



# 楽農学校OB会だより



第19号2014年12月号

## 楽農生活センター秋の感謝祭

楽農学校OB会は秋の感謝祭に、「野菜ソムリエによる野菜の食べ方提案」と「楽農学校活動PR」を事業として参加させていただいております。

調理提案では恒例となりました「ケーキ・サレ」の試食・販売に、別メニューも加えておりますが、今年は「ミニ野菜ケーキ」を提案しました。「ケーキ・サレ」は甘くないケーキで、見た目と違い当初はいくらか戸惑いがありましたが、ここにきて理解されてきたようです。対して「ミニ野菜ケーキ」は予想通り甘く食べやすいので、初めてにしては手ごたえあります。

いずれにしても、提案活動の中でたくさんの方に野菜をもっと食べていただき、親しんでいただければと思います。

11月7日(金)参加申込みいただいていた、若手? 17名に8:30楽農学校前に集合いただきました。



事前に分かっていたといえ男性11名・女性6名を目の前にすると不安が募ります。

時代の流れか偶然か分かりませんが、この男性中心のメンバーで調理という雰囲気を感じません。

そして、調理のため車で10分ほどの「三木南交流センター」へ移動。さすがに男性11名の力が炸裂し、準備していた材料などは2階の調理実習室にあつという間に吸い込まれていきます。

早速9:00から作業にとりかかる事ができ、楽農学校OB会役員である野菜ソムリエの指導のもと、4台の調理台に各4名が配置につき「ケーキ・サレ」作りに取りかかります。

各調理台には役割があり、プレーン(色々な野菜が入っている)・トマト・ホウレン草・おさつ(さつまいも)の4種類を各チームが受け持ちます。



初めての方やベテランの方さまざまですが、4年目となればスムーズに作業が進んでいきます。

最初にオープンから焼きあがった「ケーキ・サレ」を目にしたときは、全員パティシエになれるような気持ちになっています。こうなると2回目以降の焼き入れはあつという間です。次は新メニューである甘い「ミニ野菜ケーキ」にチャレンジです。人参・ホウレン草・ごぼう・バナナとこれも4種類で各チームが受け持ちます。このオープンで焼くのは初めてで、大量に焼くのも初めての為、さすがのソムリエもうまくいくかどうか多少の不安があったようです。(皆の前では顔に出しません。)

しかし、これがうまく焼きあがっていくのです。こうなれば全員パティシエになりきっています。

後は冷めるのを待って、カッティングや袋入れなどの仕上げです。おかげ様で予定通り16:00頃には終わることが出来ました。

翌11月8日(土)「秋の感謝祭」当日、8:30楽農学校前に8名(男性6名・女性2名)に参加集合いただきました。



10:00開店してからは順調に試食・販売も進み、14:00頃には準備していた220食余りは完売となりました。

(完売御礼!)



最後になりましたが、参加・協力いただいた皆様に感謝申し上げます。

文：名村 正一

## 第6回☆楽農学校OB農場見学会

10月26日(日)第6回楽農学校OBの方の農場を見学会をさせて頂きました。

今回は第3期就農の浅井農園さんと 第8期就農の花房農園さんの2箇所を見学させて頂きました。浅井農園さんは年間を通じて各種トマト(大玉中玉ミニ料理用)とメロン(2



期作)を約2.5アールにハウス5棟に育苗ハウス及び管理ハウスを苗造りから、一人で栽培されていました。見学時での作物はトマトは実を付け、テニスボール大にまで育っていました。もう少しすれば赤く熟した美味しいトマトが収穫となるでしょう。メロンは11月中頃の収穫そして出荷予定とのお話でした。別の



ハウスでは土壌消毒中などやることが多すぎて凄く大変だなあ〜って思いますが、浅井さんは楽しんでおられましたね。

次は花房農園さんへと移動 こちらではパプリカとトマトを栽培されていましたハウスも新しく 管理棟, ポンプ棟, と 7.5m×43mハウス3棟連結(≒1000m<sup>2</sup>)のハウスが2棟にトマトとパプリカ(赤黄)を栽培しておられました。ミニトマを1600本 栽培されていましたが、作業が多く収穫最盛期は人を頼んでとの事でした。ハウスの灌水と液肥の管理はすべて自動制御盤にて行っていました。この設備を採用した事により時間の制約が少なくなり大変助かるとの事ですが、やはり合理化にはお金が相当必要です・栽培されているパプリカは一般家庭での消費量は多くは



若手農家の期待の星! これからのご活躍が楽しみです  
文: 石原

## 第3回 野菜の楽園 (12月14日開催)

メインテーマは、夏蒔きニンジンの生育診断。生きがいコース 8名 就農コース4名の出席でした。事例報告として就農9期の田畑さん、2期の石井さんと3期の私とで行いました。その後、各自持ち寄った自慢のニンジンの葉の枚数を数えたり、縦割りにして軸と味のバランスを見たりしました。圧巻は、OB会で今

回購入したばかりの糖度計を使って計測したことです。8度以上を出された方が3名あり、中でも田頭さん(生きがい7期)が11度を計測され驚きました。田頭さん曰く、化成栽培から有機栽培に変えて食味が一段とよくなったとのこと。



有機栽培は、野菜の持つ能力を最大限引き出す栽培であることを改めて認識しました。そして、勝負の食味コンテスト。エントリー8名サンプル9本それぞれのサンプルに5段階で点数を入れて行く方法で投票した結果、糖度8.6度を計測されていた能勢さん(生きがい15期)と糖度7.4度の私が34点(満点は45点)を獲得し1位が2名、2位が田頭さん、3位は石井さん(糖度7.2)という結果でした。糖度計と人間の食味感とは微妙に異なるようです。次回は、4月上旬 夏野菜



の栽培をテーマに行いたいと思います。より多くの方の参加を願っております。

文: 野菜の楽園 座長 五島 隆久



## ベジフルハッピー♪ 冬の代表選手「はくさい」(アブラナ科)

英語で Chinese cabbage (中国キャベツ) と言われるように、原産地は中国。カブとパクチョイが交雑してできたとされています。



鍋物や漬物に欠かせない白菜が普及したのは、明治期に日清・日露戦争で出征した農家が種子を持ち帰ってからだそうです。

冬には欠かせないビタミン源**ビタミンC**が豊富で、免疫力を高めて風邪予防に！最近目にするオレンジ白菜は、抗酸化作用のある**カロテン**が豊富。また時々見かける紫白菜は、眼精疲労に効果的とされる**アントシアニン**が豊富です

但し、紫白菜はお鍋などの煮込み料理にすると、色が抜けて青色になります。あくまでもサラダか浅漬けとしてお召し上がりください。

白菜を縦半分に割るときは、根元の芯の部分に包丁で切り目を入れ、切り口に指を入れて思い切りよく割くと、葉の切れ端が出ません。

さらに芯の中央に切れ込みを入れておくと生長が止まり、鮮度が保てます。(写真は様子)



### 【ロール白菜のクリーム煮】2人分

#### 《材料》

白菜…中葉6枚  
合挽肉…150g  
タマネギ(みじん切り)…50g  
卵…1/2個  
パン粉・牛乳…各大さじ1  
湯…400cc  
クリームシチュールウ…2~3個  
牛乳…200cc (とろみ具合はお好みで)  
飾り野菜…適宜

#### 《作り方》

- ①白菜を熱湯で湯がいて柔らかくし、キッチンペーパーで水分を拭き取り、隠し包丁で軸の部分に軽く切れ目を入れておく。
- ②合挽肉に塩・こしょう、タマネギ、卵、牛乳でふやかしておいたパン粉を加えてよく混ぜ、6等分にする。
- ③白菜の葉に②のタネをのせて巻く。
- ④鍋に湯を入れ、③のとじめを下にして加え火が通ったら止め、シチュールウを入れて溶けたら再び火にかけて、牛乳を加えて弱火で煮込めばできあがり。



野菜やケッパーでクリスマスっぽく飾ってみました。  
文&写真：今井 美和子

## Facebook グループを開設しました

楽農学校OB会では、会員同士が交流できる Facebook グループ「楽農学校OB会」を開設しました。参加ご希望の方は、[isao@konishinbun.com](mailto:isao@konishinbun.com) (担当小西) へ「Facebook 登録のお名前」「卒業したコース」「卒業年月」または「何期生か」を記載の上、下記の Facebook グループにて参加ボタンを押してください。確認が取れ次第、承認させていただきます。(Facebook 内にて「楽農学校OB会」で検索して頂いてもOKです)

<https://www.facebook.com/groups/rakunouob/>

### 原稿大募集!



兵庫みどり公社兵庫楽農生活センター  
651-2304

神戸市西区神出町小束野30-17

電話：078-965-2047

FAX：078-965-2659

※現在は楽農学校課の電話等をお借りしております。  
楽農学校OB会宛と記載をお願いします。

### 編集後記

暖冬とは噂ばかり…極寒の日が続きますね(;▽;)

私事で恐縮ですが、この度神戸市のホームページ内にある「神戸スタイル」というインターネット番組に取り上げて頂きました。よろしければご覧くださいませ\_(.\_)\_

OB会だより編集担当：森本聖子