



ほんものを たべよう

提出日	2/ 火	水	木	金
	25	26	27	28
配達日	3/ 火	水	木	金
	3	4	5	6
翌々週配達日	3/ 火	水	木	金
	10	11	12	13

2020.3月1 通号

Alter Weekly Order Catalogue

オルターの提案

本日に安全な食べものを手渡すために

- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
- 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
- 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
- プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

野菜 VEGETABLES

鳥取県北条砂丘で自然栽培

ジャンボ落花生、ぶどう、観光農園も

(有) 浜根農園・鳥取県

文責 西川 榮郎(NPO 安全な食べものネットワーク オルター 代表)



左から浜根農園の濱根 裕介代表、長男の大地くん、祖父の良太郎さん、父親(創業者)の良保さん

砂丘地で自然栽培

鳥取県北条町の砂丘地で(有)浜根農園、濱根 裕介代表は、ぶどう(巨峰、マスカットベリーA)、いちご、ブルーベリー、ジャンボ落花生、ハマボウフウ(浜防風)などを、農薬、化学肥料、有機肥料を使わないで自然栽培しています。また有機栽培でさつまいも(シルクスイート、紅はるか)、紫エシャロットを栽培しています。

ジャンボ落花生製品は圧巻

ジャンボ落花生は「焼き落花生 はまピー」や「落花生油 大地」に加工しています。

観光農園で無農薬の想いを地道に伝える

浜根農園では収穫体験として「いちご狩り」「ブルーベリー狩り」「ぶどう狩り」「ジャンボ落花生掘り」「さつまいも掘り」「石焼き芋」を行う観光農園も営んでい

ます。2020年9月26日~27日にはオルターとしてバスツアーを計画しています。

浜根農園は元々は慣行栽培農家でした。濱根 裕介代表の父、良保さんが1991年、慣行栽培から有機栽培へ切り替え、ぶどう、いちごなどの観光農園を始めました。農薬を使わないものを食べていただきたい想いを地道に対面で積み重ねてきました。

有機農業で苦勞し自然栽培にたどり着きました

裕介代表はこの父の想いを受け継ぎ、2010年に農薬不使用、自家製有機質肥料使用の有機栽培を始めましたが、草の管理の勞力がものすごく多く、虫害にも悩まされ、製品の選別にも苦勞しました。

収量についても年により波があり、草が生い茂り収穫不能になる年もありました。自分も父も歳を重ねていくので、このままの勞力では持続不能になってしまう。どうすれば自然に反さず、消費者にも栽培者にも

体にやさしい栽培ができるかを考え抜いて、「自然にあるものには、きっと意味がある」と自然栽培にたどり着きました。2018年のことです。

自然栽培にして、作物それぞれが持つ、生きるたくましい力を感じています。有機栽培では見えていなかった、草と作物の葉の色の同調。自然となるべく同調していれば、虫たちも暴れなくなるのだと見て、感じました。勞力は以前の半分くらいになり、収量も以前よりよくなり、味についても「えぐみ」が無くなったように思います。砂丘地での自然栽培へのチャレンジ、心配もありましたが、できる自信を得ました。もう有機栽培には戻れない気持ちです。

裕介代表は父の想いを受け継ぎ、自分の子を含め、次の世代の子どもにもなるべく自然なものを食べてもらって食の大切さを伝えるのが使命だと感じています。

オルターへのご紹介は倉吉市在住、芳崎 江美全国宅配会員からでした。

浜根農園の ジャンボ落花生とハマボウフウ

ジャンボ落花生 ☆☆☆

2018年から農薬、肥料を使用せず自然栽培しています。5月に手作業で種まき、10月に収穫し、1~1ヶ月半かけてゆっくりと乾燥させます。玉太りの良いものを手作業で殻剥き厳選し、12月頃から新豆が出来上がります。



焼き落花生 はまピー ☆☆☆

塩などの味付けを一切しない素焼きの落花生。自然の甘み、薄皮ごと食べられる風味が濃厚。食べ過ぎないよう、1日分(20粒前後)を袋に入れてあります。加工はPatisserie miho(パティスリーミホ)の湯淺美穂さんに委託製造しています。



●製造工程

- 1 ガスオーブンで焼く
- 2 ギャルで放冷
- 3 真空パック、脱酸素剤

落花生油 大地 ☆☆☆

はまピーを製造する中で、「食べたいけど歯が悪いから食べられない…」という93歳の祖父、良太郎さん(現役で落花生の殻むきを手伝っている)の声から作りました。「大地」は息子の名前、後継してもらえよう想いを込めています。

搾油は、無添加で、圧搾法です。シンプルな料理に合います。くどくない、やさしく香る落花生油です。納豆、そば、そうめんつゆに相性が良く、甘みが口に広がります。バケツに薄く塗るとさらにサクッと焼き上がります。

- ブラックソルト+落花生油(サラダ、温野菜、バケツ)
- 酢+落花生油(サラダ、豆腐)
- 落花生油+a(納豆、鍋物、パニライス)

落花生油は火に強いので、炒め物にも使えます。

搾油はablabo(アブラボ)の葛木由佳さんに委託製造しています。



▲紫エシャロット+豆腐+落花生油「大地」+ポン酢

ハマボウフウ(浜防風) ☆☆☆

セリ科の多年草。海岸の砂地に自生する野菜。刺身のつまや正月の雑煮のあしらいなど日本料理には欠かせない高級野菜。裕介さんの祖父良太郎さんが1967年に栽

培を始め、長年の試行錯誤を繰り返してようやく栽培できるようになりました。根は2~3年かけて成長したものです。

●食べ方

根は天ぷら。葉はサッと茹でたものを酢味噌和え、炒め物、煮物など。

きんぴら浜防風▶



良太郎さん(93歳)の力作、浜防風

<薬効>

中国産セリ科の防風と、根の効用、根に芳香がある点が似ていて、薬としては、防風の代用に用い、浜の砂地に自生するので「浜防風」と名付けられた。また、刺身のつま、正月のあしらいにと、日本料理に欠かせない高級野菜で、八百屋でも販売されるので「八百屋防風」ともいわれる。

薬用部分は根及び根茎で、夏に採取し、水洗後、風通しのよい所で陰干しする。中国では「珊瑚菜」「浜防風」といい、その根、根茎を湯通しし、外皮を除いて乾燥したものを「北沙参」と呼び、鎮咳去痰薬として気管支炎などに用いる。漢方では、防風の代用として、発汗、解熱、鎮痛などの目的で処方配合される。民間では風邪の発熱に就寝前、1回量5gをコップ1杯(200cc)の水で半量になるまで煎じて、滓を除いて熱いうちに飲むと発汗して熱を下げる。また、全草を細かく刻み、浴湯料として用いると、血行を良くし、肩凝り、神経痛、疲労回復などによい。(文は奈良県薬事指導所提供/奈良県薬剤師会のWebサイトより)