

元気!!

のらっこ Letter



Vol.11 2021.1.17

発行元:なす食育塾

年始の寒波と一緒に一番寒い時期に突入しました。風邪などひいていませんか？風邪や体調不良の原因の一つは、体の免疫力のおとろえ。免疫力の衰えの原因の一つは、不規則な生活です。食事のリズムを整えると、自然と生活全体のリズムが整ってきますよ。

2021年ものらクラブをよろしくお祈いします！

今回のテーマは…

「有機農業」

オーガニック

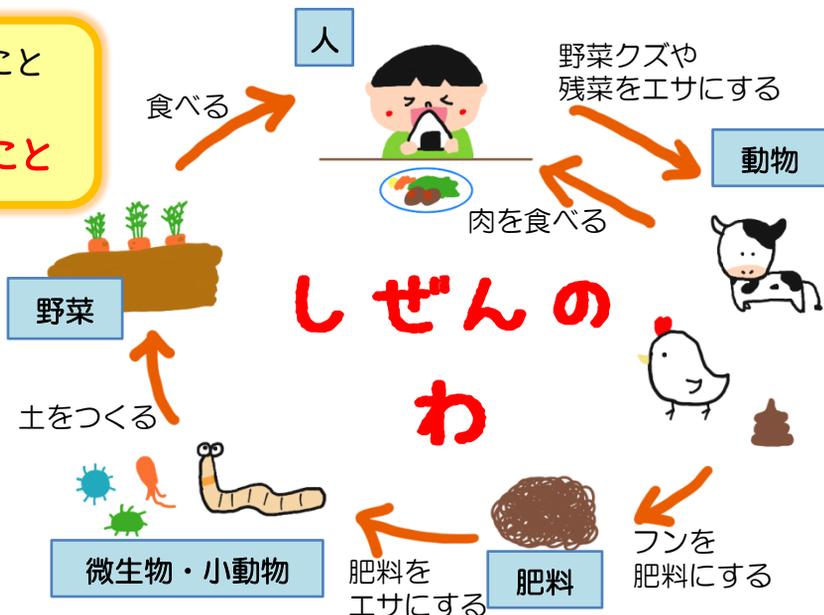
Organic

『有機農業』と聞いて、何を思い浮かべますか？「野菜の味が濃い」「体に優しい」などの何となくのイメージはあるかと思いますが、実際に有機農業って何でしょう。

有機農業において一番大切なこと

自然との調和を大切にすること

人も、動物も、植物も、みんな同じ地球の上で生きていて、みんなで助け合いながら生活しています。この自然の環(わ)を大切にし、他の生き物のことも考えて私たち人間の食べ物を作ろうというのが、有機農業の考えです。



有機農業の基本

- ①化学肥料・化学合成農薬を使わない。
- ②遺伝子組み換え技術を使わない。
- ③自然環境への悪影響をできる限り減らす。

有機農家は、元気な土づくり、ネットによる虫よけや、人の手による除草をするなど、化学物質に頼らずに野菜を育てる様々な工夫をしているよ。

◆有機JASマーク



細かい決まりに従った有機農業による野菜づくりをし、**国によって認められた野菜のみ**『有機(オーガニック)』を名乗ることができ、JASマークをつけることができます。

このマークがあれば、有機野菜であることがすぐにわかるね。ただ、JASマークを取得するには、多くの手間と費用がかかって大変なんだ。

Question

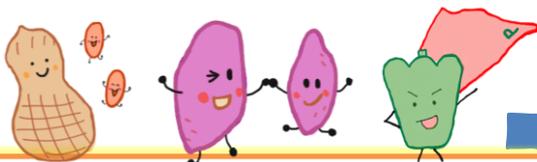
有機野菜 = 無農薬野菜？

有機農業は使用できる農薬に厳しい制限がありますが、一部の農薬は使用が認められています。もちろん、本当に全く農薬を使っていない有機野菜もあります。逆に、多少の化学肥料は使っていて有機野菜ではないけれど、農薬は使っていない無農薬野菜もあります。

のらクラブの野菜の基本は

* 無農薬野菜 *

土づくりを大切に、
病気が出てしまった時に少しのお薬と
肥料は成長のお助け分だけ。
おいしく元気な野菜作りを
しています！



■有機野菜の □□ がいい■

●環境に優しい！

化学肥料をたくさん使うと畑の栄養バランスが悪くなり、土を育ててくれる微生物や小動物も減って、薬や化学肥料なしでは野菜が育たなくなってしまう。人間で言うと、病気でたくさんの薬を飲んでいる状態ですね。有機農業は使う肥料は最小限なので、土が持っている力を残し、元気な畑を維持することができます。また、多すぎる肥料や農薬や除草剤の使用は、土の中に残るだけでなく、川や海に流れる水を汚してしまう可能性もあります。

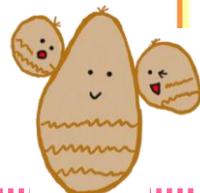
●安心して食べられる！

農薬や除草剤は水洗いや加熱調理で減少し、健康に悪い影響を与える量ではないと言われてはいますが、少なからず残ってしまいます。有機農業ではそれらの使用が厳しく制限されているので、安心して食べられます。

●おいしい！

多くの肥料を使って速く成長させるのではなく、ゆっくりと野菜の成長スピードで育つから、野菜がおいしさをじっくりと蓄えていくことができるとも言われます。また、有機農家さんは、自然環境や野菜のおいしさなどに特に強いこだわりを持った方がほとんどです。色々工夫をして丁寧に育てられた野菜だからとってもおいしいんでしょうね！

栃木県にもたくさんの有機農家さんがいます。直売所などで有機野菜を見つけたら、ぜひ手に取ってみてください。有機野菜を食べることは、頑張って有機野菜を作っている農家さんを応援することになります！



【サトイモのおろしあん】

家に余りがちな冬野菜を使って一品。

冷やして食べてもおいしい！

●材料(4人分)

サトイモ	400g
大根	300g
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ2
顆粒だし	小さじ1/4
片栗粉	小さじ2
万ネギ	適量

●作り方

- ① サトイモの皮をむき、柔らかくなるまでゆで、ザルにあげる。
- ② 大根をすりおろす。
- ③ 鍋に大根・しょうゆ・みりん・顆粒だしを入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ③のあんにサトイモを絡め、刻んだ万ネギをのせて完成！