

A LETRA+

2018年秋号

Vol.149

輝く若手農家&畜産家に密着!

次代を担う若者たちが育てる食材たち





山と海に囲まれる「広島」は食材の宝庫。
 経験値やノウハウなど先輩たちから教わったことを生かし
 次代を担う若者たちが育てる食材を4つ紹介。

輝く若手農家&畜産家に密着

西坂農園

広島市安佐北区安佐町久地3520-152 ☎ 082-516-5182 🌐 <https://www.nishisakanouen.com/> Nishisaka Farm



上：県内各地のスーパーで販売中
 右：植えてから収穫するまで夏は約1カ月、冬は約2カ月半かかるという

肉質のしっかりとしたトマト。
 5段階中4段階の熟度で収穫する王様トマト

父から受け継いだ方法で育てる、 果肉の引き締まった大玉トマト

20年以上トマトを栽培している父から技術を教えてもらい、安佐北区に農園を構えて3年目を迎える西坂和真さん。西坂さんが作るのは、赤く色づいた完全の状態では収穫する「王様トマト」。肥料をまんべんなく根に吸収させる水耕栽培で育てているため、一年中栽培することができる。肉質が硬く、日持ち性が高い「王様トマト」は、酸味と甘みのバランスがとれており、トマト本来のバリッとした食感が楽しめる。



気温や湿度を徹底管理して一年中栽培

広島菜発祥の川内で生まれ育ち、沼田町吉山で農園を構えること12年。気温や湿度の変化に対応しながら、土耕栽培で小松菜を育てている。「食物も生きものですから、温度計の数値だけに頼らず、毎日体調が悪くないか見たり触ったりして、丁寧に育てています」と代表の今田典彦さん。11〜3月にかけて旬を迎える小松菜だが、その季節にあわせながら環境を変えて栽培することで、一年中収穫することができる。



アクやクセが少ないため食べやすい。カルシウムや鉄分も多く含まれている



左:「種まきと収穫は毎日欠かせません」と今田さん。小松菜のほか、広島菜やとうもろこしなども栽培
上:栄養たっぷりてふかふかのたい肥を使用

安心して食べられるよう、真心込めた水菜

安心・安全をモットーに、一つひとつ丁寧に水菜を育てる山本真也さんは、2018年で農業を始めて7年目を迎える。寒暖差があるため、育てやすいと言われる沼田町吉山で農薬をあまり使わず水菜を栽培。標高200メートルの山間部にあるビニールハウスでは、地下からくみ上げるミネラル豊富な水を使用している。広島近郊6大葉物野菜に選ばれている水菜は、夏にはサラダ、冬には鍋の具材として食卓で愛されている一品だ。



シャキシャキとした食感。生でも茹でて◎



左:葉の色づきや大きさなど一つひとつ丁寧に確認しながら収穫する山本さん
上:200グラムごとに梱包して出荷される

楡の木ファーム



標高500メートルの場所ので元気に育った鶏たちが産んだ卵

自然豊かな大地で育む、芳醇な味わいの卵

希少と言われる「純国産鶏もみじ」を飼っている楡の木ファーム。開放型の高床鶏舎で飼育しているので、一羽一羽へ細かな気配りができ、新鮮な空気や自然の光を取り込めるため、鶏にストレスをあまりかけることなく育てることができる。もみじの特徴は、なんといっても大きな黄身に、芳醇な味わい。たまごかけごはんはもちろん、しらす丼や海鮮丼、すき焼きなど、生で食べるのがおすすめ。



上:先輩方の培った技術を受け継ぐスタッフの皆さん
中:カルシウムが豊富なカキ殻を食べて育つもみじ
下:16万羽いる養鶏場で一番大切なのは、衛生管理の徹底





心地良い風を感じながら 自転車と旅したい!

穴場スポットや絶景など、普通の旅行では味わえない魅力がいっぱいの“サイクリング”。週末になるとサイクリングで各地を巡るという中野さんがおすすめルートを案内。

新鮮な空気を吸いながら 自分のペースで 気軽にサイクリング♪

サイクリングは、お金をかけずにさまざまなスポットを回ることができるほか、風を切って走ることでストレス解消にもなり、健康にも良いと言われている。走行中は体温が上がりづらいため疲れにくい、思っている以上にカロリーを消費している、脂肪燃焼効果の高い有酸素運動にもなる。今回は自然豊かなやまなみが連なる庄原で、澄み切った空気を吸いながらサイクリングを楽しむ。



▲心地良く走るためにはメンテナンスも必要。ブレーキのかかり具合や走り心地のチェック中

サイクリスト 中野隆之さん

第一ビルサービスの中野さん。歴史好きが高じて、学生時代には自転車で城や歴史資料館を巡る旅に出ていたという。



▲鳥の鳴き声や小川のせせらぎを聞きながらサイクリングを楽しむ中野さん。思わず足を止めるスポットがたくさん

サイクリスト
中野の

おすすめPOINT

秋のサイクリングをもっと楽しむためのポイントを紹介。



反射板をつける

夜は自動車に気づかれにくいので、反射板や蛍光色の服やグッズを身に付けよう。荷物が多いたときは、反射板のついたポーチを付けるのがベスト



こまめに水分補給

だんだん涼しくなる季節だからこそ、水分補給は忘れずに。スポーツ飲料水や飴など塩分をとるのがおすすめ

編集部

おすすめSPOT



広島市

大鬼谷 オートキャンプ場

子どもから大人まで楽しめる全長220メートルのツリーアドベンチャー。命綱を付けて、18種類ものエレメント(関門)をクリアする体験は、まさにドキドキワクワク!

大鬼谷ツリーアドベンチャー
〒730-0257 庄原市高野町南257
☎0824-86-2323
🕒8:30~17:30(電話受付時間)



気軽にできる
とっておきレシピ

旬の食材を使った
簡単におうちでできる
レシピをご紹介します。

かぼちやの
マフィン



一人分	(1個分)
エネルギー	298kcal
タンパク質	4.5g
脂質	9.6g
塩分	0g



材料(10個分)

かぼちや 250g(正味)…種とワタを取り除く、バター 100g…室温に戻しておく、砂糖 100g、卵 2個…溶きほぐす、[薄力粉 200g・ベーキングパウダー 小さじ2]…合わせてふるう、牛乳 60cc、レーズン 1/2カップ、マシュマロ 50g、パンプキンシード 適宜

作り方

- ①かぼちやの1/3量は皮を取り適当な大きさに切って電子レンジに2分かける。フォークでつぶして牛乳を混ぜ、かぼちやペーストを作る。残り2/3量は皮付きのまま1cm角に切り、電子レンジに3分かける。
- ②ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでなめらかにする。砂糖を加えて白っぽくなるまでしっかり混ぜる。
- ③卵を少しずつ加え、その都度よく混ぜ最後にかぼちやペーストを加えて混ぜる。
- ④粉類をふるい入れ、さっくりと混ぜる。かぼちやの角切り・レーズン・マシュマロを加える。
- ⑤生地を型に入れパンプキンシードを散らし、180度のオーブンで25分くらい焼く。



材料(4人分)

かぼちや 300g(正味)…皮とワタを取り除き3~4cm角に切る、クリームチーズ 150g…常温に戻しておく、グラニュー糖 30g、卵黄 1個分、レモン汁 小さじ2、ブランデー又はラム酒 小さじ1、そばぼうろ 50g、A[インスタントコーヒー 大さじ1・水 大さじ3]…合わせる

作り方

- ①型にラップを敷いてそばぼうろを並べ、Aをかけてしみ込ませる。
 - ②耐熱皿にペーパータオルを敷き、かぼちやを置いてラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。
 - ③フードプロセッサーに②・クリームチーズ・グラニュー糖・卵黄を入れ、なめらかになるまで回す。レモン汁とブランデーを加えてさらに回す。
 - ④①の型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- *レモン汁→味が締まる *そばぼうろ→マリービスケットでも良い *そばぼうろ→少しくだいで並べる

かぼちやの
テイラミス風



一人分	
エネルギー	318kcal
タンパク質	6.7g
脂質	15.0g
塩分	0.3g





Go! Go! DRAGONFLIES



5シーズン目を迎えるプロバスケットボールチーム「広島ドラゴンフライズ」。ヘッドコーチを含め、多くの選手が入れ替えとなった今シーズン、新生・ドラゴンフライズについてインタビュー。

ベテラン×若手で どんな化学反応が起こるのか

尺野 将太 Shakuno Shota

ヘッドコーチ。2017-18シーズンは横浜ビー・コルセアーズでヘッドコーチを務める。広島県広島市出身。1983年12月20日生まれ。



Q.ヘッドコーチのオファーが来たときの心境を教えてください。

A.地元ということでかなりプレッシャーはあります。生まれ故郷でヘッドコーチをする機会はなかなかないと思うので、広島ドラゴンフライズからオファーをいただいたときは「広島に決めた!」と思いました。

Q.チームの雰囲気はいかがですか。

A.若い選手が多いので、とにかく元気が明るいです。特に、島根サノオマジックから移籍してきた岡本飛竜選手は明るくて、よく声を出して盛り上げてくれているので、チームを和ませてくれていますね。ただ個人的には、球団創立時からいる田中成也選手に、中堅選手としてチームを引っ張ってほしいと思っています。今シーズン、多くの選手が入れ替わりになったこともあり、若手選手とベテラン選手の力がうまく化学反応を起こしてく

ればいいなと思っています。

Q.コート以外での選手とのコミュニケーションは?

A.ヘッドコーチとして、選手とは一線を引くようにしています。お互いがリスペクトしあえていければいいと思っているので、コートの上できちんとコミュニケーションをとるようにしています。

Q.B2西地区の他のチームと対戦する意気込みを教えてください。

A.西地区には熊本ヴォルターズと島根サノオマジックがいるので、激戦区になると思います。B2優勝を目指しているので、バンビシャス奈良や香川ファイブアローズとのカードも落とせないとですね。強いチームとの対戦が多い分、お互い力を高め合いながら、一戦一戦慎重に進めていきたいと思っています。

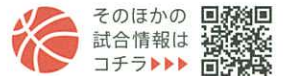
Q.最後にファンの皆様へ一言お願いします。

A.2年前のB1-B2入れ替え戦のとき(横浜ビー・コルセアーズでのヘッドコーチ時代)から、広島から東京に応援に来ているファンの皆さんを見ていました。その熱い声援が選手の背中を後押ししてくれるので、今年も今まで以上に会場で声援を送っていただけると嬉しいです。これからも宜しくお願い致します。

ついに開幕! ホーム開幕戦!

10/6(土) 14:00~

VS バンビシャス奈良
@広島サンプラザホール



そのほかの
試合情報は
コチラ▶▶▶

連載

私らしく輝くために

To shine like me

色を味方にオシャレを楽しむ

パーソナルカラー診断とは、自分自身をより魅力的にみせることができる色を自然光の元、顔の下(胸元)に置いて、色の反射で顔写り、印象、肌が美しく見えるか、引き立っているかを診断するものです。年齢や日焼けで似合う色が変わることはありません。その色は、スプリング、サマー、オータム、ウインターと4つのタイプに分けることができますが、タイプによって本来持っている魅力やキャラクターを分析することができます。



宮本 彩

Aya Miyamoto

骨格診断やパーソナルカラーを使って、一人ひとりの魅力を引き出し、ライフスタイルを豊かに導くパーソナルスタイリスト



Spring スプリング

鮮やかなビタミンカラーが特徴

若々しくキュートで元気な印象。
明るくカラフルな色がお似合いです。

Summer サマー

くすみのあるソフトなカラーが特徴

優しく女性らしい印象。
パステルカラーなどのソフトな色がお似合いです。



Autumn オータム

色味が濃く落ち着いたカラーが特徴

大人っぽくゴージャスな印象。
落ち着いた自然体な色がお似合いです。

Winter ウィンター

鮮やかで明暗のコントラストが強いカラーが特徴

クールで都会的な印象。
明暗がはっきりした色がお似合いです。



マリーナホップ NEWS

マリーナホップの最新ニュースを紹介!今回はオープンしたばかりの「MARIHO FOOD HALL by るるぶキッチン」。「どんな雰囲気なんだろう?」と気になっている方も多いのでは。立ち寄ってみてね♪

るるぶの編集者が全国を旅して見つけた グルメがマリーナホップに集結!

東京や京都で人気の「るるぶキッチン」が広島に初上陸。旅行情報誌「るるぶ」の編集者が全国各地を旅して見つけた、とっておきの食材や料理が食べられるほか、広島で長年親しまれているグルメも堪能することができる。会計時にスムーズに支払いができるよう、キャッシュレスシステムも導入。大人の雰囲気漂う店内では、非日常的な時間を過ごすことができ、天気の良い日はマリーナを眺めながら食事を楽しむこともできる。



瀬戸内パエリア 2,800円~

ムール貝やレモンなど広島食材を使用。4~5人でシェアできるように、とBigサイズを3,800円で用意している。



M 3,200円・Big 4,800円

瀬戸内旬鮮魚の白ワイン蒸し シーフードバケット

Bigは、4~5人でシェアして食べるのがおすすめ。+3000円でロブスター1尾を追加できる。



1,780円

広島地穴子天丼

絶品とされる広島の地アナゴを豪快な一本揚げで提供する。



880円

瀬戸内レモンそば

レモンの風味が効いて、さっぱりとした味わい。季節の蕎麦やタレが選べるそば切りなど、そばの種類も豊富。

1,180円

広島赤鶏のグリーンカレー サラダ付き

ゲーンと呼ばれるタイ料理。スパイスがよく効いているので、辛いものが好きな方におすすめ。



580円~

トマトとバジル、 モッツアレラのピッツァ

石窯ナポリピッツァ。大きさは3種類用意。L(35cm)は4~5人でシェアしていただく。ほかにも、トリュフときこのがったピッツァや四種類のチーズピッツァがある。



各380円

ビンチョス

一口サイズで、お酒との相性も抜群なので、つまみとしても◎。



MARIHO FOOD HALL
by るるぶキッチン

- ☎ 082-231-4848
- 📍 広島市西区観音新町4-14 マリーナホップ内
- 🕒 11:00~22:00 (LO21:00)
- 🏠 不定休
- 👥 302席 P 1500台

マリーナホップ イベントセレクション



日程	イベント名	場所
9/8(土)、9/9(日)	FUTURA家具展示会	マーメイドスペース
9/12(水)、9/13(木)	パロマガス機器展示会	マーメイドスペース
9/17(月・祝)	メディカルフィットネス発表会	マーメイドスペース
9/21(金)	全日本プロレス	マーメイドスペース
9/22(土)	わくわく癒しフェスタ	マーメイドスペース
9/23(日)	レッスルワンプロレス	マーメイドスペース
10/6(土)	ダブルプロレス	マーメイドスペース
10/7(日)	さんま祭り	マーメイドスペース他
10/8(月・祝)	福祉イベント	マーメイドスペース
10/20(土)、10/21(日)	FUTURA家具展示会	マーメイドスペース
10/23(火)、10/24(水)	タークペットフェア	マーメイドスペース
10/28(日)	マリー ベットハロウィンパーティー	マーメイドスペース
11/3(土・祝)、11/4(日)	ダンス発表会	マーメイドスペース
11/11(日)	身障者ダンスイベント	マーメイドスペース
11/16(金)、11/17(土)	日産部品山陽部品展示会	マーメイドスペース
11/18(日)	ゼロワンプロレス	マーメイドスペース
11/23(金・祝)	ハンドメイドイベント	マーメイドスペース
11/25(日)	ダンス発表会	マーメイドスペース
11/27(火)、11/28(水)	第一産業展示会	マーメイドスペース



☎ 082-503-5500 (9:30~18:30)

雨天候や主催者の事情により中止・延期する場合がございます。イベントの詳細、9月以降のスケジュールについては、マリーナホップホームページのイベント情報をご覧ください。http://www.marinahop.com/



英語の学びとワクワクを！
ENJOY ENGLISH!
英語で過ごす
学童保育
Epoca Kids Club

☎ 082-545-5445 (エポカキッズクラブ)



「広島で物件を売買したいけど、どこに相談していいかわからない」や、「県外にいますので、所有物件(土地・建物・マンション)をどうしていいかわからない」、「マリーナホップに出店したい」とお悩み方は、第一リアルティへお気軽にご相談ください。

☎ 082-543-4777 (第一リアルティ)

宝物探そう みどりグループの
「輪」「WA」「Wow!!」



株式会社 第一ビルサービス
〒730-0051 広島市中区大手町5丁目3番12号
TEL:082-248-1601 FAX:082-248-1784



読者プレゼント

A Letra+編集部から感謝を込めて、総勢46名様にプレゼントをご用意いたしました!ふるってご応募ください。



マリーナホップ 館内図

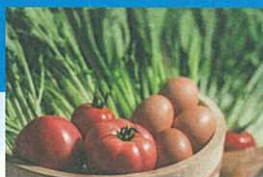
- 授乳室
- トイレ
- 多目的 駐車場スペース
- 喫煙所
- インフォメーション
- 公衆電話
- 郵便ポスト

●応募方法

日頃の感謝を込めて、総勢46名様にプレゼントをご用意!応募は簡単! aletra.plus@gmail.com にメールするだけ。住所、氏名、電話番号、年齢、アレトラへのご意見・ご感想、希望するプレゼントをご記入の上、上記アドレスに12月1日(土)までにご応募ください。当選者の発表は商品の発送をもって、代えさせていただきます。

1名様 広島の野菜セット

巻頭特集で紹介をした広島の野菜(水菜・コマツナ・トマト)と卵をセットでプレゼント。



5名様 やまだ屋 桐葉菓 (1箱6個入り)

もち粉を使用した、モチモチ食感が楽しめる生地。中にはこしあんかつぶあんの上品な合わせあんがたっぷり。やまだ屋自慢の逸品。



10名様 えさやり1回無料券

いきものふれあい学校で使えるえさやり無料券。いろいろな生きものを見て触れる、子どもも喜ぶ体験型施設。

10名様 マリホ水族館オリジナルグッズ

10名様 マリーナホップオリジナルグッズ

10名様 MARIHO FOODHALL by るるぶキッチン オリジナルポーチ

大事な人と、おいしいときを。



MARIHO
FOOD HALL

by るるぶキッチン