

ひろしま 県民だより

KENMIN DAYORI

vol. 366

AUTUMN

令和3年(2021年)10月1日発行

ひろしまは、 おいしい!



interview



SDGsにも貢献する 地産地消を

さいない龍二

僕が農業を始めたのは約7年前。世羅町で「さいない農園」を営む父が高齢になってきたため、手伝おうと思ったのがきっかけです。農業は天候に左右される大変さがありますが、ゼロからイチを生み出せるところに魅力を感じます。普段は米やトマトを中心に手がけていて、今はキャベツ栽培に奮闘しています。広島の名物といえばお好み焼が真っ先に浮かびますが、材料となるキャベツは他県産のものが多く、材料となるキャベツは他県産のものが多く、お好み焼に合うキャベツが出回らないこと、安定供給が難しいことが原因だそうです。それならぜひ自分が作りたい、地元の旬のキャベツで作る。旬のお好み焼があつたらおもしろいかなと思っています。南では柑橘類が採れ、北ではリンゴが育つため、農業において「広島は日本の縮図」ともいわれます。また、海産物の代表格である牡蠣は、山から流れるミネラルを餌にして育ちます。山と海が揃い、各地で多彩な産物が採れる広島県は、まさに食材の宝庫。皆さんにも、ぜひ県産食材を食べてほしい。レモンひとつ買うにしても、シチリア産レモンと広島産レモンでは輸送エネルギーが全然違う。地元のを消費することはSDGsに貢献することでもあると思います。そして何より、近くで採れるものは新鮮でおいしい。食や農をもっと身近に感じてもらえたら、プラントナー栽培などもおすすめしたいです。



特集1

「おいしい」理由を徹底解剖!

特集2

ワクチン接種が進んでいる今だからこそ、あらためて感染対策をしっかりと

特集3

コロナ禍でも「がん検診」や「特定健診」を!

さいない龍二 (さいない・りゅうじ)

Profile

1981年10月8日生まれ。広島県出身。タレント活動の傍ら、広島県世羅町で父親が経営する「さいない農園」を手伝っている。「ひろしま満点ママ!!」(TSS)、「テレビ派」(広テレ)レギュラー出演中のほか、ラジオ番組「さいないレストラン」(RCCラジオ 毎週(日)11:00~11:30)にMCとして出演。

「おいしい」理由を徹底解剖!

ひろしまは「おいしい」の宝庫です!

広島県は、瀬戸内海や中国山地の豊かな自然によって育まれた魚介類、かんきつ類、畜産物、日本酒やワインなど、多彩でおいしい食の宝庫です。自然と都市、生産者と消費者が近いため、新鮮な食材を新鮮なまま、食卓やお店に届けられることができるのは、広島ならではの、古くは江戸時代に朝鮮通信使を最高の料理でもてなし、戦後は一銭洋食をルーツに県民のソウルフード「お好み焼」が生まれるなど、風土と歴史に育まれた食文化も魅力的です。今回は、そんな広島の食の魅力を高めるための「おいしい」取り組みをご紹介します。

「おいしい」を作る すべての生産者に匠の技術を

おいしい理由 進化する農業

おいしい農産物を作るためには、生産者の経験に裏付けされた高度な技術が必要です。高齢化等により担い手が減少する中、技術を継承するために、AI(人工知能)やインターネットを活用し、生産性・収益性を向上させる取り組み「ひろしま型スマート農業プロジェクト」を進めています。

ブドウの大規模栽培

世羅郡世羅町の農園で、7月から始まったぶどうの大規模栽培の実現に向けた効率的な作業体系の構築。AIに基づくスマートグラス^(注1)による摘粒作業の効率化、AIによる出荷時の等級判定の平準化が主な内容です。熟練作業者に拘らず、新規雇用者でも正確な作業が可能な栽培管理システムの構築を目指すと同時に、品質の良いぶどうを効率良く収穫できることで、価値を高めていきます。



*1「スマートグラス」メガネのレンズ部分に様々な情報を投影したり、インターネットなどを経由して情報をやりとりできるメガネ型のコンピュータデバイスのこと。

摘粒作業は経験を積んできた人にしかできない職人技です。この「経験」をAIが学び、初心者でも簡単にできるシステムは画期的です。流通できる量や品質の均等が保たれて、いつでもおいしいぶどうが家庭に届くことになってほしい。(サンワファーム・農場長/大宮淳優さん)

「おいしい」を食卓へ。キラリと輝く県産の食材たち

おいしい理由 広島県産応援登録制度

手厚いサポートでブランド確立

(株)グリーンカウベル 茨木 栄治さん
肉厚で重量感のある品種を栽培。えぐみが少なく食べやすいのが特徴です。



グループで牧場を持ち、そこで製造される有機肥料を使い栽培する循環型農業を営むグリーンカウベルを代表する野菜が「広島やまなみほうれん草」。広島県内で最大規模の生産面積を誇り、1年を通じて学校給食など業務用を主に出荷しています。代表の茨木栄治さんは、9年前に広島県の就農支援を受けて農業を始めました。自身の経験から新規就農者の定着には、手厚いサポートが必要と感じたそう。年に5、6回作り、地域の特産品でもあるホウレンソウに着目。栽培を通じて就農者を育てる研修機関としての役割も担い、「やまなみブランド」としてホウレンソウの生産者を増やしています。

問合せ TEL 0847(67)2865

一丸となって生産に取り組む人気野菜

広島市農業協同組合販売課 峠元 昭彦さん(左) 今津 農園 今津 壮生さん(右)
規格・品質管理等において、しっかりと確認。適正な施肥・防除管理の下で栽培しています。



癖が少なく栄養価が高い小松菜は、煮る・炒める・生食で調理のしやすさが人気の野菜です。年間を通じて安定して収穫できることから、新規就農者が初めて取り組む野菜に選ばれている小松菜。JA広島市では平成10年から広島市。近年では安芸太田町とも連携し、小松菜の生産を通じて新規就農者支援事業に取り組んでいます。土壌改良などの営農支援のほか、新規就農時にはビニールハウスをリース、独立後の販路の相談に応じるなど生産者を支援。生産量は年間1800トンを誇り、県外にも出荷し広島産野菜としての認知も広めています。

問合せ JA広島市 TEL 082(870)5897



中国地方のセブンイレブンにて販売中(一部エリアを除く)

他にも「比婆牛」や「レモン」「牡蠣」など、広島県産応援登録制度には、魅力ある多くの食材が育まれています!



比婆牛



広島レモン



かき小町

広島県産応援登録制度

検索

令和3年9月3日現在で登録商品数が全体で336となりました。

生産者が生産方法や品質、鮮度に徹底的にこだわったおいしい食材や商品が県内にはたくさんありますが、まだまだ知られていないのが現状です。もっと知って、食べてほしい。そんな思いからスタートした「広島県産応援登録制度」。飲食店やバイヤーなどの食のプロによる厳しい審査に合格した食材や商品を登録し、取扱店舗の拡大やPR活動をバックアップしています。お店でこのロゴマークを見つけたら、ぜひ手に取ってみてください。



土壤にこだわり作ったホウレンソウ

合同会社重原農園 重原 盛導さん
品質管理にもこだわり、きれいで、しっかりとしたホウレンソウを目指しています!

しっかりとした軸があり、葉が大きく、色が濃いホウレンソウ。食べた時も、甘味やみずみずしさがあるのが特徴です。10年前からホウレンソウ栽培に取り組んでいる代表者の重原盛導さんは、健康的な作物を育てるには、土壌も健康的であることが必要と考え、試行錯誤の末、地元広島県の完熟バークたい肥を使って土壌を整える独自の土壌作りを確立。土の作り方をマニュアル化することで、3カ所54棟あるビニールハウスどこでも健康的なホウレンソウを作っています。現在は、5品種のホウレンソウをほぼ一年を通じて栽培しています。食べ方は、おひたしはもちろん、和風パスタの具材としてもおすすめです。

問合せ TEL 090(5697)9273



受け継がれる牛乳作りの姿勢

砂谷株式会社 久保 宏輔さん
牛乳は季節に応じて味わいが変わります。季節ごとの味の違いを楽しんでください。

創業者久保政夫が、昭和16年に八丈島から乳牛23頭を連れて、砂谷村(現在の広島市佐伯区湯来)に帰郷したところから始まる80年の牧場のストーリー。当時から安心・安全な牛乳作りにこだわり、その志は今も脈々と受け継がれ、現在では5つの契約農家で合わせて300頭の乳牛が飼育されています。こだわりは、健康な牛乳のベースには健康な土があるとの考えから、土づくりからこだわったたっぷりの自家牧草で牛を育てている点と、パスチャライズド(低温殺菌)牛乳にこだわり、牛乳本来の臭みのない自然の甘みを感じることができる点です。現在35ヘクタールある牧草地は、今も広がり続け、より健康な乳牛を育て、安心・安全な牛乳作りを目指し続けています。

問合せ TEL 0829(86)1009



「おいしい」を支える若きチカラ コンクール出身のシェフが活躍中

おいしい理由 シェフコンクールの開催

おいしい食材は、料理人のチカラでさらに魅力を向上させることができます。県では、県内の若手料理人を対象に食のコンクールを開催し、上位入賞者には、海外・国内の有名レストランや料理店での修業等をサポート。コンクール出身の多くの料理人が県内のレストランや和食店で、ひろしまの「おいしい」をみなさまにお届けしています。

地域の豊かな食文化を大事に

調理師 塚家 彩良(29)
日本料理 魚池
住)大竹市西栄3-2-17 問)0827(52)2511
車海老とぶどうのレモン揚げ(会席コースの1品)と、彩りの良い広島レモン弁当(1080円)



2019年に開催された「第5回 ひろしま和食料理人コンクール」で最優秀賞に輝いた塚家彩良さん。その後も全国の若手料理人が挑む「ドラゴンシェフ2021」で広島県代表に選ばれるなど、地域の食文化を牽引しています。今回紹介してくれたのは、ひろしま和食料理人コンクールで受賞した際のメニュー「車海老とぶどうのレモン揚げ」。レモン汁を効かせた幽庵地(ゆうあんじ)に漬けた車海老を、刻んだレモン皮で包んで揚げた一品です。また、地元の文化会館「アゼリアおおたけ」で提供されているレモン弁当は、後口爽やかで彩りも美しいと好評。「柑橘類などの山の幸、牡蠣や小イワシといった海の幸、豊かな広島食材は山海の味の相性も良いので、ぜひご家庭でも使ってください」。

広島には恵まれた食材が多い

フレンチレストラン ロジェ 料理長 星本 敏男(39)

(株)ベッセル 福山ニューキャッスルホテル
住)福山市三之丸8-16 問)084(922)2121
「季節のおすすめコース」(8,800円)



料理人になって13年目の2015年開催「ひろしまシェフ・コンクール」で優秀賞に輝いた星本敏男さん。コンクールの副賞として、1年間のフランス研修を終え、あらためて広島県の食材の魅力に気がきました。標高が高い中国山地に囲まれた県北の畜産や山の幸、温暖な瀬戸内海でとれる海の幸。広島の食材に触れるたび、こんなにおいしかったのかと思うことが多く、旬でないと味わえない美味しさに出会えた時の感動はひとしお。食材は「広島県産応援登録制度」を利用して、現地に出向き生産者の方の思いや熱意を聞くことでメニュー作りの参考にしていきます。これからも、生産者の方に感謝しながら、恵まれた食材を大切に使うことで広島でしか味わえない料理を作ることを心がけていきます。

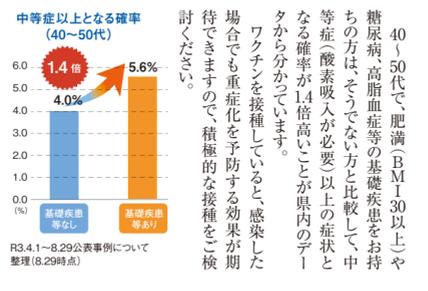
ワクチン接種が進んできている今だからこそ、あらためて感染対策をしっかりと

感染経験者の声

40代女性 (ワクチン未接種) 他県どころか、市もまだがないようにし、マスクも手洗い消毒もしっかりしていたのに、本当に悔しいです。症状としては関節痛や喉の痛み、倦怠感がひどいからです。食欲も無くなり、気が付けば何も食べず、過ごしていました。ベトホテルのお茶は腐っているように感じました。もう二度とかわらないように、ワクチンを接種したいと思っています。

40代男性 (ワクチン接種1回) 発症日の朝、急な発熱がありました。まさかコロナウイルスに感染しているとは思っていませんでした。先日、ワクチン接種の1回目が終わっていたので、なおさら驚きました。症状としては、喉のイガイガ感があり、緑色の痰が出てきましたが、軽症で済みました。人によって軽症、重症は大きく異なるのだと感じました。

40代~50代の方々に向けて 積極的なワクチン接種を



広島県のワクチン接種は、全県民の半数以上の方が1回目の接種を終え、65歳以上の8割以上が2回目の接種を終えています。9月上旬時点。ワクチンは感染予防効果と重症化予防効果が得られますが、効果が発揮するのは2週間後からです。県では引き続き、希望する全ての方が速やかにワクチン接種を受けられるように様々な取り組みを行います。ワクチン接種後に免疫がついても、発症予防効果が100%ではなく、新型コロナウイルスに感染する可能性はあります。引き続き、日々の感染対策への協力をお願いします。

「がん検診」や「特定健診」を!

いま、日本人の2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなっています。しかし、早期発見し、適切な治療を受ければ、生存率は高まります。がんを早期発見するには、定期的ながん検診を受けるほかありません。新型コロナウイルス感染症が気になる方、検査をためらう方もいると思います。でも、がんで亡くなる県民は毎年8千人以上。コロナも怖い、がんも怖い。検診は不要不急にはあたりませんが、検診会場は感染症対策を徹底していますので、安心して受診いただけます。広島県では、インターネットで検診の申込方法がすぐ分かる「がん検診予約サポートサイト」も開設しております。サイトをチェックしてお早めにお申し込みください。

予約だ!

「がん検診」を受けておらぬ広島県民よ! まずは予約だ。いつ受けるか今すぐ決めたまえ。

GO!がん検診

広島県がん検診啓発特使/デーモン閣下さん(悪魔)

- 肺がん検診
- 胃がん検診
- 大腸がん検診
- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診
- 胸部エックス線検査
- 喉嚨検診
- 胃エックス線検査
- 胃内視鏡検査
- 便潜血検査
- マンモグラフィ
- 子宮頸がん検査

広島県がん検診 予約サポートシステム

あなたの受診方法を知って予約しましょう。

はじめる

※生活習慣病を予防する特定健診も、がん検診とセットで受診しましょう。

がん検診 予約サポート サイト



令和3年 10-12月のお知らせ

※上記内容は感染症の影響で一部変更となっている可能性があります。最新情報はホームページ等でご確認をお願いいたします。

募集・催し



自衛官候補生採用試験

- 申込受付** 9月27日(月)～10月26日(火)他
- 受験資格** 18歳以上33歳未満
- 1次試験日** 10月27日(水)
- 問合せ** 各市区町または自衛隊広島地方協力本部 TEL 082(221)2957
詳しくは「自衛隊広島地方協力本部」[検索](#)

あいサポートアート展の開催について

- 内容** 障害のある方の芸術活動への参加を通じて、生活を豊かにするとともに、県民の皆様の障害への理解と認識を深め、障害のある方の自立と社会参加の促進に寄与することを目的とした「あいサポートアート展」をウェブサイトで開催します。
- とき** 11月1日(月)～令和4年1月31日(月)
あいサポートアート展事務局
TEL 082(228)0131
- 問合せ** 詳しくは「あいサポートアート展」[検索](#)

ミニ伝言板



ひろしまさとやま未来博2021の開催

- 内容** 広島県の里山・里海の資源等を活用したコミュニティビジネスや地域住民を支える活動の実践者が作成するプロジェクトを、さとやま未来博の特設サイトから配信します。ZoomやYouTubeを用いて体験してみませんか?
- 期間** 9月5日(日)～12月19日(日)
- 問合せ** 中山間地域振興課 TEL 082(513)2632
詳しくは「さとやま未来博2021」[検索](#)

県内の空き家をお探しの方・空き家の所有者でお困りの方

- 内容** 「実家の家をどうしよう」「田舎に引っ越したい」という方必見! ウェブサイトひろしま空き家バンク「みんと。」では県内の空き家物件情報や活用事例を発信しています。空き家バンクへの登録や空き家への引っ越しを考えてみませんか?
- 問合せ** 住宅課 TEL 082(513)4166
詳しくは「ひろしま空き家バンク みんと。」[検索](#)

消費者ホットライン188

- 内容** 「通販でお試し価格の商品を購入したら、定期購入契約になっていた」「購入した製品でケガをした」など、契約や買い物に関する相談は、消費者ホットライン☎188まで。お近くの消費生活相談窓口につながります。「泣き寝入りはイヤヤ(188)!!」で覚えてください。
- 問合せ** 消費者ホットライン TEL 188
消費生活課 TEL 082(513)2732

広島県総合グランドのご案内

- 内容** 広島県総合グランドでは、子どもから高齢者まで幅広い世代の健康増進に取り組み、様々なスポーツ教室やお母さんと赤ちゃん(1歳半まで)と一緒にからだを動かす教室を開催しています。
- 問合せ** 広島県総合グランド
TEL 082(231)3077
詳しくは「広島県総合グランド」[検索](#)

10月17日(日)から23日(土)は「ひろしま食育ウィーク」です

- 内容** 広島県では、10月19日(ひろしま食育の日)を含む1週間を、「ひろしま食育ウィーク」とし、県内各地で、減塩、野菜料理をもう一品、朝食習慣の定着などを目標とした様々な取組を行っています。みなさんも「食」の大切さを考えてみませんか。
- 問合せ** 健康づくり推進課 TEL 082(513)3076

命を救えるのは、あなたかもしれない

- 内容** 10月は骨髄バンク推進月間です。骨髄バンクのドナー登録者は全国で約53万人(広島県では10,079人)。しかし移植には条件があり、移植を希望しながら移植に至っていない患者さんは、全国で1,282人(広島県では21人)います(令和3年7月末現在)。一人でも多くの患者さんを救うために、一人でも多くのドナー登録に御協力をお願いいたします。
- 問合せ** 公益財団法人 日本骨髄バンク
TEL 03(5280)8111
医療介護人材課 TEL 082(513)3062

愛媛県産品の購入は「愛媛百貨店」で!!

旬の柑橘やタオルなど愛媛県の特産品を購入できる「楽天市場」内特設サイト「愛媛百貨店」を開設しています。11～12月には愛媛県産品をお得にお買い求めいただくクーポンをご用意したキャンペーンも実施しますので、ぜひご利用ください。

問合せ 愛媛県 営業本部 TEL 089(912)2556
詳しくは「愛媛百貨店」で [検索](#)

星取県の新しい米「星空舞」

「星の見えやすさ」で何度も日本一に輝いた「星取県」こと鳥取県。星取県から星のように輝く米「星空舞」が誕生しました。星空舞は、県農業試験場が約30年かけて開発。美しい艶と、味の指標である「味度値」が非常に高いのが特徴。冷めても変わらない食感とおいしさが自慢です。インターネットでも購入できます。

問合せ 鳥取県食のみやこ推進課 TEL 0857(26)7835
詳しくは「星空舞(ほしぞらまい)」で [検索](#)

広島食材で簡単クッキング **きのこの炊き込みごはん**

広島産の食材を使用した **きのこの炊き込みごはん**

作り方

- 米を研ぎ、炊飯器3合の目盛りまで水を入れる。
- ☆の材料を入れて、合わせ調味料を入れる。人参はお茶パックに入れて一緒に炊くことで、型崩れせずにキレイに仕上がります。炊飯器の炊き込み機能にセットして炊く。
- 沸騰したお湯にインゲンと塩を少々入れて、やわらかくなるまで塩茹でする。
- ②が炊き上がった後、ニンジンが入ったお茶パックを一旦取り出し、③を入れて混ぜる。
- 茶碗に盛りつけ、ニンジン飾りしたら完成。

ポイント ごま油プラス、サラダ油を入れることで、米一粒一粒にツヤが出るのとパラパラになっておいしさが増します。

材料4人分
米 3合、水 3合分
【仕込み材料】
☆シメジ 1房……石づきを切り落とし、手でほぐす
☆シタケ 4個……石づきを取り除き5mm程度スライスする
☆油あげ 30g……短冊切り
ニンジン 1本……輪切り3mmスライス型でくり抜いておく(短冊切りでも良い)
インゲン 適量……ななめ切り
【合わせ調味料】
酒 大さじ2、しょう油 大さじ2、和風だし 大さじ2、みりん 大さじ1、砂糖 小さじ1、塩 少々、ごま油 小さじ1、サラダ油 小さじ1

まつばら さき先生
広島在住のモデル兼インフルエンサー。ナチュラルなライフスタイルをSNSを中心に発信している彼女は、女性たちの間から等身大の姿として人気を博している。結婚を機に、主婦としての日々の暮らしに関する情報を発信するように! 2020年6月、ママになりました!

セラピストによるセルフメンテナンス **食欲の秋もへっちゃら! お腹やせエクササイズでくびれゲット!**

腹直筋と腹斜筋を鍛えることによりウエストが引き締まり、健康的なくびれ作りに効果的です。

- 仰向けに寝そべり、股関節と膝を90度に曲げて足を浮かせ、両手は頭の後ろで組む。
- 腰部は床から離さずに上半身をねじりながら、右肘と左膝をタッチしたら、①の姿勢に戻り、今度は同様の動作で左肘と右膝をタッチします。その際、逆の足はできる限り伸ばしましょう。腰を反って行くと腰痛に繋がるので注意しましょう。

自分の体調・体力に合わせて、無理なく行いましょう

石川さおり先生
栄養士、ピラティスインストラクターとして、年間5000名以上に食事と運動を指導。身体の内側と外側から綺麗になると口コミで広がる。多数の企業で講師や講演会など幅広く活動中。「BEST BODY JAPAN 2019」全国大会ファイナリスト
石川先生のブログはこちらから <https://ameblo.jp/happy-sweettime/>

10回 1セットを 1日 2~3回

左右を行って1回とし、10回1セットを目標に。慣れてきたら1日2~3セット程度行いましょう。

PRESENT 抽選で10名様にプレゼント

サゴタニ 牧農セット

牛乳やチーズなど、パッケージをリニューアルしたサゴタニ牧農のセットです。広島市の北西部にある湯来町の自然の恵みが詰まったセットをお届けします。

■応募締切 10月31日(日)消印有効
■応募先 〒734-0001広島市南区出汐2-3-18 TSSプロダクション内 「ひろしま県民だより」プレゼント係

プレゼントの応募・発送・アンケートの取りまとめは、紙面制作を委託するTSSプロダクションが行います。

■応募要項
はがきに住所・氏名・年齢・県民だよりのご感想(今回の掲載内容について)を明記の上郵送してください。ひろしま県民だよりのHPからも応募できます。
※ご応募はおひとり様1回のみ有効となります。
※個人情報は、プレゼント発送と読者調査のために利用します。
※なお、ご感想を県HPに掲載させていただく場合があります。

人口 2,777,788人(前年同月より19,915人減) 男 1,348,946人 女 1,428,842人

※令和3年(2021年)8月1日現在 出典:広島県人口移動統計調査

広島県ではSNSを利用して、みなさんの暮らしに役立つ情報を発信しています。

広島県 ホームページ	広島県公式 LINE	広島県公式 Twitter	広島県公式 Facebook	広島県公式 TikTok
広島県 検索	LINE ID @hiroshima_pref	Twitter ID @hiroshima_pref	Facebook ID @pref.hiroshima	TikTok ID @hiroshima_pref

※これらの二次元コードはスマートフォンのみ対応しています

広島県テレビ広報番組 **ひろしま県民テレビ**

ON AIR!

わたしたちが 広島県の 最新情報を お届けします

中島尚樹
小嶋沙耶香

広島ホームテレビ アウンサー

〜県民つながる研究課〜

日曜 20:56~放送中!(月3回) 再放送 水曜 24時45分~ 日曜 17時55分~

徹底解剖! **ひろしまラボ** Hiroshima Lab.

県民だよりに関するお問い合わせは 広島県総務局ブランド・コミュニケーション戦略チーム

〒730-8511 広島市中区基町10-52
TEL 082(513)2378 FAX 082(228)4429
Eメール soubrand@pref.hiroshima.lg.jp

広島県の取り組みや旬なトピックスを徹底解剖!

次回の「県民だより」は令和4年1月3日(月)発行です。「県民だより」は、県の施設、市町窓口、県内の主なコンビニエンスストア・スーパーなどでも配布しています。また、点字版、音声版も発行していますので、ご希望の方は広島県総務局ブランド・コミュニケーション戦略チームへご連絡ください。