



楽農学校OB会だより



第49号2024年12月号

新たな取り組み 楽農学校課

今年度から、就農コースにおいて、栽培実証の取組を始めました。実践的な教材として、品種比較や有機質肥料の肥効、総合的病害虫管理（IPM）など、直接指導員からノウハウの手ほどきを受け、参画研修生が栽培管理を行っています。

	取組内容	担当指導員
施設	ハウレンソウの品種・施肥試験	大貫・青山
施設	天敵によるイチゴのハダニ害虫対策	青山
露地	キャベツの品種試験	是兼・唐木
露地	学校給食用タマネギの機械化体系と有機栽培におけるべと病対策	高尾



タマネギの実証では、機械化体系による作業効率の比較を行い、特に畝立整形の形状と半自動移植機の条間の設定など、機械作業は使用するまでの調整により作業時間がかかってしまい、貴重な経験となりました。また、28,000本の作付けは、2日間で終えており、研修生の氣勢が上がっています。

今後の管理は、有機的栽培ほ場も設置で、実証担当指導員やBLOFインストラクターと連携し、春先のべと病対策を図っていきます。

狭い区画で研修生が露地とハウスを個人で管理していると、病害虫の発生など対策が遅れてしまいがちですが、研修生間で今後の管理を相談しながら、チームとして進める利点も感じられています。

収穫時には、収穫用コンテナ（20kg）を使った機械化体系を予定しています。今後、コンテナを300個ほど調達する必要があり、不要のコンテナが眠っているとといったような情報がございましたら学校課まで連絡をお待ちしております。



ほ場準備



マルチャーで畝たて同時作業



植付開始



手植え



道具で植付



半自動移植機

楽農学校 OB 会 「秋の感謝祭」 参加報告



「秋の感謝祭」は11月9日（土）に開催されました。例年日曜日開催でしたが本年は土曜日となりました。

調理は金曜日からの作業となりお手伝いいただける方の都合がどうなるか？ また定番であった「ケーキ・サレ」「野菜ミニケーキ」から「ぜんざい」への変更がどうなるか。おまけに一週間前の天気予報は雨！それに、原材料の高騰も含めて気がかり満載の準備となりました。

いざふたを開けてみれば、素晴らしい天気にも恵まれた開催となりました。

いざふたを開けてみれば、素晴らしい天気にも恵まれた開催となりました。

8日（金）9：00に加工棟調理室に調理参加スタッフの11名（女性6名・男性5名）が集合。早速、調理の班分け・カレーは調理師の井上さん・明山さん・ぜんざいは飯



田さんの指示のもとそれぞれ調理作業にとりかかります。男女・初めての方や何回も参加いただいている方が和気あいあいに調理は順調に進み、ランチ挟んで13時ごろに準備完了しました。

定番の「野菜カレー」は200食を500円で販売予定としました。

新商品「ぜんざい」は初めて取り組みになりますが、小豆を炊いた基本レシピに餡を混ぜて仕上げ

ていきます。当日白玉2個をのせて300円で提供します。昨年好評いただいたキャラメル味のポップコーンは、昨年同様1カップ200円で販売します。昨年の経験を活かし機械は交流課のご協力で前日から調理室で当日を待つのみとなっています。

9日（土）「秋の感謝祭」当日、8：30に20名（女性11名・男性9名）

の調理・販売参加スタッフが集まり、ステージ脇・調理室前でテントを張り販売準備です。調理室ではコクがあり本格的で定評の「野菜カレー」は、スタッフ10名で追い込み調理の始まりです。トッピング野菜が手際よく準備され、「ぜん



ざい」も小豆・しるこ・白玉を別々にして準備します。提供時にそれらを2台のカセットコンロで湯煎しながら、暖かく提供していきます。

コーンが弾けると同時に美味しそうなおいで子供さんには大人気なポップコーン。今回は一人の子供さんが2回目の注文をされていました。

今年は残念ながら完売とまでは行きませんでした。味は好評をいただいているので、来年こそは千客万来を目指します！



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…飯田晴美・名村正一 さつまいも…加藤貞人・大岩哲也 玉ねぎ…明山計子

写真・加藤維久子・福原史生・名村 正一

（敬称略・順不同）

「ベジフルハッピー！」いろいろな料理に合う万能選手！「ニンジン(セリ科)」最終回

原産はアフガニスタンのヒンズークシャ山麓、ヒマラヤです。13世紀にアフガニスタンから中国に伝えられたニンジンが東洋種で、ヨーロッパに渡り改良されたものが西洋ニンジンです。日本には江戸初期に東洋、江戸後期にオレンジ色の西洋ニンジンがやって来ました。

《栄養価》英語でニンジンにはキャロットですが、オレンジ色の色素である**カロテン**はニンジンから生まれ、皮付近に多く含まれています。緑黄食野菜の代表的存在で、野菜の中でも**βカロテン**の含有量が多く、これが体内に入ると**ビタミンA**に変化します。**ビタミンA**は、粘膜や皮膚、髪を健康に保ち、歯の成長をよくし、油と一緒に取ると吸収率がいいです。**ビタミンA**が足りなくなると、夜に目が見えにくくなる夜盲症になります。それに比べ正月に欠かせない金時ニンジンは東洋種で、西洋種よりカロテンが少ないものの抗酸化作用の強い赤い色素の**リコピン**が多く、活性酸素によるシミやしわ、免疫機能の低下などの予防や改善に効果的です。ニンジンには「**アスコルビナーゼ**」という酵素が含まれ、ビタミンCを酸化させます。もみじおろしを作る時にはニンジンと大根を別々におろして食べる直前に合わせるとビタミンの損失が少ないです。

《選び方》色が鮮やかで表面がなめらかなものを。軸の切り口が大きなものは芯が太くて堅く味が落ちるので小さなものを選びましょう。また茶色に変色しているのは古く、緑色に変色しているものは日に当たって堅いです。またひげ根のあとの溝が深いもの、ひび割れているものは避けましょう。

参照：花図鑑「野菜+果物」「野菜ソムリエテキスト」

ニンジンづくし

【ニンジンドレッシング】～写真左奥～

《材料》ニンジン…1本、すりおろし玉ねぎ…大さじ2、酢…大さじ6、砂糖…大さじ1、みりん…大さじ1、サラダ油…大さじ6、塩・黒コショウ…少々

《作り方》

ニンジンは皮をむいてすりおろし(フードカッター可)、すべてを混ぜ合わせて出来上がり。お好みのサラダにどうぞ！

【ニンジンラペ】～写真右奥～

《材料》

ニンジン…1本、レーズン…30g、クルミ…20g、オリーブ油…大さじ1、酢…大さじ1、はちみつ…小さじ1、砂糖…大さじ1

《作り方》

①千切りにしたニンジンをボウルに入れ、塩(小さじ1/2)でもみ、しんなりしたら水気を絞る。②水で戻したレーズンとくるみ以外の調味料を①に加えて混ぜあわせ30分以上冷蔵庫で冷やし食す直前にクルミを混ぜて器に盛る。

【カレー風味のニンジン】～写真右の端～

《作り方》

ニンジンを茹でる時にごく少量のカレー粉を加えるだけでいつもと違った味わいになります。

【チーズ味のニンジンロースト】～写真手前～

《材料》

ニンジン…1本、オリーブ油…大さじ1、粉チーズ…お好みの量

《作り方》

①ニンジンを縦1/4に切り、フライパンでオリーブ油少々で蒸し焼きにし、火が通ったら残りのオリーブ油を加えさらに粉チーズをお好みの量加えてニンジンの周りからめて出来上がり。



ニンジン料理で冬の肌荒れ予防や免疫を高め健康な毎日を！

文&写真：野菜ソムリエ 今井美和子

*2012年より13年間39回こちらのコーナーでお世話になりありがとうございました。

楽農学校OB会「求人サイト」の立ち上げ計画

楽農学校OB会が、修了生同士（就農コース・生きがい農業コース）を結びつける求人サイトを計画しています！

農業学校を修了して就農したものの人手不足に悩んでいる人と、農業学校を修了して就農はしていないけど、もっと農業に携わりたい・自分の農業スキルを活かしたい人とを結びつける求人サイトを作ることになりました。



修了生農家

修了生・現役生

この求人サイトの特徴は、求人する側も働き手側もお互い“楽農学校の修了生”という点です。求人する側には、ある程度の農作業経験を持った人材に来てもらえることが期待できます。働き手側には、見ず知らずではない、修了生同士という繋がりのある職場で働くことができます。

これに先立ち、当求人サイトに掲載したい方を募集します。興味のある方は楽農学校OB会 (rakunouob@rakunouob.sakura.ne.jp) までメールでお問い合わせください。掲載料は無料です。2025年3月頃、下記楽農学校OB会ホームページ上にて運用開始を予定しています。

このほか、「研修会」「見学会」なども計画していきます。

確定次第案内させていただきますので、ご参加いただきますようお願いいたします。

生きがい農業コース ボランティアサポーター活動の報告

前期からサポーター圃場は生きがい農業コースの圃場に近くなり、実習生と同じ野菜を栽培して展示し、それとは別にサポーターが各自生きがい受講生の参考になればと、思い思いに作付け計画しました。今期は7m×1.35m（一部端の畝は多めです）の畝を各サポーターは5本を受け持ち栽培しております。また、生きがい受講生のカリキュラムの畝立て・定植をアシストしながら、10/19はサポーター圃場の見学会・11/23管理機運転体験・11/24野菜コンテスト・11/30～12/1千枚漬け実習などのお手伝い？を行ってきました。これからも、12月には葉ボタンの寄せ植え実習・来年の2月には切り干し大根の実習も控えています。



〒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。