



ほんものを たべよう

提出日	3/7	火	水	木	金
配達日	3/14	火	水	木	金
翌々週分配達日	3/21	火	水	木	金

2023.3月3週号

Alter Weekly Order Catalogue

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。

乾燥野菜

不揃い野菜を活かす 乾燥野菜

有機農業27年

中井有機園(当麻有機の会メンバー)

文責 西川 榮郎(オルター 代表)

オルター基準 ☆☆☆

奈良県葛城市の中井有機園 中井 秀靖(ひではる)さんは、1995年新規就農して以来、農薬や化学肥料を使用せず、有機農業に取り組んでこられました。ハウスはほとんど使用せず、露地栽培をしています。

当麻有機の会(拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.49参照)のメンバーのお一人で、永座 康全会長から有機農業の手ほどきを受けました。2002年には当麻有機の会として有機JAS認証を取得しましたが、現在は外しました。ただし栽培方法は、有機JAS認証時代と変更はありません。オルター基準☆☆☆の野菜です。

自園野菜を自分で加工

中井 秀靖さんには、これまで当麻有機の会として様々な野菜をオルターへ出荷していただきましたが、今回は乾燥野菜のご紹介です。

「花切大根」「干しなす」「菊芋チップ」「菊芋粉末」です。中井さんの家のすぐ近くには有名な古刹、当麻寺があり、そのそばに道の駅「当麻の家」があります。中井さんはその道の駅の理事長もしています。道の駅には加工場があり、そこで乾燥野菜が作れるのです。

大根、なすなどの野菜作りにはどうしても形が不揃いなB品野菜ができます。これを薄くスライスして乾燥させれば乾燥野菜の出来上がりです。畑から近い加工場で自ら加工するので、鮮度も抜群、製造工程も明白で、一切の化学薬品の使用もありません。

花切り大根

「花切大根」は切干し大根のように刻んでいませるので、美しい形、色で料理が映えます。大きい大根では円筒を1/4に、細い大根は1/2に切って乾燥させています。道の駅「当麻の家」の人気アイテムのひとつです。

水に戻してから煮物、酢のものなどいろいろな料理に使えます。手軽に一品が作れます。そのままかじっても甘くておいしいので、おやつ代わりにもなります。



花切大根



干しなす



菊芋チップ



菊芋粉末

「干しなす」も水に戻しているような料理に使えます。生のなすがない季節にも、なす料理を楽しめます。

「菊芋チップ」はインシュリン作用を持つイヌリンを天然に含んでいるので、血糖値が心配の方にはおすすめです。食感がよいので、醤油漬、みそ漬、粕漬などが合います。そのままチップスとしてもかじれます。

「菊芋粉末」はヨーグルトやみそ汁にふりかけて食べられます。

高品質なのに安い

当麻有機の会の野菜は、オルターカタログの中では一番お買い得な価格となっています。これはけっして品質が劣るわけではなく、オルター流通センターまで約20分のたいへん近い距離にあるため、運賃コストが余計にかかっていないというだけです。

畑に水を入れて防虫対策

中井さんの有機農業の特徴は、緑肥による土作りです。畑に自然に生えてくる大量の雑草をすき込み、保水力や地力向上に力を入れています。

2022年12月、取材のため雪の舞う中、畑を訪れましたが、となりの畑にはうっすらと雪があるのに、中井さんの畑には雪はないのです。それだけ微生物の力で地温が高いということです。

ネキリムシやヨトウムシ対策としては、田んぼのように水を畑に入れ、代かきをします。農薬に頼ることなく、ムシは駆除できます。水に含まれる微量元素で、連作障害や病原菌対策にもなります。



中井有機園 中井 秀靖さん

最近困っているのは、ヒヨドリ(大群で野菜を食べに来ます)、アライグマの獣害です。さらにタチが悪いのは人による盗難です。散歩しながら盗んでいくのです。

こういう困難にも負けず、中井さんは畑を耕し続けています。

若い有機農家の育成に尽力

中井さんは1995年、大阪のサラリーマン生活を辞め、31歳で就農しました。そもそも有機農業に取り組んだきっかけは、子どもに進行性筋ジストロフィー症が発症したためでした。健康を気づかっていたとき、当麻有機の会の永座 康全会長の畑へ足を運び、有機農業の手ほどきを受けました。今では近在の畑仕事をやめた農家の70を超える小さな畑を借り、のべ4ヘクタールにも耕作地が拡がりました。畑はさらにまだまだ拡がっていきそうです。

現在では新規就農を志す若者たちに助力を頼まれる立場となり、ますますオルターとの提携の意味が大きくなっています。オルターの近場に若い有機農家が増えることは、オルターとしても歓迎です。



中井有機園の 農薬不使用野菜 ☆☆☆

●品目

大根、白菜、たけのこ菜、春菊、ほうれん草、わさび菜、リーフレタス、壬生菜、じゃがいも、里芋、玉ねぎ、菊芋など

●防除

畑に水田のように水を張り、代かきをすることでネキリムシ、ヨトウムシ対策をしている。

●肥料

緑肥による土作り。水田のように水を張ることで、微量元素を補給。自家製米ぬか、もみ殻燐燐、鶏糞(タナカファーム)、カキガラ、シグマ菌(オルターおすすめ)。

●乾燥野菜の加工

道の駅「当麻の家」の加工場で加工

- 1 洗浄
- 2 カット
- 3 乾燥