



# 楽農学校OB会だより



第25号2016年12月号

## 「10周年記念行事」におけるOB会活動

本年は兵庫楽農生活センターが開設されて10年という節目を迎え、センターで11月12～13日と2日間をわたり記念行事が開催されました。12日はNHKテレビ等でおなじみの藤田智先生による講演など多彩の催しの中、楽農学校OB会は「軽トラマルシェ」(※以下マルシェ)と「トークショー」に参加しました。また、13日の「秋の感謝祭」においては恒例の「ケーキ・サレ」の試食・販売に「プチケーキ」の販売を行いました。

11月12日(土)



「軽トラマルシェ」10:00～15:00 場所:センター広場

マルシェには10名の就農コース修了者に生きがいコース修了者2名が参加し、1張りのテントと7代の軽トラックの荷台を店舗に見立てて、それぞれが作った野菜と、卒業生の野菜を出品協力いただいた野菜を販売しました。8:30に各自野菜を持ち寄り集合し、順次会場の「きらめき神出」前の広場に軽トラックを集め、運転席を向い合せで2列に並べていきます。4列が出来た段階で10時頃には販売スペースの完成です。



その頃には周りにはお客さんがすでに品定めをされており、開店と同時にあっという間になくなる野菜もありました。初めてのことで戸惑いながらも準備を進めてまいりましたが、出品者の方々の協力のもと格安新鮮野菜は好評いただき、用意した野菜の8割以上が売れました。



「トークショー」13:30～14:30 場所:B研修室

山崎センター長をコメンテーターとして、河合・魚住両指導員の司会進行のもとOB会から就農コース修了者4名に生きがいコース修了者1名で、「こうしてはじめる楽農生活」をテーマに楽農学校の魅力を熱く語られました。無口?な方ばかりのため、観客の皆さん以上に司会者はじめ出演者で随分盛り上がっていました。

「ケーキ・サレ」作り8:30～16:30 場所:「平岡公民館」

8:30に精鋭?老若男女の16名が楽農学校に集合し、「秋の感謝祭」用の「ケーキ・サレ」「野菜プチケーキ」作りに「平岡公民館」に向かいました。恒例とはいえ、初めて使う調理室に8名が初参加で8名が男子!

指導者の野菜ソムリエは一抹の不安があったのでは...?しかし、そこは指導者の力量と8名のベテラン?のおかげで、予定量が予定時間内に無事出来上がりました。後は明日、好天と順調に売れるのを祈るばかりです。

11月13日(日)



「秋の感謝祭」10:00～15:00 場所:楽農学校生活センター

8:30に精鋭?7名がOB会室に集合し、昨日作ったケーキや備品などを会場に運び、センターで用意していただいているテントで売り場作りです。6回目とな



ればそれぞれ役割などは心得たもので、手際よく作業は進み開店時には準備完了です。

「ケーキ・サレ」はプレーン（各種野菜）・ポパイ（ホウレン草）・おさつ（さつまいも）各¥100に、プレミアム¥200の「黒まめ」「きのこ」が並びます。また、昨年から用意している甘いプチケーキは、ホウレン草・ゴボウ・バナナにピーズが加わり4個で¥100が脇を固めます。

おかげさまで、13:40頃に完売となりました。



この2日間において延べ約40名の会員の皆様に参加・協力いただき、野菜の協力でも10名あまりの皆様にもご協力いただきました。また、兵庫楽農生活センター及び楽農学校課の皆様にもご協力いただきました。この場をお借りして感謝申し上げますとともに、今後ともよろしく願いいたします。

文：楽農学校OB会 会長 名村正一

## OB 農場見学会

10月16日に大変忙しい中、有田農園さん・田畑農園さんに見学の了解を頂き実施しました。

今回・有田農園さんは慣行農法、一方の田畑農園さんは有機農法での栽培です。今回案内の見学会は参加者25名の大勢での見学会になりました。

最初に有田農園さんに伺いました。有田農園さん（押部谷）の主な栽培品目はトマトです。面積等概要は、栽培ハウス面積3.5a×2棟連結、3.5a×1棟。育苗用、作業用、資材置き場用のハウス3棟。他に露地+ハウス14a（ハウス1棟含む）。ハウス栽培品目は中玉トマト『フルティカ』、ミニトマト『ピッコラ（赤・黄）』、露地栽培品目は夏はピーマン、冬は白菜など葉物野菜。



ハウスのミニトマトは500パック/日の出荷とお聞きしました。ハウスでの連作障害対策は接木苗での対応、



苗作りは有田さんが1人で作っておられます。苗数も何千本にもなりに購入には費用がかかり過ぎる為に、自分で作っておられるとのこと。他に隣の畑にハウス1棟と露地栽培もされておられます。

ハウスも新しく、10月にはハウス1棟に加温設備も設け就農への意欲が物凄く感じました。借地にはハウスが造れない為に、土地も購入され初期費用を相当かけておられます。作業は今、ご両親の協力もあり三人で行っておられました。

田畑農園さん（櫛谷町）は有機農法で野菜の栽培を行っておられます。

自宅前圃場20a（畑+ハウス2.5a、×2棟・近々1棟増設）、別借り圃場50a（オクラ・ししとう・ピーマン等）、伊川谷借地50a（畑+ハウス×2棟）。

平成26年JAS基準による有機栽培認証取得され、ハウスでは小松菜、ほうれん草、いんげん豆等の栽培で露地栽培はルッコラ、ラデッシュなどを栽培。いんげん豆は畝ごとに収穫時期を決めて順番に播種をされるなど、何の野菜を何時出荷するかを決め、野菜が途切れないように心掛けている。出荷先を安定確保の為に考えられている様子です。有機栽培ですから薬が使えません。ハウス内に害虫が発生しないように最大の注意が必要との事。夜な夜な害虫取りに精をだす事も多々ありと仰っておられました。田畑さんは会社勤めを少し早めに退職され、酪農学校の就農コースを修了後に就農3期の五島さん（有機栽培）の所で研修されるなど、3年で有機栽培認証取得を成し遂げられました。



野菜作りは延べ120aと広い圃場を現在は1人では手が廻らないとの事です畑耕運・除草・灌水・防虫・肥料施用・収穫・計量包装・等毎日の作業は待ってくれません。体調を崩される事が無いように気を付けて頂きたいです。

文：楽農学校OB会 石原章弘

## 「ベジフルハッピー！」大人気の「ブロッコリー」(アブラナ科)

ブロッコリーの原産地は地中海沿岸。日本伝来は明治時代だがカリフラワーの方が好まれた。

その後低温流通が発達してアメリカ産ブロッコリーが出回り、1980年代に需要が急速に伸び、今日では定番の緑黄色野菜になっていますね。

ルーツは青汁の主原料ケールです。緑の小さな一つ一つの粒が小さな花のつぼみ(花蕾)で、その数なんと3万個以上とか。子孫繁栄の意味からイギリスでは結婚式でブロッコリーを投げるブロッコリートスがあるらしいです。

<栄養価>

「**栄養宝石の冠**」と称されるほど栄養が豊富。免疫力を高め風邪予防に欠かせない**ビタミンC**はレモンの2倍(水溶性の茹茹でると激減するので注意)。他にも**β-カロテン**、**ビタミンB1**、**B2**、**K**、**葉酸**、**カリウム**、**食物繊維**、抗酸化作用やがん予防効果が期待される成分**スルフォラファン**(ブロッコリーの種から育つ発芽野菜の「ブロッコリースプラウト」はブロッコリーの約20倍も含まれている)などです。葉も**ポリフェノール**が突出しているので花蕾、花茎同様食しましょう。



【鶏ハムのブロッコリースソース添え】2人分

《材料》

鶏むね肉…1枚(砂糖…小さじ1、塩…少々)

ブロッコリー…1/2株

ニンニク(みじん切り)…1かけ

アンチョビペースト…小さじ1/2

オリーブ油…大さじ6

塩、こしょう…少々

ミニトマト(小さくカット)…2個

ブロッコリースプラウト…1/2パック



《作り方》

①鶏肉の皮と脂を取り除き、フォークで穴を数か所あけ砂糖と塩をすり込み30分おく。出てきた水けをキッチンペーパーで拭き、丸めてラップをかけ、耐熱容器にのせてレンジ600Wで両面各2分加熱。中まで火が通っていなかったら、様子を見ながら加熱する。

②フライパンにオリーブ油大さじ2を入れニンニク、アンチョビ、小房に切ったブロッコリーを炒め、砂糖・塩少々と水大さじ3を加えて蓋をして蒸焼きに。火が通ったらオリーブ油大さじ4を加えてブレンダー(ミキサーなど)で攪拌し、最後に塩、こしょうを加えて味付けする。

③①のラップを外し、好みの厚さに切り、ブロッコリースプラウトの上に盛り、その上に②のソースをのせミニトマトをちらし、葉を添えて出来上がり。お好みでピンクペッパーも。

生・温野菜のディップとしても美味しいです。

**Xmasカラーで食卓を飾ってみてはいかが？**

文&写真：野菜ソムリエ 今井美和子

### 次回の野菜の楽園のご案内

第9回野菜の楽園テーマは、地力の元種「草堆肥作り」12月10日(土)1時～

**お金をかけないオリジナル堆肥を作ろう！**

**畑の土がホカホカになる魔法のような話が聞けるよ！**

**申込み、急いで！急いで！**

※詳細と参加申込は裏面をご覧ください。

【予告】第10回野菜の楽園(成29年4月上旬) テーマ「日本ミツバチの話～蜜源による食べ比べ」

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

今年で楽農生活センターは10周年を迎えたとういうこともあり、イベント目白押しの秋でした。さてさてあつという間に師走です、皆様も風邪などひかれませぬよう、今年も無事に年越しできますように～(・ω・)ノ

※皆様からの原稿も常時募集しております♪

OB会だより編集担当：森本聖子

## 第9回楽農学校OB会「野菜の楽園」部会の案内

日時 12月10日(土) 13時～16時半



対象者 楽農学校OB会・会員(会員 無料 非会員 500円)  
※非会員とは、楽農学校OB会に未加入の方をさします。

内容 1 13時～15時

テーマ 「誰でもできる落葉・草堆肥作り」 講義と実習

講師 楽農学校 有機農業コース アドバイザー 五島 隆久

2. 15時～16時

ダイコン・ニンジンの食味コンテスト

糖度計による計測と参加者全員による食味評価

(今年は生食で食べ比べてみます)

■申し込み方法・・・メールもしくはFAXにて、氏名と携帯番号を記入の上お申込み下さい。

■申込先・・・メールの場合：[yasaigo\\_sustainable117@hera.eonet.ne.jp](mailto:yasaigo_sustainable117@hera.eonet.ne.jp) (楽農学校 AD 五島あて)  
yasaigo と sustainable の間にアンダーバーがあります。

FAXの場合：078-965-2659 (楽農学校OB会あて)

■締切・・・12月8日(木) 必着

..... F A X参加申込書 .....

078-965-2659 (切り取らずFAXしてください)

楽農学校課 「楽農学校OB会」あて

12月10日の情報交換会「野菜の楽園」に参加します(下記、いずれかに○印を入れて下さい)

食味コンテスト 出品します(ダイコン ニンジン 重複可) 出品しません

会員

非会員

就農

期

生きがい

期

有機農業

期

お名前

携帯電話