



楽農学校OB会だより



第28号2017年12月号

兵庫楽農生活センター「秋の感謝祭」

楽農学校OB会は、兵庫楽農生活センター主催の「秋の感謝祭」に、「野菜のソムリエによる調理提案」と「楽農学校紹介」で参加しました。

調理提案では恒例の「ケーキ・サレ」の試食・販売と、「野菜プチケーキ」の販売をしました。「ケーキ・サレ」は惣菜的な食べ物で、サレはフランス語で塩という意味で、言葉通り甘くない野菜たっぷりのパウンドケーキタイプです。(チーズに含まれている塩分を利用します。)

メニューは「ポパイ」…ホウレン草を練り込んでいる・「おさつ」…さつまいもをふんだんに使用している。いずれも¥100で販売します。それにプレミアム商品として「黒豆たっぷり」に各種野菜を盛込んだ「プレーン」ですが、今年は米粉を使用した新商品として¥200で提案しました。また、新しく牛乳パックを利用して焼き上げることを提案して、各2個ずつ焼き上げて¥300と¥400(プレミアム)で販売しました。

対して、砂糖を使用して甘い「野菜プチケーキ」もすっかり定着し、今年も引き続き提案させていただきました。メニューは「ビーツ」「ホウレン草」「ごぼう」それに「バナナ」それぞれ練り込んで焼き上げます。4種類を1袋にして¥100で販売します。また、両商品とも無添加なので安心して召し上がっていただけます。今年は、3人の会員が作った黒豆・さつまいも・ホウレン草を使用させていただきました。

いずれにしても、提案活動の中でたくさんの方に野菜をもっと食べていただき、親しんでいただければと思います。



★11月10日(金)「ケーキ・サレ」作り 8:30~16:30 場所:「三木南交流センター」

調理に参加申込みいただいていた、女性6名・男性10名の精鋭若手?16名に楽農学校前に集合いただきました。女性4名・男性4名が初参加です。そして、調理は「三木南交流センター」で行うため車で移動し、準備していた材料などは2階の調理実習室にあつという間に吸い込まれていきます。

9:00から作業にかかる事ができ、役員である野菜ソムリエの指導のもと、4台の調理台に各4名が配置につきケーキ・サレ作りに取りかかります。各調理台には役割があり、4種類を各チームが受け持ちます。初めての方やベテランの方さまざまですが、7年目となればスムーズに作業が進んでいきます。特に、初参加の方の活躍は目を見張るものがありました。

最初にオープンから焼きあがったケーキ・サレを目にしたときは、全員パティシエになれそうな気持ちになっています。こうなると2回目以降の焼き入れはあつという間です。



次は甘いミニ野菜ケーキです。これも4種類で各チームが受け持ちます。これがうまく焼きあがっていくのです。こうなれば全員パティシエになりきっています。後は冷めるのを待って、カッティングや袋入れなどの仕上げです。おかげ様で予定通り、16時頃には笑顔で終わることが出来ました。

★11月7日（土）兵庫楽農生活センター「秋の感謝祭」10：00～15：00

8：30 楽農学校前に7名（男性5名・女性2名）に参加集合いただき、10：00の開店に向け準備します。雨予報であり心配しておりましたが、誰のおかげか早朝には雨も上がり、昼前から晴れ間も見えるほど天気にも恵まれました。そのおかげか、開店してから順調に試食・販売も進み、約250個が12時過ぎには完売となりました。（完売御礼！）



今年の傾向は、端から順に全種類を買ってくださる大人買い？の方や、一度買っていただいた後で、再度買いに来ていただく方が数名いらっしゃいました。

最後になりましたが、参加・協力いただいた皆様に紙面をお借りして感謝申し上げます。



文：楽農学校 OB 会 会長 名村正一

「子ども食堂」活動報告

楽農学校 OB 会は「フードロス」「もったいない」の観点から、支援活動を検討してまいりました。そこで、下記の活動を始めましたので報告いたします。今後この活動を維持発展させていきたいと思っておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

★10月10日に第1回目の食育《OB 会もったいない活動》

《参加者》

[神戸市] 青少年支援課 3名、家庭支援課 1名

[兵庫県] 養護施設会副会長 1名

[OB 会] 名村・浅井・五島・笹山が参加。

以上のメンバーで、楽農センターOB 会室にて親睦意見交換会を行いました。



《内容》

① 食材の提供と、その提供手段について。

1. 食材は、OB 会会員就農者から提供を受ける。
2. 「神戸グリーンチャッチ」で一時保管したものを、子供食堂主催者に直接取りに来て頂く。
3. 提供いただく就農者のところに直接子供食堂主催者が、取りに来てもらう。

※「神戸グリーンチャッチ」とは、楽農学校卒業生で構成される、共同出荷組合。



② 養護施設へ体験農業・食育活動の提案

農業者は、概ね1人～2人で運営しているそのために、販売用の収穫ができたとしても、ボランティア活動の収穫には、事実無理がある。そこで、体験農業・食育活動の一環として、農家のお手伝いにお越しいただき、定植作業・播種作業・収穫作業などの後片づけ作業などをお手伝い頂き、不要な農作物（出荷できないもの・畑にすき込む野菜・収穫適期を過ぎた物など）を持って帰っていただくような取組。

以上のような意見・情報交換・親睦会ができました。



文：笹山大

「ベジフルハッピー」冬の味方！ネギ（キク科）

ネギの原産地は中国西南部。

同じ仲間のニラやニンニクと比べてネギは香りが弱いので、うす味の日本食に適し古くから食べられていました。

薬味としては関東では根深ネギ(白ネギ)、関西では葉ネギ(青ネギ)が好まれます。根深ネギは淡色野菜、葉ネギは緑黄色野菜で、青い部分には**カロテン**や**ビタミンC**が豊富。一方白い部分には独特の香りや辛味成分、薬効成分が含まれています。**血液サラサラ、アレルギーを抑える**物質や、**辛味成分**には**ビタミンB1**の吸収を高め、**殺菌作用**もあり、風邪予防や対策になります。*「ネギの絵本」参照

泥付き根深ネギは新聞紙に包み冷暗所に、葉ネギは湿らせた新聞紙に包み冷蔵庫へ。ネギは良く切れる包丁で引き切りにすることで、辛みをおさえ甘みが出やすいです。



【ネギの米粉チヂミ】

《材料》1人分

白ネギ…1本(斜め薄切り)、春菊…3本(3cm幅に切る)、ちりめんじゃこ…大さじ3、酒…25ml、しょうゆ・おろし生姜…各小さじ1、**生地**(米粉(小麦粉)…1/2カップ、水…125cc、塩…少々) **タレ**(味噌・みりん・砂糖各…大さじ1、しょうゆ…小さじ1/2、七味…少々) →加熱して練り上げる

《作り方》

フライパンに油を加え先に白ネギを炒め、春菊、ちりめんじゃこも加えて炒める。油がまわったら酒、しょうゆ、おろし生姜を加え、しんなりしたら平らに広げて、生地をかけ弱火で蓋をして2分程焼き、ひっくり返して裏面も焼く。食べやすい大きさに切りタレを添える。裏返す時くずさないように。



【おまけ/ネギサラダ】

白ネギを5cmの長さの千切りにして水にさらした後水けを切り、器に盛る。1cm幅に切ったベーコンをカリカリに炒めてネギの上に散らし、黒コショウを多めにふり、フレンチドレッシングやお好みでマヨネーズ少々をかける。

ネギを食べて風邪を予防しましょう！



文&写真：野菜ソムリエ 今井美和子

平成29年度「楽農学校OB会」定期総会報告

定期総会を下記内容で開催し、各議案は承認されました。

日時：平成29年8月26日(土) 15:00~16:30

場所：兵庫楽農生活センター B研修室

来賓祝辞 兵庫県農政環境部農政企画局 総合農政課楽農生活室 室長 堀川道信 様

来賓紹介 兵庫楽農生活センター センター長 山崎広治 様

参加会員 32名

《第1議号案》平成28年度活動報告(パワーポイントを使用して各担当役員が報告) 会計報告・会計監査報告

《第2議号案》平成29年度活動計画(各担当役員…1号議案と同じ) 会計予算報告

《懇親会》16:30~17:30「かんでかんで」 参加者33名(参加費¥500)

今後のOB会行事予定

★4月21日(土)「野菜の楽園」ヤクルトさんによる乳酸菌のお話を予定しております。

※10月22日(日)に予定しておりました「秋の農場見学」では「芦田農園」「坂口農園」を訪問予定でしたが、台風21号の影響で中止いたしました。改めて計画させていただきたいと思いますので、その際にはご案内させていただきます。

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

今年は秋が無かったような。一気に寒波が到来しましたね。「こたつにみかん」の季節となりましたが、我が家では今年からこたつは出さないことにしました(出られなくなるため~(▽^;) OB会だより編集担当:森本聖子