

あふ
aff

agriculture forestry fisheries

2019

11

NOVEMBER



特集1

特集
2

Let's 農業

キッチンで
野菜作り

農林水産省

目次

- 02 **連載** 私を支えた「食」
坂井寛子さん(ソフトボール金メダリスト)

特集1

Let's 農業

- 06 都会で行われている先進的な農業
09 都市部でも本格的な農業はできる！
12 農業体験農園で野菜作りの素晴らしさを
15 身近な農園を利用してみよう(1)
18 身近な農園を利用してみよう(2)
21 渋谷の街中で追求する農業の可能性
24 農業をもっと身近に！

特集2

キッチンで野菜作り

- 27 お手軽「キッチン菜園」[初級編]
35 お手軽「キッチン菜園」[中級編]

- 44 **連載** ギネス世界記録™ 挑戦者たち vol.6
世界一重い梨

- 46 **読者の声**
読者の声(19年9月号分)

「aff」の
Webサイトは
こちら ▶▶▶▶▶



本誌に掲載した論文などで、
意見にわたる部分は、それぞれの筆者の
個人的見解であることをお断りします。



私を支えた「食」

坂井寛子さん(ソフトボール金メダリスト)



東京2020オリンピック・パラリンピック大会開催に向け、
トップアスリートなどの地元食材を生かした思い出深い「和食」を紹介します。



私を支えてくれた 「とり野菜みそ鍋」

石川県金沢市で育った私は、幼少期から加賀野菜や味噌料理などに親しみ、洋食よりも和食が好きな子どもでした。4歳上の兄のすすめで中学からソフトボールを始めたときも、栄養バランスの取れた和食のおかげでスタミナのある身体作りができたと感じています。

特に好きだったのは、石川県の郷土料理「とり野菜みそ鍋」。味の決め手は、石川県の食品製造会社、「まつや」の「とり野菜みそ」です。具材は、白菜、大根、にんじん、きのこ、ねぎ、豆腐、しらたき、豚や鶏肉など。シメはご飯で雑炊にします。うどんを入れるのも好きでしたね。家族みんなで鍋を囲む夕食が楽しい団らんのひとときでした。

「めった汁」も好きな郷土料理です。めった汁は、いわゆる豚汁のことで、地元では甘味のある「五郎島金時」というさつまいもを使うのが特徴。ほんのりした甘味が味噌とよく合うんです。

食について考えるようになったのは、社会人ソフトボール部に所属し、日本代表に選ばれたころ。栄養士の管理のもと、必要な栄養素を補う食材を意識して食べるようになりました。練習は長時間かつハードなので、合間におにぎりなどでエネルギーを補給していましたね。昆布や鮭、ツナを具材に、手軽に炭水化物が摂れるのでよく食べていました。

運動時はカルシウムやナトリウムなどミネラルが急速に消費されるため、筋肉が疲労し、脚がつることがあります。筋肉疲労を和らげるために、練習や試合時はクエン酸を含むオレンジジュースやアセロラドリンクを飲んでいました。

夕食はほとんど自炊で、やはりとり野菜みそ鍋をよく作っていました。いろんな野菜や肉、炭水化物を一度に食べられるし、疲れていても調理が簡単。母に味噌を送ってもらい、地元の味を楽しむことで、厳しい練習の後もホッとできましたね。

北京五輪でも携帯できる味噌汁や炊飯器を持参し、日本の米で作ったおにぎりを食べていました。食べ慣れた和食の支えがあったからこそ、力を発揮することができたと思います。



1978年福井県に生まれ、6歳から石川県で育つ。中学校からソフトボールを始め、金沢高等学校卒業後、埼玉県戸田中央総合病院ソフトボールチームに所属。エースとして活躍し、2002年に日本ソフトボールリーグ最多勝投手に輝く。2004年のアテネ五輪で銅メダル、2008年の北京五輪では金メダルを獲得。2019年に現役を引退。その後ソフトボール指導者として活動後、結婚を機に栃木県那須塩原市に移住。



大豆と米麴を合わせた調理味噌がベース。鶏肉がメインではなく、「野菜をたっぷり『とる』」ことから『とり野菜みそ鍋』と呼ばれている。写真提供／(株)まつや



五郎島金時は、石川県金沢市の五郎島、粟崎地区や内灘砂丘を主な生産場所とするさつまいも。加賀の伝統野菜のひとつで、甘味が強く、粉質でほくほく感が強い。

最大のライバル、アメリカとの戦いに注目

ソフトボールは2008年の北京五輪を最後に正式種目から除外されていましたが、東京2020大会で復活しました。長い間、五輪を目指してきた選手たちにとって、東京2020大会は夢の大舞台になります。ベテラン選手に加え、オリンピック未経験のフレッシュな若手がバランスよく揃う日本チームは、「個の力」も「チーム力」も高い。欧米の選手とは身長や体格に差がありますが、日本の選手にはそれをカバーできる技術力があります。五輪への思いが強く、ストイックに練習を積み重ねている選手ばかりなので、間違いなく世界一を狙えると思います。

日本チームにとって最大のライバルはアメリカ。互いにプレーを研究し合い、最近ではアメリカも日本チームの要素を取り入れるなど戦い方に変化が見られます。ソフトボールは投手戦といっても過言ではありません。点を取り合うより、エラーをしたほうが負けに近づく。どちらが先にエラーを出すか、駆け引きをしながら相手を追い詰めていくプレーに注目してください。ひとつのミスが勝敗を左右するため、緊張感あふれる試合が楽しめるはずです。



現在は子育ての傍ら、ソフトボール指導や講演、スポーツイベントなどアスリート経験を生かした活動に携わっている。写真は子どもたちにピッチングを指導する坂井さん。



ソフトボールのルールとメダルへの道

東京2020オリンピックのソフトボールの会場は、横浜スタジアムと福島県営あづま球場。2020年7月22、23日、25日から28日に開催される（2019年7月時点）。競技は、全チーム総当たり戦の予選ラウンドを行い、上位4チームが決勝トーナメントに進む。1996年のアトランタ五輪から2008年の北京五輪

まで正式種目だった。

ルールは野球と似ているが、イニング数は7回、ピッチャーの投法は下手投げに限られるなど、異なるところも多い。さまざまな球種を組み合わせでどのようにバッターに對抗するか、投打の駆け引きが重要である。

11月24日は「和食の日」 和食をもっと手軽に食べよう！



農林水産省では、子どもたちに身近・手軽に健康的な「和ごはん」を食べる機会を増やしてもらうため、官民協働で、「Let's！和ごはんプロジェクト」に取り組んでいます。

今月は本プロジェクトの集中活動月間である「和ごはん月間」です。みなさんもこれを機に「和ごはん」を始めてみませんか？



▶ Let's！和ごはんプロジェクト
(農林水産省)



東京都心のビル屋上に広がる菜園「ソラドファーム恵比寿」にて。



Let's 農業

世界有数の巨大都市である東京や大阪などでも
産業としての農業が存在し、
また都市住民の間に野菜などを作る動きが広がっています。
誰もがどこでもできる農業の魅力に迫ります。

都会で行われている 先進的な農業

農業は地方で、あるいは本職の農家の人が行うもの、というイメージがあるかもしれません。しかし都市でも、あるいは田畑を持たない人でも、やり方次第で見事な成果をあげられるのが農業です。

首都東京でも住宅地の中の農地で本格的な農業が行われ、また近年は、ビルの屋上に造られた菜園や近郊の市民農園で農業にチャレンジする都市住民も増

えています。昼はIT企業で働き、週末はファーマーといったライフスタイルを選ぶ人が多くなるなど、農業はおもしろい、という感覚が広まりつつあるようです。

さらに、ビジネスの世界でも、先進的な技術を導入して農業に積極的に取り組む企業が現れています。

「都会でも農業を」。 鉄道高架下の植物工場

地下鉄を運営する東京地下鉄(株)(東京メトロ)は、2014年12月に植物工場を開設。ここでレタス、ベビーリーフ、バジルなどを栽培して、「とうきょうサラダ」というブランド名で都内のホテルやレストランに販売しています。

江戸川区を通る東西線の西葛西駅から葛西駅の間の高架下に造られた水耕栽培の工場は、1日当たり400株の生産能力があります。

同社では農業未経験のプロジェクトメンバーが開発に当たり、当初こそ販路の開拓に苦労したそうです。しかし、この工場では、年間を通じて安定した品質の野菜を栽培できる上、衛生的な環境で育てられ、異物混入の心配もほとんどありません。そのため、ホテルなどに顧客が広がり、「新鮮で、えぐみがない」と好評を博しています。



LEDを利用した人工光型植物工場の栽培室。
写真提供／東京地下鉄(株)



とうきょうサラダのパッケージ。
写真提供／東京地下鉄(株)

銀座の文房具店で栽培される野菜

創業1904年、老舗の文房具専門店として知られる銀座・伊東屋。2015年に12階建ての建物(G.Itoya)をリニューアルする際、「働く人たちを体の中からサポートしたい」という発想からサラダをメインにするレストランを企画。天候に左右されず、同じ建物内のレストランに毎日供給できる植物工場を設けることにしました。

現在、11階に設置した見学できる工場でレタスやルッコラなど数種類の野菜を水耕栽培し、採れたての野菜を12階にあるレストラン「CAFE Style」の食材にしています。



野菜が成長する様子を、伊東屋旧本店の窓枠を使用したウインドウから見るができる。

写真提供／(株)伊東屋



供給が安定し、毎日同じ建物内のレストランに提供できる。採れたての野菜で作る「ファームサラダ」が人気メニュー。

写真提供／(株)伊東屋



温度や湿度、二酸化炭素濃度を計測するIT技術を導入している。

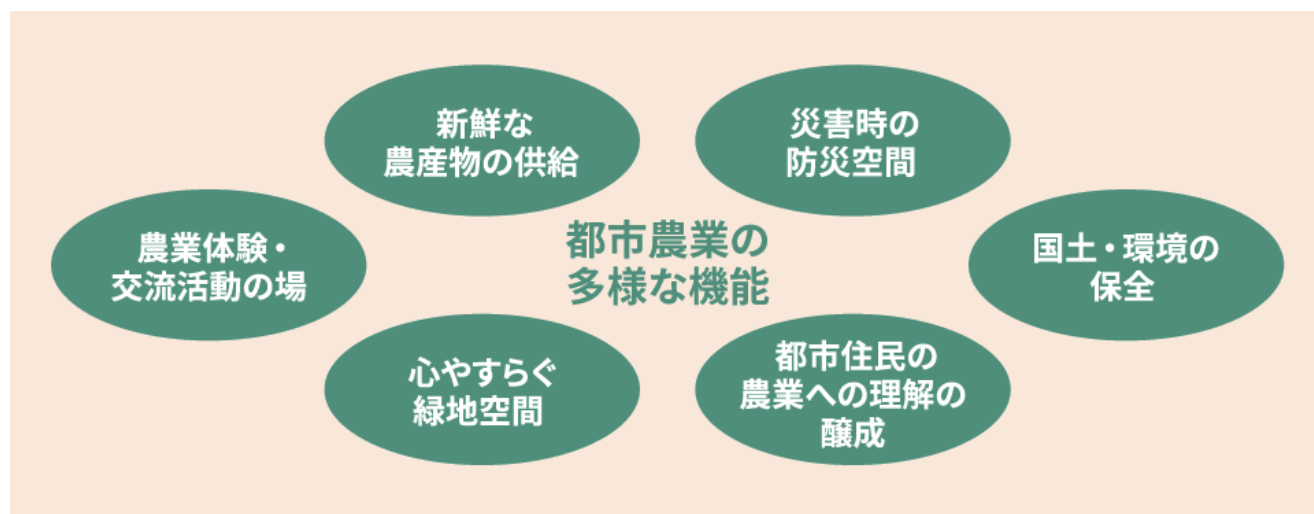
写真提供／(株)伊東屋

都市部でも 本格的な農業はできる！

宅地化が進んだ都市部でも産業としての農業が成立しています。

地域に根を張り、代々の畑を守って、素晴らしい農産物を作り続けているプロの生産者もいます。

都市農業は野菜生産が主

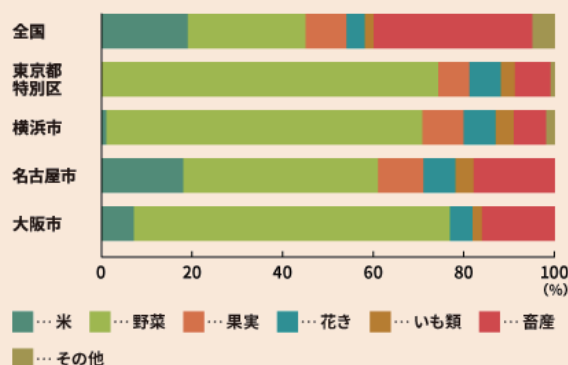


都市農業は、農産物を供給する他、住民の農業体験の場になったり、貴重な緑地として良好な景観を形成したり、多様な機能を持っています。

2015年の都市農業振興基本法、2016年の都市農業振興基本計画で、都市に残る農地の位置付けが、「宅地化を進める」から「都市にあるべきもの」へと見直されました。

都市農家のメリットは一大消費地の消費者に近いので、新鮮なものを届けられることです。東京都特別区や大阪市などの主要都市では、主に野菜類が生産されています。全国の市街化区域内には約23万戸の農家があって、その農地面積を合計すると6.9万ヘクタール。都市農家の農地面積は全農地の2パーセントくらいに過ぎませんが、戸数と販売金額はいずれも全体の約1割を占めています。

主要都市における農産物の
部門別農業産出額の割合



東京でおいしい野菜を栽培



江戸川区にある門倉農園園主、門倉周史さん(35歳)。大学卒業後、農業の道へ。東京都知事からエコファーマーに認定される。剣道6段。

ほぼ通年で栽培するための工夫

小松菜は徳川幕府8代将軍の吉宗によって命名されたといわれています。発祥の地である東京都江戸川区は見渡す限りの住宅地ですが、今もこの地で小松菜を育て続ける農家もあります。

その1つ、門倉農園には4カ所、計35アールの畑があり、すべてハウスで、出荷量は月平均2トンです。農園主の門倉周史さんは「苦みが少なく、水分量が多いので、生のままサラダで食べるのがおすすめです」と品質に胸を張ります。

都内に畑があることのメリットとして、消費者に近いため新鮮な状態で届けられるということがあります。さらに、「東京湾からミネラル分を含んだ潮風が吹き込むなど発祥の地だけあって栽培に適した土地」でもあると言います。

みずみずしい小松菜を作るには土作りも大切です。門倉さんは雑草を1本ずつ手で抜き、8月は栽培を中止して土作りに力を注ぐようにしています。「老舗のうなぎ屋のタレのように長い間、手間をかけてきた土はやわらかくて、有益な微生物を多く含んでいます」

小松菜の旬は冬ですが、門倉農園では8月以外は1年を通して作っています。「暑い時期は、虫にやられたり、気温にやられたり、生産が難しくなります。ほぼ通年の栽培を実現するため、種の落とし方を季節で変えたり、水やりを工夫したり、試行錯誤してきました」



閑静な住宅地の中に立ち並ぶ農園。



細かい粒と大きめの粒が混ざる畑の土。保水力がありつつ水はけが良い。

小松菜発祥の地のプライド

「父は神田の青果市場で最高値を最年少で取るほどの名人でした。祖父や父の仕事ぶりを間近で見ていたので、小学校に上がる前から、将来の夢を聞かれると『こまつなをつくるひと』と答えていました」

今や門倉さん自身、江戸川区の品評会で5年連続特選を受賞している若き名人です。「限られた農地でやっていくため、地方の大規模な農業に負けない、賞を取れる品質の小松菜を作り続け、ブランド力を上げられるように努力しています。ASIAGAP(注)の認証を受け、東京2020オリンピック・パラリンピックの選手村に食材提供できる資格も得ました」

出荷するのはほとんどが契約先で、袋づめのものはデパートや高級スーパーに出します。「努力しただけ自分に返ってくるのが、農業のおもしろさです。また、単価を自分で決められれば、安定した収入につながります。魅力ある都市農業の経営の形を作り上げることで、後に続く人に道筋をつけたいですね」と門倉さんは微笑みます。

(注) (一財)日本GAP協会が策定したGAP認証。農業者のGAP(農業生産工程管理)の取り組みを審査し、認証する仕組み。日本では、このほかにGLOBALG.A.P.やJGAPが普及。



ASIAGAPの認証書。今年3月に認証された。



水分をたっぷり含んだみずみずしい小松菜。



締め方は強からず、弱からず。小松菜を傷めず、かつ緩まないように。



農業体験農園で 野菜作りの素晴らしさを

近年、本職の農家でない人が野菜などを栽培するために借りる市民農園(貸し農地)や、プロの農家が丁寧に指導してくれる「農業体験農園」がにぎわいを見せています。東京都練馬区で早くから農業体験農園を開園した「緑と農の体験塾」の加藤義松さんに、農業体験農園について伺いました。

野菜作りを教える 「緑と農の体験塾」

戦後、東京都特別区の北西部にある練馬区でも宅地化が急速に進みました。一方、住宅地と農地が混在する地域も残されています。

区の西端の住宅地に、ひときわ広々として、手入れの行き届いた畑があります。それが、「緑と農の体験塾」として年間150名を超える塾生を受け入れ、本職の農家が野菜作りを指導している「加藤農園」です。

塾生は1区画約30平方メートルの畑で1年かけて20種類以上の野菜を栽培。種や苗、肥料、農具などは用意してもらえて、農家の指導を受けながら、作付けから収穫までを体験することができます。



加藤義松さん(65歳)。全国農業体験農園協会理事長。26歳で家業の農業を継ぎ、1996年に「緑と農の体験塾」を開園。

「野菜作りは土や肥料、病害虫のことなど幅広い知識が必要で、作り方によって栄養価やうま味などが大きく変わります」そう語る農園主の加藤さんは、塾生に教えるうち、自らがより深く農業を学びたくなり、50歳で大学の研究室に入り、土壌の肥沃度(植物を生育する能力)について学び直したそうです。

「農業を学べば、微生物のことや地球環境のことなど違う世界が見えてきます。探究心が刺激されますから、生涯を通じての趣味にできるはずです」



実演しながら塾生に野菜作りのコツを分かりやすく伝える加藤さん。



リピーター率は高く、長く続けるベテランの塾生も多い。

農業を手軽に楽しく

江戸時代から続く農家の12代目である加藤さんが「緑と農の体験塾」を開園したのは1996年のことでした。

「高度経済成長期から地価が高騰したバブル時代にかけて、貴重な土地を占有する都市農業への世論には厳しい見方もありました。そんな中、自分なりに都市における農業の在り方を考え、行きついたのが、農家が農地を提供し、農作業を指導する農業体験農園でした」と加藤さん。趣旨に賛同する農家が増え、農業体験農園は現在、全国に133カ所あります。

プロが教えてくれる農業体験農園では初心者も気軽に野菜作りを始めることができ、農業の奥の深いおもしろさを追求することもできます。



定期的に講習会が開催される他、農園アドバイザーが随時相談に乗ってくれる。



「管理のコツを覚えれば、1週間から2週間に1度来園するだけで畑をきれいに保てます」(加藤さん)



▶ 加藤農園「緑と農の体験塾」

3月中旬から翌年1月末までの契約。新規入会の申し込みは1月に受付、2月に抽選を行う。

塾生の声



林 和枝さん(左)、貞弘優子さん(中)、長崎 亮さん(右)



収穫したての野菜。

「家庭から出る生ごみを堆肥化して野菜作りをするサークルで活動しています。同じ東京都の中野区に住んでいるのですが、近くに畑がなく、知り合いの東京農大の先生にこの農園を教えてくださいいただきました。生ごみが堆肥になり、野菜が育つというサイクルを回すことにおもしろさを感じます」(貞弘さん)



鳥山耕史さん

「10年前に練馬区に引っ越してきました。この辺りには野菜の直売場が多くあり、それを利用しているうちに自分でも野菜作りをしたくなりました。ものによってはかなりの量が採れますので、家族で食べきれないほどできたときは近所の方々にお配りします。ここでの作業を通じて地域の皆さんとのつながりができたことも良かった点です」



三井夏江さん

「こちらの農園で作業をされていた方によく野菜をいただいていたのですが、本当においしくて、自分でも作ってみたい、そう思ったのがきっかけです。畑を始めて7年目ですが、良い汗をかくせいか、ご飯もおいしくなり、体調も良くなりました。実家は岡山県で、東京産の落花生や長ネギを送ると郷里の家族がとても喜んでくれます」



身近な農園を利用してみよう(1)

都心部でも農業ができる環境が整備されつつあります。中には駅ビルの屋上に設けられた貸し農園も。都心上空にある「天空の畑」はどのように利用されているのでしょうか。

JR 恵比寿駅の上にある貸し農園

おしゃれなファッションブランドや人気のレストランがテナントとして入る JR 恵比寿駅の駅ビル。その屋上に広がるのは会員制貸し菜園「ソラドファーム恵比寿」の菜園です。

既存のビルの屋上に造った畑のため、通常の半分程度の重さしかなく、水はけと保水性を兼ね備えた屋上緑化用の軽量土壌が使用されています。深さ20センチメートルほどしかない畑ですが、大根やカブなどの根菜類もしっかり育ちます。

事務局の熊原 淳さんは「貸し農園は農地を提供するだけのものと、私たちのようにスタッフのサポート付きのものに大別できます。私たちは『初心者でも長く、楽しく続けられる』をコンセプトにしています。農業にチャレンジしたいけれど、遠い畑に通うのは難しい、といった方のため、都心のビルに菜園を造り、初心者の方でも手軽に野菜作りを楽しんでいただけるように心がけています」と話します。



事務局の熊原さん。



▶ 貸し菜園
「ソラドファーム恵比寿」

種や苗、肥料、支柱、麻縄、ネットなどは用意されており、長靴やジョウロなどの道具も借りられます。コインロッカーも設置されているので、会社帰りや買い物のついでに手ぶらで立ち寄ることも可能です。



サポートスタッフから野菜作りについての的確なアドバイスを受けられる。

基本的に野菜の手入れは利用者自身が行いますが、サポートスタッフが会員区画の土を補充したり、水をまいたりといった補助作業を行います。



貸し出されている農具。この他、子ども用のスコップやジョウロも。

菜園の利用手順Q & A

「貸し菜園を利用してみたいけれど、初心者なので、きちんと育てられるか不安」という人のため、ソラドファーム恵比寿を例に、熊原さんによくある疑問に答えさせていただきました。

Q1 入会方法は？

4月から2月末までの1年間ごとの利用契約です。毎年12月ごろから始まる応募期間内に応募していただきます。入会条件は特にありません。

Q2 栽培できるものは？

年2回、約50種類の種苗リストから好きな野菜を選べます。秋冬野菜はカブやキャベツ、ブロッコリーなど、春夏野菜はミニトマトやナス、エダマメなどです。果樹のように年度を越すものはご遠慮いただいています。

Q3 自分で準備するものは？

手ぶらで来園してもすぐに作業を行えます。種や苗、肥料、スコップやジョウロなどの道具類、支柱や麻縄などの資材類は菜園に置いてあります。

Q4 毎日世話をしなければならない？

週1回は来園するようお願いしています。週末しか来られなくても栽培が難しいものを選ばなければ育てられます。

Q5 見学はできますか？

「ソラドファーム恵比寿」は、JR恵比寿駅直結のビル屋上にある誰でも利用可能な「エビスグリーンガーデン」の一角にあるので、柵越しに見学することが可能です。

全国各地には、体験や見学ができる農園もあるので、各所にお問い合わせください。

利用者の声



畠中聡子さん

「子どものころ菜園を楽しんでいたこともあり、通りかかった駅のポスターを目にして都会でも畑を借りられることを知り、7年前に申し込みました。働いているオフィスが近くにあるので、昼休みに訪れて収穫などをすることがあります。土いじりをしていると無心になれるので、良い気分転換になります。以前、体調を崩していた時期があるのですが、畑仕事をするようになってから元気になりました」



「今日の作業はシュンギクやミニダイコンなどの種まきです。種は菜園で用意してくれます」



柴田 哲さん、公子さんご一家

「近くのマンションに住んでいるのですが、ベランダで鉢植えのナスを1株育ててみたら、アブラムシがつき、翌日はテントウムシが来ました。都心にもこういう生態系があることを知り、子どもたちに自然を体験させたいという想いから、2年前から本格的に野菜の栽培を始めました」(公子さん)



「子どもたちと毎週来ています。ここでは娘たちが土や植物に触れながら伸び伸びと過ごせるのが良いですね」(哲さん)

身近な農園を利用してみよう(2)

都市で生活する人や畑を持っていない人の中には農業をしたいと考える人は少なくありません。
こうしたニーズに応える市民農園がたくさん整備されています。

市民農園の利用方法

住民が農地を借りて農業を行える市民農園は、日帰り型が一般的ですが、泊まりがけで農業を行う滞在型もあります。これらを合わせると全国には4,000カ所以上もの市民農園があります。

1年間の利用料金は、借りる農地の面積にもよりますが、日帰り型は数千円から数万円までさまざま。滞在型は40万円前後が中心です。



▶ 全国市民農園リスト
(農林水産省)

市民農園を利用する手順

1 市民農園を選ぶ

- インターネットなどで探す
全国市民農園リストを参照
- 地元の広報誌などで探す
※応募資格が地域住民に限定される場合もある。

2 開設者に問い合わせる

- 募集期間や申し込み方法を
直接開設者に問い合わせる

3 応募する

4 開設者と利用契約を結ぶ

全国の主な市民農園

日帰り型市民農園

▶ 北海道 ほのぼの農園

「なよろ健康の森」内の施設。研修棟が併設されており、調理も可能。



▶ 宮城県 わくやふれあい農園

野菜栽培の指導、堆肥の提供、小農具の無料貸し出しあり。



▶ 千葉県 アグリライフ倶楽部 「カズサ愛彩ガーデンファーム」

作付けから管理まで「ファームインストラクター」がフルサポート。会員制体験型リゾート農園。



▶ 福井県 スターランドさかだに

農業体験の他、そば打ち体験なども実施している。



▶ 京都府 グリーンランドみずほ

地元農家の栽培講習を受けられる。
希望者には就農のサポートも。



写真提供／ほのぼの農園

▶ 熊本県 ふれあい農園

専門家が栽培技術に関する指導や相談に対応。



写真提供／スターランドさかだに

滞在型市民農園

下記施設の利用期間は、1年単位が基本。

▶ 茨城県 笠間クラインガルテン

木造のラウベ(滞在施設)と約100平方メートルの菜園・芝生。調理室や読書コーナーのあるクラブハウスも。



▶ 新潟県 クラインガルテン妙高

地元住民などによる「クラインガルテン妙高応援隊」が農業指導や農作業を支援。ラウベを併設。



▶ 長野県 クラインガルテン 市民農園 信州「天のなががわ」

中央アルプスと南アルプスを望む農村に滞在して農業を楽しめる。



▶ 三重県 城山クラインガルテン

農機具の貸し出しあり。ピザ窯や陶器窯も利用可。ラウベはロフト付き。



▶兵庫県 フロイデン八千代

60区画あり、談話室などを備えた交流センターや味噌などを加工できる施設がある。



写真提供／笠間クラインガルテン

▶山口県 ガルテンヴィラ大島

農業に加えてハイキングや魚釣りなどでも豊かな自然を楽しめる拠点になる。



写真提供／フロイデン八千代

サポート付き貸し農園「シェア畑」

(株)アグリメディアが運営する「シェア畑」は、菜園アドバイザーのサポートが付く畑のレンタルサービスで、全国に93カ所(2019年9月時点)あります。同Webサイトには関東、関西のシェア畑の情報がまとめられています。



▶「サポート付き貸し農園
シェア畑」





渋谷の街中で追求する 農業の可能性

ビルが林立する渋谷区をフィールドとして、自分たちで食べる野菜を自分たちで作ろう、というプロジェクトが始まっています。都市農業の新たな可能性を追求するNPO法人「アーバン・ファーマーズ・クラブ」代表理事の小倉 崇さんに伺いました。

自分で育てて、野菜の価値を実感

「渋谷の畑」と銘打ち、ビルの屋上など渋谷区内の4カ所に田畑を設け、米や野菜を栽培するプロジェクトが進行しています。運営するNPO法人「アーバン・ファーマーズ・クラブ」の代表理事の小倉さんは「毎年一定以上の収量を確保しなければならない専業農家と異なり、試行錯誤ができるので、自由な発想を生かせるおもしろさがあります。メンバーのスキルを磨くということでは、いわば『大人の部活』です」と言います。



小倉 崇さん。出版社勤務を経て、編集者として独立。出版・広告の仕事の傍ら、農業に目覚め、全国の農家取材。2014年に「ウィークエンドファーマーズ」を設立。2018年にNPO法人「アーバン・ファーマーズ・クラブ」を設立し、代表理事に。

プロジェクトに参加するメンバーが続々と現れ、現在300人を超えています。「神奈川県農家にも仲間がいて、種をもらったり、堆肥作りの名人から土を譲り受けたり、協力してもらっています」と言う小倉さん。「自分たちで作ることで、農作物の価値が分かりますから、生産者の気持ちに思いをはせるようになり、ただ安さだけを求めるのではなく、良い農産物に正当な対価を払う動機にもつながるはずです」

冬はカブやニンジン、夏はトマトやトウモロコシ、秋は大豆やレタスなど、渋谷の畑では、さまざまな作物が育っています。

「部活」とはいえ、生産も順調になり、都内のレストランなどへの出荷も計画しています。また、渋谷駅近く、再開発の進む川沿いではオーガニックコットンの栽培も始めており、ゆくゆくは渋谷産コットンを利用した事業を、と新たな展開も視野に入れています。

小倉さんたちのプロジェクトに、東急電鉄(株)や東急不動産(株)、(株)伊藤園、キューピー(株)、サッポロ不動産開発(株)など渋谷区に本社を置く会社が賛同し、協力してくるようになっていきます。



一緒に活動する仲間たちと。メンバーにはカメラマンやデザイナーなどのクリエイターも多い。



渋谷川沿いの遊歩道に設置したコンパクトな畑「渋谷リバーストリートファーム」。



近隣の保育園の園児たちが植えた稲が育つ。収穫期には「おにぎりパーティ」を計画。

段階的に深まる農業の楽しさ

フリーランスで出版・広告の仕事をしていた小倉さんが農業の魅力に気づいたきっかけは、山形県の米農家の暮らしを1年かけて取材したことでした。「『人間が手を抜かず、誠心誠意尽くせば、苗も田んぼも応えてくれる』。そんな関係性にひかれ、週末に神奈川県の実に通うようになり、やがて実に通う仲間が増え、さまざまな人と知り合うことになりました」

2015年には仲間のついでで渋谷のライブハウスの屋上を借りられることに。6トンの土を人力で担ぎ上げ、3つの木製のコンテナに入れて、葉野菜やニンジンなどを育て始めました（現在は移転）。

「都市と農業は意外と相性が良いところがあると気づきました。例えば植栽の樹木の落ち葉やカフェから出るコーヒー豆の搾りかすなど、堆肥の材料も豊富なんです」

都心に出現した屋上の実には毎日のように見学者が訪れ、野菜や農業の魅力を伝えようと収穫祭などのイベントを開催すると数百人が集まります。「都市生活者も本能的に土に触れたい、作物を育てたいのだろうと実感します」と小倉さん。

「汗をかく。土に触れる気持ち良さを味わうなど五感がフル稼働する。スキルが向上する。風通しの良いコミュニティができる。農業の楽しさは多様で、段階的に深まります。ペットボトルを輪切りにして土を入れただけで小さな実になります。ぜひ豊穡な世界への第一歩を踏み出してください」



実のあるビルに入居するIT企業の社員3人が昼休みに訪れて種まきを体験した。



東急プラザ表参道原宿にある「おもはらの森」で開催したイベント「おもはらやさいの森マルシェ」。野菜市や自分で摘んだ葉野菜でサンドイッチを作る催しなどを行った。



▶ アーバン・ファーマーズ・クラブ

農業をもっと身近に！

食材にこだわる飲食店や産直の野菜を販売するマルシェ、各種イベントを紹介します。
おいしい農産物との出会いの機会としてください。

産地にこだわる飲食店

🌱 東京野菜キッチン SCOP(東京都港区)

イタリアンをベースにした料理を提供する地産地消型のビストロ「東京野菜キッチン SCOP」は、東京産の野菜を食材としており、クラフトビール、ワインは東京産のものも扱っています。運営する(株)エマリコくにたちは、東京都の農家が生産した野菜を自社で集荷し販売や卸、飲食店での提供などを行っている会社です。



▶ 東京野菜キッチン SCOP
(東京農村)



「農業の魅力を発信する」をテーマにした複合ビル「東京農村」(港区赤坂)の1階にある。

写真提供／(株)エマリコくにたち



新鮮な東京産野菜を使ったメニューが豊富。

写真提供／(株)エマリコくにたち

都市農家が作った野菜を食べられる店

🌱「シズラー」(東京都千代田区)

サラダバーとグリルをメインとする「シズラー」は1958年に米国で創業し、現在5カ国で展開するレストランです。今年4月5日にオープンした「シズラー東京国際フォーラム店」の看板メニューは、プレミアムサラダバー。都内で新たに就農した若者たちの有志によるグループ「東京 NEO-FARMERS！」が提供する野菜を用いています。



▶ シズラー
東京国際フォーラム店



新規就農者による「東京 NEO-FARMERS！」が食材を提供している。
写真提供／ロイヤルホールディングス(株)



プレミアムサラダバーでは、新鮮な野菜やフルーツ、ドリンクなど70種類以上から自由選べる。
写真提供／ロイヤルホールディングス(株)



JR有楽町駅から徒歩すぐの文化施設、東京国際フォーラムに構える新店舗。
写真提供／ロイヤルホールディングス(株)

マルシェで新鮮な野菜を購入

マルシェ(marché)はフランス語で「市場」のことです。日本でも地域で採れた農作物などを持ち寄って販売することを「マルシェ」と呼ぶことが広まり、人気のイベントとして全国各地で行われるようになっていきます。

都市型マルシェも増えており、東京都なら青山や有楽町、丸の内、大阪府なら天王寺や心斎橋といった大都市でも週末などに開催されています。街歩きのついでに新鮮な野菜を購入してはいかがでしょうか。



国際連合大学正面広場で開催される「Farmer's Market@UNU」では多くの農家が出店。

農業祭に出かけてみよう

JAなどが主催する農業まつりが全国各地で開かれています。農産物の販売や農産物品評会に出品された農産物の展示、模擬店での軽食の販売、さらに歌謡ショーや抽選会などさまざまなイベントが行われることも。

地域の人々に愛され、長く続けられているまつりも。12月には、今年で43回目となる「にいはま農業まつり」(愛媛県新居浜市)が開催される予定です。



「助け合う心を大切に！！」をテーマに開催された昨年の「にいはま農業まつり」の農産物の直売。農産物品評会や和太鼓演奏、スタンプラリーなどのイベントも行われた。

写真提供／新居浜市農業協同組合

「世界都市農業サミット」開催

東京都練馬区

2019年11月29日～12月1日

東京23区内の農地の約4割を占めるのが練馬区です。採れたての野菜を味わえ、近所で果実の摘み取りもできる。そんな「農」のある暮らしのできる練馬の都市農業の魅力と可能性を世界に発信し、あわせて世界の人々との交流を通して都市農業を発展させていくため、今年11月29日から12月1日に練馬区で「世界都市農業サミット」が開催されます。

都市農業について積極的な取り組みを行っているニューヨーク、ロンドン、ジャカルタ、ソウル、トロントの5都市から農業者や研究者、行政担当者を招き、国際会議を行います。また、伝統野菜の練馬大根引っこ抜き競技大会も見どころ。他に「ねりマルシェ」では、採れたての練馬産農産物やそれらを用いた料理の他、サミット参加国の食べ物も販売されます。



▶ 世界都市農業サミット
(練馬区)



昨年のプレイベントの際、区内の農地で行った練馬大根の収穫体験。
写真提供／練馬区



英ロンドン、リージェンツ・パーク内の市民農園。
写真提供／練馬区



特集
2

キッチンで野菜作り

畑や庭で野菜作りをする余裕はないけど何か育ててみたいという方は、「キッチン菜園」に挑戦してみませんか。
キッチン菜園とは、台所など室内で気軽に野菜を育てて楽しむスタイルです。

お手軽「キッチン菜園」[初級編]

「キッチン菜園」の魅力は、その手軽さ。必要な道具は、身近にある容器やペットボトルを使ったり、100円ショップやホームセンターで手に入れたりできるので、すぐに始められます。これからの季節でも、室内でなら天候に左右されず栽培も可能。特に秋冬の室内栽培は、虫による被害の心配もなく、初心者でも管理しやすいのが利点です。

また、必要な分だけ採れるので、料理の彩りに少量欲しいというときにも対応できます。さらに、子どもと一緒に栽培することで、食育にもなります。野菜嫌いだった子どもが、喜んで食べるようになることもあるでしょう。

親子で挑戦！

「キッチン菜園」は、収穫までの期間が短いほど簡単。今回は、「オールアバウト」ガーデニングガイドの畠山潤子さん監修の下、初心者の方の三浦さん親子が、まず初級編として「豆苗」、「ベビーリーフ」の栽培を。次ページでは、中級編として収穫まで1カ月以上かかる「ほうれん草」と「ミニ大根」にも挑戦しました。

監修 畠山潤子さん

「オールアバウト」ガーデニングガイド。Webや各種広報誌などで、記事執筆や監修に携わる傍ら、地元の公共用花飾りの制作や、講習会講師などの活動も行っている。



今回、挑戦した千葉県浦安市在住の三浦さん親子（8歳と4歳の娘さん）。「子どもたちは今回の野菜作りでもっと野菜が好きになったようです。成長具合を楽しそうに見ていました」「ママに今日はお水をあげていい日か聞いて、水やりをしました。楽しかったです」

肉料理や炒め物にぴったり！

食べても育つ「豆苗」

収穫までの日数:約1週間

豆苗は、葉と茎を食べて残った根を水につけると再び育って、また食べることができます。ちなみに、実は「えんどう豆」の若葉ってご存じでしたか。



① 根元(豆の上)を残して可食部を切る



市販のものを食べるときは、根元付近にある小さな葉(脇芽)を含む下側を残しておきます。脇芽がよくわからない場合は、茎の3分の1くらいを残すイメージで。

② 豆が浸からないように水を入れる



根だけ水につけます。豆まで水に浸かってしまうと、ふやけて腐ってしまいます。

③ 日当たりの良い場所に置く



日当たりが悪過ぎると生育が良くないので、明るい窓辺などで育てます。ただし、直射日光や西日には当てないようにしましょう。

④ 毎朝1回、水を取り替える

このとき、容器にぬめりがあったら、きれいに洗ってから再び水を入れます。

⑤ 7日後にできあがり



ハサミや包丁で収穫。同じように根元を残せば、もう一度育ちます。今回は7日後には15センチメートルから20センチメートルぐらいまで育ちました。



できあがり!

豆苗ともやしを豚肉で巻いて、600ワットのレンジで5分ほど加熱。レンジ蒸しにしました。

サラダに最適！

複数種の若い葉「ベビーリーフ」

収穫までの日数:20日から30日

サラダ用としてよく食べられているベビーリーフは、その名の通り、野菜の若い葉の総称。そのため、「ベビーリーフ」の名前で市販されている種には、ロメインレタスやルッコラ、レッドケールといった葉物野菜が数種類入っています。

(注)室内栽培では種袋の表記より、収穫までの日数がかかる場合があります。



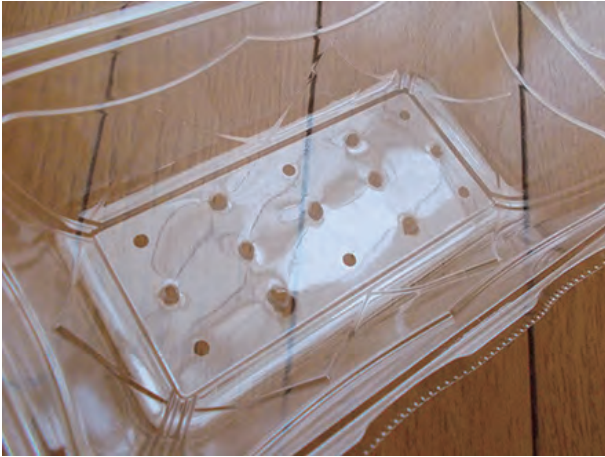
土の選び方

- 「野菜用」の記載がある重さの軽い培養土を選択。100円ショップでも購入できます。
- 「野菜用」でも、黒々として重たい土は、水はけが悪いのでおすすめしません。
- 良い培養土にはさまざまな土の粒が入っていて、触れるとふかふかし、土のいい匂いがします。

【虫がわからないようにするには】

- 新しく清潔な培養土を使います。庭など屋外からとってきた土には、虫の卵が入っている危険性もあります。

① いちごなどの空容器に穴を開ける



目打ちで底に穴を開けます。容器の大きさにもよりますが、3センチ間隔を目安に。今回は15カ所開けました。

② 土を入れる

ミニシャベルで土を8分目から9分目まで入れます。軽くならす程度にして強く押さえつけないで。

③ 土を湿らせる

ミニジョウロで全体に水をかけ、土をしっかりと湿らせます。

④ 種をまく



種を「ばらまき」します。厚紙を半分に折って折り目に種をのせ、手首をトントン叩きながら、種を全体にばらまいていきます。種が重なってしまったら、最後に爪楊枝で広げます。

⑤ 軽く土で覆う



霧吹きで種を湿らせた後、ミニシャベルで軽く土をかけ、再度、霧吹きで全体を湿らせます。

⑥ 発芽までは「半日陰」に

発芽までは直射日光や西日が当たらないように注意。少し明るい場所に置いて、種を乾かしてしまわないように毎朝1回、霧吹きで表面を湿らせます。

⑦ 発芽したら明るい場所へ



早いものは2日後くらいから発芽しはじめます。発芽したら、明るい窓辺などに移して育てます。その際も直射日光や西日には当てないようにしましょう。

⑧ 発芽後は水をあげ過ぎない

毎日水をあげる必要はありません。かえって根腐れを起こしやすくなります。表面の土が乾いたときだけ、トレイに流れ出てくるくらいにしっかり水をあげましょう。

⑨ 間引きする



7日から10日ですべての種が発芽します。混み合っているところは、弱々しい芽を選び、つまんで引き抜くか、根元からカットします。間引きした葉も食べられます。写真は10日後の様子。

⑩ 24日後にできあがり



丈が10センチメートルから15センチメートルくらいになったら完成です。今回は、24日後に収穫。



できあがり！

トマトの上に散らして、
サラダにしました。

お手軽「キッチン菜園」[中級編]

中級編として、土づくりから収穫まで少々手間のかかるほうれん草とミニ大根を育ててみましょう。

おひたしやバター炒めに！

冬が旬の「ほうれん草」

収穫までの日数:40日から60日程度

販売されているさまざまな品種の中から、今回は冬が旬のほうれん草の種を選びました。ほうれん草も、室内で育てることができます。

(注)室内栽培では種袋の表記より、収穫までの日数がかかる場合があります。



① 土を入れる

ミニシャベルで土を8分目から9分目まで入れます。軽くならす程度にして強く押さえつけないで。

② 土を湿らせる

ミニジョウロで全体に水をかけ、土をしっかりと湿らせます。

③ 土にすじを入れる



種を「すじまき」します。土の表面にミニシャベルで、浅い溝を作ります。等間隔で3本くらいが目安。

④ 種をまく



種は手でまいてもよいですが、厚紙を使うと簡単です。厚紙を半分に折って折り目に種をのせ、手首をトントン叩きながら、溝に並ぶようにまいていきます。種が重なってしまったら、最後に指か爪楊枝で広げます。

⑤ 軽く土で覆う

霧吹きで種を湿らせた後、ミニシャベルで軽く土をかけ、再度、霧吹きで全体を湿らせます。

⑥ 発芽までは「半日陰」に

発芽までは直射日光や西日が当たらないように注意。少し明るい場所に置いて、毎朝1回、霧吹きで表面を湿らせます。

⑦ 発芽したら明るい場所へ



2日程度で発芽しはじめます。発芽したら、明るい窓辺などに移して育てます。その際も直射日光や西日には当てないようにします。

⑧ 本葉が出たら土が乾いたときだけ水やりを



まず双葉が、その後、本葉が出てきます。本葉が出るまでは、毎朝1回、霧吹きで水をあげます。本葉が出てきたら、毎日水をあげる必要はありません。かえって根腐れを起こしやすくなります。表面の土が乾いたときだけ、鉢の受け皿から流れ出てくるくらいにしっかり水をあげましょう。

⑨ 間引きをする



それぞれの株の間隔が3センチメートルくらい開くよう間引きします。なるべく弱々しい株を選んで指で抜きます。

⑩ 本葉が4枚から5枚になったら2度目の間引き



それぞれの株の間隔が5センチメートルくらい開くよう間引きします。残りの株がグラグラしないよう、土を寄せて根元を押さえます。

⑪ 2度目の間引きが終わったら化成肥料を与える

「すじまき」した株は3列になっているので、列と列の間にミニシャベルですじを引き、そこに化成肥料をまきましよう。まく量は、肥料の説明書に原則、従います。今回は、培養土を約5リットル使ったので、約5グラムを使用しました。

⑫ 約2ヵ月後にできあがり

丈が20センチメートルくらいになったら収穫。



できあがり!

ベーコンと玉子を合わせてバター炒めにしました。

おろしや煮物に!

冬野菜の定番「ミニ大根」

収穫までの日数:30日から40日程度

秋冬の料理に欠かせない大根も、ミニサイズなら室内で育てられます。一般的に「ミニ大根」とは、長さ20センチメートルくらいを指しますが、今回はもう少し小さい「30日大根」を選択。鉢の代わりにペットボトルを使って育てました。

(注)室内栽培では種袋の表記より、収穫までの日数がかかる場合があります。



① ペットボトルで鉢を作る



ペットボトルの底面に6カ所、側面にも四方各1カ所(下から1センチメートル程度のところ)、計10カ所くらい穴を開けます。



次にハサミなどで、ペットボトルの上部を切り取ります。口に向けて狭まりはじめるギリギリの部分の切れば、十分な深さが確保できます。

② 鉢底石と土を入れる



まず鉢底石を2センチメートル程度入れ、底が隠れるようにします。次に土を入れます。素手で触らず袋からそのまま、またはミニシャベルで、8分目ほど入れます。軽くならず程度にして強く押さえつけないで。

③ 土を湿らせる

ミニジョウロで全体に水をかけ、土をしっかりと湿らせます。

④ 土に穴を開ける



種を「点まき」します。まず土の中央に直径3センチメートル、深さ1センチメートルくらいの穴を作ります。ペットボトルのふたを逆さにして土をぐっと押さえると簡単にできます。

⑤ 種をまく



できた穴のふちに沿うように、種を3粒から4粒、重ならないようにまきます。

⑥ 土で覆う



霧吹きで種を湿らせた後、ミニシャベルで5ミリメートルから1センチメートル程度土をかけて、再度、霧吹きで全体を湿らせます。

⑦ 発芽までは「半日陰」に

発芽までは直射日光や西日が当たらないように注意。少し明るい場所に置いて、毎朝1回、霧吹きで表面を湿らせます。

⑧ 発芽したら明るい場所へ



2日から5日で発芽しはじめます。発芽したら、明るい窓辺などに移して育てます。その際も直射日光や西日には当てないようにしましょう。写真は4日目の様子。

⑨ 本葉が出たら土が乾いたときだけ水やりを

本葉が出るまでは、毎朝1回、霧吹きで水をあげます。本葉が出てきたら、毎日水をあげる必要はありません。かえって根腐れを起こしやすくなります。表面の土が乾いたときだけ水やりをしてください。

⑩ 間引きをする



3本から4本出てきたうち、弱々しいものを株ごと間引きして2本にします。残りがグラグラしないよう、土を寄せて根元を押さえます。

⑪ 間引きし終わったら化成肥料を与える

化成肥料は、株に触れないよう少し離して、2つまみ(1グラムから2グラム)ほど与えます。まわりの土と軽く混ぜておきます。

⑫ 本葉が5枚から6枚になったら2度目の間引き



2本のうち、弱そうな株を間引きして1本にします。一緒に抜いてしまわないように、残す株の根元を押さえて行います。

⑬ 2度目の間引き後も化成肥料を与える

化成肥料は、株に触れないよう少し離して、2つまみ(1グラムから2グラム)ほど与えます。まわりの土と軽く混ぜておきます。

⑭ 約1ヵ月後にできあがり

大根の首が見えてきたら収穫可能。



できあがり!

簡単にできるなめこおろし
を作りました。

市販の栽培キットできのこを育てる

秋冬が旬のきのこも、室内で育てられます。市販の栽培キットで、実際に育ててみました。使用したのは、「もりのしいたけ農園 しいたけ栽培キット(栽培容器付き)」。菌床は、国産広葉樹を粉砕したおが粉と、穀物を主原料とした栄養と水、「シイタケ菌」でできています。



菌床を流水で洗い、栽培容器に設置。霧吹きで表面をぬらす。



1日1回から2回、霧吹きで全体が軽く濡れる程度に水をやる。3日目には芽がいっせいにちはじめる。写真は5日目。



傘の裏側にヒダが見えるようになったら、ハサミで根元から切って収穫。



取材協力
▶ 森産業

ギネス
世界記録™

挑戦者たち

vol.6

世界一重い梨
梅村和也さん／愛知県豊田市

2011年にギネス世界記録に認定された「世界一重い梨」の生産者、梅村和也さん。手にしているのは、2013年に収穫した重さ3,405グラムの愛宕梨（レプリカ）。

地域をあげて
ギネス世界記録に挑戦

日本一のジャンボ梨として知られる「愛宕梨」。通常は重量1キログラム前後ですが、その3倍に育てあげた名人がいます。JAあいちの豊田梨部会に所属する梅村さん。2011年11月11日、JAあいち豊田本店で行われた「第11回ジャンボ梨コンテスト」に出品した2,948グラムの愛宕梨が、“世界一重い梨”としてギネス世界記録に認定されました。その後は申請はしていないものの、2013年には自己最高の3,405グラムを達成するなど、記録を更新しています。



「ジャンボ梨コンテスト」では、ギネスワールドレコーズ社の公式認定員による計測が行われた。

豊田梨部会では、「豊田の梨を世界へ」をコンセプトに、ジャンボ梨作りに取り組んでいます。それぞれの農家がギネス世界記録を目指し、互いに競い合っていく中で、技術がどんどん進化。11月上旬から12月上旬に収穫される豊田のジャンボ梨は、やわらかくてシャリシャリ感があると評判。クリスマスやお歳暮のギフトとして人気を集めています。



ギネス世界記録認定証授与式の様子。

肥料や水の管理を徹底

梅村さんによると、大きく育てるために大切なのは「肥料・水・DNA」の3つ。ひとつの実に多くの栄養を行き渡らせるために、木1本あたりの収穫量を約3分の1に減らした上で、肥料の量と回数を増やしています。水やりは7日から10日に1回と、通常の2倍のペース。地下100メートルから汲み上げた井戸水を使い、粒子を細かくする機械を通すことで、吸収力を高めています。

日々の管理にさまざまな工夫を凝らしていますが、「結局、いちばん重要なのは木がもともと持っている性質なんです。毎年大きな実をつける木は同じですから」と梅村さん。特に優秀な木は接木をして近所の農家に分けるなど、地域全体でジャンボ梨作りに取り組んでいます。



農薬の量を抑えるため、梨をひとつひとつ新聞紙で包んでいる。梅村さんの果樹園では愛宕、幸水、あきづき、新高の4種類の梨に加え、桃も栽培。

目標は6回目の「3キログラム超え」

20歳で家業を継ぎ、この道ひと筋40年の梅村さん。「この仕事をやっていて楽しいのは、はっきりと目に見える形で結果が出ること。大きい梨ができたときの満足感が、何よりの励みになっています」と目を輝かせます。

ジャンボ梨コンテストでは過去に7連覇を達成していますが、ここ3年は王座を譲っています。「40年間の歴史で、3キログラムを超えたのは5個だけ。もう一度3キログラム超えの愛宕梨を作って、ぜひ優勝したいですね」。キャリアを重ね、梨作りへの情熱はますます高まっています。今年の結果も注目です。



2019年の「ジャンボ梨コンテスト」に出品を予定しているのがこちらの梨。ここから収穫まで、まだまだ大きく成長するという。

読者の声

読者の皆さまから寄せられた
『aff(あふ)』9月号へのご意見・ご感想を紹介します。

近ごろは自然災害の発生が大変多く、しかも災害規模がだんだんと大きくなっている気がします。将来いつか、自分が被害に遭うかも知れない。今回の特集記事の中に、食品メーカーの支援の話が載っていましたが、大変心強いです。

特集1の災害対策の記事は、時宜を得た内容でした。せめて3日分の備蓄は心がけたいと思います。さらに、特集2を読んで「牛肉干ししいたけ丼」を作りたいと思い、プリントしました。相変わらず『aff』は、内容が深く、すべてが保存版です。

特集2のフリーズドライ食品がおいしそうで、災害時でなくても度々食べてみたいと思いました。

「私を支えた食」を読みました。高橋尚子さんがシドニーオリンピックで金メダルを獲得したことは、今思い出しても感動的です。その活躍の裏には、食事面でのサポートがあったんですね。食生活の大切さを改めて感じました。

「ギネス世界記録」に登場する耐火構造の木造施設なら、日本の良きレガシーとなるでしょう。期待しています。



編集・発行

農林水産省
大臣官房広報評価課広報室

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1
TEL:03-3502-8111(代表)
FAX:03-3502-8766

編集協力

株式会社
角川アスキー総合研究所

〒113-0024 東京都文京区西片1-17-8
TEL:03-5216-8082(RI事業部)

編集：西上範生

アートディレクション：石割亜沙子

Web サイト：井口真莉奈

取材・文：下境敏弘、Office 彩蔵、
高橋奈巳、渡辺裕希子

撮影：島 誠、説田健二、篠原孝志
イラスト：中山ゆかり、あべかよこ

農林水産省の月刊誌「aff（あふ）」 2019年11月号アンケートにご協力ください。

今後もよりよいものとするため、皆さまのご意見をお伺いしたいと考えております。お手数をおかけしますが、下記のアンケートにご回答のうえ、ご送付くださいますようお願い申し上げます。

●FAXにて、ご回答ください。



FAX

03-3502-8766

（農林水産省大臣官房広報評価課広報室）

該当する項目に○印をつけてください。

Q1 「aff(あふ)」をどこでお知りになりましたか。

- | | | |
|-------------------|----------------|--------------------|
| 1. インターネット広告 | 2. インターネット検索 | 3. 農林水産省公式Facebook |
| 4. 農林水産省公式Twitter | 5. 冊子の頃から読んでいた | 6. その他() |

Q2 今月号の「aff(あふ)」の各記事内容について感想をお聞かせ下さい。

		とても よい	よい	ふつう	やや わるい	わるい
東京2020×和食 私を支えた「食」	坂井 寛子さん (ソフトボール金メダリスト)	5	4	3	2	1
特集1	Let's 農業	5	4	3	2	1
特集2	キッチンで野菜作り	5	4	3	2	1
ギネス世界記録TM 挑戦者たち	Vol.6 世界一重い梨	5	4	3	2	1

Q3 特集1・2について、お気に入りページの番号に○印をつけて下さい。（複数回答可）

- | | | | |
|----------|--|----------|--|
| ★
特集1 | 1. 都会で行われている先進的な農業
2. 都市部でも本格的な農業はできる！
3. 農業体験農園で野菜作りの素晴らしさを
4. 身近な農園を利用してみよう(1)
5. 身近な農園を利用してみよう(2)
6. 渋谷の街中で追求する農業の可能性
7. 農業をもっと身近に！ | ★
特集2 | 1. お手軽「キッチン菜園」【初級編】
2. お手軽「キッチン菜園」【中級編】 |
|----------|--|----------|--|

Q4 今月号の「aff(あふ)」のご感想をお聞かせ下さい。また、今後、取り上げてほしいテーマや人物、その他ご意見やご要望があればお書き下さい。