



# ぱれっと

4

2021 April  
vol.248

特集「米の消費拡大を目指して!」  
～JA岡山女性部監修『おこめレシピ』(前編)～

農を担う  
桃・ブドウ農家 大月 健司 さん  
加茂川地区……………10ページ

今月の折り込み 2021年4月号カタログショッピング ほか



# 米の消費拡大を目指して！

## JA岡山女性部監修『おこめレシピ』（前編）

今月号では、米の消費拡大にむけた取り組みについてご紹介します。

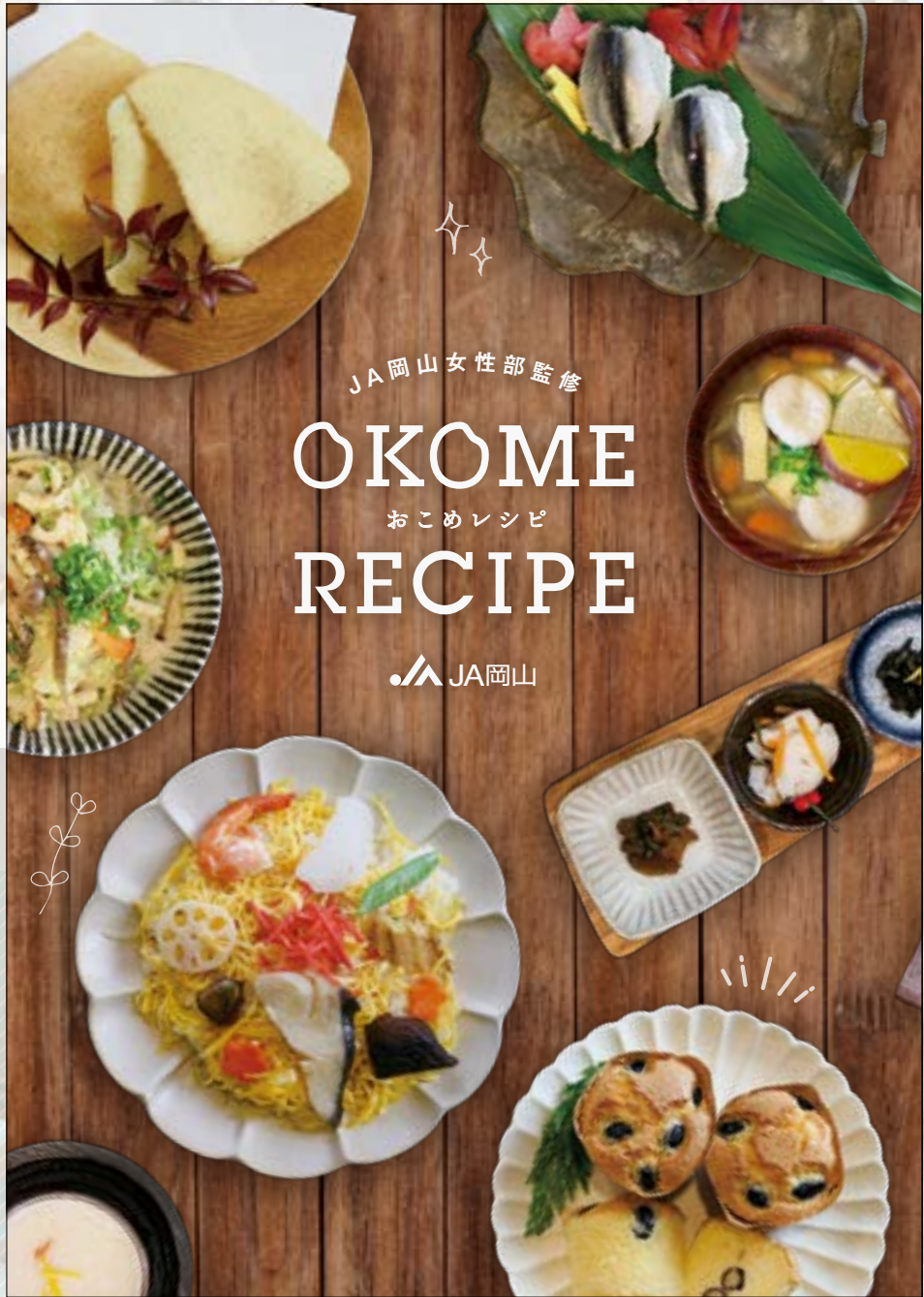


### お米離れが進んでいる？

日本の食卓をツヤツヤと彩ってきた主食、“ごはん”。映画やドラマに描かれる家族団らんの温かな食事シーンでも、湯気までおいしそうな“ごはん”は欠かせない存在です。お米は全国のあらゆる地域で生産されており、世界的にも、お寿司やおにぎりといった日本生まれの米料理は高い評価を得ています。その一方で“日本人のお米離れ”が進んでいることをご存知でしょうか？



食生活の多様化や社会構造の変化等を背景に米の消費量は年々減少しています。米は海、山、里の豊富な食材を活かす日本食に欠かせない存在です。家庭では家族の健康を支える源として、また地域では季節を彩る行事食として、食習慣に大きな影響を与えてきました。米の魅力を伝え、消費量を回復するため当組合では、JA岡山女性部と協力し、レシピ集を製作しました。



JA岡山女性部は、米の消費拡大を目的に各支部で取り組んできた郷土料理をはじめ、地産地消料理を集め、『おこめレシピ』としてレシピ集を製作しました。女性部が受け継いできた「地元食材への愛」が詰まったレシピとともに管内で育てられた野菜の魅力を知っていただき、食卓を彩る1品の参考になってほしいと思います。

JA岡山女性部 部長 河内恵子



### JA女性部ってどんな組織？

JA女性部（JA女性組織）は、明るく豊かな地域社会を築くため、JAをよりどころとして、食や農、くらしに関心のある女性が集まって活動する組合員組織です。誰でも気軽に参加でき、メンバーは20～90代まで幅広い世代の人がいます。主に食農教育や地産地消にかかわる活動、料理や手芸などの生活文化活動、環境保全活動などに取り組んでいます。





大きめに握った  
シャリは  
ボリューム満点!!



## 丸太寿司



OKOME RECIPE



## 私たちが作ったレシピを お披露目!

作り方は今月号から「ぱれっと」の裏表紙に  
毎月掲載いたしますので参考にしてください。



## 揚げテンと 彩り野菜の巻きずし



甘みそが  
具材のおいしさを  
引き立てます!



## ばら寿司



岡山県を代表する  
郷土料理です!



## 食農教育への取り組み

稲作は地域全体での水管理が不可欠のため、  
コミュニティを繋ぐ重要な役割を担っています。  
当組合は食農教育を通じた地域コミュニティの活  
性化にも取り組んでおり、生産者組織やJA岡山  
女性部、JA岡山青壮年部や行政・企業と連携し  
食農教育の場を作り、消費拡大はもちろん地元  
農産物への理解促進として田植えなどの農業体  
験学習も行っています。



これからも農業の魅力を  
伝えていきます!



## 予告

ぱれっと5月号では、米の消費拡大を目指して!  
JA岡山女性部監修『おこめレシピ』(後編)を掲載予定です。

## デタのかけ汁



瀬戸内市  
牛窓地方に伝わる  
汁かけごはんです







農  
を担う  
vol.248

## すべては「おいしい」の一言のために、 知識・経験をフル活用

### 大月 健司さん

加茂川地区：桃・ブドウ農家

「おおつき けんじ」

昭和32年生まれ。岡山県農業士。㊤加茂川桃生産部会部会長、㊤加茂川ぶどう部会役員。

桃・ブドウ農家。両親、妻の4人家族。趣味はスポーツ観戦。座右の銘は「すべては『おいしい』の一言のために」。



農業について思いを語る大月さん

2月18日、加茂川地区の桃・ブドウ農家の大月健司さんにお話を伺いました。

### 技術指導で培った 経験を地域に生かす

―就農したきっかけは

我が家は祖父母の代から農家で両親が桃・ブドウ栽培を始め、週末には手伝いをしていました。両親が高齢になったことを踏まえ、12年前に専業農家として就農しました。

―農業を始めてからは

大学生の時、果樹を専攻していたことや、就農以前は、全農おかやまの職員として県内果樹の巡回や技術指導をしていたときの知識や経験を生かして、両親と桃・ブドウの栽培を始めました。現在は、桃5品種とブドウ4品種を合わせて約87㍓で栽培しています。

また、担い手育成のため行政と連携し、研修受入農家として技術・栽培指導を行っています。高齢化が進んでいるものの新規の若手が増えてきているので、これからも加茂川地区の農業振興に尽力したいです。

―栽培上のこだわりは

果樹は機械化が進んでいないため手作業がほとんどですが、手を掛けるほどよい物ができ、秀品率として結果が見えやすいのでやりがいがあります。

また、ブドウ栽培では、枝の誘引方法を工夫し、防除や草刈り、収穫などの作業がしやすくなりました。栽培は家族で行っているのですが、今後も効率化・省

力化に取り組んでいきたいです。

近年、加茂川地区では、新たに年末出荷に向けて冷蔵シャインマスカットに取り組んでいます。ハウス栽培から露地、冷蔵とリレー出荷を行うことで、労働力分散と高い単価での取引が図れます。

### 「おいしい」の一言のために

―今後の抱負は

作業を分散するため露地栽培をハウス栽培に転換したいと思っています。現在は露地栽培の方が多いため、1対1くらいになるようにし、効率化を図りたいです。

今後も品質と収量を維持し、消費者の方に「おいしい」と喜んでもらえるように、部会で足並みを揃えて頑張っていきたいです。

聞き手…JA岡山広報担当



桃の摘蕾も大切な作業



ブドウの芽が出始めています



ハウス内の温度管理は欠かせません



## 野菜

夏野菜の栽培準備が始まる季節です！



営農部指導課 宮本 大輔

### ●果菜類の定植

寒く厳しい冬が明けて、畑では夏野菜の栽培にむけて準備が始まります。野菜は、定植後の活着がよいのでその後の生育が決まるので、しっかりと土作りを行い、よい苗を定植しましょう。

### ●土づくり

定植までの準備期間がある場合は、土を深く耕すことで排水や通気性の向上につながり、植物の根が深く張り環境の変化にも強くなります。

定植2〜3週間前に10平方メートルあたり完熟堆肥を25キ、苦土石灰（苦土セルカ2号等）を1.5キ程度施用します。そして、定植1週間前に野菜いちばん等を施してから畝立てをし、十分灌水してからマルチをして地温を高めておきます。

マルチを使用しない場合は、この時に透明ポリフィルムを被覆しておくことで地温が高まります。古いものでも構いません。そして、定植時に除去します。十分に地温を確保しておくことで定植後、根の伸長がよくなります。

### ●苗の準備

購入苗は、若苗で購入直後に定植できないものもあるので、資料1のような大きさになるまでビニールトンネル等で中間育苗が必要です。できれば、一回り大きな鉢かポットに植え替えて、老化を防ぎます。定植5日前ごろからは、少しずつ昼間の強い日差しにあて、夜間は遅霜の心配がなければ低温気味に管理してほ場の環境に慣らし、同時に灌水量も減らしてしっ

かりとした苗に仕上げます。トマト、ナス、ピーマンは若苗で定植すると草勢が強くなり過ぎて結実が遅れます。中間育苗がでない場合は、基肥を減肥して定植後の生育状況を確認して追肥を増やします。

### ●定植のポイント

トマトやカボチャは比較的低温に強く、ピーマン、キュウリ、ナス、スイカは低温に弱いので定植時の気温に注意しましょう。低温や晩霜に遭う時期なので、作業の都合や苗の生育などによって早く定植する場合には、ホットキャップや行灯などで保温しましょう。ホットキャップなどは、日中の高温に注意して換気を行い、適温を保ちましょう（資料2）。

定植の目安は、晩霜の心配がなく最低気温10℃以上になったところ（5月上中旬）となります。定植前日にはたっぷり灌水しておきます。晴れて暖かく、風のない午前中に定植しましょう。

根鉢を崩さないよう丁寧に扱い植える深さは鉢土の表面が見える程度かやや高めの方が株元に水が溜まりにくく病気の予防になります。老化苗の定植や定植後の環境不良などで、生育が悪い場合には液肥や葉面散布剤などの施用で草勢回復に努めます。

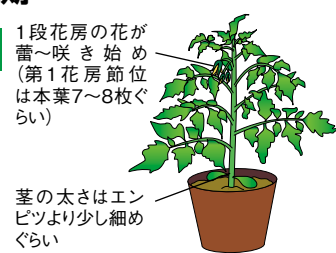
### ●病害虫

初期生育にアブラムシ等の媒介でウイルス病に感染すると被害が激しくなるので定植時に粒剤を施用しましょう（資料3）。

## 資料1 苗の定植適期

### トマトの定植適期苗

1番花が咲き始めたところが定植適期です。若苗だと吸肥力が強くなり、樹ボケして落花や石灰欠乏症（尻腐れ病など）につながりやすく、老化苗だと樹が弱くなり後半、果実肥大が悪くなります。



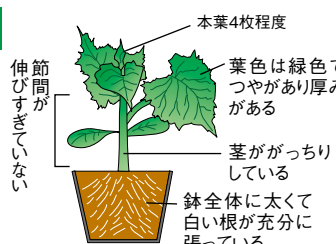
### ナスの定植適期苗

1番花の蕾がふくらんで紫色に着色し始めたところが適期です。蕾の小さな若苗定植は定植後の過繁茂になりやすく、1番花が咲き終わっているような老化苗定植では、活着不良になりやすくなります。

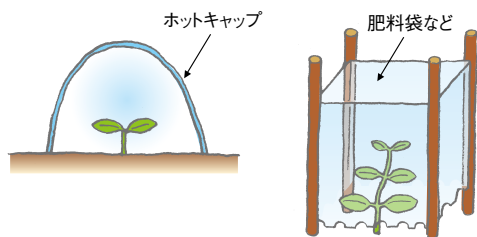


### キュウリの定植適期苗

本葉4枚程度の若苗定植で、活動がスムーズになり初期の生育を安定させることができます。畑の準備が遅れて老化苗定植にならないように注意してください。



## 資料2 ホットキャップ 行灯



## 資料3 果菜類のアブラムシ防除薬剤

| 農薬名               | 適用作物(果菜類)                                       | 使用時期・使用方法      |
|-------------------|-------------------------------------------------|----------------|
| ジェイエース粒剤(オルトラン粒剤) | キュウリ、トマト、ナス等                                    | 定植時、<br>植穴土壌混和 |
| スタークル粒剤(アルベリン粒剤)  | カボチャ、キュウリ、スイカ、ズッキーニ、トマト、ナス、ニガウリ、ピーマン、ミニトマト、メロン等 |                |

薬剤使用の際は、農薬のラベルをよく確認し、使用時期・使用回数・使用量等を守ってご使用ください。

## 花き

ダリアの植え付け方法をご紹介します



営農部指導課 中川 雄一

春植え球根の代表格、ダリア、花言葉は「優雅」「気品」などの他「気まぐれ」「裏切り」というのもありますから要注意です。11月号で掘り上げと保管を説明しましたが、いよいよ植え付けの時期です。

### ●特性（特徴）

大輪から小輪、一重咲きから変化咲き、花色も多種多様。皇帝ダリアのように巨大なものや種から育てるものもあります。

夏の間長く花を楽しめますが、夏冷涼で温暖な中米の高地原産のため、耐寒性は弱く、真夏の暑さは苦手です。

排水のよい土壌と比較的涼しい環境を好みます。乾燥には耐え、水が多いと球根が腐ることもあるので、地植の場合はよく乾く時以外はあまり水やりがいらなくらいです。

### ●植え付け準備（資料4）

予定地に堆肥や肥料をすき込んで、畝を作っておきます。大きい品種と小さい品種で株間も80〜40センチと異なりますから、畝の大きさもそれに

に合ったものにしましょう。排水不良は禁物です。

### ●植え付け（適期は気温20℃くらいの時期）

秋に掘りあげるか防寒対策しておいた株は11月号の要領で、必ず芽が付いた球根になるように切り分けます。購入した球根も同様に、芽が付いている首の部分を折らないように気を付けて資料5のように植え付けます。

畝に植穴を掘り、芽（発芽点）が上を向くように置き、大きさに応じて芽の部分が5〜10センチ程度の深さになるように覆土します。

植え付け後にたっぷり灌水し、発芽まではひかえます。

### ●支柱・追肥

芽が伸びてきたら、支柱などで品種に応じた倒伏防止対策をしておきます。

追肥は、7月下旬〜8月上旬の切り戻しの後と9月中旬〜10月上旬の間に緩効性肥料を株元から離れた位置に施用します。

特に夏は弱っているので、根を傷めないよう、ゆっくり溶けだすもので、量はやり過ぎないように注意します。

### ●仕立て（放任すると芽だらけになります）

・天花仕立て…大輪品種（資料6）茎の伸長とともに脇芽が出ます。下部2節から出るものを残し、そ

れから上の芽はかぎ取ります。

茎の先に1番花が咲いて終わったら側枝が出てくる下の2〜3節残して切り戻します。

残した側枝の脇芽は下部の1〜2芽を残してかぎ取り、茎頂に2番花が咲き、次にその残した芽が伸びて咲きます。

・摘心仕立て…中小輪品種

茎が2〜3節伸びたところで芯を摘み取り、脇芽を4〜6本伸ばしてその先端に咲かせます。開花を待つ間にさらに側芽が出ますから、下部2〜3節残してかぎ取っておきます。

### ●切り戻し

真夏が苦手なダリア、7月下旬〜8月上旬に一旦切り戻して新たな芽を伸ばし、秋の開花を待ちます。下から3〜4節残して切り取りますが、必ず元気な葉を3〜4枚は残します。

仕立て、切り戻し共通の注意点は、ダリアの茎は中空ですから、切った後に水が溜まって腐ることがあります。

晴天の日には作業して切り口を早く乾かすことと、節の上で切り、水が溜まらないようにすることに注意しましょう。

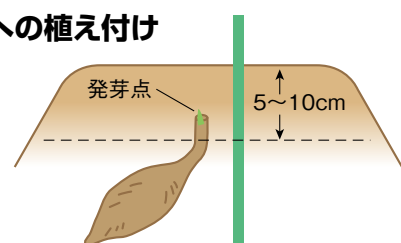
### ●病害虫

葉が白くなるうどんこ病は、トリフミン水和剤などで防除します。ヨトウムシ類は、アディオン乳剤などで防除します。

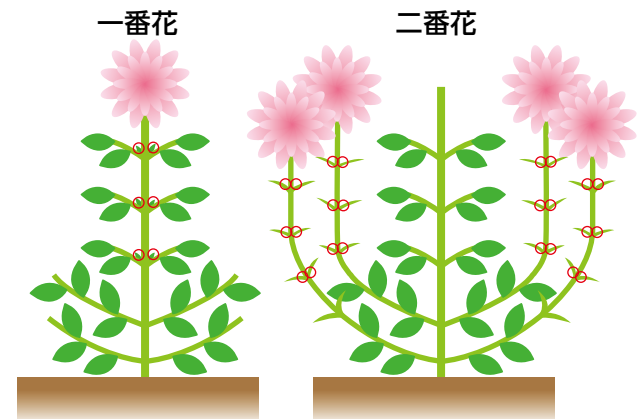
## 資料4 ダリアの施肥例（10㎡あたりkg）

| 資材名   | 基肥  | 追肥①盛夏前切り戻し後 | 追肥②9〜10月 |
|-------|-----|-------------|----------|
| 堆肥    | 10  |             |          |
| 苦土セルカ | 1   |             |          |
| 花専用2号 | 1.5 | 1           | 1.2      |

## 資料5 畝への植え付け



## 資料6 天花仕立て



○ わき芽（花芽）をかぎ取る

# 果樹

受粉のポイント  
についてお伝え  
します！



営農部指導課  
小野 智寛

4月は気温の上昇とともに、多くの果樹は発芽、開花を迎え日々の管理が大切な時期となります。梨、桃、スモモ、リンゴ等では授粉、ブドウ等では芽かきの作業を行います。

今月は桃等の授粉について記述しますので参考にしてください。

## ●授粉の目的と必要性

果物には桃・スモモのように種があるものとバナナ・平核無(柿)・種無しブドウのように種がないものがあります。

これは、種が入らないと結実しない果実と種が入らなくても結実する果実があるということですが、近年では、種有りブドウ品種にホルモン剤(ジベレリン・フルメット)、抗生物質(ストレプトマイシン等)を使用することができるようになりました。

また、温州みかんではほとんどの品種で種が入らないように品種改良されています。しかしながら、核果類(桃・スモモ・サクランボ等)では受精し、種ができないと結実しません。

梨・桃・スモモ・サクランボでは、授粉作業を行い、受精させることにより結実し生産安定を行っています。また、品種により花粉のない品種や自分の花粉では受精しない性質を有している品種もあります。キウイのように花粉のない雌木、子房の退化した雄木といった雌雄異株のものもあります。

種がないと結実しなかったり大きくならない品種は人工授粉や虫媒による授粉を行わなければなりません。一般的には、確実に結実させるために和合性のある品種を混植し、花粉採取したり直接花摘みをして利用します。

授粉方法のポイント  
梨・スモモ・リンゴでは、授粉樹として和合性のある品種を選択し、植栽しておきます。そして、開花期に合わせて授粉します。桃では花粉のある品種は自家授粉しますので、花粉のない品種を植栽する場合は花粉のある品種を授粉樹として利用します(資料7)。桃の授粉は、授粉樹のおしべが開約し花粉の出ている花を直接摘み取り、結実樹の開花当日に授粉作業を行い、結実させます。

## ●授粉方法のポイント

授粉は朝露がなくなってから

行います。4〜5分咲きのところと8分咲のころの2回行うと結実が安定します。授粉後降雨があると受精しにくくなりますので、天候を見計らいながら行います。開花の遅い授粉樹の場合には小枝を切り取り、温かい部屋で水差ししておけば開花が早まりますので開花期を合わせることができます(資料8)。

桃の花粉を大量に採取する場合は、開花1〜2日前に、授粉樹の結果枝上部(背面)・枝先部・基部の不要部分の蕾を採取し、2〜3ミのふるいにこすりつけ、薬を振り落として分離します。分離した薬と雑物を再度ふるいにかけて、薬を集めて滑らかな紙に薄く広げ、風の当たらない日当たりのよい場所に2〜3日置き、開約させて花粉を取り出します。花粉の貯蔵は茶筒に入れて冷蔵庫内におけば10日程度保存できます。

## 資料7 桃の品種と花粉の有無

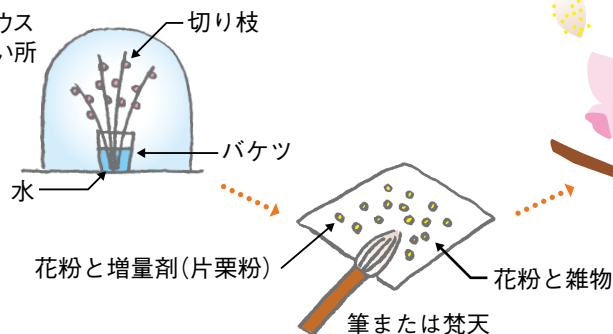
| 花粉のある品種                                        |
|------------------------------------------------|
| 加納岩白桃<br>白鳳<br>清水白桃<br>白麗<br>紅清水<br>ゴールデンピーチなど |
| 花粉のない品種                                        |
| おかやま夢白桃<br>白桃<br>浅間白桃<br>大和白桃<br>川中島白桃など       |

## 資料8 授粉の方法

授粉用品種が遅く咲く場合

- ・開花期が異なる
- ・大量に授粉したい

ビニールハウスまたは暖かい所



開花期が  
同じ場合

授粉用の花を  
直接使う

黄色に  
なる

授粉に当たっては、授粉当日に取り出し、石松子などの増量剤で10倍程度に希釈してよく混ぜ合わせ、筆または梵天で授粉を行います。増量剤として身近にあるものでは片栗粉で代用できます。なお、増量した花粉は当日に使いきります。



## ばら寿司



## 材料 (5合/10人分)

米……………5合  
 昆布 ……1枚 (5cm角)  
 <合わせ酢>  
 酢……………100cc  
 砂糖……………130g  
 みりん……………大さじ1  
 酒……………大さじ1  
 塩……………小さじ2

JA岡山女性部監修

OKOME  
おこめレシピ  
RECIPE

## 作り方

## 【準備】

◆&lt;混ぜる具&gt;と&lt;飾る具&gt;をそれぞれ作っておく。

◆さわらの酢じめは前日から作っておく。

①お米は昆布をのせて普通より少なめの水で炊く。  
合わせ酢の調味料は少し加熱し、よく混ぜ合わせておく。

②ご飯が炊きあがったら昆布を取り、合わせ酢を全体に回しかけて15分間蒸らす。味がなじんだご飯をすし桶にとり、手早く混ぜてうちわで扇いで冷ます。

③粗熱がとれたすし飯に&lt;混ぜる具&gt;を加えて混ぜる。

④器に盛り、錦糸卵を全体に散らし、&lt;飾る具&gt;を彩りよく飾る。

## 飾る具

## 材料(飾る具)

- さわらの酢じめ (10切)  
塩……………少々  
砂糖……………大さじ5  
酢……………1/2 カップ
- 花型人参 (20枚/100g分)  
だしの素 ……小さじ1/2  
砂糖……………小さじ2/3 強  
塩……………少々  
水……………1/2 カップ
- 酢れんこん (10枚)  
砂糖……………大さじ1  
塩……………少々  
酢……………25cc  
水……………25cc
- 干し椎茸の甘辛煮 (10枚)  
戻し汁……………1/2 カップ  
しょうゆ……………大さじ1  
砂糖……………大さじ1強
- えび (10尾)  
砂糖……………大さじ1  
塩……………小さじ1/4  
しょうゆ……………少々
- 穴子 (70g)  
砂糖……………大さじ1/2  
しょうゆ……………大さじ1/2  
みりん……………大さじ1/2  
酒……………大さじ1/2
- モ貝 (10個)  
砂糖……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1
- 松かさイカ (胴1パイ分)  
塩……………適量
- さやえんどう (10枚)  
塩……………少々
- 錦糸卵 (卵5個分)  
砂糖……………小さじ2 強  
片栗粉……………小さじ1/4  
塩……………小さじ1/4  
油……………適量
- 紅しょうが……………適量

## 作り方(飾る具)

- さわらは塩をして1時間ほど置き、酢じめにして一晩置く。
- 人参は花型に抜いて下茹でし、だしの素、砂糖、塩、水でさっと煮る。  
※花型に抜いた残りの人参は、<混ぜる具>のごぼう、れんこんと一緒に煮る。
- れんこんは薄い輪切りにし、砂糖、塩、酢、水で煮て酢れんこんにする。
- 干し椎茸は水で戻し、戻し汁、しょうゆ、砂糖で煮汁がなくなるまで煮る。
- えびは分量外の片栗粉と酒をふって少しおく。水洗いして、砂糖、塩、しょうゆで煮る。
- 穴子 (白焼き) は砂糖、しょうゆ、みりん、酒を合わせたタレをつけ、レンジで温めて飾り用に切る。
- モ貝は、砂糖としょうゆで煮る。  
※えびの煮汁、穴子のタレ、椎茸の煮汁で煮てもよい。
- イカは皮をむき、松かさにつけて塩ゆでする。
- さやえんどうは塩ゆでし、冷蔵庫で手早く冷やす。
- 卵は溶きほぐし、砂糖、片栗粉、塩を入れて薄焼きし、錦糸卵にする。

## 混ぜる具

## 材料 (混ぜる具)

ごぼう……………120g  
 れんこん……………100g  
 花型に抜いた人参の残り……………適量  
 A { だしの素……………大さじ1/2  
 砂糖……………小さじ2強  
 塩……………少々  
 水……………1と1/2 カップ

## 作り方 (混ぜる具)

ごぼうはささがきにして水に浸けてアクを抜く。れんこんは小さめのいちよう切り、人参は細切りにして〈A〉で煮る。

Aglogram

あぐろ  
グラム

編集後記

米の魅力伝える  
レシピ集発行

新型コロナウイルス拡大からはや一年。コロナ禍において地産地消への注目により地域で生産される農産物に関心を持つ方が増えています。当組合でも、JA岡山女性部と協力し、米の消費拡大を目的にレシピ集を製作しました。今月号よりレシピを紹介しますので、なごやかな食卓の一助となれば幸いです。

編集担当 住吉 沙弥香