



# 楽農学校OB会だより

第17号2014年4月号



## OB会 会長挨拶

新緑の季節となり、楽農学校OB会会員の皆様方にはご健勝のこととお喜び申し上げます。

いつも「楽農学校OB会」活動にご協力いただきありがとうございます。昨年9月から楽農学校OB会の会長に就任しました名村です。役員一同、会の発展に少しでもお役に立てればと活動して参りたいと存じます。

楽農学校におきましては、「就農コース」の受講生はイチゴなどの収穫と出荷で忙しくされており、「生きがいコース」の皆様は4月12日に開講式を迎えられ、春夏野菜の準備を始められます。また、「生きがいコース」では昨年9月より1年コースが設けられ、今まで体験できなかった栽培品種などに15名の方が汗を流されております。

さて、会員はおかげをもちまして約160名となり、活動も「OB会だより」の発刊・「総会」・「懇親会」・「農場見学」・「秋の感謝祭」協賛事業などに加え、昨年12月には兵庫楽農生活センターHP内に「楽農学校OB会のHP」を開設させていただきました。

HPの活用として会員間の情報の交換などに役立てればと考えております。例えば、会員の皆様をご紹介させていただき、共感いただければ会員専用のネット掲示板などを

通じて、お互いの情報を交換していただければと思っております。

また、OB会行事などの案内などを通じて、参加いただく事によって会員同士の親睦につながればと思います。是非、楽農学校OB会HPをご活用ください。

(順次更新していきますのでご覧ください。)

また、本年4月6日には「野菜の楽園」と銘打って情報交換会を開催させていただきました。

これからも、会員同士の交流を深めていけるような行事を計画していきたいと思っておりますので、皆様には更なるお引き立てとご協力をお願い申し上げます。

ご意見やご要望などがございましたらお寄せください。

最後になりましたが、

会員の皆様のますますのご活躍をお祈り申し上げます。



## 野菜の楽園

4月6日(日)楽農学校2階の研修室で、楽農学校OB会主催 第1回情報交換会「野菜の楽園」が開催されました。この日は、生きがいコースや就農コースを卒業された26名が参加し、自己紹介だけでも一時間近くかかるにぎわいぶりでした。今回のメインは、神戸市西区で五島農園を営む五島 隆久さん(就農コース3期生)からトマトの有機栽培についての事例紹介。

五島さんからは、有機栽培では、土作りが一番大切という事で緑肥や土壌消毒について、また、土壌診断による科学的な施肥設計について説明がありました。また、元素記号を用いて、有機栽培の野菜が病害虫に強い理由や味の秘密が説明され、これまでの有機栽培は、安心、安全だけだったが、次世代の有機栽培は、美味しい野菜でなければいけないといったお話がありました。一方で、農業は百人いれば百通りのやり方があるので、良いと思ったらやってみて、自分の正解を探すのが良いとの話も出ていました。

参加者からは、有機肥料の作り方やトマトの尻腐れ病について、JAS認定についてなど、活発な質問があり、

時間が足りないほどでした。特に就農されている方からは、熱心な質問が飛び出し、有機栽培での手間やコスト、儲けはどうかといった突っ込んだ質問も。五島農園では、有機栽培や味という付加価値で一般の倍以上の価格でも販売できるトマトを作っているようで、これからの農業の一つのあり方を実践されているようでした。

「野菜の楽園」は、今後も開催していく予定ですので、今回ご参加いただけなかった方も、次回はぜひ、ご参加いただければ幸いです。



文・写真：小西 勲

## 平成26年度 楽農学校課職員名簿

センター長：泉谷 裕司

楽農学校課長 副センター長兼：岩見 昌典

参与：岩崎 健一

非常勤嘱託員：清原 義雄

職員：廣澤 美佳

非常勤嘱託員：中西 重喜

指導員：垣内 努

指導員：河合 良行

指導員：本岡 義平

指導員：山吹 正義

指導員：吉岡 良治

指導員：高尾 淳

【異動】非常勤嘱託員：高尾 淳

【退職】技術専門員：小松 正紀、指導員：室山 勇、指導員：大西 順子（平成25年9月）、職員：西馬 珠紀

## ベジフルハッピー♪ 世界で最も古いマメ「ソラマメ」(マメ科)

莢が天に向かって伸びるので「空豆」、豆が蚕の形に似ているから「蚕豆」とも書きます。

原産は中近東あたりで、紀元前5000年の遺跡から発見された世界最古の農産物で世界中で食べられています。

旬は4月～6月。桜が咲く2カ月がその地方での旬と言われます。

**ソラマメは収穫して3日が命!** 莢から出すと水分が蒸発して甘みや栄養価が減るので、なるたけ莢つきを買って、その日のうちに食べると美味しいです。

選び方は、莢に張りどツヤがあり、色鮮やかでうぶ毛がうっすら付いているものが新鮮。

収穫から日が経つとおは黒が出て黄色くなりますが、よく茹でるとホクホクします。

栄養面ではエネルギー源である**糖質**、**タンパク質**が豊富。美肌効果や抗酸化作用の**ビタミンC**、糖質の代謝をサポートする**ビタミンB1**。貧血予防の**鉄**、高血圧予防の**カリウム**など**ビタミン・ミネラル**が豊富で疲労回復に効果的です。又苦み成分の**サポニン**は強い抗酸化作用がありガンや老化予防の働きがあるとされています。

「お多福豆」はソラマメを乾燥させて煮たもの。「豆板醤」は、ソラマメが主原料の加工品。「いかり豆」は揚げて塩をふったものですね。

ソラマメを食べて春をお楽しみ下さい。

### 【焼きソラマメ】

莢のままオーブントースターやガスコンロで10分ほど焼き、そのまま食卓に。莢の中で蒸らされて、ソラマメ本来の味で美味。



### 【ソラマメと桜エビのソテー】

ソラマメ…6本、  
桜エビ…10g、  
ニンニク…1片、  
オリーブオイル…大さじ1  
1 ソラマメは固ゆでして皮をむく。ニンニクはみじん切り。  
2 フライパンにオリーブオイルと1のニンニクを入れ炒め、ニンニクのいい香りが出てきたら、1のソラマメと桜エビを加えて炒める。

### 【番外編：しょうゆ豆】

香川県郷土料理「しょうゆ豆」は、薄皮ごと炒ったソラマメを醤油に漬けたもの。さぬきうどんの箸休めに出されるほど。香川に行く機会があれば、ご賞味を。



文・写真：野菜ソムリエ 今井美和子

## 「なんでも掲示板」

会員相互の交流の一環として、相談コーナー「なんでも掲示板」を開設しましたのでお気軽に投稿ください。例えば・・・  
●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》F a x： 楽農学校OB会事務局宛 078-965-2659/メール：名村宛 nam76@mb.infoweb.ne.jp

## 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

F A X： 078-965-2659

## 編集後記

だんだんと暖かい季節になってまいりました。夏野菜の植え付けは終わられましたか？草や虫との戦い（共存？）も始まりますね。体に気を付けながら、共に頑張りましょう。  
(^\_^)/

OB会だより編集担当：森本聖子