



# 楽農学校OB会だより

第48号2024年8月号



## 私の楽農生活「晴耕雨読」

楽農学校課 課長 山口 岳人

今年の夏は暑い。水分補給と空調服\*を組み合わせた熱中症対策が機能し始めました。県庁に通勤していた頃に比べて、最近のスマホの万歩計は2倍の1万5千歩。運動して体形もスリム（ワンサイズダウン目指す）になっていくことを夢みる日々です。4月以降、一日とは、朝日が昇り、夕日が沈むことだと実感する時間の流れを感じています。

楽農学校課は12名のスタッフで、多くの関係者の方に立ち寄っていただけるような場所にしたい。そのためには、日々の活動の情報発信・ニーズに沿った機能強化・雰囲気づくりを大切にしたい。具体的には、体験農園である「生きがい農業コース」、「有機農業塾」、「就農コース」の売りは何か、目新しいこと、興味を持っていただくためのアイデアを出しあうことを意識しています。

当課の強みは人材力です。今年もこんな質問がありました。「スイートコーンの背丈が短いのに、穂が出始めた。苗が悪い？低温の影響？」「スイカが枯れる。葉が茶色に変色し始めた。雨が多いので湿害か？」

この問いに、栽培上の生育障害などの原因は、気象環境の変化を理由に説明すると、納得されることも多くあります。まさに人材力を活かして「学び、実践する」中で、受講生のオーダーにきめ細やかに対応したいと考えております。

当センターのホームページに掲載の「私の楽農生活」事例は、まさに多様な農業形態で実践し、生活の一部として農業を楽しまれている内容です。

引き続き、OB会の皆様と接点をつくってまいりますので、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。まだまだ暑い日が続くものと思われま

すので、ご自愛ください。

空調服着用



※空調服：内蔵された小型ファンによって服の中に外気を取り込み、汗を蒸発させることで、涼しく快適な環境を作り出す作業着

43歳、姫路市在住、3人暮らし（妻、長男）

酒米（山田錦）の担当として、県内はもとより全国の酒蔵を訪問した縁でお酒は「日本酒」をたしなみます。海外を旅するため、英会話を上達する機会を探しています。

## 会員状況の報告

### ◆数年前より「e 会員」の推進活動を行ってきました。

ネットを利用したコミュニケーションツールで 郵送料経費の軽減と情報の迅速化・効率化を目指してきました。おかげさまで沢山の皆様のご理解とご協力をいただきました。

よって、昨年から入会時に入会金¥1,000をお支払いいただくだけで年会費をなくすことが可能となりました。ご協力をありがとうございました。

## 女性就農生 農場見学会レポート

5月25日、快晴のもと19名の方が参加して農場見学を開催しました。

最初の見学先は、就農コース15・16期を修了された楊世栄さんが営む楊農園。

ビニールハウスと約2haの露地圃場で、見学した際は激辛唐辛子・ズッキーニ・ヤマクラゲ・インゲン・ミニキュウリなどを栽培していました。

栽培する野菜は、主に中華料理でよく使われるものを選んでおり、中国で普及しているWeChatというチャットアプリを使って売り先を募って、全国各地に販売していました。



中国では箱単位で購入することが多いため、出荷作業も野菜を箱に詰めるだけで良く、これが作業量を大幅に削減する秘訣とのことです。

基本的には一人で作業をしているため、ハウスでは畝立てを省略して、水やりは点滴チューブで行い、出荷は箱詰め、発送は宅配業者に来てもらうなど、徹底して時間を効率的に使う農業経営を行っており、さらに発展しそうな勢いでした。



二番目の見学先は、長田江美子さんの長田農園。

2016年に有機農業コースを受講した後に就農して、有機JAS認定も取得されています。

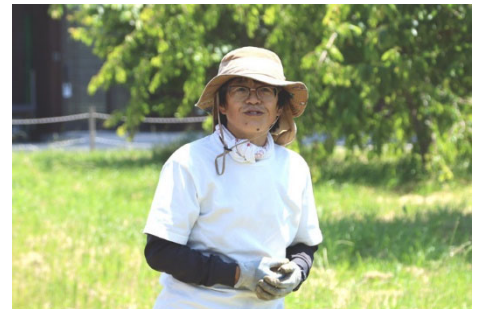
スティックブロッコリー・キュウリ・玉ねぎ・ナス・ニンニクなど多くの品目を栽培しており、出荷先はJAの有機部会経由でのイオンや、野菜セットを出すグループにも参加してオーガニック野菜として販売したり、飲食店からも注文があるとのこと。

就農前からされている介護のお仕事を現在も続けており、いわゆる半農半Xと呼ばれるお仕事の形態です。なのでここでも省力化は重要で、畝立ては毎回行わず、灌水も谷水でやるなどの工夫をされていました。

肥料は植物性の堆肥を使い、面積は広げずに本人に合った規模で進めていく、エコロジカル農業を実践されていました。

2箇所の農場見学を終えたあとは、楽農生活センター近くのレストハウスまきば別館「和牛館」での昼食です。

洒落たログハウスの中で和牛の焼肉定食を頂き、その後は広間でコーヒータイム。普段のOB会員同士は、なかなか顔を合わせたり素性を知る機会も少ない中、農作業や農業経営のお喋りを通して相手を知るよい時間となりました。



文・写真：福原史生

## 総会開催の見送り

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「総会資料」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。

ご意見やご提案等ございましたら、[rakunouob@rakunouob.sakura.ne.jp](mailto:rakunouob@rakunouob.sakura.ne.jp)までお知らせください。



## 生きがい農業コース ボランティアサポーターの報告

令和5年9月からボランティアサポーターを配置されてから2期が過ぎました。

受講年数が長い6名が経験の浅い受講生のアシストをすることから始まり、春夏コースから生きがい受講生の圃場近くに5名によるモデル圃場を移して、コミュニケーションを少しでも密にと推移してきました。



受講生と同じ野菜を作付けしモデル圃場として展示し、それとは別に「きゅうり・トマト」「播種用野菜」「苗植付け野菜」「つるもの野菜」のテーマ別の4区画を作り、それぞれに各サポーター独自の作付けをして生きがい受講生の方たちに見ていただきました。

5月18日(土)は生きがいコース受講生に圃場見学会を行い、6月1日には講義のカリキュラムの中で、サポーター各人の経験談やアドバイスなどを発表させていただきました。

春夏は多彩な野菜があり、特につるもの野菜は学校指定外の「大玉・小玉スイカ」「カボチャ」「メロン類」があり、地植えや支柱を駆使した空中栽培など多彩な作付け方法を展示しました。

夏の楽農フェアが7月20日に開催されました。同時に生きがい農園のオープナーの一環として、生きがい農園のとれたてキュウリとミニトマトを冷水で冷やし、農園内で試食していただきました。フェア会場から少し離れている場所にもかかわらず、親子連れ家族の皆さんを中心に立ち寄ってくださり沢山の方々に試食いただきました。



文・写真 名村 正一

## 秋の行事予定

### 秋の感謝祭

日時：11月9日(土) 10:00～

- ★出店用食材作り 日時：11月8日(金) 8:30～
- ★広報・食材などの販売活動 日時：11月9日(土) 8:30～

※例年「秋の感謝祭」は日曜日の開催でしたが本年は土曜日となります。

※上記行事のご協力・ご参加は別添の申込用紙をお願いします。

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。



兵庫楽農生活センター LINE公式アカウント <https://page.line.me/ksm7836a?openQrModal=true>  
楽農生活センターのイベント情報や農業体験・収穫体験などの情報をお届けします！



楽農学校OB会 ホームページ <https://rakunouob.sakura.ne.jp/blog/>  
楽農学校OB会の活動や楽農生活センターの様子を発信しています。



## ベジフルハッピー♪ 夏バテ予防に最強「エダマメ」(マメ科)

エダマメは完熟する前的大豆のことで、原産地は中国北東部(満州)、シベリアのアムール川流域。原産地から中国全土への伝播は紀元前7世紀頃、インドへは18世紀、ヨーロッパには19世紀中頃伝播しました。日本には縄文時代に中国から伝来と『古事記』『日本書紀』に記載があり、『和漢三才図絵』(1712年)にはエダマメの利用法が記載されています。また江戸時代の『俗事百工起原』(1771年)には、夏になると枝豆売りが「枝付き豆」として枝ごと茹でて路上で売り、人々が食べ歩いていたことが「エダマメ」の名前の由来とされています。野菜ソムリエテキスト、ウィキペディア参照

### 《栄養成分》

筋肉や毛髪、皮膚などを構成するたんぱく質、疲労回復を助けてくれるビタミンB1、大豆にはないビタミンCが豊富で、体内の余分なナトリウムを体から排出するカリウムも多く、植物繊維やイソフラボンも含まれています。メチオニン(アミノ酸の一種)はアルコールから肝臓を保護し、ビタミンB1、ビタミンCはアルコールの酸化を促し肝臓の負担を軽減するためエダマメはビールのおつまみに最適です。

### 《選び方》

枝付きのものが新鮮です。節と節の間が詰まってサヤが密生しているもの。切り離れた状態だとサヤにうぶ毛がありくびれのあるプリっと膨らんだもの(パンパンは大豆になる状態なのでその前のものが甘い)を選び、サヤが黄色くなったものは熟しすぎなので避けましょう。

### 《枝からエダマメを簡単に外す方法》

枝を逆さまに持って手で枝先に向かってエダマメをしごく様に滑らすとハサミでカットするより簡単に取り外せます。又サヤの端を切る時はまな板にエダマメを数本並べて包丁でカットすると速いです。

《保存方法》枝豆生産者は「鍋に火をかけてから畑に行け!」と言うくらい収穫直後から風味が落ちます。新鮮なものを素早く茹でて冷蔵か冷凍保存がおすすめ。冷蔵は2~3日程度、冷凍保存だと約1ヶ月程度が目安です。



### 【極旨エダマメ炒め】

《材料》エダマメ…1袋(200g)、オリーブオイル…大さじ1、ニンニク(みじん切り)…1片、鷹の爪…1本、しょうゆ小さじ…1、粗びき黒コショウ

《作り方》フライパンにオイル、ニンニク、鷹の爪、エダマメを入れて中火で8分ほど好みの固さにまで炒め、最後にしょうゆをフライパンの淵から回し入れて混ぜ、黒コショウをふる。



### 【美味しいずんだ餡パン】

《材料》エダマメ、砂糖、塩…少々、パン、バター、ハチミツ、パセリ

《作り方》ずんだ餡は柔らかく茹でたエダマメをサヤから取り出し薄皮もむき、好みの甘さの砂糖(サヤから取り出したエダマメの20~30%)と塩を加えてフードプロセッサー(すり鉢)ですりつぶす。バターを塗ったパンにずんだ餡をのせてオーブントースターで焼き最後にハチミツとパセリをふる。



### 【もちもちエダマメ団子】

《材料》エダマメ…1袋、玉ネギ…25g、ニンニク…1片、片栗粉25g、塩、油

《作り方》柔らかく茹でたエダマメをサヤから出し薄皮もむき、玉ネギ、ニンニク、片栗粉、塩をフードプロセッサーにかけに一口大に丸めて片栗粉(分量外)をつけて中火で揚げる。



ビール片手にエダマメを食べながらのオリンピック観戦はいかが？

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東野 30-17 楽農生活センター  
楽農学校課「楽農学校0B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、気候も大きく変化しているようです。体調管理にも留意してください。

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います。

どうか負けずに立派な農作物を作ってください。