

かつの微生物農法研究会便り

H19.2.1 Vol.2



うっすらと雪が被った水田。山も野も、控えめな雪景色。

去年は豪雪、今年は雪不足

今年の冬は、雪がちらりと降っては溶け、降っては溶け...となかなか雪がさが増えません。昨年のように腹いっぱい積もられても災害が心配になりますが、この暖冬状態がしばらく続いてしまうと、春先の水不足が心配です。こと農業に限って言えば、水不足イコール田んぼの水不足ということは言わずもがなですし、すでに今までの高温（当地にしては）の影響で、銘産鹿角りんごなどは耐寒性が低下して春の霜害に遭いやすくなってしまっています。本来は3月末に出てくるはずのバツケ（ふきのとう）が、今年に入って早々、市場に出回っていたり...さても異様な光景です。山菜も今年は厳しいかな、と方々から聞こえてきます。とはいえ、異常気象は今に始まったことでもなし、農業は常に天候や自然との闘いだと言えます。当研究会の猛者たちは今年も美味しい米作りに闘志を燃やして

います。その鋭気を養いに、今月、当地よりさらに北の国へ研修視察に行ってきます。...今回の研修先、ちょうど雪祭りがあるようですね。

お米の消費期限は？

近年、玄米食が見直され、玄米のまま食するという方も増えていますが、一般に製品として販売されている精米の消費期限は一体どのくらいなのでしょう。お米は玄米を精米した瞬間から急速に劣化していきます。あまり意識されないことですが、お米もナマモノなのです。米の温度が上がると、米の呼吸量が大きくなり、酸化が早まって食味が落ちますし、長持ちしなくなります。また湿気も米には大敵です。湿気が多い環境が続くと、米の食味が低下するだけでなく、カビなどが発生したり嫌な臭いのもととなります。ですから、精米を保存するときは直射日光が当たらない所で、台所など水気の多い場所は避け、米びつなどに入れてできるだけ15℃以下の冷暗所にて保存しておくようにすれば、まず一ヶ月ほどは大丈夫でしょう。『花輪ばやし』のような真空パックならば、未開封のままですと数ヶ月以上鮮度を保ちます。

魚、豆、肉、卵などからたんぱく質をバランスよくとりましょう。主菜がないと、いろいろな栄養素の量が十分とれません。

からだの血や肉となる



からだの調子を整える



野菜などからビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。副菜は栄養素の調整役ばかりでなく、食事の味や歯ざわりなどいろいろな変化をつけてくれます。

主菜

副菜

汁



主食

「ごはんを主食とする日本型の食習慣は、魚、大豆や野菜、海藻類といった多様な食材を使ったおかずを組み合わせるため、からだに必要なさまざまな栄養素がバランスよくとれるという利点があります。献立を考えるときは、ごはんを主食に主菜、副菜をそろえる「ごはん食」を心がけ、生活習慣病を予防しましょう。

生活習慣病の予防には、「ごはん食を中心とした食事」を

ごはんは毎食、しっかりと食べましょう。ごはんは量の割にはエネルギーが低いので、太りにくい食べ物といえます。

汁



適塩を心がけて多様な味を楽しみましょう。

生産地から

今月10日から13日までの期間、秋田わか杉国体のノルディック種目競技が、ここ鹿角市の花輪スキー場を舞台に開催されます。全国からトップアスリートが集うこの大会、私たちも選手や関係者たちの栄養面でサポートさせていただきます。宿泊施設での食事や練習後の弁当などでは「かづの産厳選あきたこまち」を、そして自慢の「花輪ばやし」2合パックをお土産として無償提供することにしています。私たちのおもてなしが良い記録をつくる一助となればと思っています。あとは、雪がちゃんと降ってスムーズな進行となれば言うことなしですが。



花輪スキー場の目玉、ミディウムヒルとスモールヒルを併設したジャンプ台。ラージヒルこそないが、ここは雪が無い季節でも利用できるオールシーズン対応の最新設備。



冬季、全国規模のスキー大会などが鹿角市では毎年のように行われているせいもあって、大会運営に関しては当地は慣れっこ。折角の機会なので、しっかり、地元の美味しい食文化までPRしてしまおう。

こちらのホームページで鹿角地域のスキー場や冬期の観光情報をご覧ください。

(社)十和田八幡平観光物産協会

<http://www.ink.or.jp/~kankou18>

かづの三姫のブログ

http://blog.livedoor.jp/kazuno_3



かづのイメージキャラクター
たんぼ小町ちゃん

国体関係者へのノベルティとして配布する『花輪ばやし』2合パックのパッケージイメージ。秋田での国体ということで、マスコットキャラクターは秋田杉をモデルにした愛称「スギッチ」。今国体では、鹿角市はノルディック種目のほか卓球も開催地となっている。話題のあの人も来る？

秋田わか杉国体
君のハートよ位置につけ 第47回秋田わか杉国体

2007 鹿角市

ノルディック種目
平成19年2月10日(土)
~2月13日(火)
鹿角市花輪スキー場

卓球
平成19年9月30日(日)
~10月3日(木)
鹿角市記念スポーツセンター
鹿角市トレーニングセンター

平成19年8月5日(日)
鹿角市記念スポーツセンター

名称	産 米			
	産 地	品 種	産 年	使用割合
原料玄米	秋田県 鹿角市	あきたこまち	18年産	100%
内 容 量	2合(300g)			
精米年月日	H19. 1. 29			
販 売 者	有限会社 安保金太郎商店 秋田県鹿角市花輪宇赤川第7番地 3 TEL. 0186-23-2028			



※・携帯電話で地図検索とネット上で鑑別できます。
http://www.ink.or.jp/~kankou18



おぼろげな陽光の下の花輪スキー場。(国体ノルディック種目会場)

ぜひ一度
かづの
鹿角へ遊びに
来てみて下さい!

有限会社 安保金太郎商店
かづの微生物農法研究会
事務局
文・写真：安保 大輔