



④で皿にひっくり返したら、素早くアルミホイルをりんごの向きに沿って取り外しましょう。



りんごは皮を剥いて2等分に切って芯をくりぬき、薄切りにします。



直径 15cm の円形に切ったパイ生地を熱したフライパンに置きます。焼き色がついたらパイ生地を裏返して少し膨らんでくるのを待ち、取り出します。



アルミホイルにバターを塗り、グラニュー糖を全体にふります。①のりんごを隙間なく並べます。



③をフライパンに入れてフタをして火にかけます。しばらくして水分が出てきたら弱火にして汁気がなくなるまで煮詰めます。②をかぶせ、皿にひっくり返します。

自然の食材 やさしいごはん

フライパン アップルパイ

りんごの季節。生で食べるのもいいですが、りんごは熱を加えると甘さが増すので、さまざまな料理に使えるフルーツです。お勧めはオーブンを使わず、フライパンひとつでできるアップルパイ。30分程度の時短スイーツの完成です。

■材料（直径 15cm 1 台分）

りんご・・・・・・・・・・・・・1 ～ 1 と 1/2 個
レーズン・・・・・・・・・・・・・大さじ 1
無塩バター・・・・・・・・・・・・・大さじ 1
グラニュー糖・・・・・・・・・・・・・大さじ 2
パイ生地・・・・・・・・・・・・・1 枚

調理のポイント

美しく仕上げるには、りんごを均等に切るのが一番ですが、ランダムに切っても楽しく仕上がります。②の工程は弱火でゆっくりと、抑えながら焼いてください。



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。

自然食ねっと

farm letter

vol.
42
Nov. 2019

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://nfnet.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。

自然食ねっと参加生産者の作物を産地直送
www.fsec.jp ふるさと21 検索
＊北上農園の商品をご購入いただけます。



GOOD DESIGN AWARD
2018年度受賞



ファームレター WEB サイト

Kitakami Farm

北上農園

土と創る五戸サンふじ

人に効く漢方の考えをりんごに。
北上俊博の探究心



二十歳頃に就農して父の後を継いだ2代目の俊博さん同様、3代目となる真紗也さんは就農して半年の二十歳

2019年、日本に数軒しかない
有機JAS認証取得のりんご農家へ

昭和33年に青森県藤崎町で生まれ、世界的な品種に育ったふじ（農林1号）。藤崎町・富士山・山本富士子にちなんで「ふじ」と命名された。青森県が誇る蜜入りりんごの代名詞で、世界で最もたくさん生産され、日本で栽培されているりんごの約半分がふじだ。

ふじとサンふじは同じ品種で、袋をかけずに「太陽」の光をたっぷり浴びて育った無袋栽培のふじをサンふじという。有袋栽培に比べ見た目は悪くなるが、甘みや蜜の量が増し、濃厚な味わいになる。

青森県五戸町、八甲田連峰を見渡せる標高200メートルという高所に位置する北上農園で、園主の北上俊博さんは、平成17年より低農薬栽培の「葉とらずりんご」を栽培している。化学合成された農薬や肥料を使わず、人の体にいいものはりんごにも効くはずと漢方の考えを基本に、山林で摘んだ草を煮出して作った自家製の植物エキスを与え、コクと旨味を思う存分楽しめるりんごを育てている。有機JAS認証を取得した貴重なサンふじの出荷は4月まで続く。



北上農園の商品

サンふじ 2kg 【有機JAS】

※商品の詳細は「ふるさと21」
サイト (www.fsec.jp) をご覧ください。

北上農園
青森県三戸郡五戸町大字浅水字六角 61-2



北上農園の
情報を映像で
ご覧ください。

*写真はイメージです。

「ファームレター」Vol.42 2019年11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・中村うらら（料理）



【北上農園 北上俊博さん】

長年の努力と経験が生む 希少価値の安全なりんご

太陽の恵みを浴びる無袋栽培



10年ぐらい前から無農業に関心を持ち、少しずつ面積を広げてきました。当初は多分うまくいかないだろうと失敗を前提に取り組んでみた結果、袋をかけたら1年目からそれなりの収量が取れましたので、これはいけるかもと情報を集めました。

近くに経験者も指導者もいませんから、無農業でりんごを栽培している県内の現場を実際に見て歩き、それを参考にしながら失敗を積み重ね、試行錯誤を繰り返して5〜6年経ったあたりから可能性が見えてきた感じです。化学合成された農薬や肥料を使わない栽培を継続的に10年ぐらい進め、やっと一人前というか自信がついてきました。

いまは袋をけない無袋栽培ですので、秋になると、すす病が発生しやすいんです。ちよつとでも手を抜くと、病気や虫にいたずらされますので、常に畑を見回り、チェックして管理していかねばならないのが一番苦労します。10年経って虫はかなり減っていますが、虫も病気もある程度発生するのが自然な形です。気持ちに楽にして、多少出ても、対策をあれこれ考えて来年につなげて

いけばいいと考える方が楽しくやっています。

無袋栽培は大変ですが、袋をけけずにお日様にたっぷり当たった方が濃厚な味に仕上がりが、甘みがずつと口に残りますし、満足感に違いが出てきます。これからも無袋で取り組んでいきたいです。

自家製の植物性エキスを散布



いろいろな味を知ってもらいたくて、シナノレッドや未希ライフなど、8月の後半から販売する早生の品種もあります。中生種のぐんま名月という黄色い品種は蜜入りもよく、人気があります。無農業でも十分栽培可能だと最近わかったので、増やしていきたいですね。変色しにくいのでカットりんごなど加工も含めて使い道が広い千雪という品種は日持ちもいい。主力は秋の後半に収穫するサンふじで、全体の4割くらいを占めています。

うちの畑はほとんどが若干傾斜地で標高が高く、秋は温度の寒暖差が出てきて、味がのりやすいため、甘みが強くなります。後はいかにバランスよく土の状態を整え、継続していくか。自分で準備している堆肥を数年に1回散布しますが、通常は特別な資材も堆肥も散布しない草生栽培です。土の中に住んでいる微生物が一生懸命活動し、土が正しい方向に進んでいくてくれています。定期的に散布しているものはすべて植物を利用しています。

漢方薬として使われている植物が山林や畑に生えているので、効果のあるものを探して鍋で煮込み、そのエキスを薄めて散布します。人が漢方薬を利用するのと同じことです。5年ぐらいデータを集め、散布頻度や希釈濃度などを研究しました。青森県で問題となっている黒星病に、スギナのエキスを散布しただけで、ほぼ完璧に防除可能です。抗菌成分を持つオオバコや山椒の葉っぱなどは病気に効果的で、誰でも実行できる簡単な方法です。

全圃場を有機JASりんご園へ



無農業に関心のある若手の方々が最近、うちの畑に視察に来られますので、経験を元にお手伝いできればと考えています。仲間がいると楽しい

し、少しずつでも増やしていきたい。無農業栽培

は誰でもできると理解してもらうため、焦らないで、楽しみながら何年かがんばってみてほしい。一度に大きな面積ではなく、10〜20アールの小さな面積で試験的に始めていけば、いろいろなことが1年目でわかります。それをベースに何年後に見えてくる自分の方法を継続すればいいのです。

無農業栽培をやってみたくても、情報や交流が少なくて手を出せない方がほとんどだったと思います。県内でも何人か有機JAS認証を取得していますから、可能性は十分あります。少しでも情報を手に入れる機会を作ることが大事です。若手の人たちも一緒に無農業栽培というものを体験して学んでいく機会を設けることができれば、誰でも関心を持って挑戦していけると思います。うちは今年、圃場の半分ほど、来年は8割、2年後に全圃場を有機JASりんご園へ転換する計画です。

りんごの木は子どもと同じ



私の場合、後継者として息子に3代目を継いでもらえるのはありがたいことです。現場で教える間に楽しさもわかってくるでしょう。最終的には私以上の技術を確立してもらうために協力していかなければなりません。販売してみると消費者と

父が切り開いてくれた有機の道を継承したい

北上真紗也さん

七戸町にある営農大学を卒業して今年から父と一緒に仕事をしています。学校時代は寮に入っていました。土日は家の手伝いをしていました。これまでの手伝いとは違って本格的にやれるので、一から収穫まで自分でできるようになりたいです。

無農業栽培のりんご農家は少ないし、難しく普通はできないと思うので、父がどれだけ偉大かがわかります。父が有機JAS認証を取得してくれたことで、自分は少し楽にやっていけるのかなと感じます。ちゃんと成功していけるのかプレッシャーは大きいですが、きちんと継いでいけたらいいなと思っています。

いまは剪定作業などが正直わかっていなくて苦手な分野ですが、立派な剪定師になるには10年かかると父から聞いたので、しっかり学びたい。仲間も増やしていければいいですね。自分と同じ世代の子たちと付き合いを長くして、交流を深めたい。

今後はりんごが主流になってきますが、余裕があればシャインマスカットを無農業でやってみたいと父にも話しています。



「甘い品種もあるし、酸味が好きな方に召し上がっていただける品種もあって、おいしいです。自分としては酸味がある方が好みます。3.5ヘクタールを家族だけで栽培するには人手不足で、がんばってギリギリやっている現状です。もうちょっと人を増やして、いまの規模を拡大できればいいなと思っています」



「直接顔を合わせて話を聞きたいと、消費者の方がわざわざ来てくださるのはありがたいことです。そうやって交流していければ、この農法を長く続けていけるのではないかなと思います」