

# かづの微生物農法研究会便り

H23.3.1 No.100 (通算)



黄昏の大湯環状列石。

## 今年は雪の多い冬でした

この冬は暖冬という予報を聞いていたのですが、いざ冬になってみるとかなりの大雪と低温が続くシーズンでした。稲作、特に春の田植えの時期には大量の水が必要で、雪解け水不足ということには、今年はならなさそうです。ただ、年末から元旦にかけて積もった雪は今まで見たこともないくらい、重くて氷河の色のように「青い」雪でした。農業用ハウスや果樹の枝に降り積もった重い雪で、被害も相当出たようです。農業用ハウスなどは近年の中国の隆盛で、鋼材もビニールも高騰してしまっているため、再建が大変です。少なくとも生活ができ、翌年の再生産に支障がない程度の収入が生産者にあればよいのですが、助成金に頼らざるを得ない人が多い現状では、かなり厳しいと言えます。鹿角地域の生産者は、美味しいものを作ることにかけてはベテラン揃い。彼らの腕が収入にちゃんと結びつくような取り組みを、地元ではしていかなければなりません。そうでなければ、作る側も食べる側も、もったいないと思うのです。

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

**主菜**



からだの調子を整える

**副菜**



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。

かや熱になる

**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 予防、食中心、食事

ごはんは毎食、しっかりと食へましょう。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。

## 新米表示のふしぎ

収穫したお米はいつまで「新米」なのでしょう？農林水産省告示第515号第5条の4によれば、「(前略)原料玄米が生産された当該年の12月31日までに精白され、容器に入れられ、若しくは包装された精米(後略)」が新米表示できるということになっています。つまり、翌年の元旦以降に精米したものは「新米」ではないということ。逆に、その年の大晦日までに大量に精米・包装しておけば、それらは翌月販売しようが3ヵ月後に販売しようが、「新米」と表示できます。ですから、お米の新鮮さは「新米」表示だけでなく、「精米年月日」の表示を確認するのが良いようです。この辺、なんか納得いきませんが、ただ、精米前の玄米の貯蔵方法によってお米の新鮮さはかなり違ってくるので、これも注意が必要でしょう。

# 生産地から

去る2月に当地で行われたあきた鹿角国体 2011、そして全日本学生選手権大会は成功裏に終わり、地元では大盛り上がりでした。全国からいらした選手や大会関係者の皆さんは、温泉や地元のグルメを堪能されて行ったようです。こういった機会は、地元の良さを全国に発信するチャンス。幸いにして鹿角の住民はおもてなしが大好きなので、訪れた多くの方に、また来たいと思ってもらえていたらいいと思います。そしてまた、鹿角産のお米の美味しさも伝わっていただければよいなど。



↓なかなか壮観な、芝居小屋の舞台上段からの眺め。芝居の舞台は結構広い。この康楽館では、施設見学を申し出れば誰でもこの舞台裏や役者控え室に案内付きで入ることが可能。



↑明治時代に小坂鉱山が栄えた頃から、毎日公演を続けている和洋折衷木造の珍しい芝居小屋、「康楽館」。この康楽館や旧小坂鉱山事務所がある「明治百年通り」は、国土交通省により美しいまちなみ大賞を受賞した。



←特徴的な回転舞台は、昔ながらの手動操作。こんな装置が残っているのは、日本広しと言えどなかなかない。



→役者控え室の壁や戸は、有名無名の歴代落語家や俳優、女優たちが残した落書きでいっぱい。武田鉄也、なべおさみ、笑点の楽太郎など、実に多彩な出演者の落書きが残る。……よく考えるとこの康楽館、国の重要文化財なのに。



Twitter 始めました。  
WEBショップ 安保店長のつぶやき  
**@ambotencho**



かつのイメージキャラクター  
たんぼ小町ちゃん



ぜひ一度  
かつの  
鹿角へ遊びに  
来てみて下さい!

有限会社 安保金太郎商店  
かつの微生物農法研究会  
事務局

文・写真：安保 大輔

食べきりサイズで保存性の良い6合パックの銘柄が、4種類になりました。食感がぶちぶちの鹿角の萌えみのり、絶妙な味のバランスの花輪ばやし、丸くてあっさりタイプのめんこいな、独特なふっくら感のゆめおばこ。是非お試し下さい!!



6合パックのラインナップが増えました!

※画像は商品イメージです。