



▲収穫したカブは、一つひとつ手洗い。鮮度を保つため、葉のついた状態で出荷します

特徴は、この地域にみられる黒ボク土と呼ばれる土壌。火山灰と豊かな有機物を含み、保水力と排水力の両方をバランス良く備えています。土の状態に合わせ、牛ふんや腐葉土を与え、土の持つ力をさらに引き出します。また、この地域は標高が高く、昼と夜の温度差が大きい

のため、作物がおいしく育つといわれています。
ビタミンCが豊富な根、カルシウムがホウレン草の5倍もある葉と、余すところなく栄養を取ることができます。昨年からは、市内の小学校へも給食用に出荷され、煮物や葉のあえ物などに調理され、児童たちに提供されています。
地元の自然の恵みが育んだ野菜をたくさんの人に届け、おいしいと喜んでもらえるよう、これからも丹精込めた野菜作りに取り組んでいきます。
問い合わせ先 農林水産課 ☎0848-676077



農事組合法人あぞうばら代表理事
行迫政明さん

みんなでチャレンジ

食育⁹



食育推進キャラクター
「そだっち」

自然の恵みと栄養がたっぷり詰まった 地元のおいしい野菜を届けたい

真っ白で艶やかな、玉太りのよいカブ。久井町助原地域で栽培されているカブは、直径13cm。滑らかな舌触りを誘うさめの細かさ、糖度の高さが自慢です。

農事組合法人あぞうばらが、7年前から、地域の特性を生かしたカブ作りに取り組んでいます。

～生産者おすすめの一品～ かぶら蒸し

●材料(4人分)

カブ200g、白身魚切り身240g、卵白1個分、A(だし汁1カップ、薄口しょうゆ大さじ1/2、酒・みりん各小さじ1、塩少々、塩少々、酒大さじ1/2、かたくり粉・ゆずの皮・ホウレン草各適量)

●作り方

- ①白身魚は一口大に切り、塩と酒をふっておく。ホウレン草は、ゆでしておく。
- ②カブは皮をむいて、すりおろし、軽く水気を切る。
- ③ボウルで卵白を泡立て、②と塩を入れ、混ぜ合わせる。
- ④器に①を入れ、③をかけて、蒸し器で約8分間蒸す。
- ⑤鍋にAを入れ火にかけ、水溶きかたくり粉を加えとろみを出す。
- ⑥蒸しあがった④に⑤をかけ、ゆずの皮とホウレン草を添えて出来上がり。



あ・と・が・き

今月号の広報みはらはいかがでしたか。リニューアルし、先月号までとは違った広報誌をお届けしました。特に表紙は、全面写真に変わり、特集した新藤兼人監督が記念の表紙を飾りました、これからも、皆さんに愛される広報誌をめざし、スタッフ一同で取り組みますので、よろしくお願ひします▼震災や台風など自然災害に見舞われた平成23年。その中で助け合う心の絆がより深まった一年となりました。この気持ちを忘れることなく、輝く未来に向かって、共に進んでいきましょう。(やまと)

三原市の人口(10月31日現在)

世帯数	43,859 世帯 (-45)
人口	101,595 人 (-861)
男	48,583 人 (-530)
女	53,012 人 (-331)
()内は前年同月との比較	

税などの納期(普通徴収)

○固定資産税・都市計画税(第3期)
○国民健康保険税(第6期)
○介護保険料(第6期)
○後期高齢者医療保険料(第6期)
納期限 12月26日(月)
夜間収納窓口(19時まで) 1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)

航空機の騒音測定結果(10月分) (WECPNL)

▶正広局(本郷町善入寺正広)=62.4 ▶本郷局(本郷町船木川西上)=64.1