

日野郡内の新規就農者の活躍に期待



日野郡では近年、若い新規就農者が増えつつあります。特に日南町では、平成21年から農業研修制度を設けており、(一財)エナジーにちなんが研修生を受け入れていきます。この制度は、2年間の研修を経て就農するもので、研修生の大半は県外からタータンです。就農者の栽培品目としては、町の特産物である夏秋トマトが主となっています。また江府町、日野町でもタータンやウターンで就農する人が少しずつ現れています。

年齢的には、比較的若い30代から40代が多く、今後郡内の貴重な地域の担い手となることが期待されます。

問

日野振興局 日野農業改良普及所
電話0859-72-2026

年度	H23	H24	H25	H26
人数	6人	1人	3人	1人

彼らは、後継就農者と異なり農地や農業用機械など就農のための基盤がないのが実状です。また地域の方々との交流も日野郡で生活するうえで大切なことですのでご支援をよろしくお願ひします。

今後は、日野郡の農業の担い手が減る中、日野郡農業の発展と地域の担い手として頑張っていたきたいです。

日野郡のおいしい旬を伝えます！

5月下旬からJA鳥取西部の取り組みとして、「日南高原朝どれ野菜」が岡山を中心とした山陽方面へ直送されています。出荷品目は134品目にもおよび、キャベツや青ネギ、トマトやピーマンなど色とりどりの野菜が11月末頃まで出荷されます。

日南高原野菜の主力であるトマト、ピーマンなどの果菜類は、日中に光合成で作られた栄養が、夜のうちに実に移行するといわれます。朝収穫することで水分や栄養をたっぷりと含んでいて、夏の健康生活をサポートしてくれます。

これからの時期は紫外線の量も多く、肌への負担が多くなる時期です。この時期の野菜には、肌の再生を促す栄養素であるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを豊富に含んでいます。旬の野菜を摂ることは、私たちの健康に様々な効果をもたらしてくれます。健康を維持するために必要な野菜の目標摂取量は、成人1日当たり350g以上と言われています。積極的に旬の野菜を摂りたいものです。

6月の旬 日南高原野菜

<レシピ紹介> 夏の肌に優しい野菜の“食べ合わせ”をご紹介します！

日南高原朝どれ野菜ととろろ昆布のサラダ



- ① トマトは、くし形など食べやすい大きさに切る。ピーマンは、たて半分に切り、繊維に直角に細切りにする。キュウリは、たて半分に切り、斜めに薄切ります。たまねぎは、繊維に沿った薄切りにする。
- ② ナスは、小さめの乱切りにし、油で炒め冷ましておく。
- ③ ポン酢(大2)、ごま油(小1)、砂糖(小1/2)、すりごま(大1)をあわせておく。
- ④ ①②の野菜を皿に盛り、とろろ昆布を手でちぎり食べる直前に野菜の上にお好みの量をのせる。
- ⑤ ③のドレッシングをかけて出来上がり。

とろろ昆布のマグネシウムやミネラル分を合わせて摂ることで皮膚の新陳代謝を促す効果が更に高まると言われます！

問

日野振興局 日野農業改良普及所
電話0859-72-2026