



自然食ねっと
farm letter

Vol. 32
Jan., 2019



自然の食材 やさしいごはん 13
白身魚のにんじん裹揚げ

にんじんを裹に仕立て、白身魚(季節の魚)やササミなどを包み、揚げます。簡単でおいしく、ご飯のおかず最適! また、栄養豊富なにんじんをたくさん食べられるのも、この料理の特徴です。

- 材料(2人分)
- 白身魚.....4切れ
 - にんじん.....大2本
 - 小麦粉.....大さじ2
 - 塩・小麦粉・揚げ油.....適量
 - ポン酢しょうゆ.....適宜
 - 卵.....2個
 - 小麦粉.....1/2カップ

調理のポイント

揚げるとき、具の周りだけ冷えた温度になりがちです。油の温度が下がらないようにかき回し、温度を一定に保つと、カラッと揚げ上がります。

料理研究家
林幸子先生
フード・コーディネーター、栄養士。料理教室「アトリエ・グー」主宰。



1 白身魚は太めの拍子木切りにし、塩を振りまわります。にんじんは皮付きのまま斜め薄切りにし、さらに端から切って細めの千切りにします。

2 千切りにしたにんじんに小麦粉をまぶします。①を手で握りつぶすように混ぜ合わせます。

3 ②のにんじんと衣生地をよく混ぜ合わせます。

4 フライ返しやしゃもじの上に③を広げ、①の白身魚をのせ、さらに③をのせて裹の形にし、170℃の油で揚げます。

一般社団法人
自然食ねっと
〒250-0024 神奈川県小田原市根府川 549-3
TEL.0120-07-8313 <https://fnnet.jp>

ふるさと21
〒039-4401 青森県むつ市大畑町新町 65
TEL.0175-31-0757

有機農業の継承と拡大に向けて農業者が主体となり、消費者や企業のみならず有機農作物・加工品を身近に感じていただけるような活動や情報提供を行うことを目的としています。
「farm letter」2018年度グッドデザイン賞受賞。



GOOD DESIGN AWARD
2018年度受賞



ファームレター WEB サイト

Kibiji Organic Work
吉備路オーガニックワーク

「ファームレター」Vol.32 2019年1月25日号(毎月発行)
発行/一般社団法人自然食ねっと デザイン/株式会社ナシカ 文・編集/石川千晶 写真/浦岡伸行

高品質で多収量の有機栽培農法が生む
糖度12度の甘いにんじん

「晴れの国」岡山県の南西部に位置する総社市は、東部は岡山市、南部は倉敷市の2大都市に隣接し、人口およそ6・8万人(平成29年4月1日現在)、総面積約212平方キロメートル。カルスト台地を上流に有する岡山県の三大河川のひとつ高梁川が地域の中央を北から南に貫流している。年平均気温は16・5度前後で雨量は年間千ミリ前後と、瀬戸内海特有の温暖かつ少雨の恵まれた気候だ。

これら自然の恵みを活かして、吉備路オーガニックワークは総社市清音地区を中心とした10ヘクタールの「総社農園」で、にんじん、水稲、さつまいもなどを生産している。化学合成された農薬や肥料を使わず、土作りや栄養価、味に徹底的にこだわって栽培し、平成13年に有機JAS認証と、おかも有機無農薬農産物認定を受けた。昨年、岡山市北区御津紙工のくぼ観光農園を引き継ぎ、県内最大級の体験農園「くぼ農園」の運営を開始。「魅力ある農業の推進・地域の活性化・美しい里山の復興」をビジョンに掲げ、邁進している。



土と創る総社にんじん
人も地域も巻き込んで進む
林賢治の包容力

右から、野上晃正さん、赤坂美土里さん、林さん、広岡敬太さん、服部義久さん



吉備路オーガニックワークの商品
にんじん A品 Sサイズ10kg【有機JAS】
A品 Mサイズ10kg【有機JAS】
A品 Lサイズ10kg【有機JAS】
※価格は時価。商品の詳細は「ふるさと21」サイト
(www.fsec.jp)をご覧ください。
吉備路オーガニックワーク
総社農園(本社):岡山県総社市秦 2653-3



吉備路オーガニックワークの情報を映像でご覧ください。

*写真はイメージです。



【吉備路オーガニックワーク 林賢治さん】

経営と生産の両輪で魅力的な「儲かる農業」を

岡山をリードする農業生産法人へ

ホームセンターとペット事業を展開する小売業の会社でサラリーマンを20年間やりました。上場をきっかけに、「この辺でお暇して意味のあることがしたい」と、農業と関わりだしたんです。退職し、岡山県の観光農園で3年ほど農業の修行をしました。その後、野菜の直売を3年くらいやり、大手の観光農園で2年くらいお世話になったとき、縁あって吉備路オーガニックワークの代表をやらせていただくことになりました。会社自体は平成10年スタートですが、私自身は3年前からです。

創始者の香西達夫さんのにんじんは全国的にブランド力があって、直売をやっていたときも知名度が高かったんです。香西さんが病気で会社の雲行きが怪しいと聞き、このままなくなるのはもったいないと思いました。生産力が不足する時代に突入していくなか、いまある多くの田畑をこれから誰が管理し、活用していくのかと、直売所の運営を通じて疑問に感じていました。だから、野菜を中心とした農業生産法人として、岡山を活性化したいという思いで入らせていただいたのです。

いま生産部のマネージャーを任せている服部義久くんを中心に、当時は4人くらい働いていました。20キロの重さのコンテナを三つ四つ持つて畑の端から端まで平気で走って行くスーパーマンの集まりで、人間業ではありませんでした。成長するためには体も鍛えないといけない時代になっているとは思いますが、その4人は鍛えすぎでしたね。

アミノ酸・ミネラル・土壌が鍵

にんじんの反収は全国平均的に3〜3.5トンといわれますが、ここは当初2.5トンでした。徳島の板野地区のように反収5トンの目標を定め、先行投資で土作りにお金と時間をかけ、3年で3.5トンが見え始めました。収量と同時に、糖度や姿形などの品質向上も図っています。高品質で高栄養価、多収穫を実現するのが目標です。いまは連作ですが、いいにんじんを作るには年一作のほうがいだろうと考えています。人間同様、田畑にも休む時期が必要ではないでしょうか。

土壌分析・施肥設計に基づき、黒マルチや透明マルチを駆使して太陽熱養生処理で土作りをして栽培するBLOF理論の実践を心がけています。手間暇かかるのが有機農業ではなく、栄養価が高く慣行以上に収量が上がります。味も良い、虫にも強い、連作障害も少なくなるというのがBLOF理論の原理原則です。3年で土質が軟らかく変わりにんじんと一緒にコンクリートのような土が固まって掘り出される状態から、にんじんだけがスポッと抜けるようになり、秀品率も上がりました。

科学的な分析に感性をプラス


ここは平坦な地なので、染み込んだ水がスッと抜けていくよう、20〜30センチほど溝掘をした高畝栽培で排水対策を徹底しています。昔ながらの農業のやり方に科学的な分析などの進化した部分を導入しながら、大事なところを忘れない。ただ分析結果の通りにするのではなく、葉の状態や湿度、土の状態を感じることが、いまの時代に必要な野菜作りの基本、農業の醍醐味だと思います。

※BLOF理論=小祝政明さんの提唱する「Bio Logical Farming: 生態系調和型農業理論」という有機栽培技術

今年のにんじんは糖度が12度くらいで、非常に甘いと評判です。去年までは10度ほどで、一般の7〜8度よりは甘かったのですが、今年は特にいい。知識や知恵が蓄積され、経験値を踏まえ、いろいろな作柄に対するアプローチができてつづいています。科学的なことも大事ですが、感性を忘れたらいい野菜はできないと思います。ボタン一つで結果が出る世界にいる人は経過を見ずに判断しますが、同じ言葉でも相手の目つきや頷くタイミングなどで感じる部分があるものです。コミュニケーション能力や人間力、グローバルに物事を見る力が、ますます必要になってくるでしょう。農業にはすぐ可能性があるんじゃないかなと思っています。

一本の柱を二本の矢に


売上の9割がにんじんです。一本の柱だと怖いから、二本の矢にして栽培期間や収穫時期をずらすことにより、多少リスク分散ができるんじゃないかと思っています。まず、山手地区特産のセロリを引き継ごうと思っています。もう一つはお米です。田んぼが余って耕作放棄地が増えるので、お米の面積を広げていく必要があると考えています。農業をやっている以上は田畑の管理に多少なりとも加担したい。プロの農業集団として磨きを



夢を叶える豊かな里山「くぼ農園」

岡山空港から車で約15分、市街から約40分の御津の里山に、くぼ農園はある。林さんの地元の観光農園を去年から本格的に引き受けたという。広大な土地に柿園やぶどう園、栗園が点在し、アボカドの育成にトライ中だ。桃の栽培も検討中だという。ぶどう狩りや原木栽培のしいたけ狩り、栗拾いやさつまいも掘り、BBQ やドラム缶ピザ作りなど年間を通じて楽しめる。95%が岡山県産のマスカット・オブ・アレキサンドリアの温室は700坪。そのテーブルで食べる体験が訪れた人の感動を呼んでいる。

「陶芸家や飲食店など、夢を持ったいろいろな職種の人に住んで欲しい」と林さん。田んぼ一枚ごとの花畑、家族連れが山歩きを楽しみ、ハンモックに揺られ、川で沢ガニや魚とりに興じる豊かな里山のシーンを思い描いているという。ベリーAで作るぶどう酒、古民家ホテルなど、地域活性化の発想はとどまることを知らない。「高齢化が進み、田畑の保全が必要な時代に、農業を通じた中山間地の活性化を果たしたいと思っています」



直売所では、自家農園のみならず、近所の農家さんが作った新鮮な農産物も購入可能。有機にんじんのコールドプレスジュースも味わえる
 ©くぼ農園（本部）
 岡山県岡山市北区御津紙工 2747-1



8人の正社員のうち最古参の服部さんは勤続13年目。「社員各自が軽々と二千万円売り上げられるシステムのアイデアを模索しています」と服部さん