



楽農学校OB会だより

第46号2023年12月号



楽農生活センター 秋の感謝祭 ご報告

本年の「秋の感謝祭」は11月12日(日)あいにくの曇天に一時小雨、おまけに最高気温15℃(1週間前は26℃)の寒さのもと開催されました。

「楽農学校OB会」としても恒例行事として参加させていただいていますが、今年はコロナの影響も少なく準備も順調に進み当日を迎えられました。

会員の野菜ソムリエ監修の「ケーキ・サレ」「野菜ミニケーキ」は定着した感がある上に、野菜嫌いの子供さんにカレーを通じて野菜を食べてもらおうと2019年から始めたミニ野菜カレーは、昨年ボリュームアップ(ご飯100g⇒150g)した180食が午前中に完売したため、今年は200食を用意しました。

さらに今年は新商品としてポップコーンに取り組み、機械も兵庫楽農生活センターのものをお借りして、そろり緩やかにキャラメル風味に挑戦しました。

感謝祭前日 11月11日(土)

9時に加工棟調理室に調理参加スタッフの21名(女性12名・男性9名)が集合。早速、調理の班分け(ケーキサレ14名・カレー6名・予備1名)をして、ケーキサレ・ミニ野菜ケーキは今井さんの指示、カレーは井上さん・飯田さんの指示のもとそれぞれ調理作業にとりかかりました。

初めての方や何回も参加いただいた方が和気あいあいに調理は順調に進み15時ごろに準備完了しました。

今年は、定番の「ケーキ・サレ」4種類を各200円、「ミニケーキ」を200円、「野菜カレー」は2升炊きの炊飯器をリースで利用し効率よく調理できるように準備して1皿400円で販売します。

新商品のポップコーンはキャラメル風味を1カップ200円で販売します。担当中澤さん・加藤さんチームはすでに試作も済ませており、当日を待つのみとなりました。

感謝祭当日 11月12日(日)

8時半に18名(女性9名・男性9名)の調理・販売参加スタッフが集まり、ステージ右手のテントで販売準備を開始。調理室では「野菜カレー」のスタッフ10名で追い込み調理の始まり、同時に企業で野菜サラダ研究開発されている明山さんの監修でトッピング野菜の準備を行いました。



10時に感謝祭が始まり、曇天で寒い中にも関わらず、13時過ぎには200食あまり用意したカレーは完売!

「ケーキ・サレ」・「野菜ミニケーキ」は苦戦し来期に課題を残しましたが、そろりと販売したポップコーンは子供さん中心に人気を集めて、コーンが弾けるさまを見入る子供さんのキラキラした目が印象的で、来期に確かな手ごたえを感じました。



お客様はもとより、参加・協力いただいた方に、紙面をお借りして感謝申し上げます。

材料提供者 米…福原史生 カボチャ…嗟峨達裕・久津間佐和・名村正一 ホウレン草…サポーター
さつまいも…長元和也・石亀綾子・名村正一 (敬称略)

文 写真・福原史生 名村 正一

楽農学校 OB が新聞で紹介されました

全国農業新聞に楽農学校 OB の五島隆久さんと森本聖子さんが紹介されました。

五島隆久さんは兵庫県の普及指導員を対象に有機農業の取り組みを説明した様子が、森本聖子さんは医療・福祉、教育関係者を対象に、自身が講師を務めて就農支援を行うマイクロファーマーズ・スクールを紹介した様子が記事になりました。



2023年10月27日(金)発行の全国農業新聞(兵庫県版)です。お持ちの方はご覧ください。

ボランティアサポーター制度



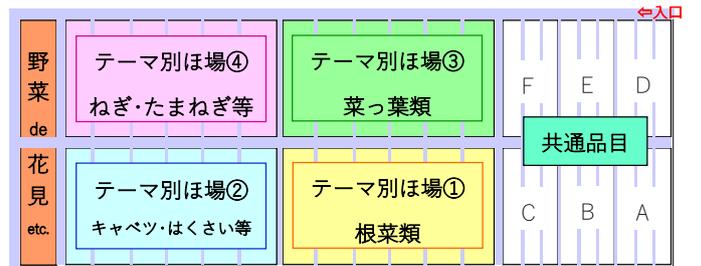
令和5年9月9日(土)に第39期生きがい農業コースの開講式がありました。

開講式にあたり、38期春夏コースよりより多くの方に楽農生活を体験いただくため、従来の先着順受付を抽選方式に替わりまし

生きがい農業コース モデルほ場

た。同時にボランティアサポーターを配置する事になりました。

この制度は指導員とは別に、受講年数が長い6名が経験の浅い受講生のアシストをし、受講生と同じ野菜を作付けしたりテーマ圃場を作るなど、モデル圃場として受講生に展示するものです。



※ は通路です。ご自由にお入りください。 管理：ボランティアサポーター（名村、白木、嵯峨、稲垣、楽農 DJ☆Rocket、飯田）

11月18日(土)に生きがい農業コース受講生を対象に圃場見学会を行いました。



この圃場ではサポーターはいろいろな試みをしております。

マルチの色によって生育や害虫や地温の変化や、マルチを張ると張らない場合の生育などの差がどうなるかをテストしています。

また、防虫ネット等でトンネル栽培するとどのような生育をするのかも見られるようにしています。

もちろんマルチやトンネル栽培をしない場合も見ることが出来ます。

一角を利用して、野菜の花を咲かせ野菜花壇を作り、鑑賞だけでなく食べられる花の食味テストもしてみたいと思います。

そのほか、有機消化液と化成肥料で追肥した場合の違いや、感謝祭で使用する野菜も作付けしています。

兵庫楽農生活センターや楽農学校に来られた際にお立ち寄りください。



サポーター一同

「ベジフルハッピー♪」 地味でもすごいパワーの持ち主！「ゴボウ(キク科)」

原産は欧州、シベリア中国東北部で薬用でした。日本へは中国から渡来したものの、中国でも薬用として解毒、解熱、鎮咳などの治療に使われていて食用ではありませんでした。平安時代の『本草和名』（918年）や『和名類聚抄』^{わみょうるいじゆうしょう}の記載から、導入されたのはこれ以前とされています。

ゴボウは外国人から見ると単なる木の根っこで、野菜として食べるのは日本と韓国だけでしたが、最近では西洋ゴボウ（風味も異なり淡白）が欧州でも料理に使われているそうです。

日本では昔からゴボウの独特な香りや食感が好まれ伝統野菜（大浦ゴボウ、堀川ゴボウ、越前白茎ゴボウ、八尾若ゴボウなど）として広まりました。普段食だけでなく、お正月には「細く長く幸せに」との願いからお節料理には欠かせませんが、近年では機能性食品としても注目されています。

ゴボウは**不溶性植物繊維**と**水溶性植物繊維**のバランスが良く、大腸で発ガン性物質を掃除し、血糖値の急激な上昇を抑えるので高血圧や糖尿病にも効果的です。またゴボウの皮にある大事な風味や栄養素は**サポニン・クロロゲン酸**（ポリフェノールの一種）で、腸内の善玉菌を増やして腸内のバランスを整え、抗酸化作用で血液サラサラ、抗がん作用、美肌効果も期待されるため、ゴボウを白く仕上げたいとき以外はアクと言って水にさらすのは勿体ないです。更にゴボウを切るとクロロゲン酸を壊す酵素が出るので、調理前に加熱することで（酵素は熱に弱い）クロロゲン酸を最大限に摂ることができます。

参照：花図鑑「野菜+果物」、野菜ソムリエテキスト、南雲吉則著「ゴボウ茶を飲むと20歳若返る!」、富岡典子著「ゴボウ」、「林修のレッスン!今でしょ」

【ゴボウまるまる一本を使って簡単3種メニュー】 レンチンゴボウ

下準備：ゴボウは洗い皮つきのまま1本を1/3に切りラップをして電子レンジ500wで2分加熱。時短で扱いやすく栄養価も大。今回は3種のメニューに！

【ゴボウのキーマカレー】《材料》あいびきミンチ…200g、玉ねぎ1/2個、レンチンゴボウ…1/3本、鶏ガラスープ…180cc、A(カレー粉:大3、ウスターソース・ケチャップ:各小2、クミン:少々)《作り方》あいびきミンチを炒め、みじん切りの玉ねぎ、粗みじんのゴボウを加えてさっと炒め、鶏ガラスープを加えて煮立ったらAを入れてとろっとするまで弱火で煮る。お好みで青ネギや目玉焼きをのせる。

【焼きゴボウ】 レンチンゴボウ…5cmの長さで縦半分か1/3に切り、オリーブ油を敷いたフライパンで両面を2分ほど焼き最後に塩をふる。

【ゴボウのから揚げ】 レンチンゴボウ…ピーラーで削ぎ、ビニール袋に入れて片栗粉を軽くつけて素揚げする。



ゴボウを食べて元気に若返りましょう～！

文&写真：野菜ソムリエ 今井美和子

〒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

メール：rakunouob@rakunouob.sakura.ne.jp

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

編集後記

あわただしい師走となりました。

病気やけがに気を付けて、寒さに負けずに立派な農作物を作ってください。

来年も素晴らしい年になりますように。