地域の情報をお届け！

佐伯中央トピックス

「佐伯長ナス」地元特産の魅力伝える（廿日市市玖島）

JAひろしま佐伯長ナス生産者部会の阿部勝也さんは8月23日、廿日市市の玖島市民センターが開催した「くじまde遊ぼう！」で、特産「佐伯長ナス」をPRしました。市内の小学1～5年生の児童や家族、中学生ボランティアなど36人が参加し、夏野菜の収穫体験や竹の切り出し体験などを行ないました。

参加者はグループに分かれ、JAが管理する研修圃場で長ナスとミニトマトの収穫を楽しみました。昼食は、切り出した竹で土台をつくり、流しそうめんと同市玖島地区食生活改善推進員が作ったデザート「佐伯長ナスの春巻き」を味わいました。

参加者は「夏休みの思い出になり楽しかった」「春巻きを家でも作ってみたい」などと話しました。

▲長ナスやミニトマトを収穫しました

「夏いちご選手権」最高金賞を受賞（廿日市市吉和）

日本野菜ソムリエ協会が主催する「第1回全国夏いちご選手権」で廿日市市の吉和ラフレーズが栽培する「冠苺」が最高金賞を受賞しました。

選手権は、夏イチゴのおいしさや魅力を伝えるため7月末に初めて開催。全国から28品のエントリーがあり、評価員の野菜ソムリエ20人が産地や品種、生産者などの情報を伏せて食味審査し、冠苺は「甘味が強く酸味とのバランスがよい」、「凝縮した味わい」などと評価されました。

同農園は2021年、冠高原の環境を活かし同市唯一の夏イチゴの栽培を始めました。品質と食味にこだわり研究を重ねています。

代表の栗田直樹さんは「吉和の環境を信じて栽培を始め、結果が出せて嬉しいです。廿日市市で一年中イチゴが楽しめるよう地域全体で盛り上げていきたいです」と意気込みました。

▲農場長の川崎貴太さん（左）と栗田代表

「やさいの日」PR（廿日市市地御前）

JA産直ふれあい市場「よりん菜」は8月31日、「やさいの日」イベントを開催し、野菜の詰め放題や廿日市市と連携し野菜の摂取量増加を呼びかけました。

同市で食育を推進する食生活改善推進員がトマトやピーマンなど夏野菜を使った試食3品の提供、管理栄養士を目指す広島国際大学の学生が考案した3品のレシピを配布しました。また、日々の野菜の摂取量がわかる「ベジチェック」などを行ない多くの来店者で賑わいました。

来店した長澤洋子さんは「ピーマンと豚肉の酢みそ和えが美味しかったので家でも作りたいです」と話しました。

▲レシピについて説明する学生

1日の野菜摂取目標量は350g以上

広島県民の摂取量は約250gです。
いつもの食事に小鉢1皿分プラスしましょう！

出典：地産地消ファンクラブ

職場体験でJAの仕事学ぶ（廿日市市吉和）

JA吉和店は8月20日から3日間、廿日市市立吉和中学校2年生の職場体験を受け入れました。営農・購買など多岐にわたる事業を見学、体験することでJAの事業について学びを深めました。

生徒は資材店舗で接客やレジ打ち、配達業務やライスセンター、小水力発電所などのJAが管理する施設を見学しました。問い合わせのあった水稲農家へ出向き、害虫調査をするなど営農指導の様子も間近で体験しました。

同中学校の川崎桂汰さんは「営農指導の様子をみてJAは農家を支えていると感じました。将来は農家になり地域を盛り上げたいです」と話しました。

▲中学生が職場体験

なるほど え〜のう！ 営農情報

水稲

9月5日より佐伯地区を皮切りに、令和7年産米の集荷及び検査が始まりました。

今年は梅雨明けが平年より22日早く好天も続いたため、生育の進み具合は平年よりも早いと見られています。

また、7〜9月にかけては猛暑が続き、沿岸地域のヒノヒカリを中心に高温障害（白濁したお米）の発生が懸念されます。

近年多発し品質に大きな影響を与えるカメムシについてもしっかりと防除を行ないましょう。一部地域では、いもち病や紋枯れ病が見受けられるところもありますので、収穫を迎えるまで、しっかりと病害虫防除に努めてください。

刈取りの際には、先月号に掲載しております留意点に注意して作業しましょう。

また、今後の集荷・検査を円滑に行なうために、次の5つの点にご理解、ご協力をお願い致します。

なお、令和7年度米の買取価格は「表1」をご覧ください。

1．出荷数量

1日の集荷及び検査数量には限りがあります。事前に最寄りの支店またはアグリセンターへ、出荷数量をご連絡ください。

2．皆掛重量

皆掛重量（袋も含んだ重さ）は30・5kgです。

3．水分調整・出荷調整

個人で水分調整や出荷調整をされる方は、水分は14・5〜15・0％を目標に仕上げてください。ただし、13％以下の過乾燥米の発生に注意してください。また、調整につきましては、もみ・石等の異物混入、肌ずれに注意してください。

4．出荷袋の結び方

袋口の折り曲げ回数が少なかったり、紙紐の結びが緩いと、運搬や積上げ時の玄米の流出原因となりますので、出荷前には再度確認してください。

5．その他

雨天等の事情により集荷予定日を変更する場合がありますので、ご了承ください。

吉和地区を除き、すべて佐伯アグリセンター（廿日市市友田）が検査場所となります。

【表１】 令和７年産米概算金　（単位：円/30kg）

	種類	銘柄	１等	２等	３等
ＪＡ米	うるち米	コシヒカリ	13,000	12,850	12,350
		あきろまん 恋の予感	12,500	12,350	11,850
		ひとめぼれ ヒノヒカリ あきさかり	12,300	12,150	11,650
		その他	10,500	10,350	9,850
	もち米	水もち	13,000	12,850	12,350

※上記価格はＪＡ米基準であり、一般米は150円/30kg減算した価格となります。
※上記は当初価格であり相場環境などが変動した場合、概算金を柔軟に改定します。
※改定した概算金と当初概算金に生じた差額は12月末までにまとめて精算します。

産米集荷予定表

令和７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	5(金)	友田	佐伯
	11(木)	友田	佐伯
	18(木)	友田	佐伯
	24(水)	吉和	吉和
	25(木)	友田	佐伯
10月	1(水)	吉和	吉和
	2(木)	友田	佐伯

日	付	検査場所	集荷地区
10月	8(水)	吉和	吉和
	9(木)	友田	全地区
	15(水)	吉和	吉和
	16(木)	友田	全地区
	24(金)	友田	全地区
11月	12(水)	友田	全地区

※追加検査希望が多ければ、予備日として、12月実施予定

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。

令和７年度 農産物品評会

令和７年度の農産物品評会を下記の通り開催いたします。丹精こめて育てた野菜の出品をお待ちしています。

※出品規定および詳細は、各アグリセンターおよび各支店へ10月以降に設置いたします。

日時　11月16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

申込締切　11月7日（金）

集荷日時　11月15日（土）8:30～

出品物集荷場所		
廿日市地区	廿日市アグリセンター	☎0829-32-1200
大野地区	大野アグリセンター	☎0829-55-2224
佐伯地区	佐伯アグリセンター	☎0829-74-1612
吉和地区	吉和店	☎0829-77-2124
大竹地区	大竹アグリセンター	☎0827-53-2312

※集荷場所まで持ち込みが困難な場合は、事前にご相談ください。

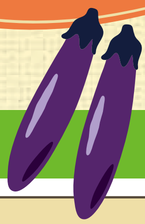
出品にあたっての注意点

・複数品目の出品は可能ですが、各作目一品限りとします。
・同一家族による出品はご遠慮ください。

賞について　最優秀賞・金賞・銀賞・銅賞・努力賞を選びます。

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レシピを紹介します。

今月の食材

佐伯長ナス

佐伯長ナスとは?
煮ても焼いても揚げてもよし!長いもので40㎝以上あり、実と皮が柔らかく、種や灰汁が少ないのが特徴です。出荷は10月末まで続きJA産直ふれあい市場よりん菜などで販売しています。

レシピ1 なすドッグ（中長ナス使用）

栄養価（１人分）　エネルギー:213kcal　塩分:1.4g

材料（４人分）

- 中長ナス…4本(1本約80g)
- 焼きそば用の麺………1袋
- キャベツ・にんじん……80g
- (細切り※千切りカット野菜でもOK)
- タマネギ(スライス)…60g
- 魚肉ソーセージ………80g
- サラダ油……大さじ1と1/3
- お好みソース……………大さじ2と1/2

作り方

1. 焼きそばを作る。フライパンにサラダ油を入れて熱し、野菜、そばの順に炒め、お好みソースで味を整える。
2. 魚肉ソーセージは切らずに1本のまま焼く。
3. ナスに焼きそばを入れやすいよう、縦に包丁で切れ目を入れる。
4. ナスの中央に焼きそばを入れ、2をのせ、ラップで包みレンジ(600w)で約３分加熱する。(２個の場合は約５分程度)余熱でやわらかくなるようしばらくラップごと放置する。
5. 冷めたら食べやすい大きさにカットする。

紹介してくれた『佐伯地区食生活改善推進協議会』の方々

(左から)
森末 美津穂さん　山﨑 悦子さん　岡田 高子さん　竹内 英子さん

レシピ2 佐伯の長ナスを使ったデザート（２種）

<ナスのコンポート>　栄養価（1人分）エネルギー:30kcal　塩分:0.7g
<揚げない春巻き>　栄養価（1人分）エネルギー:91kcal　塩分:0.8g

材料

ナスのコンポート（春巻きにすると10人分）

- 長ナス……………………2本（1本が30㎝くらいのもの）
- リンゴジュース……3/4カップ（150㎖）
- レモン汁…1/5カップ（40㎖）
- グラニュー糖…………40ｇ

揚げない春巻き〈アップルパイ風〉(10個分)

- 春巻きの皮……………10枚
- ナスのコンポート………適量
- サラダ油………………適量

作り方

ナスのコンポート

1. ナスは皮をむいて、0.5～1㎝の小さめの角切りにして水にさらし、ザルにあげて水気をきる。
2. 鍋に1とリンゴジュース、レモン汁を入れて強火にかける
3. 2が煮立ったらグラニュー糖を入れて弱めの中火にし、ナスが半透明になったらソースにとろみがでてくるまで煮る。(15分程度)

※グラニュー糖なしでも、おいしくいただけます。
※紫色を付けたいときは、1のむいた皮を一緒に入れて煮込むと色が付きます。

コンポートはパンにのせてもおいしい♪

揚げない春巻き（アップルパイ風）

※ナスのコンポートが冷めてから巻きましょう。皮がパリッとします。

1. 皮の角に、汁気をきったナスのコンポートをのせる。
2. 海苔巻きを巻くように２回巻く。両端を内側に折って、２回巻く。
3. 巻き終わりは染み出た汁でくっつける。
4. フライパンにサラダ油を熱して、中火で焼く。焼き色がついたらできあがり。

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。

■問い合わせ：佐伯支所市民福祉係　☎0829-72-1124
■レシピ問い合わせ：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
QRコードを読み込んでね
廿日市食推
©ここまる