



# 楽農学校OB会だより



第30号2018年8月号

## 楽農学校OBの「農場見学」

昨年10/13に計画しました「OB農場見学」は台風21号の為延期、そして満を期して本年5/13に再挑戦です。しかし、この日も朝からこれでもかと雨が降る中、決行させていただきました。

急遽、参加を取りやめられた方もおられました。この日参加いただいたのは男性6名・女性6名に会長・副会長の14名の参加で出発。さながら、「それなりの年齢:婚活ツアー?」のようです。(男女比同数は初めてです。)

最初に伺ったのは「さかぐちファーム」(坂口敏文…生きがいコース1~2期生66歳)。

2008年55歳で早期退職され、大阪から単身いちご栽培に取り組まれます。当初5年ほどは病害虫との闘いでずいぶん苦労されたようです。2011年テレビ朝日「人生の楽園」単身お父さんのイチゴ白書として出演。今は大阪の家を引き払いイチゴハウスの近くに居を構え、単身お父さんとはさよならされています。

場所:神戸市西区押部谷町

面積:ハウスのみ 7.2m×75m×3棟=1,620㎡ 育苗棟1棟200㎡

栽培方法:高設栽培システム(ハンモック方式)

従事者:ご本人+奥様+3名ほどのパートさん

栽培品目:イチゴ専業(兵庫1-3号・やよいひめ・さちのか等)

2011/2 兵庫県「認証食品認証」を受けられる。

販売先:直売所・ゴルフ場(土日のみ)など



次に伺ったのは「芦田農園」(芦田賢太郎…就農コース9-10期生32歳)。

東京農業大学卒業後は農業に2年間従事し、飲食業を3年間経験した後、楽農学校9期から2年間受講され、一次産業の農業で頑張っておられます。話を聞かせていただいた中で印象的なのは、「供給体制をしっかりと確立するように頑張れば、買ってもらえるようになったようだ」ということでした。

場所:神戸市西区神出町

面積:ハウス1,400㎡+露地約35反(2018/5現在)

栽培方法:慣行農法

従事者:ご本人+共同事業者2人+4名のアルバイトさん

栽培品目:ハウス…主にパプリカ

露地…主にスイートコーン

(この夏は白のコーン7万本)他

販売先:スーパー・市場・直売所など



この日、2か所の農場を見学させていただきましたが、世代が違いますがお二人とも目がキラキラしていたのが印象的でした。何やら元気をいただきました。

参加いただいた会員の皆様と、見学を受け入れていただいたお二人に感謝申し上げます。

## 第13回「野菜の楽園」

第13回野菜の楽園は「乳酸飲料・ヤクルトの乳酸菌」と「太陽熱養生処理～たった2週間で地力豊かな畑に変える技術」をテーマに4月21日に行いました。

講師は、兵庫ヤクルト販売(株)GR推進室マネージャー管理栄養士の森田妙子様でした。

「腸は、栄養素の吸収と生体防御の最前線」「腸に住む細菌とその種類～腸内菌の環境(腸内フローラ)」「腸内フローラのバランスを崩す要因」「免疫力を調整」「医療現場での応用」「そのほかのさまざまな可能性」をテーマにお話し頂きました。

中でも印象に残ったのは、卵子に精子が合体して細胞分裂が始まり、最初にできる臓器は腸であること。腸内細菌数は、善悪菌合わせて100兆個で1kgにもなること。ヤクルト乳酸菌シロタ株は、善玉菌の応援隊でありプロバイオティクスと言われること。便秘を改善する



るのはもとより、血圧を下げる効果があるγ-アミノ酪酸を含む商品もあること。プロ&プレバイオティクスを合わせて、シンバイオティクスが感染性合併症の予防に効果がある等々1時間半があつという間でした。17名の参加でしたが、質疑応答に30分以上かかり予定時間をオーバーしてしまいました。



後半は、これまで何度か取り上げてきた「太陽熱養生処理」の理論を日本有機農業普及協会の中村隆宏さんに解説頂き、研修圃場で作業の仕方を実習しました。

余談ですが、4月21日以降血圧降下に有効なプレティオというヤクルト商品を飲用し始めました。2カ月経った今日測定してみると血圧が下がっていました。恐るべしヤクルトです。



なお、太陽熱養生処理の適期は、7月末梅雨明けです。この処理をすれば、見違える冬野菜ができます。おいしい冬野菜を作りたい方は五島まで連絡下さい、詳しく解説致します。



文：楽農学校有機農業コース元アドバイザー 五島 隆久

## 秋の行事予定案

### 秋の感謝祭

日時:11月11日(日) 10:00～ ※本年度は日曜日の開催となりました。

★出店用ケーキ・サレ作り 日時:11月10日(土) 8:30～

★広報・ケーキ・サレなどの販売活動 日時:11月11日(日) 8:30～

※上記行事は内容が決定次第ご案内いたしますので、★のご参加・お手伝いをいただきますようお願いいたします。



※例年10月に楽農学校OBの「農場見学」を案内させていただいてきましたが、本年より5月の案内とさせていただきます。よって、今回の開催予定は2019年5月頃を予定させていただきます。ご了解いただきますようお願いいたします。

## 「ベジフルハッピー！」夏野菜で生活習慣病予防を！「オクラ(アオイ科)」

アフリカ東北部が原産のオクラは 2000 年以上前からエジプトで栽培され、東洋ではインドで広く普及しました。日本には 18 世紀観賞用に、明治初期にはアメリカから野菜として入り、近年は健康ブームで大人気です。

オクラのぬめりの正体はペクチンなどの水溶性食物繊維で、整腸作用のほか、悪玉コレステロールを減らし、血糖値や血中コレステロールをおさえる働きがあります。またムチンにはタンパク質分解酵素が含まれていて消化吸収をよくし、ネバネバが胃壁を保護して胃炎・胃潰瘍予防の効果があるようです。他にも緑黄色野菜のβ-カロテンも豊富で、むくみ解消のカリウムも多く、生活習慣病予防が大いに期待できます。(但しお酢をかけるとネバネバ効果が薄れるので注意)

低温障害を起こしやすいので、ビニール袋等に入れへたを下にして野菜室で保存を。

「野菜ソムリエテキスト」、村上次男著「そだててあそぼうオクラの絵本」、市橋研一著「壮快 7 月オクラ水」参照



### 【オクラと魚介の和え物】暑い夏に栄養時短料理!!

#### ◀材料▶2人分

オクラ…10 本、  
冷凍シーフードミックス…150g、  
A(めんつゆ…大さじ 1、ごま油…小さじ 1/2、こしょう…少々)、  
削りかつお…適量

#### ◀作り方▶

- ①オクラはへたを落とし、軽く塩もみをしてうぶ毛を除き水洗いして斜め半分に切る。冷凍シーフードは流水解凍して水気を切っておく。
- ②耐熱器に①の冷凍シーフードを並べ、オクラのセラップをふんわりかけて電子レンジ 500w で 3 分ほど加熱し、余分な水分を捨てる。
- ③②を A で和えて器に盛り、削りかつおをのせる。



オクラを食べて夏バテ予防しましょう！

文&写真:野菜ソムリエ 今井美和子

## 楽農学校 OB 会「総会」のお知らせ

### 総会

日時:平成 30 年 8 月 25 日(土):15:30~

場所:兵庫楽農生活センター 管理事務所横 B 研修室

※当日平成 30 年度会費 ¥1,000 を徴収させていただきます。

※総会終了後の「懇親会」は、諸般の事情により見合わせることにいたしました。ご了解いただきますようお願いいたします。

申込先:メールの場合 楽農学校 OB 会 asadasoiti@yahoo.co.jp 浅田あて

FAX の場合 078-965-2659(楽農学校 OB 会あて)…同封別紙案内書をご利用ください。

### 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

集中豪雨や異常なほどの高温や日照り続き、今年の夏は一体どうなってんだと思った矢先には、今まで例のない角度から台風がやってきたり！温暖化があらさまになってきた近年、野菜の作付けも今まで通りとはいかなくなりそうですね…。

OB 会だより編集担当:森本聖子