

あなたとJAをつなぐ情報誌

さんらいす

SUNRISE
COMMUNICATION
MAGAZINE

2025
Dec 12
Vol.384



特集

家族の健康をサポート
牛肉でみんな元気！

JA淡路日の出



牛肉でみんな元気!

家族の健康をサポート

牛肉には、良質なタンパク質をはじめ、元気な体と健康を維持する栄養素がたっぷり!

子どもからシニア世代まで、みんなうれしい牛肉の栄養とパワーをご紹介します。

参考資料:「お肉が食卓にとどくまで 牛肉編」全国食肉事業協同組合連合会
イラスト:服部新一郎

体づくりに欠かせない
健康を守る牛肉の栄養素とパワー



幅広い世代の健康に
1日1回は肉を食べよう

筋肉や血、内臓など、体の基礎をつくるために欠かせない栄養素です。一般的に植物性タンパク質に比べて、動物性タンパク質は栄養価が高いといわれています。牛肉はタンパク質の基となるアミノ酸のうち、体内で合成できず、食事によって補う必要がある必須アミノ酸をバランス良く含んでいます。



栄養が豊富な牛肉は、子どもはもろん、大人にとっても大切な食材です。良質なタンパク質と脂質を取って健康な体をつくりましょう。

体を動かすエネルギーの源で、細胞膜などをつくります。また、学習能力や記憶力などにも関わり、認知症の予防にも役立つといわれています。ホルモンの分泌や体調維持にも深く関わっています。



牛肉は体の基礎をつくる栄養を取れるだけでなく、成長ホルモンの分泌に関わるアミノ酸であるアルギニンも含まれています。子どもの体には十分な量がなく、食事から補う必要があります。

シニア世代などの低栄養対策に!
「肉を食べると太る」は間違い!?

食が細くなりがちなシニア世代は低栄養状態になり、筋肉量が減少することも。牛肉を食べて、いつまでも元気に過ごしたいですね。

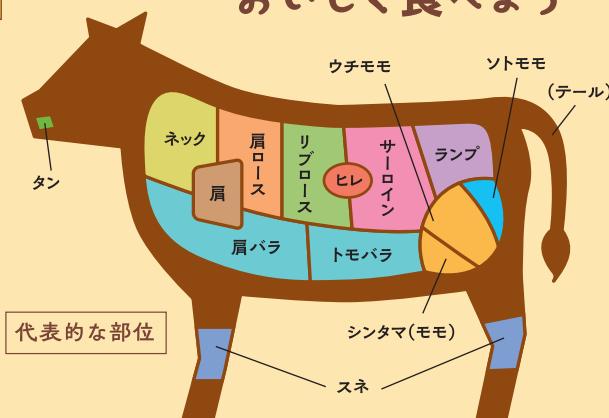
「肉を食べると太る」は間違い!?
カロリーが高いことなどから肉料理を控える人がいますが、良質なタンパク質や脂質を必要なだけ取るのは、むしろ大切なことです。牛肉にはカルニチンという余分な脂肪を分解する成分も含まれ、ダイエット効果も期待されています。

牛肉に含まれる鉄分は「ヘム鉄」と呼ばれ、効率良く体に吸収されるといわれています。鉄分は貧血予防に役立っています。

牛肉に含まれる鉄分は「ヘム鉄」と呼ばれ、効率良く体に吸収されるといわれています。鉄分は貧血予防に役立っています。

牛肉に含まれる鉄分は「ヘム鉄」と呼ばれ、効率良く体に吸収されるといわれています。鉄分は貧血予防に役立っています。

牛肉の部位を知って
おいしく食べよう



代表的な部位

ヒレ
サーロイン
リブロース
肩ロース
肩
タン
ネック
肩バラ
トモバラ
シンタマ(モモ)
スネ

脂肪が少なく、きめの細かい柔らかな部位。おしゃれな部位。ローストビーフやステーキなどに。

きめが細かく、柔らかな食感が楽しめる最上部。ローストビーフやステーキなどに。

筋がやや多く、脂肪が少ない赤身肉。エキスやコラーゲンが多く含まれるので、ステーキなどに。

脂肪が少なく、赤身が多い硬めの肉質。煮込み料理に適しています。

肩
肩ロース
肩バラ
トモバラ
シンタマ(モモ)
スネ

牛肉をおいしくいただくためのポイント&一工夫

おいしい牛肉の選び方



肉同士が重なった部分が変色していることがあります。肉は空気に触れて酸化するため、これが肉本来の色。品質に問題はありません。

食べやすくするための三つのこつ

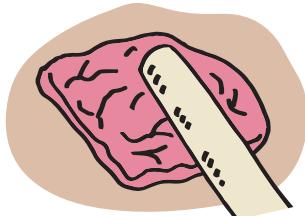
1 筋線維を直角に切る

硬く筋が多い部位は、筋線維に対して直角に包丁を入れると食べやすくなります。



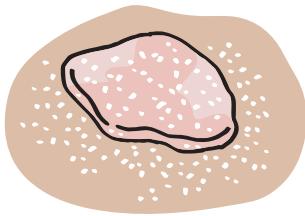
2 肉をたたいて軟らかく

厚みのある肉は、棒などで溝遍なくたたいてから調理すると軟らかな食感に。



3 下味を付ける

時間がたった肉は、小麦粉をまぶしたり、塩やこしょう、しょうゆなどで下味を付けたりすると、しっとり軟らかくなります。



おいしさを保つ保存方法

冷蔵保存

一度開封した牛肉はドリップをペーパータオルで拭き取り、ラップで包み直します。さらに密閉できる保存袋に入れ、5度以下のチルドルームで保存しましょう。

冷凍保存

牛肉は再冷凍すると風味が落ちるので、一度に使い切れる量に小分けしたり、薄切り肉などは1枚ずつラップで包んだりして保存しましょう。

解凍のこつ

冷凍肉を調理する場合は、風味を損なわないよう低温でゆっくり解凍しましょう。冷蔵庫に数時間置き、半解凍状態で調理すると、うま味成分が抜けにくくなります。

冷蔵保存期間の目安



「畜産副生物」にも注目

牛の内臓肉は「畜産副生物」と呼ばれ、ホルモン料理として親しまれています。

〈タン〉

牛の舌の部分。あっさりとした味わいで、タン塩の他、ブロックはシチューにも。

〈ハラミ〉

牛の横隔膜のおなか側の部分。肉厚で脂が多く、かむほどにうま味を楽しめます。

〈ミノ〉

牛の第1胃の部分。コリコリとした食感で、焼き肉や煮込み料理などに。

〈レバー〉

牛の肝臓部分。濃厚な味わいで料理のアクセントにも適しています。

スネ

筋が多く、硬めの部位。長時間煮込むシチューやカレーなどに適しています。

ソトモモ

きめがやや粗く、脂肪が少ない部位。さまざまな料理に適しています。

ウチモモ

牛の中でも、最も脂肪が少ない部位。さまざまな料理に適しています。

シンタマ(モモ)

濃厚な味わいが楽しめる、霜降りの部位。カルビ焼きやシチューなどにぴったりです。

トモバラ

赤身と脂肪が層になった、きめが粗く硬めの部位。煮込み料理などに適しています。

肩バラ

味に深みがある柔らかい赤身肉。ステーキやローストビーフなどに。

ランプ

津名
支店

津名東小学校がJAの仕事見学



カーネーションの出荷現場を見学する児童たち

津名東小学校2年生17人は11月10日、生活科「まちたんけん」の一環で津名経済センターを訪問しました。児童たちは、カーネーションの生産から出荷までの流れや、生産者が日々手間をかけて育てている様子について学びました。また、JAによる検査や市場への出荷、花屋や小売店を経て消費者に届く流通の仕組みを説明しました。母の日には感謝の気持ちを込めてカーネーションを贈ろうとの呼びかけに、子どもたちも笑顔でうなずいていました。今後もこのような学習を通じて地域との交流を深めてまいります。

洲本
支店

お客様感謝祭を開催



親子連れでぎわう遊戯コーナー

洲本支店では11月22日に洲本市農業祭へ出店し、お客様感謝祭を洲本市民広場で開催しました。当日は天候に恵まれ、組合員をはじめ地域住民の方々が大勢来場され賑わいました。イベント会場の遊技コーナーでは、射的やサメ釣り、ヨーヨー釣り、模擬店には焼きいも、ポップコーンを出店し、親子連れなどで行列ができ好評でした。また、新鮮野菜や新米の販売も行いました。「淡路牛の試食」や「新米もち配り」のふるまいの時間には、大勢の人が集まり大盛況でした。

今後も地域の皆様と洲本支店の結びつきを深めるために、喜ばれる企画を実施してまいります。

北淡
支店

北淡和牛振興協議会が視察研修



大盛況だった松坂牛まつり

北淡和牛振興協議会は11月23日、三重県松阪市で催された第74回松阪肉牛共進会に視察研修を行い、15人が参加しました。松阪牛まつりとして肉牛共進会の他に肉牛のセリ市や松阪肉のすき焼きのふるまい、松阪茶のグランプリも同時開催され、大変な賑わいでした。肉牛の共進会では、50頭が出品され、その内淡路島で生まれた肉牛が20頭、北淡管内で生まれた牛は2頭が出場していました。審査では優秀賞1席に洲本市産の牛が選ばれ、セリでは過去最高の5,259万円で落札されました。参加者は肥育農家に喜ばれる和子牛の出荷を目指そうと気持ちを新たにしていました。

東浦淡路
支店

オリジナルミラーが完成



デコレーションパーツを選ぶ会員

東浦淡路支店では10月22日に生活文化セミナーにて、コンパクトミラーのデコレーションワークショップを開催しました。様々なデコレーションパーツを使い、思い思いに綺麗な色を組み合わせて、とても華やかで個性あふれるオリジナルミラーが完成しました。

その後は抹茶とお茶菓子をいただき、和やかで楽しいひと時を過ごしました。生活文化セミナーでは、これからも色々なことに挑戦していきますので、お気軽にご参加ください。



牡羊座
3/21~
4/19

☆全体運☆勢いのある好調運。ただ、ままならない思いをしている人もいるので配慮を忘れずに。リーダーシップが光ります
☆健康運☆後半は後退。油断せず健康習慣をキープして◎ ☆幸運を呼ぶ食べ物☆ミカン

たまねぎの定植が順調



定植に取り組む生産者

五色地区ではたまねぎの定植が10月下旬から始まり、11月は早生品種の定植がピークを迎えてます。11月中旬から1月までにアンサー、ターザン、もみじ3号と順番に定植ていき、10月に定植された極早生品種は「新たまねぎ」として3月頃収穫予定です。近年、生産者の高齢化による廃業等の問題はあります、若手の生産者の増加や大型農家の機械化による規模拡大により、栽培面積は横ばい状態です。昨年は病害虫の発生が比較的少ない1年でしたが、例年2月中旬頃から病害の発生が懸念されるため、定期的な防除と出場の見回りが重要です。栽培管理についてご不明な点は、お気軽にJAへご相談ください。

かいぼり作業にJA職員が参加



泥をかき出す参加者

「かいぼり作業」が10月25日、淡路市江井の川池で開催され、当支店から8名が参加しました。「かいぼり」とは、池の維持管理や水質改善のために池の水を抜いて泥をかき出す作業で、JFマリンバンクの漁場環境保全活動サポート事業の一環として行いました。泥に含まれた栄養分を海に流すことにより、近海の漁場改善にも効果があり、農業者と漁業者の双方にメリットのある作業です。一宮町漁協の呼びかけにより、大石池田主や地元消防団、行政など総勢105人が参加し、腰の高さほどに溜まった泥を一生懸命にかき出しました。昼食には、地元の新米と魚介類、海苔を使用した「おにぎらず」を食べ、地産地消の大切さを再認識しました。

畜産だより

2月市子牛検査

1月5日(月) 津名・五色	1月7日(水) 北淡・一宮
1月6日(火) 洲本	1月8日(木) 東浦淡路

第42回淡路産和牛枝肉共励会

1月13日(火)

和牛登録検査(第4期)申込締切

1月15日(木)

和子牛市 11月18日

(税込み:単位円)

	メス121頭	去勢162頭	総計283頭
最高	1,150,600	1,530,100	1,530,100
最低	620,400	617,100	617,100
平均	967,536	1,281,602	1,147,319
前回比	8.0%高	15.0%高	12.1%高

スマール市 11月14日

(税込み:単位)

	スマール(F1) 45頭	スマール(ホルス) 1頭
最高	216,700	2,200
最低	1,100	2,200
平均	150,798	2,200
前回比	8.1%高	87.8%安

経産牛枝肉販売会



活発に行われる枝肉セリ

令和7年10月9日 淡路食肉センターで経産牛枝肉販売会が開催されました。

出品牛8頭について枝肉の格付け・重量等比較審査された後、ブランド牛「淡路ビーフ®」取扱認定店によるセリにてすべて落札されました。

成績

平均出荷月齢	税込平均販売金額
101.89	585,954円

頭数	平均枝肉重量(kg)	平均kg単価(税込み)
8	297.8	1,822円

11月18日

淡路家畜市場で和子牛の平均価格が全国一に!

11月18日に淡路家畜市場で開かれた和子牛のせり市で、雌牛と去勢牛を合わせた1頭の平均価格が114万7,319円(税込)となり、今年度の全国の市場で最高値を記録しました。全国的な子牛の出品数減少や年末需要の高まり、但馬牛の子牛確保の動きが価格上昇の要因です。淡路島で育てられた子牛は、せり市を通して肥育農家のところへ行き、一定の基準を満たすと「神戸ビーフ」や「淡路ビーフ」などのブランド牛となり、高く評価されています。JA淡路日の出の相坂組合長は「飼育環境のよい淡路島で生産者が但馬牛の子牛を守り育ててきた努力が結果として表れた」と話しました。



せりにかけられる和子牛

11月5日

冷蔵たまねぎ(共撰)出荷スタート

JA淡路日の出は11月5日から冷蔵たまねぎの出荷を開始しました。JA淡路日の出では自然乾燥し出荷された「淡路島たまねぎ」を鮮度保持のために0°Cで冷蔵保管し、撰果時には光センサーによる非破壊判別で「芯腐れ」などの内部腐敗球の除去を行い出荷しています。これにより高品質な「冷蔵たまねぎ」を届けることができ、品質に関するご意見等はほとんどありません。この取り組みは5年目を迎え、市場からも「店頭にしばらく置いても安心して販売できる」と高い評価をもらっています。「冷蔵たまねぎ」は、等級やサイズごとに分け、12月下旬まで約1万5千ケースを出荷します。今後も高品質で安全・安心な「淡路島たまねぎ」を消費者に届けてまいります。



光センサーで選別されたタマネギ



忍野八海から眺める富士山

11月10日～13日

美しい富士山を望んだ最高の旅を満喫
—年金友の会親睦旅行—

JA淡路日の出は、年金友の会親睦旅行「石和温泉と河口湖・忍野八海から眺める富士山1泊2日の旅」を実施しました。洲本支店と五色支店は11月10日～11日、津名支店と東浦淡路支店は11日～12日、北淡支店と一宮支店は12日～13日と3班に分かれて催行し、合計442人が参加しました。宴会では演歌歌手の「さくらまや」さんの歌謡ショーがあり、歌声の素晴らしさはもちろん、可憐で美しい姿に会場は魅了されました。舞台から下りて、会員とふれあいながら歌舞場面もあり、会員のみなさんは大喜びで写真を撮っていました。3班とも天候に恵まれ、河口湖や忍野八海から眺める富士山の美しさを堪能。思い出深い最高の旅になったと大変、喜んでいただきました。



さくらまやさんのステージ



武田神社へ参拝



双子座 5/21～

☆全体運☆ドキッとすることがあるかも。外出するときは救急セットや折り畳み傘を携帯して安心。靴は歩きやすいものに

☆健康運☆無理をしたと感じたら休んで。臨機応変に ☆幸運を呼ぶ食べ物☆カリフラワー

★★★



JA淡路日の出
「コ・ノ・ホ・シ」イノフォメーション

高温耐性品種「コ・ノ・ホ・シ」について

兵庫県における高温耐性品種育成の経緯について

地球温暖化が進む中、兵庫県では夏の暑さによりお米が白く濁るなどで品質が低下し、キヌヒカリの1等米比率低下 (JA淡路日の出では平均7%) が大きな問題になっていました。

そこで、JAグループ兵庫と兵庫県が共同研究契約を締結し、JAグループ兵庫が温室整備や検査機器等の導入支援を行い、夏の暑さに強く、おいしい新品種の育成を平成28年からスタートさせました。

通常、品種育成には14年程度かかりますが、できるだけ早く育成するため温室を活用し、1年に2回栽培するなどの工夫により9年間に短縮、令和7年度にキヌヒカリに替わる高温耐性品種「コ・ノ・ホ・シ」がデビューしました。

なお、「コノホシ」は水稻の品種登録品種名で「コ・ノ・ホ・シ」は商標登録された愛称で同じお米です。

「コ・ノ・ホ・シ」は夏の高温による乳白粒発生が少ない高温耐性に優れた品種であることが確認されました。

新品種「コ・ノ・ホ・シ」と転換対象品種「キヌヒカリ」
令和7年産出荷米から見た等級と格付理由の比較

単位:30kg/袋

品種	等級	出荷数量	等級比率	2等・3等の格付 主要理由	注意すべき 格付理由
キヌヒカリ	1等	365	1.8%	乳白粒 (高温障害)	着色粒 (茶米)
	2等	19,177	92.7%		
	3等	1,149	5.5%		
	合計	20,691	100%		
コ・ノ・ホ・シ	1等	647	46.5%	83.1%	0.7%
	2等	712	51.1%		
	3等	34	2.4%		
	合計	1,393	100%		

※ 収穫時の注意事項: コ・ノ・ホ・シは、止葉が長く穂が見えずらいことと、葉色が薄いことにより熟期の見極めが遅れ、刈取が遅れることによる着色米(茶米)発生に注意が必要です。

新品種の育成計画とJA淡路日の出の取組について

		H28 ～R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13											
育成計画																						
交配・固定・選抜 10,000系統→5系統→3系統→2系統																						
JA 淡路日の出 (キヌヒカリ代替)	栽培面積																					
	→1系統																					
	販売(出荷)条件																					
	全量JA出荷 (適正量保有米除く)																					
	販売(出荷)条件なし																					
ヒノヒカリ代替	ライスセンター(共同乾燥施設)																					
	X ○ R8より荷受開始(キヌヒカリも荷受けします)																					
	育苗センター																					
コシヒカリ代替	コ・ノ・ホ・シ キヌヒカリ																					
	○ ○ R9より育苗終了																					
種子の自家採取・保管等																						
種苗法により禁止されています																						
交配・固定・選抜・試験栽培																						
デビュー・一般栽培																						
交配・固定・選抜・試験栽培																						
デビュー・一般栽培																						

ヒノヒカリ代替品種とコシヒカリ代替品種の候補を選抜中です

兵庫県の主力品種であるヒノヒカリ、コシヒカリにおいても、高温耐性の品種の育成を進めており、令和10年にはヒノヒカリ代替品種が、令和13年にはコシヒカリ代替品種がデビューする予定となっています。

キヌヒカリに替わる品種「コ・ノ・ホ・シ」の名称とロゴマーク



コ・ノ・ホ・シ

「コノ」は、身近な環境や自然、住んでいる兵庫県という地を自分事としてとらえてもらい、共感してもらうこと、「ホシ」は地域・環境・土地すべてを思い地球をイメージしています。

ロゴマークの真ん中にある3色は、「空」と「稲穂」と「土」で、お米づくりの「世界」「風景」を表現しています。

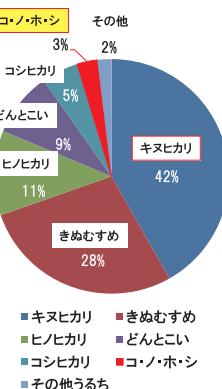
JA淡路日の出の転換計画

JA淡路日の出では「コ・ノ・ホ・シ」の作付面積について、「キヌヒカリ」から転換する目標を掲げています。

令和7年	令和8年	令和9年	令和10年
10ha	100ha	200ha	全面切替

※ 令和7・8年は、適正量の保有米を除き全量JA出荷としています。なお、令和9年以降については、販売条件はなくなります。

令和7年JA出荷米品種割合



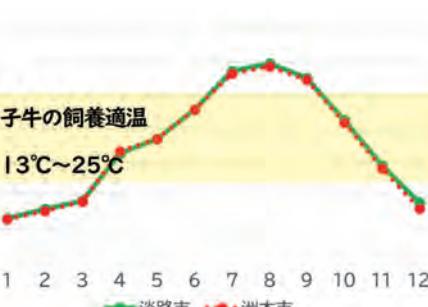
JA淡路日の出は、令和10年には「キヌヒカリ」から「コ・ノ・ホ・シ」に全面転換する目標を掲げています。



子牛の寒さ対策について

1 気温と子牛の発育

今年も寒い時期がやつてきました。子牛の飼養適温域は、13～25℃（図）であります。13℃を下回ると寒冷ストレスにより免疫が低下し、発育不良や疾病を引き起こします。淡路では11月～翌4月頃まで寒冷ストレスを受けやすい気候であり、寒さ対策が必要となります。



そこで、今回は寒さ対策について紹介します。

2 具体的な寒さ対策

① 防寒具

カーフジャケット（写真）やネックウォーマー等があります。牛用として販売されているものから、人間用に販売されているものの、手作りのものまで様々です。特にネックウォーマーは、首に太い血管が通つていて、より高い保温効果が期待できます。

② 暖房具

家畜用ヒーターや湯たんぽの利用も効果的です。ヒーターは、子牛に近すぎると、

低温やけどや

子牛が頭でついて機械が故障、電気コードにいたずらする等の可能性があるので、子牛の届かない場所に設置しましょう。



写真 カーフジャケットを着た子牛

まうので、十分に注意しましょう。

⑥ 敷料の利用

冷たいコンクリートの床や土の上は、子牛のお腹を冷やす原因となります。敷料やゴムマットを敷き、底冷えを防止します。安価で軽量なお風呂用マットを利用している事例もあります。また、糞尿で濡れた牛床では、子牛が触ると体温が奪われます。濡れた敷料は早めに交換とともに敷料を十分に投入し、乾燥した牛床を保ちましょう。

⑦ 換気

冬場でも換気は必要です。密閉された牛舎では、アンモニアガスやほこり等が呼吸器病の原因なります。すきま風を防ぎつつ、適度に換気することで、子牛にとつて過ごしやすい環境を作りましょう。

これらの寒冷対策を実施し、元気な子牛の育成を目指しましょう。

（南淡路農業改良普及センター）

この記事に関するお問い合わせは

淡路市の方は
淡路県民局

北淡路農業改良普及センター
TEL 0799・62・0671

洲本市の方は
洲本市民局

南淡路農業改良普及センター
TEL 0799・42・0649



獅子座 7/23～8/22

☆全体運☆おしゃれをして外出を。特別なことをすると勢いがつき目標達成に近づけます。会合などの世話役を引き受けている事例もあります。また、糞尿で濡れた牛床では、子牛が触ると体温が奪われます。濡れた敷料は早めに交換とともに敷料を十分に投入し、乾燥した牛床を保ちましょう。



おいしく食べて冬バテ対策

冬になると、だるさや疲れやす

さ、やる気が出ないなどの冬バテに悩まされる方も多いでしょう。睡眠トラブルや食生活の乱れにもつながり、肌など美容に影響が出る場合もあります。

冬バテは、寒さによる血行不良や日照時間の減少などが原因で起こります。今回は、冬バテ対策にお薦めの栄養素を三つご紹介します。

■ ビタミンB1

豚肉、玄米、そばなどに多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変換する際に欠かせない栄養素です。不足すると疲労物質の乳酸が体に蓄積され、疲れやすくなりります。神経の働きを正常に保つ役割もあるため、ビタミンB1不足は、イララや集中力の低下を引き起こす原因に。豚肉と玄米を組み合わせたチャーハンや、そばに豚肉をトッピ

ングすると効率良く取れます。

■ 鉄

赤身の肉、魚、小松菜などに多く含まれる鉄は、酸素を全身に運ぶ赤血球のヘモグロビンの材料となる重要な栄養素です。鉄不足は、酸素不足になるため、だるさや息切れ、頭痛、目まいなどを引き起こす原因になります。小松菜などの植物性食品に含まれる鉄（非ヘム鉄）は吸収率が低めですが、ビタミンCを含むレモン汁やブロッコリーと組み合わせると吸収が促進されます。小松菜、豆乳、レモン汁をミキサーで混ぜると鉄の吸収率が高まり、手軽にタンパク質と野菜が取れます。

■ ビタミンD

冬の日照不足で体内合成が減少しやすい栄養素です。キノコ、サケ、イワシなどに含まれ、骨の健康だけでなく、免疫機能や筋肉の働きをサポートします。不足すると疲労感や筋力低下を招くため、冬は意識して取ると良いでしょう。キノコ類をサケと一緒に鍋料理にすると、体を温めながら効率良く取れます。

冬バテ対策には、栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠が大切です。おいしく食べて元気によく冬を乗り切りましょう。

栄養士・吉田理江

JANews ニュース

10月29日・30日

新米を学校給食に提供 組合長らが児童と交流

洲本市の小中学校で10月29日、淡路市の小中学校で30日、JA淡路日の出が提供した新米「きぬむすめ」が給食に提供されました。今年は猛暑や高温障害に強い品種「きぬむすめ」を、淡路市に330キロ、洲本市に270キロ、贈りました。「きぬむすめ」は、白く美しく炊き上がり、粘りがあって軟らかいのが特長です。淡路市

立学習小学校では、相坂組合長や戸田市長、市の関係者が児童と一緒に給食を味わいながら交流しました。相坂組合長は「地元の農家が大切に育てたお米をよく味わって元気に過ごしてほしい」とあいさつしました。児童たちは「もちもちしておいしい」と笑顔で新米を楽しみました。



新米を味わう児童（洲本市立都志小学校）



児童と一緒に新米を食べる相坂組合長（淡路市立学習小学校）



レタスのほ場で

妻の出産をきっかけに愛知県から淡路に来て、昨年の6月から妻の実家で農業を始めた落合さん。きっかけや経緯、レタス栽培への思いを話していただきま

レタス栽培の概要
会社員をしていた頃に、農業との出会いがあり、興味を持っていました。妻の出産を機に淡路に戻った際、その思いが強くなり、昨年の6月から妻の実家でインターナン就農しました。当初は、島内の農業法人で修行をかねて働きながら、レタスとたまねぎの栽培を兼業していましたが、今年の8月に独立し、レタスとたまねぎの他、新たに白菜を作付けしました。酪農をしている妻の祖父がトラクターを準備してくれたり、妻の友人の父がレタスのラッピング機械を譲ってくださいと、恵まれた環境の中で祖母も手伝ってくれます。淡路島

妻の出産をきっかけに愛知県から淡路に来て、昨年の6月から妻の実家で農業を始めた落合さん。きっかけや経緯、レタス栽培への思いを話していただきま

栽培の工夫点と魅力
農業はトライ&エラーで面白く、楽しい沼にはまっています。失敗すると悔しく、やり方を変えて挑戦し、きれいなものを作っていくことにゴールはありません。10年～20年やっとまだまだでしょうし、高みを目指したいという思いがふくらんでいます。今年のレタスは9月作付け分が、虫の被害にあつことから、観察がいかに大切かを実感しました。近隣に上手な農家があるので、消毒などの作業をしていると聞きに行つて参考にしています。その後の作付けは順調で、レベルアップしていると思います。農業は、日本を支える大事な仕事で、国のために子どものためには頑張れる仕事です。自分が作った野菜を届けられることは、意味



トライ&エラーで栽培の高みを目指す



洲本市池田
落合 陽さん



レタスを収穫する落合さん

目標と消費者に向けて
目標は前職の収入を超えること。反収が上がるよう質を上げていきたいです。応援してくれる周囲の方々にも恩返しできるよう頑張ります。忙しい毎日ですが、閑散期には、旅行などを楽しみたいと思います。レタスは、しゃぶしゃぶや炒飯にすると美味しいです。どんな料理にも手軽に使っていただけますので、ぜひ、たくさん食べていただきたいです。



レタスは、秋から春にかけ年2回作付けで、市場評価が良く収入も安定します。1月～3月の厳寒期でも温暖な気候を生かしたビニールトンネルにより、安定生産が可能です。

素敵なあなたをちょっと見見

我が家
の
アイドル



パパの
誕生日祝い

淡路市岩屋

長女

まつお 松尾 美蒔ちゃん

次女

さくら 咲花ちゃん

《令和5年6月17日生まれ》

《令和6年12月4日生まれ》

おだやかでお話上手なひま。お歌が大好きでいつも皆を楽しませてくれる。そんなお姉ちゃんが大好きなさくら。つかまり立ちが上手になって、家中を移動するのが日課。2人のこれから成長も楽しみにしているよ。

つばさ いくみ
お父さん 翼さん お母さん 育美さん

》お父さん・お母さんからのメッセージ 〈

ひま、いつもさくらのことを優しくなでてくれてありがとう。さくらはお姉ちゃんがいるといつも安心しているよ。これからもずっとお互いを大切に想って、助け合って過ごしてね。

今月の
ヒロイン

悔しさから始まる挑戦

淡路市育波

たなかえな

田中 絵菜さん(小学6年)

小学5年生の春に「足が速くなりたい!」という気持ちから淡路陸上教室に入りました。練習はとてもしんどくて、時にはもうやめたいとネガティブになることもあります。でもそれ以上に走ることの楽しさがあるので、自然とまた走りたい!と思うことができます。10月に行われたあわじっ子スポーツ大会では、6年女子100mで2位という結果でした。すごく悔しかったですが、この悔しさをバネに次の大会で良い結果を残せるよう走り続けます。



自己ベストを大幅に更新!



走っている時が一番楽しい!

ライフ
ウォッチング

自分だけの手作りお地蔵様

洲本市五色町鳥飼浦

さとう すぐる

佐藤 優さん

お地蔵様は、古くから子供の守り仏として愛されています。私が趣味で始めた陶芸ですが、手作りの楽しさ、面白さを多くの方に体験していただきたいと思い「手作り体験工房遊」をオープンしました。様々なお客様との出会いは喜びであり、友人同士やご家族が粘土に触りながら笑顔になっていく様子をみるとたび、「この工房が思い出づくりと相互の絆を深める場になれば」と思っています。これからも島の魅力を妻と二人で発信しつつ楽しめます。



手作り体験工房遊



お地蔵様

・ ウィンターキャンペーン

期間中、新規定期貯金20万円以上1,000万円未満〔期間1年・3年／自動継続〕
お預け入れいただいた方に!!

募集は令和8年1月30日(金)まで。

期間1年〔単利型〕 年0.55% (税引後 年0.438%)

期間3年〔単利型〕 年0.66% (税引後 年0.525%)

さらに!!新規資金かつ他行資金で300万円以上をお預け入れの方に
抽選で3コースの中から1つを85名様にプレゼント!!

くわしくは当JA窓口または専門担当者までお問い合わせください。



年末年始の営業案内

	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	1月5日(月)
金融・共済窓口業務	○	×	×	○	○	×	×	×	×	×	○
購買窓口業務	○	×	○	○	○	×	×	×	×	○	○
ATM	8:00~21:00	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~21:00
御食菜采館	○	○	○	○	○	9:00~14:00	×	×	×	○	○
あわじ花さき産地直売所	○	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○
自動車センター	○	×	×	○	○	×	×	×	×	○	○
農機センター	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○
自動車事故受付	○	フリーダイヤル0120-258-931		○	○	JA共済受付センター	フリーダイヤル0120-258-931へお願いします。				○
青果物等の荷受	各支店にお問い合わせください。										
畜産授精受付	授精受付専用電話へお願いします。										

農機センターからの お知らせ休業日のお知らせ

令和8年の1月・2月の土曜日は、休業日とさせていただきます。
今後ともご愛顧いただきますようお願いします。
なお、日曜日・祝日は従来どおり、休業します。



アンケートに寄せられたお客様の声について

- 自分自身も混乱している中、冷静な説明で気持ちも落ち着く事が出来た。
- 印象に残ったのは湯灌!長期入院の為入浴が出来なかつたので、最後に入浴できた事
- 司会の女性、女性スタッフの機転がきいて丁寧だった。
- ホールへのアクセスマップが記載されたものが有れば良かった。(作成致しました)
- 通夜の泊りの布団が薄かった。(改善致しました)

今年一年皆様の心温まるご支援ご指摘感謝しております。
来年もより一層ご指導ご指摘を賜りますよう
よろしくお願い申し上げます。

ご相談はフリーダイヤルで

0120-40-1516 24時間365日受付中です



JA淡路日の出出資子会社
(株)共同物産
やすらぎホール

お 便 里 紹 介

ここでは皆様よりいただいた
お便りをご紹介

県内北部の但馬安国寺、養父
神社、高源寺へ紅葉狩りに行つて
きました。どこも見事で癒されました。
まさに紅葉のメッカばかりです
ね！Mは長谷寺を訪れましたが、
紅葉には早かつたです。

(洲本市 H・Mさん)

まさに紅葉のメッカばかりです
ね！Mは長谷寺を訪れましたが、
紅葉には早かつたです。

(洲本市 H・Mさん)

以前から一度行ってみたいと
思つてはいた鳴門市にある大塚国際
美術館に行ってきました。迫力満
点で圧倒されました。管内で昼食、
ティータイム、5時間くらい滞在
して帰宅し、チチ旅行した気分で
有意義な時間を過ごしました。

(ベンネーム あきちゃん)

泉へ旅行に行つて来ました。古希
を迎える私達も気分は学生の頃に
戻り、思い出話に花が咲き、美味しい
ものをいっぱい食べ、楽しい時
間を過ごしました。これから的人
生、ぼちぼち頑張っていこうと思
います。

(ベンネーム きらさん)

12日・13日とJ・Aの旅行に行
つてきました。富士山がきれいで
堪能しました。どこへ行つても富
士山がついてくるのですよ。本当
に素敵でした。

(淡路市 J・Aさん)

富士山のすそ野まで美しく見えた
そうですね。みなさん日頃の行い
が良いのでしょうか。

が参加、ありがとうございます。

富士山のすそ野まで美しく見えた
そうですね。みなさん日頃の行い
が良いのでしょうか。



(淡路市 村上 美穂子さん)



(淡路市 柴田 富代さん)



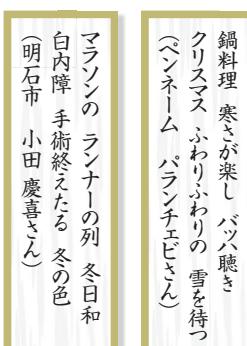
(洲本市 武内 昭子さん)



(洲本市 渡辺 千恵子さん)



(ベンネーム ゼンタンさん)



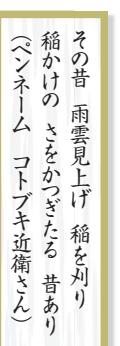
(淡路市 小田 慶喜さん)



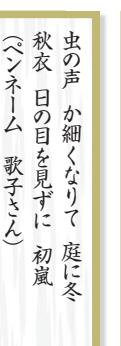
(洲本市 中原 礼子さん)



(淡路市 山西 京子さん)



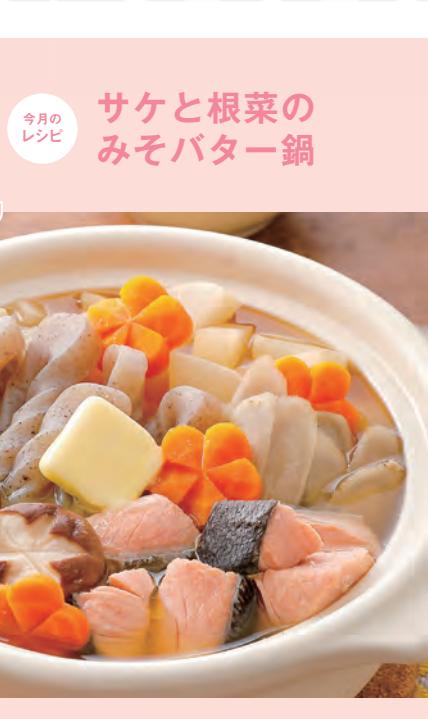
(淡路市 田近 都子さん)



(淡路市 植松 美智子さん)



(淡路市 植松 美智子さん)



サケと根菜の みそバター鍋

今月の
レシピ

その他の
レシピは
こち
ら



材料(2人分)

板こんにゃく 1枚(250g)
生サケ 2切れ
ダイコン 200g
ニンジン 1/3本
ゴボウ 1/2本
シイタケ 2個

A だし汁 600ml
みそ 大さじ3
酒・みりん 各大さじ1
ニンニク(すりおろし) 大さじ1/2
バター 10g

作り方

- 1 生サケはひと口大に切る。ダイコンは1cm厚のいちょう切りに、ニンジンは1cm厚の輪切りにして、型を使って花の形に抜く。ゴボウは斜め薄切りにし、シイタケは石突きを取り、飾り切りにする。板こんにゃくは端から1cm厚にスライスし、中心に2、3cmほどの切り込みを入れる。できた穴に上下どちらかを通してねじりこんにゃくを作り、中火で2、3分ほど下ゆです。
- 2 鍋にAを入れて混ぜ、①の具材を加えてふたをして強火にかける。沸騰したら弱～中火で10～15分煮込む。
- 3 全体に火が通ったら、バターをのせる。

花へんろ

花の札所ガイドブック

常隆寺

豊かな自然が残る
高山信仰の聖地



常隆寺
TEL 0799-82-0451
淡路市久野々154



常隆寺は、淡路三山のひとつに挙げられる古刹で、常隆寺山の頂上近くにあり、梅雨時のアジサイや秋の紅葉が美しく参道を彩ることでも有名。

県指定天然記念物のスダジイ、アカガシの群落や、島内屈指のサルスベリが落ち着いた境内に趣き深い情景をつくりだしている。

常隆寺周辺は兵庫森林浴五十選にも選ばれており、野鳥のさえずりを聞きながらのハイキングも気持ち良い。

表紙紹介

志筑保育園

志筑保育園では10月9日、年長園児25人と年中園児27人がサツマイモの収穫をしました。中田純嗣さんが実家のほ場（淡路市野島常盤）を提供し、萩本ファームさんの協力のもと、3年前から畑の管理を行っています。収穫前には、中田さんや萩本さん、保護者のみなさんや園児たちが収穫しやすいよう土を掘り起育つた

声を上げながら、スコップで傷つけないよう注意深く掘り進め、「焼き芋にして食べたい」「大きいイモがとれて嬉しい」となどと話していました。当JAではこのような食農教育などに取り組んでいる小学校などに事業費の一部を支援する「サンライズ食農教育支援」を行っています。



大きなサツマイモを掘ったよ！



JA淡路日の出



JA淡路日の出



御食菜采館



あわじ花さじき
産地直売所



JA淡路日の出

さんらいす

SUNRISE COMMUNICATION MAGAZINE

2025
Dec
12
vol.384

〒656-2131 兵庫県淡路市志筑3112-14 TEL(0799)62-6200(代)
ホームページ <https://www.ja-awajihinode.com> Eメールアドレス hnd.sunrise@jamail.hyogo.jp
印刷:株式会社 中央印刷 発行:淡路日の出農業協同組合

広報誌「さんらいす」は環境にやさしい植物油インキを使用しています。

2025年12月発行

