

# かつの微生物農法研究会便り

H19.3.2 Vol.3



古代遺跡の晩冬の黄昏時。

## 今年は結局最後まで晴れ晴れとした冬でした

晴天が多く雪が降ってもすぐに溶ける空模様だったこの冬。聞くところによると、東京では観測史上初の降雪ゼロを記録したとか。今年は雪国と呼ばれる地方の大半が、雪不足ひいては春先の雪解け水不足ということになりそうです。日本は湿潤で降雨が多いために、私達は水に困らない生活が出来ていますが、水源と河口（海）がごく近いわが国の水環境では、晴天が少し続くとすぐに水不足に陥ってしまいます。冬に降る雪は、いわば天然のダム湖のようなものです。その雪解け水は、川の源として、また地下水として、田畑を潤し皆の生活用水となる貴重な資源なのです。筆者の母校（東京農大）の教授が、今に食糧危機が訪れると言ってから早や10年、その兆しは徐々に増えてきたようでもあり、危機感を覚えます。しかしそのような時代にあってこそ、私たちの取り組んでいる

米作り、持続可能な安定生産技術はその真価を發揮するものと信じています。それもどうせなら、美味しい物作りを。そろそろ種まきの時期です...

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**



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、食事の味や歯ざわりなどいろいろな変化をつけてくれます。

力や熱になる

**主食**



「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。

## 新米表示のふしぎ

収穫したお米はいつまで「新米」なのでしょうか？農林水産省告示第515号第5条の4によれば、「(前略)原料玄米が生産された当該年の12月31日までに精白され、容器に入れられ、若しくは包装された精米(後略)」が新米表示できるということになっています。つまり、翌年の元旦以降に精米したものは「新米」ではないということ。逆に、その年の大晦日までに大量に精米・包装しておけば、それらは翌月販売しようが3ヵ月後に販売しようが、「新米」と表示できるのです。ですから、お米の新鮮さは「新米」表示だけでなく、「精米年月日」の表示を確認するのが良いようです。この辺、なんか納得いきませんが、ただ、精米前の玄米の貯蔵方法によってお米の新鮮さはかなり違ってくるので、これも注意が必要でしょう。

# 生産地から

2月10日～13日に当地で行われた国体ノルディック種目競技は大盛況のうちを終りました。地元開催の秋田県勢が、国体初の天皇賞獲得(ずるいでしょうか)の快挙と、地元では大盛り上がりでした。また、大会関係者にノベルティとして配布した「花輪ばやし」2合パックも好評をいただき、私たちもほっとしています。しかしまだまだ、秋田わか杉国体はこれから。今度は9月30日から、国体卓球競技が当地で開催されます。人気のあの選手は来るんでしょうか？



明治時代に小坂鉱山が栄えた頃から、毎日公演を続けている和洋折衷木造の珍しい芝居小屋、「康楽館」。この康楽館や旧小坂鉱山事務所がある「明治百年通り」は、国土交通省により美しいまちなみ大賞を受賞した。

なかなか壮観な、芝居小屋の舞台上段からの眺め。芝居の舞台は結構広い。この康楽館では、施設見学を申し出れば誰でもこの舞台裏や役者控え室に案内付きで入ることが可能。



特徴的な回転舞台は、昔ながらの手动操作。こんな装置が残っているのは、日本広しと言えどなかなかない。



役者控え室の壁や戸は、有名無名の歴代落語家や俳優、女優たちが残した落書きでいっぱい。武田鉄也、なべおさみ、笑点の楽太郎などなど、実に多彩な出演者の落書きが残る。……よく考えるとこの康楽館、国の重要文化財なのに。

こちらのホームページで鹿角地域のスキー場や冬期の観光情報がご覧いただけます。

**(社)十和田八幡平観光物産協会**

<http://www.ink.or.jp/~kankou18/>

**かづの三姫のブログ**

[http://blog.livedoor.jp/kazuno\\_3/](http://blog.livedoor.jp/kazuno_3/)



かづのイメージキャラクター  
たんぼ小町ちゃん



毎年二月開催のイベント「十和田湖冬物語」。幻想的な雪と光の演出が、若いカップルに大人気。

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