

## 100歳まで元気に生きよう

~野菜ソムリエ中級に挑戦するため楽農学校に~

今井 美和子さん (神戸市在住)

生きがいコース 14期、15期

インタビュー 令和3年11月

### 1 なぜ、楽農学校に入校しようと思ったか

100歳まで元気に生きようと、50歳の時に若返り教室の門をたたき、インストラクターとして教室展開をした。ある時ケーキを食べながらの講演会を開催したらケーキを食べない参加者がいた。聞くとマクロビオテックでケーキは食べないとのこと。確かに美や健康のためには体の内側からが大事と改めて思い、野菜ソムリエに挑戦することにした。

野菜ソムリエの初級は簡単だったが、中級は机上の勉強だけでは難しかった。落ち込んでいたら、たまたまテレビのテロップから兵庫楽農生活センターの生きがい農業コースで野菜作りを教えてもらえることを知り早速申し込んだ。



### 2 楽農学校に入学して

春夏コースから参加した。最初は土いじりするのが嫌だった。畝たては腕が痛くなるし、鍬の進め方など道具の使い方もわからなかった。でもやっているうちに夢中になり、いつも一人残って作業をしたり、暑い夏も毎日水やりに通い、やがて野菜が育つのが嬉しく「野菜愛」が生まれた。指導員の先生方からは丁寧に教えていただき、どの野菜も本当に立派に瑞々しく美味しく出来た。また市民農園はブルーシートなどで雑然とした光景が好ましく思えず、その点楽農学校の畑は野菜が規則正しくきれいに並んでいて美しく、空気さえも美味しく感じた。

その野菜作りの楽しさを行く先々でしゃべりまくったので、行きつけの美容院の人たちや野菜ソムリエ仲間、ウォーキング仲間が興味を持ち収穫体験に来てたくさん収穫して、とても喜んで帰った。特に畑でもぎたてのスイートコーンの生のまるかじりは感動的だった。

野菜ソムリエ中級取得後は、楽農学校の経験がソムリエ活動としての強みとなり毎月の野菜教室で大いに活かされた。教室では畑から引き抜いた野菜を前に特徴を知らせたり、旬の紹介や野菜の食べ比べ、保存方法、美味しく食べるコツ、料理方法に試食と内容も豊富になった。そして自分で育てる楽しさ美味しさから今でもプランターで作ったりしている。



体は食べ物で出来ていて新鮮な物を食べることで健康に繋がる。それで極力神戸産野菜を購入し、食卓はいつもカラフルで野菜の量が多い。

楽農学校を卒業してからも OB 会で活動し新しい多くの仲間と縁ができた。facebook で海外に移住した仲間とのやり取りも続いている。また、食への思いも強くなった。

### 3 今の活動

野菜ソムリエとしての野菜教室は親の介護に伴い5年数か月で打ち切った。今は楽農学校 OB 会をたよりにベジフルハッピーと名付けて季節の野菜や果物を紹介したり、楽農生活センターで収穫野菜の美味しい食べ方を講義させていただいたりしている。また10月からは輝くシニアのためのアカデミーに通って新しい自己表現にもチャレンジし、ますます元気に若々しく生きることを願っている。

## 「ベジフルハッピー！」 自然の甘さで夏を楽しむ〜！ 「スイートコーン(イネ科)」

トウモロコシは米、麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、完熟前の柔らかいものを野菜として食用。原産は中南米。コロンブスの新大陸発見後世界中へ普及し、日本には16世紀に伝来しました。明治期にはアメリカから甘味種のスイートコーンが導入され、北海道開拓を機に本格的な栽培となりました。

《栄養成分》でんぷんが主成分で糖質が多く、**ビタミンB1、B2、ビタミンC、葉酸**は茹でてでも損失が少ないのが特徴。他には**カリウム、食物繊維**も多いです。「新ビジュアル食品成分表」参考

《選び方》外皮はみずみずしい緑色で、ヒゲはよく枯れた茶褐色。ヒゲの1本1本が粒に繋がっているのが、ヒゲはふさふさで、頭までふっくらとした大きめのものが多いです。

《保存法》収穫した瞬間から糖度がどんどん落ちるので、入手したら早く食べるのがおすすめです。保存の際は皮付きのままラップをかけて冷蔵庫に立てて保存を。

### 【フレッシュ・スイートコーン・ムース】

#### 《材料》2人分

トウモロコシ…1本、牛乳…100cc、ヨーグルト…100cc(半日水切りする)、粉ゼラチン…小さじ1、塩…少々、黒コショウ・オリーブ油…適量

#### 《作り方》

- ①ゼラチンは牛乳大さじ1(分量の中から)でふやかしておく。
- ②トウモロコシは皮を2〜3枚残してラップしレンジで加熱。皮をむいて粒を包丁でこそげとり、飾り用に大きじ2をよけておく。
- ③ミキサーに②と牛乳を入れて攪拌しザルでこし、鍋で加熱。沸騰したら火を止め、①のゼラチン、水切りをしたヨーグルト、塩を加えてよく混ぜ、荒熱が取れたら冷蔵庫で2時間ほど冷やす。
- ④器に盛り飾り用トウモロコシ、黒コショウ、オリーブ油をたらして出来上がり。



(左：スープ 右：ムース)