

生産量日本2位！桃の出荷が始まりました！

福島県が全国生産量2位を誇る桃の出荷が始まりました。私も先日福島県の主力品種「あかつき」を待たず、菱沼農園さんの早生品種「はつひめ」を頂きました。早生品種でありながら、とても甘みが強く、菱沼農園さんの拘りが見えます。8月上旬頃から福島県の主力品種である「あかつき」、8月中旬～下旬頃からは「まどか」、そして9月に入ると「川中島」や「黄金桃」などの晩成品種が。ひとえに桃と言っても様々な品種が生産されています。

福島県では夏は連日の猛暑日、冬は氷点下の気温になります。そんな寒暖差の激しさで、桃以外にも様々な果物が生産されています。さくらんぼ、ブルーベリー、桃、梨、ラフランス、りんご、柿、いちじく、キウイフルーツ、パッションフルーツ、すもも、ネクタリン、ぶどう等々。どれも日本一の生産量にはなりませんが、果物王国と言えます。

そんな福島県民はとても果物が大好きで年間果物消費量は日本一なんだそうです。その量なんと122kg(122,771g)。毎月10kgの果物を消費している計算になるそうですよ。確かに食べてるかも！生産量は2位でも、味は日本一！福島県の桃を是非ご賞味下さい。



9月14日開催決定！ ふくしまオーガニックフェスタ2014



前号でもお伝えしましたが、ふくしまオーガニックフェスタ2014の開催日及び、開催場所が決定しました。

■開催日■2014年9月14日(日)10時～16時

■開催場所■郡山総合地方卸売市場 水産棟 郡山市大槻町字向原114番地

今年も東京からのバスツアーを開催します。今年のバスツアーはオーガニックフェスタ前日に福島入りして頂き、当日はボランティアとしてお手伝い頂きます。是非皆様ご参加頂けますようお願い致します。

今年は昨年アンケート頂いた反省点を踏まえ、より良いイベントとなるように実行委員会では準備しております。また、オーガニックフェスタということで、環境に配慮してマイ箸、マイ皿、マイコップ、エコバックの持参を呼びかけたいと思います。ご協力の程よろしくお願い致します。

ツイッターで情報発信中！  @hukuorganic_fes ←アカウントはこちら♪ フォローお願いします～

第12回ふくしま有機農業女性の会開催！

7月14日(月)二本松市 曹洞宗 大隣寺(だいらんじ)にて第12回ふくしま有機農業女性の会を開催しました。今回のテーマは「座禅会と精進料理研究会」です。会津より4名、東京より1名、事務局より2名の合計7名が参加しました。大隣寺は二本松藩主丹羽家の菩提寺であり、戊辰戦争で板垣退助率いる新政府軍の大人たちに果敢に立ち向かい散った少年たち「二本松少年隊」が眠る由緒あるお寺です。

まずは座禅会から。丸い「座布」と呼ばれるクッションのようなものに座って、座禅の足の組み方を習いました。足の太い私にはとても辛い態勢でした(苦笑)そして鐘の合図とともに座禅開始です。背筋を伸ばし、目線は半畳先。曹洞宗では目を瞑らないのだそうです。15分程自分を見つめ直し、気分がスッキリしてきたところで終了です。15分程ですが、皆さん足が痺れて立てなくなりました(笑)

座禅の後はご住職からのお説教です。テーマは「二本松藩の歴史と精進料理」二本松藩主の丹羽家が二本松藩に封入するまでのお話や、大隣寺にある歴代藩主のお墓の規模が大きい事等、色々二本松の歴史についてお話を伺いました。また、精進料理については、匂いのするものは精進料理に使ってはいけない事、お坊さんが修行中に精進料理を食べ続けていると、脚気になってしまうエピソードなども伺いました。

続いてお待ちかねの精進料理試食です。今回の持ち寄りそれぞれ精進料理を考えて作ってくるというお約束でした。精進料理ですので、勿論生き物を食材に使えません。出汁には昆布や野菜を使うのだそうです。持ち寄りにはエゴマ豆腐、ズッキーニの煮物、そうめんかぼちゃの酢の物、きゅうりとザーサイの和え物、きゅうりの漬物、茄子とピーマンの炒め物、植物性オンリーのブルーベリーケーキ、桃、生ブルーベリー、そして大隣寺さまより味噌汁と雑穀ご飯。精進料理とは思えないほどの品数が並びました。(果物は精進料理では殆ど食べないのだそうです。が、今回はご愛嬌)

精進料理は現代社会で忘れていた何かヒントがあるように感じました。地産地消、その土地の物を食べる。これはマクロビオティックでも提唱されていますが、究極のマクロビオティックが精進料理なのかもしれませんね。(精進料理では匂いの煩惱も振り払います。)私たちが普段から精進料理を食す生活は難しいです。命を頂く場面は沢山あります。野菜も沢山食べますが、私は肉や魚も頂きます。出汁に至るまで命を頂く時、命を頂いているという感謝の気持ちを忘れずに食べたいものです。もちろん、農産物を生産する農家さんにも感謝感謝で美味しく頂きましょう!!!



とっても簡単レシピ ～ミニトマト編～

トマトにはリコピンだけでなく、ビタミンやミネラル等が豊富に含まれており、美白にも高い効果があることは周知の通り。そして、実はトマトよりもミニトマトの方が更に栄養価が高いのです。例えば100gあたりのリコピン含有量はトマトの210mgに対してミニトマトは290mg、マグネシウムもトマト9mgに対してミニトマトは13mg、ビタミンB2にいたっては0.02mgに対して0.05mgと倍以上。その小さな外見に反して美肌に効果的な成分をたっぷりと含んでいるのがミニトマトなのです。そんなミニトマトを使ったレシピをオルガン堂キッチン担当タツヤがご紹介します。

♡トマトのコンポート、桑の実リキュールのゼリー♡

★材料★ ・ミニトマト (大玉でも可)

シロップ	ゼリー
・生レモン 半分	・桑の実リキュール 20g
・グラニュー糖 130g	・グラニュー糖 40g
・コアントロー 90g	・板ゼラチン 7g
・水 900g	・水 185g



作って
みてね♪



★作り方★

①シロップを作ります。

深めの鍋に水を計量し、レモンを絞りながら皮ごと入れ、火をかけます。沸騰したらレモンを取り除き、グラニュー糖とコアントローを入れ、グラニュー糖が溶けたら火を止めます。

②トマトを下処理します。

熱湯にさっと潜らせ、水で冷やします。冷えたらヘタの硬い部分をえぐり取り、皮を剥きます。

③下処理したトマトを、シロップが熱いうちに鍋にいれます。

トマトを全て入れたら再び火にかけ、沸騰したら火を止めます。

④鍋の中身を全てタッパーに移し、密着ラップして粗熱が取れるまで放置します。粗熱が取れたら冷蔵庫にしまい、約1日置いて味を染み込ませます。

ゼリー

①板ゼラチンを水に漬けふやかしておきます。

②小鍋に水を計量し火にかけ、沸騰したらグラニュー糖入れ溶けたら、ふやかしておいた板ゼラチンの水気をしっかり絞ってから鍋に加え、ゼラチンが完全に溶けたら火を止め、リキュールを入れます。

③タッパーなどに流し移し、密着ラップをして、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、冷え固まったら完成です。

ポイント

トマトの大きさは何でも大丈夫です。大きければ大きいほど、味が染みる時間が掛かります。

生のレモンが無ければ、レモン汁でも大丈夫です、お好みの量を加えて下さい。

今回はコアントローと言うリキュールを使いましたが、無くても大丈夫です。アクセントになるようなお好みの物を使って下さい。ゼリーもお好みのリキュールで代用しても大丈夫です。

ふくしまオルガン堂下北沢

☆福島旬の食材を使った「ふくしま定食」850円～

☆福島とルピシアとのコラボ紅茶「福恋とデザート畑」1000円(要予約)

住所 : 〒155-0032 東京都世田谷区代沢4丁目4-2

電話 : 03-3411-7205

営業時間 : 12:00～18:00

(18時以降は、5名様以上ご予約の場合営業。21時閉店)

HP : <http://www.farm-n.jp/yuuki/organ/>

電車 : 京王井の頭線「下北沢駅南口」より徒歩約12分

バス : 渋谷駅から、小田急バス: 経堂駅行、又は梅ヶ丘駅北口行

(いずれも渋54系統)に乗り、「代沢小学校」バス停下車)



「震災後にUターン就農。そして今思う事」

田村市 大河原 海

今年の春に福島県有機農業ネットワークの理事となりました、田村市の大河原です。田村市の船引町というところで、有機で野菜と果樹を栽培しています。農業を始めてようやく4年目となり、まだまだ未熟者ですが、少しずつ感覚が掴めてきているかなと思う今日この頃です。

私が農業を始めたのは、震災直後の2011年でした。ある程度社会経験を積んでから福島に戻り就農しようと考えていました。しかし震災後状況は一変し、「福島で農業を続けることは難しいかもしれない」と、当時の両親に言われました。しかし私はもともと非常に負けず嫌いな性格をしているので、ここで福島に帰るのを諦めたら、東電や放射能に負けることになると思い、していた仕事の予定を大幅に繰り上げて2011年の7月に福島へと戻りました。その後すぐに農業を始め、現在までなんとか続けています。うまく作れなかったり、思うように販路が増えなかったりと苦労は多かったですが、福島で農業を始めたことに後悔は全くありません。むしろ、早めに戻ってきて農業を始めて正解だったと思っています。ストレスを一切感じない職場環境に加え、自分が作った野菜や果物を喜んで食べていただけることは、この仕事をして良かったと思える一番の喜びです。有機農業の素晴らしさって、そういう生産者と消費者の距離の近さにあると思います。今後も、そういった有機農業の良さを伝えていけるような企画を行って、福島県の有機農業をもっと盛り上げていけるよう頑張りたいと思います。



現在では、他の理事の方や事務局とともに、ふくしまオーガニックフェスタ2014の企画を行っています。オーガニックの良さを広げることを主なコンセプトとしたイベントで、福島での開催は今年で2回目となります。前回とは場所も予算も企画者も大きく違いますが、今年で別の良さがあるようなイベントにしたいと考えています。他の方に頼りっぱなしなどころもありますが、9月のイベントに向けて、精一杯頑張っていきたいと思います。

大河原 海さんのプロフィール

おおかわらかい
有機ネット理事、ふくしまオーガニックフェスタ2014副実行委員長。
大学進学より沖縄県で過ごし、震災後直ぐに実家へ戻り就農。父、伸さんと共に農業と三春町の直売所「えすべり」を営む。
優しさと笑顔いっぱい事務局長女子の人気者です。



前号外 菅野正寿さんのプロフィールでゆうきの里東和特産理事と記載しましたが、正しくは前特産理事です。訂正してお詫び申し上げます。

ご意見ご感想をお寄せ下さい!

[E-mail] ✉

h@farm-n.jp

[Twitter] 🐦

@hukuyukinet

[FAX] 📠

0243-24-1796