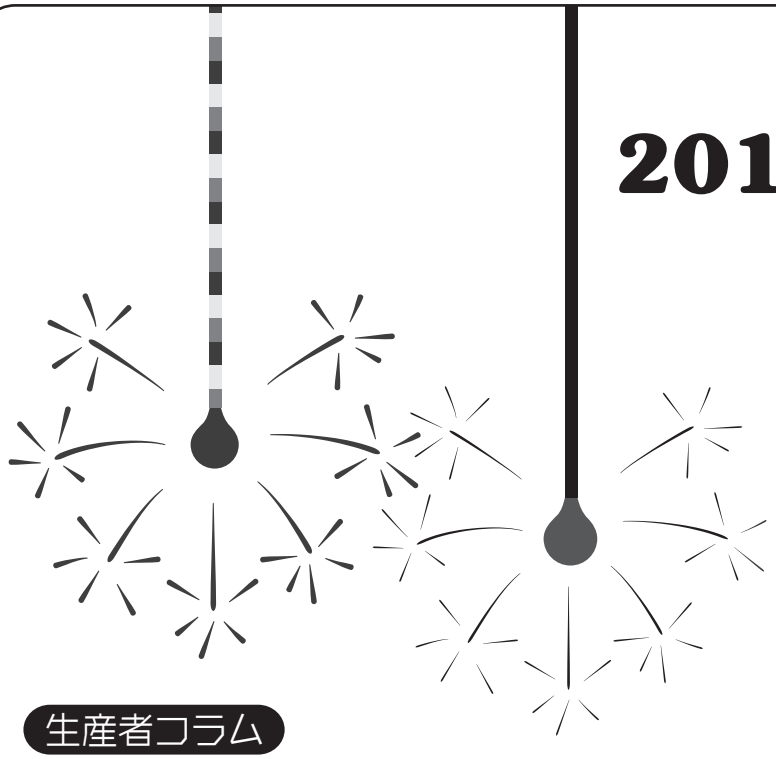
地球畑の「いま」を伝える情報誌

地球畑通信

2017 夏号

TAKE FREE



旬の夏野菜をおいしく食べよう！

生産者コラム

腸内細菌のこと

★遺伝子組み換えって？

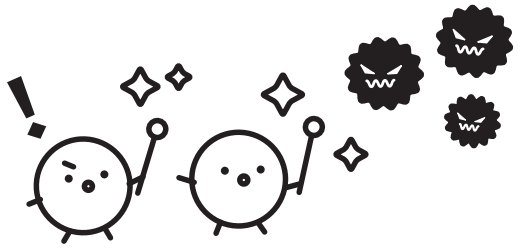
谷山店9周年誕生祭

スタッフレポート 大隅支部会に参加してきました！

☆ カフェ荒田店 新メニュー 夏バテ対策に！

★ 地球畑加工チーム 夏の新商品

☆ オーガニックブームとこれから vol.3



生産者コラム

腸内細菌のこと

市川克久

年を重ねると朝早く目が覚めるようになります。そんなときはNHKラジオで、ニュースの他に各分野の専門家・研究者が話をしたり対談する番組があり、よく聞いています。興味深い事を最近知ったので紹介します。

人の腸内細菌は、100種～100兆個～であり、人の細胞が60～70兆でその1.5倍～以上が腸にいるとの事。腸内細菌は人が食べた食料をエサにして生活（繁殖）し、最近の生物学、医学により次の五つの役割が判ってきた。

① 病原菌の侵入の排除
② ビタミンB類、K、葉酸
（ビタミンの一種。ほうれん草から発見された）
③ ドーパミンやセロトニンを作り出し脳に送っている
④ 免疫力の70%を作り出している
⑤ 食物繊維（セルロース）を消化し、人に有効な物質を作る

私は③、④に注目し驚きました。人にとって最重要ともいえる部分に細菌が係わっているのです。人は細菌と共生し、助けられているともいえます。ドーパミンやセロトニンは、人の心身活動に係わる重要な神経伝達物質で、それが細菌によって作られているのですから、本当にすごい事だと思います。

※ドーパミン＝喜び、快感、やる気、集中力に係わるホルモン
セロトニン＝人の心身の安定、心の安らぎに係わるホルモン
不足すると、うつ病に関係してくる

又、免疫力の70%を作り出しているというのも驚きです。病気やストレスに抵抗力があり丈夫で、生命力が強いというのが免疫力ですから、その70%を腸が作り出しているというのですから、これもすごい事です。

心身が健やかで元気であるというのは、腸が正常に活動しているという事。腸を整えるには、発酵食品（みそ、納豆、漬物、ヨーグルト）などが有効です。

腸内細菌は、その人が食べた食物をエサ（栄養源）にするのですから有機野菜を食べれば、それが細菌のエサにもなる訳で、元気な菌になってくれるかもしれません。

読者の皆様が健やかでありますように。

遺伝子組み換えって？

市川 克久さん 以前の地球畑通信から
（2002年9月発行）

畑で農作業していると、葉に穴をあけたりするガの幼虫が、時々ミイラ状に死んでいる時があります。これは自然界の天敵とも言える幼虫のみに寄生する細菌のためです。最先端の生命科学である遺伝子工学は、生命（細胞）を分析し、遺伝子DNAをほぼ100％解析するまでになり、そして驚くべき事に、各々違う種と種の遺伝子を組み替えることを可能にしてしまいました。

現在、ガの幼虫に寄生する細菌の遺伝子をとりだして野菜の遺伝子に組み込む事が実用化しています。細菌の遺伝子を組み込まれた野菜は、細菌の機能をもつようになり、この野菜を食べたガの幼虫は、まもなく死んでしまいます。農薬なしにイモ虫を殺そうとする科学技術です。

心ある良心的科学者は、食品としての安全性の問題、自然界の遺伝子を操作する事の危険性を指摘しています。有機JAS基準でも、世界共通事項として遺伝子組み換えは認められていません。

地球畑は、食べてくれる人と作る人をつなぐ有機のお店です。健やかな明日、未来でありますようにと、大粒の汗をかきかき、野菜づくりに、はげんでおります。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

有機農家紹介　地球畑代表・大和田 明江

市川（いちかわ） 克久（かつひさ）さん・涼子（りょうこ）さん

市川克久さんは、埼玉県に生まれ、１９７３年に茨城県八郷町で有機農業をはじめました。

日本に有機農業研究会が発足したのが１９７１年。

鹿児島県有機農業研究会の発足は１９７８年。

市川さんは若干２２才の若さで、当時ほとんど振り向く人がいなかった有機農業の世界に飛びこんだのでした。

お父さんが反対もせず、「それはいいことだ」と言ってくれたのが有り難かった、と、お父さんの人生にも思いを巡らせていました。

が、市川さん自身、それからどれだけのご苦労があったことか。

日本の有機農業運動の草分けの時代。都会の消費者と提携する会の生産者として活動し、４０才の時、妻の涼子さんのふるさと鹿児島にやって来て、霧島の地で開拓生活を始めます。山林を切り開いて開墾し、自力で家を建て・・・。

その頃のことを聞くと、「自分にできるのか、ドキドキするような思いもあり、いくらでもやらなければならないことがあって本当に無我夢中だった」と。

「生活と生産に追われて、生産に集中というわけにはいかず、必ずしも理想通りではないけれど」と、４、５０種類もの野菜をつくり続けてきました。

お話を聞いていると、理想を求めて生きてきた人の初々しさのようなものが、胸に伝わってきます。

いまだに手のかかる少量多品目の農業を実践し、どれだけ使ってきたのかと思うような土や野菜が染みついた黒くて節くれだった大きな手を持つ市川さん。

これまでを振り返ってどうですか？と尋ねたところ、「自分でやりたくてやってきたこと。自分が大切だと思う有機農業をやめずに精一杯やれてよかった。」と笑って答えてくれました。

「８割は思ったような人生を送れたということかな」と。

「でも、理想をいえばはがゆい」のだと言う。「世界はいまだに戦争で殺しあいが続き、多くの人が餓えている。が、自分は自分の生活で精一杯」だと。

固いことを言うのをいやがり、その日が楽しければ、という時代の空気の中、お金がなくても世の中を少しでも変えていければと語る市川さん。

夢は「馬を飼ってわんわん耕してみたい」。

現代のアメリカで電気をほとんど使わず食料は自給自足、移動は馬車というアーミッシュのような生き方、有機農業を始めた時憧れた馬を使った有畜複合経営を、今も夢みているのです。

谷山店 店長・松倉

9 谷山店 周年誕生祭を迎えるにあたって

45年前の第一回小さな親切運動鹿児島県大会での受賞の盾。今調べてみると正式には昭和49年10月に発足しているので、その前身、非公式かもしれませんが、私が清水小6年時に友人二人で表彰をうけた記憶が鮮明によみがえってくるものです。

ことの成り行きは、当時夏休みの自由研究の課題で、担任の先生から、私と友人の二人に「県立東高校のグラウンドに行って毎日、日の出、日の入りの時刻を調べなさい。」という課題を与えられました。

いつものように日の出調べに行く途中のある日、道中の道端の電信柱にもたれかかって顔中、血だらけになっているお年寄りの男性がいるのを発見。ただごとではないと本能的に察知し、勇気をもって友人と二人でおそるおそる声をかけ、警察にいきましょうと、二人で両肩をささえながら、現場近く1km以上はあったと思われますが辻ケ丘交番まで、お連れしたことを想い出します。あのときは、少年の心ながら何とかしないといけないという純粋な気持ちからか無我夢中でした。

今の自分に不足しているのは、少年時代のピュアさと感じております。このピュアな気持ちを呼びさまし、昔とった杵づかではありませんが、課せられた生産者とお客様（消費者）を結びつける潤滑なパイプとして谷山店誕生祭を迎え、自分含む、宮内、山下、デリカフェにじのたね山下の総勢4名のみのスタッフとともに、有機野菜の普及に努めてまいりたいと思います。

おかげさまで

谷山店 9周年 誕生祭

7/14(金) 15(土) 16(日)

この夏 衝撃の３日間 !!!

谷山店オープンしてから９周年となります。ついこの間、オープンした新店だと思っていましたが、早いもので、この９周年を迎えると次は１０年目へ突入していきます。
さて、日頃のお客様のご愛顧におこたえしまして、３日間誕生祭を開催致します。

地球畑の取扱い商品は、かごしま有機生産組合の約１６０名の生産者の有機農産物、栽培期間中農薬化学肥料不使用の農産物をはじめ、厳選された原料の素材を生かし決して化学的食品添加物でごまかさない本物の商品（賞味期限は短いかもしれませんが）です。
これらの商品は、お客様の健康はもとより、地球の環境や未来を考えている生産者、各お取引先の熱い想いが詰まっています。そして、一押しは生産者の農産物を使用した地球畑オリジナル商品です！！

この３日間は、生産者の来店、１０％引きセール（酒、本、一部企画物除く。但したまご、お米５％引き）、生産者、各お取引様の協賛によるお楽しみ抽選会など開催し、地球畑谷山店、谷山店内デリカフェにじのたねスタッフ一同　心より皆様のお越しをお待ち申し上げます。

14(金)

- 姶良グループ餅つき大会 ふるまい＆販売
- カフェ荒田のお菓子販売
- 山脇さん 楓さんのお菓子販売
- デリカフェ お惣菜バイキング

15(土)

- 南薩グループ来店
- デリカフェ 長命草スコーン販売
- 小城さんの甘酒販売
- デリカフェ 冷し中華弁当

16(日)

- 霧島グループ来店
- 農土家園さん おやき販売
- デリカフェ タコライス

ガラポン抽選会も♪

カフェ荒田店 草原をわたる船

新メニュー

日々メニュー試作・開発中のカフェ荒田店。今回は夏の新作メニューに含まれる栄養素について紹介！夏バテ防止にいかがですか？

その1 鯛茶漬け

鯛に含まれる栄養素

- 動物性たんぱく質
  （髪や皮膚を強くする）
- ビタミンA
  （皮膚、粘膜、視力維持）
- ビタミンD、ミネラル
  （カルシウムの吸収を助ける）
- DHA（脳の栄養）
- EPA（血液サラサラ）

鯛には栄養がいっぱい。食欲がないときでも手軽に食べられて、良質なたんぱく質や栄養素が得られます。

その2 冷やし素麺

夏野菜に含まれる栄養素

茄子
ビタミン・カリウム等
（食欲不振防止・体を冷やす）

オクラ
ガラクタン・
βカロテン等
（整腸作用・健康維持）

夏野菜の
天ぷら・
ミニおにぎり付

きゅうり
水分・カリウム等
（水分補給・
熱中症予防）

かぼちゃ
カロテン・カリウム等
（疲労回復）

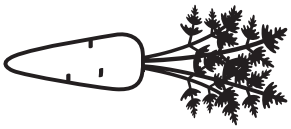
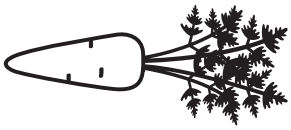
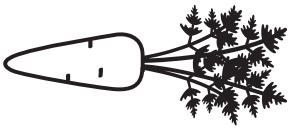
トマト
カロテン・
リコピン等
（体全体の
健康維持）

ししとう
ビタミンC・カロテン等
（疲労回復・免疫機能を高める）

苦瓜
ビタミンC・
モモルデシン等
（疲労回復・体を冷やす・
胃の働きを助ける）

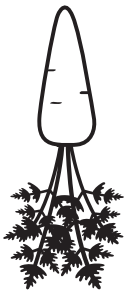
素麺と一緒に栄養豊富な野菜を
食べられる夏にぴったりのメニューです。

その他新メニューも検討中！おたのしみに。

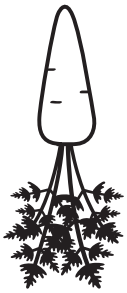




大隅支部会に参加してきました！

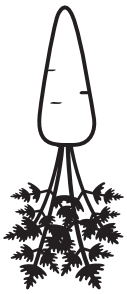
西田店・池野
スタッフレポート



先日、大隅支部会に参加させていただき、店頭に並ぶ人参の生産者さん・薗田真さんにはじめ多数の生産者さんから生育状況など様々な話を伺いました。



種をまく時期、収穫のタイミング、少しの条件の違いで一つ一つ違いが出ること、高温・乾燥が続くと人参にシミが出てしまったり、葉は出ても全滅だったり、50%割れてしまったり、虫や病気の被害など…農薬、化学肥料を使わない故に起こる数々の試練…数種の野菜を育てるも人参で手一杯であると、大変な面持ちでありながらも改善案や工夫など常に前進し探求される生産者の方々の顔は、とても輝き、素敵な表情でありました。



また、薗田さんの畑に車から降りた瞬間、別世界のように空気が違い、透明感ある澄みきった空気、一気に視界がクリアになり化学的なものが一切ない自然のスケールの大きさ“これぞオーガニック”空気のおいしさと共に身をもって体感しました。

農薬のない田んぼにはホタルも虫も（アナグマも）寄ってくる…
オーガニックが広まること…水、土、太陽、人、動植物、土の中の微生物、環境など全てが好循環するよう導く・食べる人の健康を鹿児島の豊かな大地で土作りから愛情を込めて育てられた野菜は、身体も心も大喜びです！

西田店
おすすめ！
夏ギフト

～無添加だから味わえる人参本来の甘み～

“食べる人参ジュース？！”

鹿児島県産の有機人参を低温でじっくり時間をかけてすりつぶし、
果肉たっぷりのとろみを味わえるよう丁寧に仕上げました。
・1Lあたり人参約5本分の栄養・化学調味料、保存料不使用・お子様の離乳食にも
保存料のかわりに、レモン果汁・梅エキスを加えることで常温で1年保管できます。

風邪予防、肌荒れ防止、貧血、疲労回復、デトックス効果、整腸作用、
様々な生活習慣病予防に効果が期待できると言われています。

また、のみ口やわらかなりんご人参ジュースも人気です。
大切な人へ届けたい！人参ジュース・りんご人参ジュースセット、西田店からのおすすめです。

旬の夏野菜をおいしく食べよう！

荒田店
店長・安楽

地球畑では有機栽培の野菜しか扱っていないため、化学農薬・化学肥料を必要とする、栽培が本来難しい時期の野菜は、店頭に並びません。自然に近い栽培なので、近年の天候不順で、生産者が思うような栽培、収穫量や計算通りの生育というわけにはなかなかいかないのが現状です。ただ、有機栽培方法の研究や実践経験の上積みなどで、少しずつ収穫時期、期間の拡大も、以前より良くなったと感じます。

まだまだ日本では1%未満の貴重な旬の有機農産物。しっかりおいしく食べて頂きたいので、夏野菜のおいしい食べ方を紹介します。

旬の時期
6〜10月

空芯菜（くうしんさい）（エンサイ）

空芯菜は茎の芯が空っぽ（穴）になっている野菜で、アジア圏ではとても一般的な葉物です。

特別な栄養は、βカロチン（抗発がん作用、免疫アップ）・ビタミンC・汗とともに失うカリウム・骨を作るカルシウム・マグネシウム・ビタミンKなどを多く含んでいます。

おいしい食べ方は、アクが少ないので柔らかい茎や葉の部分は生サラダでも良いです。アジアでも一般的なのは炒め物です。太い茎を茹でて使う場合は、特長のシャキシャキ感が損なわれないよう茎と葉を分けたほうがおいしく食べられます。

モロヘイヤ

旬の時期
6〜9月

モロヘイヤの歴史は古く、古代エジプトでも食され、王様が病気になったとき、モロヘイヤのスープを飲むと回復したことから、アラビア語で「王様のもの」という意味です。

特別な栄養は、βカロチン・ビタミンK・カルシウム・カリウム・食物繊維です。

おいしい食べ方は、アク（シュウ酸）を含むため、一度茹でて冷水にとってから調理がおすすめです。葉を刻むとヌメリが出るため、納豆やオクラなどと混せて食べたり、スープに入れるとモロヘイヤの粘りが楽しめます。また、お浸し、天ぷら、炒め物でもおいしく食べられます。

なす

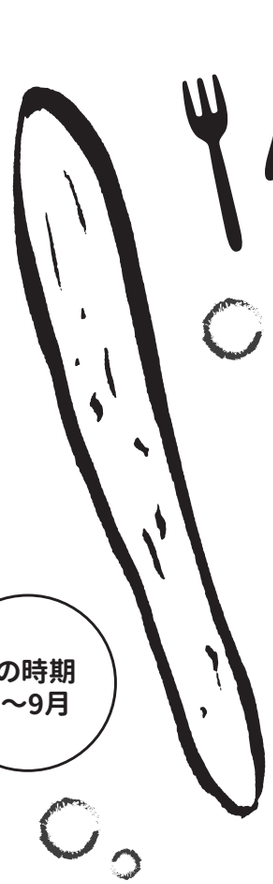
店頭でも人気の野菜ですが、なすの種類も増えてきています。大きく分けて黒なす・白なすともに長なすと丸なすがあります。

旬の時期
6〜10月

特別な栄養は、紫紺色のナスニン（ポリフェノールの一種、アントシアニン系の色素）を含み、抗酸化作用、コレステロールの吸収を抑える作用があります。「秋なすは嫁に食わすな」は、嫁に食わすには勿体ないくらいおいしいという説とナスには身体を冷やす作用があり、嫁の身体を思っての説があります。

おいしい食べ方は、白なすは肌が緑色で黒なすより皮が厚めのため、焼きなすにすると中の果肉がトロリとさらにおいしく感じます。

きゅうり



旬の時期
6〜9月

鹿児島の有機栽培きゅうりは、梅雨の前に植えて6月から収穫する作り方と、梅雨の後に植え付けて8、9月から収穫する作り方になります。また、化学農薬・化学肥料を使わないため、収穫期間が短く、1本の株で長くて1ヶ月です。そのため、梅雨前と後の植付けの収穫時期差が出る8月が少なくなります。

きゅうりは水分が多いため、栄養価は低めですが、表皮のグリーンにβカロチン、多く含まれているカリウムは塩分（ナトリウム）を排泄する働きがあります。また、体を冷やす働きがあります。

おいしい食べ方は、両端に苦味成分が含まれているので、1センチほど切り捨て、皮はなるべくそのまま使った方が歯ごたえ、栄養とも良いです。生で食べることが多いですが、塩をして水気を絞ったきゅうりをシンプルにベーコンとにんにくで炒めるのもおいしいです。

新商品続々開発中

夏の新商品！

地球畑 加工チームリーダー・山崎

有機柑橘のマーマレード

（ぽんかん / たんかん / しらぬい）

太陽のようなオレンジ色に輝く、瑞々しい色合いのマーマレードが出来ました。柑橘類では珍しい、有機栽培品です。種類は、ぽんかん・たんかん・しらぬいの 3 種類。一見、見た目はどれも同じではないかと思われるでしょうが、それぞれに甘味や酸味が異なり特色のある味わいがあります。

パンにつけるなら、しらぬい！？ヨーグルトにかけるならたんかんかな！？と私達スタッフの間でも好みが分かれるので、その時のお好みで楽しんで味わえますよ。甘酸っぱい中に、安心して食べられる有機栽培の皮の苦みがまた、たまらない一品です。

有機野菜のドレッシング

（たまねぎ / 人参 / ぽんかん）

地球畑オリジナルのドレッシングをリニューアルいたしました！
おいしくなったのはもちろん、スタイリッシュな瓶に生まれ変わりました。有機野菜を旬の時期に閉じ込め、旬の素材をそのまま味わえる商品です。

「たまねぎドレッシング」は今年収穫された新たまねぎをたっぷり使いました。新たまねぎのやさしい甘味や旨味を十分に感じられる一品です。

「人参ドレッシング」は苦手な人も食べやすいようにと甘さやさわやかな香りを工夫し大切に仕上げました。

「ぽんかんドレッシング」は鹿児島の大地で大切に育てられたぽんかんを丸ごと閉じ込めたドレッシングです。さわやかな風味香る味わいに仕上がっています。
日々の食卓でいろいろなシーンで楽しんでいただける　地球畑の新オリジナルドレッシング。

今後も仲間が増えていく予定です。ぜひご賞味くださいませ。

オーガニックブームとこれから

vol.03

地球畑企画課
満留

鹿児島からオーガニックを当たり前にしたいという思いから、今や24時間地球畑の有機野菜や有機加工品が手に取れるようになりました。

今後、地球畑加工品は様々な世代に様々な形でライフスタイルを提案していくような商品を展開していくわけですが、ここで再びおさらいです。

オーガニックとは？欧米の言葉です。「源、起源、本来の」という意味があり、「ORIGIN（オリジン）からきています。又発音は「オー」ガニックではなく、オー「ガ」ニックです。

とても些細な事ですが、こんな些細な事が今までの概念の変化に至る「きっかけ」になると思っています。

私自身も、まだ未開発というより、今は両代表から学ぶべきことの方が多く、読むべき時期を伺っている本があります。

1962年にアメリカのレイチェル・カーソンという生物科学者が、化学物質や農薬などを大量に使うと自然界や人間にどのような悪影響を与えるのか？という内容の本「沈黙の春」です。

恐らく、オーガニックバイブルといっても過言でないような本だと期待しています。

先日、行ったセミナーにて一理あるなと思った一件がありました。

それは、日本でオーガニックが当たり前のようにならないのは「有機」と訳してるからではないか？ということでした。

有機があるからこそ無機もあるわけで、その事自体がそもそも「オーガニック」の思想に反するのでは？という内容でした。

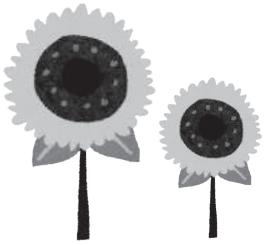
となると有機農業とは？ウィキペディアレベルでありますが、左記の通りです。

「経済の領域を超えた大きな価値を有する、豊かな地力と多様な生態系に支えられた土壌から生み出されたあるべき農業のあり方を考案し、それを有機農業と呼んだことが始まり。」

とても哲学的表現ではありますが、こちらも共感できる内容でした。

ただ、同時に上記の「オーガニック」「有機農業」と同じように僕には「地球畑」という言葉が胸に突き刺さります。

そして、いつの日か、地球畑と検索した際にウィキペディアのようなものに「今や日本全国で当たり前となったオーガニック社会を啓発した先駆者のかごしま有機生産組合のお店」というような日本の歴史に残るようなものになれば良いなと思っています。



夏休み特別企画

ディナーバイキング

カフェ荒田店 草原をわたる船

7/28(金)
18:00~21:30

（ご予約は18:00～ / 20:00～ 90分制）

10周年企画でご好評いただいたバイキング。
一夜限りの復活！こだわりのお肉や天然魚、
有機野菜をたっぷり使ったお料理、おいしい
有機米やスイーツなど。内容はお楽しみに♪

料金：大人　2500円
小学生 1500円
幼児　600円
※飲み物は別料金となっております

◆お問い合わせ・ご予約
地球畑カフェ ☎099-201-7000

地球畑 chikyubatake

地球畑は、有機農産物の
組合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。

★地球畑 荒田店　営業10:00～19:00
〒890-0056 鹿児島市下荒田3-17-1
Tell. 099-812-0668

★カフェ・草原を渡る船　営業11:00～21:30 オーダーストップ 21:00
〒890-0056 鹿児島市下荒田3-17-1
Tell. 099-201-7000

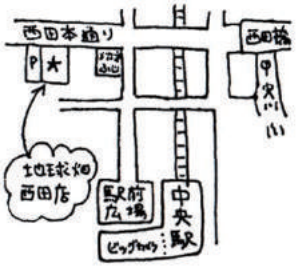
★地球畑 谷山店　営業10:00～19:00

〒891-0113
鹿児島市 東谷山
5-27-3
Tell.
099-822-1055

どんな商品があるの？

地球畑は有機野菜を基本に、お米や果物、
天然鮮魚、薬剤投与を一切されずに育てられた
豚・牛・鶏のお肉、昔ながらにこだわった調味料、
日配品、体にやさしかったり環境に配慮したり、
フェアトレードの雑貨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



〒890-0046
鹿児島市 西田
2-6-19
Tell.
099-259-6089
P有

各店フェイスブックもやってます！
「地球畑」で検索♪