釀、種付けや種付けに使用した道具の消毒、豚舎の消毒、豚舎周辺の石灰散布、13棟ある豚舎を

**A** 健康に育ててあげることですね。工夫は豚舎ごとにあげるので取り合い  
**Q** 人気が高い「マーブルポーク」ですが、1番こだわっていることは?



みなさんへ一言…

「一番おこしやがよくわかるのは、もしや  
ぶしやがです。沸騰させなこぐらいい  
の温度でゆっくしあしやがする  
と、柔らかくてお薦めです。

健康に育ててこますので、ぜひ、安心して  
食べてみてください…」

生産しているのは県内で倉吉市の森本農場だけ！

# 倉吉の「マーブルポーク」

銘柄豚

The illustration features a yellow background with a white cloud shape in the upper left. An orange cooking pot with a black lid is positioned in the upper right. Overlaid on the background are large, stylized, orange text characters with white outlines. The text reads 'JA考案' (JA Suggestion) in the top left, '簡単' (Simple) in the top center, '美味しい' (Delicious) in the middle, and 'レシピ' (Recipe) in the bottom center. The overall theme is a simple and delicious recipe suggestion from JA.

**A** **Q**

1日どのようなスケジュールで働かれていますか？

年間、毎朝5時半から親豚200頭分への工サやりからスタートしま

**インタビュー**

**生産してい**

**倉吉の銘柄豚**



高圧洗浄機なども使しながら丁寧に清掃  
豚を成長にあつた豚舎へ移動、など、曜日ご  
とにいろいろな作業を進めていきます。また毎  
日、1頭ずつの健康状態をチェックして回つ  
ています。そして、週に2、3回、

**A** 出荷するとき、健康に育った姿を見て「おっ、いい感じに育ったな」  
**Q** 仕事をする上でやりがいは？



豚肉は家族の健康を支える強～い味方。  
タンパク質やビタミン類など、豚肉に含まれる栄養パワーを取り入れて  
元気な毎日を過ごしましょう。

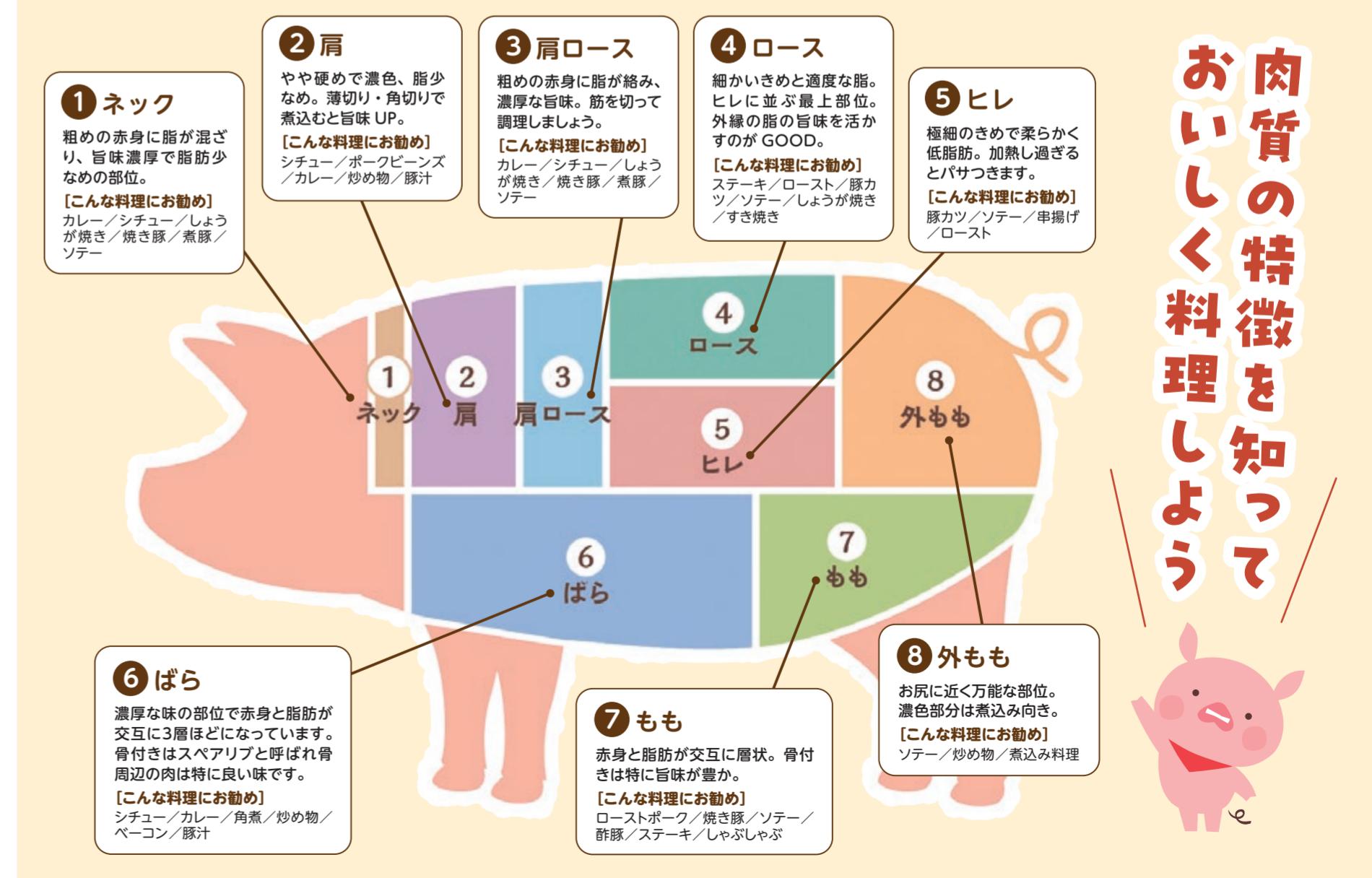
## 子どもの脳の発達を促します

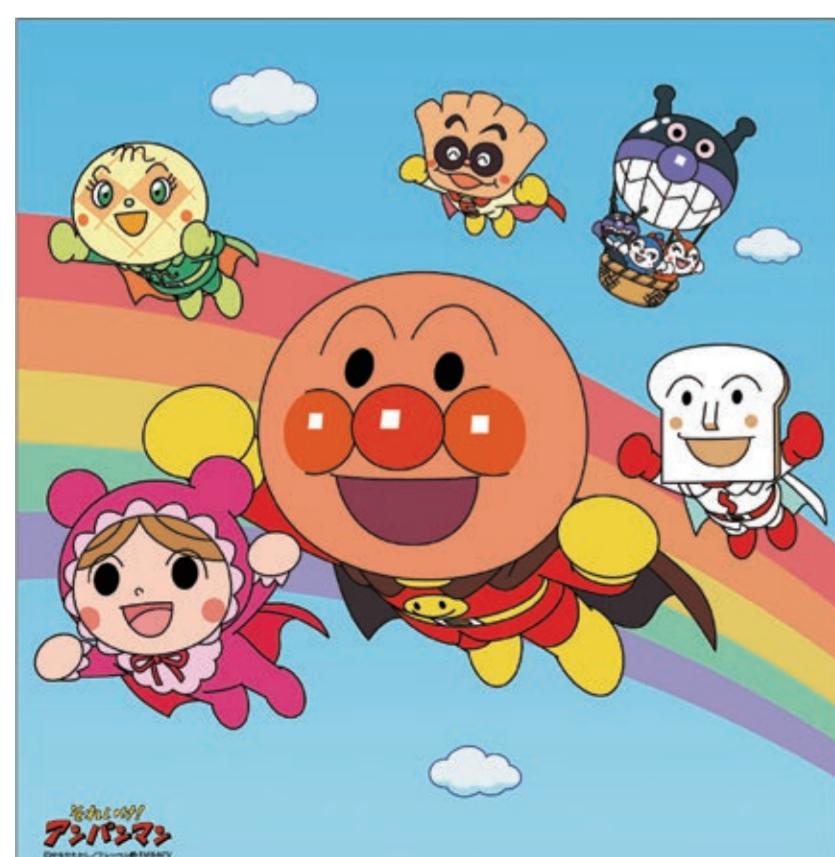
## 豚の脂質が



# 子どもから大人まで 食べてほしい秘密

# 肉質の特徴を知って おいしく料理しよう





國際協同組合年

# 協同組合は よりよい世界を築きます

# IYC2025 2025年は国際協同組合年です

国連は2023年11月3日の国連総会で、2025年を「国際協同組合年」(IYC=International Year of Cooperatives)とすることを宣言しました。これは、2012年に続き2回目です。JA(農業協同組合)でも、JAの総合力とつながる力で、よりよい社会づくりへ大きく踏み出します。

そもそも  
協同組合って?

協同組合は、一人ひとりの主体的な参加を基礎に、生産や暮らしなどさまざまな面で協同し合うことによって、解決の道を切り開いていくという団体です。出資金と呼ばれる自分たちの元手を出し合い、組合員となって事業を利用し、組合員として運営に関わっています。協同組合が大切にしている平等、公正、連帯という考え方は国連が2030年を目標に進めるSDGsの理念と合致します。



## なぜ国連は IYC2025を 設定したの?

国連は、協同組合を貧困や飢餓の解消、食料安全保障、社会的包摶、女性の地位向上、気候変動への対応に貢献していると評価しているため、重視しています。ICAのグアルコ会長は、協同組合が現代の課題を克服し、より良い世界を築いてきたと語っています。



## 第一次産業 生産者の 協同組合 として

万が一を  
助け合う  
共済事業

協同組織  
金融機関  
として



地域の組合員のニーズに対応し、経営・技術指導、低コスト資材の供給、共同販売、事業資金や生活資金の貸し付けなどにより、組合員の農業経営と生活を守ることを通じ、消費者への安全で新鮮な農畜産物の生産・販売と、農地保全を通じて美しい国土の保全に寄与しています。

共済とは、組合員の誰かが困ったときに、他の組合員全体で助ける仕組みです。私たちの生活を脅かすさまざまな危険(災害・交通事故)に対し、組合員同士で助け合う相互扶助を具現化した保障事業です。



協同組織金融機関とは、出資者でもある組合員が預貯金し合い、集まったお金を必要なときに適切な審査の下で組合員に融資する協同組合組織の金融機関です。地域に根差して、農業経営の安定や改善、暮らしの向上などさまざまな問題解決・価値創出を手伝い、地域経済の発展に貢献します。



# JA鳥取中央の △仲間に△ なりませんか

世界中で協同組合の価値が見直され、地域の発展と持続可能な社会づくりへの貢献が注目されています。そんな中、ここ鳥取県中部でも、協同の力を活かした未来づくりが求められています。

JA鳥取中央では、農業を守り、地域を支え、暮らしを豊かにするための取り組みを続けています。組合員の皆さんと共に、安心できる食を支え、地域の活力を生み出す活動を展開しています。自ら事業を利用したり、活動に参加したいと考える人は誰でも加入できるオープンな組織です。あなたの参加が、より良い地域社会の実現につながります。

組合員になることで、農業や食に関するさまざまな支援を受けられるだけでなく、地域のイベントや交流の場も広がります。ともに協力し、鳥取県中部をより住みよい場所にしていきませんか?あなたも、JA鳥取中央の仲間に。協同の力で地域を元気に! 詳しくはJA鳥取中央お近くの支所までお問い合わせください。

**地域を元氣にする、あなたのお買い物**

農家さんの想いが詰まったとておきの食材を、下記のJA直売所で販売しています。

今回、紹介した野菜や果物などぜひ直売所からお買い求めください♪

**旬鮮プラザ満菜館**

県中部で1番大きな店舗！

野菜・果物・精肉など新鮮食材が満載！ワクワクが止まらない直売所です！

所 倉吉市西倉吉町21-5  
（0858）48-2525  
9:00～18:00  
休 年末年始

**旬鮮プラザ よってみたい菜**

倉吉駅からまっすぐ1km！

地域の魅力がギュッと詰まった“よってみたく”なる直売所です！

所 倉吉市八屋150-1  
（0858）47-4197  
9:00～18:00  
休 年末年始

**あぐりポート琴浦**

大山山麓で育んだ新鮮な農産物！

大山山麓で育んだ新鮮な農産物を毎日入荷！琴浦町特産の種なしきイカ「がぶり」、おすすめです！

所 東伯郡琴浦町別所243  
（0858）55-6336  
9:00～18:00  
休 年末年始

**トマトを手掛け20年 甘くて旨みの強いトマトを目指しています!!**

就農してから20年になります。野菜の中でトマトが一番好きなので、当初からフルーツトマトやミニトマトを手掛けています。就農当時は大栄の中玉トマトや大原トマトなどの地元の産地があることも知らず、安易に作り始めて、直売所で大量のトマトが出荷されている光景を見て愕然としたことを覚えています。でも農家仲間と切磋琢磨しながら協力してきたからこそトマトを続けてこられていると感じています。

毎年肥料や管理方法を試行錯誤しながら、果皮が薄く、甘くて旨みの強いトマトを目指していますが、20年やっていてまだまだ思い描いているトマトに届いていないのが悔しいですね。5年くらい前までは9～10月のトマトが美味しいのですが、今は夏が暑すぎて秋のトマトを美味しい作るのはすごく難しくなっていて、逆に4～6月のトマトが美味しいなりやすいです。

ウチの特徴は1月仕事始めに定植して加温栽培で3月から収穫開始しているところです。よくある灯油ボイラーではなく、解体した柱など廃材を燃料に加温しているので、灯油高騰になってもほとんど影響はないのですが、廃材の調達やカット、ボイラーへの薪投入などの労力がハンパないです。真冬の氷点下になるような夜は4時間ごとに薪を投入しています。

夏秋栽培や抑制栽培もしていますので、3～12月は収穫、基本週3回直売所に出荷しています。一番近い満菜館に出荷することが多くなりますが、他の店舗にも極力出荷するようにしていますので、見かけましたら是非手に取ってみてください。直売所のラベルには「田根巻農園」とありますので、トマト以外にも早出しスイートコーンやナス、アスパラガスなども出荷しています。私を見かけられましたら、気軽に声をかけてください。作る人と話ができるのが、直売所の大きな魅力だと思います。

**直売所 探検隊 よってみたい菜**

収穫は手作業で行っています

今年のトマトは甘くて美味しいですよ

インスタもしてますのでよろしければ見てみてください。

田根巻農園 たまきけんたろう 田巻 健太郎さん 倉吉市

**夏本番! 食べ物からアプローチ 猛暑に耐える体づくり**

今年も、例年以上に暑い夏が予想されています。厳しい暑さの中、食欲が落ちてしまうこともありますが、そんな時こそ食事で体を整えることが大切です。旬の野菜には、体にうれしい栄養がたっぷり。毎日の食事や健康習慣で、猛暑に負けない体をつくるヒントを見つけてみませんか？

**朝食 には味噌汁を**

朝食は1日のスタートを支える大切な食事です。特に暑い季節には、発汗による水分と塩分の不足を防ぐため、栄養バランスのとれた朝食をしっかり摂ることが重要です。食欲がないからといって朝食を抜いてしまうと、必要な水分やナトリウムが不足し、脱水のリスクが高まることも。そこで、主食や副菜に加え、水分と塩分を効率よく補給できる「味噌汁」を取り入れるのがおすすめです。

**昼食 には消化吸収のよいものを**

昼食には、消化吸収の良いものを選ぶことで、体への負担を軽減できます。脂質の多い揚げ物や糖分の多い菓子パンは胃に負担がかかりやすく、水分の吸収を妨げることも。汗を多くかく予定のある日は、消化しやすく栄養が摂れるメニューを選ぶのがおすすめです。例えば、うどんやそばなどは胃に優しく、暑い日でも食べやすい一品です。

**水分補給はみずみずしい野菜をとろう**

水分補給というと、ついつい冷たい飲み物に手が伸びがちですが、食事からも積極的に水分を摂り入れることが大切です。そこでおすすめなのが、水分をたっぷり含んだ旬の夏野菜です。

**エダマメ**

エダマメには、糖質の代謝を助ける働きがあるビタミンB1が含まれています。ビタミンB1が不足すると乳酸などの疲労物質がたまつて疲れやすくなるため、疲れを感じたら食事に取り入れるといいでしょう。エダマメのガーリック炒めやホイルに包んでトースターで焼いてもおいしいですよ。

**トマト**

トマトには、強い抗酸化作用を持つリコピンが含まれいます。紫外線によって体内で増える活性酸素を除去し、細胞のダメージを防ぐ働きが期待できます。また、クエン酸は、疲労物質である乳酸の分解を促し、疲れた体をシャキッとさせてくれる効果もあります。

**キュウリ**

キュウリは約95%が水分のため、水分補給に役立ちます。汗で失われるカリウムも含まれていて、熱中症予防にもお薦めしています。塩もみしたキュウリにしらすをのせて吃べると、塩分とタンパク質が取れます。また酢を組み合わせると、酢に含まれるクエン酸が疲労回復をサポートします。

**夏野菜・果物で暑~い夏をおいしく乗り切りましょう！**

冷蔵庫の野菜室を紙袋などで区分して、どこに何があるか分かりやすくしておきましょう。野菜の中で特に日持ちしないのはもやしです。もやし生産者協会によれば、もやしを保存するのは野菜室より温度の低い冷蔵庫や冷蔵室がお薦めだそうです。買つてきました袋に穴を開ける、あるいは電子レンジにかける、水を張った容器に入れるなど、ひと手間でロスを減らせます。

ショウガや青じんなどは、温らせたまま保冷袋に入れてから冷蔵すると長持ちします。

冷蔵庫の野菜室を紙袋などで区分して、どこに何があるか分かりやすくしておきましょう。野菜の中で特に日持ちしないのはもやしです。もやし生産者協会によれば、もやしを保存するのは野菜室より温度の低い冷蔵庫や冷蔵室がお薦めだそうです。買つてきました袋に穴を開ける、あるいは電子レンジにかける、水を張った容器に入れるなど、ひと手間でロスを減らせます。

ショウガや青じんなどは、温らせたまま保冷袋に入れてから冷蔵すると長持ちします。

### 野菜の保存方法

### 漬け物にしてみよう

冷蔵庫の野菜室を紙袋などで区分して、どこに何があるか分かりやすくしておきましょう。野菜の中で特に日持ちしないのはもやしです。もやし生産者協会によれば、もやしを保存するのは野菜室より温度の低い冷蔵庫や冷蔵室がお薦めだそうです。買つてきました袋に穴を開ける、あるいは電子レンジにかける、水を張った容器に入れるなど、ひと手間でロスを減らせます。

ショウガや青じんなどは、温らせたまま保冷袋に入れてから冷蔵すると長持ちします。

家庭で最も捨てられる食品、野菜。買ひ方や保存方法の工夫で食品ロスを減らすことができます。

### 野菜の食品ロスを減らす工夫

### 干し野菜もお薦め

買い物前に冷蔵庫の野菜をチェックし、買い物メモを作る。日持ちしない二郎やもやはできるだけ使う直前に買う。レタスやキャベツは2分の1個、4分の1個などを買う。まとめ買いせず、1個単位で必要な分だけ買う。など後で腐らせて駄目にするくらいなら、多少割高でも、最初から使う分だけ買うのがお勧めです。

### 野菜の買い方

### なくそう食品ロス

## SDGsの取り組み

SDGsとは、2015年国連会で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ(行動計画)」の中にある17つの目標のことを言います。この計画は「2030年までに世界中の人々が力を合わせて、住みやすい地球をつくるいこう」という内容です。JAが行う様々な事業がこのSDGsの取り組みに関連があります。今回は事業にかかわりのあるSDGsの活動をご紹介します。

### 地域を支える「子ども食堂」へスイカや農畜産物引換券を贈呈



JAでは、県中部の12か所の子ども食堂に、JA直売所で使える農畜産物引換券を提供し運営を支援しています。また希望される食堂には、夏にはスイカ、秋には梨といった特産品も用意。今年は今月末にスイカを贈呈する予定です。



JAの戸田常務(右)から社会福祉協議会さんへスイカを贈呈(写真は昨年の様子)

### JA助け合い組織「コスモスの会」各地でミニディイサービスを展開



JAの組合員や女性会員によって構成する助け合い組織「コスモスの会」では、地元の高齢者を対象にミニディイサービスを開き、多くの人が参加しています。今後もみんなが安心して暮らせる地域づくりを目指して、助け合い活動のネットワークを広げていきます。



オリジナルゲームで体を動かしました

梨やブドウなどの剪定枝をバイオマス燃料に有効活用



JAや県中部森林組合は、リサイクル業者「チップリサイクル森の四季」と一緒に梨やブドウといった果樹を栽培する際に出る剪定枝をJA果樹生産部から回収し、バイオマス燃料として再利用しています。これまで剪定枝の処理には野焼きなどの問題がありましたが、この取り組みにより農作業事故対策と環境への負担軽減につながっています。



チップ化した果樹の剪定枝



## みんなのコンテナ菜園

### エダマメ

失敗の少ない夏まきがお薦め  
摘心してさや数を増やす

気温が十分に上がる夏まきなら手間をかけずにおいしいエダマメが秋に収穫できます。その場合の種まき適期は、7月下旬~8月下旬で、開花が高温時期に重なりさやが付きにくくなる梅雨どきは避けます。

夏まきは品種選びも大切です。気温が高いと開花や収穫が早まる極早生~中早生の品種を選びます。

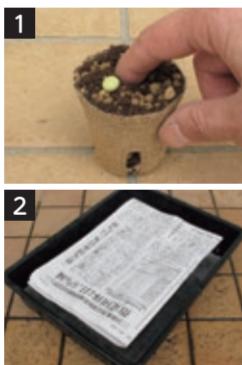
もう一つ、出芽までの水やりの方法も重要です。エダマメは、出芽に多くの酸素を必要とするので、種まきしたらたっぷり水をやり、その後は出芽まで控えるようにします。

#### 1 種まき

鉢のまま植えられるジフィーポットにピートモスと赤玉土(細粒)を等量混ぜた土を入れ、種3粒を指で押し込む(写真1)。新聞紙の上にポットを置き、水をやったら、日当たりの良い雨がかかる軒下などに置き、新聞紙をかける(写真2)。

#### ポイント

土が乾くようならポットの下に敷いた新聞紙へ水をやる。適温ならば3、4日で芽が出始める。出芽後は上から水やりができる。



#### 4 摘心・追肥

さらに14日前後の開花が始まる頃に、本葉6枚を残して芽をはさみで切り(摘心・写真6)、葉の脇から出る側枝を伸ばす。併せて普通化成(NPK各成分8-8-8)約8gを施し(写真7)、土を株元に寄せておく。

#### ポイント

開花後は、さやを充実させるため、土が乾かないように注意する。



#### 5 収穫

夏まきの場合、収穫は種まき後55~65日ほど。株の真ん中あたりのさやが膨らんできたら、株ごと刈り取って収穫する(写真8)。

#### ポイント

株から外したさやは鮮度が落ちやすいので早めにゆでて食べる。



#### JAカード 限定

### JA直売所でJAカードをご利用いただくと

2025年8月~9月は  
JA直売所でJAカードをご利用いただくと  
10%割引  
(対象期間)  
2025年8月1日(金)~9月30日(火)



ご請求時  
2025年8月1日(金)~9月30日(火)

JA直売所(JAカード5%割引実施店舗)でJAカードをご利用いただくと、通常5%割引が、対象期間中はご請求時に10%割引となります!

JA鳥取中央管内の直売所はこちら

- ・旬鮮プラザ満菜館
- ・旬鮮プラザよってみたい菜
- ・ハイウェイマート
- ・あぐりポート琴浦



まだJAカードをお持ちでない方は  
この機会にぜひJAカードをお申込み下さい!!



#### 3 増し土

植え付け後9~13日で、初生葉を含む本葉6枚が開いたら株元に土を足す(写真5)。

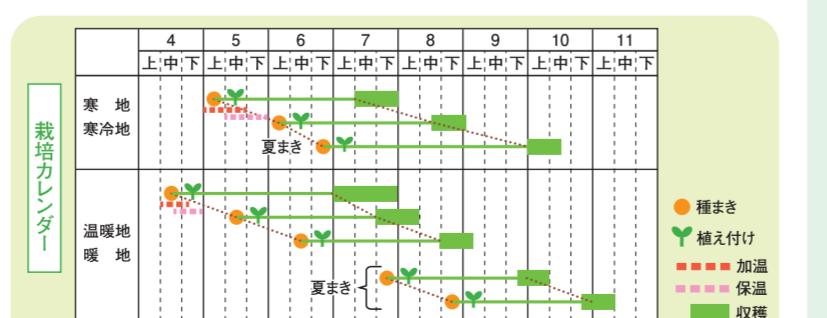


#### 4 増し土

植え付け後9~13日で、初生葉を含む本葉6枚が開いたら株元に土を足す(写真5)。

#### ポイント

開花後は、さやを充実させるため、土が乾かないように注意する。



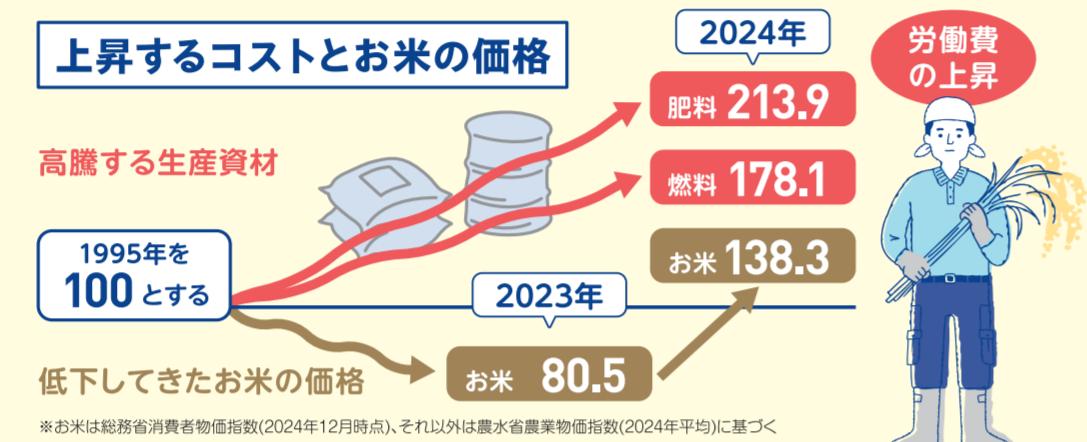


# 今なぜ上がる? お米の価格

お米を作るための様々なコストの上昇を反映して、  
お米の価格が上がっています。

図のように、肥料・燃料など、  
お米の生産に必要な資材が、  
軒並み大きく値上がりしている  
のです。一方、お米の価格は、  
2023年までは低下傾向が続い  
ていたことも分かります。

様々な物価の上昇とともに、  
農家の労働費(賃金に相当)も  
上昇しています。



専門家による  
ワンポイント  
解説

水田の維持や、鳥獣被害、猛暑への対策など、農業にかかる  
コストも増えています。

農家の減少と高齢化で、水田の水路や畔(あぜ)の  
維持・管理や、鳥獣害対策などの負担が増えています。  
さらに、温暖化で雑草やカメムシなどの害虫が増えやす  
く、一層の対策が必要です。しかも、暑い日が増えて  
炎天下の作業時間が増えており、農業特有の負担は  
増すばかりです。効率化やコスト削減も図られていますが、今後も生産コストは増えていくと考えられます。  
様々な物価が上がる中で、「お米だけは、いつも安く  
買えて当たり前」という時代ではなくなつた、と言える  
のではないかでしょうか。



農業経済学者  
小川 真如先生

JAグループの  
取り組み

コスト低減と効率化へ

写真のような建物を見たことはありますか?  
これはJAが運営する「カントリーエレベーター」という施設です。  
収穫したお米を、共同で乾燥・選別することで省力化とコスト  
低減を図り、農家の負担軽減を実現しています。



耕そう、大地と地域のみらい。

JAグループ



#白ネギ  
#梨  
#ブロッコリー  
#柿  
#トマト  
#らっきょう  
#イチゴ  
#ブドウ  
#鳥取のめぐみ

インスタ投稿で新鮮フルーツ・野菜BOXがあたる!  
#メロン  
#スイカ  
#ねばりっこ  
#シイタケ  
#ミニトマト

# 鳥取県の農業を 食べて応援

応募期間 2025年6月16日(月)～7月20日(日)

豪華景品 鳥取県産フルーツBOX…1点  
鳥取県産野菜&フルーツBOX…3点  
鳥取県産野菜BOX…5点



素敵な写真は、8月上旬発行の  
「ドリームちゅうおうタブロイド版(新聞折込)」でも紹介します。

## 【参加方法】

- ①JA鳥取中央(@jatottorichuou)をフォロー
- ②日常にある鳥取県の野菜、果物、お肉の写真を撮影
- ③JA鳥取中央をタグ付け & #鳥取のめぐみいただきますをつけて投稿!



## 自動車オークション しかない!

良いクルマが 安く! 買えますよ!

お問い合わせ先 株式会社 JA中央サービス

中央自動車センター 琴浦自動車センター 湯梨浜自動車センター

TEL:0858-28-3221 FAX:0858-28-3072

TEL:0858-53-1623 FAX:0858-53-2901

TEL:0858-27-0866 FAX:0858-27-0035

食卓を彩る  
旬のレシピ



## 作り方

- 1 ナスはへたを落として縦にしま模様になるようピーラーで2、3カ所皮をむき、一口大の乱切りにする。Aの梅干しは種を取って刻んでおく。
- 2 レンジ可のボウルに①のナスを入れ、水にくぐらせて水気を軽く切る。そのままボウルにツナとAを入れてラップをし、レンジ(600W)で2分加熱する。軽く混ぜてさらに2分加熱し、刻んだシソをあえたたら出来上がり。塩味は梅干しの塩分濃度によるので味見をして調整する。

アレンジ ◎ショウガを加える ◎オリーブ油をごま油など好みのものに変える

栄養の宝庫・ナスを  
丸ごと楽しむ

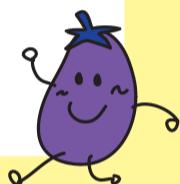
## 蒸しナスと ツナのマリネ



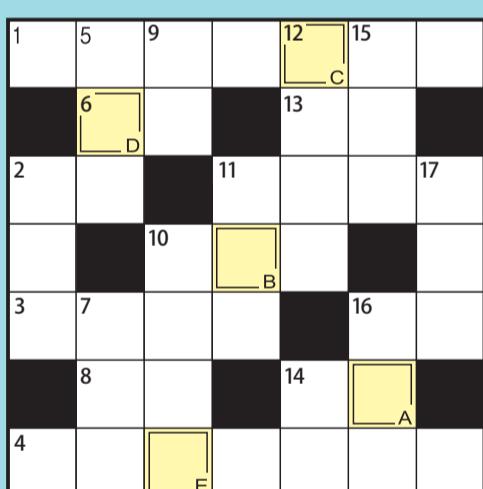
ナスは自律神経を整えてくれるといわれ、夏バテ防止にとても良い野菜です。水にさらし過ぎず、くぐらせる程度に。皮に栄養が多いためむき過ぎないようにしましょう。

材料  
2人分

ナス	3本(約250g)
ツナ(油漬け)	小1缶
A	
しょうゆ	大さじ1
梅干し	小1個
オリーブ油	大さじ1/2
シソ	5枚



## クロスワードパズル



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



### タテのカギ

- 2人組のこと
- 5閻魔大王がいるところ
- 7ハワイ州の州都、ホノルルがある島
- 9浴衣を着て——を締めた
- 10ショッピングモールには多くの——が入っている
- 11左右反対に映ります
- 12メロンの生産量が日本一である県
- 14糸を通して布を縫います
- 151とその数自体しか約数を持ちません
- 16俵万智の第一歌集『サラダ——日』
- 17阿寒湖で育つものが有名な藻類

### ヨコのカギ

- 1夏休みの朝に通ってスタンプをもらいます
- 2早起きは三文の——
- 3サーファーが乗ろうとするもの
- 4アルコール分が含まれていない飲み物
- 6疑問文では上げることが多い
- 8葛まんじゅうの中に包み込まれているもの
- 10デジタル時代になり——の文字を見る機会が減りました
- 11騎手が乗っていません
- 13観光、スクール、二階建てといえば
- 14鳥の体に生えるもの
- 16うな重と一緒に——吸いを注文した

## 応募方法

①クイズの答え ②ドリームちゅうおう夏号の良かった記事と感想 ③郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、はがき又はFAX・Eメールで下記宛先へご応募ください。

応募  
締切

7月15日(火)  
当日消印有効

〒682-0867 倉吉市越殿町1409 JA鳥取中央 広報課宛

FAX 0858-23-3070

E-mail kouhou@ja-tottorichuou.or.jp

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



JA鳥取中央のSNS公式アカウント

皆さんのいいね  
お待ちしております

Follow Me!

新人2年目の目線で  
JAのPRや新しい発見を  
投稿しています



X (旧:Twitter)

鳥取県の農業を食べて応援  
キャンペーン実施中!

詳しくは14ページをご覧ください!

お鳥取のめぐみいただきます



Instagram

動画編集を覚えた若手職員が  
旬な農産物の収穫や選果の様子を  
短い動画で発信中!