



楽農学校OB会だより

第11号2012年4月号



会長挨拶 ○B会会長：西村 一

このOB会だよりが、会員の皆様のお手元に届くころは、ゴールデンウィーク前で 野菜作り、畑仕事で、何かとお忙しい日々をお送りされていることと推察いたします。毎日が矢のように過ぎ、今年もはや3分の1が過ぎました。昨年度のOB会は夏の定期総会、OB農場見学会、秋の楽農生活センター感謝祭などの定例の活動を順調に行い、まずまずの一年間ではなかったかと思えます。

楽しく面白い企画であれば、活動も手ごたえを感じます。ただこれからのOB会はそれだけではなく、様々な形で農に関与している人達のグループとして地域に貢献したり、

自然保護、多様性保全、そして安全安心の食材自給率向上に寄与できる集団になりたいと思います。この活動をOB会を媒体にして、ご自身でやってみようと思う方、手を挙げて下さい。今年ではメール開示了承の会員同士でSNS的な機能をつくり相互の情報の交流促進を図りたいと思います。この一年度も健康で楽しい農業をやりましょう。今年度も皆様のご支援を頂きながら着実にOB会を運営して行きたいと思っています。どうぞ宜しくご支援頂きますようお願い申し上げます。



楽農生活センター職員異動のお知らせ

《退職》

センター長： 金川 喜八郎
学校課： 山崎 敏行

《後任》

泉谷 裕司
友藤 和明

《異動》

次長兼総務課長： 赤松 学
交流課長： 藤原 誠
交流課： 山脇 和代

《後任》

東谷 眞吾
稲本 将一
寺本 浩子

新規就農者を追え！

ここでは楽農学校を修了し、念願の新規就農を果たした「新規就農者」の“今”をご紹介します。

今回お訪ねしたのは昨年の就農コース7期生のうち、3人が選んだ就農地、「北区大沢町神付（おおぞうちょうかんづけ）村」です。藤本博通さん（西宮市在住）は20

アール、その隣の畑で中川優さん（神戸市北区在住）が24アール、そこから車で2分ほどの畑で白萩芳之さん（西宮市在住）が40アールの畑を借りて、様々な野菜作り、ビニールハウス建



設、畑作りに奮闘中、しかし、前作が米であったり、長い間休耕田だった土地であったり、まずは畑として“開拓していく”これが大変！でも、すぐ近くに仲間がいるとメリットがたくさんあるようです。この御三方の他に、隣町や三田に新規就農した人も含め現在計6人が連携を取り合い、情報交換や農機具や資材の貸し借り、もちろん労力も提供し合っています。例えば「明日ハウスのビニール張り

します！」と声をかけかけ集まれば、そこで手伝いながら日頃の問題を話し合ったり、畑を見学し合ったり。メールでは「ホームセンターにて格安農業用品発見！まだ在庫あり！」や、「今どこそこへ行けばこんな良いものがタダでもらえるぞ！」とか、“生きた情報”が飛び交っているのです。また、この御三方は新規就農者同士ばかりでなく、神付村の方々ともとても仲良し。畑にいれば、集落の誰かが気にかけて声をかけてくれたり、コツを教えてくれたり。

就農してまだ1年経っていないのに、もう何年もいるかのように見えました。このように「協力し合える仲間や先輩方が近くにいる」というのは、新規就農者にとって一番の糧かもしれませんね。大沢町神付村でビニールハウスを見つけたら、そこがこの方達の畑です。機会があれば是非訪ねてみては？

とってもオープン！でも農業にはそれぞれのやり方で熱く取り組む3人の姿に出会えますよ！

文：森本聖子



兼業農家の三男として生まれ当時は、小学生の頃から百姓仕事を手伝わされていました。当時は当たり前でしたが、遊びたいのに嫌だね。あんなに嫌だった「農」なのに何故今野菜作りを？と自分でも思います。還暦を迎え仕事も現役を終え(^)vホ・・・さあ～これからと思った時に胃癌が見つかり、2ヶ月間の入院で何とか回復、しかしこの病気も生活習慣病とか。その後に友人がこの楽農学校のことを見つけ教えてもらいました。二人で申し込みをするも募集人数以上の申し込み多数で抽選に、運良く二人とも当選「ヨッシャー！」で野菜作りを始めることになり、初めての野菜作りは春夏コース。畝作りから始まり苗の定植、種まき、水やり、草取り、支柱立てなどしていくうちにどんどんと野菜達は大きく育ち愛おしくなってくるんですね。



野菜作りを始めてからは熟睡できるようになり、食生活も野菜がメインの日も多くなりストレスが解消された気がします。あれこれと次の作業の事も考えると脳（農・ダジャレです）の活性にもなっているのかなと感じます。最近の事ですが 病院に見舞いに行く事があり、その病院の掲示板で園芸療法なるものがあると知りました。

園芸又は野菜作りはその成長を見るのがとても楽しいし、土いじり、植物などに触れる事は、疲れた心を元気にするストレス解消に効果があり取り入れられているようです。今 貸し農園では一種の社交場になっている所もあり、お年寄り(私を含む)の趣味としても、体を動かし、コミュニケーションを図れる絶好の機会にもなります。

野菜が収穫できて健康にもなって良い事いっぱいです。これからも野菜作りは続けていきます。“野菜作りそして健康万歳です”

ベジフルハッピー 栄養満点、元気の源「アスパラガス」(ユリ科)

春先から初夏が食べ頃のアスパラガスの語源は、ギリシア語の「新芽」です。新鮮でシャッキとした歯触りやみずみずしさは旬の魅力。原産地は南ヨーロッパです。アスパラガスは定植から収穫まで3年かかりますが、その後約10年間は毎年収穫ができ、8時間で7cmも伸びる程の驚異的な生命力です。



<栄養価>

野菜の中では**タンパク質**と**糖質**が多く、最強3大ビタミン(**ビタミンA・C・E**)と、**食物繊維**も豊富で、抗酸化作用による**老化防止**、**風邪予防**、**美肌効果**、**便秘解消効果**があります。**アスパラギン酸**はアスパラに多く含まれるアミノ酸の一種で、**栄養ドリンク**、**滋養強壮剤**などに用いられています。穂先に含まれる**ルチン**は、ポリフェノールの一種で**毛細血管を丈夫にし血圧を下げる**働きがあります。

<見分け方>

穂先がまっすぐで紫色をおび、ふっくらと締まっているもの。茎に筋がなく、太さが均一で切り口がみずみずしいもの。茎に付いているはかま(アスパラガスの葉)が正三角形のものが新鮮です。

<保存方法>

鮮度が命。横に置くと起き上がろうと穂先が曲がり糖度、アミノ酸を消費して味が落ちます。水で湿らせたペーパータオルを底に敷いてポリ袋に入れ冷蔵庫で立てて保存を。新鮮なものは軟らかくて甘いですが、劣化が進むと茎が固く苦味が増します。

<レシピ>スタミナジュース



(新鮮アスパラガス：2本、完熟キウイフルーツ：1個、水：100cc、レモン汁：小2) 水、一口大に切った生アスパラガス・キウイフルーツをミキサーにかけ、最後にレモン汁を加えて攪拌します。お好みでハチミ

ツ大1を加えてもいいです。

キウイフルーツの整腸作用(便秘下痢解消)が加わって、腸内スッキリ栄養満点スタミナジュースに。



文・写真：野菜ソムリエ 今井美和子

原稿大募集!



兵庫みどり公社兵庫楽農生活センター
〒651-2304

神戸市西区神出町小束野30-17

電話：078-965-2047

FAX：078-965-2659

(現在は楽農生活センターの電話等をお借りしています。
楽農学校OB会宛と記載をお願いします。)

編集後記

うらかな春、イコール「虫、草との戦いの始まり・・・」畑を始める前はこのような図式は頭にありませんでした。もとい、4月上旬は想像を超える春の嵐が到来、皆様の畑にも多かれ少なかれ爪痕を残していったことと思います、OB会役員一同心よりお見舞い申し上げます。

OB会だより編集担当 森本聖子