

# かつの微生物農法研究会便り

H23.6.5 No.103 (通算)



雨続きの中、田植え終了。

## 今年の天候も不順なスタート

この5月はぐずついた天気が続き、田んぼの作業がとても苦労しました。まず連日の雨で田んぼから水が引かず、肥料を施せなかった人もおり、耕起・代かきといった作業もずいぶん遅れてしまいました。植えるべき苗も低温で成長がいつもよりは遅れていたのですが、結果として、例年早く田植えをする地域も遅い地域も、早く田植えに取り掛かる人も遅い人も、晴れ間をみて一斉に始まり一気に終わったといった印象です。植えた苗も強風と低温にさらされて、まだ少し頼りなさげに見えます。スタートは例年に増して苦労したところですが、これから夏場にかけて、経験を活かしたしっかりした管理のもと、美味しいお米作りに今年もまた挑戦していきたいと思います。ただ今年40%を超える減反割り当てと、戸別所得補償制度で所得は補償されるものの生産した米の価格の大きな

下落が相まって、今までなんとか我慢していたものの稲作をやめてしまった生産者も多数います。同じ所得でも、作った生産物の価格というのは作り手への評価であり、収入が結果として一緒でも、家計に対する補てん金とは生産者の心情として全く違うものです。生産者の「モチベーション」を維持向上させていくことも、日本農業の継続と食卓の安心のために必要なことだと思います。

## 「微生物農法」って何のこと？

水田の土の中には沢山の種類、膨大な数の微生物が活動しています。私たち人間のお腹では善玉菌と悪玉菌のバランスが崩れると体調が悪くなりますが、イネにとってのお腹を水田土壌、とらえたのが微生物農法です。水田の土も微生物のバランスを整えてやるのがとても重要で、そのバランスが崩れるとイネが病気にかかりやすくなったり、生長が上手いかなかったりします。有機肥料や堆肥で微生物バランスを良好に保つことで、健康で自ら美味しくなる作物作りをするというのが微生物農法です。

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**



かや熱になる

**主食**



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、食事に味や歯ざわりなどいろいろな変化をつけてくれます。

生活習慣病を予防しましょう。

ごはんを主食とする日本の食習慣は、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、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。



# 生産地から

6月は、秋の紅葉の美しさとならんで当地鹿角が新緑の美しさに包まれる季節です。北側の十和田湖、南側の八幡平はもちろん、鹿角の盆地を取り囲む山々や大小の河川周辺、集落や農地の周りも淡い新緑で彩られます。これから気温が上がるにつれ、鹿角で生産が盛んなキュウリやトマト、アスパラなどが一日毎に生産者の手を忙しくさせていきます。シドケ、ギョウジャニンニク、ヒメタケなどの山菜類も採っていますが、夢中になって山で遭難が多いのも今。入山するときは注意が必要です。

食べきりサイズで保存性の良い6合パックの銘柄が、4種類になりました。食感がぶちぶちの鹿角の萌えみのり、絶妙な味のバランスの花輪ばやし、丸くてあっさりタイプのめんこいな、独特なふっくら感のゆめおばこ。是非お試し下さい!!



※画像は商品イメージです。

6合パックのラインナップが増えました!



ひとりひとりが手を取り合って、  
みんなで明日の笑顔を  
高くていきましょ〜❤️❤️❤�

WEBショップ安保店長のつぶやき  
@ambotencho

美味しいお米とりんごのご注文/お問合せ先は…  
〒018-5201 秋田県鹿角市花輪字赤川端7-3

**有限会社 安保金太郎商店**

フリーダイヤル：0120-08-2028

e-mail kintaro@umaikome.jp



国産菜種油「菜々の油」の原料として栽培されている菜の花畑が、鹿角地域全体に散在している。高密度に植栽された菜の花畑はたくさんのミツバチたちが忙しく飛び回っている。



六月は山菜と新緑と花の季節。農地では遅れた田植えで、まだ株間が広く見える田んぼに澄んだ空が映える。



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