



# 楽農学校OB会だより

第 42 号 2022 年 8 月



楽農学校課長 挨拶 大槻孝子

今年は異例の早さで梅雨明け発表があり長く暑い夏が始まるかと思いきや、7月中旬には梅雨戻りのような気候となりました。今後は暑い日が続きそうで、体調管理能力を試されているような日々ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年4月に楽農学校課長に赴任しました、大槻孝子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

赴任から約4ヶ月が経ちました。楽農学校課が運営する3つのコースのうち就農コースでは、現在第18期生が就農準備のラストスパートを行っており、8月からは新たに第19期生を迎えます。また、生きがい農業コースと有機農業塾では4月から新たな受講生を迎え、順調に野菜類の栽培や技術研鑽に励んでおられます。

当課では今年新たに6名の職員が赴任し、リフレッシュスタートしました。職員方々の協力の下、楽農学校課の事業と事務所の雰囲気ますます良くなるよう、守るべきものは守り、変えるべきものは恐れずに改良していきたいと考えています。

OBの皆様方には、いつでも気兼ねなく事務所にお立ち寄りいただければ幸いです。まだまだ夏日が続くものと思われますので、お体ご自愛ください。皆様の努力と愛情が、おいしい野菜となって結実しますことを祈念しております。今後ともご支援とご協力をいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。



## 「芦田農園」&「兵庫楽農生活センター施設」&「楽農学校」の見学会

5月29日、楽農学校OB会の農場見学会が久しぶりに開催されました。

当日は照りつける太陽が真夏を感じるとても暑い日になりましたが、集合会場に参加希望者25名が集まると、「やあ、久しぶり」とみなさんマスク越しの笑顔と明るい声が響きました。

さて、今回の見学会はコロナ対策のため現地集合・現地解散ができる私たちの「兵庫県楽農生活センター」と「芦田農園」です。

知っているようで深くは知らない「兵庫県楽農生活センター」。東西に広大な14ha（畑6.8ha、水田5.5ha、果樹1.3ha）を岩見次長に案内して頂きました。

まずは東エリアの「きのこ館」。栽培管理をしておられるのは、就農10期生の芦田農園 芦田賢太郎さんです。いちごの収穫体験のハウスおよび露地栽培による野菜の収穫体験用圃場、食体験レストラン「ファイブ・カントリー・カフェ」の運営もしておられます。大変お忙しい中OB会のために協力を頂きました。

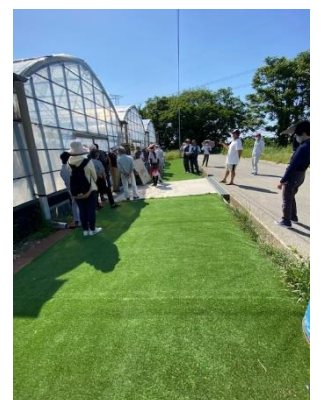
ありがとうございました。

ここで栽培されている「菌床シイタケ」はJA兵庫六甲の直売所や高級スーパーで知られる「いかり」でも販売されているそうです。芦屋マダムをうならせる味に自信あり！

雌岡山側に広がる果樹園では南高梅など青梅の収穫体験中でした。

農薬使用を減らして育てた梅の大きな実を、若い女性のグループやご家族連れのみなさんが「こっちに大きいのがあるよ」と嬉しそうに収穫体験をしておられました。

また、ブドウ園では「ぶどうの学校」で丹精込めて栽培中の小さな実をつけたぶどうについて説明頂きました。





県の施設という事もあり、車いすの方であっても収穫体験が出来るよう背の低い仕立てにしたぶどうの樹があり驚きました。

今回の参加者の中には「ぶどうの学校」の卒業生もいらっしやいまして「ここで育てたぶどうは別格においしい。どこに出しても恥ずかしくない自慢のぶどうが出来る！」という声も聞こえてきました。

農機具の展示や加工施設棟なども説明頂きました。

休憩を挿んだ後になじみ深い西側エリアへ。

学校課の大槻課長の案内で就農コースのいちご高設ハウスも見学、就農生の声を聞かせていただきました。

畑に向かう際にいつも気になりチラチラ見ていたのですがハウスの中まで見学でき感激！

就農コースの設備には最新型の環境制御装置がついた「スマート農業」をめざすハウス(いちご高設栽培用1棟、果菜類周年栽培用1棟)もあります。今回は、「果菜類周年栽培コース」で土耕いちごを栽培されている研修生に、いちご栽培結果等に加えて環境制御装置の性能や活用方法について教えていただき、勉強になりました。

さらに保田先生の有機農業塾の圃場、有機農業就農コースのハウス、芦田様よりのイチゴの収穫体験ハウス、スイートコーンの圃場を案内頂きました。

参加者のみなさんからの多くの質問にも丁寧にお答えいただきありがとうございました。

栽培に際し害獣対策や設備投資だけでなく病気にならないよう、さまざま対策も必要である旨お話いただきました。

生きがいコースの圃場と駐車場の往復しかしておりませんでした。私が毎週通っているところは若葉マークの農業体験者にとって学べて体験できるテーマパークでした。

秋には感謝祭も開催されるようです。皆さんも、このすばらしい楽農生活センターを再発見しにお運びくださいませ。

お忙しい中、丁寧に案内くださいました、芦田様、岩見様、大槻様に深く感謝申し上げます。

ありがとうございました。

生きがい36期生 飯田 春美

## 「ベジフルハッピー！」初夏を乗り切る健康食材！「トウガン(ウリ科)」

トウガンの原産地はインドで、温帯・熱帯アジアに分布。3世紀頃中国に伝わったのち、5世紀日本に渡来し平安時代の『本草和名』には「加毛宇利(カモウリ)」のという名で記載があります。

旬が7月～9月の夏野菜ですが、切らずに冷蔵保存すれば冬までもつことが「冬瓜(トウガン)」の由来です。

形状は球または長円筒形で4～5kgと大きくなるものもあり、外皮は深緑色か薄緑色で内部の果肉は白くてやわらかいのが特徴。トウガン自体には味がなくて、だしをかかせたり味の出る食材と一緒に使うのが一般的で、煮物、あんかけ、酢の物、スープや汁の実などに使われます。

《栄養価》果実の96%が水分と低カロリーなのでダイエット食材として好まれます。利尿作用があり、むくみ改善が期待できるほか、カリウムを多く含んでいるので高血圧の予防にも効果的です。さらにビタミンCが豊富なため、風邪などに対する抵抗力を高め肌の状態をよくします。 花図鑑「野菜+果物」新ビジュアル「食品成分表」など参照

### 【トウガンと夏野菜のサラダ】2人分

《材料》トウガン…600g、オクラ…1パック、小エビ…100g、スイートコーン…1/2本、ミニトマト…3個、ミョウガ…2本、(スイスチャード…少々)  
〈人参ドレッシング〉 フレンチドレッシング(酢…大さじ1、砂糖…小さじ1/3、オリーブ油(サラダ油)…大さじ2、塩コショウ…各少々)+人参1/2本のすりおろし

《作り方》①トウガンは種とワタを除いて皮をむき一口大に切る(翡翠のような清涼感を出したい時は薄緑色を少し残し、白く仕上げたい時は厚めに切る)。オクラは板ずり、エビはセワタを取る。ミョウガは輪切り。ミニトマトは半分に。スイートコーンは薄皮を数枚付けてレンジで3分ほど加熱しお好みにカット。②人参ドレッシングはフレンチドレッシング(酢と砂糖をしっかり混ぜたあと油を少しずつ加えながら混ぜ、塩コショウで味を調える)にすりおろした人参を加える。③トウガンを熱湯で10分ほど(お好みの硬さで)茹で時間差でオクラ、小エビも加えて茹で、全て水切りをして冷蔵庫で冷やす。器にトウガン、小エビ、スイートコーン、縦斜め半分にカットしたオクラ、ミニトマト、ミョウガを盛り、食べる直前に人参ドレッシングをかける。ドレッシングを一部冷凍させて食するのも楽しいです。



トウガンを食べて夏を涼しく乗り切りましょう！

文&写真：野菜ソムリエ 今井美和子

## 総会開催の見送り

8月の末には皆様とお会いできる機会でもある「総会」を準備してきました。

しかし、新型コロナウイルスの終息が見られず、BA.5の拡大傾向の現状を踏まえて昨年に続き今年も「総会」の開催を見送らせていただきます。

つきまして、別紙お届けしました下記「資料」をもちまして総会における報告とさせていただきます。

ご了承いただきますようお願いいたします。

- ・前期（令和3年7月1日～令和4年6月30日）の決算報告
- ・今期（令和4年7月1日～令和5年6月30日）の活動計画案・予算書案
- ・役員名簿

## 秋の行事予定案

### 秋の感謝祭

日時：11月6日（日） 10：00～

★出店用食材作り 日時：11月5日（土） 8：30～

★広報・食材などの販売活動 日時：11月6日（日） 8：30～

※上記行事のご協力・ご参加は裏面申込用紙でお願いします。



諸般の事情により、変更・中止などの場合があります。ご了承ください。

その他、「農場見学」「研修会」などを計画しておりますので、決定次第、お知らせさせていただきますので、その際にはご参加ください。

## 楽農学校OB会のホームページ（ブログ）のご案内

PCやスマートフォン・タブレットからご覧ください。

楽農学校OB会 ホームページ <https://rakunouob.sakura.ne.jp/blog/>



## 「e登録」のお願い

### ◆「e登録」未登録の方

ネットを利用したコミュニケーションツールとして昨年より実施しています。郵送料経費の軽減と情報の迅速化・効率化を目指しています。賛同頂ける方はお手元のスマホ・PCから下記手順でお名前・コース期の送信をお願いします。（PDFファイル等の添付ファイルを閲覧できるアドレスでの登録をお願いします。）

【登録方法】 件名：「e登録」、本文欄：「お名前 生 / 就〇〇期」を [rakunouob@rakunouob.sakura.ne.jp](mailto:rakunouob@rakunouob.sakura.ne.jp) まで送信願います。

※OB会で登録メール受信後、添付ファイルの開封確認メールを送付しますので、開封状況の返信送付をお願いしています、開封確認をもって登録完了とさせていただきます。



◆e登録希望しない方： 定期的郵送による情報の提供をさせていただきます。

〒651-2304

神戸市西区神出町小束野 30-17 楽農生活センター  
楽農学校課「楽農学校OB会」

電話：078-965-2047

FAX：078-965-2659

MAIL：[rakunouob@rakunouob.sakura.ne.jp](mailto:rakunouob@rakunouob.sakura.ne.jp)

ホームページ：<https://rakunouob.sakura.ne.jp/blog/>

### 編集後記

ここ最近、病虫害・鳥獣害などが多発しております。

ご注意ください。

とはいっても、秋がそこまで来ており、秋冬野菜の準備でお忙しいかと思えます。

どうか負けずに立派な農作物を作ってください。