



美を追いつめて

米農家になつちやいました

清水 博人さん (32歳)

信州の短い夏が終わり、新米を味わうのが待ち遠しい季節。平成27年度、清水紀久夫さんのお米が「国際総合部門金賞」に輝いたのを皮切りに、市内から4人の入賞者を出している『米・食味分析鑑定コンクール』。来年度は小諸文化

センターでの開催が予定されている。この大会で昨年、新規就農2年目にして「栽培別部門 低・中アミロース米特別優秀賞」を受賞した清水博人さん。農業を始めたきっかけは美しさのためだった。清水さんが美を意識したのは

で、「摂取するものによって体が健康になり、健康になることで内側から美しくなる」という「インナービューティー」の考え方に強く惹かれた。実家が兼業農家で米を作っていたこと、米なら幅広く加工できて多くの人に食べてもらえることから米農家への転身を決意した。「なによりお米が好きなんです！ 明るい未来を感じました」。一方で親や周囲からは厳しいアドバイスマもあつたが、当時交際中だった奥さんは後押ししてくれた。2年間の研修を経て独立。受賞したお米を栽培している滝原の圃場のほか、糠地・御影新田・御牧ヶ原・柏木・市・和田・佐久市でも田んぼを借りている。

む生物は土の中で栄養交換をしているからです。清水さんの稲は、他の生物と自然の中で共存していた。「自然はしゃべりませんが、色々なことを教えてくれます」大学で専攻していた非言語コミュニケーションの概念も生かされているという。収量は標準の半分ほどに減ってしまうそうだが、受賞したことはこの栽培方法への自信につながつた。野菜栽培や罌粟もする清水さん。美のために次はどんなことを始めてくれるのか楽しみだ。

(取材・文 村松 マヤ)



受賞したお米「ミルクークイーン」を栽培している滝原の圃場は標高約960m。山から来たばかりのきれいな水を取り入れられる

のは高校生の時。くせ毛がコンプレックスでストリートパーマをかけたら周囲の反応はいまいちだった。元の方が良かったという声があり、自分の個性と向き合うきっかけになつた。「おかげで自分自身を受け入れることができました。あるがままの姿が美しいと感じたんです」と笑顔で話す。アメリカの大学卒業後、大手化学メーカーのコスメティックス部門で美を追求する中

こだわりは、植物の声に耳を傾け繋がりを感じることに。化学肥料の代わりに田んぼにまかれるのは砕いた十和田石。石にある細かい穴が微生物の「おうち」になり、土づくりに一役買ってくれる。「必要以上の除草もしません。植物を含



栽培したお米で作った玄米のリゾット。ホームページは、<https://www.toes.company/>



ゆらさんの四季の薬膳

毎日、納豆1パックを

毎日納豆食べてますか？ 前回紹介した『食べる投資』ハーバードが教える世界最高の食事術』で著者の満尾正医師が「食べる投資」その1として紹介しているのが納豆です。

納豆菌による感染症予防、ビタミンKが骨を丈夫にし、動脈硬化を防ぎ、納豆に含まれるスペルミンという成分が細胞代謝を活性化し炎症を防ぐ。アンチエイジング効果も期待できるというのです。余談ですが、納豆消費量の多い東日本と少ない西日本を比べると、東日本の人のほうが骨粗しょう症になりにくいと。さて、薬膳では納豆をどう

評価しているでしょうか。納豆は大豆を発酵することにより大豆にはない有効成分が発生。特にナットウキナーゼは、アミノ酸スコア(必須アミノ酸の理想的な構成数値)が100で、血栓を溶かす力が食品中トップです。消化器系が弱い、血液の流れが悪い、便秘、しみで悩んでいる人にはおススメの食品です。毎日1パックを食習慣にしましょう。(国際中医薬膳師 小清水由良)

