



自然の食材 やさしいごはん

りんごと豚肉のカレー

りんごと豚肉は相性抜群! この季節、りんごたっぷりのカレーはいかがですか? 家族みんなの笑顔とともに。

■材料 (4~5人分)
豚ヒレ肉 400g
塩・こしょう 少々
玉ねぎ 1個
りんご 3個
サラダ油① 大さじ2
出汁 2カップ
トマトケチャップ 大さじ3
ウスターソース 大さじ1と1/2
塩 小さじ1
サラダ油② 大さじ3
小麦粉 大さじ2
カレー粉 大さじ2
豆乳 1カップ

調理のポイント

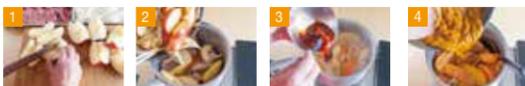
豚肉は柔らかいヒレ肉がお勧め。りんごは皮ごと入れたほうが栄養豊富でアクセントにもなります。④ではゲル状になるくらいまで煮汁を少しずつ加えてください。

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。



ご飯は玄米に紫米をプラスしています。りんごたっぷりのヘルシーなカレーをお楽しみください。



1 豚肉は2cm厚さに切り、塩・こしょうをまぶす。玉ねぎは1~2cm幅のくし切りにします。りんごは芯を取って8等分のくし切りにします。
2 フライパンにサラダ油①を熱して豚肉を焼き、焼き色がつけば鍋に移し入れます。次に玉ねぎとりんごを炒め合わせ、色づいたら鍋に移し入れます。
3 鍋に出汁を入れてふたをします。15分ほど弱火で煮て、塩を加えます。
4 フライパンにサラダ油②を熱して小麦粉を炒め、薄く色づいたら火を止めカレー粉を入れ炒め合わせます。③の煮汁を少しずつ加えて溶きのばし、③に戻し入れて豆乳も加え、全体に混ぜて溶かし込みます。

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://nfn.net.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

Tamura Apple Farm

田村りんご園

「ファームレター」Vol.43 2019年12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)

青森県弘前市は国内のりんごの約2割を生産し、りんごが産業や観光などの暮らしに直結している「りんご王国」だ。日本一の生産量を誇り、「りんごを食べる日」が条例化されている弘前にとって、りんごは産業としてのみならず、生活に根ざした「文化」といえる。標高1625メートルの岩木山の裾野に、りんご園を縫うように通る約22キロメートルの農道はアップルロードと呼ばれ、花が咲く春や実りの秋は、りんご一色に染め上がり、圧巻の景色だという。岩木山の裾野に面する田村りんご農園の田村秀さんは、弘前市で三代にわたり、健康なりんごを栽培している。標高150メートル、朝晩ぐっと冷え込む寒暖の差の大きい山岳丘陵は、りんごをおいしく育てるには最適の環境で、色づきがよく、糖度も高い。農薬の使用を必要最小限に抑え、化学合成された肥料や除草剤も使わない栽培で、愛情を込めて丁寧に育てている。田村さんの所属する五代りんご支会は、令和元年りんご立木品評会農林水産大臣賞を受賞した。

青森県品評会で金賞受賞の実績を持つ
安心安全でおいしい特別栽培のりんご



青森りんごの誇りを受け継ぐ
田村秀の真心

土と創る岩木山ふじ



田村りんご農園の商品
ふじ 2kg 【特別栽培】

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

田村りんご農園
青森県弘前市五代字山本 774-2

*写真はイメージです。



田村りんご農園の情報を映像でご覧ください。

収穫に約2週間かかる、ふじの木の下で。(左から) 田村 秀さん、妻の留美子さん、母の洋子さん、山内トキ子さん、(前列) 静岡県から研修に来ている田村亮太さん



「田村りんご農園 田村秀さん」

健康と笑顔を願い、 真心を込めて届けたい

試行錯誤しながら続けた減農薬栽培

昭和58年に19歳で就農してから37年、りんごを栽培しています。りんご農園の三代目ですが、12歳のときに父が亡くなり、農業の技術などはいろいろな農業団体や仲間たちで勉強しながら学んでいます。父が叔父に圃場を任せて、僕が農業に携わる前から、堆肥を入れた土作りをしてきていました。慣行農法の圃場もありましたが、叔父の指導で有機質肥料の減農薬栽培に就農当初から取り組んで、徐々に農薬を減らしていきました。

最初はよかったです。昭和63年に自然栽培の団体に加入してから苦労しました。農薬の回数を6回まで減らすことはできたけど、そこからさらに半分にするのがいかに難しいか、やってみながら実感した感じです。病気や虫で3、4年は苦しみ続け、収量も落ち、あまりに難しいので減農薬栽培をもうやめようと思ったときもあります。天候に助けられようと思える年があれば、病気でまったくダメな年もあり、試行錯誤しながら、

いつやめてもいいと思って、いままで来ました。

黒星病との絶えざる闘い

いまは1町7反のすべての圃場が減農薬特別栽培です。家族3人と人夫さんの全部で5、6人で、それだけの面積を作業しています。近年騒がれている黒星病は農薬を撒かないと、どうしても抑えることができません。天候などを見極めながら、有機JASで認められた農薬を使って防ぐしかありません。昔は黒星病に効く殺菌剤があり、発生後に利用しても効果があつたけど、抵抗性がついて菌を殺すことができないのです。すぐに蔓延してしまうので、菌の付着前に農薬で対処します。平成5年の冷害の年は雨で黒星病が蔓延して、大変でした。自然農法で使える農薬の多くは弱くて効かなかったんです。一度発生すると防ぐことはできません。使える農薬を申請しても認可が出るまで時間がかかって間に合わない。かなりの減収で、例年の半分ぐらいしかとれません。いま収量は30トンぐらいで、昔に比べれば上がっています。反収でいうと慣行栽培でだいたい200箱、多い人は300箱ぐらいとります。うちは平均100箱ぐらいだから、慣行の半分ぐらいですね。ここは岩木山の噴火で飛んできたような大きな石がごろごろして掘り出せず、樹列を揃えて好きな場所りんごの木を植えるのが難しいんです。雪深いこともあり、果樹の高さを低くして高密度に植える「わい化栽培」ができません。

雪深い地だから味がおいしい

岩木山の裾野一帯のりんごは昔から、この付近が一番だといわれています。標高が高い分、りんごの花が咲くのが平地より一週間以上遅く、それだけ、りんごが小ぶりになり、収量は落ちます。2月くらいには雪が最高2メートル30センチぐらい積もり、りんごの木が隠れてしまっています。雪下ろしをしないと枝が欠けるので、すべての木を雪から守らないといけません。平成17年と18年はものすごく雪が多く、一週間かけて雪下ろしをし

たのに一晩で60センチほど積もり、また次の一週間は雪下ろしに明け暮れたこともありました。

約600本の木に実る約16万個のりんごひとつずつに袋をかけます。大変だけど、虫や病気を防げます。朝晩の寒暖差が10度以上あれば自然とりんごは色づきます。太陽も関係ありますが、温度差が一番です。ここは雪が降って大変だけど、この寒暖差が味に影響するんです。ふじなど、赤いりんごはすべての木の下に反射シートを張ります。うちのメインの品種はふじで、6割くらい占めています。特徴は食べればわかります。昔、大学の先生が「食べればわかる、いわきのりんご」というキャッチフレーズをつけてくれました。人の好みもありますけど、また欲しいとリピートしてくださるのはおもしろいことだと思っています。

周囲と協調しながら有機JASの道へ

無農薬でりんごを作るのは大変です。若い新規就農者がいきなり無農薬でやろうとすると、虫や病気で周りの人に迷惑をかけてしまいます。特別栽培から始めて徐々に段階を追ってやれば、周りの理解や協力も得られるでしょう。弘前はりんご産業の町ですから、周囲との協調が欠かせません。有機JAS認証を取得しようという気持ちはありますが、農家の仲間がいるから、隣近所に迷惑を

かけるような下手な栽培方法をとるわけにはいきません。やるなら全圃場を有機にするつもりです。

26歳の息子は勤め始めて6年ぐらいで、収穫のときだけ手伝いに来てくれます。30歳を過ぎてから跡継ぎの話をしようと考えています。体が思うように動かなくなるまでは、やるしかありません。農業をやっているよかったですね。「待ちに待ったりんごが届いた」と手紙を送ってくくださる方もいて、嬉しいですね。1年に2、3件くらい、ハガキも来ます。お客さまの喜ぶ顔、それが一番の醍醐味です。慣行栽培の場合は味よりも値段が重視される面もありますが、こちらは直接お客様に届けますから、安心安全だけではだめなんです。おいしくなくちゃ。真心が伝わるか伝わらないかが、お客がつくつかないかです。安心安全で真心を届けていますから、ちゃんと伝わっていると思います。



勤めていて、6年ほど前に就農した妻の留美子さん。「イメージのせい、最初はいやだったけど、やってみたらもう楽しくて。いますごく自由だし」と、笑顔で秀さんを支えている

田村りんご農園 魅惑のラインナップ

田村りんご農園では、15種類ぐらいの品種を栽培している。8月の頭にとれる夏緑に始まり、8月下旬から黄王、9月上旬の未希ライフ、中旬のつがる、とき、弘前ふじ。10月上旬から紅玉、ハックナイン、おいらせ、千秋。11~12月は、シナノゴールド、青林、北斗、王林、ふじと、収穫が続く。

「うちは栽培品種が多いんです。珍しいところでは、ハックナイン、おいらせなどがあります。ハックナインは病気に強いという話で、いっぱい作ったけど、10月はジョナゴールドなど、いろいろな品種があるから、全部売り切るのが難しく。冷蔵庫も限られた場所しかないで、できればふじの収穫が始まる前に完売させたいところです。青林は青いりんごで蜜が入っているのが珍しく、幻のりんごと呼ばれています。価格はほとんど同じですが、おいらせだけ大きくて、1箱に入る量が重いので、ちょっと高いです。個人的には、一番最後にもぐ黄王が一番好きです。おいしいですよ」(秀さん)



主力品種のふじは、昭和33年(1958年)にふじ(農林1号)として登録された世界的な品種。大きさは300~400グラム程度、甘味と酸味のバランスがよく、貯蔵性も非常に優れる。日本で栽培されるりんごのダントツの1位、品種別生産量で世界1位

※農薬の使用は、青森県の慣行栽培(36成分栽培)に対し、必要最低限に抑えた16成分での栽培

土と創る 岩木山ふじ