

佐伯中央トピックス

地元農家の仕事学ぶ (廿日市市立友和小学校)

廿日市市立友和小学校の3年生31人は5月16日、JA佐伯中央地域にある育苗センターの施設を見学しました。社会科の「農家の仕事を学ぶ」授業の一環で、水稲苗ができるまでの流れなどを学びました。

営農指導員が種もみを見せながら一連の流れを説明し、苗が育つには温度や水の管理が大切なことを伝えました。施設見学では、播種設備など初めてみる機械に興味津々で、霧状のシャワーで水をあげる様子や一面に広がる苗の光景に歓声があがりました。



苗が育つ期間や大変な作業について積極的に質問し、参加した児童らは「苗が育つ温度を体験し、暑くて驚きました。苗を育てる仕事は地域のためだと分かりました」と話しました。



▲霧状のシャワーに手をあてる児童たち

特産「佐伯長ナス」定植順調 (廿日市市佐伯地区)

廿日市市佐伯地区で特産「佐伯長ナス」の定植が5月から始まりました。JA佐伯中央地域が生産、販売に力を入れ、今年は約70aで栽培を計画。



約3,200本を植え付け、6月下旬から出荷を予定しています。JAひろしま佐伯長ナス生産者部会は、14人が小トンネルや露地で栽培しています。植え付けまでに全員が土壌診断を行ない、それぞれの圃場にあった施肥設計で土づくりに力を入れています。

約6aを生産する副部会長の河井真一さんは「剪定管理をしつかり行ない、昨年より約10%の収量増を目指したいです」と意気込みます。



▲植え付けをする河井副部会長

特産でいきいき 地域交流目指す (廿日市市津田 さいきせせらぎ園)

廿日市市の社会福祉法人さいきせせらぎ園の利用者16人は5月26日、園の畑に同市特産「佐伯長ナス」を植え付けました。地域交流や食、農を通じて利用者にはいきいきとした生活を送ってほしいと今年で2年目になります。JAひろしま佐伯長ナス生産者部会の阿部勝也さんを講師に、JA津田支店、佐伯アグリセンターの職員もサポートしました。

岩本聖子施設長は「2回目です手つきもよくなったように感じました。昨年より良い野菜を作ってほしいです。特産の長ナスをきっかけに地域とのつながりを広げていきたいです」と期待します。同園では、昨年収穫した野菜をみそ汁や漬物、マフィンなど園内で提供する食事の材



料に使用したほか、地元の交流センターへ販売を始め、地域とのつながりを深めています。阿部勝也さんは「市外出身の利用者も多いと聞き、これを機に特産について知ってもらい長ナス作りを楽しんでほしいです」と話しました。



▲利用者(左)と一緒に植え付けをする阿部さん(右)と高木支店長(中)

マルシェでよりん菜をPR (廿日市市宮浜温泉)



JA産直ふれあい市場「よりん菜」は5月21日、廿日市市にある天然温泉宮浜「べにまんさくの湯」で出張販売を行いました。よりん菜に出荷する地元生産者のタマネギ、ホウレンソウなどの野菜や加工品を販売しました。廿日市市外からの来店者も多く、よりん菜や地元野菜についてPRしました。

JA産直ふれあい市場の山根安晴さんは「地元の野菜を多くの方に手にとっていただくことができ

ました。これからも農家のみなさんが丹精込めて育てた野菜を多くの方に届けられるようにしたいです」と話しました。次回は7月23日に開催予定です。





水稲

中干し

〈目的・効果〉

- ① 水を切ることにより過剰分げつを防ぐ。
- ② 過繁茂を防ぎ株内に日光が良く入るようにする。
- ③ 有害ガスの除去。土中（水中）に溜まったガスを大気中に放出する。
- ④ 根張りを高め倒伏を防止し、耐暑性を高める。
- ⑤ 一度しっかり干すことによって、土が硬くなり穂肥の施用や刈り取り等の作業性を高める。

〈時期〉

一般的には、田植えから40日後ごろ。有効茎数（コシヒカリ・ひとめぼれでは、23本/株、あきるまん・ヒノヒカリでは20本/株）を確保したら開始します。

田面に数mm幅の亀裂が入る位で、期間は一般的に2週間程度とします。土が湿って田面に足跡がつく程度まで干しましょう。中干しが強すぎると

大きな亀裂を作ってしまうと、かえって根を傷めてしまったり、土壌の保水性を悪くしてしまう原因となりますので、乾かし過ぎないように注意してください。排水の悪い田では、中干し前や、中干し開始後でも水の抜けが悪い箇所での溝切りを行ないましょう。

水管理

中干し後には、幼穂形成期に入ります。この時期は、間断灌水（間断かんがい）を行ない水分と酸素を交互に供給することによって根の発育を促し、根の活力を維持します。幼穂形成期では地表に近い根が発達し、その根をしっかりと張らせることで養分を盛んに吸収できるようにします。また、出穂期以降の登熟や下葉の枯れ上がり防止、倒伏防止に繋がります。中干し終了後、一度に湛水状態にすると急激な酸化・還元の変化による根腐れを起こす危険性があるので、余裕のある方は、2〜3回走り水を行なうとよいでしょう。

追肥

従来追肥型の肥料を基肥で施用されている方は、穂肥が必要になります。穂肥を施用することで、葉色の低下や枯れ上がりを防ぐことができます。とくに近年は、初夏の高温により肥料成分が早い時期に溶出しきつてしまい、肥切れを起こしている状況が多く見受けられます。また、粒の充実を促す等、穂肥の施用は収量・品質の確保に大きく関わってきます。しかし、施肥時期が早すぎたり、施肥量が多すぎたりすると

倒伏や食味低下の原因となるので注意してください。

〈けい酸加里プレミア34〉

これからの時期は、稲の生育後半に必要な「ケイ酸」を最も多く吸収する時期です。中間追肥としてけい酸加里プレミア34等のケイ酸肥料の施用をおすすめします。また、ここ数年高温による米の品質、収量の低下が問題となつていますが、この「けい酸加里」を使用し葉をしっかりと立たせ、（葉が直立すると株元まで光が入るため光合成量が増加します）健全な根を増やして張らすことで、乳白米や倒伏軽減、収量や食味の向上が期待できます。



病害虫

ウンカ

梅雨の気象条件によりウンカの飛来状況が変わるので、圃場をよく観察するようにしてください。

注意報等が発令された場合は、J Aからもお知らせします。

コブノメイガ

葉を筒状にし、葉内面を食害し、白く変色させます。

〈農薬防除として〉

・トレボン乳剤

殺虫

（1000倍・60〜150ℓ/10a / 収穫14日前まで / 3回以内）

・ビームバシボン粉剤DL

殺菌・殺虫 混合

（3〜4kg/10a / 収穫14日前まで / 3回以内）を使用してください。

いもち病

一般的に6〜8月にかけて発生しやすい病気です。

特に、気温が20〜25℃で、葉が8時間以上濡れているような長雨・多湿条件が続くと発生しやすくなります。

いもち病は感染力が強く葉いもちの病斑が穂いもち伝染源となります。蔓延してしまうと対処が困難となり、出穂後の穂いもちは大減収に繋がってしまいます。

〈農薬防除として〉

・コラトップ粒剤5

（3〜4kg/10a / 初発10日前 / 初発時 / 但し出穂30〜5日前まで / 2回以内）

・イモチエーススタークル粒剤

殺菌・殺虫 混合

（3kg/10a / 収穫35日前まで / 1回）

・ビームバシボン粉剤DL

殺菌・殺虫 混合

（3〜4kg/10a / 収穫14日前まで / 3回以内）

葉いもちの発生状況を早期に把握し、これらの農薬を使用して病気の発生・広がりを防ぎましょう。

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

旬のキュウリをたっぷり使ったレシピです。うどんには豆腐、豆乳、みそでタンパク質も豊富。暑い夏にもサラッと食べられる一品です。

今月の食材



キュウリ

レシピ1

キュウリと豆腐のごまだれ冷やしうどん

栄養価(1人分) エネルギー:487kcal 塩分:2.0g



材料 (2人分)

- キュウリ……………2本(200g)
- すりごま … 大さじ4
- みそ …… 大さじ1.5
- A かつお節 … 小袋2袋
- 絹ごし豆腐 …… 1丁
- 豆乳…1と1/2カップ
- 冷凍うどん…………… 2玉
- 一味唐辛子…………… お好みで

作り方

- 1 キュウリをせん切りにする。
- 2 ボウルにAを加え、豆腐をつぶしながらよく混ぜ合わせる。
- 3 2に1を加え、軽く混ぜ合わせる。
- 4 冷凍うどんは、表示通りに茹で、ザルに上げ、冷水でしめる。
- 5 3と4を別々に器に盛り付け、3の上からお好みで一味唐辛子を振りかける。



紹介してくれた

『大竹市食生活改善推進員協議会』の方々

(後列左から)
八田 孝枝さん 池上 千恵美さん 森本 瑞恵さん
(前列左から)
菅 信子さん 浴 澄枝さん



レシピ2

キュウリとアスパラガスのわさびマヨ和え

栄養価(1人分) エネルギー:82kcal 塩分:0.8g



材料 (2人分)

- キュウリ…………… 1本(100g)
- アスパラガス……………2本
- かにかま…………… 50g
- A マヨネーズ ……大さじ1
- わさび …… 小さじ1/3
- ぽん酢 …… 小さじ1/2

アスパラガスの下処理方法

- 1 根本2~3cmを切り落とし、根本側から5cmくらいをピーラーで薄く剥く。
- 2 1ℓのお湯を沸かし、塩小さじ1、アスパラガスを入れ、1分30秒~2分(お好みの硬さになるまで)茹でる。

作り方

- 3 アスパラガスを長さ3cmに切る。
- 4 キュウリは縦半分になり、斜め切りにする。かにかまを手で裂く。
- 5 ボウルに3、4混ぜ合わせたAを加え、よく混ぜ合わせ、器に盛る。



アスパラガスの代わりにセロリやオクラでもOK

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

イキイキ女性部



▲営農指導員が管理のポイントを説明



▲原支部

色とりどりの花で初夏を感じる

(原支部・吉和支部)

J A 女性部原支部は5月23日、吉和支部は28日に夏の寄せ植え教室を開き21人が参加しました。

佐伯中央地域営農経済センターの営農指導員が講師を務め、ラベンダーやイソトマ、ジニアなど夏から秋にかけて咲く季節の花6種類を準備し、管理のポイントを伝えました。部員らは高さや配置バランス、配色を考えながら鉢に植え付け、華やかな寄せ植えが完成しました。参加した部員は「みんなで話しながら配置を考え楽しかったです。花をみると元気が出てきます」と笑顔で話しました。



▲各々が好きな組み合わせで植え付けます



▲吉和支部

食材のうまみ引き出す

料理講習会
(宮内支部)

J A 女性部宮内支部は5月22日、宮内支店でヨシノクラフト鍋の料理講習会を開き16人が参加しました。

株式会社ヨシノの中村恵さんを講師に招き、おこわや焼きそば、ゆで野菜など5品を実演しました。短時間で食材のうまみを引き出す方法や、油や調味料を最小限に抑えた調理ポイントを伝えました。

笹川信子支部長は「ゆで野菜やゆでたまごなど調理方法を少し変えると、短時間でおいしくなり勉強になりました」と話しました。



▲調理のポイントを教えてくださいました



▲フライパンを使い卵焼き作りに挑戦しました