



▲株式会社イシカワの石川直寛社長(左)と打ち合わせする盟友

5月中旬、コンテストの説明会と大豆の栽培講習会を開き、エントリーした盟友14人に「サチユタカ」約100粒45gずつを配布。6月から7月にかけて、圃場に直



▲コンテスト用の大豆を植え付ける部屋さん

農産物を育て収穫量を競うことで、盟友同士やJA職員とのつながりを深めようと、委員の部屋伸仁さんが提案しました。それぞれの圃場で栽培をす

大豆の栽培に初めて挑戦する参加者もいるため、参加者同士が気軽に情報発信できるように、交流サイト(SNS)のトークグループを作りました。JAの営農指導員もグループに入り、適宜アドバイスします。正木彬委員長は「盟友自ら声をあげ、自主性を生かして取り組みをすすめられた。楽しみながら『D1ーグランプリ』を続けて参加者の輪を広げ、栽培規模も少しずつ増やしていきたい」と話しました。

播きしたり、育苗ポットで育てた苗を植え付けました。11月以降に収穫を迎え、合わせて30kg以上の収量を目指します。収穫後は成績優秀者を決定し、来年1月に表彰式を開きます。

## 大豆の多収技術を競うコンテスト「D1ーグランプリ」が始まりました(JAひろしま青壮年連盟佐伯中央地区本部)

佐伯中央地域営農経済センターは7月22日、広島県廿日市市のJA産直ふれあい市場「よりん菜」で特産の佐伯長ナスの料理教室を開き、直売所の利用者10人が参加しました。世界の伝統料理や食文化を研究する羽熊広太さんを講師に迎え、旬の佐伯長ナスをふんだんに使った中東料理を学びました。

熊さんが中東地域の食文化などを紹介。営農経済センターの職員が、佐伯長ナスの魅力や歴史、育て方などを説明しました。参加した大門つね子さんは「世界の料理を学ぶことができて新鮮だった。中東料理に地元の特産ナスがよく生かされていてよかった」と喜びました。



▲佐伯長ナスのマクルーベの作り方を教える羽熊さん(右)



▲吉和支店



宮内支店▶

## 地域の夏祭りに参加!

8月に各地で夏祭りが開催され、JAからも支店職員が出店しました。参加した職員は「大勢のお客様が来場されて大変だったが、みなさんと一緒にまつりを盛り上げられて楽しかった」と、笑顔で話しました。



▲仁科インストラクターからタオルを使った体操を学ぶ会員

仁科真理さんを講師に招き、自宅で簡単にできる「認知症予防体操」をしました。タオルを使った脳トレなどを楽しく学びました。各地で開く高齢者向けの集いや健康教室などに取り入れられます。コスモス会は、高齢化が進む中、誰もが安心して暮らせる地域づくりを進めることを目的に1999年に発足。各地に出向き、地域の高齢者を対象に手芸教室や健康教室を開いています。

## コスモス会通常総会を開きました(宮内支店)

助け合い組織コスモス会は7月上旬、廿日市市のJA宮内支店で第26回通常総会を開き、会員23人が出席しました。令和6年度の活動計画など3議案を承認しました。林三枝子会長は「今後も活動はできる限り続けていきたい」と話しました。



# 水稲

収穫時期から  
籾摺り作業まで

収穫時期の留意点

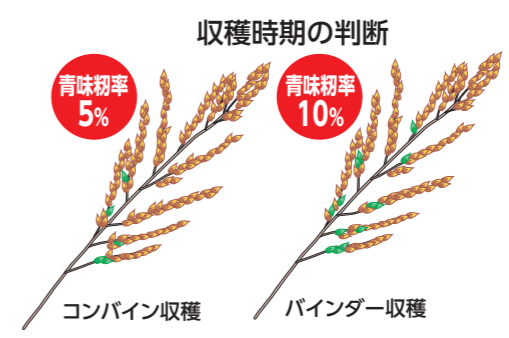
・落水時期

収穫作業を容易にするために早くから落水すると粒張りが悪く、未熟粒等が増加して品質低下の原因となります。出穂後約30日前後は完全落水をしないでください。ただし、圃場環境にもよりますので注意が必要です。

・収穫時期と時間帯

近年の高温年では、積算温度による収穫時期の判断が難しいため、穂の様子をこまめに確認しましょう。  
バンダー収穫の場合は、青味粉率10%程度、コンバイン収穫の場合

は青味粉率5%程度の時期に収穫します。収穫適期を逃すと胴割粒や芽粒等の発生原因となり、品質の低下に繋がるとともに、倒伏を助長します。  
刈り取り作業は、露が完全に落ち、さらさらとした状態であることを確認してから行ないましょう。



収穫時期の判断

コンバイン収穫  
青味粉率 5%

バンダー収穫  
青味粉率 10%

乾燥作業の留意点

・生籾の放置

収穫した生籾を長時間放置してしまつと、籾の呼吸作用で発熱し、ヤケ米(発酵米)発生の原因となつてしまつて注意してください。収穫後は、すぐに乾燥機に搬入し、乾燥を開始しましょう。ただし、次の場合には注意が必要です。

1. 雨、露で濡れた籾の場合  
バーナーで点火しないで4~5時間通風してから乾燥を行ないましょう。

2. 胴割粒等や倒伏した籾の場合  
更なる胴割粒やムラ乾燥、過乾燥が発生しやすくなります。通常より5℃低い温度で、ゆつくり乾燥に切り替え、乾かしましょう。

3. もち米の場合  
もち米は、すべての米がハゼるまで乾燥してしまつと過乾燥となるので、水分が15%になったら乾燥を停止しましょう。  
ハゼとは、白色不透明な米になることを言います。

15%まで乾燥させた状態で4~5日置くと全体の籾の水分が均一化し、すべての籾がハゼてきます。また、もち米は胴割れしやすいので、乾燥の速度を遅くしてゆつくり乾燥しましょう。

適正水分(14.5~15%)に乾燥する

水分14.5~15%で乾燥を終えたつもりが、いざ出荷するときに、過乾燥や水分過多になってしまつてしまうことがあります。

・余熱乾燥

乾燥直後の籾は、籾殻が乾いており、玄米の水分が籾殻に移ることで乾燥します。(約0.5%)

・戻り現象

青未熟米が多く混入していると、

青未熟米の水分が多いため、乾燥後にその水分が玄米へ移り、水分が戻ってしまいます。  
適正水分に乾燥するためには、青未熟粒の混入率によって乾燥機を止める玄米水分を「表1」のように変えましょう。

[表1]

100粒中の青未熟粒	0~5粒	6~10粒	11粒以上
乾燥機を止める玄米水分率	15.6 ~ 16.0%	15.1 ~ 15.5%	14.5 ~ 15.0%
乾燥機停止後の水分変化	乾く	ほとんど変わらない	戻る

籾摺り作業の留意点

・肌ずれ

乾燥直後は、玄米の表面が柔らかくなつて居るため、肌ずれの原因となります。乾燥後玄米の表面温度が下がつてから籾摺りを行ないましょう。水分が多い場合も同様の症状が出ます。

・使用前の点検

コンバイン、乾燥機、籾摺り機等の機械は使用前に点検、試運転、清掃を必ず行なつてください。

## JA米として出荷されるみなさまへ

■JA米について  
JAグループでは安全・安心なお米を安定的に提供するために、一定の要件をみたしたお米を「JA米」として取り扱っています。「JA米」として出荷される場合は検査日までに必ず**水稲栽培管理記録**と**生産者自己点検チェックシート**を最寄りの経済センターへ提出してください。この2点が揃っていない場合は、検査を保留とさせていただきます。

### 《JA米の3つの要件》

- ①種子更新を毎年行なうこと。JAやその他の販売先での購入が可能ですが、必ず種子証明を保管しておいてください。育苗センター等で苗を購入された場合も納品書を保管しておいてください。なお、自家採取の種子で栽培された場合は一般米となります。
- ②JAなど、国で登録された検査機関で農産物検査を受けていること。
- ③水稲栽培管理記録、生産者自己点検チェックシートに記録をしていること。農薬や肥料の使用状況を水稲栽培管理記録に記入し、生産者自己点検チェックシートで確認していただいて、2枚ともご提出ください。

## 産米集荷予定表

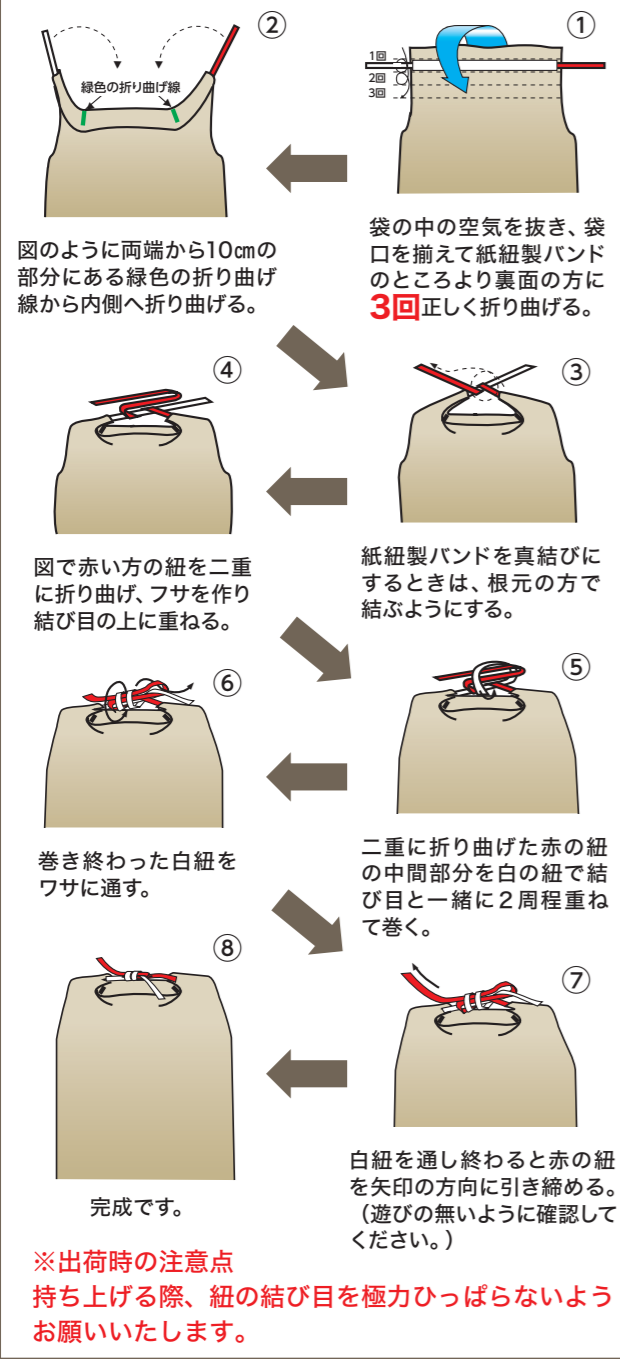
令和6年産米の集荷および検査日を次の通り予定しています。農作業の計画をたてて、早めの出荷をお願いします。

日	付	検査場所	集荷地区
9月	6(金)	友田	佐伯
	12(木)	友田	佐伯
	19(木)	友田	佐伯
	24(火)	吉和	吉和
	25(水)	友田	佐伯
10月	2(水)	吉和	吉和
	3(木)	友田	佐伯
	9(水)	吉和	吉和
	10(木)	友田	全地区
	16(水)	吉和	吉和
11月	17(木)	友田	全地区
	24(木)	友田	全地区
	13(水)	友田	全地区

出荷時の注意点  
◇水稲栽培管理記録を記帳し必ず提出してください。  
◇皆掛重量 30.5kg  
◇水分調整14.5~15%に仕上げてください。過乾燥米(13%以下)には十分注意をしてください。

## 出荷袋の結び方

出荷用の米袋のひもには色は付いていません。図では分かりやすくするために着色しています。



## 「令和6年度農産物品評会」開催のお知らせ

令和6年度の農産物品評会を下記日程で開催いたします。丹精こめて育てた野菜の出品をお待ちしています。  
※詳細については10月号の広報紙に掲載いたします。

日時 11月17日(日) 9:00~13:00  
会場 JA産直ふれあい市場「よりん菜」情報発信コーナー  
廿日市市地御前1丁目22-30



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

### ブロッコリー



β-カロテンとビタミンCが豊富で、ビタミンCの含有量はキャベツの4倍といわれています。茹でるよりも、炒めたりレンジで加熱することでビタミン類の損失を抑えることができます。  
出典：JAグループホームページ



●紹介してくれた『佐伯地区食生活改善推進協議会』の方々●

(左上から) 森末美津穂 小山眞保子 山崎 悦子 黒田トシミ 山本 恵子  
(左下から) 西本タツ子 竹内 英子 岡田 高子 森本 廣子 長尾 輝子

## レシピ1

### パンキッシュ



#### 栄養価 (1人分)

エネルギー：197kcal  
塩 分：1.1g

#### ■材料 (4人分)

食パン (6枚切) …………… 2枚  
★卵…………… 2個  
★粉チーズ…………… 大さじ2  
★牛乳…………… 大さじ2  
★こしょう…………… 少々  
ブロッコリー…………… 60g  
しめじ…………… 40g  
ベーコン…………… 40g  
粉末コンソメ…………… 2g  
とろけるチーズ…………… 40g  
付け合わせ…………… ミノトマト  
ミント、パセリ

#### ■作り方

- 1 ベーコンとブロッコリーは食べやすい大きさに切る。しめじは房からばらしておく。
- 2 食パンの端から1cm内側をスプーンの底で押して全体をへこませる。
- 3 フライパンにベーコンとブロッコリー、しめじを入れて炒める。コンソメで味付けしておく。
- 4 ★の材料を入れてよく混ぜ合わせる。  
③の具材も入れて、よく混ぜ合わせる。
- 5 クッキングシートを敷いて②を置き、④をゆっくりと流し込んでいく。卵液がはみだしたら、食パンの中に入れ込み、とろけるチーズを振りかける。
- 6 オープントースターにアルミホイルを敷いて⑤を置き、⑤の上にアルミホイルで蓋をして220℃で約10分焼く。(上がある程度焼けたら、途中で上下のアルミホイルをとり、焦げ目をつける)
- 7 器に盛り付け、付け合わせを飾り完成。  
(付け合わせはお好みで)

**ポイント** 卵は半熟にならないように、アルミホイルで蓋をして火加減を調節してください。



## レシピ2

### ブロッコリースープ



栄養価 (1人分) エネルギー：95kcal  
塩 分：1.5g

#### ■材料 (4人分)

ブロッコリー…………… 1/2株  
コーン…………… 40g  
卵…………… 2個  
水…………… 600ml  
鶏ガラスープの素…………… 12g  
ごま油…………… 適量  
(水溶性片栗粉)  
片栗粉…………… 大さじ2  
水…………… 大さじ4

#### ■作り方

- 1 ブロッコリーを1口大に切る。水を沸騰させて、ブロッコリーを入れる。1分茹でたら、鶏ガラスープの素とコーンを入れる。
- 2 さらに1分後に水溶性片栗粉でスープにとろみをつけたら溶き卵を回し入れる。
- 3 最後にごま油を入れる。
- 4 器に盛り付けて完成。

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。

佐伯地区食生活改善推進協議会では会員を募集しています!

みなさん一緒に参加しませんか? ご希望の方は【佐伯支所市民福祉係 TEL: 0829-72-1124まで】

■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