



# 楽農学校OB会だより

第24号2016年8月号

## 第7回、8回 野菜の楽園レポート



野菜の楽園第7回目は、4月10日神戸大学の特命助教 山下陽子先生をお迎えして機能性食品について講義して頂きました。機能性成分を含む食品を機能性食品と呼ぶ、というところから解説が始まり、栄養成分（三大栄養素 タンパク質、炭水化物、脂質）に対して非栄養素として分類される、ブドウ糖  $C_6H_{12}O_6$  などより分子構造が大きいビタミン E  $C_{29}H_{50}O_2$  などが抗酸化物質に分類される、と話は進みました。

最後に現代野菜は、栄養価が低下しており、加工品は過剰な加熱と洗浄で食品として無意味なものとなり、食品添加物はそこに留めを刺している、という山下先生の憂い顔が印象に残りました。



この日は、夏野菜のための太陽熱養生処理の方法を実技としてお見せしましたが、本当はこの真夏の太陽を利用した今一番効果が出やすい時期です。皆さん是非この時期に実行してみてください。畑が劇的に変わります。



7月31日に開催された第8回は、加西市の農業技術センターで長年品種改良に取り組まれてきた小林保先生の講義でした。

テーマは、自家採取の奨めでしたが、基本的な知識として自殖性作物（稲・麦・大豆・ナス科など）他、殖性作物（アブラナ科など）の分類から話は始まりました。

花が咲き実を付けるメカニズムも興味深いものでしたが、種取り技術を会得することでオリジナル野菜や花ができるという話が印象に残りました。家庭菜園をされている人ほどオリジナル野菜を開発できる、というのが良いではないですか？！

後半は、3回目となるトマトの食味コンテスト。エントリー数が限られましたが、果敢に挑戦してこられた生きがいコースの星見美乃里さん優勝、毎回高得点をあげられているOB会会長の名村正一さんが2位、就農コースの石井良寛さんが3位でした。

項目別において、糖度は渡越睦さん・食味では星見美乃里さんがそれぞれ1位でした。

高得点者の顔ぶれが決まってきているようで、このコンテストが決して偶然の結果でないことを証明しているようです。次回、この序列を変えてしまう人が出てこられることお待ちしております。



文：有機農業コースアドバイザー 五島 隆久

### 秋の行事予定(案)

月日：10月中旬	楽農学校OBの「農場見学」…場所未定
11月12日(土)	兵庫楽農センター10周年記念行事 軽トラマルシェやトークショーなどへの参加
11月12日(土)	秋の感謝祭出店用ケーキ・サレ作りなどの準備
11月13日(日)	秋の感謝祭 広報・ケーキ・サレなどの販売活動
12月中旬	OB会情報交流会「野菜の楽園」



## デジタル糖度計の利用にあたって

楽農学校 OB 会で糖度計を購入しております。情報交換会「野菜の楽園」などで利用していますが、いつでも会員の皆様に利用できるようにしております。つきましては、下記事項を厳守のうえ活用してください。

利用場所：楽農学校棟 1F「OB 会室」…**持ち出し厳禁**

利用方法：①事務所で「糖度計」の利用を申し出して鍵を預かり、各自で開けて入室してください

②野菜・果物以外の利用は出来ません

③利用内容を用意してある用紙に記入してください（氏名・日付・用途・故障・障害報告など）

④取扱説明書をよく読んでから利用してください

⑤糖度計の利用後は綺麗にして元の場所においてください

⑥利用が終われば電気・エアコン・窓などを確認して施錠の上退室してください

※鍵は事務所に反却願います

※水曜日は休日で利用できません

※利用時間は 9：00～16：30 です

※部屋は元通りに片づけて、ゴミなどは自身で持ち帰ってください



## 野菜の気持ち...

我々農業を営む者は日々、灌水・整枝・追肥など野菜と対話しながら元気に生育する野菜を眺め、「さぞ野菜も喜んでいるだろう・・・」と悦に入り野菜を収穫しているのではないのでしょうか。今回野菜の立場で野菜はどのように思っているのか考えてみました。

本来野菜が成長開花し結実するのは、子孫繁栄・群落拡大の為で、我々人間に食べられることは本望では無いのです。ブロッコリーは花を咲かせて種を周りに飛ばして群落拡大を、真っ赤に実ったトマトは鳥や獣に食べてもらい、その者たちの排せつで群落拡大を望んでいるのでしょうか。それが証拠に我々が果実を収穫する前に、鳥や獣に「今が食べ時よ！人間に食べられる前に私を食べて！」と野菜が、鳥や獣に懇願しているのではないかと感じる場合があります。

我々にとっては害獣でも野菜にとっては子孫繁栄の重要な役割を果たす共存者で、その報酬として野菜の命を得ているのではないのでしょうか、トマトにしてみれば、沢山の実を成らせ子孫繁栄のため結実しているのに、人間の都合で綺麗で大きな果実の為に摘果され、おまけに人間に食べられ、種は下水道に流されてしまう、ブロッコリーは、人間に蕾を摘まれても摘まれても次々に脇芽を出し蕾をつけようと頑張ると、人間はそれを容赦なく摘み取ってしまう。ブロッコリーは遂に本懐を遂げることなく力尽きたところで、役立たずとして根こそぎ抜かれて処分される。私のトマトも大切に世話をしているが、次作の植え付けスケジュールにより、ある日突然トマトの死刑執行がやってくる、今日も開花し赤くなる前のトマトがあるのに... 未だ次世代の種を残せていないのに引き抜かれてしまう。野菜にとって一番の害獣は人間であることは間違いがなさそうです。

人間が農耕を始めた時から、作物と人間との関係は食料として利用されるものとなりましたが、野菜から言わせてもらおうと、「いい加減にしてくれ！！」「最初は良い環境で育ててもらい感謝していたが、ある日突然子孫を残すことなく死刑執行がなされる、結局都合よく利用するだけにしておいて！」と言いたいのだろう。栽培技術は野菜を騙して利用する詐欺師のテクニックのようなものかもしれません（笑）



私たちが栽培している野菜の大半は、品種改良で作られた人間のための食用野菜なのでそれが宿命なのでしょう。野菜を騙し続けている私たちは、「命をいただく」気持ちをよりいっそう大事にせねばならないと改めて思うこの頃です。野菜に感謝☆「合掌！！（.-人-）」

文：OB 会副会長 浅田総一郎



## 楽農学校 OB 会「総会」のご案内

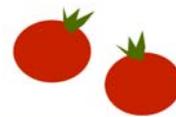
日時：平成 28 年 8 月 27 日（土） 13：30～場所：兵庫楽農生活センター楽農学校管理棟 2 F A 研修室

※当日平成 28 年度会費 ¥1,000 を徴収させていただきます。

参加希望の方は別紙にて、FAX もしくは、下記メールで 8 月 20 日までに、出欠のご連絡をお願いします。

連絡先： FAX の場合 078-965-2659（楽農学校 OB 会あて）

メールの場合 isao@konishinbun.com（楽農学校 OB 会 小西あて）



### ベジフルハッピー☆紫外線予防にパプリカ！

赤・黄・オレンジ色のパプリカはピーマン、シトウと同じナス科トウガラシ属です。

もととなる唐辛子の原産地は紀元前 7,000 年のメキシコ周辺。やがて世界各地で栽培され、辛くない甘唐辛子、さらに肉厚なピーマン、カラフルなパプリカが品種改良されました。

パプリカには**ビタミンC**がピーマンの約 2 倍、抗酸化力の強い**カロテン**がピーマンの 7 倍もあり、油で調理することで**カロテン**の吸収率が高まります。また**ビタミンP**が含まれているので熱に壊れやすい**ビタミンC**を守ります。更に赤パプリカの赤色素**カプサイチン**（赤唐辛子と同じ）は**強い抗酸化作用**で、生活習慣病予防や老化防止、がん予防も期待され、この時期**紫外線予防にもピッタリ！**

熱帯生まれなので冷蔵庫での冷えすぎには注意を。ビニール袋に入れて野菜室保管か、日の当たらない冷暗所だと日持ちします。

カットして甘酢に漬けておくとより長持ちし、毎日の食卓の彩りにも重宝しますよ。



#### 【 簡単ラタトゥイユ 】

##### 《材料》（2 人分）

パプリカ（赤・黄）…各 1 個、ナス …1 本、トマト…2 個、ズッキーニ…1/2 本、タマネギ…1/2 個、ニンニク…1 片、オリーブオイル…大さじ 2、白ワイン…大さじ 2、塩・黒コショウ…少々

##### 《作り方》

- 1 野菜を大きめに切り、オリーブオイルで炒め白ワイン、塩、黒コショウを加えて蓋をして弱火でじっくり火を通す。
- 2 器に盛り、お好みでイタリアンパセリなどを散らす。

ゆっくり火を通すことで野菜の濃厚な甘み、香り、旨みが出て冷めても美味です。フランスパンの上のせてブルスケッタとしてもいかが？



文、写真：野菜ソムリエ 今井美和子

### ☆OB 会ホームページ更新

7 月より星見 美乃里さんを紹介させていただきました。兵庫楽農センターHP 内の OB 会欄でご覧いただけます。すでに紹介させていただいている方と、星見さんの素晴らしい田舎暮らしを味わってみてください。



#### 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東野30-17  
電話： 078-965-2047  
FAX： 078-965-2659

#### 編集後記

「今年の夏は猛暑で長い！」と予測されておりますが、皆さまは何か猛暑対策されていますか？野菜もですが、まずは熱中症対策を！と、言っている私の家にはクーラーがないので私も気を付けまーす((+\_+))

OB 会だより編集担当：森本聖子