

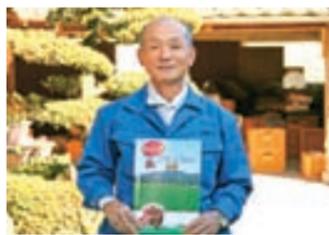
串間を代表する農作物である甘しょ。大東地区井牟田で甘しょを作っている竹原道春さんは、甘しょが食卓に届くまでを紹介した冊子「かんしょ畑から食卓まで」を作製し、小学校などへ寄贈しました。竹原さんが冊子を作るきっかけは、福島小学校の先生から、甘しょの作り方を教えてほしいという相談を受けたこと。そのとき、子どもたちが一目見るだけで、甘しょがどのように作られ、食卓にまで届くかを知ることができるものがあればと考え、その思いから今回、冊子作りに取り組みました。

冊子作りで一番苦労したことは、甘しょの栽培方法の紹介。普段慣れ親しんだ作業ですが、改めて簡単な言葉で文章にしようすると、なかなか的確な表現をすることができませんでした。

「子どもたちのため冊子を作りましたが、自分の仕事を改めて見直すきっかけになりました」と話す竹原さん。「家族や関係者の方々の協力があったからこそ作り上げることができました。この冊子を通じて、子どもたちが農業へ関心を持ってくれればうれしいです」と話していました。



一年を通じて行われる甘しょ栽培。今回作製した冊子を読んで、少しでも関心を持ってほしい。



食卓は食、しつけ、感謝の原点。
甘しょを通じてそのことを伝えたい。

たけはら みちはる
竹原 道春さん / (63歳)

[Arctium lappa L]

ゴボウ/キク目キク科ゴボウ属に属するユーラシア大陸原産の多年草。日本には葉草として中国から伝来。繊維質が豊富で便通効果、整腸作用のほか、抗がん、動脈硬化予防などさまざまな予防効果も高い食物です。



きぬよ
絹代さん「自慢の地産地消」

【水田ごぼう】

煮てよし、揚げてよし、サラダでも良しの水田ごぼう。今回、その水田ごぼうを紹介していたのは北方地区・古川にお住まいの水谷絹代さん(54歳)です。絹代さんのお宅では水稲の裏作などで水田ごぼうを栽培しています。お米を作った後の田んぼは土壌が消毒され、質の良いごぼうができるのだそうです。

早期水稲の刈り取りが終わった田んぼにごぼうを作るのですが、絹代さん宅では手作業でいねいに種をまきます。暑い時期に種をまいたものは80〜90日程度、10月以降にまいたものは90〜100日程度収穫までにかかりますが、「今年は特に寒いから、なかなかごぼうが大きく育たない」と絹代さん。また、土壌の水分が多いのもごぼう

にとって長くはなく「水が多いとごぼうが短く、少ないと長く育つ」のだそうです。ごぼうに多く含まれる食物繊維は消化吸収されなため、胃や腸をきれいに掃除し便秘を改善、また大腸がんなどの予防効果もあると言われています。もちろん食べてもおいしく、特にこの水田ごぼうは歯ごたえも適度に柔らかく、あくも少ないため、さまざまな料理に使えます。

「煮物やきんぴらはもちろん、みそ汁やサラダ、南蛮やごぼうチップスもおいしいし、ごぼうと牛肉を、しょうゆと砂糖と合わせて卵でとじたごぼうとじ丼もおいしいですよ」と絹代さん。ぜひみなさんも、いろいろな水田ごぼう料理を試してみてください。おいしいこと間違いなしです。

簡単レシピ

ごぼうチップス

子どものおやつやビールのつまみにぴったりのごぼうチップスを紹介します。



◎材料

- ・水田ごぼう..... 適量
- ・小麦粉..... 適量
- ・塩..... 少々
- ・サラダ油..... 適量

◎作り方

- ①大きめ(太め)の水田ごぼうを薄くスライスする。
 - ②①を小麦粉にまぶす。
 - ③熱したサラダ油でカラッと揚げる。
 - ④食べる直前に塩をかけていただく。
- ※小麦粉をまぶす前に、カレー粉をまぶしたり、焼き肉のたれに漬けたりしても、おいしくできます。