



佐伯中央トピックス



いちごのおやつを作ったよ (JAひろしまはつかいちち莓部会)

JAひろしまはつかいちち莓部会の藤田真紀子さんは2月8日、廿日市中央市民センターが開く料理教室「みんなで地産地消〜きちんとおやつ〜」で「はつかいちご」を提供し、調理と一緒に楽しみました。市内の小学3〜6年生12人が参加し、藤田さんが栽培方法や歴史など「はつかいちご」の魅力を説明。藤田さんの持参した巨大いちごの重さ当てクイズでは、90g超のいちごに子どもたちから大きな歓声が上がりました。

料理では、3班に分かれ班ごとに協力しながら、藤田さんが当日朝に収穫した「はつかいちご」を使い、いちご大福といちごのカップケーキを調理。みんなで美味しいお菓子を作り、笑顔で自宅に持ち帰りました。



▲参加者と一緒に調理をする藤田さん



▲飾り付けは真剣に...



藤田さんが朝収穫した
きれいないちご▶

4年生の大谷晴花さんは「お父さんの誕生日が2月なので、家に帰ってもう一回作って、お父さんにプレゼントしたい」と話しました。

藤田さんは「今年も呼んでもらって楽しかった。みんなと一緒にかわいいお菓子ができて良かった。これからもはつかいちごを食べてもらいたい」と話しました。

「はつかいちご」は同部会が栽培する廿日市市の特産いちご。品種は紅ほっぺで甘味と酸味のバランスがよく、しつかりとした食感が楽しめる。「はつかいちご」は、廿日市アグリセンターとJA産直ふれあい市場「よりん菜」で5月初旬ごろまで販売中。



鬼は外〜福は内〜節分フェア (JA産直ふれあい市場「よりん菜」)

2月2日、よりん菜で節分フェアを開催しました。

巻きずし、いわし、けんちん汁セットなど節分の習わしを伝え、特別販売しました。

節分の豆まきにちなんで、千葉県産落花生の詰め放題を行ないました。

「ここで獲得した落花生を使って豆まきをします」と、参加者はたくさん落花生を持ち帰りました。

豆まきコーナーでは、来店者が職員手作りの大きな鬼の顔の口に、追いつきたいこと、変化したいことを紙に書き、願いを込めて投げ入れました。



▲鬼の口へ願いをばいっ!



元氣な苗の生育と作業の安全を祈願 JAひろしま佐伯中央地域育苗センター(廿日市市峠)



▲玉串を捧げる野村統括長

3月6日、廿日市市峠の育苗センターにおいて、水稻育苗祈願祭が津田八幡神社の神事で執り行なわれ、JA職員等19人が出席し、農作業の安全と苗の生育を願いました。

同センターでは3月末の早生品種を皮切りに播種(はしゅ)作業が始まり、令和7年度は約2万4千箱分の水稻稚苗の生産を予定し、4月中旬からの配付を予定しています。



水 稲

出芽作業とその後の管理

播種した種もみの出芽作業から、田植えができる苗までの管理について説明します。

① 出芽作業

適温の28～30℃で管理すると約2日に出芽の状態となります。

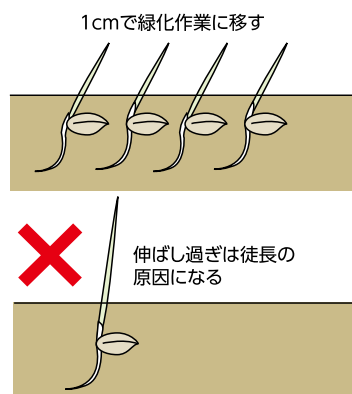
育苗器を使用される場合は、直射日光の当たらない場所に設置し、使用前には水槽の水の量、温度をよく確かめておきましょう。また、温度の高くなりやすい最上段は、土のみを入れた箱を置くと良いでしょう。加温開始から2日間は、保温カバーを開けないようにしましょう。

育苗器を使用せず箱を積み重ねる場合は、育苗ハウス内に、土を詰めて灌水した捨て箱を最上段と最下段に置き、間に5～6段ぐらい積み重ねてポリフィルムや被覆資材で覆います。覆土した苗箱を十分日光に当て床土を温めてから積み重ねると効果的に保温できます。

【出芽から緑化へのタイミング】

幼芽（白い芽）が揃って1cm程度になった頃が目安です。【図1】

【図1】出芽から緑化へのタイミング



② 緑化作業

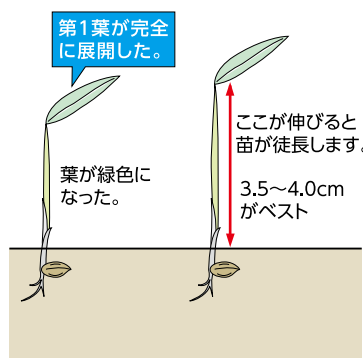
暗い場所で出芽させた白い芽を弱光下で2～3日ほどかけ緑色にする作業を「緑化」といいます。強い光を急激に当てると、葉緑素が形成されず白化苗になりやすいので気をつけましょう。

緑化期間中は、昼間20～25℃、夜間は15～20℃で管理します。「苗の姿は緑化期間の温度管理で決まる」といわれる程重要となりますので、温度計を設置しチェックしましょう。

【緑化から硬化へのタイミング】

葉が緑色になり、第一葉が完全に展開したら硬化に移ります。苗丈は3.5～4.0cm程度です。【図2】

【図2】緑化から硬化へのタイミング



③ 硬化作業

※JAで稚苗を購入された方は、この作業から行なってください。

緑化した苗を田植えまでの間、自然条件にならす作業を「硬化」といいます。

徐々に外気温に慣らしていきます。ある程度の低温にあてること、徒長を抑制して、硬くしまった良い苗にしていきます。そのため、保温用の被覆資材は原則として必要ありません。

んが、中山間地域については5℃以下の気温にあわせないよう必要に応じて被覆資材を使用してください。降霜の恐れがあるときは、さらに保温資材をかけましょう。保温資材を使用した際は、高温(40℃以上)にならないよう日中の外し忘れに注意しましょう。

また、水のやりすぎは徒長(伸びすぎ)の原因となります。基本的に朝1回たつぷり行なうのみで、乾燥を避けるため止むを得ず2回目の灌水を行なう場合は、気温が下がってくる夕方以降の灌水は避けましょう。(夕方以降の灌水は温度を下げるだけでなく、夜間の蒸散が少ないので床土が過湿になり、根が酸欠を起こします)

育苗箱のふ

ちは乾燥しやすいので念入りな灌水が必要ですが、土が乾き気味でも夕方に葉先に水滴がつく場合は健全です。(水が足りている目安です)

作業別管理温度

	日中	夜間
出 芽	28～30℃	
緑 化	20～25℃	15～20℃
硬 化	15～20℃	10～15℃

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。

料理のポイント

上品な香りとみずみずしい果肉、強い甘みが特徴♪の
津田いちご🍓を使いました

今月の食材



いちご

レシピ1 カマンベールチーズの
いちごソースがけ

栄養価(1人分) エネルギー：52kcal 塩分：0.5g



材料 (8人分)

カマンベールチーズ……………1箱
生ハム……………8枚
いちご……………2個

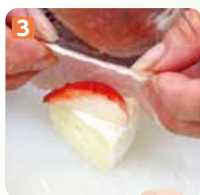
<いちごソース>

いちご……………60g
グラニュー糖…小さじ2
レモン汁……………少々

おつまみにも
デザートにもOK

作り方

- 1 いちごを、へたをとってすりおろし、グラニュー糖とレモン汁を加えレンジ600W90秒加熱する。
- 2 カマンベールチーズを8等分に切る。いちごも8切りに切る。
- 3 カマンベールチーズにいちごを乗せ、生ハムでつつむ。
- 4 3を皿に盛り1のソースを添えて完成。
※あればミントの葉をのせる。



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)
永尾 順子さん 長尾 輝子さん 山本 恵子さん
(左下から)
岡田 高子さん 竹内 英子さん 小山眞保子さん

レシピ2 いちごの甘酒豆乳プリン

栄養価(1人分) エネルギー：44kcal 塩分：0.1g



材料 (5人分)

いちご(小粒)……………100g
麹甘酒……………100g
調整豆乳……………100g
ゼラチン……………4g

<いちごソース>

いちご……………30g
グラニュー糖……………小さじ1
レモン汁……………少々

<飾り>

いちご(小粒)……………5個

作り方

- 1 ゼラチンを小さじ2杯分の水でふやかしておきレンジ600W20秒加熱する。
- 2 豆乳をレンジで1分加熱して1のゼラチンとよく混ぜ合わせる。
- 3 いちごを洗いへたをとる。
- 4 いちごと甘酒をミキサーにかける。
- 5 全てを混ぜ合わせ型に流し冷蔵庫で冷やしかためる。
- 6 固まったプリンにいちごソースをかけて飾り用のいちごを飾り完成。



<いちごソース>

いちごを洗い、へたをとってすりおろし、グラニュー糖とレモン汁を合わせてレンジ600W1分加熱する。

ポイント

卵・牛乳を使わない
甘酒と豆乳を使った
ヘルシープリン

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

廿日市市食生活改善推進員のHPはコチラ



廿日市食推

©ここまる



イキイキ女性部

毎年恒例のみそづくり

(各支部)

女性部は2月上旬から3月にかけて、毎年恒例のみそづくりを行いました。各支部の部員ら計160人が参加しました。

部員らは、あらかじめ、柔らかく煮た大豆に、塩切米麹と煮汁を混ぜ合わせ、専用の機械でミンチ状にした後、手で丸めてみそ玉を作り、各自が用意した容器にみそ玉の空気が抜けるようたたきつけながら仕込みました。

仕込んだみそは、各自家に持ち帰り、風通しのよい冷暗所へ保管し、10月頃に食べごろを迎えます。

「去年のは美味しかった」「家族に好評だったよ」など、各々去年の出来を話しながら、毎年試行錯誤して仕込みの出来上りを楽しみにしています。



▲宮内支部



▲林ヶ原支部



▲原支部



▲友和支部

JA 女性部 部員募集

JA 女性部は、食や農、くらしに関心のある女性が集まって活動している組織です。現在、一緒に活動する仲間を募集しています。廿日市市・大竹市にお住まいの方なら誰でも気軽に参加できます！

こんな活動をしています

- ・女性講座
- ・手づくり
- ・地産地消
- ・環境保全
- ・教育支援
- ・健康管理

★フレッシュミズ
次世代を担う女性のグループです。

★加工部
加工クラブ（ゆずこしょうの製造・販売）
総菜部（よりん菜「ばあ～ばのキッチン」で弁当や総菜を手作りし販売）

お問い合わせ

総務管理課 (0829) 39-3232 廿日市市宮内 4473-1

わたしたち
女性部活動を楽しんでいます！
一緒に活動しませんか？



▲料理教室



▲女性のつどいならびに家の光大会



▲寄せ植え教室



▲みそ作り