

VOL. 2  
2025.05.24

湯来農村環境  
改善センター

# 湯来食農体験新聞

## 植える、育てる、収穫する、味わう

### ～ 小松菜の収穫体験 ～

第2回食農体験はあいにくの雨。  
4年前から湯来町でスマート農業  
を取り入れて、小松菜を栽培して  
いる農家の南本和秀さんに来てい  
ただき、小松菜について話してい  
ただきました。



変な小松菜と普通の小松菜があるんで  
す。 みなさん 分かりました??



食農体験の日に合わせて、おいしい小松菜に育つように成長  
を逆算し、種を植え、ここまで  
育てていただきました。  
スマート農業ってすごい!!  
収穫後は参加者のみなさんの前  
だけ丸坊主でしたね♪  
持って帰った1袋分がおそらく  
スーパーに売っている小松菜の  
10袋分に相当するのでは・・・



ここをポチポチっとすれば  
水やり完了!

スマート農業・・・省力化に向け、ハウス内の温度調  
節や水やりなどを、離れた管理棟からパソコンやスマ  
ートフォンなどの携帯端末で遠隔操作できる仕組みを  
導入しています。



### 小松菜で漬物づくり



職員「わぁ～家でいつも  
お手伝いとかされてる  
んですか??」  
母「うふふふ・・・全く!」  
どこの家庭も一緒に  
安心しました♡

### コンニャク芋の育て方



### 田畑の様子



苗も根付き、あとは伸びるだけ!  
もう少ししたら田んぼの水を止め、  
カラカラにし、成長を促します。

おたまじゃくしが気持ちよさ  
そうに泳いでいます。



ハブ草は雑草にも負けず  
一列に芽が出ました



前日まで姿が見えず、心配していた  
赤シソも顔を出しました。次回まで  
に大きく成長しますように!!

### 小松菜を使った食体験(昼食)

#### “ひろしまぞだち”で 作っちゃお! こまつな丼



#### 材料(4人分)

こまつな	1袋(約200g)
ツナ(油漬け)	80g
トマト	1/2個
塩昆布	10～15g
ごはん	適量

#### 作り方

1. トマトは2cm角に、こまつなは3cmの長さに切る
2. ツナを漬け汁ごとフライパンに入れ、炒める
3. こまつな、塩昆布を入れ、こまつながしんなりするまで炒める
4. トマトを入れて、軽く炒める
5. 器にご飯を入れ、具材をのせる  
好みにオリーブオイルかマヨネーズをかけてもよい

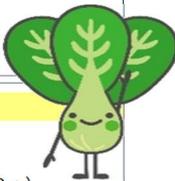
#### こまつなのポタージュ

#### 材料(4人分)

● こまつな	1袋
● じゃがいも	大1個(約100g)
● 玉ねぎ	大1/2個(約100g)
● 水	1/2カップ
● 牛乳	1カップ
● 固形コンソメ	1個
● 塩	ひとつまみ
● こしょう	少々

#### 作り方

- ① こまつなは洗ってよく水気を切り、細かく切っておく。
- ② じゃがいも、玉ねぎは薄くスライスして加熱しておく(電子レンジで約2分)。
- ③ 鍋に水と①と②、固形コンソメを入れ、煮立って2～3分したら、粗熱を取り、ミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に戻し、牛乳を入れ再び火にかける。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調える。



そろそろ小松菜に飽きてきましたか?いつもとは違った小松菜レシピを広島市の  
ホームページにて掲載されているので、ご参考ください。  
「広島市 小松菜 レシピ」で検索!