



農業は「いのちの産業」



「もしも」にそなえる、
あなたへのエール。
収入保険

NOSAI

とっとり

NOSAIサポート情報…02

・各種共済からのお知らせ

「環境負荷低減のチェックシート」
の提出にご協力ください。…06

VOL.45

春号

[2025年]

水稲共済

「もしも」のときの備えを

近年の異常気象や大型台風の襲来により、全国的に農作物への大きな被害が報道されています。

本県では、平成30年の台風24号や令和5年の台風7号等による土砂流入や用水路崩壊、令和2年にはトビイロウンカによる坪枯れが発生しています。近年は、イネカメムシによる吸汁加害により西部管内を中心に大きな被害が発生しています。

また、イノシシ、シカの活動範囲が広がっており、獣害は山間地のみならず、市街地まで発生しています。「もしも」のときの備えとして、水稲共済のご加入をおすすめします。

ご加入にあたっては、別途加入申込書のとりまとめを行っておりますので、下記期限までにご提出をお願いします。なお、前年までに自動継続特約の申し出をされた方につきましては、加入申込書の提出は必要ありません。方式等の変更をご希望される方は最寄りの各支所までご連絡ください。

【申込書提出期限】 令和7年4月30日（水）

【提出場所】 鳥取県農業共済組合 各支所

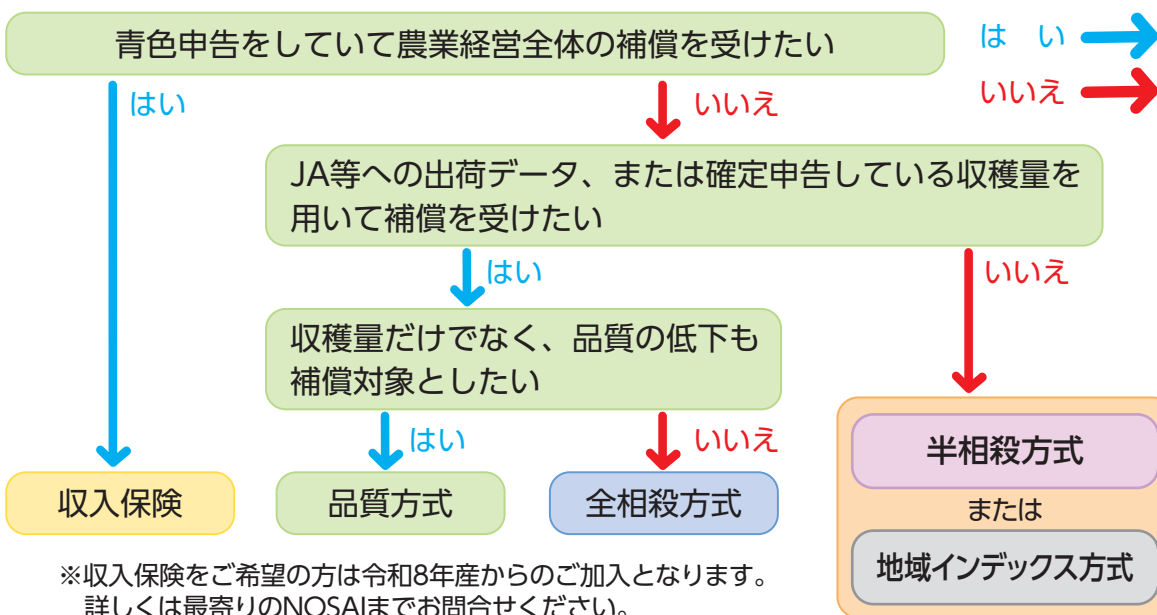


令和5年の台風7号による水田崩壊



イノシシによる食害及び踏み倒し

あなたの経営に適した備えを選びましょう



水稲共済では以下の「加入方式」・「補償割合」・「単位当たり共済金額」を選択することができます。

| 加入方式 | 補償割合 | 補償内容 |
|--------------------|-------|---|
| はんそうさい 半相殺方式 | 8割～6割 | 被害申告耕地の見込収穫量を調査し、農業者の合計収穫量が平年収穫量の8割～6割を下回った場合に共済金をお支払いします。 |
| ぜんそうさい 全相殺方式 | 9割～7割 | 農業者ごとに、JAなどの乾燥調製施設の出荷資料の収穫量、または確定申告で把握できる収穫量が平年の収穫量の9割～7割を下回った場合に共済金をお支払いします。 |
| 品質方式 | | 農業者ごとにJAなどの乾燥調製施設の出荷資料の品質を加味した収穫量が平年を下回り、かつ生産金額が平年の9割～7割を下回った場合に共済金をお支払いします。 |
| 地域 インデックス 方式 | | 国が公表する当年産の市町村別統計単収が、平年の市町村別統計単収の9割～7割を下回った場合に共済金をお支払いします。 |

以下の特約を付けることで、一筆ごとの大きな被害にも対応できます。

| 特約名 | 特約内容 |
|--------|---|
| 一筆半損特約 | 一筆ごとに5割以上の被害（減収）があった場合、対象筆の2割部分（各方式最高補償割合を選択した場合）の共済金を支払う事が出来る特約。 |



令和7年産に適用となる単位当たり共済金額（1kg当たりの補償額）

| | 1位 | 2位 | 3位 | 4位 | 5位 | 6位 | 7位 | 8位 |
|-----|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|
| 主食用 | 190円 | 171円 | 152円 | 133円 | 114円 | 95円 | | |
| 飼料用 | 27円 | 24円 | 20円 | 17円 | 14円 | 11円 | 7円 | 4円 |
| 米粉用 | 66円 | 59円 | 52円 | 45円 | 38円 | 31円 | 24円 | 17円 |

令和6年産水稲の共済金をお支払いしました

令和6年産水稲は、県下全域でイノシシ・シカ・ヌートリアによる食害や踏み倒しが発生しました。また、西部地区を中心にイネカメムシによる吸汁加害による不稔粒が発生し、減収となりました。一部圃場ではいもち病などの病害、出穂期前後の水不足による干害、ジャンボタニシによる食害が発生しました。

支払戸数 283戸 支払共済金 15,022,924円 支払日 令和6年12月25日(水)



果樹共済(なし)

令和6年産なし(半相殺)の共済金をお支払いしました

令和6年は、暖冬によりカメムシが多発し、鳥取県病虫害防除所から発生予察警報が出されるなど、カメムシが異常に多い年となりました。

なしではカメムシによる吸汁痕が問題となり、大きく減収となった園地もあります。

また、4月下旬から降雨と暖かい日が続いたことによる黒星病が発生。

さらに、7月下旬からの猛暑と干ばつの影響により、小玉傾向となり収穫量が減少した園地もありました。



カメムシの吸汁痕



防除後のカメムシ

災害に備えましょう

近年、降ひょうや猛暑、台風など異常気象やカメムシによる虫害が多発しています。

果樹共済では、3月1日より加入申込を開始しておりますので、災害に備えてご加入をお願いします。

青色申告を行っている方は、収入保険がおすすです。

収入保険は、自然災害以外も補償対象となる点や保険金の支払いの有無など基準がわかりやすいのが特徴です。

※全相殺品質方式は2月下旬、災害収入共済方式は3月下旬のお支払いとなります。

半相殺方式

| | |
|-------|---------------|
| 支払日 | 令和6年12月25日(水) |
| 支払戸数 | 5戸 |
| 支払共済金 | 608,300円 |

第15回臨時総代会 全5議案承認

令和7年2月18日、当組合本所において第15回臨時総代会を総代151名のうち147名(書面出席含む)の出席を得て開催しました。

大山町の高見達雄総代が議長に選任され、5議案について慎重に審議された結果、全議案が原案通り承認されました。

主な議案

- 第1号議案 諸内規則一部変更の件
- 第2号議案 果樹共済収穫危険段階基準共済掛金率等設定方法の件
- 第3号議案 畑作物共済危険段階基準共済掛金率等設定方法の件
- 第4号議案 役員選任の件
- 第5号議案 附帯決議の件

欠員に伴う役員選任を行い、新役員が決定しました。任期は、令和7年2月18日から令和8年5月31日です。

■新役員紹介



理事
かわもと じゅんいちろう
川本 潤一郎
(琴浦町)

掛金率が変更になりました

【畑作物共済】

注) 下記掛金率は標準率です。下記掛金率から55%は国が負担します。

大豆(白大豆)

| 方式名 | | | 新掛金率 (%) |
|----------------------------|------------------|-----|----------|
| 半相殺方式 8割補償 | | | 6.44 |
| 全相殺方式 9割補償 | | | 7.92 |
| 地域 インデックス 方式 9割補償 | 田で 耕作する 大豆 | 鳥取市 | 4.60 |
| | | 倉吉市 | 3.45 |
| | | 米子市 | 2.71 |
| | 畑で 耕作する 大豆 | 鳥取市 | 4.29 |
| | | 倉吉市 | 5.29 |
| | | 米子市 | 3.32 |

- 大豆(白大豆)全相殺方式 9割
基準収穫量100kg単位当たり共済金額121円の場合
農家負担金(事務費含む)…478円/10a(旧489円)

そば

| 方式名 | | | 新掛金率 (%) |
|----------------------------|------------------|-----|----------|
| 全相殺方式 8割補償 | | | 10.39 |
| 地域 インデックス 方式 9割補償 | 田で 耕作する そば | 鳥取市 | 6.06 |
| | | 倉吉市 | 8.77 |
| | | 米子市 | 10.53 |
| | 畑で 耕作する そば | 鳥取市 | 5.37 |
| | | 倉吉市 | 8.05 |
| | | 米子市 | 9.95 |

- そば全相殺方式 8割
基準収穫量50kg単位当たり共済金額203円の場合
農家負担金(事務費含む)…470円/10a(旧432円)

【果樹共済】

注) 下記掛金率は標準率です。下記掛金率から50%は国が負担します。

なし(中生)

| 方式名 | 新掛金率 (%) |
|-----------------|----------|
| 半相殺方式 7割補償 | 1.81 |
| 全相殺減収方式 7割補償 | 1.78 |
| 全相殺品質方式 7割補償 | 1.71 |
| 災害収入共済方式 8割補償 | 1.59 |
| 地域インデックス方式 9割補償 | 2.36 |

- なし災害収入共済方式 8割
基準生産金額1,000,000円の場合
農家負担金(事務費含む)…10,860円/10a(旧19,820円)

かき(渋がきの品種)

| 方式名 | 新掛金率 (%) |
|-----------------|----------|
| 半相殺方式 7割補償 | 3.09 |
| 全相殺減収方式 7割補償 | 2.73 |
| 全相殺品質方式 7割補償 | 2.56 |
| 災害収入共済方式 8割補償 | 3.25 |
| 地域インデックス方式 9割補償 | 1.58 |

- かき全相殺品質方式 7割
標準収穫量1,000kgの場合
農家負担金(事務費含む)…1,773円/10a(旧2,475円)

ぶどう(プラスチックハウスを用いて栽培)

| 方式名 | 新掛金率 (%) |
|-----------------|----------|
| 半相殺方式 7割補償 | 1.80 |
| 全相殺減収方式 7割補償 | 1.46 |
| 全相殺品質方式 7割補償 | 1.61 |
| 災害収入共済方式 8割補償 | 1.65 |
| 地域インデックス方式 9割補償 | 0.56 |

- ぶどう全相殺減収方式 7割補償
標準収穫量1,000kgの場合
農家負担金(事務費含む)…9,886円/10a(旧13,993円)



注) 加入者の方ごとに危険段階別、市町村別に設定されますので詳しく知りたい方は当組合のホームページまたは最寄りのNOSAI各支所にお問い合わせください。

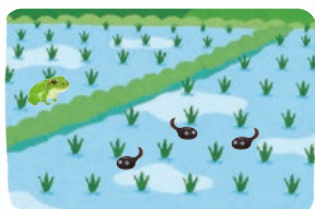
「環境負荷低減のチェックシート」 の提出にご協力ください。

農林水産省では「みどりの食料システム戦略」に掲げる環境負荷低減の取組を推進するため、令和6年度から、各種補助事業を受けるに当たって、環境に優しい取組の実践を要件としています。（「環境負荷低減のクロスコンプライアンス」）

収入保険及び農業共済（農作物共済・家畜共済・畑作物共済・果樹共済、園芸施設共済）では、環境にやさしい最低限の取組の実践は、「要件」ではありませんが、皆様が日頃から実践されている環境にやさしい取組が消費者にも伝わり、その評価にもつながることから、令和7年から加入申込を行う農業者の皆様には、環境にやさしい最低限の取組の実践と「環境負荷低減のチェックシート」の提出にご協力をお願いいたします。

！ 経営所得安定対策では、環境にやさしい最低限の取組の実践と「環境負荷低減のチェックシート」の提出は「事業要件」ですので**必ず取り組みましょう。**

環境・生物への影響



地球温暖化による気候変動



農林水産業には環境により多面的機能がある一方で、環境に負荷を与えている側面もあります。

「環境負荷低減のクロスコンプライアンス」の7つの基本的な取組

- ① 適正な施肥 
- ② 適正な防除 
- ③ エネルギーの節減 
- ④ 悪臭・害虫の発生防止 
- ⑤ 廃棄物の発生抑制
環境利用・適正処分 
- ⑥ 生物多様性への悪影響の防止 
- ⑦ 環境関係法令の遵守 

実施手続き

▼提出にご協力いただく「環境負荷低減のチェックシート」

収入保険・農業共済にご加入の皆様へ

- ・農林水産省では、持続可能な食糧システムの構築に向けて「みどりの食料システム戦略」を策定し、中長期的な観点から、調達、生産、加工・流通、消費の各段階の取組とカーボンニュートラル等の環境負荷低減のイノベーションを推進しています。
(詳しくは農林水産省ホームページをご覧ください【農林水産省ホームページ】は「みどりの食料で」検索！)
- ・本チェックシートは、「みどりの食料システム戦略」に掲げる環境負荷低減の取組を推進するために実施するものです。
- ・収入保険又は農業共済のいずれかの加入手続きにおいて、年1回の提出をお願いします。



【農林水産省ホームページ】

農業経営体向け

環境負荷低減のチェックシート(令和7年分)

| | |
|---|---|
| No. (1)適正な施肥 | No. (5)廃棄物の発生抑制、適正な循環的な利用及び適正な処分 |
| ① 肥料の適正な保管 | ⑬ プラ等廃棄物の削減に努め、適正に処理 |
| ② 肥料の使用状況等の記録・保存に努める | |
| ③ 作物特性やデータに基づく施肥設計を検討 | No. (6)生物多様性への悪影響の防止 |
| ④ 有機物の適正な施用による土づくりを検討 | ⑭ 病害虫・雑草の発生状況を把握した上で防除の要否及びタイミングの判断に努める(再掲) |
| | ⑮ 多様な防除方法(防除資材、使用方法)を活用した防除を検討(再掲) |
| No. (2)適正な防除 | No. (7)環境関係法令の遵守等 |
| ⑤ 農薬の適正な使用・保管 | ⑯ みどりの食料システム戦略の理解 |
| ⑥ 農薬の使用状況等の記録・保存 | ⑰ 関係法令の遵守 |
| ⑦ 病害虫・雑草が発生しにくい生産条件の整備を検討 | ⑱ 農業機械等の装置・車両の適切な整備と管理の実施に努める |
| ⑧ 病害虫・雑草の発生状況を把握した上で防除の要否及びタイミングの判断に努める | ⑲ 正しい知識に基づく作業安全に努める |
| ⑨ 多様な防除方法(防除資材、使用方法)を活用した防除を検討 | |
| No. (3)エネルギーの節減 | |
| ⑩ 農機、ハウス等の電気・燃料の使用状況の記録・保存に努める | |
| ⑪ 省エネを意識し、不必要・非効率なエネルギー消費をしないように努める | |
| No. (4)悪臭及び害虫の発生防止 | |
| ⑫ 悪臭・害虫の発生防止・低減に努める | |

| | | | |
|---------------------|---|--|--|
| (1)から(7)までの全ての取組を実施 | 前年の取組結果 <input checked="" type="checkbox"/> しました | 当年の取組予定 <input checked="" type="checkbox"/> します | 青色申告 <input checked="" type="checkbox"/> している |
| 氏名 | 共済 太郎 | | |

★チェックシートの①～⑱の全項目を確認し、

- 前年の取組結果『しました』をチェック
- 当年の取組予定『します』をチェック

★青色申告をされている方のみ

- 青色申告されている方は『している』をチェック

【チェックシートの記入～提出までの流れ】



ポイント

- ①収入保険及び農業共済(農作物共済、家畜共済、畑作物共済、果樹共済、園芸施設共済)については、チェックシート提出をお願いいたします。(努力義務)
- ②上記①のうち、複数の加入がある場合は、チェックシートの提出は1枚で結構です。(ただし、家畜共済はチェックシートが異なるため、家畜共済との同時加入の場合は除きます)

農作業前には周囲の安全を確認して、適した服装で作業をしましょう。



春の農作業シーズンがやってきます。大切な機械を長持ちさせ、思わぬ事故を未然に防ぐ為にも作業前点検は大切です。今回はトラクターの作業前点検ポイントを紹介します。

トラクターの 作業前点検は お済みですか？



1 エンジン部

●エンジンオイル

- 色、量
- 交換の目安
…200時間



汚れたエンジンオイル。

●エアクリナー

- 汚れ
- 交換の目安…
初回50時間、
2回目以降400時間
- 汚れた状態で使用すると
黒煙や燃費の低下などの
不調が発生する原因。



●冷却水

- 色、量
- 交換の目安 …1年
- 冷却水は上限(FULL)と
下限(LOW)の間。
- 色が白濁している場合
は交換。



●ラジエータ

- 水漏れ、
ホースのひび割れ
- ラジエータスクリーン
ラジエータフィンにゴミが
付着していないか確認。



2 操作部

●タイヤ

- 破損、空気圧



亀裂や摩耗、ボルトの緩み、
空気圧の確認。

●耕うん爪

- 摩耗、破損



摩耗、破損があると土が起こ
せなくなり、トラクターへの
負荷が強くなり、不慮の事故に繋
がる可能性。

●ミッションオイル

- 汚れ、オイル量
- 交換の目安…初回50時間、2回目以降300時間

3 その他

●各部へのグリスアップ

【作業前後に実施】

グリスアップの箇所はメーカー、型式
によって異なるので取扱説明書を確認
してください。



●排気フィルタ

排気フィルタ再生スイッチのお
知らせランプが点滅し、ブザーが
鳴った際は、取扱説明書に則り、
リセット再生を行ってください。



●作動確認

作業前には必ず、クラッチペダル、ブレーキペダル、ハンドル等の
作動確認を行ってください。



解説

ヤンマーアグリジャパン株式会社
鳥取アグリサポートセンター
センター長

谷本 宏さん

NOSAIの「農機具共済」へのご加入のすすめ

農機具共済では稼働中の接触、盗難も補償します。
安心して農作業をするためにも加入をおすすめします。

事故が発生した際

万が一事故が発生した際は、最寄りの
NOSAI各支所へご連絡をお願いします。

お勧め：県内 お出かけスポット



小川氏庭園「環翠園」かんすいえん

所在地：倉吉市

環翠園は、倉吉の近代化の基盤をつくった小川氏の庭園で国登録記念物・県指定名勝に指定されています。池の周りを回遊して楽しむことができます。池泉回遊式庭園です。

園内のいたるところに客人をもてなす仕掛けがあり、創造性豊かな技巧を見つけることができます。また、白とピンクの藤をはじめ花木の種類も多く、四季の移ろいを感じさせます。

園内の茶亭南山荘では、収集した工芸品が倉吉絹とともに展示されており、景色をゆったりと眺めながら小川家伝来の茶器で抹茶と和菓子がいいただけます。

環翠園は家族記念イベント（結婚式・成人式の前撮り、七五三祝い、年祝いなど）、個人的な展示会、各種会合など、アイデア次第で多種多様に活用できます。



取材協力

一般財団法人 小川記念館財団
小川家九代目当主 齋藤 信子さん

お問合せ：
〒682-0924 鳥取県倉吉市河原町3030-12
TEL.0858-27-0190 <https://www.kansuien.jp>
営業日：金・土・日曜日 営業時間：9:00～17:30
事前予約制
(事前にお電話またはWebで入園の御予約をおねがいします。)



周辺には、今春開館の県立美術館や倉吉白壁土蔵群といった観光名所もあります。近くに行かれた際に、足を延ばしてみられてはいかがでしょうか。
(環翠園スタッフ一同)



掲示板

詳しくは最寄りの各支所へ
お問い合わせください。

農業共済新聞の 購読をお願いします

農業共済新聞は農業に関する情報、生活に役立つ情報を提供しています。

組合員・共済部長等の基礎組織構成員には購読助成を行っており、年間2,500円で購読いただけます。ぜひ、ご購読ください。

掛金は口座振替で

組合員の皆さまの利便性の向上と組合の事務処理の効率化のため、共済掛金等の納入について、口座振替の利用を勧めています。
振替手数料は組合が負担します。ご協力をよろしく願います。

口座振替の 手続きができる 金融機関

- 山陰合同銀行
- 鳥取銀行
- ゆうちょ銀行
- 鳥取県内の各JA
- 鳥取県内の各信用金庫

建物共済掛金シミュレーションはじめました

1分程度で建物の内容から掛金の目安がわかります。

スマートフォンでQRコードを読み取り、いますぐ無料でご利用いただけます。今のあなたに合う補償と掛金を選んでみませんか。

QRコードを
読み取ってね!



表彰

令和6年11月27日(水)、一ツ橋ホール(東京都)において、農業共済事業の健全な発展、運営に貢献した方々への表彰が行われました。長年にわたり、お世話になりました。ありがとうございます。

令和6年度農業共済功績者表彰

■第一号表彰

八頭町 田中喜一郎 (評価会委員)
琴浦町 真山育雄 (評価会委員)
米子市 尾坂宣雄 (評価会委員)

■第二号表彰

日吉津村 石操 (理事)

● 火災共済でもらいい火についての記事勉強になりました。まず火の用心ですが共済加入も必要だと思いました。料理コーナーも参考になります。(八頭町 72歳)

● 防ごうにも防げないことは沢山あります(自然災害や車の衝突など)。いざという時建物共済は強い味方になりますよ。

● 県内お出かけスポットの記事が良く、金持神社について詳しく説明があり、前にもお参りました。が来年も開運目指して参拝したいです。(倉吉市 66歳)

● 私も1月頃に金持神社に行ってみました。とてもいい場所でした! 連気が上昇した気がします。

● 現在、収入保険加入しており大変お世話になっております。職員の方々ありがとうございます。(倉吉市 73歳)

● 収入保険はいざという時に農家さんの助けになる制度なので、加入をされていない方はぜひご検討ください。

Happy Voice

ハッピーボイス

クロスワードの回答と一緒に寄せられた、ご意見・感想の一部を紹介します。



プレゼント応募券
令和7年 春号

(キリトリ)

あたまの体操
してみよう!

🎁 地産地消の賞品をプレゼント!!

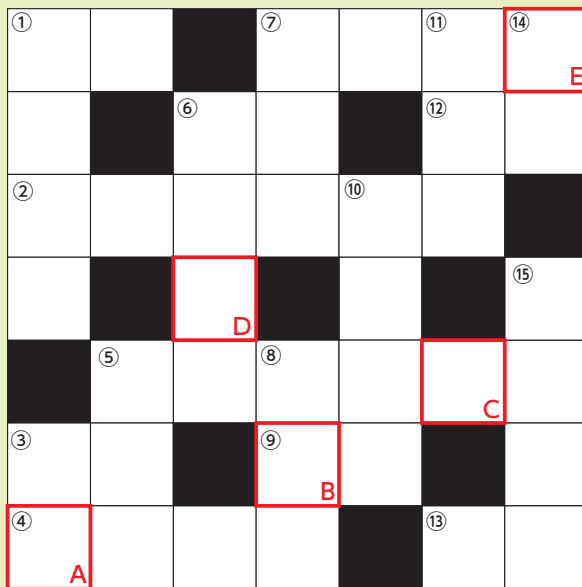
クロスワードパズル

ヨコのかぎ

- ① 正月始めの運試し。おみ○○。
- ② 電圧を変換し、電力を分配する施設。
- ③ 予想より出費がかさむこと。○○がでる。
- ④ 太陽の光。
- ⑤ 建物と建物の間をつなぐ廊下。
- ⑥ 種子から芽を出して、あまり日経っていない植物。
- ⑦ 外から受ける刺激を感じる働き。
- ⑧ 英語で「あなた」は?
- ⑨ 寒い夜、水蒸気が地面に白くこおりついた物。
- ⑩ 胴体が太い幻のへび。○○ノコ。

タテのかぎ

- ① 「味」、「呼」、「吸」などの漢字の左側の部首。
- ③ 自分より年上の男の兄弟。
- ⑤ たたみをしいた日本風の部屋。
- ⑥ なで下ろしたように、なだらかに下がっている肩。
- ⑦ 燃え上がるほのお。○○○放射器。
- ⑧ 体は大蛇に似て、角、耳、ひげを持つ想像上の生物。干支。
- ⑩ 結婚したばかりの男性。花婿。
- ⑪ 特定の場所やその部分。修正○○○。1○○○。
- ⑫ お尻から糸を出し、ハエなどを食べてくれる益虫。
- ⑮ 傾斜している道。



アルファベットを順に並べて完成した言葉が答えです。

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

応募総数
100通

正解者の中から抽選で10名の方に

プレゼント

環境園鑑賞セット
(2名分)



紺コースターと招待券(抹茶付き)のセットです。

応募方法 (応募ハガキ 記入例)

- ① クイズの答え
- ② 郵便番号
- ③ 住所
- ④ 氏名
- ⑤ 年齢
- ⑥ 電話番号
- ⑦ 組合または広報紙へのご意見、ご感想

左上にある
プレゼント応募券を
貼ってください

たくさんのご応募をお待ちしております!

44号(新年号)

クロスワードの答え

🎁 金持神社開運セット

[答え] シンシユン

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|----|---|----|---|---|---|---|---|
| ① | ア | ⑧ | イ | ⑬ | フ | ⑮ | サイ | | | | | |
| | ル | ⑨ | ツ | ⑪ | リア | | | | | | | |
| ② | ⑤ | ム | ④ | シ | ⑩ | ヨ | ⑭ | エ | ビ | | | |
| | ⑥ | ジ | ユ | ⑬ | ウ | ⑮ | ⑥ | ン | | | | |
| ③ | ⑦ | ⑩ | キ | ⑮ | ⑮ | ア | ⑮ | ラ | ⑮ | ス | ⑮ | ジ |
| | ⑦ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ |
| ④ | ト | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ |
| | ウ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ | ⑩ |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

応募締切 令和7年5月31日(土) 当日消印有効

応募宛先 〒689-2202 東伯郡北栄町東園271番地
鳥取県農業共済組合本所広報係

※ご応募いただいた個人情報は、当選発表、商品発送以外には使用いたしません。
※ご意見、ご感想については紙面上に掲載することがありますのでご了承ください。
氏名の記載はいたしません。貴重なご意見、ご感想お待ちしております。



春といえば桜。桜といえば花見。花見の起源はなんと平安時代にまで遡るそうです。毎年恒例行事も、平安時代から1000年以上も続いている文化と想っています。風流な気がしてきます。(T.M)

編集後記

何にでも興味津々で、毎日元気いっぱいな子です。また、さつまいもが大好きでもとても食いしん坊です。これからも楽しい思い出作っていきましょうね!



鳥取市福部町
山根 麻美さん
ぽてとくん(8カ月)

表紙の笑顔



季節のおすすめ 料理コーナー

主食 ツナとひじきの炊き込みご飯

材料(2人分)

| | |
|-----------------|---------------|
| 精白米 ……150g | 油揚げ ……15g |
| ツナ(オイル漬け) ……35g | 〔みりん ……大さじ1〕 |
| にんじん ……25g | ★酒 ……大さじ1/2 |
| ひじき(乾燥) ……2.5g | しょうゆ ……大さじ1/2 |
| | 白ごま ……1g |
| | ねぎ ……適量 |

調理方法

- ①ひじきは水で戻す。
- ②炊飯器に洗った米と★を入れ、1合の目盛まで水を加えて混ぜる。
- ③ツナ、にんじん、ひじき、油揚げを米の上のせて炊飯する。
- ④炊き上がったたらごまを加えて全体を混ぜ、茶碗に盛ってねぎを散らす。

ポイント

惣菜のひじきでアレンジする場合は調味料を控えて作りましょう。

●1人当たりの栄養価：エネルギー 346kcal、たんぱく質 8.9g、脂質 3.6g、炭水化物 60.1g、食塩相当量 1.1g



主菜 さわらの味噌マヨ焼き

材料(4人分)

| | |
|------------------|---------------|
| さわら ……4切(1切約60g) | 味噌 ……小さじ1・1/2 |
| こしょう ……少々 | ピーマン ……80g |
| マヨネーズ ……大さじ2 | かぼちゃ ……80g |

調理方法

- ①マヨネーズと味噌を混ぜる。
- ②さわらにこしょうをふり、グリルにアルミホイルを敷いて乗せ、盛り付けて下になる方から焼く。
- ③焼けたら裏返し、野菜も一緒に焼く。さわらに火が通ったところで①を塗り、少し焦げ目がつく位に焼き、野菜と共に皿に盛る。

●1人当たりの栄養価：エネルギー 161kcal、たんぱく質 11.6g、脂質 9.6g、炭水化物 6.3g、食塩相当量 0.5g



副菜 キャベツと桜えびのクリームチーズ和え

材料(4人分)

| |
|---------------|
| キャベツ ……200g |
| 桜えび(素干し) ……8g |
| クリームチーズ ……70g |

調理方法

- ①キャベツは一口大にちぎり、茹でる。
- ②茹でたキャベツの水気を切り、クリームチーズと和える。
- ③桜えびを②に加えて混ぜ、器に盛る。

●1人当たりの栄養価：エネルギー 71kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 6.0g、炭水化物 3.0g、食塩相当量 0.2g



副菜 ひじきのサラダ

材料(2人分)

| | |
|----------------|----------------|
| 小松菜 ……100g | マヨネーズ ……大さじ1/2 |
| ひじき(乾燥) ……2.5g | しょうゆ ……小さじ1 |
| にんじん ……20g | すりごま ……大さじ1/2 |

調理方法

- ①ひじきは水で戻し、さっとゆでしておく。
- ②にんじんは短冊切りにしてゆでる。小松菜はゆでて水にとり、よく絞って3cm長さに切る。
- ③すべての材料を混ぜ合わせて器に盛る。

●1人当たりの栄養価：エネルギー 48kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 3.6g、炭水化物 3.6g、食塩相当量 0.6g



春は、生活が変わったり外に出かける機会も増えてくる季節です。簡単に調理できる食材を活用したり、作り置きしておくとも忙しい時でも手軽に食べられ、活動に欠かせないエネルギーを補給できます。春らしい彩りや香りで季節を感じながら、よい食生活のスタートを切りましょう。

提供

公益社団法人
鳥取県栄養士会

公益社団法人鳥取県栄養士会は保健、医療、福祉及び教育の分野において食と健康の専門職として県民の公衆衛生の向上及び健康の増進に寄与することを目的として「食の力で伸ばそう健康寿命」を掲げて日々活動しています。

公益社団法人 鳥取県栄養士会会長 福田 節子



鳥取県農業共済組合

〒689-2202 鳥取県東伯郡北栄町東園271番地
☎0120-031559 TEL. 0858-37-5631
FAX. 0858-37-4121 ☐ nosai31@tottori-nosai.jp

各支所の連絡先

- 東部支所
☎0120-031870
☎0857-37-3301
- 中部支所
☎0120-031180
☎0858-37-5252
- 西部支所
☎0120-031492
☎0859-22-1001



この用紙のインクは再生紙処理をしやすい環境にやさしい大豆油インキを使用しています