



# ほんものを たべよう

提出日	3/ 火 水 木 金
	16 17 18 19
配達日	3/ 火 水 木 金
	23 24 25 26
翌々週分配達日	3/ 火 水 4/ 木 金
	30 31 1 2

## オルターの提案

本当に安全な食べものを手渡すために

- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
- 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
- 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
- プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

Alter Weekly Order Catalogue

2021.3月4週号

## 調味料

# 有機栽培ゆずで 村おこし

にんじんジュース健康法の必需品

## 松家農園

文責 西川 榮郎 (NPO 安全な食べものネットワーク オルター 代表)

### 山村で有機ゆず栽培

四国山地、剣山の山麓、徳島県美馬市木屋平森遠地区で、松家農園の松家 安信、タツ子ご夫妻は、ゆずの有機栽培に取り組んでいます。

### 酸味・香りが豊かなゆず

木屋平は標高300~600mの寒冷地のため、朝夕の寒暖差が大きく、適度な降雨量に恵まれ、酸味・香り豊かなおいしい柚子が収穫できます。

寒冷地のおかげで害虫もとくに生息せず、ゆずの無農薬栽培に適しています。ましてゆず酢は、玉売りのように見栄えを気にしてきれいな実にする必要がありませんので、無農薬栽培がさらに容易です。

### 2002年から有機に取り組む

松家 安信さんはご両親の時代からゆず農家で、学生の頃からゆず栽培を手伝っており、ゆくゆく後継することを覚悟していました。松家農園のゆず栽培は1974年から慣行栽培で始めていました。

有機栽培を開始したのは2002年です。現在、54.58㎡の畑に600本のゆずの木を植えています。



### JAS有機認定肥料

木屋平地区は1972年から種鶏卵(養鶏農家に供給するひよこ用の卵)が盛んでした。今では後述する宮本房義さん一軒になっています。その宮本房義さんの鶏糞から発酵させて作った堆肥(JAS有機認定肥料)をゆず栽培に活用しています。有機ゆずの有機JAS認証は特定非営利活動法人徳島県有機農産物認証協会の認定です。

### 苦味の出ないように搾ります

ゆずは11月10日頃から12月初旬頃に収穫します。搾り汁は苦味が出ないように、収穫から4、5日のうちに搾汁機でゆず酢に搾ります。



左から宮本さんご夫妻、松家さんご夫妻

### 果皮も活用

ゆず酢を搾ったあとに残るゆずの果皮ももったいないので、東京で勤務している長男、松家 健さんと協力して果皮の活用法をいろいろと工夫してきました。そのアイテムのひとつが「生塩柚奈」です。果皮、果汁から抽出したオイルから作るペースト調味料です。「にし阿波の傾斜地農耕システム」ブランド認証品です。柚奈は松家 安信さんのお孫さんの名前です。

#### ●生塩柚奈の使い方●

- ・鍋料理の薬味として
- ・刺身などにわさびの代用として
- ・醤油と混ぜてぼん酢の代用として

### にんじんジュースにはゆずを

ゆず酢はにんじんジュース健康法をする方の必須アイテムです。にんじんジュース健康法は、がんにも効くとしてゲルソン療法などで推奨されています。しかし、搾ったまま、にんじん果汁を放置しておくと、にんじん自体のビタミンC分解酵素アスコルビナーゼが自らのビタミンCを分解してしまうのです。この分解を防ぐためには、お酢などで酸性にすればよいのですが、とくにゆず酢は風味・香りがたいへんよく、幸せなにんじんジュースになります。

ちなみににんじんジュースは血糖値を上げるGI値が高いため、健康な人にとってその摂り過ぎには糖尿病リスクがありますので要注意です。小松菜などの野菜ジュースを半分合わせ、GI値を下げるようにする方がより安全です。ちなみにゲルソン療法のように末期のがん患者が他にほとんど食べることができず、にんじんジュース50mlを1日何回か摂取するような場合にはその心配は考えなくてよいと思われます。

### 先見の明

木屋平地区は1975年頃までは養蚕・梅・葉たばこが主要な産物でした。ゆず栽培は1955年~1965年、青果仲介業者が金沢市場へゆず玉料理用「もちゆ」(餅のようになめらかで大果のゆず)として出荷していたくらいでした。1975年当時、木屋平のゆず栽培農家は300戸以上ありました。

そのゆずに着目したのは1974年、当時村議会議員をしていた宮本 増一さんと、徳島で安全な食べもの運動(徳島暮らしをよくする会)を始めていた私でした。当時、他産地ではゆずの木を邪魔者扱いして切り倒していた時代です。「政府の農政とは逆向きの農業をやる方がよ

いのではないかと話し合い、ゆずの木を守ろう、無農薬のゆずで活路を開こうと、むしろゆずの木を植えていったのです。

その後、全国でゆず不足になり、ゆずが高騰していきました。まさに先見の明があったことになりました。

さらに、オルターでのにんじんジュース活用法の拡がりもあって、ゆずの必要性はますます広がっていきました。

オルターは今も、その宮本 増一さんの息子、宮本 房義さん、孫の宮本 之仁(ゆきひと)さんとのゆずのお付き合いを続けています。宮本さんのゆずについては拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.163でご紹介しています。松家さんの家は宮本さんのお隣です。宮本さんからオルターへ紹介されました。今後ともに木屋平のゆずの未来を担っていただくこととなります。

### 山村を守る

2005年には木屋平の有機ゆず栽培農家は17戸に達していました。2006年には第10回環境保全型農業推進コンクールで農林水産大臣賞を受賞しました。それが現在は7戸になっています。その原因は、高齢化が進み、重労働なゆず栽培が敬遠されているのです。ゆずを使った料理に舌つづみを打ちながら山村を守っていききたいものです。



松家さんの自宅

## 松家農園の ゆず酢 ★★★

### ゆず栽培

#### ●防除

農薬の使用なし

#### ●肥料

- ・化学肥料の使用なし
- ・前述、宮本房義さんの堆肥(JAS有機認定肥料)種鶏卵の鶏糞ともみから(徳島県阿波市産)で作っています
- ・なたね粕菜種ミール(JAS有機認定肥料)
- ※ノルマルヘキササン抽出しているのでもオルターでは使用を勧めていません

#### ●ゆず搾り

- |                   |          |
|-------------------|----------|
| ① ゆず玉の収穫(11月~12月) | ③ 搾汁機で搾る |
| ② 洗浄、自然乾燥         | ④ ビン詰め   |