



# 楽農学校OB会だより



第14号2013年4月号

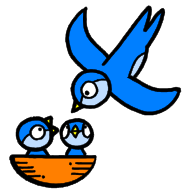
OB会 副会長挨拶 ○B会副会長：名村正一

全てのものが生き活きとした躍動感を感じる季節となりました。皆様におかれましてはご健勝のこととお喜び申し上げます。楽農学校においては、「就農コース」の受講生は夏野菜の準備で大忙しのさなか、3月9日に17期48名の「生きがいコース」の終了式が行われ、4月13日には18期の開校式が行われ、約60名の方が受講されることになっています。

おかげ様で、楽農学校OB会は4月より6年目を迎えることになり、前年は「OB会だより」3回の発行

と「農場見学」や秋の収穫祭の「感謝祭」において「ケーキ・サレ」などの販売などを行ってまいりました。皆様のご協力に対し厚く御礼申し上げます。本年も役員一同で皆様に少しでもお役に立つOB会の運営に活動してまいる所存です。

楽農学校のますますの発展と皆様のご活躍をお祈り申し上げますと共に、今後ともご支援とご協力をいただきますようお願いいたします。



## ベジフルハッピー♪ 春の象徴、独特の風味「タケノコ」(イネ科)



日本最古の物語「竹取物語」。竹は昔から日本人の生活に深く関わってきました。そして竹かんむりに旬と書く「筍」は、10日で竹になるほどの強い生命力が宿る食べ物として親しまれてきました。

原産地は中国で、江戸時代に京都山城地方に、やがて全国で栽培されるようになりました。そのほとんどがモウソウチクです。地下茎で育ち、春に雨が降るとたくさんのタケノコが発生することから「雨後のタケノコ」と言われ、同じ様な物事が次々と発生する例えに用いられています。日光に当たると穂先が緑色になり、時間が経つと根元のポツポツが濃くえぐみが増すので、穂先が黄色くポツポツの薄い色を選んで、買った直ぐにぬかと一緒に茹でてアク止めをしましょう。

植物繊維のセルロースが多く、コレステロールの吸収を抑える作用があります。また水煮タケノコの白い粉は、チロシンというアミノ酸で、新陳代謝を促し、脳の活性化をする働きがあるので、洗い落とさずに食べましょう。疲労回復のアスパラギン酸や高血圧予防のカリウム、発育や味覚機能に重要な亜鉛、わずかですがビタミンB1・B2、葉酸も含まれています。筍の皮には防腐効果があるのでおにぎりなど包んだりします。

<極旨レシピ>

### 【タケノコ寿司(山椒入)】

<材料4人分>

ご飯(米2合)、合わせ酢(酢40cc、砂糖30g、塩少々)、タケノコ200g・薄揚げ1/2枚【だし汁30cc、薄口しょうゆ大さじ3、塩小さじ1/2、砂糖大さじ4、みりん大さじ2】、



ちりめん山椒40g←(実山椒との組み合わせが極旨です。出回った時に酒煮にして保存すると便利です。)

<作り方>

- 炊きあがったご飯にあわせ酢で寿司飯を作る。
- タケノコは小さめの色紙切り、薄揚げは油抜きして縦半分に切ったのち、せん切りにし、鍋に【だし汁〜みりん】を入れて中火で汁けがなくなるまで煮て、冷ます。
- ①に水気を絞った②と、あればちりめん山椒を加え、切るように混ぜる。
- 木の芽や甘酢ショウガを添える。

<筍のあく抜きの茹で方>

※先端7cmほどを大胆に斜め切りし、皮に垂直に切れ目を入れ、大鍋にたっぷりの水と一握りにぬかとお赤唐辛子を入れて強火で根元に竹串が入るまで茹で、そのまま冷まします。完全に冷めたら皮をむいて新しい水に付けて冷蔵庫で4日間保存。毎日水は取り替えます。

文・写真 野菜ソムリエ : 今井美和子

『実践農家と関係者で織りなす 農と地域の夢を語る会』に、参加してきました！ OB会役員：森本聖子

去る3月7日、神戸市教育会館にて、兵庫県主催によるフォーラム『実践農家と関係者で織りなす 農と地域の夢を語る会次第 若手女性農業経営者の躍進に向けた集い』が行われ、僭越ながらパネラーの一人として私も壇上に上がらせていただきましたので、ここにご報告させていただきます。

この集いは、県下で農業経営に取り組む若手女性農業経営者の存在を広く関係者に紹介し、農と地域に関する夢やその取組、斬新なアイデアや自由な発想を知っていただくことで、兵庫県の農業・農村の持続的発展に向けたヒントを見つけ出そう！という趣旨のもと、県下で農業を営む45歳以下の女性6名が集まり、パネルディスカッションをさせていただきました。

会場には約230名の農業関係、農業学校や報道関係



や行政の方々が集まり、大勢の前で話すのが大の苦手な私ですが、新規就農ホヤホヤの立場として、少なからず私も「農業の担い手として期待され

ている」ことを実感し、身の引き締まる思いでした。今後、県下の若手女性農業経営者一丸となって、どんどん意見交換や情報交換をし、「暗い農業」から「明るい農業」へ、「辛い農業」から「楽しい農業」へ、若い担い手候補の人達が職業選択肢の一つとして「農業したい！」と思えるよう、イメージアップを図るにあたり、微力ながらお手伝いさせていただけたらと思います。

楽農生活センター職員異動のお知らせ

《退職》

《後任》

学校課： 友藤 和明

高尾 淳

《異動》

《後任》

副センター長： 松下 順子

岩見 昌典

楽農OB会だより「なんでも掲示板」のご案内

前号から始まりました「なんでも掲示板」、皆さんお気軽にご投稿ください！●ゆずってください（品名、型式、あるいは具体品目）●ゆずります（品名、型式、希望金額）●こんなものが出来ました！（作物、特徴、作り方など）●ちょっと聞いてください（自分や地域のトピックス、催しの案内）●困っています（問題の簡単な説明や質問）等々、ご氏名、ご連絡先を添えて投稿1件あたり約50字以内でお申し込みください。

《申し込み先》

Fax： 楽農学校OB会事務局宛 078-965-2659

電子メール： 鈴木宛 teru.szk331@eto.eonet.ne.jp

《期間》

OB会だより発行1ヶ月前まで

平成25年8月号向けの投稿→締め切り同年7月末

平成25年12月号向けの投稿締め切り→同年11月末

※尚、掲示内容につきましては、事務局にて社会通念に照らして問題があると判断した場合は、掲載できない場合があります。また、会員相互の連絡、取引、情報管理などにつきましては、会員相互の責任において実施していただくようお願いいたします。

\*\*\*\*\*なんでも掲示板\*\*\*\*\*

🌸『トマトの挿し木苗』ゆずります！

挿し木づくりの苗を4月後半に譲ります。10株単位、30円/株 品種：桃太郎（大玉）他、中玉、ミニも。

連絡先：浅井俊博（090-5245-8008）まで

🌸『茄子、ピーマン、ししとうの苗』ゆずってください！

少量でかまいません。品種問いません。

連絡先：森本聖子（[kosho-forestbook@docomo.ne.jp](mailto:kosho-forestbook@docomo.ne.jp)）

🌸発電機（中古）ゆずります！

ヤンマー（YANMAR YSG750）金額¥13,000-コンパクトサイズ、実動。

神戸市北区神付町の圃場まで取りに来ていただける方

連絡先：藤本博通（090-6669-2573）まで

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束野30-17

電話： 078-965-2047

FAX： 078-965-2659

※現在は楽農学校課の電話等をお借りしております。  
楽農学校OB会宛と記載をお願いします。

編集後記

もうすぐゴールデンウィーク！野菜作りをされる皆様にとっては、夏野菜の準備等でさぞお忙しい時期かと思えます。気象庁によると、今年の夏は去年ほどの猛暑になる可能性は低いとの予想です。当たりますように・・・

OB会だより編集担当：森本聖子