めじかじ通信

航海ー74

めじかじ市民記者ネットワーク

市民記者の目から見た「こもろ」を発信していくページです。ちょっとへんてこりんな名前「めじかじ」。意味は「め＝目」と「じ＝耳」を使って、発見への「かじ＝舵」をとろう。こうご期待！
またガッツのある取材記者を募集します。
▼問い合わせ先　企画課　市民協働推進係

第17回米・食味分析鑑定コンクール国際コンクールで最高金賞を受賞

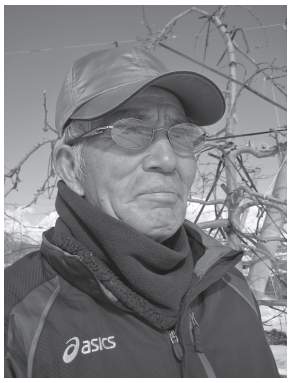
米栽培農家　清水紀久夫さん（74歳）＝宮沢＝

「農家は自分の作った米が一番と思っているものだが、世の中でどれくらい通用するか知りたかった」のが、一番大きな米の品評会に出品した理由だ、と話す清水紀久夫さんは専業で米栽培を始めて15年。定年退職するまで半導体製造にかかわる技術畑にいた。農作業のデータを分析はするが、農家に育ち作業を手伝ってきたので「お天道様の機嫌しだい」なこともよく分かっている。これを「楽しいと思えるから、身体が動く限り農家を続ける」という。

三年前に専業農家の後を継ぐ決心をした息子をも含めて「若い人が専業でやっていける農業にしたい」清水さんの作業場は機械工具があふれている。「安い中古農機具を直しながら使うため」のものだ。「これからの農業は、知恵と工夫の『脳業』をめざせ」が持論だ。

今回五千点を超える応募の中から「最高金賞」受賞者は18人だった。清水さんの米はさらに厳選されて「世界最高米」と銘打って輸出をめざす企業から、原料玄米にも選ばれた。「後に続く受賞者を育てるために、自分の経験を伝えたい」という清水さんの目標は、無農薬有機栽培だ。農閑期の今、清水さんは趣味で組み上げたステレオを聴きながら今年の計画を立てている。

（取材・文　佐藤　万千子）



平成27年度公益社団法人大日本農会農事功績者表彰で緑白綬有功章を受章

リンゴ栽培農家　宮嶋佐一さん（69歳）＝森山＝

「ものごとは実際に見て学び、面白がってやらなければダメ。リンゴ作りは楽しくて仕方がない」と話す宮嶋佐一さんに、日本で最も歴史ある農業団体「大日本農会」から、リンゴ栽培に関する技術の改善や青年農業者育成への長年にわたる貢献に対して「緑白綬有功章」が贈られた。宮嶋さんには三人の恩人がいる。

一人目は県の「近代的リンゴ栽培の父」と言われる後沢憲志さんだ。宮嶋さんが農業高校卒業後に一年間通った須坂園芸試験場の場長だった。「事あるごとに、この試験場に相談に来い。来たヤツの勝ちだ」という餞（はなむけ）の言葉を守り「新矮化栽培の技術を確立」して作業能率を上げた。新品種「浅間クチーナ」も作り出した。

二人目は市職員の土屋政紀さん。様々な町おこし事業に誘って異業種の人脈を作ってくれた。この人脈により、素人の酒造り用に苗作りをし、イベント会場にリンゴの木の下を貸すなど「面白がってやること」が増えた。

三人目で一番の恩人は妻、つぎ子さんだ。「リンゴ園も家庭も守ってくれたから、自分は海外視察や技術確立ができた」と夫は言い「リンゴが一番。私は二番でいい」と妻が言う。

ゆらさんの四季の薬膳

春一番は体内の解毒から

「解毒」は、現在「解毒殺菌」の意味で使いますが、中医学では、体内の老廃物や病気の引き金となる「邪」を取り除く、の意味です。冬は食べ物をからだに蓄える時期で、食べる量に対し運動量が減ります。その結果、老廃物が体内に溜まってしまうのです。そこで、寒さで縮こまっていたからだが外へと解放されていく春は、まず体内の老廃物、つまりゴミを外に出すことから始めます。春のクリーン作戦です。

自然界を見ると、ふきやうど、菜の花、アクの強い山菜がたくさん出回りますが、その主な効能は「解毒」です。そこで、今回は身近な野菜・菜の花を取り上げてみます。正式名を「なばな」といい、2月、3月が最盛期で、ビタミン、鉄分が豊富なだけでなく、含有成分のひとつスルフォラファンは、がんの増殖を抑える働きがあるとも。菜の花はゆでた後、レモン汁、オリーブオイルに軽く塩コショウして合えると、いつもとは違うイタリアンな一品に。

（国際中医薬膳師　小清水由良）