



楽農学校OB会だより



第31号 2018年12月号

兵庫楽農生活センター「秋の感謝祭」への参加報告

今年の「秋の感謝祭」は11月11日の日曜日となりました。

10日の土曜日に「ケーキ・サレ」作りを余儀なくされたので、例年使用させていただく「三木南交流センター」は利用できなくなりました。そこで、初めてセンター内の調理室を利用させていただける事となり、調理場が近くなり準備作業が随分便利になりました。

10日(土)8:30学校棟に調理参加スタッフの16名(女性11名・男性5名)が集合。早速、センター内にある調理室で、野菜ソムリエの指導のもと調理が始まります。今年は、定番の「ケーキ・サレ」4種・「ミニケーキ」4種に、新製品「スクエアケーキ」3種のお披露目です。4台の調理台に振り分けられた調理スタッフは、チームワーク抜群で作業は順調に進み、午後からの調理予定のミニケーキは午前中にほぼ終了。午後から、「スクエアケーキ」の調理も初めてにもかかわらず順調に進み、最終カット＆パッケージが予定時間より早めに終わりました。



11日(日)「秋の感謝祭」当日、8:30に6名の販売参加スタッフが集まり、ステージ右手のテントで販売準備です。しばらくするとお客様も三々五々来られ、準備も拍車がかかる頃にはテント周りはお客様で一杯になり、10時販売開始から人だかり。野菜ケーキが定着したのか、あまり説明しなくても大人買いして下さる方も多く目につきます。おかげさまで、11時過ぎには完売御礼となりました。良く見ると、どこのブースも人だかり。今年は例年以上の来客数だったようです。めでたしめでたし!



お客様はもとより、参加・協力いただいた方に、紙面をお借りして感謝申し上げます。

楽農学校OB会 会長 名村 正一

援農活動

8月に案内させていただきました、「援農活動」につきまして引き続き募集をしております。ご希望の方は下記に連絡いただきますようお願いいたします。

笹山大 (携帯 090-9867-7618 PCメール piawan@grace.ocn.ne.jp FAX 078-221-3457)

第14回 楽農学校OB会「野菜の楽園」

7月29日(日)13時~開催の第14回「野菜の楽園」は、「家庭たんぼのおすすめ」と映画「ごはん」の映写会を行いました。皆さん、家庭菜園は、熱心にされるのですが、家庭たんぼは、できないものと思込まれているようです。減反制度があり法的に誰でもが作れない、という事実もありました。しかし、現在、制度は廃止され誰でも作れます。また、機械がないからと言われますが、家庭で食べる分位は、機械がなくても十分できます。稲作が機械化されたのは、70年位前からです。5月に苗代に種籾を蒔いて6月に田植えをし、6、7月除草をすれば、10月には新米が食べれます。秋風になびく稲穂を眺めるのは、なんとも言えない癒しです。興味のある方は、是非五島までご連絡下さい。

yasasigo_sustainable117@hera.eonet.ne.jp 080-3766-0688 就農コース3期OB 五島 隆久

引続き、映画「ごはん」の上映です。

今年の初春、千葉県でイチゴ農家のOBから「ごはん」上映の提案がありました。

監督安田淳一・主演女優沙倉ゆうの 京都の映画会社の自主映画ですが、映画



製作を趣味とするOB会の役員と監督とが懇意であることも判明して、上映に際し監督からも協力いただくことになりました。しかし、上映にあたって器材などの課題も多く調整しているうちに、学校課で協力していただく機会に恵まれ上映出来ることになりました。



そこで、「野菜の楽園」のテーマをお米作りとして上映をさせていただく事にしました。内容は、美しく水田風景をとらえ、リアルに米の生産過程を描いたヒューマンドラマ映画。笑って泣いて観ているうちに、一杯のごはんのありがたみと、農家がどんな思いで田んぼを守り、お米を作っているかに気づかされ、農家の思いを代弁し、日本の農家の直面する後継者問題を提起する内容でした。上映が終わってから、涙ぐみながら会場から出て行かれる方がおられたり、「良かった。」と挨拶いただく方も多く、上映出来て良かったと感じております。
楽農学校OB会 会長 名村 正一

「ベジフルハッピー！」高栄養価で縁起物の「レンコン」(ハス科)

蓮根は「ハスの根」と書きますが、根ではなくハスの地下茎です。ハスはスイレンと違って水面より高いところに葉と花を付け、葉には切れこみがありません。原産地は中国、エジプト、インド辺り。鎌倉時代に観賞用(花ハス)として入ってきましたが、食用として本格的に栽培が始まったのは明治以降です。ちなみに姫路レンコンは大正初期に山口県のレンコンの種苗を持ち帰り栽培したとされています。



レンコンは**ビタミンC**が豊富で、免疫力を高めコラーゲンの生成を促します。他にも**カリウム**、**リン**、**マンガン**などの**ミネラル**や**食物繊維**を多く含みます。糸を引くネバネバ成分の**ムチン**は胃腸の粘膜を保護して、消化吸収を促してくれます。切口が褐色になるのはポリフェノールの一種**タンニン**で**(血液降下作用)**、**止血作用**、**抗酸化作用**「等」が期待できます。栄養価の高い旬のレンコン、食べ方を色々変えて楽しみましょう。 「野菜ソムリエテキスト」、尾崎行生著「そだててあそぼうレンコン

の絵本」参考

【レンコンとエリンギの炒めあえ】時短の一品!!

《材料》作りやすい分量(2~3人分)

レンコン…200g、エリンギ…1パック(130g)、マヨネーズ…大さじ1、マスタード…小さじ1、黒コショウ…小さじ1/2、黒ゴマ…小さじ1/2、セロリーの葉(青ネギなど)…適宜

《作り方》

- ①レンコンは一口大の乱切りにし酢水に放つ。エリンギは1.5cmくらいの大きさに切る。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ1を加えて①のレンコンを中火で炒め、火が通ったらエリンギ、マヨネーズ、マスタードを加えて混ぜ、全体に火が通れば最後にセロリーの葉、黒ゴマをふって混ぜあわせ、器に盛って完成。(セロリーの香りが苦手な方は青ネギなどで)

《おまけ/カラフルレンコン》

茹でたレンコンの穴に、ニンジン、カボチャ、ほうれん草などのピューレ、はんぺん、明太子を詰めてカラフルな一品に!

「見通しがきく」縁起物のレンコンを食べて、良い年をお迎えください♡

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

編集後記

自然災害に次々と見舞われた夏から秋を経て~今年の冬は暖冬との予報がでておりますね、この時期にしては暖かく作業日和が続きます。虫さんたちもまだまだ元気…

OB会だより編集担当：森本聖子

