



佐伯中央トピックス



▲児童にナスの植え付け方を教える阿部部会長(中)



佐伯長ナスを育ててみよう (廿日市市立津田小学校)

廿日市市立津田小学校の3年生9人は5月24日、小学校の運動場にある畑で特産「佐伯長ナス」を植え付けました。JAひろしま佐伯長ナス生産者部会の阿部勝也部会長が指導し、JA津田支店、佐伯アグリセンターの職員もサポートしました。

阿部部会長の指導の下、5月上旬から土づくりを始め、マルチをかけるなどの準備をしてきました。苗12本を植え付けた他、コンパニオンプランツとしてナスの根元にニラ、畝はしにマリーゴールドを植えました。7月から10月頃までに300本以上の収穫を目指し、調理実習の授業で「ナスのゼリー」や「ナスお好み焼き」などを作る予定です。

3年生の渡部朱里さんは「楽しかった。学んだことを活かし、おばあちゃんの畑の手伝いもしてみたい」と話しました。15年以上前から同小学校で指導している阿部部会長は「子どもたちが地元特産のナスを実際に育てることで、地域農業に親しみを感ずってもらえると嬉しい」と期待しました。



直売所利用者へ夏野菜栽培講習会 (産直ふれあい市場「よりん菜」)

佐伯中央地域営農経済センターは5月22日、廿日市市のJA産直ふれあい市場「よりん菜」で初心者向けに「夏野菜の栽培講習会」を開きました。直売所の利用者ら4人が参加しました。営農指導員の廣川夏実係長がトマトやナス、ピーマンなど7種類の夏野菜の育て方を説明。芽かきや摘心、追肥の方法などを話しました。

廣川係長は「消費者にも野菜作りを楽しんでもらいたい。JAのアグリセンターや営農指導員とのつながりを作るきっかけにもなれば」と期待しました。



▲参加者の質問に答える廣川係長



宅配便サービス始めました! (産直ふれあい市場「よりん菜」)

産直ふれあい市場「よりん菜」で、購入商品の宅配便サービスが5月から始まりました。利用者からは「重いものなど、買い物してすぐに送られて便利」と好評です。

利用者が自ら梱包し、送り先の指定は全国可能。冷凍を除く冷蔵便も利用でき、一部の生鮮品の発送も可能です。サービスを開始して以来、家族や友人に向けて発送を依頼する来店客が増えています。

JAの担当者は「出荷が始まっている特産『佐伯長ナス』や秋には新米など、地元の旬のおいしさを遠く離れた大切な人と共に味わってもらいたい。ぜひ利用して」とPRしました。



▲宅配便サービス始めました!



地元児童がいも植えと田植えを体験 女性部が指導 (廿日市市立平良小学校)

廿日市市立平良小学校の児童は廿日市市平良の圃場で、5月30日に2年生97人がいも植えを、6月5日に3年生77人が田植えを体験しました。女性部平良支部の部員が指導し、平良支店と廿日市アグリセンターの職員もサポートしました。管理はおもに同支部の是佐恵美子支部長が行ない、10月頃に児童と一緒に収穫を迎える予定です。

同支部は、食の原点を知ってもらおうと2、3年生を対象に食



▲いも植えを指導する女性部員(右)

農教育の授業を毎年行なっています。是佐支部長は「子どもたちに喜んでもらえてよかった。たくさん土に触れてもらい、農業に親しみを感ずしてほしい」と話しました。

廿日市・大竹の旬を食べよう

地産地消で おいしい 健康レシピ

廿日市市・大竹市で活動する食生活改善推進員がオススメする、地元の旬の農産物を使ったヘルシー料理や郷土料理のレシピを紹介します。

今月の食材

トマト



紹介してくれた方

(左上から) 福中久美子さん、池上千恵美さん、尾形 昌子さん
(左下から) 菅 信子さん、浴 澄枝さん

トマトのチカラ



レシピ トマトとブロッコリーの鮭レモン醤油和え

栄養価 (1人分)

エネルギー：157kcal
塩 分：0.6g

作り方

- 1 トマトは2cm角に切る。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、茎はかたい皮を包丁で切り落とす。残った茎は、斜めに薄切りにする。
- 3 水を入れたボールに②を入れ、汚れを取り除く。
- 4 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩小さじ1を加える。ブロッコリーの小房と切った茎を入れ、中火で2〜3分ゆでる。ゆで終わったら、ザルに上げ、冷ます。
- 5 小鍋にお湯を沸かし、塩鮭を入れ、中に火が通るまで茹でる(約5分)。火が通ったら引き上げ、粗熱をとり粗くほぐす。
- 6 ボールにおろしにんにく、オリーブオイル、レモン汁、塩、しょうゆを混ぜ合わせる。
- 7 ①、④、⑤を合わせて⑥を加え、全体に馴染ませる。



材料 (2人分)

- トマト (1個) 200g
- ブロッコリー..... 120g
- 塩鮭 (1切れ) 70g
- おろしにんにく..... 小さじ1/2
- オリーブオイル..... 小さじ2
- レモン汁..... 小さじ2
- 塩..... 少々
- しょうゆ..... 小さじ1/2

ポイント

- ・トマトとレモンのさわやかな風味を活かした夏にぴったりの逸品!
- ・鮭がない時はツナ缶でもおいしく食べられます。

食生活改善推進員は、食を中心に地域で様々な活動をしている健康づくりボランティア団体です。野菜を使ったバランスのとれた食事や減塩の工夫など生活習慣病予防や低栄養予防、また地産地消や郷土料理の伝承といった観点から、料理教室などを通して地域に健康づくりを伝える活動をしています。現在、仲間となって楽しく一緒に活動する会員を募集しています。詳しくは、下記までご連絡ください。

食生活改善推進員
(ヘルスマイト)って?

■レシピ等お問い合わせ先:大竹市健康福祉部保健医療課 ☎(0827)59-2153



水稻

中干し

目的・効果

- 1 水を切ることにより過剰分げつを防ぐ。
- 2 過繁茂を防ぎ株内に日光が良く入るようにする。
- 3 有害ガスの除去。近年はガスわき水田が多くみられます。特に注意してください。
- 4 根張りを高め倒伏を防止し、耐暑性を高める。
- 5 一度しっかりと干すことにより、穂肥の施用や収穫等の作業性を高める。

時期

一般的には、田植えから40日後ごろ。有効茎数(コシヒカリ・ひとめぼれでは、23本/株、あぎろまん・ヒノヒカリでは20本/株)を確保したら開始します。

程度

田面に数ミリメートル幅の亀裂が入る位で、期間は一般的に2週間程度とします。土が湿って田面に足跡

水管理

中干し後には、幼穂形成期に入ります。この時期は、間断灌水を行ない水分と酸素を交互に供給することによって根の発育を促し、根の活力を維持します。幼穂形成期では地表に近い根が発達し、その根をしっかりと張らせることで養分を盛んに吸収できるようにします。また、出穂期以降の登熟や下葉の枯れ上がり防止、倒伏防止に繋がります。中干し終了後、一度に湛水状態にするとう急激な酸化・還元の変化による根腐れを起こす危険性があるので、余裕のある方は、2〜3回走り水を行なうとよいでしょう。

追肥

従来追肥型の肥料を基肥で施用されている方は、穂肥が必要になってきます。穂肥を施用することで、葉色の低下や枯れ上がりを防ぐことができます。とくに近年は、初夏の高温により肥料成分が早い時期に溶出しきつてしまい、肥切れを起こしている状況が良く見受けられます。また、粒の充実を促す等、穂肥施用は収量や品質確保に重要です。しか

病害虫

ウンカ

梅雨の気象条件によりウンカの飛来状況が変わるので、圃場をよく観察するようにしてください。注意報が発令された場合は、J Aからもお知らせします。



けい酸加里区



対照区

し、施肥時期が早すぎたり、施肥量が多すぎたりすると倒伏や食味低下の原因となるので注意してください。

けい酸加里プレミア34

これからの時期は、稲の生育後半に必要な「ケイ酸」を最も多く吸収する時期です。中間追肥としてけい酸加里プレミア34等のケイ酸肥料の施用をおすすめします。また、ここ数年異常気象による米の品質、収量の低下が問題となっており、この「けい酸加里」を使用することで健全な根が増え、乳白米や倒伏軽減、収量や食味の向上が期待できます。

出穂35〜45日前に20kg〜40kg/10a程度施用します。

コブノメイガ

葉を筒状にし、葉内面を食害し、白く変色させます。

農薬防除として

- ・トレボン乳剤
- ・殺虫 (1000倍・60〜150L/10a / 収穫14日前まで / 3回以内)
- ・ビームバシボン粉剤DL
- ・殺菌・殺虫 混合 (3〜4kg/10a / 収穫14日前まで / 3回以内)

紋枯病

前年度の稲わらで越冬し、7〜8月ごろに発生します。とくに高温・多湿で発生が多くなります。水面付近の葉鞘から侵入し、小判形で淡褐色の病斑を形成します。周りは褐色になります。病斑部より上への水分上昇を妨げ、下から上へ枯れたようになります。

過繁茂や茎の軟弱化を防ぐことが大切ですので、中干しが重要となります。

農薬防除として

- ・モンガリット粒剤 (3〜4kg/10a / 収穫30日前まで / 2回以内)
 - ・イモチエーススタークル粒剤
 - ・殺菌・殺虫 混合 (3kg/10a / 収穫35日前まで / 1回)
 - ・ビームバシボン粉剤DL
 - ・殺菌・殺虫 混合 (3〜4kg/10a / 収穫14日前まで / 3回以内)
- ここ数年、紋枯病による被害が多く見受けられておりますので、これらの農薬を使用して病気の発生・広がりを防ぎましょう。

イキイキ女性部



▲甘夏のさわやかな香りが広がります

平良支部の部員20人は5月28日、廿日市市の平良市民センターで旬の甘夏を皮ごと使ったマーマレードを作りました。甘夏は15個分を使用しました。一度ゆでた皮に、ほぐした実と砂糖を混ぜ合わせ、中火で時々かき混ぜながら約30分間煮て完成！

是佐恵美子支部長は「甘夏の栄養が丸ごととれて、フードロス削減にも貢献できます。旬のおいしさを家族みんなで味わいたいです」と話しました。

甘夏を丸ごと使った
マーマレード作りに挑戦！

(平良支部)



▲瓶に詰めて完成です！



▲ほぐした実と砂糖を混ぜて煮ます



▲皮も細かく切って丸ごと使います

8月31日は
「やさいの日」

廿日市市では8月31日を「やさいの日」とし、野菜を食べることの大切さを知り、十分に食べる契機となるよう普及啓発しています。夏野菜がとてもおいしい時期です。たくさん食べて元気な毎日を過ごしましょう！

廿日市ヘルスメイトボランティア協会

地元野菜を使った**料理試食会**
を行います！

限定
180食

▶とき **8月31日(土)** 10:00~12:00

※無くなり次第終了

▶ところ JA産直ふれあい市場「よりん菜」
(廿日市市地御前1丁目22-30)

お気軽にお立ち寄りください！

同時開催

9:00~
12:00まで

日々の野菜の摂取量がわかる
手のひらあてて
『ベジチェック』
も行ないます！

オリジナル料理のレシピも配布します！

お問い合わせ先：廿日市市健康福祉部健康福祉総務課 ☎(0829)20-1610