

土・ひと・暮らしをつなぐ、香川の交流誌

 **JA香川県**  
～農業と地域に全力投球～

# きらり

# 9


2021 SEPTEMBER

【あぐりスペシャル】

今、気になる健康野菜！  
香川県産「モロヘイヤ」

【らいふスペシャル】

住まいのお悩みもJAにおまかせ！  
リフォームでかなえる“悠々快適”ライフ

  
JA香川県は  
自己改革に  
取り組んでいます！

農業者の所得増大

農業生産の拡大

地域の活性化

三代目の挑戦！  
「未来の日本の暮らしにも  
キクの美」を伝えたい。」



主な産地

東かがわ市、丸亀市、  
観音寺市

栽培面積

2ヘクタール

出荷量

26.9トン  
(令和2年度)

主な出荷先

高松、大阪、  
岡山など



栄養価

食物繊維、カルシウム、  
β-カロテン、葉酸、  
ビタミンCが豊富

原産国

インド西部または  
アフリカ

古代エジプトの王様も  
食べていたという記録が残る

今、気になる健康野菜!

香川県産

# 「モロヘイヤ」

栄養価が非常に高く、夏バテの防止にも効果があるといわれ  
人気が高まっている“ネバネバ系”夏野菜。

香川県ではオクラが有名ですが、今回紹介する「モロヘイヤ」も  
多くの地域で栽培され、なんと県オリジナル品種も誕生!  
注目度アップ間違いなし! の、モロヘイヤの魅力に迫ります。

# 香川県の夏野菜品目 生産拡大のカギは、認知度アップ!



モロヘイヤという野菜が、日本で栽培・流通するようになったのは、1980年代といわれ、「あまり馴染みがない」という方もいるかもしれませんが、実は、とても栄養価が高く、カロテン・ビタミンの含有量は野菜の中でもトップクラス。おもに若葉を食する緑黄色野菜で刻むと粘りがでるのが特徴です。茹でたり、炒めたり、スープにしているいろんなアレン

ジを楽しめます。香川県では30年以上前から栽培されて、県内には大内モロヘイヤ部会、豊南地区モロヘイヤ部会もあります。比較的、樹勢の管理などに手がからず、導入しやすいモロヘイヤ。最盛期には毎日朝夕収穫が必須ではないので、自分のペースで収穫したい高齢の農家の方にも向いています。

一方で、出荷調整には手間がかかることと、消費者への食べ方を含めた認知度アップが今後の課題といえます。香川県農業試験場が育成したオ리지ナル品種「さぬきのヘイヤ」をきっかけに、まずは県民の皆さんがモロヘイヤの魅力にふれ、県産モロヘイヤをたくさん食べていただければと思います。



## 全国初!の“ご当地モロヘイヤ” 「さぬきのヘイヤ」担当者に聞きました。



香川県農業試験場  
野菜・花き部門  
主任研究員

清田隆治さん

### 「さぬきのヘイヤ」の特徴は?

- 緑色が鮮やかで、赤色の色素「アントシアニン」が極めて少ない。
- 茎葉が柔らかく、食感が滑らか。
- 青臭さが少なく、マイルドで優しい香り。
- 茎が柔らかく可食部が多いので、ロスが少ない。



さぬきのヘイヤ

従来品質

観音寺市大野原町で栽培されたモロヘイヤの中に、茎の赤い従来品種とは違うものがありました。これを農業試験場で約7年かけて選抜して育成したものが「さぬきのヘイヤ」です。現在、品種登録出願中で、登録されればモロヘイヤとしては日本初の登録品種となります。この品種の名前には「讃岐(香川県)で生まれ、讃岐平野いっぱいになった野菜として広く認知されてほしい」との願いが込められています。

「さぬきのヘイヤ」は、従来品種に比べてアントシアニンの発生が極めて少なく緑色が鮮やかで、葉や茎が柔らかいのが特徴です。苗を定植後、約1か月で収穫が始まり、次々に収穫できます。

夏野菜の中でもモロヘイヤは栄養価が高いので、「さぬき讃ベジタブル」の新たなラインアップとしてPRを強化していきたいと思っています。



## モロヘイヤ部会長として 栽培技術の向上にまい進

豊南地区モロヘイヤ部会  
部会長

細川 克彦さん(78歳)

【観音寺市大野原町】

夫婦2人で毎年平均5畝で露地栽培。他にも米、ブロッコリー、サニーレタス、タマネギを栽培しています



出荷調整作業は、不要な葉を取り除き、100g(太さにより8~18本)にして袋詰め。1日に240~320袋を出荷します

豊南地区のモロヘイヤ栽培の歴史は30年以上あり、豊南地区モロヘイヤ部会には、現在21人が所属しています。細川さんはその部会長。17年前に就農した時から、夫婦2人で毎年平均5畝のモロヘイヤを露地栽培しており、4年前からは、全て「さめきのヘイヤ」に切り替えました。

4月下旬に定植した「さめきのヘイヤ」は、35日ほどで収穫を開始できます。例年5月下旬から9月10日頃まで、身長ほどにも伸びる茎に繁る葉を次々に収穫していきます。「さめきのヘイヤ」は、一般的な品種に比べ節間が長いので草丈を高くして栽培します。作業はしやすいですが風で倒れやすいのが欠点です。細川さんは支柱をしたり、ほ場の周囲に防風効果のある植物(ソルゴー)を植えるなどの工夫をしています。

「モロヘイヤは、比較的作りやすい品目だと思っています。軽量野菜なので作業がラクで、収益性も高い。高齢農家にも向いていますよ」と評価する細川さん。自宅ではモロヘイヤをゆでてから凍らせて保存しているとか。「毎朝、バナナ、牛乳、リンゴと凍ったモロヘイヤをミキサーにかけて、モロヘイヤジュースを飲んでいきます」と、今夏も元気に収穫に励んでいます。

## モロヘイヤの食べるスムージー

【材料(4人分)】

モロヘイヤ…1本  
バナナ…………… $\frac{1}{3}$ 本  
リンゴ…………… $\frac{1}{4}$ 個  
ヨーグルト…………大さじ2  
水……………50cc

【作り方】

- ①モロヘイヤの葉を茎からちぎる。
- ②ミキサーに材料すべてを入れて、  
攪拌して出来上がり。

おすすめ!  
モロヘイヤ  
レシピ

野菜ソムリエプロ  
川村章子先生

(本誌「新・さめきの野菜料理」  
を隔月連載中)

ワンポイント

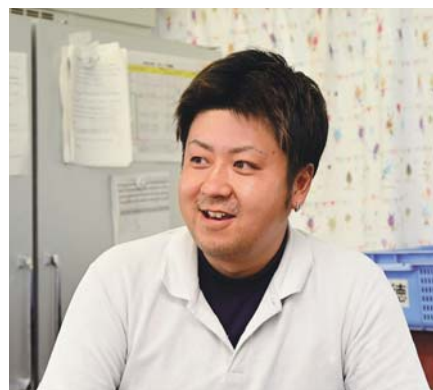
旬のフルーツや野菜をいろいろ入れてもおいしいです。



## 県オリジナル品種に魅かれ 就農1年目のチャレンジ!

大内モロヘイヤ部会  
**藤本 和希**さん(30歳)  
【東かがわ市東山】

モロヘイヤはハウス2棟で2畝を栽培。他にも両親を中心に米、ニンニク、ブロッコリー、アスパラガス、サトウキビなどを栽培しています



「まだまだ就農1年目。今年の栽培が来年への勉強になる」と言う藤本さん。栽培講習会で学び、営農指導員に指導を受けながら、水やりや予防・追肥など基本に忠実な栽培を心がけています

藤本和希さんは、農家の三代目。当JAの農業インターン生として1年間研修した後、今年の春に就農したばかりです。

4月、就農にあたって夏野菜を検討し、「せっかくなので就農1年目。新品种に挑戦してみよう!」と「さぬきのヘイヤ」を選んだという藤本さん。大内地域にはモロヘイヤ部会があることや、「さぬき」と名の付くオリジナル品種に将来性を感じたこともチャレンジ精神に火をつけました。

ハウス栽培なので、定植の時期は早めの4月中旬。5月中旬には収穫を始め、9月末か10月中旬まで収穫する予定です。管理は1人で行っていますが、出荷調整に手間がかかるため、両親と祖父母にも手伝ってもらっています。今後、栽培管理に習熟して、きれいで大きな葉を育てることで出荷調整の時間を短縮することが目下の目標です。

「モロヘイヤは食べ方がわからない人もいると思うので、レシピの提案や、栄養価が高い野菜であることのアピールしていくとよいのでは…」と、フレッシュな感覚で販売にも意欲的な藤本さん。ちなみに、好きな食べ方は「細かく刻んでのりを加え、めんつゆやポン酢をかける」ネバネバおひたし。おいしいですよ!とのこと。ぜひお試しを!



### さぬきのヘイヤの生春巻き

【材料(4人分)】

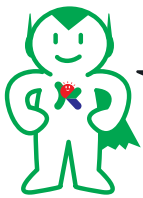
- さぬきのヘイヤ …… 1/4束
- ニンジン …………… 250g
- かにかまぼこ …… 4本
- ライスペーパー …… 4枚
- スイートチリソース… 適量

【作り方】

- ①さぬきのヘイヤは葉を取り、葉に近くて柔らかい茎は2cm幅に切る。
- ②ニンジンはせん切りにする。
- ③ライスペーパーを水に浸けて戻し、①②とかにかまぼこを載せて巻く。
- ④半分に切り、スイートチリソースを添えて、出来上がり。

ワンポイント

かにかまぼこのほかに生ハムや鶏ささみ肉などを入れてもおいしいです。生のさぬきのヘイヤの食感を楽しむために、ニンジンは細く切りましょう。



住まいのお悩みも  
JAにおまかせ！

らいふSPECIAL

# リフォームでかなえる “悠々快適”ライフ



経済部農住課（JAホーム）は、新築やリフォーム、小さなお困り事の解決まで、住まいに関するさまざまなサービスを提供しています。

今回は、築90年を越える農家住宅をリフォームした実例をご紹介します。

## お宅拝見！

【坂出市加茂町】  
大熊 正臣さん  
令子さん邸

以前は板戸に囲まれた部屋が多く、室内が暗かったという大熊さん邸。そこで、和室の続き間の板戸に代えて提案したのが、ポリカーボネート素材の障子。リフォームでは和室を洋間に替える家庭が多いですが、「やはり慣れ親しんだ和の空間が心安らぎます」と言うご夫妻です



水稲とミカンを栽培するご夫妻と娘さんの3人暮らしという大熊さん一家。昭和1、2年頃に、大工だった正臣さんのおじいさんが建てたという家屋は、お父さんが生前メンテナンスをしながら正臣さんに引き継いだもの。今回、リフォームを考えたきっかけは、屋根の雨漏りでした。

「JAで住宅リフォームができる」と広報誌に載っていたので、まず近くの府中支店に問い合わせ、農住課の古川さんと芋坂さんを紹介してもらいました。一緒にショールームを見に行ったり、「ここをこうして、あそこをそうしたらいいと親身に相談に乗ってくれました」と正臣さん。

リフォームは、昨年10月下旬から年末にかけてキッチンとお風呂など水まわりの工事と雨漏りしていた屋根の葺き替えを行い、年明けからは書庫や居間などを施工し令和3年3月末に完成しました。順番に行っていくことで、新築のように仮住居へ引越す必要がないのもリフォームの強味です。

「出来上がりを見たら、前の家と全く変わっていたので驚きました。JAさんは完成後も不都合や不便はないかと点検に来てくれたし、何かあってもすぐに対応してくれるという安心感がありますね」と令子さん。

安心して快適に暮らせる住空間を手に入れて、満足そうな笑顔が印象的でした。

※新型コロナウイルス感染症防止対策を行いながら取材・撮影させていただきました。

家族の歴史や暮らし方に寄り添った心遣いを感じられるリフォームを実現しました。

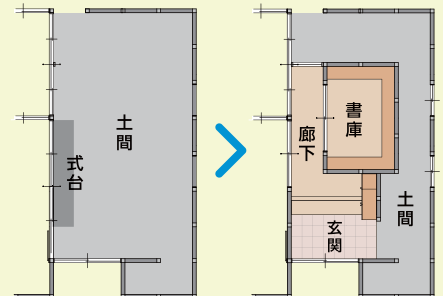
Before



農家の広い土間が、丸太梁をデザインに取り入れた和モダンな玄関ホールに変身。



農家の広い土間をリフォームして造った書庫は、正臣さんの「お城」。中学時代から趣味で拾い集めたという昔の瓦や収集した土器を並べる「ミニ博物館」ができました



Before

After

Before



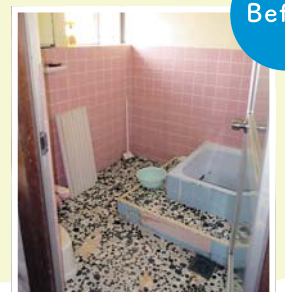
令子さんがショールームで「一目見て目が釘付けになった」という、シックな深い緑色のシステムキッチン。毎日何度も使う場所だから、妥協せずよいものを選びました。「朝、娘と一緒に弁当作りをするのが楽しみになりました」



大熊さんのご希望で本格的な日本瓦で葺き替えた屋根で、リフォームのきっかけとなった雨漏りも解消！最近では費用も抑えることができ軽くて耐久性・耐震性が向上するガルバリウム鋼板なども人気です。

タイル貼りの浴室をシステムバスに。足を伸ばしてのびのび入れる浴槽になり「気持ちいい！もっと早く直せばよかった」と令子さんも娘さんも大満足だそう。浴室暖房付きで冬でも暖かいです

Before



# 慣れ親しんだ「我が家」に 快適に住み続けていただくために



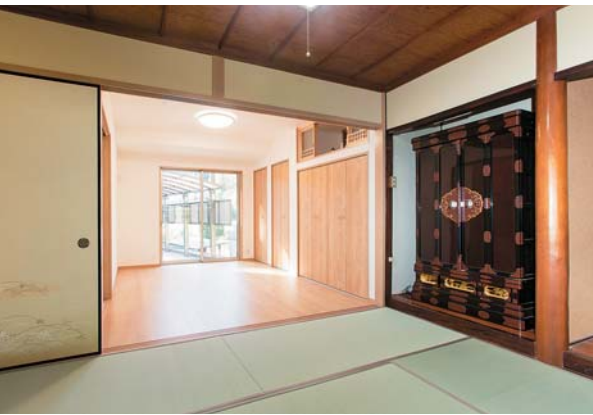
JA香川県経済部農住課  
一級建築士事務所

古川 哲行 所長

最近の日本では、古い建物を壊して新しく建て替えることが多くなっています。若い世代は「親の昔の家はいらないよ」という方が多く、増え続ける空き家が社会問題にもなっています。

その中でも、当JAの組合員さんはものを大切にされる人が多く、家もきれいに使っておられます。「次世代に残したい」というお気持ちに寄り添い、ぜひご協力させていただきます。

今回施工させていただいた大熊



和室の続き間のリフォーム事例。仏間を和室として残し、もう一部屋はフローリングの洋室に。押し入れもクローゼットに改装しました(高松市F様邸)

さんのお宅は、香川県の農家に多い田の字型の間取りです。こういう家はすつかり少なくなり貴重です。

リフォームのやり方としては、がらつと間取りを替えて現代風のリビングルームを造ることもできましたが、大熊さんの住み慣れた間取りがよいとのご希望から和室の続き間など間取りの大半がそのままです。一方、広い土間は使い勝手よくリフォームし、家の歴史を物語る太く立派な梁をデザインに取り入れて残すなどの工夫をしました。

築年数が経つとまず老朽化しやすいのが、屋根や水まわりなどです。たとえば外壁は15年。お風呂は20年。キッチンは20年を目安に点検をおすすめしています。

農住課には、一級建築士やインテリアコーディネーターの資格を持つ職員も在籍しています。お客さまのご希望を十二分にお聞きして、それがかなえられるようサポートさせていただきます。



Before



老朽化した外壁(漆喰)のリフォーム事例。新しい外壁は柱ごと覆う形で貼り、耐久性や防水性に加えシロアリ予防効果もアップ。和モダンな現代風の外観になりました(高松市F様邸)

せていただく姿勢を大切にしています。事務所は当JA一宮別館にあります。農住課またはお近くの支店・出張所にお問い合わせください。

住まいのことなら、  
JA香川県農住課に  
おまかせ!

- シロアリ工事
- たたみ替え
- オーダーカーテン
- 太陽光発電・蓄電池
- 水まわりのメンテナンス
- ハウスクリーニング
- 屋根・外壁のリフォーム
- 農業用倉庫・物置



お問い合わせは

JA香川県経済部農住課 香川県高松市一宮町字刷塚1431番地1

TEL 087-818-4192 FAX 087-818-4199

<http://www.jahome-kw.jp/>

JAホーム香川

検索

リフォーム事例  
はこちら







調理時間  
60分

# かみなり寿司

大きな具で食べ応え抜群



JA香川県女性部

JA香川県女性部は令和2年、各地域で取り組んでいる  
地産地消料理を集めて一冊のレシピ集をつくりました。  
その中から一品ずつご紹介していきます。

## 材料[4人分]

- 米 ..... 2合
- 昆布 ..... 1枚
- ごぼう・れんこん・にんじん... 各¼本
- ちくわ ..... ½本
- しいたけ ..... 2枚
- 油揚げ ..... ½枚
- 高野豆腐(水でもどす) ..... ¼枚
- さといも ..... 20g
- A [ 醤油・和風だしの素・砂糖 ... 各適量
- かまぼこ ..... ½本
- 絹さや(筋を取る) ..... 50g
- B [ 酒・みりん・塩 ..... 各適量
- 酢 ..... 60ml
- C 砂糖 ..... 80g
- 塩 ..... 8g
- 錦糸卵 ..... 適量
- 紅しょうが ..... 適量

## 作り方

- ①米は昆布を入れて普通に炊く。
- ②具の材料はすべて1cm角に切る。ごぼうは水にさらしてアクを抜き、下ゆでし、水けを切る。さといもは食べやすい大きさに切る。
- ③ごぼうとさといも以外の②をAで煮る。
- ④③が煮立ったら②のごぼうを入れ、汁けがなくなるまで煮る。
- ⑤別の鍋でさといもを煮る。Aを入れ、落としづたをして味がしみこむまで煮る。
- ⑥別の鍋に、1cm幅に切った絹さやとかまぼこを入れ、水適量とBを加えて煮る。
- ⑦①にCを混ぜて加え、冷ましながら切るように混ぜ合わせる。
- ⑧⑦に、④と⑥を加え、混ぜ合わせる。
- ⑨味がなじんだら皿に盛り、錦糸卵をのせ、さといもと紅しょうがを添える。

## ポイント

絹さやとかまぼこは、彩りを保つため、必ず他の具とは別に煮ます。

私たちの  
おすすめ

高松南部地域女性部

ゴロゴロと大きく切った具材をお寿司に入れたことにちなみ「かみなり寿司」と呼びます。大きな具材でボリュームがあり、これ一品でお腹いっぱい満足です。見た目にもぎやかで、目で見ても楽しめますので、おもてなし料理にもオススメです。

