

あびこ型「地産地消」推進協議会

会報 第45号

2017年11月15日発行

*** 目 次 ***

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. 第14期援農ボランティア養成講座 | 5. 新米フェアを開催 |
| 2. 新規就農特集 | 6. ～やさいのはなし～ 野菜とポリフェノール |
| 3. 料理教室を開催 | 7. イベントの予定 |
| 4. 「米舞亭」岩井久夫シェフ インタビュー | 8. 編集後記 |



第14期援農ボランティア養成講座 農作業実習

発 行 : あびこ型「地産地消」推進協議会 会長 三宅 輝夫
住 所 : 270-1146 我孫子市高野山新田193 (「水の館」2F)
(業務日 月・火・木) 9:00~17:00
Tel 04-7128-7770 Fax 04-7128-7771
E-mail abikochisanchisyokyo@sky.plala.or.jp
URL <http://abiko-chisan.com/>
(協議会ホームページではカラーでご覧いただけます)

1. 第14期援農ボランティア養成講座

援農ボランティア部会 三宅輝夫



第14期援農ボランティア養成講座 開講式の様子

あびこ型「地産地消」推進協議会の発足と共に誕生した「援農ボランティア養成講座」も、回を重ねて今年で14年目になります。今年は8月中旬頃から9月末までの募集期間に、当協議会のホームページをはじめ、我孫子市役所発行の広報『あびこ』（9月1日号）への募集記事掲載や、近隣センターなど市内の各種施設へ募集ポスターを掲示して参加を呼びかけました。その結果、市内外から計7名の受講者がありました。

今回講座の始まりは、10月7日（土）午前、手賀湖畔の「水の館」3階の研修室で、開講式に続いて第1回の座学を行いました。講演「我孫子の農業について」では、市役所農政課主任小澤俊輔さんに、たくさんの統計データを基に、我孫子の農業の現状とそれを取り巻く諸事情についていろいろと語っていただきました。また「援農ボランティア活動について」は、当部会実行委員の宮園祐爾さん（第12期生）に、ご自身の実体験を踏まえて、援農活動の際に役立つ様々な助言や注意事項を詳しく話していただきました。そして受講者の自己紹介からは、多くの方が農作業や「土いじり」の実際に強い興味を持っておられるのが察せられました。

農家実習の初回は、我孫子市布施の仲原農園です。寒く雨模様の天候でしたのでハウスの中の作業になりました。主に、草取りと、収穫した落花生の大きな実のもぎ取りです。休憩時間には、「農」にまつわる様々な話題で熱心なやり取りが交わされ、充実した半日となりました。

10月21日に荒井農園、同28日に鈴木（順）農園、そして11月4日に古川農園で農作業実習を行い、同11日に第2回目の座学（我孫子市議会の委員会室）を行って完結します。講演内容は、長く農業改良普及員として活躍され現在は市役所農政課嘱託の根本丈士さんに『環境保全型農業』について熱弁を奮っていただき、

「農家の立場から」は、受入農家（実習初回）の仲原千津子さんに種々語っていただく予定です。そして最後に会長より、当協議会の活動全般についてお話しします。（11月5日現在。なお、翌週11月18日（土）に水の館で「あびこ農業まつり」が開催予定ですので、可能な方にはその会場で修了証をお渡しし、お祭りも楽しんでいただくよう考えております。）



仲原農園での実習の様子

このように、第14期の援農ボランティアさんは11月半ばに誕生し、早ければ12月から活動を始めます。どうぞ会員各位の温かいご支援・ご協力をよろしくお願いします。

2. 新規就農特集

■香取農園 (我孫子市都部^{いちぶ})

千葉県我孫子市にある江戸時代から守り続けた畑で農業を営んでいます。子どもに安心して野菜を食べてもらうため、完全無農薬で野菜を栽培しています。また、馬ふんと自家製の稲わら・米ぬかを混ぜた有機堆肥で土づくりを行い、一番美味しい旬な野菜をお客様に直接届けています。



野菜のデコレーションギフト
「DecoVege」

次世代に農業を継承するため、大学生や地元小学生を対象とした食育活動を行うなど、多くの人を畑に招き農業の実態を紹介しています。また、野菜の価値を高めるための活動を行っています。野菜を用いてプレゼントを作って贈る、ワクワクした気持ちをもっと楽しんでほしい、そんな想いから生まれたのが、野菜のデコレーションギフト「DecoVege」です。大切な人への誕生日、結婚記念日、還暦祝いプレゼントやイベントなどで活躍しています。

さらに、実際の飲食店で、一日店長としてお客さまに野菜を使ったお料理をお出しする「1 Day 店長」などの取り組みも行っています。メニューは全て野菜料理です。

お客様からは、「こんなに野菜を食べたのは久しぶりだ！」と喜びのお声をいただいています。将来、自分の野菜を使用したカフェを開きたいと考えていますので、ご来店をお待ちしております！

(香取岳彦さんは、当協議会員で援農ボランティア受入農家の香取典男さんのご子息です。)



香取岳彦さん

3. 料理教室を開催

食育交流部会 白澤幸雄

10月23日(月)湖北地区公民館にて、あびこ農力発見プロジェクトとNPO法人「食の会あびこ」との協同主催で開催しました。あびこ農力発見プロジェクトは、水の館の農業拠点施設の整備に伴い、農あるまちづくり、地域の活性化を資することを目的とした、我孫子市、(株)あびベジ、あびこ型地産池消推進協議会との構成によるチームです。

食の会あびこは、料理(調理)を通じ、子供たちから高齢者まで幅広い年代層に、食の愛しみ、創造性の育み等々の事業活動を行っており、スタッフも経験豊富、活動実績も有り、当プロジェクトの活動趣旨にも沿い、今後の市民活動を広げる等を総合的に勘案し、協同主催としました。



会津こづゆ、野菜の蒸し合わせ、炊き込みご飯



作りたての料理を試食

テーマ：我孫子の秋の恵みで身体に優しく元気な美味しさを！

講師：NPO 法人食の会あびこ

参加者：27名(一般：15名、スタッフ：12名)

一般参加者は30歳代から70歳代までの幅広い年代層でした。

メニュー：会津こづゆ、野菜の蒸し合わせ、炊き込みご飯

会津こづゆは、会津藩武家の郷土料理で、干貝の出汁を使い、貝に里芋、人参、椎茸、豆豉などを使用した身体に優しいヘルシーな料理です。

会費：700円

感想：参加者から、「楽しい時間」「楽しい料理の会」「勉強になりました」などの感想を頂きました。

4. 「米舞亭」岩井久夫シェフ インタビュー

本年4月29日、水の館1階にレストラン「米舞亭」がオープンしました。我孫子産の野菜を使ったメニューにより、多くのお客様に喜ばれています。本格的な秋が訪れた10月上旬、レストランの一角をお借りして、米舞亭の岩井久夫シェフにお話を伺いました。ご自身の豊富な経験をもとに、米舞亭にかける思いやメニュー作りへのこだわり、生まれ育った我孫子への愛着など、気さくにユーモアを交えてお話しいただきました。

●野菜たっぷり、「目」で食べさせたい

◇米舞亭の「野菜たっぷりカレー」は大人気ですね。

岩井久夫シェフ（以降「シェフ」）：ありがとうございます。おっしゃるとおり、米舞亭で一番出ているのは、これまで「野菜たっぷりカレー」でしたが、今月に入って「かた焼きそば」がカレーの牙城を崩しました。「かた焼きそば」は、土日には、一日40～50個出ています。

◇「かた焼きそば」は、量が結構ありますが、注文される方は男性が多い？

シェフ：いやいや、女の人にも果敢に挑戦していっぱいいます。パートさんたちも、お客様に出すときにびっくりさせるイメージを演出したり（笑）。テーブルに持っていくと、周りに座っているお客さんが「あれ、何だよ」って。普段から味や素材はもちろん、「目」で食べさせるようなイメージを心がけています。



「米舞亭」岩井久夫シェフ



ボリューム満点！
かた焼きそば

●ソフトクリームも看板商品

シェフ：ソフトクリームは、夏の暑い時期にはかなりの注文があり、一日100（個）以上まで行っちゃいます。150（個）ぐらいになると、殆ど一人のスタッフが巻きっぱなしです。そのぐらいの数が出ているのは、ドライインぐらいだと思います。

◇そして、味にもこだわりがありますね。あちこちで試食を重ねたのですか？

シェフ：メニュー開発当時は、大炊代表などと、いろいろ実験というか試食して、今のソフトクリームの原型ができ、試行錯誤を積み重ね今の形になりました。看板商品として欠かせない戦力になっています。

●レディースのメニューで「プチ贅沢」を！



“プチ贅沢” レディースセット

◇メニューの開発って、メニュー会議みたいなのをするのでしょうか？

シェフ：一応、私が試作品を作って、最終的には大炊代表に味見をしてもらう、という形です。かた焼きそばの時には、塩味と醤油味の2種類作って、農政課の若い職員に食べてもらったら7対3ぐらいで「醤油のほうがいい」ということになりました。個人的には、塩味も好きなのですが（笑）。

◇レディースは、結構手間がかかるのでしょうか？

シェフ：そうですね。レディースは、それにつきっきりになっちゃうので、一日20食限定いう形にしています。でも、980円なので、米舞亭のメニューの中で一番高いんです。レディースのメニューは、“贅沢”じゃなくてプチ、ちょっとした贅沢を楽しんでほしい、というコンセプトでやっています。

●直売所との連携で、野菜の種類と量を確保

◇天候によって、使う野菜の量に影響が出たりしますか？

シェフ：直売所の店長と相談して、野菜を確保しています。入荷された野菜を自分で確認しに行って話し合ったり。カレーで使う季節の野菜も、どの食材を使うかは、農家さんからの仕入れを見ながらですが、結構、難しいですね。一日10個とか20個ならいいけど、土日だと、カレーに使う1本づけも50本の確保が必要なので。



●これから先、もっと柔軟な対応を

◇野菜の仕入れについて、何かよいアイデアはありますか？

シェフ：もっと農家さんに柔軟にお願いできるようになれば、すごくいいなと思います。今は、料理したいものが見えてから、直売所に確認していますが、これから先は、農家さんにもあらかじめご協力いただければありがたいです。

◇そうすると、欲しいものを計画的に農家さんにお願いするということですか？

シェフ：そうですね。たとえば、赤いピーマンで薄皮のものや、逆に青いピーマンで、パプリカみたいな肉厚なものもあるんです。地中海野菜など、変わった野菜でも、安定して入荷できれば、幅広く使えるし。今後は米舞亭から直売所の店長に、計画注文で「こういうのを作って」という要望ができれば嬉しいです。最初に米舞亭で使ってみて、直売所でも売って、「この料理は、実はあの野菜を使っているんだよ」と噂になって、我孫子中のレストランに広がっていけば・・・。



●B級品は意外と少ない？

シェフ：キュウリなんかでも、B級品で構わないのですが、意外に見つからないんです。プロの農家さんたちがA級を目指しているからでしょうか。それを、今後はB級品でも、米舞亭で使うっていうことを予めお伝して、ご準備いただけたらと思うんです。

●いま、気になる野菜は？

シェフ：特に、変わった野菜とかが目を引きますよね。小さい野菜とか。ミニ野菜。そういうのも面白いなと思って。これからは、農家さんに対して、「こういうのを作ってほしい」とか言って、計画注文で作ってもらって、それを米舞亭で使って、直売所でも売って、「この料理は、実はあの野菜を使っているんだよ」となって、いつか我孫子中のレストランで使われるようになるといいですね。

●最後に、ご自身のことについて教えてください

シェフ：出身は我孫子の布佐です。35年ぐらい中国料理をやっていたんですけど、友人から声をかけてもらったことがきっかけで、米舞亭のシェフになりました。最後の3年ぐらいで惣菜をやりだして、トッピングの仕方とかこまめな部分は、だいぶ勉強になりました。

◇本当にたくさんお聞かせいただいてありがとうございました。

聞き手：広報部会（若王子範文、南千春、武井伸勝、川田悦代）



5. 新米フェアを開催

広報部会 川田悦代



9月30日(土) 10時～14時、あびこ農産物直売所にて、新米フェアが行われました。この日はお米が全品1割引き。また、各農家さん・各ブランドの新米の食べ比べや、長巻き寿司づくりのイベントが行われました。ちょうど我孫子ゴルフ倶楽部での「第50回 日本女子オープンゴルフ選手権」の3日目に当たるためか、客足はやや穏やかでしたが、やわらかい日差しの中、新米を味わう人々の笑顔が爽やかな秋空に弾けました。

●新米の食べ比べ

新米の食べ比べをしたお客さんに、感想を聞きました。「どのお米も、とてもおいしいです！でも一番好きなのは、ミルキークイーンですね」(40代ご夫婦・奥様)「僕は、コシヒカリのほうが味も香りもさっぱりしていて好きだな」(ご主人)「普段はミルキークイーンを食べていますが、今日の食べ比べでは、少し冷ましたコシヒカリが一番おいしかった」(30代女性)「どれも美味しいから、あれこれ試食しているうちに、分からなくなっちゃった・・・」(50代男性)なんていう声も。確かに、どの農家さんのお米も、ふっくらとしてみずみずしく、味に深みがあり、とても魅力的なことがよく分かりました。

●長巻き寿司づくり

長巻き寿司づくりは、11時、12時、13時の3回行われました。長巻き寿司1本あたり、長さ約7.5m。米約1升(10合)、きゅうり10本(縦に6～8等分)を使い、約20人で呼吸を合わせながら巻いていきます。「きゅうりがはみ出た!」「まきすは巻いちゃダメだよ!」「お醤油をつけたい!」など、3回とも大盛況で、作り立ての巻き寿司を、皆さん美味しそうに頬張っていました。



上手に巻けたかな？



●今年のお米作りについて

最後に農家さんたちに、今年のお米作りについて聞いてみました。

「6月の雨不足、7月のカメムシ等の大量発生、8月の日照不足など、今年も天候や虫との戦いでした。」「稲が生育する時期に天候不順が重なると、稲よりも周りの草が育ってしまい、稲の成長が遮られてしまいます。稲が受粉する8月頃の気象も、お米の質や収穫量に大きく影響します。」など、栽培期間が長く、様々な自然環境や気候の影響を受けながらも、丁寧に作られていることを改めて感じました。

また、お米作りで気になることについては、「最近、田んぼに生える草の種類が、外来種や薬耐性の高い草に変わってきました。稲に栄養がいかなくなるので困ります。薬は使いたくないし、コンバインが引っかかってしまうので困っています。」「稲の汁を吸うカメムシだけでなく、イネツトムシ(イチモンジセセリ)も増えています。稲の葉を食べるので、光合成が邪魔されて収量が減るので悩みの種です。」など、自然の生き物との共存の仕方を模索する声が多く聞かれました。

今年のお米の出来については、「平年並み」「やや少なめですが、味は良いです」「雨は降りましたが、条件が整い、3年振りくらいに良かったです。」などの声が聞かれました。そんな様々な環境の中でも、丁寧に育てられ、たくましく育ったお米は、美味しいだけでなく、きっとたくさんの元気を分けてくれるはず。「たくさん食べてね!」

6. ～やさいのはなし～ 野菜とポリフェノール

農家会員 日暮 俊一

カラコロと風に転がる枯葉の季節、畑では霜にも注意しなければいけない晩秋となりました。葉菜や根菜類が年末に向かい旺盛な成長を遂げていますが、色素について書く前に、夏の主役であったナス（茄子）について少し皆さんにも考察して頂きたいと思います。

さて、紫外線の強い夏の晴れた日、少しの時間でも半袖姿で野外を散歩したり、家庭菜園の軽作業などすると、腕の露出している部分の皮膚は炎症を起こし、ひどい時は火傷状態にまでなり、真赤になります。

人間は、動いていても直接太陽光線が一定時間当たると皮膚は炎症を起こします。ところがナスは静止状態で、葉で多少光線が遮る時があるにしても、色はほぼ黒に近い状況で長時間太陽光線に晒されても、炎症や果実表皮の細胞が火傷状態になることはありません。それどころか、ナスのヘタ（ガク片）に近い部分は夜間の果実肥大により色素（ナスニン）の沈着がなく、真白です。つまり、太陽光線の影響を受けることなく、日々果実は肥大しています。



ナスはどのようにして果実の表皮細胞を強烈な紫外線から守っているのでしょうか。不思議は深まるばかりです。例えば、ナスの根が地中の水分を盛んに集水し、地上部の葉や果実に届け、特に果実部分では旺盛な細胞分裂にあわせて集水した地中の水分で冷却すると同時に、葉や果皮表面から水分の一部を気化させ気化熱を果実から奪うことにより冷却させているのか、あるいは葉のように表皮細胞にあるフィトケミカル（抗酸化物質）といわれる様々なポリフェノールやカロチノイド物質などが細胞自体を保護しているのでしょうか。

ただ、ナスニンのようなポリフェノール類もカロチノイド系色素も強力な抗酸化物質であることには変わりありません。現在、健康面からマスコミや雑誌などで野菜の色素などの観点からいわゆる色の濃い野菜、緑黄色野菜が盛んにとりあげられています。そこで野菜の品種改良の視点に目を向ければ、種苗会社はこれまで特に葉菜類の様々な品目についておおむね野菜の植物体にアントシアニン（主に赤紫系）色素（ポリフェノール）を発現しない野菜、即ち、アントシアニンを淘汰した緑色、白色系野菜を主要品種として育成してきた歴史があります。これは消費者が、アントシアニン色素を発現する野菜は収穫後は一般的に色彩が黒ずんだ見た目となるため、敬遠してきたことにも起因しています。市場が純白に近い精白米、白砂糖、精製塩が見た目の商品として価値あるものと誘導・醸成してきたのと似ているところがあります。

このため、果菜を除く、いわゆる葉菜などでは、アントシアニン色素の発現する野菜を種苗会社は別枠で品種改良しています。例えば、赤タマネギ、紫キャベツ、赤オクラ、紫アスパラガス、赤シソなどがありますが、日本の食文化として地方在来野菜の中には、赤カブや赤ネギ、紫タカナ、そしてアントシアニン由来の黒豆まで含めると、独立した存在で古来よりアントシアニン色素を伝承してきたものもあります。

最近では、食を楽しむことと健康志向の観点から、ダイコン、ニンジン（紫ニンジン）、ブロッコリー、ハクサイに至るまで野菜の小型化と併せて、様々なアントシアニン野菜が見られるようになりましたが、カラフル野菜

のもう片方の一翼を担っているカロチノイド系色素由来のピーマン、トマト、ニンジンなどに至っては、アントシアニン色素との相乗作用により、淡黄、黄、オレンジ、赤、紅、紫、黒など、実に色彩豊かな食材野菜となっています。このカロチノイド系色素は熱に変性せず、抗酸化性の高い色素なので、健康志向の観点から、これらカラフル野菜は必ず話題に上る食材といえます。



＜ 野菜の栄養成分表 ＞

7. イベントの予定

月 日	内 容	部 会
11/18(土)	農業まつり (あびこん)	農業まつり実行委員会
11/25(土)	エコツアー (手賀沼船上学習・水の館で食事)	エコ農産物普及推進部会
11/25(土)～26(日)	市民のチカラ (けやきプラザ ほか)	広報部会
12/2(土)	採って食べよう (鈴木(順)農園)	食育交流部会
12/2(土)	援農ボランティア及び受入農家 懇親会	援農ボランティア部会
平成30年 1/13(土)	新年懇親会 (けやきプラザ9F)	総務部会、エコ農産物普及推進部会 ほか
平成30年 1/20(土)	新年ちびっ子餅つき大会2018 (あびこん)	新年ちびっ子餅つき大会実行委員会
平成30年 2/3 (土)～4(日)	市民消費生活展 (市民プラザ)	広報部会

8. 編集後記

先日、我が愛するあびこんで、同じ広報部会の仲間とハロウィーンの飾り付けをしました。レジ近くのほんの一角(惣菜/スイーツ売り場)で、大した規模ではないのですが、自宅での製作準備が思ったよりかかり、時間を忘れ、気がつくと夜中でした。けっこう好きなのかな、と新たな自分の一面を見た思いがしました。(南)



かんたん野菜パズル

秋が深まり、食卓を彩る野菜も豊富になりました。身近な野菜の名前を入れてみましょう。最近、子供たちに人気の言葉が出てきます！

- (横のカギ)
- A：回鍋肉、お好焼きの名脇役。
お腹の調子も整える野菜は？
- B：キノコ類で、炊き込みご飯、バター炒め、パスタにも人気。
- C：ハロウィーンといえば。
ポタージュや煮物、プリンにも。
(答えは本会報のどこかにあります)

