



# 楽農学校OB会だより

第44号 2023年4月号



## 楽農：豊かな人生

楽農学校で受講されている方はそれだけで豊かな人生を送られているように思われます。

しかし、ここに集う方々は豊富な経験・知識だけでなく、いろいろな趣味も楽しんでおられる方も多く、まさに豊かな人生を送られているように思われます。そういった方をここに紹介させていただきます。

今回紹介するのは、生きがいコース 24期から受講され、先日 37期を修了された嗟峨達裕さんを名村正一が取材をさせていただきました。

現役時代から仕事の合間に、夏はキャンプ・登山、冬にはスキー、気候のいい頃はドライブ・ゴルフなどアウトドアに加え、水彩画やガラス瓶やグラスに施すサンドブラスト、蕎麦打ち、麻雀などのインドアの趣味と合わせ、充実した毎日を送られてきました。

とりわけ水彩画は国内外問わず現地でのスケッチを中心に描かれ、中でも目を引いたのは、奥様とアメリカ横断ドライブに行かれた際、ルート 66 号線をドライブの途中に偶然休憩したときに描いた絵と聞かされて見た絵が、名作映画のロケ地である「バグダッドカフェ」であると気づいたときは驚きました。



そんな嗟峨さんも定年を迎えたときあとは年金生活。

さて何をしようかと考えた時、友人から楽農学校の事を聞かれたそうです。高校卒業後実家を離れられてから 50 年、仕事の関係上転勤族として農業とは全く縁が無く過ごしてきたので、単にリタイア後の運動不足の解消にでもなればとの思いで申し込まれました。

受講を始めると知らない事の連続で、特に土作りの大切さ、施肥量・方法、病虫害対策の必要性など基礎知識が身につくので非常に参考になったようです。

定植・栽培管理・収穫などの作業は主に健康維持になればと始められました。当初は新鮮な野菜が採ればラッキーぐらいのつもりだったらしいのですが、楽農学校で講習通りの土作りに取り組みされると、初年度から植え付けた野菜が想像以上に収穫できてビックリ。品種によっては処分に困るほどで、ご近所や趣味仲間の友人たちにお裾分けし大層喜ばれています。

しかし、その友人の中には「また期待してるよ！」などと言う人まであって少し閉口しながら新鮮な野菜を届けば、時にクッキーや他の物に変わることもあると笑っておられます。

また楽農学校で学んだ知識、知り合った人々の影響や学校で教えてもらった千枚漬けやキュウちゃん漬けは勿論のこと、春夏のインゲンやコーンは冷凍に、秋冬の大根は切り干しなど食材・料理にも興味を持たれています。

作業については子供の頃、実家の田植えや稲刈りなどを手伝っており、たいして戸惑うこともなく青空のもと

で行う圃場での施肥、畝作りなどは運動量からして健康維持にももってこいだったようです。

自宅は三田で実家は姫路。実家にはご両親が亡くなられてから放置されたままの土地を利用することで、保全と野菜の収穫が出来て一石二鳥！

このように、実家の畑と楽農学校の圃場の2か所で野菜作りに精を出し、持ち前の器用さを生かし楽しく健康的に過ごされています。

作品写真：生きがいコース 24期 嵯峨達裕

## 「弓削牧場 施設見学会」のお知らせ



会員の皆様にはすでのお知らせしておりますが、下記の内容で見学会を実施します。

場 所：弓削牧場（循環型農業）

実施日：令和5年4月23日（日）

集 合：牧場案内図前 9：30（現地集合・現地解散）

参加費：¥3000 税込（ランチセット・案内ツアー含む）

定 員：20名

定員に達したため  
募集は終了しました。

たくさんのお申込み、  
ありがとうございました！

## 中西 元指導員「私の農業について」研修会の報告

昨年に引き続き中西先生に研修会の講師をお願いしました。

日 時：令和5年2月12日（日）13：30～

場 所：学校棟 2F「A 研修室」

講 師：中西 重喜 元技術指導員

テーマ：「私の農業について」…経営目標はゼロエミッション

中西先生はみなさんご存じのように、2018年3月までの10数年間技術指導員をされてきました。

豊富な知識・経験・実行力に基づく独自の理論と、ご自身の農場でも楽農生活を送られている先生の話は、参加者の皆さんにとって3時間はあっという間でした。



### 【内容骨子】

- ・「寒試し」江戸時代から利用されてきた、（旧暦の小寒～大寒までの気候変化から、1年の気象を予想した分析手法の農民知恵を紹介。（自然を受け入れ予測して回避する古来の知恵）
- ・消化液の活用 ・6次産業化 ・SDGsを意識して ・未来のために ・新規就農支援 ・食に興味を
- ・NPO法人都市型農業を考える ・有機施用農業 ・楽しく農業を

2023年4月1日 兵庫楽農生活センター 職員異動

公益社団法人 ひょうご農林機構 楽農生活センター

令和5年度 兵庫楽農生活センター職員

所属	職名	氏名	
		5年度	4年度
	センター長	岩見 昌典	椿野 健次
	センター次長	—	岩見 昌典
	センター次長	本田 一広	本田 一広
総務課	総務課長	(本田次長兼務)	(本田次長兼務)
	農政専門員	岡田 和夫	岡田 和夫
	課長補佐	竹内 義明	竹内 義明
	非常勤嘱託員(広報担当)	—	岸本 博子
	非常勤嘱託員(庶務担当)	西馬 美和	石田 佳英子
	植栽管理補助員	越智 均	越智 均
	植栽管理補助員	田村 光男	田村 光男
楽農交流課	課長	澁谷 こずえ	(岩見次長兼務)
	課長補佐	中尾 嘉孝	中尾 嘉孝
	非常勤嘱託員(広報担当)	岸本 博子	—
	非常勤嘱託員(総務・交流担当)	—	大前 和也
	非常勤嘱託員(交流・広報担当)	—	西谷 拓也
楽農学校課	課長	大槻 孝子	大槻 孝子
	就農専門員	岡本 隆晴	岡本 隆晴
	課長補佐	森 裕市	森 裕市
	非常勤嘱託員(研修技術担当)	是兼 孝一	是兼 孝一
	非常勤嘱託員(研修補助担当)	清原 義雄	清原 義雄
	非常勤嘱託員(管理・庶務担当)	平井 清美	平井 清美
	非常勤嘱託員(指導員)	魚住 雅信	魚住 雅信
	非常勤嘱託員(指導員)	高尾 淳	高尾 淳
	非常勤嘱託員(指導員)	青山 喜典	青山 喜典
	非常勤嘱託員(指導員)	大貫 康幸	大貫 康幸
	非常勤嘱託員(指導員)	小松 典行	小松 典行
非常勤嘱託員(指導員)	唐木 利広	船岡 重夫	

着任された方

## ベジフルハッピー♪ みんな大好き「イチゴ」(バラ科)

原産地はチリ。今のイチゴは18世紀中頃、北米と南米原産のイチゴがオランダで交配されて生まれました。日本へは江戸末期オランダ人から持ち込まれ「オランダイチゴ」と呼ばれましたが観賞用で、本格的な栽培は明治に入ってから。露地の旬は4~6月ですが、栽培技術の開発によってクリスマスを含め年中出荷が可能になりました。

イチゴは青果流通では「果物」、統計分類では「野菜」、農林水産省では「果実的野菜」に分類されます。鮮度が命のイチゴ。ヘタを付けたまま食べる直前に洗い、あとからヘタをとることでビタミンCの流出や水っぽさを防ぎます。目利きのポイントは、全体にハリがありヘタが鮮やかな緑色で瑞々しくヘタの近くまで赤くなっているものを。尖った先端の方が甘いです。

日本でショートケーキと言えばイチゴ。しかしショートケーキの「ショート」は、ビスケットみたいに「サクサクする」という意味で欧米では別物らしいです。

イチゴは「**ビタミンC**の王様」。1粒(20g)に14mgの**ビタミンC**が含まれており、7粒で1日に必要なビタミンC(100mg)が摂取できます。ビタミンCは抗酸化作用、免疫機能を高め、メラニン色素の生成を抑制し、カルシウムの吸収と代謝に関与。赤い色素の**アントシアニン**は活性酸素の増加を抑制する働きがあり、造血の**葉酸**は果物の中でも群を抜いて多い微量栄養素です。

### 【鯛のイチゴのバルサミコソースかけ】

《材料》鯛切り身…2切れ、小麦粉…適量、イチゴ…6個、グラニュー糖…少々、バルサミコ酢…大さじ1.5、はちみつ…大さじ1、しょうゆ…小さじ1/2、付け合わせ野菜…お好みで

《作り方》鯛に塩コショウし、小麦粉をまぶし、フライパンに油をひき焼き色がつくまで焼く。イチゴは2cmの角切りにしグラニュー糖を振りかけ20分程おきバルサミコ酢、はちみつ、しょうゆを加えて混ぜ、半分は飾り用に。残りの半分はイチゴを潰して器に敷きその上に焼いた鯛をのせ、上から飾り用のイチゴソースをかける。付け合わせの野菜を飾り出来上がり。(イチゴのバルサミコソースは魚介類カルパッチョやアイスクリームにも合いますよ)



イチゴソースで食卓を春らしく！

文・写真：野菜ソムリエ 今井美和子

## 楽農学校の圃場に電気柵設置

令和5年3月23日(木)楽農生活センター内の圃場周りに、総距離3km余りの電気柵が設置されました。ここ数年来アライグマなどの被害が多発しておりその対策です。

スイートコーンなどの被害に対してその効果が楽しみです。

電源は主に太陽光パネルが使用されております。



〒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

この「OB会だより」がお手元に届くころは、春夏野菜の準備でお忙しいと思います、

気候の不順が続く野菜たちもビックリしていると思いますが、なだめながら美味しい野菜に育ててください。



OB会「メールアドレス」



OB会「ホームページ」