

かつの微生物農法研究会便り

H23.5.1 No.102 (通算)



五月は田植えの季節。

震災を乗り越えて

突然東日本を襲った地震と津波の計り知れない被害は、この国の歴史に確実に残さなければならない規模となってしまいました。日本の地方はどこでも「観光」と「農業」が主産業とうたっており、それは主な被災地も、当地も例にもれていません。これから長い年月をかけて、建物や町の再建以外に、産業の再建がこれからの生活維持に欠かせない取り組みになります。幸いにして当地の水田は被害もなく、雪解け水にも困らない状態なので例年通り美味しいお米作りに精を出すことができます。同じ東北にあり、親類縁者が避難していたり行方が分からなくなっていたりという方が数多いながらの春ですが、大きな被害を受けていない私たちが一層努力し、体力をつけて支援していかなければならないと考えています。実際、当地にも被災された方が避難してきていますが、子供の学費や

生活のために職を求めています。しかし折からの不況で就職難もあり、なおさら地元を離れた生産者や漁業者は、そうそう別の土地で仕事をするというのは困難なことです。産業の再建、隆盛無くしては本当の復興に結びつきません。それぞれ個々の力は微力でも、今まで以上に自分の仕事に精を出し、産業を支えていくことが、被災地への支援に繋がるはずと思っています。

「微生物農法」って何のこと?

水田の土の中には沢山の種類、膨大な数の微生物が活動しています。私たち人間のお腹では善玉菌と悪玉菌のバランスが崩れると体調が悪くなりますが、イネにとってのお腹を水田土壌、とらえたのが微生物農法です。水田の土も微生物のバランスを整えてやるのがとても重要で、そのバランスが崩れるとイネが病気にかかりやすくなったり、生長が上手いかなかったりします。有機肥料や堆肥で微生物バランスを良好に保つことで、健康で自ら美味しくなる作物作りをするというのが微生物農法です。

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



かや熱になる

主食



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、食事に味や歯ざわりなどいろいろな変化をつけてくれます。

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

5月初めのゴールデンウィークは、当地鹿角を含む北東北で桜の見ごろとなります。時節柄派手な催しはありませんが、いつも通り一斉に芽吹く桜の花が明るさをもたらしてくれることと思います。当地は桜の名所・弘前と角館のちょうど中間に位置しています。ぜひ、東北の桜を見にいらして下さい。桜の花が終わると次は純白のりんごの花が、そしてりんごの花の次には桜よりも鮮やかな桃の花が、鹿角地域では目を楽しませてくれます。



りんごの花は、実が赤い「ふじ」は白く、実が黄色い「王林」では赤い。



青空とのコントラストが映える桃の花。りんごも桃も桜の仲間で花が綺麗。



WEBショップ安保店長のつぶやき
@ambotencho

美味しいお米とりんごのご注文/お問合せ先は…

〒018-5201 秋田県鹿角市花輪字赤川端7-3

有限会社 安保金太郎商店

フリーダイヤル：0120-08-2028

e-mail kintaro@umaikome.jp

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！！



※画像は商品イメージです。

6合パックのラインナップが増えました！



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