



# なるほどえ~のう! 営農情報

## 水稲

### イネの生育に応じた水管理と防除

5月初旬の田植えから、早い地域では、約1カ月過ぎました。沿岸部では、6月初旬が田植え作業の最盛期となります。育苗施用薬剤による防除の徹底をお願い致します。

6月は、水稲の有効茎数を確保するための重要な時期です。水管理をしつかりと行ない必要茎数を確保してください。

また、田植え後、植え継ぎ用の苗が長い間、田んぼの隅に置かれていたりすることがあります。密植状態の苗は、イモチ病をはじめとする病害虫の根源となりますので、早めに処分をしましょう。

### 水管理

深水を続けていくと土壌還元が進み、土中の酸素がなくなったり、有害なガスが発生するなどして、根の機能が低下し健全な生育が妨げられます。間断かんがいを行ない、土中へ酸素を供給することで根の発育を促し、太さの揃った茎を確保できるようにしましょう。目標とする茎数を確保した後は、過剰生育を避けるために「中干し」を行ないます。

### 赤枯れ症

赤枯れとは、本田に稲を植え付けから現れる症状で、毎年数件のお

問い合わせをいただきます。下葉の先から赤褐色の細かい斑点がで、離れてみると葉先が赤く見えることがあります。病原菌によるものではなく伝染はしません。

気温上昇に伴い、未熟有機物が分解される過程で施用した肥料が消費され、一時的な窒素不足で葉色が淡くなったりときや、有機物の分解によって発生するガスで根が傷んだりきに赤枯れ症が発生します。窒素不足やガスの発生により、葉の赤枯れ以外に生育の遅れで茎数が少なくなり、収量の減収にもつながる場合があります。

赤枯れ症の根本的な対策はガス抜きです。田面を軽く干すか肥料の施用が有効な対策となります。

近年は高温、低温、日照不足等、毎年気候条件が異なっています。それに伴い、水田の状態も例年と異なる場合がありますので注意してください。なお、ご不明な点がありましたら、最寄りのアグリセンター・営農指導員へお問い合わせください。

## 6月1日より農薬危害防止月間

農薬を使用する機会が多くなる時期です。農薬による事故を防ぎ、安全な作物を作っていただけるよう、次の安全防除チェックを参考に、農薬の適正使用を再度ご確認ください。

### 《農薬の適正使用の確認》

- 農薬のラベルは確認しましたか
  - 登録番号
  - 適用作物
  - 使用量又は希釈倍数
  - 使用時期
  - 使用方法
  - 総使用回数
- 農薬は計量器により正確に量りましたか
- 農薬に触れた手で収穫物を触っていませんか
- 水田での散布は、圃場外に流失しないようにしましたか

### 《散布器具の確認》

- 希釈液を作る前に器具を点検しましたか
- ノズルは飛散減圧タイプですか
- 散布圧力・風量は適切に調整しましたか
- 器具使用後はすぐに洗浄しましたか



### 《立地条件・散布条件》

- 風は強くありませんか
- 散布する周辺に適用外作物や収穫間際の作物はありませんか
- 対象となる作物だけにかかるように作物の近くから散布しましたか

### 《自らの確認》

- 体調は万全ですか
- 防護衣は着用していますか
  - 防護衣
  - 農業用マスク
  - メガネ
  - ゴム手袋
  - 長靴
- 長時間の散布はしていませんか

### 《適正保管の確認》

- 鍵のかかる専用の保管庫に保管していますか
- 農薬は購入時に入った容器のまま保管されていますか
- 使用済みの空容器や残農薬は適正に処分していますか

### 《作業終了後の確認》

- 栽培管理日誌等への記帳は済ませましたか
- 飲酒を控えて早めに休みましょう

## 今月の食材

### コマツナ



### 見分け方



### 紹介してくれた方

- (左上から) 長尾 輝子さん、山崎 悦子さん、山本 恵子さん
- (左下から) 森本 廣子さん、岡田 高子さん



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、地元の旬の野菜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。

## レシピ1

### コマツナとしめじの梅おかか和え

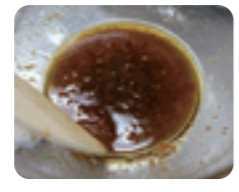


- 材料 (4人分)
- コマツナ……………200g
  - しめじ……………100g
  - かつお節……………4g程度
  - しょうゆ……………大さじ1
  - 砂糖……………大さじ1
  - 梅干し……………1/2個

- 栄養価 (1人あたり)
- エネルギー: 29kcal
  - 塩分: 0.8g

### ■作り方

- 1 コマツナは茎の部分と葉の部分に切ってわけておく。塩を少々入れて湯を沸かす。沸騰したら、コマツナの茎の部分から入れ、その後葉の部分を入れて茹でる。冷水にとり、水気を絞って2センチの長さに切る。
- 2 しめじは、石づきを落とし、小房に分け、長いものは半分に切る。熱湯にしめじを入れて茹で、ザルに上げる。
- 3 梅干しは包丁でたたき、しょうゆ・砂糖と合せておく。
- 4 ボウルに水気をよく絞ったコマツナ、ザルにあげたしめじ、かつお節、③を加えて和える。



## レシピ2

### 若草蒸しケーキ



- 材料 (6個分)
- コマツナ……………60g
  - ホットケーキミックス……………100g
  - 卵……………1個
  - 牛乳……………大さじ1
  - 砂糖……………20g
  - サラダ油……………大さじ1
  - 8号お弁当カップ……………6個〜

- 栄養価 (1個当たり)
- エネルギー: 105kcal
  - 塩分: 0.2g

### ■作り方

- 1 コマツナはざく切りにしておく。
- 2 ホットケーキミックス以外の材料を全部一緒にミキサーにかけます。
- 3 ホットケーキミックスに②を混ぜてタネを作る。
- 4 ③をお弁当カップに分けて入れる。蒸し器で中火で約10分蒸す。



### ポイント

- ・カップのサイズによって、ケーキの個数が変動します。色々なカップで作れます。
- ・蒸し時間は調整してください。

### 食生活改善推進員 (ヘルスマイト) って?

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行っています。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。

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

# イキイキ女性部



## 新たな活動に挑戦

佐伯中央女性部総代会（廿日市市宮内）

佐伯中央女性部は4月19日、廿日市市の佐伯中央地域本部で第37回女性部総代会を開き、総代や関係者ら64人が出席しました。対面での開催は4年ぶり。役員選任で、女性部長に西本タツ子さんが再任されました。

2023年度は、食、農、地域の活性化と仲間づくりや

JA事業への積極的な運営参画をすすめるとともに、SDGsを意識した取り組みやWi thコロナなどの新しい時代に合わせた活動を実践することを申し合わせました。

西本部長は「JA合併に伴い女性部も大きな組織になります。佐伯中央らしさを大切にします。新たな活動にも積極的に挑戦していきたいです」と話しました。

JAグループ広島  
JA放送企画番号:623030

地産地消

組合員の皆様へ 2023

# 愛飲運動

I've grown up with wind and sunshine of Setouchi.

瀬戸内の風と太陽の光を  
いっぱい浴びて育ちました。

期間：2023年  
4月1日(土)～9月30日(土)

広島県産のみかんを使用したストレート果汁100%ジュース

### みかんストレート

果汁100%

2 1L瓶×6本 **3,410円**

広島県産のはるか、不知火、はっさく、だいごを使用した果汁入り飲料

### 瀬戸の実り

果汁50%

3 1L瓶×6本 **2,620円**

3種類の味をお楽しみください

### 柑橘果汁入り(瓶)バラエティセット

みかんストレート果汁100%  
瀬戸の実り果汁50%  
はっさく果汁50%

1 1L瓶 3種×各2本 **3,040円**

広島県産のはるか、不知火、ネーブルオレンジ、ポンカン、いはかん、なつみかんの6種類をミックス

### 柑橘ストレートミックス

果汁100%

4 1L瓶×4本 **3,440円**

広島県産の不知火を使用した果汁入り飲料

### 不知火

果汁50%

5 1L瓶×6本 **2,540円**

広島県産のはっさく、海人の藻塩を使用

### 藻塩はっさく水(清涼飲料水)

果汁1%  
ハッサクビルエキス(配合)

6 500mlペット×24本 **3,300円**

広島県産のレモン、海人の藻塩を使用

### 藻塩レモン水(清涼飲料水)

果汁1%  
レモンビルエキス(配合)

7 500mlペット×24本 **3,300円**

不知火、ネーブルオレンジ、はらみの3種類をミックス

### 柑橘ミックス

果汁10%未満

8 280mlペット×24本 **3,200円**

せりなし、安芸津じやん、芸北りんご、広島レモン、広島はっさく、不知火、ぶどうをミックス

### ふる一つみっくす

果汁10%未満

9 280mlペット×24本 **3,200円**

広島県産の柚子を使用したゆずトリングを詰合せで販売

### 缶詰合せセット

ゆずトリング 果汁10%未満  
みかんつぶつぶ 果汁20%  
レモンズカッシュ 果汁1%

10 190g缶 3種×各8本 **3,050円**

広島県産のデコポンを使用した飲むゼリー

### フルーツゼリーデコポン

果実分35% つぶつぶ果肉入り

11 180gパウチ×6袋 2つぶつぶ果肉入り **1,400円**

広島県産のはっさくを使用した飲むゼリー

### フルーツゼリーはっさく

果実分35% つぶつぶ果肉入り

12 180gパウチ×6袋 2つぶつぶ果肉入り **1,400円**

お問い合わせ・ご注文は、各アグリセンター・支店の窓口まで