## 野菜作りを学ぶ　農業塾閉講

1月23日、廿日市市のJA佐伯中央地域営農経済センターで農業塾の閉講式を開きました。

受講生は4月から1月まで月1回の講義と実習を通して栽培の基礎知識と技術を学びました。カリキュラムでは、肥料、農薬メーカーによる商品説明やお悩み相談会も行ない、日頃の疑問や悩みを各分野の専門家に直接相談でき好評でした。

受講生を代表し乾堅士郎さんが、小田真営農経済センター長から修了証を受け取りました。乾さんは「基礎から学ぶことができとても参考になりました。これから春にむけて本格的に野菜作りに取り組んでいきたいです」と話しました。

▲修了証を受け取る乾さん

## 2026総合展示会　7年ぶり開催

JA共済

1月17日、18日の2日間、廿日市市のJA佐伯中央地域営農経済センターで「2026総合展示会」を開きました。2019年以来7年ぶりの開催で、農業資材や小型農機具、タイヤ、紳士・婦人服、健康アイテムなどを展示。リフォーム、墓石など各種相談コーナーを設けた他、JA産直ふれあい市場「よりん菜」の出張販売も行ない、2日間で約1,000人の来場者でにぎわいました。

小田真営農経済センター長は「総合事業を行なうJAを改めて知ってもらうきっかけとなれば嬉しいです」と話しました。

## 「JA共済presents みんなで満点!!お菓子教室」を開催

イチゴを使ったお菓子教室が1月25日、JA産直ふれあい市場「よりん菜」で開かれ、JA共済アンパンマンこどもくらぶ会員の親子8組20人が参加しました。料理家の大倉まゆみさんを講師に「いちごが香る♡3色しらたま」作りに挑戦。絹ごし豆腐を使ってイチゴ、ココア味の白玉だんごを作り、イチゴをトッピングしたパフェを完成させました。参加した住田瑞歩さん・智咲さん親子は「おだんごを丸めるのが楽しかったです。イチゴ料理の幅が広がりました」と話しました。

同教室はJA共済連広島とテレビ新広島が「ひろしま満点ママ!!」と連携して開催。JA共済アドバイザーの山内泰幸さん、タレントの佐竹佑一さん、大倉さんらが県内各地で、生産者との対話や収穫体験を通じて旬の食材の魅力を発信しています。当日は、山内さんらが同市でイチゴを栽培する桑原健次さんの圃場を訪れ、収穫作業を体験し、お菓子教室の参加者に桑原さんの圃場の様子やイチゴの魅力を伝えました。

▲イチゴをハート形に切りました

▲桑原さんのハウスで撮影しました

## JA青壮年連盟発表会開催

JA青壮年連盟西部ブロックの佐伯中央、安芸、呉地区本部は1月17日、海田市支店で盟友発表会を開き、盟友やJA役職員らが参加しました。

安芸地区本部の㈱宮脇ファーム 宮脇政雄さん、佐伯中央地区本部のワイ・ワイファーム水田耕太さんが農業を始めたきっかけや今日までの道のり、今後の展望などを発表しました。部員同士で意見交換し、親睦を深めました。

▲発表をする水田さん

# なるほど え～のう！ 営農情報

## 水稲

**良質米、安定生産の第一歩は健苗育苗から**

今月は、種子消毒から播種作業までの手順を掲載します。

**近年は、登熟期に高温で推移すると、翌年作の催芽時に発芽が揃いにくくなる場合があります。下記のQRコードに発芽を揃えるポイントを掲載しておりますので、ご確認いただき、優良な苗を生産してください。**

JAで購入された無消毒種子は、選別作業を行なっていますので、①の消毒作業から行なってください。消毒済みの種子を購入された場合は③の浸種から行なってください。

### ◆種まきまでの作業

**●種もみの選別**

種もみは、充実の良いもの悪いものを選別し、充実の良いものだけを使うと苗の出来は格段に良くなります。

種もみの選別法としては、塩水選が一般的となります。

**①種もみの消毒**

種もみにはさまざまな病原菌が付いていますので、無消毒種子の場合は必ず行なってください。

水洗いしたもみを目の粗い袋に7分程詰め、「テクリードCフロアブル」2000倍・「スミチオン乳剤」1000倍の混用液に24時間漬けておきます。

**②陰干し**

薬の効果を上げるために、約1日(もみの表面が白くなるまで)陰干しを行ないます。

**③浸種**

種もみを水に浸し、十分に吸水させる作業を浸種(水がし)といいます。

水の適温は10～15℃です。水温が10℃を下回ると、発芽が揃いにくくなりますので、温度を保つようにしましょう。

初めの2日間は、種子消毒の効果が落ちるので水を替えず、その後は1日1回替え5～10日間行ないます。

※積算水温は、100℃(平均水温10℃を10日間)を目安に十分浸種してください。

浸種時期の気温・水温は、毎年大きく差があります。浸種日数を決めるのではなく、毎日の水温を確認し、積算水温が100℃になるまで浸種を行なってください。

**④催芽**

発芽ムラを無くすため、播種前に少しだけ芽を出させる作業を催芽といいます。

十分に水を吸わせた種もみを30～32℃の温度条件で保つと、20～24時間で芽がのぞきます。

**⑤播種**

育苗箱に床土を2㎝程度の厚さになるように敷き詰め、床土定規などを使い表面を平らにしましょう。

育苗床土は10aあたり、20kg袋で3～4袋必要です。床土を詰めたら、育苗箱の底から水がしみ出すまで十分に水をやりましょう。

水がひいたら種まきです。まきムラがあると苗の生育不揃いや植え付け本数のばらつき、欠株の原因となりますので、ムラなくしましょう。

播種量は1箱当り、乾燥もみで180g、浸種もみ(催芽もみ)で230gを目安とします。

**●ポイント**

種もみを陰干しして、表面に水気がない状態にしておくと播きやすくなります。

播種後は、苗立枯病等の予防のため、ダコレート水和剤500倍液を1箱当り0・5ℓほどジョロ等で散布します。

覆土は、もみが隠れるよう(5㎜程度)行ないましょう。

覆土後に潅水すると、もみが露出したり、土が硬くなったりして出芽しにくくなりますので気をつけましょう。

**水稲種子の消毒について詳細はコチラ**

QRコードを読み込んでね

JAひろしま

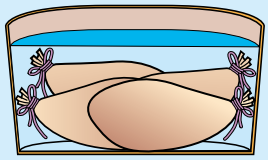
©ここまる

# 種子消毒～播種までの手順 〈JA購入無消毒種子〉

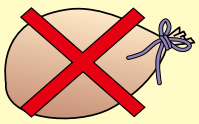
消毒済種子（ひとめぼれ・コシヒカリ）は③浸種作業から行なう。

## ❶消　毒

テクリードCフロアブル200倍とスミチオン乳剤1,000倍の混用液で24時間浸漬。



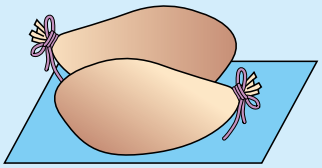
**注　意**



袋いっぱいに詰めると薬液が内部まで浸透しないので7分目くらいにする。

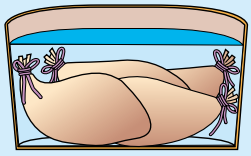
## ❷陰干し

籾の表面が白くなるまで約1日陰干しする。



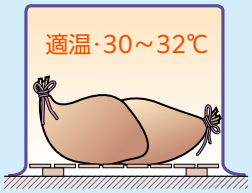
## ❸浸　種

水温は10～15℃が適温です。消毒効果の低下を防ぐため2日間は水替えしない。その後、1日1回水を替える。籾殻の胚が外側から白く透けて見えるようになったら浸種完了の目安です。（5～10日位）



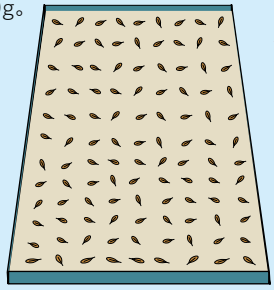
## ❹催　芽

催芽の適温は30～32℃で20～24時間要する。35℃以上になると馬鹿苗が発生する危険性がある。温度管理は十分に行なう。




## ❺播　種

播種は均等に行なう。1箱あたり乾燥籾180g・浸種もみ230g。



---

野菜栽培を本気で取り組みたい方、産直出荷を目指される方

# 〈令和8年度〉JA農業塾　受講生募集

令和8年度JA農業塾の受講生を募集します。受講ご希望の方は、申込み用紙に必要事項をご記入の上、JA支店またはアグリセンター窓口でお申込みください。

**開講目的**　JA佐伯中央地域（廿日市市・大竹市）の地域性を活かした野菜の安定供給体制を確立するため、**栽培技術**と**販売力**のさらなる向上に向けた知識・実技の基礎を習得していただき、**産直市への出荷や、出荷量の増大を目指していただくことを目的**としています。

**講座期間**　令和８年４月～令和９年１月

**講座回数**　座学・実習含め15回程度を予定（座学・実習を月に１回ずつ）

**募集人員**　20～30人程度（先着順）

**受講条件**　JA佐伯中央地域管内在住者（または管内に畑を所有）で、平日の受講とお車での移動が可能な方

**受講料**　教材費等ご負担いただくようになります。予めご了承ください。

**講習会場**　座学：JA 宮内支店（廿日市市宮内 4473-1）
実習：玖島圃場（廿日市市玖島 3944-1）

**申込締切日**　令和８年４月10日（金）

**日程表等詳細につきましては、受講申込みをいただいた方に後日ご連絡いたします。**

※座学・実習の会場の都合により、募集人員に限りがありますので、定員になり次第締め切りとさせていただきますので、ご了承願います。

農業塾についてのお問い合わせお申込みは、営農販売課又は最寄の支店・アグリセンターまで　**営農販売課　TEL 0829-39-3215**

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**

**ひじき**

**調理のポイント**

乾燥で売られているひじきは、一年中手に入りやすいだけでなく、栄養価も高いです。がんもどきのひじきはサッと洗うだけでOK。豆腐の水気で戻していきます。材料を混ぜて揚げるだけで簡単です。
ふりかけも炒めるだけでご飯のおともにピッタリ。調理の際は、水気はしっかり切りましょう！

## レシピ1 ひじきふりかけ

栄養価（100gあたり）　エネルギー：177kcal　塩分：3.4g

**材料**（約100g分）

- ひじき（乾燥）…… 10g
- ちりめんじゃこ …… 20g
- 梅干し…… 1個
- かつお節…… 小袋1袋
- 白ごま…… 大さじ1
- ごま油…… 大さじ1/2
- Ⓐ 水 …… 大さじ3
- Ⓐ 砂糖 …… 大さじ1/2
- Ⓐ みりん … 大さじ1/2
- Ⓐ しょうゆ … 大さじ1/2

**作り方**

1. ひじきはたっぷりの水で戻し、ざるに上げて水気をしっかり取る。梅干しは種を取り除き、ペーストにする。
   Ⓐの調味料を合わせておく。
2. 中火に熱したフライパンにごま油を入れ、1のひじき、ちりめんじゃこ、Ⓐを加え、炒り煮にする。
3. 水気がある程度無くなったら、1の梅干し、かつお節、白ごまを加え、軽く炒り合わせる。
4. 水気が無くなったら、粗熱を取り完成。
   ※賞味期限は冷蔵庫で約1週間

**紹介してくれた『大竹市食生活改善推進協議会』の方々**

（上段 左から）　山本 博子さん　水本 弘美さん　尾形 昌子さん
（下段 左から）　網谷 里美さん　米原 幸枝さん　福原 桂子さん

## レシピ2 ひじきがんもどき

栄養価（１人分）　エネルギー：336kcal　塩分：1.3g

**材料**（4人分）

- 木綿豆腐…… 2丁
- ニンジン …… 2/3本（100g）
- 大葉…… 5枚
- シイタケ（生） …… 20g
- ひじき（乾燥） … 大さじ1.5
- エダマメ（冷凍） …… 30g
- 桜エビ…… 10g
- 揚げ油……適量
- Ⓐ 卵 …… 2個
- Ⓐ 片栗粉 …… 大さじ5
- Ⓐ しょうゆ … 小さじ1
- Ⓐ 塩 …… 小さじ1/2弱

**作り方**

1. 豆腐の水切りをする。（例：耐熱皿に豆腐をのせて、キッチンペーパーで包む。ラップをかけずにレンジで600W2～3分加熱をする。）
2. ニンジンは1㎝の細い千切り、大葉は2㎝の千切り、シイタケは石づきのみを取り除き、軸も粗みじん切りにする。
3. ひじきは、水でサッと洗っておく。
4. ボウルに1、2、3、エダマメ、桜エビ、Ⓐを加え、混ぜ合わせる。
5. 手に油（分量外）を薄く塗り、4のたねを等分にわけ、楕円形に成形する。
6. 鍋に底から2㎝程度の高さまで油を入れ、160℃に熱し、5を入れる。きつね色になるまでじっくりと揚げる。（数回に分けて行なう）

### 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。

**■レシピ等お問い合せ先：大竹市健康福祉部保健医療課　☎（0827）59-2153**

「大竹市食推」
Cookpadレシピ公開中
QRコードを読み込んでね
©ここまる
大竹市食推