



地球畠

通信



■特集■悠遊農場
悠遊農場14名の挑戦
農場たより/10月からの農産物

地球畠より
荒田店◆食べ合わせで体力UPほか
西田店◆酵素不足を補うには
谷山店◆惣菜室の秘密

地球畠カフェより
草原をわたる船だより～秋の新メニューほか
にじのたね便り
地球畠map



悠遊農場 14名の挑戦

悠遊農場とはかごしま有機生産組合の直営農場の總称です。現在、加世田砂丘農場、蒲生農場、大口農場、喜入農場と4箇所に分かれていますが、いずれも有機農業でも立派に採算のとれる農場の建設をめざして日々、奮闘しています。

一番歴史の古い加世田農場には6名、蒲生と大口にはそれぞれ3名、そして今年から新たにスタートした喜入農場には2名の若者が、汗にまみれ、土にまみれ、おいしい野菜づくりをめざし、より高い収量をめざし、時にめげそうになりながらも、充実の日々をおくっている。(と、日報には書いてあります。)

14名の若者は、出身も、これまで経験したこと、みんなそれぞれ違います。違う道を辿ってようやく、今日有機農業に巡りあいました。

これまでの生活のあり様を見直そう、自分にとってやりがいのある仕事を、実感のもてる暮らしを、—— それぞれに入り口や動機はさまざまです。

今日、日本社会は急速に高齢化が進んでいます。

農業の世界では、更に深刻で、65才以上が6割と言われています。地方農村によっては、もっと高い。

今、皆さんのが食べている農産物の6割は高齢農家の活躍によるもの。それが、あと10年したら……。

このままでは生産者は確実に、そして急速に減少していくことでしょう。

多くの消費者の皆さんには、国産の野菜を食べたい、と言っていますが、果たして、どれだけその要望にこたえられるでしょうか?作り手が少なくなると輸入に頼らざるを得なくなるかもしれません。

わが悠遊農場の14名の若者はこうした社会の現状に対して、少しでも自分達でおいしくて安心できる野菜を作り、供給していくこうとしています。

経験も乏しく、土地もない、資金もない、だけれどもなんとか有機農業で自立したい、失敗を恐れず、社会の要請にもこたえていきたい。

この14名の未来開拓者達、ニューファーマーの若者に大いなる支援をお願いします。

かごしま有機生産組合代表 大和田 世走人



悠遊農場

直轄 加世田農場 の紹介

現在 加世田農場 は職員 6名、 農地 約 4ha の耕作地
で 午間 のうち 15 時間 野菜を栽培している。

今は秋作の準備で忙いです。

でも玉ねぎ、深ねぎは加世田農場で代表する作物です。
そのため、特に慎重に準備を進めています。

準備期間には様々な作業がありますが、順序的には
何よりも早い時期に育苗を行ないます。

例年 「よく来ています」とおっしゃるねじ
ペラ中で「よく来ています」とおっしゃるねじ

旬の野菜の生育状況等、スマートフォンを新しく導入して
ます。今後 加世田農場 の様子をお見ください。

まちづくり 加世田農場 の様子をお見ください。



Blogより

※今週二日に渡り、らっきょうの定植を行いました。お隣のらっきょう農家さんから定植機をお借りしました。機械植えの利点として深く植えられる=ネダニ防除、大玉になる等々のメリットがあります。

今年はマルチもしていません。

追肥はし易くなりましたが、早くの肥料切れ、雑草対策等、管理は自白押しです。風対策として菜花、紅采苔二種類、背高作物も播種しました。

しっかり管理していきたいです。



Blogより

※玉ねぎ苗発芽しました、9/24 に播種したので、一週間です。(^-^)/

※となりの生産者に里芋の味噌煮など頂きました。とても美味かったです！ごちそうさまでした。

※お昼から、じゃがいも植え付けです。150kgぐらい、植えました！！

※深ネギ苗の収穫です。15000本、出荷です。(^-^)/

蒲生農場 (令和 3 年)

9月下旬にセリ、たんばく、アヒルナグサ、てまりソバを植えました。
農場では、秋冬作の準備にあわせてソバ。

蒲生農場では、じゅめ芋、菜の花、ニンジン、小松菜、
有頭、ソーフレッシュ、ねぎ、菜花、空豆、せり、玉ねぎ等

などを作付予定です。

今年から、園場ごとに、1人 1人担当し、責任をもつた、
管理する体制になりました。

自分は、菜の花、ニンジン、小松菜、

今年は、菜の花、ニンジン、小松菜、有頭、ねぎ等が相当あります。
100g、10本以上、やや多いです。100g、4.5本で作付する
ように、耕耘(耕耘)も見つけます。



悠遊農場

朝晩の冷え込みを増し 飯も・足も来み
やがて季節の変化を感じながら 日々
野菜を作ります。 今は同じ日に 変化が
早い(エ・植物)
だから 地球柄には、色々な生産者が育った
様々な野菜がどんどん植えられ
味・食感の 变遷での 変化を感じながら
食べもらす本は 芝豆の葉の市を立ち上げ
元 生産者ひろ 標識を見ても 芝豆や
葉の市への注目です。



Blogより

6号園場 かぶ播種

岩崎:「鍬の使い方が上手ですね」

小田さん:「牛蒡の収穫・里芋植え付けをして慣れてきたのかな」

岩崎:「いつまでも裸で仕事してますね」

研修生・山田さん:「いつも裸だよ」

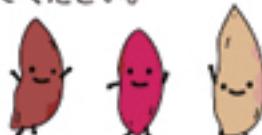
10月からの農産物・・・

農産企画課より

朝夕が肌寒くなり、夏のお野菜「つるむらさき・エンサイ・モロヘイヤ・おくら等」が秋の気配で終わりになります。

生産者の方々は今、冬の農作物の春菊・ほうれん草・菜にんにく・小松菜・水菜……そして年明けに収穫する玉ねぎ・人参などの準備に忙しい日々です。

今、本格的にさつま芋 「安納芋・紅系さつま芋・黄金千貫芋・紫系芋」 が旬ですので是非味わってみてください。



先日は霧島市の生産者、肥後さんの圃場で里芋の収穫をお手伝いしました。

里芋は、最初に植えた親芋の周りに小芋ができ、その周りに孫芋ができます。

収穫する際に、親芋から小芋・孫芋を剥がしますが、この時に全体重をかけて剥がしていきます。これはかなりの重労働です。その後、剥がした小芋・孫芋から生えている根っこを取り除き、乾燥させ、選別して出荷します。普段何気なく食べている里芋ですが、生産者の方々は1つ1つに愛情を注ぎ、手間暇をかけて出荷されています。生産者の方々の苦労に思いを馳せながら食卓を囲むことも、良い食育になるのではないか....



地球畑 あらた店

こんにちは、あらた店 ヒラハラです。
今回は、「里芋」の栄養についてのお話。
暑い夏で疲れた体を、里芋のねばねば
ねばわーと、さらにはかの食材との食べ合
わせで元気つけましょう！！

でんぶん

主成分はでんぶん質。加熱すると糊化し、
消化吸収しやすくなります。

カリウム

カリウムは芋類の中でいちばん多く、
高血圧予防に効果的と言われています。

ガラクタン

ぬめり成分のひとつである「ガラクタン」は
脳細胞を活性化させ、免疫力を高める
効果があるといわれています。

注目の栄養価

でんぶん
たんぱく質
ビタミンB群・C
食物繊維
ガラクタン



里
芋
SATOIMO

たんぱく質、ビタミンB群・C
などを含み栄養価が高いのが特徴です。
しかも食物繊維も豊富で水分が多いので、
意外と低カロリー。

保存方法

寒さと乾燥が苦手。
新聞紙にくるんで、冷暗所にしまいましょう。
風通しの良いところ！も重要事項ですよ！



食べ合わせで、体力UP！

たんぱく質の吸収を助けるネバネバ成分の「ムチン」が多いので
肉・魚・卵・チーズ、納豆などと食べあわせれば、体力もアップします。

+ 卵、鶏肉、豚肉、>> 健脳効果、体力増強
イワシ、カツオ >> 免疫力アップ

+ ゆば、高野豆腐 >>	健脳効果、	+ 昆布、みそ、とうがらし >>	新陳代謝、健脳効果
かつお節、脱脂粉乳 >>	疲労回復	たまねぎ	血行促進
+ えのくだけ、こんにゃく >>	血中コレステロール値低下		
おから、ごぼう	高血圧予防、がん予防		

「小さいもの衣かつぎ」

レシピ

材料（2人分）

さといも（小芋）10個

田楽味噌

（八丁味噌：大さじ2、みりん：大さじ1、砂糖：小さじ1、酒：小さじ2）

1. 里芋はよく洗って、串が通るまで湯がく。
(蒸してもO.K.)

2. 鍋に田楽味噌の材料を入れ、弱火で

とろりとなるまで混ぜながら 煮詰めます。

3. 1に2の味噌をのせて出来上がり。



グリーンスムージーって何？

巷で最近、話題の「グリーンスムージー」。皆さんは御存知でしょうか？

ちょこっと調べたところによりますと・・・「生の葉物野菜と果物、水をミキサーで混ぜた飲み物」。「野菜・果物を加熱せずそのまま、まるごと使うことで、フィトケミカル（野菜・果物に含まれる、色・香り・辛みなどの成分）や食物繊維が豊富に含まれています。」というなかなが優れた飲み物。ぜひ、栄養価の高い（本来の野菜の栄養価というべきでしょうか・・・）地球畑の有機野菜と果物でためしてみて下さい。

作る際に押さえてあきたいPOINT.1

- ① 基本的には、フレッシュな葉物野菜とくだものと水のみ！（野菜と果物の割合は「6：4」が良いいらしい…）
- ② 素材の材料は少なめに（その方が胃腸の負担になりにくく、素材の旨みをストレートに味わえます）
- ③ 毎日習慣にすることが大事です。毎日1杯でも初めはO.K.
- ④ “飲む食事”と考えてゆっくり噛むように味わって飲みましょう。（何力を食べるときは、前後40分程度おくことをおすすめします。また、なるべく常温で。）

✿✿✿ 酵素不足を補うには ✿✿✿

ある著書に人間の体の中で作られる酵素の量は決まっており、人は歳をとると酵素を作る力が衰えてくると書かれていました。またお酒の飲みすぎ・喫煙・ストレス・睡眠不足・偏った食生活や不規則な生活は、有害物質や病原菌を解毒・排泄するためにたくさんの酵素が使われ、体内の酵素が減少して老化も早まると説明されていました。酵素は食べ物にも含まれていますが、多くの食べ物では熱に弱い酵素が加熱調理によって破壊されるため、食べ物から酵素をとることができず、現代人の多くが慢性的な酵素不足に陥っています。それがガンや生活習慣病、アレルギーなどの原因の一つといわれているそうです。

酵素不足を解消するためには、外からの酵素を補う必要があります。

～酵素の多い食品～

＊新鮮な生のもの(果物・野菜・魚・海草など)

＊発酵食品(漬物・納豆・味噌・甘酒・ヨーグルトなど)

これらを多く食べることが大切です。

すべての新鮮な食べ物の中には「酵素」が生きています。その「酵素」ができるだけ壊さない形で口に入れることができます「免疫力も自然治癒力も、若返りも寿命も、すべては酵素が握っていた」との著者の言葉が強く記憶に残り、わたしは4年前から手作り酵素を始めました。

今は毎日ジュースがわりに飲んでいます。

西田店 篠川



物菜室のひみつ
皆様 こんにちは!

お待ちしてます

谷山店の物菜室から、毎日日替りのお弁当と
月に1~2回 物菜企画として ハンバーガー[♪]や
巻き寿司・天丼[♪]などなど 美味しい企画をお届けします
(10月の企画は、10/18(木)に玉利さんの豚ミンチを使った前回も
大好評でした) メンチカツ[♪]を作ります。

その次の週の10/25(木)には鶏ごぼうの炊き込みごはん[♪]を作ります
朝夕[♪]秋の気配が感じられ、お店にも..秋の美味しい
野菜[♪]やお野菜がいっぱい並んできました[♪]
特に... さつま芋が甘い[♪]ぜひぜひ 谷山店に
お越し下さいませ。スタッフ一同、お待ちしております[♪]



*****草原をわたる船だより・秋号*****

空が高く、澄んだ空気が気持ちいい季節になってきましたね。鹿児島の秋は短く、あっという間ですが、四季があるって本当に素晴らしいなあと思います。私は学生時代の2年半ほどタイで暮らしていました。その時に“季節が移り変わらないってこんなに寂しいことなのか”と実感しました。暖かい飲みものの入ったコップを手で包んで、幸せだな～とか、皆で鍋を囲んで楽しいな～と思えるステキな季節を、美味しいご飯と共に満喫しましょう。

☆☆☆・・・☆☆☆・・・☆☆☆・・・☆☆☆・・・☆☆☆・・・☆☆☆

秋の新メニュー

10月中旬より、生産者のお肉を使った、ランチメニューをスタート！
メニューは一週間ごとに変わりますので、毎週お楽しみに♪
また、11月中旬からは、自家製のトマトソースを使ったグラタンがランチメニューに登場（予定）です。こちらもお楽しみに！！

秋の焼き菓子

秋にしか食べることができない、栗とチョコレートのタルトやブラウニー、スコーン、などが登場！※仕込んだ栗の甘露煮がなくなり次第終了となりますのでご了承ください。

★お知らせ★

11月11日（日）は毎年恒例のビッグイベント、“オーガニックフェスタ 2012”へ出店のため、通常の営業はお休みとさせていただきます。今年もドルフィンポート前の広場で開催されます。一日限りのスペシャルなイベントに、ぜひ遊びに来てくださいね。

地球畑カフェ・草原をわたる船ではメール会員を募集しています
毎週火曜日は食後のコーヒーサービス！！その他、定期的に期間限定メニュー
やお得なサービス、イベント情報などを発信しています。



→◀◀◀◀◀◀◀会員登録はこちらから

入会金や年会費は無料です



地球畑cafe城山 |ニジのナニわ|

☆お陰様で、3周年イベント企画☆

秋の風の匂い、秋の食べ物・・・すっかり秋らしくなってきましたね♪

ちょうど3年前のこの時期に、地球畑cafe城山にじのたねがオープンしました。

日頃ご利用してくださるお客様に感謝の気持ちを込めて♪

11月1日(木)、2日(金)の2日間 地球畑cafe城山にじのたね

3周年イベントを企画しております。

ブログやってます。

URLはこちら!!

<http://nijikara.exblog.jp/>

Let's

Go~!



・店内の商品全品
1割引きセール

・新メニュー
有機野菜を使った
「にじのたねスマージードリンク」
の試飲会

・にじのたね道替わりメニューに
玉利さん黒豚の塩麹焼肉など
(10/29～11/3)
新メニュー、甚助さんのこじきうどんを
使ったこじきうどんセット
も始まります。

その他にもわくわく園さんの桑茶試飲会&桑茶石鹼無料体験などお客様に楽しんでいただける内容となっております。
この機会にぜひ遊びに来て下さい!!

地球畑

chikyubatake

たくさんの生産者

「有機農業を広げること」「有機農業に取り組む生産者の輪を広げること」をコンセプトに1984年、有機農産物の販売としてスタートした(有)かごしま有機生産組合の直営店です。有機農家は全国でもとても少ない中、鹿児島の地球畑には、南は奄美大島、北は大口、ちょっとお隣り宮崎・熊本と有機野菜や果物を作られる生産者がたくさんいます。

どこにあるの?



* 地球畑 西田店 営業10:00～19:00
〒890-0036 鹿児島市下荒田3-17-1
Tel. 099-812-0448

* カフェ・草原を流れる街 営業10:00～21:00
〒890-0036 鹿児島市下荒田3-17-1
Tel. 099-281-7000

* 地球畑 谷山店 営業10:00～19:00



〒891-0113

鹿児島市東谷山
5-27-3

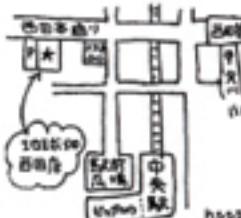
Tel.
099-822-1055

<http://chikyubatakenishiyama.chesute.jp/>

どんな商品があるの?

地球畑には有機野菜を基本に、他にもお米や果物、天然鮮魚、桑葉投与を一切されずに育てられた豚・牛・鶏のおにく、昔ながらにこだわった調味料、日用品、体にやさしかったリ環境に配慮したり、フェアトレードのものの雑貨(化粧品石けん、衣類、本)や飲み物やお菓子も安心していただけるたくさんの品物を取り扱っています。

* 地球畑 西田店



営業10:00～19:00

〒890-0036

鹿児島市 西田

2-6-19

Tel.

099-239-6089

P 市

<http://chikyubatakenishido.chesute.jp/>

* 地球畑 カフェにじのたね



営業 9:00～17:00

〒892-0853

鹿児島市 田代山町 1-6

MBC 宮園 1F

Tel. 099-222-6088

定休日：日曜日

<http://nijikara.exblog.jp/>