



ぱれっと

5

2021 May
vol.249

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』(後編)～

農を担う
ハウレンソウ・夏秋ナス農家 島村 宜孝 さん
旭東地区……………10ページ

今月の折り込み 2021年5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』（後編）
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。



「ごはん」だけじゃない！ 新しい米の役割「米粉」

こめこ
米粉とは、お米を粉にしたものです。米粉は、日本でも古い時代から馴染みのあるもので、うるち米から作る「上新粉」、もち米から作る「白玉粉」などはだんごや餅、せんべいなどに使われてきました。

最近では、米粉の製粉・加工技術が発達し、米粉で作られたパンやケーキ、麺類など「お米の加工品」の種類が豊富になっています。



米粉の特徴

米粉で作られたパンや麺は日本人が好きなもちもちした食感が特徴。また、小麦粉と違いダマになりにくいので粉をふるう必要がなく、出来上がった料理や加工食品はほんのり甘い風味になります。また、とろみをつける作用があるので、あんやスープ、シチューなどにも使えます。

米粉はくせない味わいなので、どんな料理にも万能に応用ができます。パンや麺類、おかずだけでなくスイーツもおいしくつくることができます。

また、小麦などのグルテンを含む食材を摂取しない「グルテンフリー」は、アスリートの食事法や健康管理の一つとしても注目されているため、米粉はその代用品として使用されています。

※米粉や米粉製品には小麦粉・小麦粉グルテン等を含むものもありますので、お買い求めの際は表示などをご確認ください。



もっちり、サクサク、さまざまな食感が楽しめます

焼く

オーブンで焼けばサクッと香ばしく、フライパン等で焼くとしっとりなめらかになります。

混ぜる

衣に使えば油を吸収しにくいのでカラッと仕上がり、軽い食べ心地に。時間を置いても油っぽくなりにくいのが特徴です。

蒸す

米粉の主成分はデンプン。吸水性が高いのでもちもちでしっとりとした食感に。

私たちのレシピでも米粉を使っているのでぜひ試してみてください





JA岡山パン工房

所在地：岡山市北区下足守3-1

JA岡山パン工房は、JA岡山女性部が「お米の新しい魅力に気づいてほしい」との思いで岡山県産の米粉で「おこめパン」を作っています。

しっとりもちりとした食感が特徴で、惣菜パンやピザ、スイーツパンなど毎日40種類ほどのパンを取り扱っています。米粉100%の食パンも注文制で取り扱いを始めました。

※JA岡山パン工房のパンは小麦グルテンを使用しておりますのでアレルギーのある方はご注意ください。

【お問い合わせ先】

TEL 086-295-0235

営業時間 8:30～14:00 (パンがなくなり次第終了)

定休日 日・月曜日 年末年始



予告

ぱれっと6月号では、「営農振興計画」最終年度の取り組み「『農畜産物の生産振興』重点実施事項①～⑦の達成状況について」を掲載予定です。



安全・安心な野菜を作り 歴史ある産地を守っていききたい

島村 宜孝さん

旭東地区：ホウレンソウ・夏秋ナス農家

「しまむら よしたか」

昭和47年生まれ。岡山市農協青果物生産組合旭東支部所属。ホウレンソウ、夏秋ナス農家。妻、娘の3人家族。趣味はスポーツ観戦。座右の銘は「何事にも感謝」。



—農業を始めてからは

農業大学校の社会人コースで野菜を専攻し、基礎を学びました。最初は両親に教わりながらホウレンソウと夏秋ナスの栽培を始め、現在は、ホウレンソウ40ア、ナス10アを栽培しています。露地野菜は生育状況が天候に左右されやすいので、苦労しています。特に台風や豪雨の際には、ほ場が浸かってしまうため、注意しています。



厳しい目でチェックしています

—苦労する点は

一時期ホウレンソウが全く成長しなかった時は、つらかったです。その経験を踏まえモットーにもあるように大きく成長してくれることに感謝しながら栽培しています。

父を超えられるように

—今後の抱負は

現在は、大きな機械や細かい作業などは父が行っているため、今後は重要な作業を任せてもらえるよう、もっと経験を積んでいきたいです。

さらにホウレンソウと夏秋ナス以外の新たな野菜にもチャレンジしてみたいです。

私が小さいころは周り一面ホウレンソウ畑であったように、歴史ある産地を守っていけるよう、部会のベテラン生産者の話や横のつながりを大切にしながら、両親に追いつけ追い越せで安全・安心できれいなホウレンソウを出荷できるよう頑張っていきたいです。

生きていることに直結した仕事をしたい

—就農したきっかけは

私が住む旭東地区は土が野菜の栽培に適していることや水も豊富であることから、昔からホウレンソウの産地でした。我が家も代々続く農家で、小さいころから両親の手伝いをして育ちました。就農前は勤めに出ていましたが、生きていることに直結する仕事がないと思い、両親と相談し、8年前に専業農家として就農しました。

—楽しい点は

日々手をかけているので、よいものができて、よい値段がついた時にはやりがいを感じます。今年も葉先の色もよく、しっかりと香りののったホウレンソウに仕上がりました。

聞き手…JA岡山広報担当



収穫作業の様子



出荷作業をする島村さん



今年もよい物ができています

野菜

ニガウリは
グリーンカーテン
としても人気！



営農部指導課
宮本 大輔

少し苦味があるニガウリは、暑さには大変強く大きな葉が涼しい日陰を作り果実も食べられるため、グリーンカーテンとしても人気があります。プランター栽培では、できるだけ大きなものを用意します。夏場の暑さで土がよく乾燥するので土の量も多めにします。

●育苗

発芽には25℃以上の温度が必要になるので5月播きが適しています。直径9センチのポリ鉢に2粒播き、本葉1〜2枚のころに1本に間引きします。本葉3〜4枚のころが適期定植のタイミングです。

●畑の準備

定植2週間前に10平方メートルあたり堆肥25キ、石灰1キを施用して深く耕し、定植1週間前ごろに野菜いちばん

ん等1・2キを土とよく混ぜます。畝幅は1条植なら130〜150センチ、2条植なら200〜220センチとネットの張りやすいように調整します。

●定植

株間は100〜130センチ程度で、プランター栽培では、40〜50センチ程度で定植します。

●手入れ

本葉5〜6枚で摘心して4本の子づるを残して他は摘み取り、キュウリネット等を張って誘引します。生育を促すため一番果着果節位（15節程度）までの、わき芽・花芽はかき取ります。支柱の立て方には直立・合掌の方法があります（資料1）。

●追肥

追肥は果実が着き始めたころと収穫最盛期のころの2回行います。10平方メートルあたり野菜いちばん300キを施しますが追肥の量や回数は生育を見て行います。

●収穫

開花後15〜20日で果実の形が完成します。果実の色が鮮やかなうちに、早めに収穫するようにします。収穫時期が遅れると、やがて黄〜橙色に変色しはじめ、完熟すると果皮が破れて中から種子が露出してきます。

花き

「サツキ」は、
遅い開花にちな
んだ名前です



営農部指導課
中川 雄一

5月に多種多様な花を咲かせる「サツキ」、他のツツジより遅い開花時期にちなんだ名前です。溪流沿いの岩肌など厳しい環境に低い姿勢で自生する性質から「節制」、「節約」、「幸福」などの花言葉がついています。

5〜6月は管理作業も色々ありますが、開花期を除けば植付けによい時期でもあり、開花株を見て、気に入ったもの入手するのも楽しみです。その管理の一部をご紹介します。

●花がら摘み

開花後に花が抜け落ちると、めしべが残りますから、子房ごと摘み取ります。もしも花卉にシミができていたら、他にうつらないうちに子房ごと摘みましょう（資料2）。

●せん定（芽摘み）

開花後はそのままだとたくさん芽が伸び、7月にはその先端に来年用の花芽ができます。せん定はその前に済ませないと花が咲かなくなりやすから、花後早めに行います。また、絞り咲きなどの品種の枝を間引く場合は、その特性がよく出た枝を残すようにします。

（鉢植え）

株全体の整形を考えます。
・不要な枝の摘み取り
株元のひこばえ、目立って強く伸びた徒長枝、下向きに出た枝は摘み取ります。ふところに密集した枝は間引いて整理します。

開花部から数本の枝が伸びるので、2本程度残してかき取ります。残した新芽も2〜3葉残して切り戻します（資料3）。

（地植え）

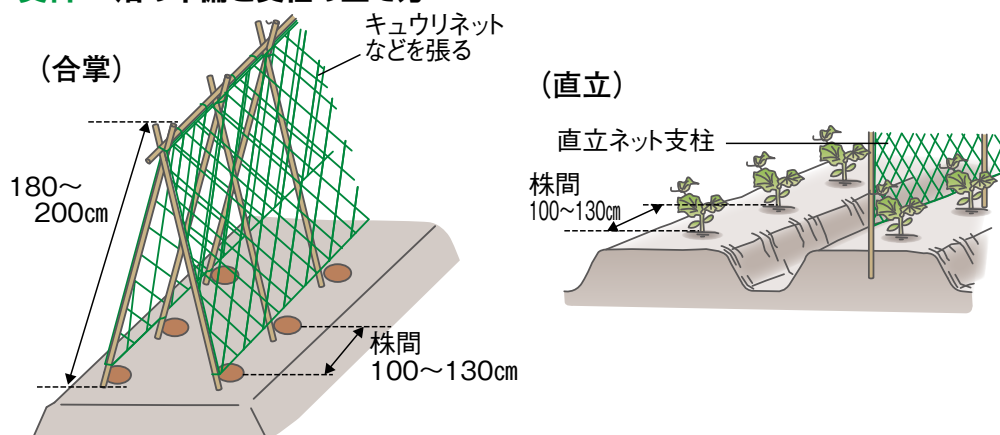
大きくなった株をこまめに管理するのは大変です。そのため、3センチ程度の深さで株全体を刈り込みます。何年か放任して樹形が乱れたものは、この時期ある程度深刈りすることもできますが、あまりやりすぎると芽ふきが悪くなりますので程ほどに。

●施肥・灌水

施肥は花後（礼肥）、10月（元気な庭植の成木には不要）、2月（寒肥）、緩効性化成肥料、発酵油粕と骨粉などを丸めた固形肥料等を施用します。固形肥料の鉢植えの場合の目安は、3〜4号鉢で1キ、5〜6号鉢で2〜3キ程度です。開花期と夏の高温期の施肥は避けます。

サツキに水切れは禁物ですから、特に鉢植えは注意し、夏は朝夕の灌水も必要になります。地植えは乾いてしまわないように注意しましょう。一方、植えた場所が排水のよくないところで水をやり過ぎると根傷みを起こすことがあるので、植える場所も通気性と保水性を考慮しましょう。

資料1 畑の準備と支柱の立て方



◎ラッカセイの栽培

ラッカセイはマメ科で高温を好む作物で、土中に実をつけるため、水はけのよい畑で栽培をします。

●畑の準備

定植2週間前に10平方メートルあたり堆肥25キ、石灰1・5キを施用して深く耕し、定植1週間前ごろに野

●病害虫

・ツツジグンバイ

ツツジにはとてもよく付く害虫で、葉の裏が汚くなるので病害かハダニの被害と思われるがちですが、葉裏をよく見ると軍配の形をした小さい虫が居ます。

・ルリチュウレンジ

芋虫のように見える幼虫が葉を食べますが、実はチュウレンジハバチという蜂の一種です。

・シンクイムシ、ハマキムシ類

幼虫が芽や蕾に食い入る虫や、先端の葉をつづり合わせて食害する虫がいます。

この他にもさまざまな害虫がつきますから、登録のある殺虫剤、幅広い害虫に対応する園芸用殺虫剤などで予防しましょう。大敵のツツジグンバイには、オルトラン水和剤、モスピラン液剤、ダントツ液剤などが登録があり、害虫によっては同時に抑制効果があります。

・花腐菌核病

蕾や花卉にシミができ大きくなつて、やがて褐色に乾いて黒い粒（菌核）ができます。

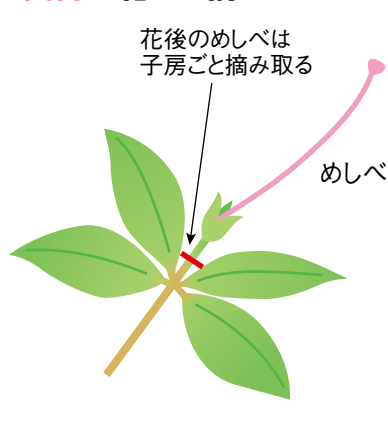
・灰色かび病

同様に花卉が腐ったようになり灰色のカビが生えます。

・もち病

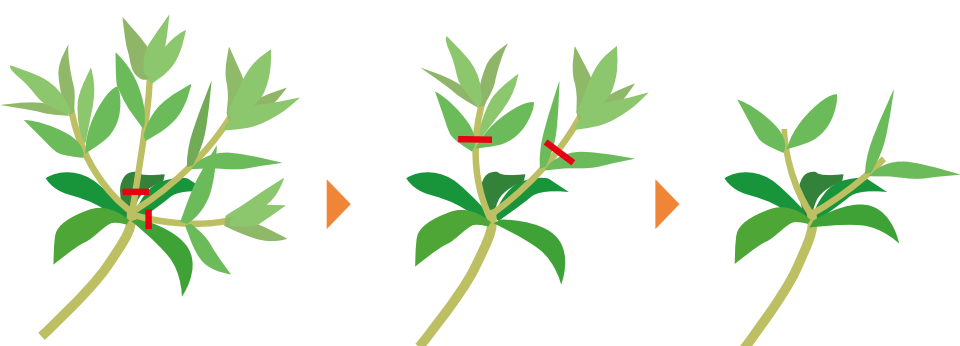
葉や芽が餅のように分厚くふくらみやがて白い胞子がつきます。早めに摘み取って焼却します。病害については、蕾や花に水をかけない（鉢は雨のかからないところに）、ことや罹病部を早く取り除くことが大切で、殺菌剤はツツジ類褐斑病に登録のあるトップジンM水和剤での予防が有効です。

資料2 花がら摘み



資料3 花後の芽摘み

- ①開花部から伸びた茎を間引く
- ②残した茎も2〜3葉残して切り戻す



●収穫

10月中旬ごろになると葉や茎が黄色く色付き、試し掘でさやの肥大を確認し収穫を行います。掘り上げ後は、畑などで日光に当ててしっかりと乾燥させます。乾燥が不十分な場合はカビが発生しやすいので注意をします。未成熟なものや掘りたてのラッカセイをさやごと塩ゆでにしたものは、いつもと違うおいしさです。

●播種

ラッカセイは寒さに弱く気温が低いと発芽率が低くなるので5月上旬ごろから播種の適期です。さやから取り出した種を株間25〜30センチあたり2〜3粒播種を行います。覆土は3〜5センチと厚めに行い、本葉が2〜3枚の時に1本に間引きします。

●中耕・追肥

中耕と軽い土寄せは除草を兼ねて、開花始めと・花が半分程度開花した時に行います。追肥は開花始めに10平方メートルあたり野菜いちばん等600キ施用します。

果樹

5月は病害虫防除が欠かせない時期です



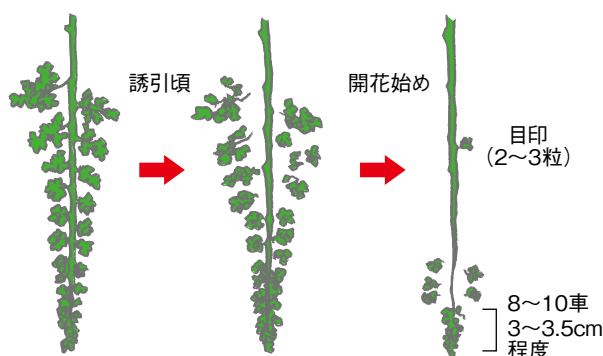
営農部指導課 武田 祐一

5月は温度が上昇して降雨量が少ない時期です。そのため除草や灌水、病害虫防除は欠かせません。また、ゴールデンウィークを過ぎれば晩霜の心配はなくなるので株間に敷き藁を施用して保水対策を行いましょう。主な作業を資料4にまとめていますので参考にしてください。

資料4 5月の主な作業

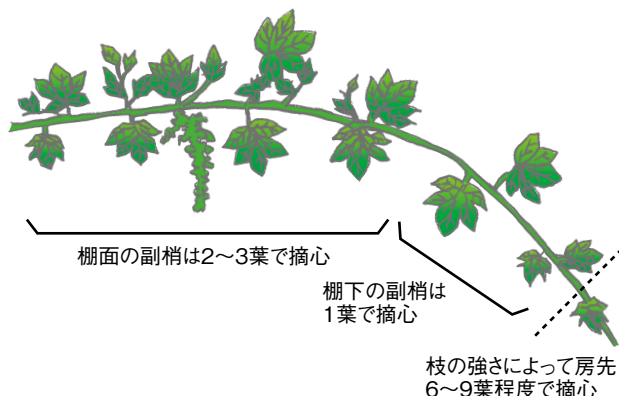
品 目	主な作業
桃	摘果、袋掛け、灌水
ブドウ	誘引、花穂整形、無核処理(デラ)
梨	摘果、小袋掛け
柿	摘蕾、受粉、芽かき
梅	実肥の施肥、誘引
リンゴ	摘果、小袋掛け
スモモ	摘果
イチジク	芽かき、誘引
キウイ	芽かき

資料5 ブドウ(ピオーネ)の花穂整形



●ブドウの新梢管理と花穂管理
芽かきは、花穂の確認が出来るころから始めて新梢を20cm間隔に1本残しますが、誘引時にポロつととれてしまう恐れがあるので少し多めに残しましょう。誘引は、新梢が誘引線に7割程度達した時期から数回に分けて行います。樹勢の強い新梢から先に誘引を行い、弱い新梢を後から行うと、枝の勢いが揃います。
ブドウは、5月中々下旬に開花が始まるため開花前に花穂整形を行います。その前にまず摘房を行います。充実の悪い花や遅れ花を中心に摘房し、1枝1房になるように最終着果量の2割程度多めに残しておきます。

資料6 開花前の摘心



●桃の摘果作業
花穂整形は、房が伸びてばらけたところに先端を3cm程度残し、それ以外の車は外します(資料5)。開花7日前に開花直前に花穂より先の葉数を6~9枚になるよう摘心すると実止まりがよくなります(資料6)。ジベレリン処理は資料7を参考にしています。
●桃の摘果作業
幼果の肥大が始まり、実止まりが確実となったら予備摘果を始めます。病害虫被害果や奇形果、傷果、小果等を摘果し、目標果実数の約2倍の果実を残します。この作業が遅れると新梢の伸長が抑えられ葉数不足を招き、果実間の養分競合が起こります。

資料7 ジベレリン処理

巨峰系(ピオーネ・藤稔・オーロラブラック等)	
1回目	2回目
満開時~満開3日	1回目処理の10~15日後
ジベレリン25ppm+フルメット2~5ppm	ジベレリン25ppm又はフルメット5ppm



1回目=水2Lにジベレリン50ミリグラムとフルメット4~10ml
2回目=水2Lにジベレリン50ミリグラム又はフルメット10ml
*ジベレリン50ミリグラム=小袋1袋

●病害虫防除
暖かくなると病害虫の発生が多くなってきました。桃は袋掛け前に、梨は小袋掛け前に薬剤散布します。散布の後、早めに袋を隙間なく掛けることで病害虫の被害が軽減されます。
て変形果や落果が多くなりますので気を付けましょう。
5月下旬に仕上げ摘果を行い、縫合線を中心に左右に均等に肥大した果実(双胚果)を摘果します。

山菜おこわ



材料 (5合/10人分)

もち米	4合	ちくわ	小1本	
うるち米	1合	山菜水煮	1袋	
鶏もも肉(こま切れ)	100g	サラダ油	大さじ2	
干し椎茸	2枚	A	しょうゆ	50cc
人参	1/2本		砂糖	1/4カップ
油揚げ	1枚		みりん	大さじ3
ごぼう	1/2本		塩	大さじ1/2

作り方

- ①干し椎茸は水で戻して細切り、人参、油揚げも細切りにする。
ごぼうはささがきにして水に浸けてアクを抜き、ちくわは輪切りにする。山菜の水煮は水気をきる。
- ②鶏もも肉と①の具材を油で炒め、〈A〉を加えて煮る。
- ③もち米とうるち米は合わせて洗う。
※浸水はしない。
- ④炊飯器に③の米を入れ、②の煮汁に水を加え、4.5合分の目盛りに合わせ全体を軽く混ぜる。
その上に具材をのせて炊く。

JA岡山女性部監修

OKOME おこめレシピ RECIPE

URL <https://www.ja-okayama.or.jp/>

Aglogram

あぐろ
グラム

編集後記

マスカット・オブ・アレキサンドリア 温室栽培の礎

今月のあぐろグラムでは岡山市北区栢谷の旧国道53号沿いにある「原始温室」を紹介します。
これは、マスカット・オブ・アレキサンドリアの栽培が始まった明治19年の温室を復元したもので当時の温室の様子を見ることができます。岡山のマスカット・オブ・アレキサンドリアは山内善男氏、大森熊太郎氏らによって同年から栽培が始まり、2年後に初結果。その後、生産者の営々たる努力により温室栽培の技術が確立します。

現在では、5月～11月までの長期間の出荷が可能となり、岡山県のマスカット・オブ・アレキサンドリアの生産量は、全国の9割を占める一大産地となりました。



編集担当 久山 隆一