

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

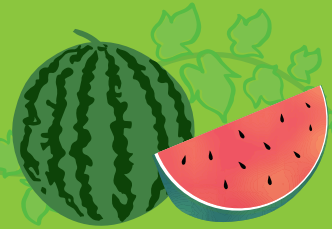
P15 今なぜ上がる？お米の価格

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

JA鳥取中央管内の鳥取県中部地区はスイカの名産地。4つの生産組織がそれぞれ特色あるブランドを掲げ、生産者らは丹精込めて育てたスイカを全国のファンに届けています。各地域でスイカづくりに励む若手生産者の皆さんを紹介します。



経験積んで成長したい



JA鳥取中央倉吉西瓜生産部会
宮本 健汰さん(31)
倉吉市秋喜

会社員から一転、今年就農した宮本さん。以前から自営業をしたいという思いがあり、前職が農業関連の仕事でスイカ栽培もしていたことから、スイカ農家の道を選びました。

担い手支援事業の一環で整備された遊休農地を活用し、今シーズン、40%で露地のスイカ作りをスタート。苗植えやトンネルの資材を組み立てる作業など、これまでも前職で経験してきたが「一人での作業はかなり大変だった」と奮闘の日々を振り返ります。

緩やかな傾斜地でも高低差で葉にダメージを与えることや、トンネルの風通しで花の付き方が変わることなど、自らの対応一つ一つが生育に影響することを痛感した一年目。単独での本格的な農業は始まったばかり。「周囲の先輩方に学びながら、まずはしっかりと経験を積んでいきたい」と力を込めます。

地域の特産つなぎたい

湯梨浜町泊地区のみで作るスイカ「とまり美人」。例年県内トップバッターで出荷し、いち早く夏を告げる品種ですが、現在の生産者は数戸のみ。年々減少する生産者を増やして歴史をつなぎたいという先輩農家からの熱い誘いを受けて昨年、初めてのスイカ作りに挑戦しました。

「小さい頃から泊のスイカしか食べたことがない。自分の手でおいしい地元のスイカを作れたら」と、祖父が長年ホウレンソウを作っていたハウスを譲り受けてスイカ栽培を開始。手探り状態で挑み、実が空洞化してしまった昨年の反省点をふまえ、2回目の収穫を迎えた今シーズン。「先輩方に相談しながら計画的に生育管理し、今年は良いものができた」と笑顔で話します。「何か一つでも、これだけは誰にも負けないというこだわりを持って作りたい」と意欲を燃やします。



JA鳥取中央泊西瓜部会
山崎 昂輝さん(25)
湯梨浜町原

収穫の達成感が醍醐味

鳥取県内一の生産量を誇り、全国的にも人気の高い「大栄西瓜」を家族ぐるみで作る坂田さん。実家は代々続くスイカ農家で「自分も将来スイカを作るのが普通だと思っていた」。家業を継ぐ心は自然と育まれていました。

県立農業大学校の野菜コースを卒業後すぐに親元就農し、父親を師匠にスイカ作りのノウハウを学んできました。シーズンを通してのスイカ作りの難しさや楽しさは、年を重ねるごとに実感。「まだまだ学ぶことは多い。作業は大変だけど、一つの株から1シーズンに一度きり、大きく育った実を収穫するのはとても達成感が大きい」と目を輝かせます。

就農7年目。作業の効率は上がってきたと感じるものの「早さより丁寧な仕事」という師匠の言葉を肝に銘じ「ロスのない出荷を目標に頑張りたい」と熱いまなざしで語ります。



JA鳥取中央大栄西瓜組合協議会
坂田 統和さん(26)
北栄町青木

新規就農者の受け皿に

「鳥取県は自然豊かで農産物も多彩。魅力的な地域」。広島県出身の大原さん。鳥取大学農学部を卒業して農業法人に勤めた後、就農を目指して琴浦町へ。2年間農業研修を受け、地域の先輩からスイカ栽培のノウハウを学びました。

独立後はミニトマトとの二毛作でスイカを栽培。町特産ブランドの「琴浦きりり」が「がぶりこ」などを作り、今年4年目の収穫期を迎えました。「手間のかかる作物をどうやって大きく、おいしく育てるか、その試行錯誤が面白い」と大原さん。基本は自然相手の仕事。品種によって栽培管理のポイントも違うので、収穫するまで気は抜けません。

来シーズンはさらに面積を増やして、より品質の高いスイカを作るのが目標。「自分も助けられてきたように、地域での受け入れ体制は重要。新規就農を目指す人たちの受け皿として頼れる存在になりたい」と前を見据えます。



JA鳥取中央琴浦西瓜生産部
大原 啓さん(30)
琴浦町八橋

旬のスイカをプレゼント!

【締め切り】
6月27日必着

日本海新聞は、JA鳥取中央と共同制作する「ドリームちゅうおう2025夏号」の発行を記念して、スイカに関連したクイズに正解した応募者の中から抽選で10名様にJA鳥取中央のスイカをプレゼントします。はがきまたはインターネットでご応募ください。

クイズ

JA鳥取中央大栄西瓜選果場で出荷される
ピーク時のスイカの玉数は?

答え

約〇〇玉

はがきに、〇〇に入る答えと氏名、住所、電話番号、年齢を明記し、〒682-8505(※住所不要) 日本海新聞中部本社「ドリームちゅうおう2025夏号」スイカプレゼント係へ郵送。

右記の二次元コードからも応募できます。➡

【問い合わせ】電話0858(26)8320 日本海新聞中部本社営業部



JA鳥取中央 オンラインショップ

生産者が丹精込めて育て上げた旬の果物を
産地直送でお届け!
四季折々の特産物をラインアップしています。
ぜひご利用ください。



<https://tottori-chuo.sanchoku-prime.com/>

夏はやっぱりスイカ!

今年もおいしい鳥取スイカができあがりました♪



査定会で今年の
仕上がりを確認
する生産者ら

鳥取県を代表する夏の味覚といえばスイカ。JA鳥取中央管内の県中部地区では、肥沃な大地を活用して甘くシャリ感のある大玉スイカを栽培しています。

県内最大の産地、北栄町大栄地区では「大栄西瓜」を栽培。市場でも人気の高いブランドスイカとして知られています。倉吉西瓜生産部会では、定番の「倉吉西瓜」や「極実西瓜」を栽培。倉吉西瓜の後半品種として、耐暑性と耐病性に優れた新品種「倉吉サマー」を今シーズンから栽培しています。琴浦町では、種が少なく黒皮が特徴的な「がぶりこ」、赤崎地区で長年栽培している「琴浦きりり」の2大ブランドを栽培。湯梨浜町泊地区では、例年県内のトップを切っ出て出荷する「とまり美人」を栽培し、甘み、食味、後味と三拍子そろって根強い人気があります。

今シーズン、JA鳥取中央管内では、348戸が263・3畧で栽培し、約1万4千畧を京阪神や名古屋、東京、中国などに出荷します。5月28日に開かれたJA全農ととり主催のスイカ査定会では、平均糖度12・2度、平均重量は過去10年で最も重い9・02kgを記録し、十分な甘さを蓄えたすっきり感のある大玉に育っていることが分かりました。



JA鳥取中央管内で作られたスイカは、各地域の専用選果場に持ち込まれ、消費者に届けられます。鳥取県内一の生産量を誇る「大栄西瓜」を一手に引き受ける大栄西瓜選果場(北栄町妻波)では、1日に3万〜5万5千玉、ピーク時には約4万玉のスイカを出荷。連日30〜40台のトラックに積み込まれたスイカが県内外へと出荷されています。

選果場の
とまり美人
スイカ選果場の
お仕事を紹介

8

箱詰め用のスイカをロボットが専用パレットに積み上げ

9

箱の種類ごとに高く積み上げられ、出荷を待つスイカ

10

スイカをトラックへ積み込み、全国へ出荷

4

ラインを流れていくスイカ



ライン上には各専用装置が設けられ、瞬時にスイカを判別。
●外観判定装置…7台のカメラで傾きや丸み、傷や汚れなどを検知し、秀・優などを判別
●重量判定装置…重量を測りサイズの階級を決定
●内部品質装置…近赤外線センサーで糖度を測定
●空洞判定装置…空洞や熟れすぎなど内部の状況を確認

5

ラベリング装置で生産者の名前を貼り、消費者に安心安全をアピール



6

バーコードの記録をもとにサイズや階級で分別して箱詰め



7

箱詰めされたスイカはコンベヤーで階下へ



大栄西瓜選果場

1

収穫したスイカを生産者が持ち込み



2

荷受けコンベヤーで運ばれていく大量のスイカ



3

ラインに並んだスイカを検査員が目視や打音でチェック



選果場で徹底品質チェックされたおいしいスイカをぜひ味わってください

JA鳥取中央
北栄営農センター果実課
前田 恭平さん

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



田植え



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「ハワイ夢マーケット」、県中部のスーパー。

湯梨浜町で8戸の生産者が約30㍓で栽培する「クレオパトラメロン」。オレンジがかった黄色の果皮の太玉メロンです。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の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!?

プリンスメロン

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㍓で栽培する「プリンスメロン」。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おり、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」「よつてみたい菜」「ハワイ夢マーケット」。

琴浦町・大山町の7戸の生産者が0.9㍓で栽培する「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。与えずに玉が割れるので、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
		プリンスメロン					
		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				
						ディーバ	
						アールスメロン	

鳥取県中部メロンカレンダー

豚肉とトマトの生姜焼き

材料(2人分)

- 豚肉 200g
- タマネギ 1/2
- トマト 大1個
- 塩こしょう 適量
- 小麦粉 適量

作り方

- ① 豚肉は、食べやすい大きさに切る。タマネギは、うす切りにトマトは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 豚肉に塩こしょうをして小麦粉をまぶしておく。
- ③ フライパンを熱し、油を入れ豚肉をこんがり焼いたら、いん取り出し、油を入れタマネギを入れ炒めしんなりしたら、豚肉を戻し入れ、トマトを入れて絡めてトマトを加えて下味と仕上げに出来あがり。

生姜焼きには、疲労回復効果があるビタミンB1が豊富に含まれ、トマトにも、疲労回復効果があるクエン酸が、そして美肌効果・生活習慣病の予防に役立つと言われるリコピンが含まれています。

生姜焼きには、ビタミンB1が豊富に含まれ、トマトにも、疲労回復効果があるクエン酸が、そして美肌効果・生活習慣病の予防に役立つと言われるリコピンが含まれています。

JA考案
簡単・美味しいレシピ



両端に写る母豚のおっぱいを飲む子豚(3週齢)

A 年間、毎朝5時半から親豚200頭分へのエサやりからスタートします。エ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ッと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3.5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釈、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

Q 1日どのようなスケジュールで働かれていますか？



インタビュー

生産しているのは県内で倉吉市の森本農場だけ！
倉吉の銘柄豚「マーブルポーク」



高圧洗浄機なども使いながら丁寧に清掃、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ます。また毎日、1頭ずつの健康状態をチェックして回っています。そして、週に2、3回、生まれて半年、120kgほどに成長した豚を出荷しています。

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？

A 健康に育てあげることです。エサは豚舎ごとにあげるのを取り合いに負けて痩せてしまっていないか、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)は、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、臭いがいいお肉に仕上がります。

冷めても柔らかくておいしい「マーブルポーク」を生産しています。

森本農場 森本 健さん(51) 倉吉市

お問い合わせは、JA直売所各店舗へ！

A 一番おいしさがよくわかるのは、しゃぶしゃぶです。沸騰させないくらい温度でゆつくりしゃぶしゃぶすると、柔らかくてお薦めです。健康に育てていますので、ぜひ、安心して食べてみてください！

Q 読んでいるみなさんへ一言！

A 出荷するとき、健康に育った姿を見て「おつ、いい感じに育ったな」と思う瞬間です。アブラが付きすぎているか、豚の姿・形を見ていただきたいわかんんです。

Q 仕事をする上でのやりがいとは？

豚肉の栄養パワーで健康な毎日も！



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。



子どもから大人まで食べてほしい秘密

豚の脂質が子どもの脳の発達を促します

ヒトの脳は6歳ごろまでに90%が完成し、発達には12歳でピークになるといわれています。情報伝達に大切な神経細胞のシナプスの働きを活性化させるには脂質とビタミンB群が重要です。子どもの学習能力を高める効果も期待できます。脂質とビタミンB群が多く含まれる豚肉は脳の活性化をサポートします。

免疫力を高めてシニアの老化を防ぐ

タンパク質はヒトの免疫系を作る細胞全体のもとになっているため、不足すると病気に感染しやすくなるといわれています。中でも豚肉に含まれるカルノシンは老化予防や疲労回復に効果的といわれており、大豆などの植物性タンパク質と比べても量・質共に優れています。

1 ネック
粗めの赤身に脂が混ざり、旨味濃厚で脂肪少なめの部位。
[こんな料理にお勧め]
シチュー／ポークビーンズ／カレー／炒め物／豚汁

2 肩
やや硬めで濃色、脂少なめ。薄切り・角切りで煮込むと旨味UP。
[こんな料理にお勧め]
シチュー／ポークビーンズ／カレー／炒め物／豚汁

3 肩ロース
粗めの赤身に脂が絡み、濃厚な旨味。筋を切って調理しましょう。
[こんな料理にお勧め]
カレー／シチュー／しょうが焼き／焼き豚／煮豚／ソテー

4 ロース
細かいきめと適度な脂。ヒレに並ぶ最上部位。外縁の脂の旨味を活かすのがGOOD。
[こんな料理にお勧め]
ステーキ／ロースト／豚カツ／ソテー／しょうが焼き／すき焼き

5 ヒレ
極細のきめで柔らかく低脂肪。加熱し過ぎるとパサつきます。
[こんな料理にお勧め]
豚カツ／ソテー／串揚げ／ロースト

6 ばら
濃厚な味の部位で赤身と脂肪が交互に3層ほどになっています。骨付きはスペアリブと呼ばれ骨周辺の肉は特に良い味です。
[こんな料理にお勧め]
シチュー／カレー／角煮／炒め物／ペーコン／豚汁

7 もも
赤身と脂肪が交互に層状。骨付きは特に旨味が豊か。
[こんな料理にお勧め]
ローストポーク／焼き豚／ソテー／酢豚／ステーキ／しゃぶしゃぶ

8 外もも
お尻に近く万能な部位。濃色部分は煮込み向き。
[こんな料理にお勧め]
ソテー／炒め物／煮込み料理

肉質の特徴を知っておいしく料理しよう





国消国産



国消国産

こくしょうこくさん

何が違うの?『国消国産』と『地産地消』

『国消国産』と聞いて、『地産地消』を思い浮かべた人もいるのではないのでしょうか。よく似た言葉ですが、どこが違うのでしょうか。「国」民が「消」費する食料はできるだけ「国」内で生「産」するという考えが『国消国産』であるのに対し、「地」域で「生」産された食材をその「地」域内で「消」費するのが『地産地消』です。つまり、『国消国産』を地域レベルで実践するのが『地産地消』。ここでは日本全体の「食」と「農」について考える場ですので、『国消国産』を中心にお話しています。

日本のおいしさで食料自給率アップ!

農業の担い手不足だけではない、日本の食料自給率低下の原因、それは、日本人の食の欧米化です。たとえば主食である米の消費は年々減っていく一方、肉や小麦などの需要は増え続けています。つまり、昔から国内で生産されてきたものが食べられなくなり、新しく海外から輸入したもののばかり好んで食べるようになってきているのです。お米中心にたくさんの野菜を使った日本食をおいしく味わうこと、つまり「和食」文化を守ることから、食料自給率アップに貢献してみませんか。

「国消国産」私たちにできることは?

私たちにできることは、まず、がんばっている生産者の現状を理解すること。そして、生産者に安全・安心でおいしいものを作り続けてもらうために、国産の農畜産物を選び、食べることでないでしょうか。生産者は、みなさんの食卓においしいものを届けたい想いで環境への配慮など高い品質を保つため、日夜努力しています。そんな生産者の想いに応えるべく、できるだけ国産の農畜産物を選び、食べるという身近な行動が、作る人と買う人のお互いの想いをつなげ、私たちの豊かな「食」と日本の農業の未来を支えることにつながります。

国産の食材を噛みしめながら、育てた人の想いも味わう。直売所で、たくさんの農畜産物を選び、多くの生産者の想いに触れてみませんか。





ご契約者さまの“もしも”にも備えて。教育資金の準備は“着実”に。

JAのこども共済

2025年4月から
給付率がアップ!
しました!
高い給付率が魅力!
※契約経年2025年4月1日
以降の契約が対象

妊娠中(出生予定日の140日前)からご加入いただけます

給付率 (元給付率)	約115.6%
「こども共済」資料請求キャンペーン	

JA鳥取中央
マルチポーチ
プレゼント!!
2026年
3月27日迄

JAのこども共済 申込 3月27日迄

※資料請求キャンペーンの期間は1家族につき1回となりますのでご注意ください

「共済会費のお支払いは任意で無効が異なります」

※ご加入にあたりましては、お近くのJAへお問い合わせください。※この広告は簡易な説明書です。ご契約の際は「重要事項説明書(契約概要・注意喚起事項)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご確認ください。※ご契約いただいた個人情報は、JAおよびJA関係者の業務ならびに各種サービスのご提供・ご案内・関係者の関係目的には利用いたします。※JA鳥取中央ホームページアドレス: <https://www.ja-koyori.or.jp>

くらしの保障、相談するなら JA共済

耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

2548100087



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こうという団体です。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、社会的包摂、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。



協同の輪を広げて日本を変えていきましょう!

JAグループは、協同組合として地域の助け合いの輪を広げ持続可能な開発目標の実現に貢献していきます

第一次産業生産者の協同組合として

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。

万が一を助け合う共済事業

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して

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。

協同の力で未来を築こう

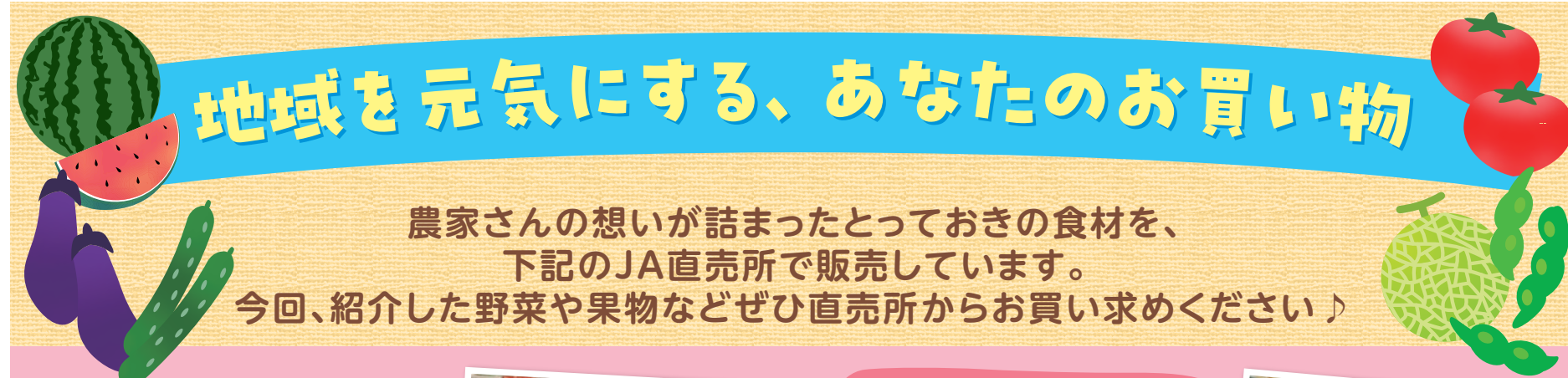
JA鳥取中央の仲間になりませんか



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。組合員の皆さまと共に、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。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。



地域を元気にする、あなたのお買い物

農家さんの想いが詰まったとおきの食材を、
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
📅 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
“よってみたい”なる直売所です！

所 倉吉市八屋150-1
☎ (0858) 47-4197
🕒 9:00～18:00
📅 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スイカ「がぶりこ」、おすすめです！

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



ハワイ夢マート

湯梨浜町の
農産物が大集合！

湯梨浜町のメロンやブドウなどおい
しいフルーツ大集合！全国発送も受
け付けております（＾Ｏ＾）

所 東伯郡湯梨浜町久留26-1
☎ (0858) 35-3535
🕒 9:00～18:00
📅 年末年始



※各店舗の営業時間は時季によって異なります。詳しくはHPをご覧ください。

直売所 探検隊 よってみたい菜

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 Tomato やミニトマトを手掛けています。就農当時は大柴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かったのですが、今は夏が暑すぎて秋のトマトを美味しく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くなりやすいです。

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。



収穫は手作業で行っています



採りたては、ほろ苦い感じがして、とても美味しいですよ



今年のトマトは甘くて美味しいですよ

田根巻農園

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。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と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。

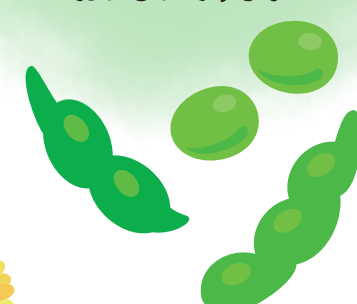


水分補給はみずみずしい野菜をとろう

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。
そこでおすすめるのが、
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って疲れやすくなるため、疲労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ています。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食べると、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分解し、暑さで疲れた体の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！

野菜の保存方法

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チルド室や冷蔵室がお薦めだそうです。買ってきただけに穴を開ける、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。

シウガや青シソなどは、湿らせたキッチンペーパーでくるみ、青菜は市販の野菜保存袋に入れてから冷蔵すると長持ちします。

野菜の買い方

- 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
- 日持ちしないニラやもやし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。

野菜の食品ロスを減らす工夫

家庭で最も捨てられる食品、野菜。買い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。

なくそう食品ロス



干し野菜もお薦め

キュウリを斜め輪切りにしてざるに並べ、半干しにして酢やしょうゆ、ごま油のたれにもみ込むと、おいしい一品になります。エノキタケやシイタケ、ダイコンもお薦めです。



漬け物にしてみよう

簡単にできる、ダイコンとセロリの漬物を紹介しましょう。

材料は、ダイコン1本、セロリ5、6本、ニンジン少々、昆布1枚、シウガ適量、トウガラシ5、6本。調味料は砂糖175g、しょうゆ250ml、酢100ml。全ての材料を袋に入れ、半日置けば食べられます。裂きイカを入れるとだしに代わりになります。



食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

SDGsの取り組み

SDGsとは、2015年国連総会で採択された「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っていこう」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。



梨やブドウなどの剪定枝を
バイオマス燃料に有効活用

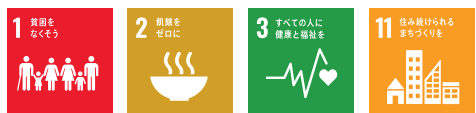


JAや県中部森林組合は、リサイクル業者「チップリサイクル森の四季」と一緒に梨やブドウといった果樹を栽培する際に出る剪定枝をJA果樹生産部から回収し、バイオマス燃料として再利用しています。これまで剪定枝の処理には野焼きなどの問題がありましたが、この取り組みにより農作業事故対策と環境への負担軽減につながっています。



チップ化した果樹の剪定枝

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。

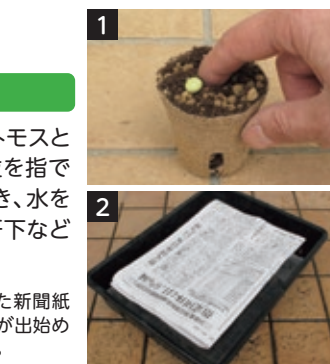


オリジナルゲームで体を動かしました

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勧め
摘心してさや数を増やす



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、雨がかからない軒下などに置き、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。

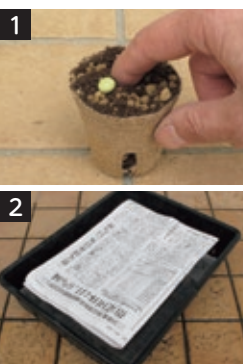
2 間引きと植え付け

種まき後5～9日ほど、本葉(初生葉)2枚が開き切る前に間引いて2株にする(写真3)。B化成16gと過リン酸石灰を約8g混ぜた土を入れたプランター(長さ60cm・深さ19cm・14L)に、15cm間隔で8株4鉢をジフィーポットごと植え付ける(写真4)。

ポイント 本葉2枚が開き切る前に必ず植え付け、苗の老化を避ける。

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 摘心・追肥

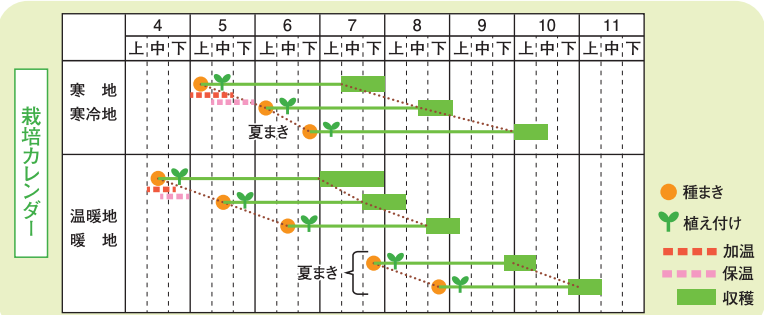
さらに14日前後の開花が始まる頃に、本葉6枚を残して芽をはさみで切り(摘心・写真6)、葉の脇から出る側枝を伸ばす。併せて普通化成(NPK各成分8-8-8)約8gを施し(写真7)、土を株元に寄せておく。

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食べる。



写真・文：園芸研究家●淡野一郎 写真©ICHIRO AWANO

エダマメの栽培方法

JAカード
限定

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



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

- ・旬鮮ブラザ満菜館
- ・旬鮮ブラザよってみたい菜
- ・ハワイ夢マート
- ・あぐりポート琴浦

キャンペーンの詳細やJAカードお申込みに
ついては、
最寄りの支所金融課
窓口へお尋ねください

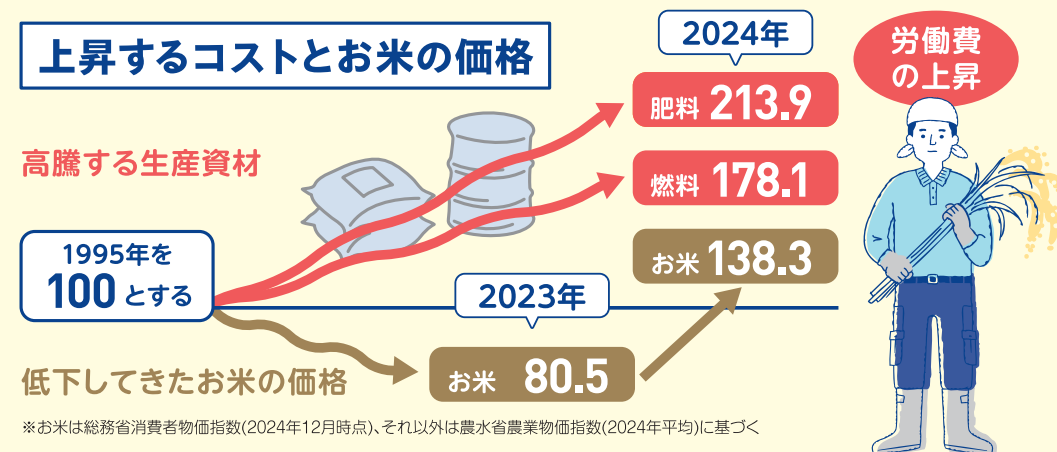
まだJAカードをお持ちでない方は
この機会にぜひJAカードをお申込み下さい!!



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。
様々な物価の上昇にともない、
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った、と言える
のではないのでしょうか。



暑さで農作業が困難

農作業に適した時間はわずか

しかも、害虫や雑草への対策に
かかる負担が増大

農業経済学者
おがわ まさゆき
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、大地と地域の未来。

JAグループ



#白ネギ
#梨
#ブロッコリー

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

#鳥取のめぐみいただきます

鳥取県の農業を 食べて応援

#柿
#トマト
#らっきょう

#シイタケ
#ミニトマト



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

#キャベツ

#ブドウ

#イチゴ

#鳥取和牛

#シャインマスカット

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。

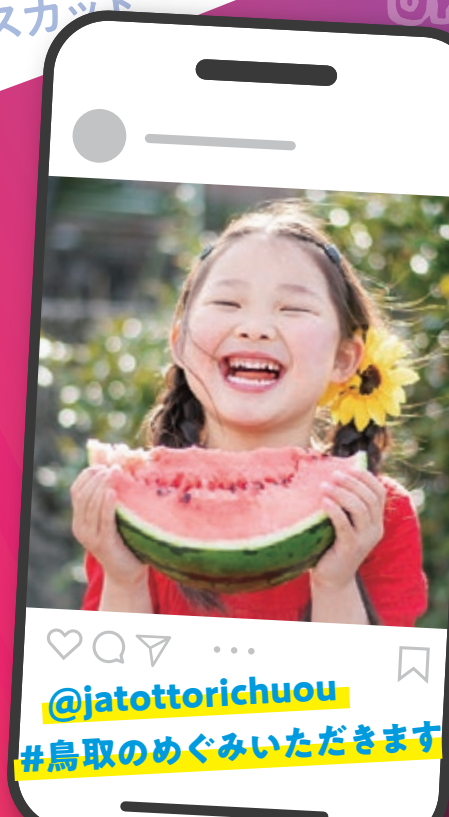
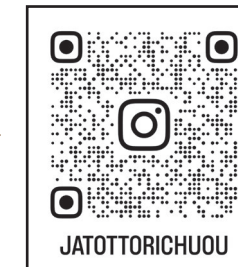
【参加方法】

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!

料理しているところや
食事を楽しんでいる様子、
農作業をしている様子など
食材が活躍している場面を
撮影してください。



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 TEL:0858-28-3221 FAX:0858-28-3072
琴浦自動車センター TEL:0858-53-1623 FAX:0858-53-2901
湯梨浜自動車センター TEL:0858-27-0866 FAX:0858-27-0035

旬のレシピ



栄養の宝庫・ナスを
丸ごと楽しむ

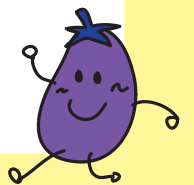


蒸しナスと ツナのマリネ

ナスは自律神経を整えてくれるといわれ、夏バテ防止にとっても良い野菜です。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

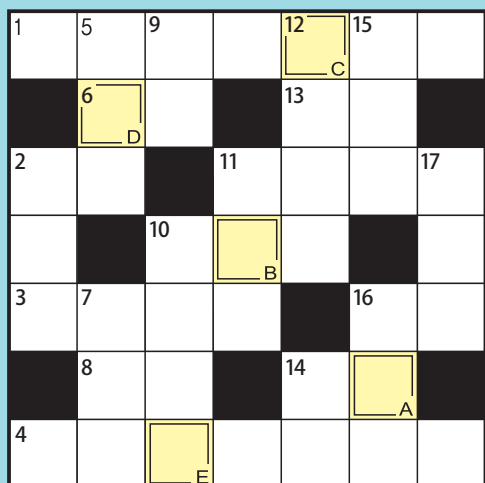


作り方

- 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

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



抽選でピオーネが当たる

↓ タテのカギ

- ② 3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
- ⑮ 1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
- 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

Follow Me!

お待ちしております

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!



Instagram

詳しくは14ページをご覧ください!

#鳥取のめぐみいただきます

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!