

よこがお

フェイム新聞

第16号



徳男/とくお 77才
冬期間のスキーが何よりの楽しみ。
積雪が待ち遠しい~



聖子/せいこ 48才
北海道上陸30年。4度目の年女と
重なり、充実度も更にアップ!



隆祥/たかよし
(北海道立農業大学校 研究課程 1年)
6月にはYosakoiソーランを通じて夕張を応援。
農業者1年生は初めての体験ばかり(汗)



剛士/つよし
(北海道中央調理師専門学校 1年)
調理の道から農業の可能性を模索中。



佳裕/よしひろ(帯広柏葉高校 3年)
部活動のハンドボール部ではキャプテンを
務め全道大会に出場。
志望大学合格目指してダッシュ!!



晶浩/あきひろ(清川中学校 3年)
文化祭の演劇では女役に挑戦し笑いの渦
が...スイッチ切り替え受験にGO

京子/きょうこ 72才
入院加療中です。



みなさま お元気ですか
おかげさまで私達も元気です

- 1.野生のハチが飛び交い受粉のお手伝い(右下)
- 2.今春、定植した約10,000株のアスパラガス
- 3.4年ぶりに再開したじゃがいもの収穫作業
- 4.じゃがいも収穫機での選別作業
- 5.出荷前のスノーデン
(カルビーポテトのジャガリコ用品種)

お料理メモ

南瓜の春巻き



材料(4人分)

- | | | | |
|------|------|------|-----|
| 南瓜 | 400g | むきえび | 8尾 |
| 春巻の皮 | 8枚 | 春雨 | 20g |
| 揚げ油 | 少々 | 小麦粉 | 少々 |

作り方

1. 南瓜は、種とわたを取り、2, 3 cm角に切り蒸し、竹串が通ったら軽くつぶします。
2. むきえびは、背わたを取り半分にしぎ切りにします。
3. 春雨は熱湯で柔らかく戻し食べやすい長さに切ります。
4. にはら5, 6 cmに切ります
5. 春巻きの皮に下準備した1と4を並べ、包むようにして巻き、水で溶いた小麦粉を皮の端につけます。
6. 160度に熱した揚げ油に春巻きを入れきつね色になるまで揚げればできあがりです

*ポン酢やエスニック風たれなど、お好みでお召し上がり下さい。

ポテト&ミート



材料(4人分)

- | | |
|--------|------|
| じゃがいも | 12個 |
| ミートソース | 500g |
| キャベツ | 4枚 |
| バター | 少々 |

作り方

1. 玉ねぎ・合挽肉・ピーマン・にんにく・セロリ・トマトピューレ・ケチャップなどでミートソースを作ります。(市販のものでも)
2. じゃが芋はよく洗い、皮付きのまま蒸します。(茹でてでもOKです)
3. キャベツを線切りにします
4. 大皿にキャベツの線切りを盛り(円を描く様に外側に)中央にミートソースを盛りつけます。
5. じゃが芋は、皮付きのままお皿に取り、フォークの背で軽くつぶし(お好みでバターをぬります)
- 4をたっぷりかけていただきます。

*ひまわりフェスタの昼食時にミルクを添えて、お召し上がり頂いた一品です。

大地の恵みの おすそわけ

当農場は、『土は生きている』をモットーに有機物循環農法を実践し35.6haの大地に次の作物を栽培しています。

秋まき小麦(9.2)

甜菜(5.2)

馬鈴薯

☆男爵(0.4)

☆メークイン(0.4)

スノーデン(2.1)

トヨシロ(4.1) 作業委託

緑肥&景観用作物

ひまわり(4.0)

バイオエタノール用

なたね(2.3)

小麦収穫後緑肥(9.2)

キカラシ(4.5)

エン麦(4.7)

☆アスパラガス(0.8)

☆スイートコーン(0.4)

☆かぼちゃ(0.4)

にら(0.03)

☆小豆(2.4)

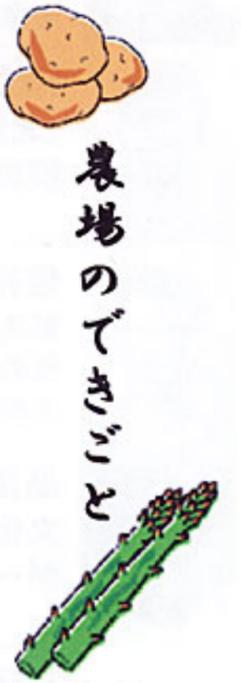
☆大豆(2.4)

☆黒豆(0.3)

☆金時(1.2)

()は、haです。

☆印の作物は、産地直送を承ります。お気軽にお問い合わせ下さい。



農場のできごと

6/24

北海道子どもスローフード研究会主催の“アスパラ畑でつかまえて”を開催。スタッフを含め60名の皆さんと共にアスパラガスの収穫など体験して頂きました。

昼食時には、畑の中に設置した大きなテーブルを囲み、取れたてのアスパラガスを焼く・ゆがく・スープなどの各種お料理に加えて、釧路から参加(23名)された中村さんの差し入れ海の幸も並べられ美味しく楽しいひとときを過ごしました。詳しくは、“北海道スローフードフレンズ帯広”のHPでご覧下さい。
<http://www.slowfood-friends.org/>

8/22

宮崎県議会環境農林水産常任委員会が農場を視察しました。畑や我が家の取り組みなどを紹介させて頂きました。



8/23~9/16

大学生の形山豊君が夏休みを活かして農業実習に。ひまわりフェスタのスタッフ、アスパラガスの除草、スイートコーンや馬鈴薯の収穫、よしいどんの出張販売等々を体験。

高校時代、野球で鍛えた精神力と体力を活かして、一生懸命農作業に励んで頂き、大助かりでした。



宿泊したトレーラーハウスの前で

◆新耕のアスパラ畑

苗の更新時期により、スーパーウエルカムを栽培。(1頁参照)
2年の養成期を経て皆様にお届けできるのは21年からです。
播種 4月5日 定植 6月中旬

◆アスパラガスの収穫体験受入れ

期間中(5月下旬~6月下旬)家族や団体など約70名のお客様が採りたてのアスパラガスのみずみずしさとおいしさを堪能されました。

◆BDF用なたねの栽培を開始

環境に配慮したバイオディーゼル燃料の原料として「なたね」を栽培。将来はエネルギーの自給も可能か?

形山豊君のお便りから

暑い中、畑作業お疲れさまです。長期間、大変お世話になりました。外山さんの農場では沢山の作物を育てていて、毎日がお祭りのように大騒ぎの中での畑作業だったと感じました。

その多忙の中でもどんの販売をこなし、産直を通じての消費者との関係の意義をしっかりと持って話してくれたりなど、とても勉強になりました。

また外山さんから一冊の本を頂きました。「土に生まれ、土に生き、土に帰る」という勝則父さんの追悼集でした。私はすぐにすべて読み言葉にできない思いで畑作業を頑張りました。辛い時には読み返し、また胸に刻み頑張りました。

お母さん、おじいさん、隆祥兄さん、佳裕君、晶浩君、地域の人たちの優しさのお陰で、役に立てたかはわかりませんが、全力投球でやりきることができました。

畑作農家に対する先入観的なものが大きく変わり、私の未来には欠かさない貴重な体験ができました。本当にありがとうございます。十勝晴れの雲ひとつない青空の中、お身体を第一に頑張ってください。また、再開できる日を楽しみにしています。

ひまわりフェスタ開催

大地の恵みを丸かじり

とうきびもぎ取り



もぎたての生とうきびをガブツ

土の中から顔を出すおいもに
笑顔もホクホク



じゃがいも収穫



ひまわりダンプ



ひまわりダンプ



屋食交流会

ひまわりフェスタ開始!!

「今年は、農場の収穫祭をしよう」息子の一言に、それなら「ひまわりも一緒に観ていただこう」と初の「ひまわりフェスタ」（収穫感謝祭）を8月25・26日の両日開催しました。

残念ながら7月の低温が影響し、満開に咲き誇るひまわりを観せできませんでした。ボランティアスタッフの協力の下40名の皆さんと共に収穫の喜びを満喫。会わせて、近所酪農家の乳加工品や地場野菜の即売会、どんの実演なども行いました。

*ゴミのでないイベント実施を心がけ、皆様にははしや食器持参にご協力頂きました。

ひまわりフェスタ&ダンプ ふおと ぎゃらりー



30万本ものひまわり畑は道行くドライバーも思わず見とれる絶景よそ見は禁物!!



540mの畑を縦断する「ひまわりダンプ」を運行。眼下に観るひまわりは格別です。



自然に囲まれながらの屋食交流会では取れたてのおいしさにみなさん感動!!



帯畜大の留学生も飛び入り参加。大人の参加者も子どもたち以上に大はしゃぎです。



「とうきびのひげはどんな働きをしてくれますか?」収穫前の青空教室も大切なひとこまです

私ごとをいじめる

『森が燃えていました。森の生きものたちは、われ先にと逃げていきました。でもクリキンディという名のハチドリだけはいたりきたり。ロバしで水のしずくを一滴ずつ運んでは火の上にと落ちていきます。動物たちがそれをみて「そんなことをしていったい何になるんだ」といつか笑います。クリキンディは「こう答えました「私は、私にできることをしているだけ」』

南米アンデス地方の先住民族に伝わるお話「ハチドリ」のひとしずく（辻信一著）を知った時、心の奥から勇気がわいてくる感動を覚えた。

地球を取り巻く環境が刻々と悪化していることは、近年の温暖化からも容易に理解できる。そんな変化に富む自然を相手に営まれる農業。店頭を見渡せば食べ物に溢れ危機など微塵も感じないが、はたしてそうだろうか。

食糧自給率が四〇%を割る国内の実情を考えると作り手と食べ手の垣根を越えて食べ物やいのちのことを一緒に考える機会の大切さを思う。農業を営むことで感じる作物たちの生命力は、日々発見と感動の連続だ。きっと風を感じながら土に触れ作物たちのいのちと向き合う時、何かを気づかせてくれるだろう。

そして、食卓に並べられた食べ物に「いのちをいただきます」の言葉が自然にあふれてくる・・・

とんとんいけるおいしさを

今春から外山農場の産直シリーズに新たな仲間が加わりました。

その名も「よ〜い どん」

農場で獲れた黒豆・大豆・小豆をどんに加工しました。

噛むほどに口に広がる素材本来のおいしさが好評を呼んでいます。

ネーミングは聖子、「どん」の題字は晶浩、ロゴマークは剛士とみんなで見えを出し合いラベルを作成。

加工は隆祥が行っています。

豆以外にも、地域のイベント限定で米どん。今後は八列とうきび（味の箱船）のポップコーンの導入などシリーズを増やしていく予定です。

加工受託も行っていますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

産地直送に加え、北海道どさんこプラザ（東京有楽町駅前・札幌駅構内）にてお買い求め頂ければ幸いです。



上 よ〜いどん3種

横 ど〜ん!!という音と共に香ばしい香りが広がります。



消しゴムはんこ

最近、外山農場の封筒やメッセルジカードに押された「ありがとう」や農産物のかわいいイラストをご存知ですか？

これは、「消しゴムはんこ」と言いごく普通に売られている消しゴムを巧みに削ってはんこにしたものです。



制作途中のはんこ

アスパラガス・スイートコーン・かぼちゃ・じゃがいも・豆に加え、農場名も漢字・ひらがな・ローマ字・英語とさまざま。

これらは、隣町音更にお住まいの野島恵子さんから外山農場のアイテムとしてプレゼントして頂いたものです。

写真や消しゴムはんこを趣味とする野島さんとの出会いに感謝です。



外山農場はんこコレクション

就農前の意気込み

今年から農大の実習の一環として実家にて農作業を行っています。

担当は農作業に加えて趣味のパソコンを活かした広報活動に力を入れています。（農場HPの更新、産直パンフレットの作成、カメラマン・フェイム新聞のレイアウト等）がメインです。

高校、短大時代はほとんど家にいなかったため、初めは何が間違っているのかさえ分からないほど、失敗を繰り返していました。

収穫時期に来てやっとひとつひとつの作業の重要性がわかり、地域の人達との関わりも増え、今まで知らなかった農業の面白さに触れられた気がします。

今年、隆祥が通う農大の研究課題として消費者ニーズの把握を目的としたアンケートを同封しました。産地直送やフェイム新聞について皆さんのご意見・ご感想をお聞かせください。

懸賞付アンケート ご協力をお願い

毎月、抽選で1名様に「よ〜いどん」5個セット（黒豆×2・大豆×2・小豆×1）をプレゼントします

毎月末締切り

※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

編集後記

宮城で生まれ育った私が、中学時代に観た映画「家族」に魅せられ、津軽の海を渡ってから30年の歳月が流れた。

この機会に一年目に過ごした「せたな」を息子たちと訪ねたいとお盆過ぎに2泊3日の旅に出た。巨大な風力発電機が設置されるなど見る風景は異なれど迎えて頂いた家族の温かさは以前と変わらず、ここから始まったことを思った。

ただ無我夢中でアツという間だったが、多くの方々と出会い、支えられ今に繋がっていることを思うとただただ感謝しかない。

望ましい未来に繋がる今を生きるさりげなく真剣に、そのまま、ありのままに…… by 無有

2007年10月10日 発行

編集発行 外山農場

住所：〒080-2106

北海道帯広市美栄町西6線128

TEL&FAX：0155-60-2110

E-Mail：koisel@cocoa.ocn.ne.jp

URL：http://www2.ocn.ne.jp/~k2st39ya/

題 字：晶浩

編 集：聖子・隆祥

レイアウト：隆祥