里山ガーデンファーム通信

Aloyama Garde

2017 Vol.

03



大掛かりななめこ栽培

二代に渡り、なめこを作り続けて40年。 いわき市の最南端に位置する加茂農産の なめこは、なめこへの印象が180度変わ るほど味が濃く大きさも大きい。葉野菜 などと違い、菌類であるなめこの栽培は 設備も大掛かり。今回は巨大な工場のよ うな加茂農産の施設で、なめこがどのよ うに栽培されているかを伺った。

加茂農産のなめこ栽培は菌床作りから スタートする。化学的なものは使わず、 放射能検査を通過した自然肥料のみで作 られる。「菌床から自家製で作るのは珍 しいんですよ。」と加茂さん。嗅ぐと、 ふわっと独特な臭い。畑でいうと これが土にあたる。 そこにチップと栄養剤を混ぜ、栽培用の 空調ビンに詰めていく。土を平にし菌が 成長する為の素地を整える、重要な工程

仕込んだ空調ビンを殺菌のために蒸し、 なめこの元となる菌を植える。これらの 作業は大規模な設備で行われる為費用も 人手もかかる。それでも、加茂農産では 1から手作りすることにこだわる。

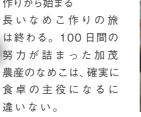
「食べたいと思ってもらうには、最初から最 後までこだわらなければ、と思うんです。」 と加茂さんは話す。

菌を植えたビンは、温度と湿度を一定に 保った部屋でじっくりと培養される。 平均より長く培養させることで、成熟し、 味のつまったなめこになるという。なめこ

およそ 100日。 1 日平均 2 千本 を収穫 する。

の収穫までは





工夫を凝らした「2番なめこ」

加茂農産では、特別に収穫後に同じ培地か ら育つ「2番なめこ」を育てている。**2** 回目のなめこは味も香りもより天然物に近 くなり、大きく成長する。大きいなめこを作 るコツは、ビンの口を小さくすること。 「口を絞ることで芽数が減るので、1つ あたりが大きいなめこになるんです。僕の 父親がはじめた工夫ですね。」

収穫したなめ こは、水洗い してパッキン グされ、やっ と出荷されて いく。

こうして菌床 作りから始まる

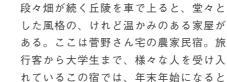
長いなめこ作りの旅 は終わる。100日間の 違いない。







一緒に。残った



餅が振舞われる。もちろん餅米から自家

人生の節目には餅がある

お餅は人の一生に寄り添う特別な食べ物 だと菅野さんは言う。

栽培で育てている。

「1歳になると一升餅を背負わせ、お祝 い事があれば赤飯を炊く。ひな祭りには おはぎを食べ、お葬式ではおふかしを振 舞う。1年の始めには家族全員でお雑煮 を食べるでしょう。お餅は昔から人生の 節目に食べるものなんです。

> おふかしとは、白豆 と餅米を炊いたもの で、弔辞には欠かせ ない東北地方独自 のふるまい。



炊き上がったお米は滑ら かな絹のような手触りに なるまで練られる。



そんなお餅作りを取材し、特別につきたてのお餅を 頂いた。餅米の品種は「こがねもち」。有機の肥料に こだわって栽培されている。収穫した精米は一晩水 に浸して、水分をたっぷりと含ませたあと蒸し器で 蒸す。蒸し時間はおよそ50分。湯気に包まれただ けで幸せな気分になれる、甘い香り。 その後、水を入れずに餅米のみで餅になるまで 練る。絹のように滑らかになったら、型に 入れて1日半かけて乾燥させる。ヨモギ を入れたり、豆を混ぜたりアレンジも色々 だ。特別につきたてを頂く。お母さんの手 にかかると、丸く成形されたお餅が次々に 出てきて、まるで魔法のようだ。定番の砂糖醤油 以外にも、色々な方法でお餅を頂き、朝から 6つも完食してしまった。つやつやで噛めば噛むほど 甘く、不思議と何個でも食べられる軽さもある。 年末年始、大切な家族と一緒に食べたい、ハレの日の 食べ物。運が良ければ農家民宿で、餅つきも体験でき るかもしれない。

エゴマの実・豆腐・醤油・ 砂糖をすり混ぜたもの。 甘くて美味しい。 なめこ汁に入れて。 伸びも良い! 自家製の納豆と頂く。





昼時になると県外からも客が訪れる人気 店「華正樓」で、加茂農産のなめこにつ いてお話を伺った。震災後から、福島の 農産物を料理に取り入れ始めたという吉 野さん。最初は批判覚悟だったが、周り は応援してくれた。今では、加茂農産の なめこを使った「ビッグなめことトマト の酸辣湯麺」は人気の看板メニュー。

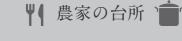
華正樓では、真空パックされたなめこを 仕入れて一度冷凍保存している。こうする ことで長持ちするし、なめこの旨味が膨らむ そうだ。早速なめこ料理の数々を頂く。 今まで味噌汁の具材、というイメージ だったなめこが料理のメインへと印象を 変えていく。それほど味が濃厚で、歯ごたえ がある。他にもなめこメニューは「なめこ 麻婆」「イカとなめこの青山椒炒め」等。 メニューにはないが、予約注文で受け付け





てくれる。どれも、大振りのなめこが、 パンチの効いた中華の味によく合う。 大きいなめこは、そのまま天ぷらにして

ビタミン・ミネラルを幅広く含む、万能 食材でもあるなめこ。献立と合わせる ことで不足する栄養素の補助役にもなる。 この冬はなめこ料理に挑戦したい。



とろり旨辛!!なめこ麻婆

材料

なめこ1パック/サラダ油大1/加茂農産なめこ麻婆 ※「加茂農産/なめこ麻婆」とWebで検索ください。

作り方

1. 大さじ1の油を引き、なめこを軽く炒める。 2. 加茂農産の「なめこ麻婆」を1人分入れる。 ※ない場合は市販の麻婆豆腐の素でも OK





3回目の取材になるけれど、福島は行く たびに違う顔を見せてくれる。今回の メインの取材の場所はいわき市。平成の 大合併前は、日本で一番大きい市だった という。坂が少なく、平坦な道は広々して いて海外の地方都市のようでもある。 気候も温暖で雪も少ないのでとても住み やすいようだ。過去2回の取材では雨女の 悲しい性を発揮し、雨に降られてしまった が今回は珍しく快晴。案内してくださった 二本松農園の齊藤さんが、海辺まで車を 走らせてくれた。

海辺に近づくと、広々とした港に印象的 なガラス張りでドーム型での建物がみえ る。「アクアマリンふくしま」だ。人気の 体験型水族館は、震災で大きな被害を受け 一時休館。しかし、わずか4ヶ月で再オープン し、地元の方を勇気づけた。どうやら中で 釣りも出来るらしい!是非次回は行って みたい。

その近くには魚市場を中心とした施設 「いわき・ら・ら・ミュウ」が。ところ 狭しと新鮮な魚や加工品が並ぶ。「匠揚げ」 を試食させて頂いたが、ふわふわで美味 しい!「津波で工場が流されたんですよ。」 販売員の方が何でもないように言う。

その後、海沿いの道をドライブ。「道は 広いけど、震災時には道路が大渋滞。 この前地震があった時も渋滞が起きた。 避難経路を整備しないと。」と齊藤さん。 確かに。自分の住む地区の避難経路を あらかじめチェックしておくことも重要だ。 その後も魅力的な情報を色々と教えて もらう。「スパリゾートハワイアンズ」も あるし、なにやらフラミンゴがいるカフェ 「メヒコ」も有名らしい。楽しそうすぎる! 次の女子旅はいわきで決まりかな。

平山美聡(ひらやま・みさと)

1988年生まれ、東京都出身。メーカー勤務を 経て、デザイナー・ライターとして活動。趣味は 釣り・絵を描くこと。座右の銘は「右往左往」。

里山ガーデンファーム

里山ガーデンファームでは、50 以上の生産 者が集い、福島の豊かな地形が生む様々な野 菜や果物、加工品を生産している。

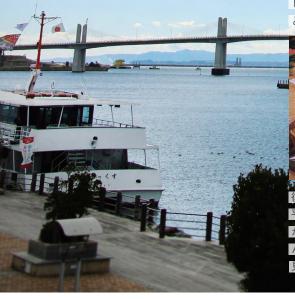
集荷センターなどを介さず、生産者から直接 買えて届くだけでなく、生産者に会いに行っ て、実際に農業の体験もできる。

創り手と消費者が限りなく近い、信頼関係を 築ける場所。おいしさと一緒に、福島の今を 知ってもらいたい。

2017年12月20日 発行

平成29年度ふるさと・きずな維持・再生支 援事業補助金(福島)により発行しています。

NPO 法人 がんばろう福島、農業者等の会 〒964-0976 福島県二本松市新生町 490 TEL:0243-24-1001 FAX:0243-24-1536



復興の道のりは険しかったに違いないが、 平日のこの日もひっきりなしに観光バス 見せられた気がした。

里山ガーデンファーム 野菜セット定期便

とれたての旬の福島県産野菜・果物・加工品を10品 ほど詰め合わせ、毎月お届けします。ネットショップ は「里山ガーデンファーム」で検索ください。



放射能自主測定はもちろん、有機 JAS 認定、特別 栽培など「世界一安全でおいしい野菜」を目指し ています。※写真はイメージです。

毎月第4月曜日配達 2,980円(送料·稅込)

スタディファーム

概要

農園を訪ね、福島の農業現場を知り、農業を実際に 体験するツアーです。1日1組限定です。

ツアー客が買い物や食事を楽し

堂々たる福島の土地の強さを



参加料金

大人:1,000円/人(税込)

子供:500円/人(税込) ※中学生以下

ご予約はこちらまで 0243-24-1001 (二本松農園 事務局)

アクセス

電車にてお越しの場合 JR 東北本線・二本松駅から車で15分

お車にてお越しの場合 東北自動車道:二本松 I C から15 分 ※ナビをお使いの方は、電話番号 (0243-23-2532 齊藤)で検索してください。 ※駐車場有り

新



〒964-0976 福島県二本松市新生町 490