



そらとつちとみどりの会話

NOSAI **かがわ**

特集

おいしい滋養食 ズビエ料理 書写コンクール入賞者決まる





「色々な部位をミックスしているので、違う味、食感が楽しめますよ」と木村さん。
500g入り 1,800円、1kg入り 3,500円。

●イノシシ肉販売店「五色の里」

大窪寺から東に進んだ山あい到店を構える五色の里。平成 17 年 12 月にオープンしたイノシシ肉販売店です。主人の木村薫さん(65)は、「野山を駆け回り、天然のものを食べているため、肉や脂肪の質が良く、血液をサラサラにしてくれます。肉のおいしさは、一度味わってみてください」と話します。脂が乗る冬から春先にかけて捕れたイノシシを提供し、血抜きは試行錯誤しながら独自の方法を考案。血抜きから解体、洗浄、冷蔵まで1時間以内で処理するため、獣特有の臭さがありません。東京のうどん店など、数多くの飲食店と取り引きしています。

営業：不定休（要予約）
住所：東かがわ市五名 1850
電話／FAX：0879-29-2401

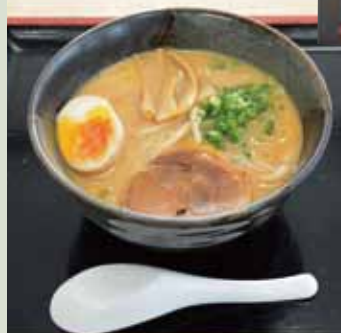
●五名ふるさとの家のいのしし祭り

「イノシシ肉をおいしく、たくさん食べてもらいたい」と、五名ふるさとの家が始めた『いのしし祭り』。今年で 14 回目。先着 200 人に無料でふるまわれる「猪汁」、限定 100 食の「猪カレーうどん(500円)」、「猪カレーパン (200 円)」など、イノシシづくしの料理が盛りだくさんです。地元の新鮮野菜や山菜おこわの販売、実演つきたて餅など五名の特産品も出店します。

開催日時：12月6日(日) 午前10時～午後2時
場所：五名ふるさとの家&五名活性化センター
お問い合わせ：0879-29-2832 (五名ふるさとの家)
080-5664-3893 (小北)



兼若順二さん(57)と香寿美さん(47)夫妻



人気の「ゆうゆうラーメン (650 円)」

●琴南農村レストラン「ゆうゆう亭」

7月7日、まんのう町の旧琴南小学校から移転オープンしました。メインメニューは、スープのダシやチャーシューにイノシシを使った「ラーメン」。他にもシシ鍋にスイトンを入れた「だんご汁」や、まかないからメニューに格上げになった「雑炊」は根強い人気メニュー。丼やヒレカツ、焼きめし、カレーなど、大人から子どもまで楽しめるイノシシメニューがそろっています。

営業：午前 10 時から午後 3 時（水曜定休）
住所：まんのう町造田 1483-4
電話：0877-89-1573

いっぺん
行ってみまい！

ふるさとの家



猪カレーうどん



イノシシ肉のバーベキュー



昨年のお祭り風景（東かがわ市提供）



有機栽培の自家産米や新鮮野菜を素材に使った料理を提供

おいしい滋養食 ジビエ料理

フランス料理でジビエ (Gibier) と呼ばれる野生獣肉料理。中でもイノシシ肉は手に入れやすく、県内には料理で提供してくれる店もあります。江戸時代から冬季の栄養補給や薬食として食されてきたジビエ料理を、おいしくいただきます。

■概念を変える味と栄養

県内で捕獲されるイノシシは年間約 7 千頭（平成 24 年度香川県調べ）。廃棄することなく、食用として有効利用することなく、獣害対策や地域活性化につながります。

イノシシ肉は、煮込むほどに軟らかく、適切に処理されれば臭みがほとんど無いといわれます。良質の動物性タンパク質が豊富で、人が健康に生きるために必要な必須

アミノ酸や疲労回復の作用がある

ビタミン B 群などを多く含みます

（表参照）。また、血液をサラサラ

にして若さを保つ効果のある多価

不飽和脂肪酸も多く含んでいます。

牛肉や豚肉に比べると馴染み

の少ない肉ですが、低カロリー

でヘルシーです。

■正しい調理で

道の駅などで販売されている獣肉は、食品衛生法に基づいて

処理、加工された安全性の高い食肉です。しかし、一般的な食肉と同様、二次汚染防止のため、生肉を家庭で調理した後は、手を十分に洗浄し、包丁、まな板などは熱湯消毒してください。

過去、生のイノシシ肉を食べたこ

とが原因と考えられる E 型肝炎（二

過性の肝炎）の感染事例が報告さ

れています。このウイルスは、加熱

で死滅するため、肉の中心部が 75

度で 1 分以上過熱処理しましょう。

家庭での保存は、冷凍が望ま

しく、利用する際は低温でゆっ

くりと解凍するのがおいしさを

保つコツです。

栄養成分の比較（100g 当たり）

種類	猪肉	豚肉	牛肉
エネルギー (kcal)	268	291	411
たんぱく質 (g)	18.8	18.3	13.8
脂質 (g)	19.8	22.6	37.4
ビタミン B1 (mg)	0.24	0.77	0.06
ビタミン B2 (mg)	0.29	0.13	0.17
ビタミン B6 (mg)	0.35	0.35	0.18
ビタミン B12 (μg)	1.7	0.3	1.1

「五訂日本食品標準成分表」から抜粋

力作そろそろ 書写コンクール 入賞者決まる

第39回農業共済書写コンクールの入賞者829人が決定しました。今年は、県内の小中学校232校から、過去最高となる1万6969点（前年対比103・7%）の作品応募がありました。審査委員の小森秀雲氏（香川県美術家協会名誉会長）、青木幽碩氏（日展会友）らが一点を丁寧に審査し、特賞10点、金賞14点、銀賞35点、銅賞70点、佳作700点を決定しました。

銅賞以上に入賞された方々は次のとおりです。おめでとうございます。

審査総評

審査のポイントは、主に次の三つです。一つ目は、文字の形が正確であること、二つ目は、筆づかいが正しいこと、三つ目は、子供らしい元気があることです。

最終は、半紙全体のバランスのいい作品を選びました。



青木幽碩氏



小森秀雲氏

【金賞】・・・（以下敬称略）

1部（小学校1年）

中屋敷亮太（府中）

津田彩加（長尾）

2部（小学校2年）

山谷瞳真（城東）

杉山藍（亀阜）

3部（小学校3年）

楠見知早子（昭和）

近藤花音（古高松南）

4部（小学校4年）

藤原未希（飯山南）

日下太陽（志度）

5部（小学校5年）

池田雄咲（大野原）

伊藤走（引田）

6部（小学校6年）

日下留維（志度）

川西郁乃（城辰）

7部（中学校）

永易尚子（大手前3年）

中上陽人（丸亀南2年）

【銀賞】・・・

1部（勝間、恵良優菜（円座）

2部（西岡春華（植田）、門

田侑子（附属高松）、竹村悠

誠（与北）

全国農業共済 協会長賞



佐々木 みなもさん
丸亀市立南中3年

香川県知事賞



岩部 愛心さん
さぬき市立志度小6年

香川県農政水産 部長賞



木下 彩羽さん
高松市立牟礼北小5年

四国新聞社賞



亀井 日奈子さん
高松市立川東小4年

西日本放送賞



山地 実由さん
さぬき市立志度小2年



審査を行う小森先生（写真左）、青木先生（同右）

辰）、野崎晃平（長尾）

7部（矢野蒼依（坂出3年）、

山本彩加（附属坂出2年）、

山本美伶（桜町1年）

【銅賞】・・・

1部（齊藤結菜（川添）、石

原芽依（林）、中島幸輝（十

河）、阿部莉来（植田）、和

泉翔真（牟礼南）、赤澤はな

（白山）、大島未津己（城南）

2部（久米川寛太（志度）、

塩谷紗季（下笠居、中東大

翔（十河）、佐々木彩花（牟

礼北）、水谷洸介（城西、

津島佑汰（竜川）

3部（榎原朱弘湮（志度）、

萬藤未妃（木太）、鎌田祐羽

奈（一宮）、池内大智（十河）、

阿部太悟（植田）、藤井胡春

（平井）、石井希（附属坂出）、

岩鍋友大（綾上）、藤井星名

（郡家）、白川瑞姫（南部）、

川上遼介（豊浜）

4部（藤澤和佳、野崎龍馬、

和田宏紀（以上志度）、中

山尚香（三溪）、石井飛羽、

渡辺美晴（以上十河）、馬

属坂出）、横瀬颯汰（城乾）、松本那奈未、吉田麗奈（以上城西、清水智尋（郡家）、山下怜大（四箇）

5部（本田來夢（長尾）、村上瑞季（附属高松）、熊野薫子（太田）、橋本ひな（牟礼北）、太田樹季、松下理紗（以上香南）、前川紗綾（白山）、関愛子（附属坂出）、大西雅（昭和）、齊藤怜奈（岡田）、森菜摘（城坤）、山花真紀（城西）、松下智香（城東）、木下涼（郡家）

6部（高木晴哉、藤澤和叶、横江遼子（以上志度）、岸上和佳奈（円座、和泉美咲（川東）、津島光希（附属坂出）、楠見文來子、板東咲希音（以上昭和）、藤原理乃（飯山南）、三宅凜子（城西）、永田凱矢（垂水）、西村佳織（豊原）、岡田諒香、吉田恵梨子（以上詫間）

7部（松岡久碧子（高松北3年）、濱田紅葉（玉藻2年）、前田桜（宇多津2年）、齊藤彩貴（綾歌1年）、花車祐子（多度津3年）



横井 俊哉さん
綾川町立昭和小学6年



高塚 絢湖さん
香大教育学部附属高松小5年



高木 愛理さん
高松市立香南小4年



高塚 想乃子さん
高松市立円座小3年



溝渚 瑞穂さん
香大教育学部附属高松小1年

組合の主な動き

11月

- 9日 損害評価会麦共済部会
- 13日 第3回余裕金運用管理委員会
第5回理事会
役員研修会
- 24日 共済部長研修会
- 30日 損害評価会もも共済部会

12月

- 7日 損害評価会水稲共済部会
- 10日 第6回理事会

- ・エンジンキーをさしたまま、田畑などに長時間放置しない。
- ・施錠できる倉庫などに格納し、エンジンキーを抜いて別に保管する。
- ・格納庫の奥に止めて軽トラックなどを前に置き、持ち出しにくくする。

盗難被害の防止ポイント

・エンジンキーをさしたまま、田畑などに長時間放置しない。

・施錠できる倉庫などに格納し、エンジンキーを抜いて別に保管する。

・格納庫の奥に止めて軽トラックなどを前に置き、持ち出しにくくする。

農機具盗難にご注意！

農機具の盗難被害が発生しています。

高額な農機具の盗難は、農業経営への打撃が大きく、営農継続にも支障を来しかねません。

十分な防犯対策をとり、もしものために、農機具共済に加入しましょう。

農機具共済

NOSAI かがわ
からのお知らせ
NOSAI INFORMATION

建物共済

補償の見直しをしませんか

近年は地震や台風、豪雨が相次ぎ発生し、自然災害のリスクが増加しています。

建物共済には「火災共済」と「総合共済」の2種類があります。火災共済は主に火災や落雷などの事故が対象になります。総合共済は火災を含め、風水害、土砂崩れ、地震、津波など自然災害の事故も補償します。

現在、地域ごとに建物共済の一斉加入推進を行っていますので、この機会に加入内容の確認をお願いします。火災共済のみ加入の方には、総合共済と併せての加入をおすすめします。

各支所の連絡先》》》》》

東部支所

さぬき市大川町田面王子1-2
TEL(0879)43-4121

高松支所

高松市三名町東原5-6
TEL(087)888-1146
0120-58-1148

小豆支所

土庄町大木戸沖甲5165-169
TEL(0879)62-0694

中讃支所

坂出市川津町金山1825-4
TEL(0877)46-1211

仲多度支所

善通寺市与北町山下110
TEL(0877)62-5970

三豊支所

観音寺市本大町1378-3
TEL(0875)25-2482
0120-031-304

診療所獣医師の確認が必要です。

ご自身で削除した場合は、家畜

蹄の翌々月の月末です。

蹄が伸びすぎると滑りやすく、滑走による骨折、脱臼、筋断裂など運動器病の原因になります。また、痛みによるストレスからさまざまな病気の原因ともなります。

病気以外にも、食欲低下や起立時間の減少は、乳量や肉量の減少など生産性の低下も引き起こします。

お忘れなく

家畜共済

削除実施報告書の提出を

職員を募集します

若干名

平成28年4月1日

一般事務および事業推進

県内事務所

- ①昭和60年4月2日以降生まれで、大学を卒業した方（または平成28年3月末までに卒業見込みの方）
- ②パソコン操作（ワード、エクセル）ができる方
- ③自動車普通免許（AT可）を有する方

下記の書類を当組合本所総務部総務課宛てに郵送ください（当日消印有効）

提出書類は、結果にかかわらず返却いたしません

①履歴書

②成績証明書、卒業（見込）証明書

平成27年11月30日（月）

一次選考（書類選考）、二次選考（筆記試験・面接）

二次選考実施日時、場所は追って本人宛てに通知。時期は12月中旬、場所は当組合会議室の予定

応募者全員に通知

給与：職員給与規則による（大学卒業初任給 平成27年4月実績 180,800円）

賞与：年2回

手当：通勤手当、住居手当、扶養手当、超過勤務手当

社会保険等：健康保険、厚生年金、雇用保険、労災保険

就業時間：午前8時30分～午後5時（うち休憩1時間）

休日：土、日、祝祭日、年末年始

〒761-8083 香川県高松市三名町字東原5番地6

香川県農業共済組合本所総務部総務課 電話／087-888-2121 FAX／087-888-3031

※選考結果や選考評価に関するお問い合わせにはお応えできませんのでご了承ください。

採用予定人員

採用予定日

職務内容

勤務地

応募資格

応募方法

応募締切

選考方法

合否の通知

給与雇用条件

応募・問い合わせ先

園芸施設共済

突風に万全の備えを

これからの時季は、冬の季節風など、西寄りの風が強く吹くことが度々あります。

予期できない災害に備え、園芸施設共済への加入をおすすめします。

○加入できるもの

・特定園芸施設

ガラス室、パイプハウス、鉄骨ハウス、雨よけ施設、多目的ネットハウス

○特定園芸施設とあわせて加入できるもの

・附帯施設

暖房機、換気施設、かん水施設など

・施設内農作物

葉菜類、果菜類、花き類

・特定園芸施設撤去費用額

損壊した施設の取り片付けや解体作業に発生した費用

・園芸施設復旧費用額

施設本体または附帯施設が損害を受けた際、復旧するために要した費用

○補償される期間

ビニールなどの被覆期間に合わせて、4月から1年の間で加入できます。

○補償額

特定園芸施設、附帯施設は時価額の8割まで加入できます。施設内農作物は、生産費の補償となります。

○対象となる災害

風水害、ひょう害、雪害など気象上の原因による災害（地震および噴火を含む）、火災、破裂、爆発、病虫害、鳥獣害など



突風で損壊したハウス（善通寺市）

常に自分なりの工夫を 経営者としての感性をみがく



「生産技術を上げることはもちろん、販路開拓にも力を入れたい」と意欲を見せる

丸亀市飯野町 鈴木 茂昌さん

丸亀市飯野町の鈴木茂昌さん（36）は「物づくりをする仕事がしたくて農家の道を選びました」と話す。アスパラガス 35 畝を経営の中心にしながら、ブロッコリー 200 畝、タマネギ 20 畝、水稻 120 畝を両親と3人で栽培している。今冬には、ナバナ 20 畝も増やす予定だ。

30 歳を機に営業職から農業に転職。専業農家だった両親の手伝いから始まったが、「家族経営という甘えがあり、真剣に農業に向き合えていなかった」と当時を振り返る。どうかしなければという思いから、JA のインターン制度の利用を決意。先輩アスパラガス農家の下で 1 年働き、栽培技術はもちろん、農業に対する考え方も学んだ。

作付け、収穫で忙しい時期も見聞を広げるため、同年代の生産者との交流や勉強会、またバイヤーとの商談と、積極的に参加している。「生産者ですが、また営業マンになっちゃいました」と笑顔で話す。

こだわりのうどん作り

高松市鬼無町 大西 正憲さん 共済部長歴2年

「昔は自家産の麦でうどんを打つのが普通でした」と話す大西正憲さん（66）。定年退職で地元に戻ったのを機に、農地 1 畝で「さぬきの夢 2009」を栽培。手作業で収穫した麦を自分で製粉し、十日に一度のペースでうどん作りを楽しんでいる。

完成まで 3 時間を要するうどんは、自宅の井戸水を薪で沸かして湯でるなど、自家産と昔ながらの手



「微妙な塩分量や水加減も自分で研究しました」と大西さん

作業にこだわる。打ったうどんは親類や知人との食事会などで振る舞い、食べた人からは「小麦の香りがして、コシがある」と好評だ。

「人に喜んでもらえるのが、うどん作りの一番の楽しみです。今後も楽しんでいきたい」と笑う。

つぶらな瞳にひかれて

さぬき市寒川町 十川 真代さん

「牛のつぶらな瞳にひかれました」と話すのは、十川真代さん（31）。学生のころは動物園で働きたいと思っていたが、いろいろな動物に触れ合っていくうち乳牛に心を奪われる。

酪農ヘルパーとして県内を回中、夫の和夫さんと知り合い結婚。現在は、2 人の子供にも恵まれ、乳牛 114 頭の酪農経営に携わっている。

真代さんは「毎日の餌やりや搾乳は苦になりません。ヘルパー時代とは違い収支も考えなければならぬので難しい面もありますが、やりがいを感じています」と話す。今は 200 頭飼育を目指している。



「大好きな牛と家族に囲まれ幸せです」と笑顔で話す真代さん



上からマニキュアフィンガー、ゴルビー、藤稔、ゴールドフィンガー



「初心を忘れず、栽培技術を高めていきたい」とシャインマスカットを手に意気込む

少量多品種のブドウ栽培 自分に合った品種を模索中

小豆島町 岡田 有功さん

「小さい時から好きだったブドウをどうしても作りたいと思っていました」と話すのは、兼業農家 13 年目の岡田有功さん（45）。現在、ハウス 15 畝と露地 25 畝を一人で栽培する。

ピオーネから始めた栽培も年々品種を増やし、今では 80 品種。主力品種は、6 年前からハウス 5 畝で栽培しているシャインマスカット。今年の初出荷では、5 キ（8 房入り）1 万 8 千円の高値で取引されたブドウの王様だ。岡田さんは、1 房約 40 粒、1 粒約 18 ㍉の重さを目標に房づくり。糖度は 18 度以上のものだけを出荷する。

「ブドウに良い環境を探究しています」。露地栽培では、下草を生やす草生栽培を当初から取り入れ、水はけと土質が良くなるよう心がける。

管理技術の高さが評価され、25 年度には、香川県果樹研究同志会が主催する果樹立木品評会に、小豆地区の代表で出品されたほだだ。



深刻化するサルの被害防止に役買う愛犬

日課は、毎朝の園地観察。果実や葉に病気がついてないか丁寧に見て回る。収穫は朝 5 時から行い、8 時の出荷に間に合うよう梱包する。産直用のブドウは、出勤前に直接持ち込む。品種ごとに収穫時期はもちろん、防除方法も異なり、中でも水管理は大変だ。「今は自分に合った品種を探している途中で、ゆくゆくは、品種を絞って面積を拡大したいです」と笑顔で話す。

クロスワードクイズ

	1		2	3	4
5	E		C		
7		8			
		9		10	D
11	12		B		
13				14	

正解者の中から抽選で10名の方に、株式会社寿産業（綾川町）の菌床シイタケと、乃村農園（坂出市）の金時ニンジン詰め合わせをお届けします。たくさんのご応募お待ちしております。

郵便はがきに、①A～E を順に並べたクイズの答え②郵便番号③住所④氏名（ふりがな）⑤年齢⑥電話番号⑦NOSAIや広報紙への意見、感想、質問⑧身近な情報などをご記入のうえ、ご応募ください。



※写真はイメージです

○応募の宛先／〒761-8083 高松市三名町字東原5番地6
香川県農業共済組合クロスワードクイズ係
○応募締め切り／平成27年12月17日（木）消印有効
○当選者発表／平成28年3月発行予定の18号で発表

応募によって得られた個人情報は、賞品の発送と今後の広報紙作成の参考意見とする以外の目的に利用しません。

- たてのカギ**
- ススキ、ナデシコなど7種の野草のこと。「〇〇〇七草」
 - 春の初めのことで、今年は2月4日でした
 - 尊敬語は「いらっしゃる」「おいでになる」
 - 川の兩岸の間の距離
 - チンドン屋の格好をした人形。「〇〇〇〇〇太郎」
 - 「刺客」の読み方
 - 塩味、酸味、甘味、苦味、辛味、〇〇〇
 - 一位の次

- よこのカギ**
- 漢字では「障泥烏賊」と書く、イカ的一种
 - 「久喜」の読み方
 - JR 高徳線の讃岐津田駅と丹生駅の間にある駅名。「〇〇〇駅」
 - 平成19年生まれの干支
 - 事が差し迫っている時、一時の間に合わせでその場を切り抜けること。「〇〇〇〇しのぎ」
 - 日本最大のトンボで大きさは9～11cmほど
 - 2002年の冬季オリンピックの開催地。「ソルト〇〇〇シティ」
 - 料理の「さしすせそ」の「そ」

たくさんのお便りをいただき、ありがとうございます。ご意見、ご感想の一部を紹介します。

●ジャガイモのおいしい料理に出会いました。食欲の秋になりそうです。（土庄町 女性 64歳）

●ゴーヤの緑のカーテンが上手に出来たので、毎年植えようと思います。（丸亀市 男性 71歳）

●ピーマンの種を植えて育てました。たくさん実がなつてうれしかったです。（まんのう町 女性 15歳）

●台風11号で元気だった野菜が全滅。自然には勝てないけど、おいしいです。また来年かなあ。（三豊市 女性 59歳）

《前号を見てのご意見》

●「おいでまい」特A獲得すごいですね。いただきましたが、おいしかったです。（東かがわ市 女性 56歳）

●無農薬野菜はなかなか手に入らないのですが、今度買いに行きます。（高松市 男性 78歳）



第14号当選者発表

答え かいすいよく

《当選者》

三浦 廣市さん（東かがわ市）
山本 正子さん（さぬき市）
中村 豊子さん（高松市）
森 久子さん（高松市）
吉井 清さん（高松市）
大石智恵子さん（小豆島町）
小林千代子さん（丸亀市）
宮澤千恵子さん（丸亀市）
大崎 松一さん（善通寺市）
請川 輝子さん（観音寺市）
横内 育子さん（観音寺市）
佐藤 節子さん（三豊市）

「峰山ハチミツ」をお届けしました。

SANUKI TIME

さぬきひめ

恩師にあこがれて

三豊市 いしい まゆ 石井 真優さん（21）

今年4月から幼稚園教諭として就職し、年中組の担任をしています。私が幼稚園児だった時の先生にあこがれ、この職業を志しました。まだまだ勉強中ですが、子供たちが幼稚園に来るのが大好きになるよう、日々頑張っています。

毎年、わが家では米作りをしています。これからは、私の大好きな炊き込みご飯がおいしい季節になるので、新米と旬の食材をたくさん入れて楽しみたいです。



Topics

農業を支え続ける 80代、90代 現役農業者を表敬訪問



記念品を受け取る安藤さん（写真上右）と小田さん（写真下右）

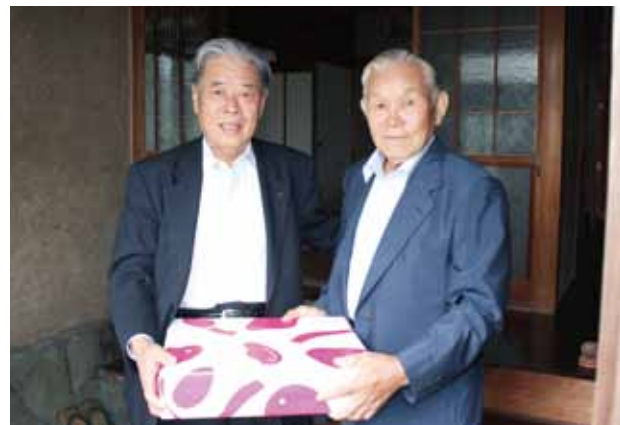
長年にわたって農業共済事業に協力いただいている組合員（家族）を、上砂正義組合長が表敬訪問し、記念品を贈呈しました。

今回、最高齢となる安藤アヤノさん（高松市西植田町、94歳）は、起床するとまずは田んぼに行くのが日課。70年余りで培った農作業の手は衰えることなく、家族が手際と根気のよさに舌を巻くほどです。健康の秘訣を「田んぼ！」と即答。「体を動かすと食事も

おいしくいただけます」と、顔をほころばせます。

また、水稲や麦、アスパラガスを栽培する小田保男さん（綾川町、85歳）は、毎朝5時に起床し、奥さんと2人でアスパラガスの収穫を行います。「毎日農作業をしていることが、健康につながっています。次の世代につなげられるよう、体が動く限りは農作業を続けていきたいです」と張り切ります。

今年は28人を訪問しました。





食べて菜の さっぱりあえ

アク少なく生でもOK



材料(2人分)

- 食べて菜 1袋(200g)
- ニンジン 1/4本
- 油揚げ 1/2枚
- 塩 小さじ1/4弱

〈合わせ調味料〉

- ゴマ油 大さじ1
- だし汁 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1
- 酢 大さじ1弱

作り方



1 食べて菜を約 30 秒湯がく。さっと水にさらし、食べやすいサイズにカットする。



2 ニンジンを千切りにし、塩もみして水気を絞っておく。



3 油揚げをトースターでこんがり焼き、食べやすいサイズにカットする。



4 すべての食材をボウルに入れ、合わせ調味料とあえて完成。

料理紹介者

野菜ソムリエ いけだ なお
池田 奈央さん

料理教室「なあ〜ちえ」
(高松市木太町) 主宰



アクと苦味の少ない「食べて菜」は、お子様も食べやすい葉物です。食感を生かした生食だと、よくかむので体にいいです。熱処理は、栄養価を逃がさないよう短時間で調理しましょう。



表紙のつづき
温州ミカン250[㍓]を栽培する坂出市王越町の北山穰さん(69)。祖父の代から続くミカン専業農家で、栽培歴50年になる。「消費者にうれしいものを届きたい一心で、作業に励んでいます」

栽培では、父親から受け継いだ、草を敷く昔ながらの方法を今も実践する。収穫を終えた冬、山から草を刈り出し、園地に敷いていく。「草という有機物を入れることで土は肥えて軟らかくなり、ミカンの味は良くなります」。

今年産は、昨年から冬にかけての日照時間が少なかったのが影響してか、全体的に収穫量は少なめと北山さんは言うが、「味は昨年より甘くおいしく仕上がっています」と笑顔を見せる。収穫は1月まで続く。

