



こめ油を使った料理教室 (JA産直ふれあい市場「よりん菜」)

JA産直ふれあい市場「よりん菜」で9月17日、こめ油を使った料理講習会を開き、11人が参加しました。
エコープのこめ油を製造している築野食品工業株式会社から講師2人を迎え、こめ油の特性、使用方法を学び、廿日市産の小松菜のかき揚げと、コールスローサラダを作りました。
講師がデモンストレーションで作った、アメリカカンドッグと白玉もちも併せて試食し、参加者は「こめ油はあまり使ったことなかった。これからは料理に合わせて使っていきたい」と話しました。



広島県代表に正木彬さん (JAひろしま青壮年連盟 佐伯中央地区本部委員長) (令和6年度広島県プレ大会)

10月2日広島大学で、令和6年度広島県プレ大会が開催され、佐伯中央地域の正木彬さんが最優秀賞に選ばれ、広島県代表として中四国大会に出場します。
この大会は、広島県農業協同組合青壮年連盟が主催し、青壮年盟友が農業経営・日本農業・JA・青壮年活動に対する希望、意見、提言を発表し、盟友の意識向上、今後の組織活動の強化を目指すために、毎年開催しています。
正木さんは「農業を始めたその先へ」と題し、農業を始めたくっかけ、農業を続けていく上で人との繋がり、青壮年委員長になってからの思いを語りました。



中四国大会は12月に徳島県で行なわれます。



テレビ番組で農業への思いを語る (RCCテレビ収録 (廿日市市浅原))



毎週木曜日、18時56分からRCCテレビで「つなぐ大地の絆—Baton—」が放送されます。県内で農産物を作る生産者や農業を全力で応援している人にスポットを当て紹介しています。

今回、佐伯中央地域からは、浅原でナス、オクラなど多品目を生産している、田丸稔久さんが出演されました。
田丸さんの語った農業に対する思いや夢とは…
残念ながら番組は既に放送されたため、インターネットでの配信となります。ぜひご覧ください。



つなぐ大地の絆 
<https://tv.rcc.jp/baton/>



令和6年度産米検査 (友田倉庫 (廿日市市友田))



9月上旬より友田倉庫で令和6年度産米の集荷及び検査を行ないました。
検査日には、生産者からの持ち込みや、JA職員が集荷した新米を検査員が入念に検査し、等級判別をしていきます。
等級は、粒の形や大きさ、病害虫被害の有無、水分量などを基準にして検査員が決定しています。
佐伯中央地域では、12人の検査員が友田倉庫と吉和米倉庫等で検査を行ないました。

大竹・廿日市の旬を食べよう

地産地消で おいしい 健康レシピ

大竹市・廿日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

しいたけ



紹介してくれた方

(左から) 藤森玲子さん、畠中幸子さん、石川公美さん

しいたけの保存方法

生しいたけ

湿気があると傷みやすいので注意

軸を上に向けた状態で、新聞紙やキッチンペーパーで包み、口を開けたポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存する

乾燥しいたけ

吸湿しやすく湿気が入るとカビが生えるため、乾燥剤の入った密閉容器に入れて冷蔵または冷凍庫に入れておくと良い

冷凍保存期間は約1か月ですが、使い切れない場合は、丸ごとまたはかきと軸を切り離し、使いやすい大きさに切り、保存袋に入れて冷凍庫で凍らせるとうま味成分が出やすくなり、味が良くなる。



レシピ1

しいたけのポテト焼き



栄養価 (1人分)

エネルギー: 203kcal
塩分: 0.7g

材料 (2人分)

- 生しいたけ..... 6個
- じゃがいも..... 120g
- チーズ..... 適量
- こしょう..... 少々
- マヨネーズ..... 大さじ2強
- 有塩バター..... 10g
- パセリ..... 少々

作り方

- しいたけは石づきを切り、軸の部分はみじん切りにする。
- じゃがいもは洗って皮をむき、4等分に切り、鍋で10分茹でる。お湯から上げ、じゃがいもをつぶす。
- ①の軸部分のみ炒め、火が通ったら②と混ぜ合わせ、こしょう、マヨネーズで味を整える。
- フライパンにバターを入れ、弱火に熱し、バターが少し溶けてきたら①しいたけを並べて焼く。※しいたけは、最初は内側を下にして焼き、ひっくり返す。
- 火を止め、④のしいたけの内側に③を詰め、上からチーズをのせる。
- 火をつけ、水(分量外:大さじ2)を加え、蓋をしてチーズが溶けるまで1~2分焼く。
- 皿に盛り、上からパセリを散らす。



ポイント

- しいたけの軸を捨てず、まるごと無駄なくしいたけを使えます。
- 洋風にアレンジすることで、しいたけが苦手な方でも食べやすいと思います。

レシピ2



栄養価 (1人分)

エネルギー: 81kcal
塩分: 0.7g

しいたけの大根巻き

材料 (2人分)

- 干しいたけ (大4枚)..... 20g
- 大根..... 2cm
- 大葉..... 10枚
- 塩..... 適量
- 酢..... 適量
- A 酒..... 大さじ1弱
- みりん..... 大さじ1弱
- 砂糖..... 大さじ1弱
- しょうゆ..... 大さじ1弱
- しいたけの戻し汁..... 100ml

下拵え

- 干しいたけを軽く水で洗い、たっぷりの水につけ、戻しておく。(100ml以上戻し汁が残るようにする)
- 大根は2mm幅にスライスし、塩をふり、しんなりさせる。しんなりしたら10分程度酢に漬け込む。

作り方

- 戻したしいたけの石づきを落とし、薄切りにする。
- 鍋に①、A(酒、みりん、砂糖、しょうゆ、戻し汁)を入れて中火で熱し、煮立ったら落とし蓋をして弱火で15分煮る。
- 大根に大葉を置き、②のしいたけを巻く。



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。

■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

なるほどえ~のう! 営農情報

水稲

来年に向けた圃場管理作業と良質米生産のための土づくり

ほとんどの圃場で刈り取りが終了し、ホッと一息つかれていることと思いますが、収穫作業終了後は作業機械の点検整備、圃場環境の整備を行ないましょう。

来年に向けた土づくりはとても大切です。この時期に土づくりをしっかりと行なうことが、来年の米の品質向上のカギです。

作業機械の整備

作業機械は取り扱い説明書に従って点検整備を行ない、格納しましょう。

圃場環境の整備

漏水・透水の悪い箇所等、覚えておくうちに修復を行ないましょう。畦畔の雑草や枯れ草は一部のカメ

ムシの越冬場所となるため、畦畔等の雑草や枯れ草も処理しましょう。

土づくりは稲わらのすき込みから

稲刈り後の水田は、窒素やケイ酸など多くの養分を失った状態です。失われた地力は、一回の土づくりで向上するものではありません。まずは稲わらや堆肥などの有機物を土壌に補給し、それらの腐熟・分解を促進する資材を施用することで地力の回復を図るとともに、ガス湧きの軽減につなげましょう。

土づくり肥料

・ミネラルG (10a/200kg)

稲刈り後、秋から春までに施用。ケイ酸、鉄などを補給し根の活力を高めます。

・シリカサポート (10a/60kg)

春に施用。ケイ酸、鉄などを補給する。従来の土づくり肥料と比べ、労力軽減につながります。

・カキテツ (10a/120kg)

稲刈り後から春までに施用。牡蠣殻が硫化水素を吸着し、ガスわきの軽減につながります。またケイ酸、鉄分の補給も行ないます。

腐熟促進資材

・石灰窒素 (10a/20kg)

年内に稲わらの上に散布してすきこむ。稲わらの腐熟を促進し、代掻き後の有害ガスの発生を軽減します。



アグリ革命 (10a/2kg)

酵素の力で稲わらを分解。土壌環境(乾田・湿田)に影響されず10a当たり2kg(1袋)で効果を発揮します。

深耕による作土層の改善

深耕すると根域が広くなり干害や湿害に強くなります。また、透水性が良くなるだけでなく、土壌の深部に集積している鉄やケイ酸などの養分が土に戻り、土が若返ります。年に2~3cm位ずつ進め15~18の作土を確保しましょう。



農業用資材の廃棄物を回収します 廃ビニール・肥料袋・農薬など

農業廃プラスチック類は、一般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づけられています。JAが農業者(排出者)に代わって回収業者・処理業者との委託契約、回収・処理費用の徴収、支払い及びマニフェスト(産業廃棄物管理票)の発行等の事務を代行して行ないます。

※当日は必ず【印鑑】をご持参ください。※シャチハタ不可
※回収処理費用は、実費をご負担いただきます。

回収する廃棄物

- ①農業用塩化ビニール②農業用ポリエチレンフィルム③肥料用ポリエチレン袋(肥料袋)④畔なみシート⑤育苗ポット・ポリ育苗箱⑥コンテナ・育苗用トレイ等⑦その他農業用廃プラスチック類⑧農薬(粉・粒・液剤)⑨農薬の空き容器(ポリ容器・ビン・水和剤袋・紙袋に限る)

回収日時	回収地区	回収場所
令和6年 11月26日(火) 9:00~11:30	吉和地区	吉和支店駐車場
令和6年 12月21日(土) 9:00~11:00	佐伯地区	友和支店横駐車場
	廿日市地区	廿日市アグリセンター前駐車場
	大野地区	大野アグリセンター前駐車場
	大竹地区	大竹アグリセンター前駐車場

イキイキ女性部



▲日本総鎮守 大山祇神社を参拝



▲巨大なご神木にパワーをもらいました

JAひろしま女性部佐伯中央地区本部は9月25日、部員同士の絆を深めようと今年も日帰り旅行を企画し、部員106名が参加しました。

当日は天候にも恵まれ、バス3台で、瀬戸内の島々をつなぐしまなみ海道の絶景を巡る旅に出発しました。

まずは、JA尾道市が運営する産直市「ええじゃん尾道 尾道店」に行きました。旬の果物シャインマスカットやピオーネ、いちじくが沢山出荷しており、品定めをしながら買物を満喫！

尾道国際ホテルで昼食を堪能したあと、本日のメイン行程、しまなみ海道を走り、大山祇神社に到着。樹齢2600年の御神木の巨木は、何度みても荘厳な雰囲気自身が引き締まる思いがしました。

土産のお店では「ここにしかありません」のうたい文句につられ、行列を作り買物をしました。

長尾輝子部長は「みなさんと交流を深めることができ、よかったです。これからも部員のみなさんと一致団結して活動を盛り上げていきたいです」と話しました。



106人が親睦旅行を楽しみました！

(今治市、尾道市)

3年連続日記 令和7・8・9年版



3年タイプ

3年間の記録が一目でわかる!!

3年連続日記 令和7・8・9年版 定価 **4,400円** 税別

3年タイプ



36ヵ月日記 縦 2025・2026・2027年版 定価 **3,300円** 税別

3年タイプ



36ヵ月日記 横 2025・2026・2027年版 定価 **3,300円** 税別

栽培記録ノート (全3種) 定価各 **1,650円** 税別



好評発売中! お申し込みはお早めに!

お問い合わせは 各アグリセンター・支店 まで