地域の情報をお届け！

佐伯中央トピックス

冬の寄せ植え教室を開きました（JA産直ふれあい市場「よりん菜」）

12月17日、JA産直ふれあい市場「よりん菜」で冬の寄せ植え教室を開き、7人が参加しました。講師を務めた中本園芸の中本吉紀さんが土づくりからこだわって育てた花で、寄せ植えに挑戦しました。アリッサム、カルーナ、ヒメキンギョソウなどの10種類の花を用意。参加者は、中本さんからアドバイスを受けながら、自由に寄せ植えを楽しみました。参加者の一人は「きれいに寄せ植えができてよかった。また参加したいです」と話しました。

よりん菜では春にも寄せ植え教室を予定しています。

年末感謝祭で一年を締めくくりました！（JA産直ふれあい市場「よりん菜」）

12月23日から29日まで、廿日市市のJA産直ふれあい市場「よりん菜」で「年末感謝祭」を開きました。旬の野菜や、しめ飾り、餅などの正月用品を用意し、来店客を出迎えました。

23、24日の両日は、みかんの詰め放題や、女性部がぜんざいをふるまうなど、イベントを盛り上げました。

小田真営農販売課長は「1年の感謝をこめ、年末の感謝祭を開きました。今年はようやく通常通りのイベントができて、みなさまに楽しんでもらえてよかったです」と話しました。

日頃の感謝をこめて…冬の感謝祭を開きました（支店、アグリセンター）

各支店とアグリセンターは12月、冬の感謝祭を開きました。

平良支店と廿日市アグリセンターでは、女性部平良支部の部員が手作りのぜんざいをふるまい、来場者を出迎えました。また、お餅や野菜の販売、JA職員による焼き芋の販売などを行ないました。

浜支店と大野アグリセンターでは、大野地区女性部が運営する「大野地区ファーマーズマーケット」のメンバーが、つきたてのお餅をふるまいました。ビンゴくじ引き企画も行ない、当選者にエーコープ商品をプレゼントしました。

友和支店では、地元のホウレンソウを来店者120人にプレゼントし、組合員や地域のみなさまに日頃の感謝の気持ちを伝えました。

▲平良支店＆廿日市アグリセンター

▲浜支店＆大野アグリセンター

▲友和支店

地元のイチゴも販売！

環境保全に配慮し適正処理　農業用廃プラ回収（廿日市・大野・佐伯・吉和・大竹地区）

農業用資材の廃棄物回収が11月21日に吉和地区、12月16日に4地区のアグリセンターで行なわれました。

ハウス用ビニール、ビニールマルチ、肥料袋、不要農薬などが持ち込まれました。

廃棄プラスチック類約1・8t、農薬・農薬の空き容器など約370kgが回収され、回収業者に渡されました。

農業用プラスチック類は産業廃棄物に指定されており、農業者自らの責任で適正に処理することが義務付けられていますが、毎年、JAが農業者に代わって事務代行をしています。

なるほど え～のう！ 営農情報

水稲

令和6年度水稲栽培スタート

良質米生産のカギは、豊かな土壌づくりにあります。土づくり肥料や有機物を施してしっかりと耕しておきましょう。

適度な深耕によって作土が深くなると、根を伸ばせる面積が広がり、養分吸収率が高くなります。また土壌の下のほうに眠っている地力窒素の効果の発現などが期待できます。

■栽培履歴の記帳に稲作ごよみの活用を

近年、農産物をはじめとした食品の安全性を守ることが非常に重要視されています。法律により、米や加工品などについて生産から販売・提供までの各段階を通じて取引や栽培などの情報を記録し、伝達することが義務付けられています。これにより、何か問題が生じたときには、流通ルートを速やかに特定することができ、また消費者に産地情報を伝達することができます。

米の栽培については特に、管理の方法（使用した農薬・肥料など）をきちんと記録することが大切です。栽培履歴のはっきりした農産物は、「安全」と「安心」を届けます。また栽培履歴は米に限ったことではなく、あらゆる農産物の出荷・販売において産地としての信頼を得るために必要なものです。

米に関していえば、「稲作ごよみ」を、常に目の届く所へ置いておき、農薬・肥料の使用時には必ず記入して、栽培管理に役立てください。栽培履歴への記帳も、転記するだけでスムーズに行なえます。栽培履歴の記帳・提出はＪＡ米の栽培要件のひとつです。

また、気候の変化により水稲の栽培条件は変化していますので、稲作ごよみを保存しておくと、次年度以降の栽培管理にも役に立ちます。

「稲作ごよみ」は、随時生産者のみなさまへ配布いたしますので、是非ご活用ください。

肥料農薬の予約注文はお早めに！

令和6年産水稲用農薬及び春・夏野菜用肥料農薬の予約注文を2月から受け付けています。必要な方はお早めにご注文ください。

注文用紙は各アグリセンターにございますので、お問い合せください。

●申込期限（水稲・野菜ともに）
令和6年2月29日（木）

マロンの里からのお知らせ

毎月第一土曜日は、「土曜市」を開催！野菜や鮮魚、焼き菓子・加工品などを販売します。

次回は**令和6年3月2日（土）10時～**です。みなさまのご来場ぜひお待ちしております！

●お問い合せ先
マロンの里交流館
☎0827-55-0055

廿日市アグリセンターからのお知らせ

特産「はつかいちご」の季節がやってきました。廿日市アグリセンターでは、5月ごろまで販売を予定しています。販売状況等詳しくはご連絡ください。

●お問い合せ先
廿日市アグリセンター
☎0829-32-1200

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
菊芋（きくいも）

●「菊芋」を食べて健康になろう！●

大竹市で栽培に力を入れている菊芋。キク科ヒマワリ属の植物で、シャキシャキした食感にゴボウに似た薫りがほのかにします。特に、イヌリンという食物繊維が豊富。イヌリンには、中性脂肪を下げる効果が確認され、脂肪肝や動脈硬化の予防が期待できると注目されています。クセがなく、どんな料理にも相性がよい野菜です。

● 紹介してくれた方 ●
（前列左から）福原　桂子さん、佐々木浩子さん
（後列左から）矢野千栄美さん、水本　弘美さん
網谷　里美さん

レシピ　きくいもの焼きかき揚げ

■材　料（４人分）

きくいも（1個と半分）……80g
たまねぎ（1/2個）……60g
にんじん（1/2本）……60g
いんげん（６本）……60g
桜えび……8g
Ⓐ
- おろししょうが（チューブ可）……4g
- かつお節……お好みで
- 塩……少々
- 小麦粉……30g

油……適量
大根おろし……120g

【衣】
Ⓑ
- 卵……25g（1/2個）
- 冷水……80ml
- 小麦粉……40g
- 片栗粉……20g

【天つゆ】
だし汁……120ml
しょうゆ・みりん……各大さじ１強

■作り方

（下準備）
Ⓑは冷蔵庫で冷やしておく。また、小麦粉と片栗粉はふるいでふるっておく。

栄養価（１人分）
エネルギー：187kcal
塩　　分：1.3g

【天つゆ】
フライパンにだし汁、しょうゆ、みりんを入れ、ひと煮立ちさせる。

【かき揚げ】

❶ きくいもをよく洗い、皮付きのままスライサーでスライスする。にんじんは少し太めの千切り、たまねぎは少し太めの薄切り、いんげんは1/3～1/4くらいの長さに斜めに切る。

❷ ボールに❶のきくいも、たまねぎ、にんじん、いんげんと桜えび、Ⓐを入れ、混ぜ合わせる。

❸ ❷とは別のボールにⒷを入れ、少し粉が残る程度に箸で混ぜ合わせる。

❹ ❸に❷を加え、さっくりと混ぜ合わせる。

❺ フライパンに油（大さじ３）をひき、❹を入れてフライパン全体に均一に広げる。中火で焼き、焼き色がついたら裏返して、油（大さじ１～２）を回しかけ、両面をカリッと焼く。焼き上がったら、まな板に取り出して食べやすい大きさに切る。お好みで、大根おろしをそえる。

コメント
みんなで楽しく、ホットプレートで作るのもおすすめです！

食生活改善推進員（ヘルスメイト）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。

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

イキイキ女性部

冬を彩る寄せ植えづくり

3支部（深江支部、別府支部、浜支部）

▲別府支部

▲すてきな寄せ植えが完成！

12月22日、3支部で冬の寄せ植え教室が開かれ、合わせて43人が参加しました。佐伯中央地域本部の営農指導員が講師を務め、ハボタンやビオラ、シクラメンなど色とりどりの花で寄せ植えに挑戦しました。それぞれの個性を生かした寄せ植えがあっという間に完成！出来上がった互いの寄せ植えを鑑賞して楽しみました。

講師を務めた廣川夏実営農指導員は「咲き終わった花がらはこまめに取り除いてください。土が乾いたら水をしっかりやりましょう」と寄せ植えを長持ちさせる管理方法をアドバイスしました。

参加した部員は「冬を彩るすてきな寄せ植えが完成してよかったです。家族で癒されたいです」と話しました。

▲浜支部

▲深江支部

Information お知らせ

毎月15日は「いちごの日」inよりん菜　開催

４月までの毎月15日（いちごの日）は、よりん菜で「はつかいちご」の限定パックをお求めやすい価格で販売しています。

「はつかいちご」はJAひろしまはつかいち苺部会が丹精込めて栽培するブランドイチゴです。品種は紅ほっぺで、甘みと酸味のバランスがよく、しっかりとした食感を楽しめます。

この機会にぜひお買い求めください！

1パック 600円(税込)
※売り切れ次第終了します。価格等は予告なく変更になる場合がございます。

ＪＡ産直ふれあい市場　よりん菜

住　所　廿日市市地御前一丁目22-30　ＴＥＬ　0829-36-2831
営業時間　9：00～18：00　休業日　お盆、年末年始