

新しい
農業の
カタチ

生産地の取り組み



↑部会長の安福さん

↓市の補助を活用し、トラクターの後尾に付けるジャガイモ用の収穫機を購入。「作付けを拡大し、学校給食に対応できるようになりました」

健康じゃがいもを 学校給食に供給



→6月と12月には市内の親子を対象にイモ掘り体験を開催しています(写真は昨年12月のもの)

血栓は心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病を引き起こす要因の一つです。「岩岡健康じゃがいも部会」では、血栓の形成を防ぐ「健康じゃがいも」の栽培に取り組んでいます。

健康じゃがいもとは、神戸学院大学栄養学部の教授、山本順一郎さんが抗血栓作用の高いジャガイモとして特定した3品種の愛称。平成16年、山本さんからJ A兵庫六甲を通して、岩

岡町の3軒の農家の女性に栽培を依頼されたのが始まりです。

「北海道産のブランド力は絶大です。でも、健康に良いというのは消費者に十分なアピールになるのではないかと、17年から栽培に加わりました」と語るのは部会長の安福元章さん。

生産の輪は広がり、18年に部会が発足。程なく、市の要請を受け、学校給食に供給を始めました。調理現場からはジャガイ

モのサイズをそろえてほしいと注文があったとか。「わたしたちの感覚では少々いびつなのが出たりしていても構わないと思いますが、大規模校は皮むき機を使うので故障につながるのです」

昨夏からは、信頼関係を深めることを目的に、調理師を招いて種イモの植え付け体験と意見交換会を実施しています。「お互い、

じゃがいも部会

血栓作用の高いジャガイモの栽培に取り交の給食にも供給している。給食調理師とのイモ掘り体験なども開催。今年には26世に作付けし、30トンを取穫する予定。



種イモの植え付け体験を実施

パートナーシップ

神戸学院大学栄養学部教授

山本順一郎さん

の抗血栓作用を研究しています。ジャガイモの場合品種を調査し、前者は男爵系のとうや、メークイン系のスタールビーが、後者では男爵系のニシユタカ。結果を発表するだけでなく、消費者に広めてこそ意図の方々に4品種の栽培を依頼したのです。今後作物で、神戸の気候に合いそうなものがあれば市たいですね。

いですが「メンバーたちは常に肥料の種類や使用量、作業時期などを話し合っており、そのかいあって昨年あたりから品質が安定。地元の直売所、ピカリショップでの売れ行きも好調です。」

「健康じゃがいもを特産として育てたいですし、子どもたちの健やかな成長のために給食への供給量ももっと増やしていきたいです。栽培技術を向上させて、将来的には他地域にも広がっていけばと考えています」



こんなのできました！

～貸し農園ユーザーの自慢の一品～

根深ネギ

大村裕理嘉さん
平成村市民農園ご利用

根深ネギとは主に関東で生産されている白い部分(葉鞘)を食べるネギです。ここ数年、中山道や甲州街道を旅しており、道の駅で根深ネギを見て作りたくなりました。別の農園で苗を作り、5月にこちらの2区画に移植しました。本来、生育とともに葉鞘が完全に隠れるように土を盛っていくのですが、苗を作り過ぎ密集して植えたために土が十分ではありませんでした。それでも最初の年にはまずまずの出来。来年は反省を生かして、苗の数を減らし、うね幅を広げて、伸び伸びと育てたいです。

●貸し農園情報
平成村市民農園/ 榎谷町松本 ☎ 078-991-0077(土日祝のみ)

あなたの一品を紙面で紹介してみませんか。電話とはがきで受け付けています。はがきの場合は住所、氏名、電話番号、利用している西区の農園名、品目(収穫時期も)を明記してください。申し込み先は終面をご覧ください。



ほとんどの品物が午前中で売り切れるそうです。欲しいものを確実に買うなら、開店時間に合わせて訪れましょう

直売所ガイド②

農協市場館ピカリショップ (岩岡町岩岡)

地元の女性たちが主体となって切り盛りしています。野菜や果物はもちろん、パン(水・木曜)、みそ、巻き寿司(木曜を除く)、漬物(冬季)など手作りの製品も大人気。健康じゃがいもは「ほっこり」の商品名で販売しています(600~700グラム・100円)。

DATA

岩岡町岩岡944-1(JA岩岡支店隣)

営業時間10:00~16:30(火曜日)

☎ 078-967-1055

☒ JR大久保駅、地下鉄西神中央駅から市バス・神姫バス②系統で「岩岡連絡所前」下車、南へ約3分

平成18年に発足。抗
組んでおり、市立学
の交流会や親子向
帯で延べ140アール



↑今年8月、学校調理師を招いて

の苦勞を理解した上で、改
善点を模索しています。栽
培に不慣れな部分はある
ますが、できるだけ調理師
さんの意見も取り入れた



長年にわたって食材
は春作20品種、秋作7
の北海黄金、赤じゃが
が高数値をマークしまし
わたしたちの研究は結
義があります。だから、岩
も抗血栓作用の高い農
内の生産者をお願いし



緑の食卓

しやしきしやしき

ジャガイモの
タラコ風味

て、いつもとは違う食感を楽しめます。
スキムミルクを加えることで、マヨネー
ズの酸味がまろやかにになり、カルシウム
もたっぷり取れます。大葉と刻みのりを
トッピングすれば、彩りと香りが加わり、
一層深い味わいになります。



◎レシピ提供/ JA兵庫六甲



ジャガイモ

貯蔵性が高く年中見掛けますが、旬は春と秋。主
な成分は炭水化物で、米と比べるとカロリーが低
く、ビタミンCやカリウムも多く含まれています。栄
養バランスが良く、どんな調理法にも合う優秀な
素材です。

材料(3人分)

- ◎ジャガイモ…300g
- ◎タラコ…40g(約1腹分)
- ◎サラダ油またはオリーブ油…大さじ1
- ◎A(マヨネーズ…大さじ1、スキムミルク…大さじ1)
- ◎トッピング(大葉、刻みのり…適量)

作り方

- 1 ジャガイモは洗って皮をむき、幅3mmほどの千切りにして水にさらす。
- 2 タラコの皮をはいで中身を取り出し、Aと混ぜ合わせておく。
- 3 ①の水気を切り、油を引いたフライパンに入れ、火が通る程度にいためる。
- 4 ③をボウルに入れ、②の半量を加えて軽く混ぜ合わせる。
- 5 皿に盛り、②の残りをかけ、好みで千切りにした大葉と刻みのりを散らす。

こうべ旬菜…神戸市内で環境保全に配慮して
生産された野菜で、こうべ食の安全・安心農産
物推進委員会が認定したもの。現在、認定は
18品目で、その中には、西区の特産であるミニ
トマトやトマト、ナス、キュウリなども含まれています。



☞「こうべ旬菜」の認定野菜は「野菜ちゃん」マークが印です

野菜で健康ライフ

NPO法人食ネット理事長
管理栄養士
駿河明子

緑黄色野菜で
がん予防を!



今 は、2人に1人ががんにかかる時代だ
といわれています。昭和56年以来、が
んは脳卒中を抜いて日本人の死因のトップで
す。特効薬はまだありませんが、がんも生活習
慣病の一つですから、原因の究明とともにさ
まざまな予防対策が研究されています。

「世界がん研究基金の「栄養とがん予防につ
いてのまとめ」を見ますと、野菜と果物は口腔
食道、肺、胃、大腸がんなど、多くのがんのリス
クを低下させ、一方、アルコールや塩、たばこな
どはリスクを上昇させると発表しています。

野菜の成分では抗酸化ビタミン(ビタミン
C・E)や食物繊維などががん予防に有効とい
われていますが、近年、緑黄色野菜に含まれる
カロテノイドに効果があることが分かっています。
カロテノイドには、体内でビタミンAに
変わるβ-カロテンやリコピンなどがあります。

カロテノイドを多く含む緑黄色野菜は、ホ
ウレンソウやブロッコリー、コマツナ、ミズナ、キ
クナ、ニンジンなど。西区でも生産されるおな
じみの野菜です。

野菜の1日の摂取目安量は350グラム
です。そのうち120グラムを緑黄色野菜で
取ることが勧められています。鍋物やシチュー、
ポトフなど野菜がたっぷり入ったメニューでが
んを予防しましょう。