自然の食材 やさしいごはん 25

鶏肉のレモン焼き

鶏のもも肉にレモンを仕込んでタコ糸で巻いて蒸す。レモンの酸味とハーブが効いた味に舌鼓。思ったより簡単にできるメインディッシュです。

■材料（2人分）
- 鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚
- レモン・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- イタリアンパセリ・・・・・・・・・・3～4本
- ローズマリー・・・・・・・・・・・・・・適量
- 付け合わせの野菜・・・・・・・・・・・適量
- 塩・こしょう・・・・・・・・・・・・・・適量
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 白ワイン・・・・・・・・・・・・・1/2カップ
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2カップ
- たこ糸・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

1
鶏肉は塩・こしょうをふって手ですり込みます。レモンは薄い輪切り、パセリとローズマリーは葉を摘んで粗く刻みます。

2
サラダ油を①と混ぜ合わせてよく揉み込み、しばらくおきます。

3
鶏肉の身と皮の間に指を入れて、袋状のすきまを作ります。レモンを押し込み、皮を外にして肉を巻き、たこ糸で形を整えます。

4
フライパンを熱し、③を入れて中火で全面に焼き色をつけます。白ワインと水を注いでふたをし、5分加熱します。付け合わせの野菜を入れて水分が少なくなるまでさらに5分蒸し焼きにします。

＼ 調理のポイント ／

③で形を整えるときにはたこ糸をケチらないように巻きましょう。④で焼色をつけるときには、余分な油をペーパーで吸い取り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. 44
Jan. 2020

Orange Hills
オレンジヒルズ

土と創る44 水俣レモン
創業百年の心を紡ぐ 松本喜一のバトン

果汁が多くて酸味の強い、爽やかな香りのリスボンレモンの畑で。（左から）松本喜一さん、息子の礼美さんと妻の香織さん、3歳の葵叶（あおい）くん、8歳の菜夢（らむ）ちゃん。オレンジヒルズ二代目園長のボス（かぼす）は、いつも畑でみんなの働きぶりを見守る

次世代に残したい 美しい里山と無農薬レモン

熊本県は古くから甘夏の産地として知られ、※デコポンは日本一の栽培面積と生産量を誇る。デコポンの品種名は不知火（しらぬい）といい、それまで首位だった伊予柑（いよかん）を抜いて晩柑類で収穫量トップとなっている。

熊本は国産レモンの生産量も全国4位で、柑橘類果樹の宝庫だ。

熊本県の最南部に位置する水俣（みなまた）市は、西は不知火海に面し、北・東・南の三方を山に囲まれた緑の多い風光明媚な土地である。地域一体となった環境都市づくりの下、農薬・化学肥料を使わない農業が広がり、無農薬栽培の茶や柑橘類の日本有数の産地といわれる。

明治初期に広島県呉市から水俣市に移住し、百年以上も柑橘栽培に携わってきた由緒ある松本農園。四代目の松本喜一（きいち）さんは、息子・礼美（れび）さんの就農を機に「オレンジヒルズ」と株式会社化した。化学肥料不使用、減農薬の不知火「デコ」はリピート率90％の人気。無農薬栽培のレモンは3年後の有機JAS認証取得を目指す。オリーブの栽培にも着手し、加工や販売、体験農園にも挑戦する予定だ。

オレンジヒルズの商品

レモン A・B品サイズ混合 3kg
【農薬・化学肥料不使用】

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

オレンジヒルズ
熊本県水俣市江添1045-1

オレンジヒルズの情報を映像でご覧ください。

※熊本県果実農業協同組合連合会（JA熊本果実連）が商標登録したブランド名で、全国の柑橘関係農協県連合会を通じて出荷された不知火のうち、糖度13度以上、酸度1度以下という高品質の基準をクリアしたもの

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

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さまに有機農作物・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。

furusato21
ふるさと21
〒039-4401 青森県むつ市大畑町新町65
TEL.0175-31-0757

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
＊オレンジヒルズ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

「ファームレター」Vol.44　2020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・中村うらら（料理）

【オレンジヒルズ　松本喜一さん】

憩いのオリーブの丘と有機JASレモン実現へ

デコポン、レモン、オリーブが三本柱

松田喜一先生という、熊本県では農業の神様といわれるぐらい有名な方がいて、その松田農場を出た父から、先生と同じ名前をいただきました。就農したのは約30年ぐらい前です。2年間、東京農業大学で学び、池袋調理師学校で講師をして、ビルメンテナンスの会社に入りました。田舎の父と母がちょうど60歳になったころ、そろそろ後を継がなきゃいけないかなと思って帰ってきました。

三代目の父まで養鶏をしていたのを私が柑橘に一本化し、規模拡大を進めました。いま圃場面積は8ヘクタールです。オリーブが2、レモンが2、デコポンが4ヘクタール。メインはデコポンですが、収穫時期が重ならないよう三本柱で考えています。9～10月にオリーブ、10～12月にレモンを収穫し、デコポンに移ります。レモンもオリーブも幼木をしっかり成木にするのが第一の目標です。

レモンの無農薬栽培に取り組み始めて8年目です。ここの気候は暖かく、レモンや柑橘に適しています。土は赤土でミネラルが豊富、鉄分をよく含んでいます。乾燥にも強く、保水力があります。

安定したベースで仕事も生活も楽しく

レモン以外の柑橘は減農薬です。レモン同様、水俣市の会社が作っている有機質肥料を与えています。普通は22回まで農薬をかけていいところ、半量に減らしているので申請すれば特別栽培です。

基本的に全部農薬をかけたくないのですが、デコポンは贈答用として見た目を重視する消費者の方もいらっしゃいます。先駆者も教科書もない状況で、五里霧中でデコポンの無農薬栽培にチャレンジしたこともあるのですが、ミカンサビダニで果皮が真っ黒になって失敗してしまいました。野菜と違って1回失敗すると1年間が無駄になり、収量を元に戻すのには1年、2年とかかります。

実は父が農協の果実部長をしていたため、私が農協をやめて、喧嘩になりました。一緒に住んでいた父に「裏切り者。親子の縁を切る」と言われたのです。でも、父もやがて一緒に剪定をしてくれ、私が選んだ道をよかったと言ってくれました。

子どもたちが農家として安定した生活を送れるよう、オレンジヒルズという会社組織にしました。自分たちに安定したベースがなかったら地域の方にも貢献できません。サラリーマンのように収入と休みがちゃんとあることが基本です。日曜日はきちっと休み、8時から5時までで残業もしません。息子はサッカー、私は乗馬と、生活をエンジョイしながら仕事も楽しんでいきたい。それを見ていれば、孫たちも継ぐのではないでしょうか。

グローバルな視点で地球環境を

次世代に継ぎたいのは環境問題です。林業も農業も空気を作って出しています。CO2などの温室効果ガスの排出量削減に向き合わないと、里山が減ってきてしまいます。イノシシなどの獣害も非常に多く、林業や農業が衰退すれば深刻化します。農業をしていることで土地が荒れるのを防げます。

できるだけ化学的な農薬や肥料を使わないことにより、地下水の汚染が抑えられます。薬剤は光や土で分解されるものですが、全部は分解しきれずに土に浸透し、地下水となります。それが海に流れるか、汲み上げて飲むか。オレンジヒルズでは化学合成された肥料は一切使用していません。

将来的にはオリーブの木をもっと大きくして、加工場を作ったり、搾る機械を購入したり、販売先を考えたりしたいですね。オリーブが見える丘があり、そこに寛げる場所が備えられ、小さな圃場にはオリーブを搾れる機械を置いて試食ができるなど、そういった計画を実現していきたいです。

ただ、4年前に大雪が降って、レモンの木が全部枯れました。66年生きていて、あんなに降ったのは初めてで、びっくりしました。根元から20センチぐらいのところから全部切ってやっと元に戻り、本格的に収穫したのは今年からです。40アールに150本、収量は約2トン、品種はリスボンです。

品種に勝る技術なし

無農薬レモンはロスが出ます。この茶色の葉はかいよう病です。雨が降ったら、滴とともに菌が落ちて蔓延します。これを抑えるために通常は春先から薬をかけるのですが、農薬を使わないため、実にも影響します。普通なら廃棄する見栄えが悪いものをお客さんが買ってくださって助かります。

約1ヘクタールの圃場に千本ほど新たに植えたのは、かいよう病になりにくい璃の香という新品種で、酸味が少なめの食べられるレモンです。品種に勝る技術はないと昔からいわれるように、いくらがんばっても甘いレモンを作ることはできません。技術があれば何でもできるかといえば、私は無理だと思っています。品種を選ぶのが第一の基本ですから、無農薬栽培にこだわり、病気になりづらい品種を選びました。2年目で2メートル近く伸びていますので、来年から収穫できます。

防虫剤や殺菌剤、ワックスなどのポストハーベストも一切不使用ですから、安心して皮ごと食べられます。ずっと触っているとワックスで手の皮がむけるので輸入レモンにじかに触りたくないという市場の方もいます。今年、有機JAS認証の取得に向けてスタートし、3年後には完全に有機栽培にして、販売までつなげたいと思っています。

5年後、10年後を見据え、苗木の成長を楽しみに

松本礼美さん

8年前、二十歳の時に就農しました。小学生まではサッカー選手になりたかったけど、その後は農業しなさいといわれなくてもやりたかったから、父さんがすごいんじゃないでしょうか。

高校はサッカーも強くて農業も学べたので、熊本農業高校に行き、卒業後に茨城県つくば市の果樹研究所に行きました。母が倒れてしまい、2年のところを1年で戻り、和歌山の観音山フルーツガーデンで1年間研修しました。ネット注文主体で、うちと同じ広さで10倍売り上げていたので勉強になりました。

レモンは4年前の大雪で一度は枯れてしまったけど、奇跡的に復活し、収穫できるようになりました。加工にも使えるし、増やしたい。有機JASレモンの価値をわかってくれる人がいっぱいいると思うので、大変でもがんばってやっていきたいです。

みかん農家の僕と他の野菜農家と連携して水俣の物を売りに行ったりもしたいですね。相談したり切磋琢磨したりできる同世代が周りにいれば、もっとやりがいがあるのになと思います。

仕事が終わってから、週3、4日ほどサッカーで体を動かし、息抜きをする礼美さんと応援に行く香織さん。「初農業なので結婚前に不安はありましたけど、旦那さんが農家ですから。作業はきついけど、収穫は楽しいです」と屈託なく笑う。

10時と3時のお茶の時間には真っ先にお菓子を食べるというボス。「アイドルですよ。コーヒーもみかんも好きだから離れません」（喜一さん）