

月刊 長谷さんさん通信

HASE SAN SAN NEWS

2021
11
月号

●発行：南アルプス山麓地域振興プロジェクト
推進協議会（愛称：長谷さんさん協議会）
●問合せ：南アルプス山麓地域振興プロジェクト
推進協議会事務局
TEL：0265-96-0938 FAX：0265-96-0939
E-mail：organic@j-sanchoku.net
●編集・制作：株式会社産直新聞社
長野県伊那市荒井 3428-7allla オフィスC

長谷中1年生、食事処「すずな」と新メニュー考案 主菜・副菜5品を学校で試作

長谷中学校1年生と農業法人ファームはせが運営する食事処「すずな」が、協働で新メニュー作りに挑戦しています。すずなでは、同校が学校給食甲子園で特別賞に選ばれたメニューを再現した定食や、生徒が原料栽培しているラー油「長谷の太陽」の絞りだねを使用したおかずだれ「元氣だれ」を提供していて、そのことをきっかけに今回の共同企画が始まりました。

10月28日には、すずなの小池香里さん、ファームはせの羽場権二さんを学校の調理室に迎え、1年生11人が栄養教諭の原真理子さんの指導を受けながら、主菜・副菜5品の試作品を作りました。今後、メニューにさらなる改良を加え、早ければこの冬にも、すずなの新メニューとしてお披露目される予定です。

アイデア満載の地産地消メニュー

試作した品は、かぼちゃとチーズが入った2種のソースの豆腐ハンバーグ、ピーツを使ったピンク色のポテトサラダ、味玉と大根の煮物の元氣だ

で添え、フルーツヨーグルト、長谷の太陽が入ったヒラヒラ野菜の肉団子スープ。食材の分量や味付け、手順などは生徒たちがあらかじめ調べていて、普段からたくさんの食数を作り慣れている小池さんや原さんの助言



小池さん(左)の指導を受けながら真剣な表情で調理する1年生

を受けながら調理を進めました。生徒たちは慣れない調理に手間取りながらも、終始楽しそうに作業していました。

メニューを作る授業は全14回あり、すずなを運営するファームはせの羽場さんにメニューの考え方を学ぶところから始まりました。生徒たちは3班に分かれて思いつくまま料理名を挙げ、すずなの客層を参考にターゲットを決めました。そして、実際に店で提供できるような調理工程を考え、原価計算も行いながら品数を絞って定食メニューを作りました。メニューに取り入れる食材は長谷の旬の食材について学んだ上で決め、栄

実りの秋、農学校でサツマイモ掘り 来春に向けてタマネギ定植も

野菜の有機栽培の仕方を実践的に教わる「長谷さんさん農学校」が10月23日、長谷公民館前の研修圃場であり、講師の瀧沢郁雄さん（伊那市西箕輪、「草間舎」園主）にこの時季の農園管理を教わりました。新型コロナウイルスや悪天候の影響で屋外での講座は2カ月ぶり。爽やかな秋晴れの下、受講生17人がサツマイモやサトイモを収穫したり、タマネギの苗を植えたりしました。

まず、受講生は瀧沢さんと圃場を見て回り、状況を確認。9月は例年になく涼しい日が続く、畑に虫がいなかったと瀧沢さん。10月上旬は一転して暑くなり、そうかと思えば10月下旬にかけて一気に寒くなったと、この間の気候を振り返っていました。畑の葉物野菜を見ると、コマツナやチンゲンサイは虫食い被害が目立つ一方、カブは比較的無事。瀧沢さんによれば、虫の種類によって好んで食べる野菜が異なるため、こうした違いが出てくるそうです。受講生は畑に腰をかがめ、葉に付いている虫を熱心に探していました。

養価や分量を調べてレシピを考案しました。3班のメニューが完成した段階ですずなの小池さんに助言をもらい、それぞれの班のアイデアを組み合わせた最終的に5品に絞り込みました。

そうして迎えたこの日の試作品づくり。できあがった料理は地域の食材が詰まっています。味もよく、きれいに見えるように色付けや野菜の切り方も工夫されていました。小池さんは「ボリュームはあるのに体に負担がかからない優しい味なので老若男女が楽しめる定食ができそう」と笑顔で話していました。

協働を通じて深まる地域の結びつき

この日の授業は1年生にとって、家庭科の授業で教わる地産地消や主食・副菜の栄養バランスについて理解を深め、さらには、地域の事業者と関



生徒のアイデアが詰まった試作段階のメニュー



大人も子どもも夢中になってサツマイモを掘り出す

収穫前のサツマイモ畑は、葉とつるに覆われていて、地面の中の生育状況が気になります。まず、葉とつるを

鎌で払い除け、マルチシートをはがしてサツマイモを掘り出す準備を整えました。盛り上がった畝の土を手で掘り進め、まるで宝探しをするような感覚です。「おーあった、あった」「これは大きいぞ」。立派に育ったサツマイモが次々と姿を現しました。想像を超える大豊作に、受講生も、瀧沢さんも満足そうな表情。収穫したサツマイモはスタッフの自宅で1カ月保管し、蓄えたでんぷん質が糖に変わるのを待ちます。11月の農学校で、焼き芋にして味わう予定です。

この日は来年6月に収穫予定のタマネギの苗も植えました。あらかじめスタッフが敷いておいたマルチシ-



畑にじゃがいも込んで虫を探す受講生

トの穴に苗を1本ずつ定植。元気な根がたくさん生えたものを選び、根の部分がすべて土の中に植わるように注意しながら作業しました。

裏面も
ご覧ください





今年の農作業を振り返りながら米を味わう参加者

プロジェクトでは春に田を耕すことから始め、代かき、施肥を経て田植えをし、その後は収穫を迎えるまで何度も草取りをしてきました。講師の細谷さんは収穫祭で、長谷地域の今年の生育状況や、研修圃場の様子についてコメントしつつ、「毎年栽培することで知識も発見も増えていくので続けてほしい」と話しました。また、無農薬・無施肥に挑戦した中山幾雄さんは、穂が出るタイミングや収穫時の穂の数について慣行栽培と比較して説明し、参加者は栽培方法によって稲の成長に違いが出ることに興味深く耳を傾けていました。

有機・自然栽培の米、収穫の喜びをかみしめる 長谷みらい米づくりプロジェクト

溝口未来プロジェクトと長谷さんさん協議会の共同で有機・自然栽培の米づくりに挑戦する「長谷みらい米づくりプロジェクト」の収穫祭が11月6日、介護予防拠点施設・溝友館で行われ、大人21人、子ども2人が参加しました。春からの作業を写真と共に振り返り、講師を務めるWaka Agri社長の細谷啓太さんが総評の交流会ではお米と岩魚、鹿肉が振る舞われ、参加者は食事を楽しみながら1年間の労をねぎらいました。



地域の方が用意した岩魚の塩焼きをほお張る

地域の農業のこともっと知りたいという声が上がりました。そこで、溝口未来プロジェクトの中山友悦さんが、長谷公民館溝口分館長をしていた頃に溝口水利組合と共に作成したDVDを会場で上映。今の長谷黒河内から北の旧美和村地域の稲作を支えている農業用水路「伝兵衛井筋」について学びました。40年以上かけて完成した井筋工事の大変さを知り、米づくりができるありがたさを改めて感じ、歴史が今に息づく農業の面白さを知る機会となりました。

交流会では岩魚の塩焼き、鹿肉の焼肉、漬物、おかず味噌、味噌汁が振る舞われ、収穫したお米と一緒に味わいました。参加者からは「生き物がいっぱいいる田んぼに子どもが喜んでいたら」「田んぼの中で転んでも無農薬だと思え」と安心できた「農作業に没頭する時間が心地よかったです」といった感想が聞かれました。

末永く続く地産地消の給食を目指して 長谷中栄養教諭・原さん、農家を訪問

長谷中学校栄養教諭の原真理子さんは、地産地消の学校給食が末永く続くようにと、給食に野菜を納品している農家さんの元を訪ねるようになっています。11月12日は溝口の宮下さん夫妻の畑を訪ね、長谷中で生徒たちと一緒に給食を食べる「生産者交流会」のお知らせをしました。

孫が長谷中に通っているという宮下さん夫妻は、孫と給食の話をするのもあるそうです。畑では「サルの駆除の効果が出たおかげで、10数年ぶりにトウモロコシを植えられるようになった」「異常気象で今年は大根と野沢菜が大きくなりすぎて」といった説明が宮下さん夫妻からあり、原さんは興味深そうにうなずきながら聞いていました。原さんはこうして長谷地域の旬や今年の作物の様子



畑で作物の生育状況について説明を聞く原さん(左)

を聞き、献立に反映しているとのことでした。いつもお世話になっている農家さんに給食に招く生産者交流会は、11月下旬から農業法人Waka Agri、農業法人ファームはせ、地元生産者と数回に分けて実施する予定です。

長谷の農産物加工品、今年も商品化へ 6次産業化ワーキングチーム

長谷の農産物を加工した新商品開発に取り組み、長谷さんさん協議会の6次産業化ワーキングチームの会合が長谷総合支所で10月25日に開かれ、メンバーから商品化に向けた今年度の計画が報告されました。

これらの案は今年度内の完成を目指し、それぞれ商品化を進めていきます。完成した商品は道の駅南アルプスむら長谷内の直売所でも販売されます。続々と増えていく長谷の商品にご期待ください！



今年度2回目となる6次産業化ワーキングチームの会合

長谷さんさん農学校 次回の予定

12月11日 畑の片付け、大豆の唐箕選、芋煮会



作業は夏畑で使用していた果菜類の支柱やネットの片付けと、大豆の唐箕選を行います。唐箕は風を使ってゴミを選別する農機具です。11月中旬に収穫した大豆を唐箕にかけて選別します。パチパチ、ザーツという豆の音がとても心地よい作業です。最後には収穫し貯蔵していた里芋や大根、ニンジンなどの野菜を煮込んで味わいます。農学校としては今年度最後の畑作業になります。

12月の主な予定

12月11日(土) 長谷さんさん農学校

9:00~12:00 長谷公民館前畑

12月14日(火) 役員連絡会

18:00~20:00 長谷総合支所

■長谷地区在住の長谷さんさん農学校受講生を対象に協議会が所有する農機具の貸し出しを行っています。

■長谷さんさん農園の管理作業をお手伝いしてくれる方を募集しています。



編集後記

長谷みらい米づくりプロジェクトの収穫祭は、9月下旬の収穫の時に岩魚の会や長谷猟友会に所属する地域の方が岩魚や鹿肉を焼こうかと言ってくれたことから豪華な収穫祭になりました。地元のお母さんが畑の野菜で作った漬物や味噌汁を用意してくれたり、伊那市の株式会社やまとわが経木を提供してくれたりして、参加者に提供するもの全てにストーリーがある、そんな収穫祭になりました。長谷の農家さんにとっては当たり前の光景かもしれませんが、晴れた日に紅葉で彩られた山を見ながら食事をして笑い合う、この時間が本当に豊かだなと思いました。参加した方から少しでも長谷の魅力が伝播していくと思います。(羽場友理枝)

