地域のこの人ピックアップ！

農楽の人

のうらく　業を　しむ

農業塾がきっかけ 特産品「佐伯長ナス」本格出荷へ

田中 敏則 さん



廿日市市の特産品「佐伯長ナス」は、6月末から出荷が始まり、8月中旬ごろにピークを迎えました。

今年から新たにJAひろしま佐伯長ナス生産者部会の一員となった田中敏則さんは、7月に初出荷を迎えました。規格を満たしたものを丁寧に箱に詰め、JAを通じて約30kgを広島市中央卸売市場に届けました。

2025年、46年間勤めた建設設備会社の退職を機に、JAが開く農業塾に参加したことが就農のきっかけ。農業塾で学びを深めながら本格的に農業に取り組みたいと考えた田中さんは、地元のブランド「佐伯長ナス」を生産する友人の阿部勝也さんの勧めで同部会への加入を決めました。

もともと田んぼだった実家の農地4aを昨年11月ごろに整え、前職の技術を生かして電気の配線や水まわりを設営しました。5月には阿部さんにアドバイスをもらいながら2aに苗100本を定植。営農指導員の指導のもと、農業塾の実習研修で学んだ知識を生かして生育を進め、苗の周りにマリーゴールドを混植するなどの害虫対策も行いました。規格の確認や選別に苦労しましたが、7月末に開かれた目合わせ会に参加し選別技術を磨きました。

田中さんは「部会の先輩やJA、農業塾の仲間たちに支えられ、地元で愛される佐伯長ナスを出荷することができて嬉しいです。これからも高品質な長ナスづくりに励みます」と笑顔で話しました。

「佐伯長ナス」の収穫は10月末まで続く予定です。

マルシェでPR

佐伯長ナス生産者部会は7月17日、JR広島駅で開かれた「みのりみのるマルシェ」に出店し、部会員やJA佐伯アグリセンターの職員ら3人が「佐伯長ナス」を来場者へPRしました。

甲斐仁部会長は「広く認知度をあげられるようこれからもPRを続けたい」と意気込みました。



イキイキ女性部

くり魔女 活動に幕 地域の活性化に尽力

（栗谷支部加工部　くり魔女グループ）

くり魔女グループは、マロンの里交流館を拠点に焼き菓子の販売を始めて7年。作業負担や後継者不足から地域やファンに惜しまれながら8月で活動を終えました。

くり魔女グループは2019年、地元の部員7人で結成。大竹市栗谷町を盛り上げようと菓子の開発を進め、看板商品の「和栗のテリーヌ」を一年かけて商品化しました。開発以外にも営業許可の申請、商品検査など一つずつ課題をクリアし、20年4月に販売を開始。口コミが広がり多い年には「和栗のテリーヌ」を1000個売り上げました。同館に足を運んでもらえるよう日々励み、焼き菓子は館内の人気商品へ。県内外のファンが増えました。

これまでに開発した焼き菓子はマドレーヌやパイなど約50種類。焼き菓子に使う栗の渋皮煮は、直径4～5㎝の大粒の栗を毎年350～450kg仕入れ、うま味を最大限生かせるよう仕入れ先や品種ごとに水分量や加熱時間を微調整しています。

抜群のチームワークを発揮し、活動を続けていましたが、部員の年齢は69～79歳。24年には80歳を目前に一人が退部しました。特に9～11月は一年分の渋皮煮作りが重労働で、個々の体力的な負担や家庭の事情などからグループの解散を決意。後継者が見つかるきっかけになればと、10月に秘伝の渋皮煮を伝承する講座を開く予定です。

代表の正木清美さんは「この7年間みんなと挑戦を続け、ワクワク感や喜びなどたくさんのものを得ました。引き継いでくれる人が見つかればうれしいです」と話しました。



★Ⅲページに、くり魔女による「渋皮煮講習会」のお知らせがあります!!

なるほどえ～のう！営農情報

水稲

収穫時期から籾摺り作業まで

収穫時期の留意点

・落水時期

収穫作業を容易にするために早くから落水すると粒張りが悪く、未熟粒等が増加して品質低下の原因となります。出穂後約30日前後は完全落水をしないでください。ただし、圃場環境にもよりますので注意が必要です。

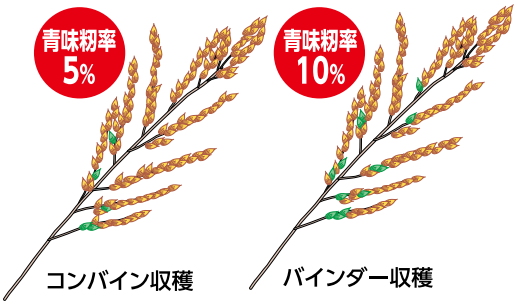
・収穫時期と時間帯

近年の高温年では、積算温度による収穫時期の判断が難しいため、穂の様子をこまめに確認しましょう。

バインダー収穫の場合は、青味籾率10％程度、コンバイン収穫の場合は青味籾率5％程度の時期に収穫します。収穫適期を逃すと胴割粒や発芽粒等の発生原因となり品質の低下に繋がるとともに、倒伏を助長します。

刈取り作業は、露が完全に落ち、さらさらとした状態であることを確認してから行いましょう。

［図1］収穫時期の判断



乾燥作業の留意点

・生籾の放置

収穫した生籾を長時間放置してしまうと籾の呼吸作用で発熱し、ヤケ米（発酵米）発生の原因となってしまうので注意してください。収穫後はすぐに乾燥機に搬入し、乾燥を開始しましょう。ただし、次の場合には注意が必要になります。

1．雨、露で濡れた籾の場合

バーナーで点火しないで4～5時間通風してから乾燥を行いましょう。

2．胴割粒等や倒伏した籾の場合

更なる胴割粒やムラ乾燥、過乾燥が発生しやすくなります。通常より5℃低い温度でゆっくり乾燥に切り替え、乾かしましょう。

3．もち米の場合

もち米は、すべての米がハゼるまで乾燥してしまうと過乾燥となるので、水分が15％になったら乾燥を停止しましょう。

ハゼとは、白色不透明な米になることを言います。

15％まで乾燥させた状態で4～5日置くと全体の籾の水分が均一化し、すべての籾がハゼてきます。

また、もち米は胴割れしやすいので、乾燥の速度を遅くしてゆっくり乾燥しましょう。

適正水分（14・5～15％）に乾燥する

水分14・5～15％で乾燥を終えたつもりが、いざ出荷するときに、過乾燥や水分過多になってしまうことがあります。

・余熱乾燥

乾燥直後の籾は、籾殻がしっかりと乾いており、玄米の水分が籾殻に移ることで乾燥します。（約0・5％）

［表1］

100粒中の青未熟粒	0～5粒	6～10粒	11粒以上
乾燥機を止める玄米水分率	15.6～16.0%	15.1～15.5%	14.5～15.0%
乾燥機停止後の水分変化	乾く	ほとんど変わらない	戻る

・戻り現象

青未熟米が多く混入していると、青未熟米の水分が多いため、乾燥後にその水分が玄米へ移り、水分が戻ってしまいます。

適正水分に乾燥するためには、青未熟粒の混入率によって乾燥機を止める玄米水分を「表1」のように変えましょう。

籾摺り作業の留意点

・肌ずれ

乾燥直後は、玄米の表面が柔らかくなっているため、肌ずれの原因となります。乾燥後玄米の表面温度が下がってから籾摺りを行いましょう。

水分が多い場合も同様の症状が出ます。

・使用前の点検

コンバイン、乾燥機、籾摺り機等の機械は使用前に点検、試運転、清掃を必ず行ってください。

令和９年産米 土づくり肥料の予約申し込みについて

令和９年産米土づくり肥料の予約受け付けを開始いたします。ご入用の方は各アグリセンターへお申し込みください。

申込期日
令和8年9月25日(金)まで

産米集荷予定表

令和８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	９日(水)	友田	佐伯
	16日(水)	友田	佐伯
	18日(金)	吉和	吉和
	24日(木)	友田	佐伯
	25日(金)	吉和	吉和
	29日(火)	友田	佐伯
10月	２日(金)	吉和	吉和
	７日(水)	友田	全地区
	９日(金)	吉和	吉和
	14日(水)	友田	全地区
	21日(水)	友田	全地区
	23日(金)	吉和	吉和
11月	12日(木)	友田	全地区

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。
◇くず米も一緒に集荷します。(※くず米、古米の出荷は年内までにお願いします)

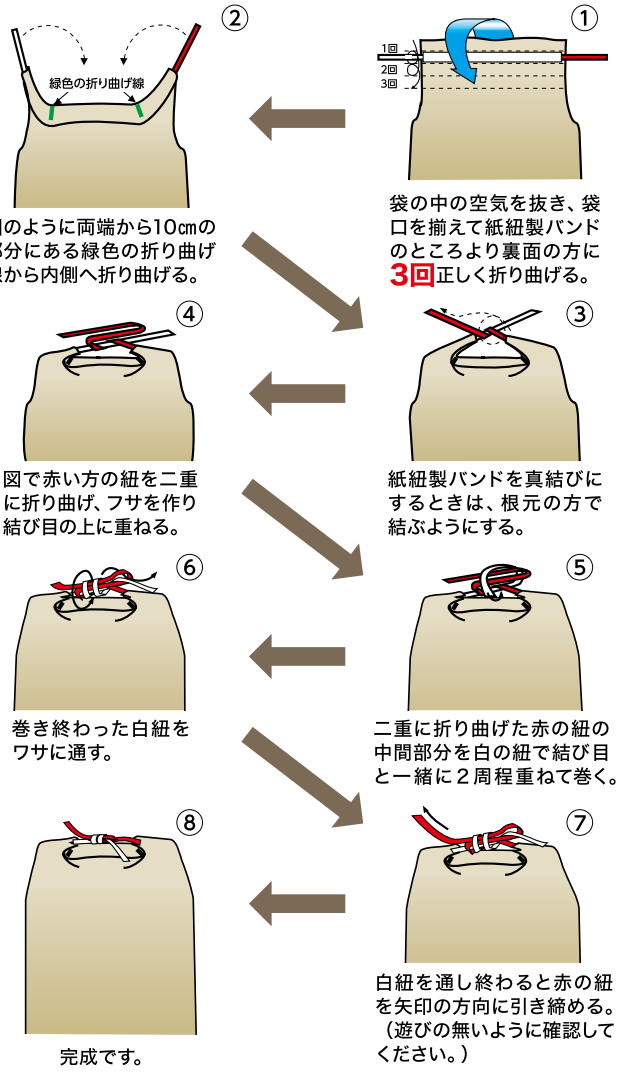
JA米として出荷されるみなさまへ

１．種子または苗を毎年購入していること
２．「水稲栽培管理記録」、「生産者自己点検チェックシート」を提出していること
３．JAと出荷契約を結んでいること
４．生産基準に基づいて生産されていること

この４つの条件が満たされていない場合は、JA米としての取り扱いができませんのでご協力をお願いします。
※今年度より栽培管理記録に追加された秋耕（稲わらのすき込み）・中干しはＪＡ米の必須要件ではありません。

出荷袋の結び方

出荷用の米袋のひもには色は付いていません。
図では分かりやすくするために着色しています。



※出荷時の注意点
持ち上げる際、紐の結び目を極力ひっぱらないようお願いいたします。

渋皮煮講習会　参加者募集

日　時　第１回　**10月14日(水)**　10:00～15:00
　　第２回　**10月22日(木)**　10:00～15:00
内　容　惜しまれつつも８月末に解散した**くり魔女グループ**が、秘伝の渋皮煮の作り方を伝授します！手作りの軽食付き。
講　師　JAひろしま女性部栗谷支部加工部（元くり魔女グループ）
場　所　マロンの里交流館
参加費　各回2,000円（材料費・軽食代込）
募集人数　各回12人程度（先着順）
申込〆切　９月30日（水）
持ちもの　エプロン、三角巾、マスク、うわばき



申し込み・問い合わせ先：マロンの里交流館　☎0827-55-0055





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



トマト

おいしさと栄養

種類が豊富で栄養価も高いトマトは、どの世代にも人気のある野菜です。赤い色はリコピンによるもの。がんや老化を予防する抗酸化作用があります。リコピンは、食用油と合わせると吸収率が上がるといわれています。トマトを食べて残暑を乗り切りましょう！

レシピ1 アジのトマトソースかけ

栄養価（1人分）　エネルギー：131kcal　塩分：1.6ｇ



材料（2人分）

- アジ…… 2尾
- Ⓐ カレー粉 … 小さじ1/4
- Ⓐ 塩…… 1つまみ
- Ⓐ こしょう …… 少々
- 薄力粉…… 大さじ1/2
- サラダ油……適量
- トマト …… 2個
- ピーマン …… 1個
- 酢…… 小さじ2
- Ⓑ 酒…… 小さじ2
- Ⓑ しょうゆ …… 小さじ2
- Ⓑ 砂糖…… 小さじ1

作り方

1. トマトとピーマンは1cmの角切りにする。
2. 耐熱容器にⒷを入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
   トマトと酢を加え、混ぜ合わせてトマトソースをつくる。
3. アジは3枚におろし、ひとくち大に切る。
   Ⓐで下味をつけて薄力粉をまぶす。
4. フライパンにサラダ油を少し多めに熱し、ピーマンを炒め、皿に取りだす。
   アジを両面カリッと揚げ焼きにする。



5. 4を器に盛り付けて2のトマトソースをかけて仕上げる。

★カレー粉で魚のくさみがとれて、魚が苦手な人もおいしく食べられます。
★イワシなど他の青魚を使ってもおいしくできます。

レシピ2 ミニトマトのおひたし

栄養価（1人分）　エネルギー：36kcal　塩分：0.7g



材料（2人分）

- ミニトマト … 14個(140g)
- 青じそ …… 2枚
- Ⓐ だし汁 …… 100ml
- Ⓐ しょうゆ … 大さじ1/2
- Ⓐ みりん …… 大さじ1/2

作り方

1. ミニトマトはヘタをとって湯むきをする。水気を切り、耐熱容器に入れておく。



2. 青じそは千切りにする。
3. 鍋にⒶを入れ火にかけ、沸騰したら火を止める。
   1にそそぐ。
4. 器に3を盛りつけ、2をのせる。

★皮をむくことで味がしっかりつき歯ざわりもよくなります。減塩にも◎!



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　森末 美津穂さん、長尾 輝子さん、石井 真理さん、山﨑 悦子さん
左下から　小山 眞保子さん、竹内 英子さん、岡田 高子さん、森本 廣子さん

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：廿日市市健康福祉部健康推進課　☎(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