

あふ
aff

agriculture forestry fisheries

2020

3

MARCH

特集1

農林水産業×女性



特集
2

春の味覚と 出会う

農林水産省

目次

- 02 **連載** 私を支えた「食」
伏見俊昭さん（自転車競技銀メダリスト）

特集1

農林水産業×女性

- 05 未来が見えた！農業女子の農業ライフ
10 現場でかっこよく働く女性たち[その1 海編]
13 現場でかっこよく働く女性たち[その2 山編]
17 現場でかっこよく働く女性たち[その3 田畑編]
20 学生×教育機関×農業女子 チーム“はぐくみ”

特集2

春の味覚と出会う

- 24 ぼた餅
27 ニシン
30 たけのこ
32 菜の花

- 34 **連載** ギネス世界記録™ 挑戦者たち vol.10
世界最大のちらし寿司

- 37 **読者の声**
読者の声（20年1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。

東京2020
×
和食

私を支えた「食」

伏見俊昭さん（自転車競技銀メダリスト）



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。



写真提供／フォート・キシモト

アスリートとしての 身体づくりを支えた和食

私の郷里は福島県白河市。県の南部中央に位置し、奥羽山脈と阿武隈山地に囲まれた果物や花の栽培が盛んな地域です。子どものころは、毎日のように友達と野山を駆け回って遊んでいましたね。このころから「将来、競輪選手になりたい」と思っていたので、小学3年生で陸上の短距離走、6年生でハードル走を始め、競輪選手を目指すための身体づくりを意識していました。

当時の食生活は、ご飯、味噌汁、おかずの基本の和食が中心。特に、味噌で甘辛く煮たじゃがいもの煮っころがしをよく食べていました。福島産の米と野菜中心のおかずで、バランスの良い食事が摂れていたと思います。



1976年福島県生まれ。日本競輪学校75期卒業。デビューした翌年にA級9連勝し、1年でトップクラスのS級1班へ昇格を果たす。2001年にふるさとダービー(G2)優勝をはじめとし、オールスター競輪・KEIRINグランプリ01(GP)で優勝し、年間賞金王に輝く。2007年にKEIRINグランプリ07(GP)で優勝し、2度目の賞金王になるとともに、生涯獲得賞金が10億円を突破する。2019年には、通算500勝を達成。自転車競技ではアジア選手権・世界選手権で数々のタイトルを獲得し、2004年アテネ五輪の「チームスプリント」で銀メダルを獲得。2008年北京五輪にも出場。

夏休みには、祖母の家で、採れたての桃を食べるのが楽しみでした。福島の名産である桃は、濃厚な甘さがあり、みずみずしくて、とてもおいしいんですよ。

郷土料理の中では「白河ラーメン」が一番好き。福島といえば会津地方の喜多方ラーメンも有名ですが、やっぱり私にとっては、地元の白河ラーメンがオーソドックスでほっとする味ですね。

高校から本格的に自転車競技を始め、卒業後は日本競輪学校（現・日本競輪選手養成所）へ進みました。寮に入ったので、栄養士が管理する食生活に変わりましたが、強くなりたい一心で、とにかく食べて、身体を大きくすることを心掛けましたね。もともと身体つきが細かったので、当時はトレーニングで筋肉を鍛えながら、肉と野菜、どんぶりご飯と、量を重視した食事を続け、少しずつ身体を太くしていきました。

選手としてデビュー後の21歳のとき、日本代表チームに入りました。このときは、選手の体調管理が非常に厳しかったですね。特に体脂肪の計測は、腕、脚、背中など部位ごとに細かく行われ、各パーツの合計が10パーセント以下でないとチームには残れません。練習後も、脂分は一切摂らず、決められた量のご飯（糖質）と高たんぱく、低カロリーの鶏のささ身や野菜中心の食事で体脂肪をコントロールしていました。過酷な練習と食生活を経て出場したアテネ五輪では、選手村の日本食で体調を整えて挑みました。



福島の桃は種類が多く、袋をかけない「無袋栽培」が広く行われている。日光をたくさん浴び、糖度が高く、濃厚な味わいが楽しめる。

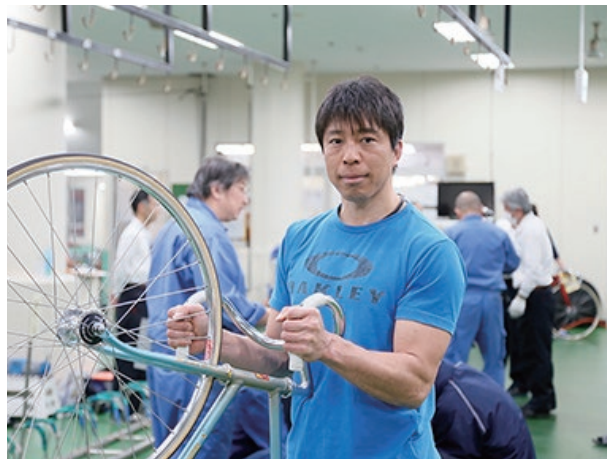


手打ちの太いちぢれ麺が特徴の白河ラーメン。とんこつや鶏ガラをベースとした醤油スープは濃厚でありながらさっぱりした味わい。第1号店は、大正時代に誕生したとされ、今では市内に100を超える店があり、全国からラーメンファンが訪れる。

トップ選手による 大迫力のスピードレースに注目

自転車競技は、人力で出せるスピードの限界といわれる時速60キロメートルから70キロメートルの速度で疾走します。風を感じられるほどのスピード感と迫力を、ぜひ、会場で体感してほしいですね。

自転車はヨーロッパ勢が強豪ですが、現在の日本代表チームも、海外の選手に引けを取らない身体づくりに取り組み、技術を磨いています。4年前のリオデジャネイロ五輪では、海外勢との力の差が歴然としていましたが、今はその差が縮まってきています。レース中の駆け引きが上手くできれば、大きなチャンスがあると思います。ここ1年から2年で世界に通用する選手が育っている日本代表チームは、きっといい勝負を見せてくれるでしょう。



競輪選手として競技生活を続ける中、2019年10月には史上34人目となる通算500勝を達成した。

自国開催である東京2020は選手にとっても、かけがえない大会になるはず。五輪は、過酷な練習を乗り越えた人だけがたどり着ける場所。プレッシャーを誇りに変えて、思い切り戦ってほしいです。皆さんの応援は、選手にとってさらに大きなパワーになります。苦しい場面でも、声援が届くといつも以上の力が出せるもの。ぜひ、皆さんも全力で応援してください。



自転車競技(トラック)のルールとメダルへの道

東京2020オリンピックの自転車競技(トラック)は、静岡県伊豆市の伊豆ベロドロームで、2020年8月3日から8月9日に行われる(2019年12月時点)。

自転車競技のトラックは、1周250メートルのすり鉢状の傾斜がついた競技場で開催される。トラックは自転車競技の中で最も

種目が多く、男女6種目ずつ。2人から4人の選手が個人で着順を競うスプリントなどがある。レースが始まると、最も風圧を受けやすい先頭を避けるなどさまざまな駆け引きがある。ゴール前になると一気にヒートアップ。激しい先頭争いとラストスパートでの走りを制した者がメダルに近づく。



農林水産業×女性

「生産力」「知恵力」「市場力」とあらゆる場面で女性ならではの視点を活かし、輝く農業女子。今回は、農業女子PJ（農業女子プロジェクト）に2019年11月から参画した（一社）全国農協観光協会とのキックオフミーティングに参加したメンバーに話を伺いました。

未来が見えた！ 農業女子の 農業ライフ



写真提供／農業女子PJ

農業女子PJとは？

農業女子PJには、全国各地の802名の農業女子と、33の企業、7つの教育機関が参画しています（2020年1月現在）。メンバーの就農ルートもさまざま、約3割のメンバーが新たに起業する新規参入者。生産者であり、かつ生活者、消費者でもある農業女子の能力を各企業などと結び付け、新たな商品やサービスなどを生み出しています。

プロジェクトを通して、女性農業者の存在感を高め、女性の職業選択に農業を加え、未来の農業女子を育てることにもつながっています。



▶ 農業女子PJ

また、農業女子PJは、2018年から国連の持続可能な開発目標（SDGs）に係る取り組みの推進を活動の柱に掲げており、農業女子が取り組むSDGs活動を積極的にPRしています。PJの活動そのものもSDGsのゴール5番「ジェンダー平等を実現しよう」につながっているといえます。



▶ 農業女子が取り組むSDGs

——農業女子になったきっかけは？

實川さん きっかけは結婚です。夫は結婚前にパティシエをしていたのですが、実家の農業を継ぐことになったので、そのタイミングで結婚。子どもができてからは、私も一緒に農業をするようになりました。

石橋さん 私も結婚がきっかけです。結婚した当初、夫は会社員でしたが、その後、実家の農業を継ぐことになったので、私も農業の道に進みました。

小島さん 私はもともと大学で農業を学んでいて、大学時代に知り合った夫と結婚。夫の実家が農家だったので、結婚後、そのまま一緒に農業をしています。

永野さん 私の場合は、実家が農家です。父が腰を悪くしてしまい、助ける形で農業を手伝いはじめました。

須賀さん 私の実家も農家です。社会人生活のはじめは実家から離れ、調理師としてレストランで働いていましたが、体調を崩してしまい、実家に戻りました。その後、実家の農業に従事しました。



永野亜由美さん
（永野ファーム／神奈川県横須賀市）
SNSで出荷状況などを毎日発信。主な作物は、トマト、きゅうり、キャベツ、レタス、カラフル大根、にんじんなど。



實川真由美さん
（株）アグリスリー／千葉県山武郡）
農園コンシェルジュとして農業の魅力を発信している。主な作物は、なし、米、ミニトマト、かぼちゃ、じゃがいもなど。

——農業が楽しいと感じるのはどんなとき？

永野さん 大根やにんじんを抜くとき。土から「獲ったぞー！」という感じが楽しいです。

石橋さん 私も収穫のとき。形がきれいだと達成感があります。今年は上手くできたとか、だめだったとか。できた状態を見るのが好きです。

實川さん 収穫も楽しいですが、直売所で販売するのも楽しいです。特にそこでのお客さんとの会話が。

小島さん 無心で黙々と行っている時間そのものが楽しい。あとは、定植したばかりの畑を見ているときも好きです。芸術的にきれいだと感じます。

須賀さん 私も草むしりとか、無心で行っている時間。ふと頭を上げると山が見えたり、自然の中でやっているのが楽しいですね。

——作業のときのファッションやグッズへのこだわりは？

石橋さん 実はおしゃれな農業女子を目指していて、農業女子PJが企業と開発したウエアが気に入っています。

永野さん 私は、伝統的なもんぺとか地下足袋を愛用しています。でも、モンベルから出たつなぎはかわいいですね。これからちょっとおしゃれをしたいかな。

須賀さん 私は動きやすさや機能性にこだわっています。あと、しゃがんだときに腰が出ないウエアが助かります。

石橋さん 機能性だと私は手袋ですかね。爪に土が入らないよう手袋は必須。外さなくてもスマートフォンを使えるものが便利です。

——農業をする際の女性ならではの強みはありますか

石橋さん 地域の先輩から教わったのですが、女性が働いている農家のほうが、売り上げが約20パーセント上がるのだそうです。女性は他の農家とも友達感覚で気軽に意見交換をして、こういうふうに育てたら成功したとか、横のつながりが広がりやすいからだそうです。

小島さん 確かにそうですね。女性のほうが柔軟に受け入れて自分のものにできる。それと作業中に、細かいことに目が行く。ちょっとしたことだけど、パックするときも女性のほうがきれい。そうするとクレームや返品も減る。こういうことが積み重なって、売り上げが上がることにつながるのかもしれません。



石橋正枝さん
(ファームいしばし／千葉県山武市)
農作業だけでなく、出荷調整や経理、広報なども行う。主な作物は、ねぎ、うり、落花生など。



小島裕美さん
(小島農園／千葉県旭市)
自分の子どもが「やりたい」と思う農業経営を目指している。主な作物は、きゅうり、トマト、ちんげん菜など。



須賀恵美さん
(須賀農場／埼玉県児玉郡)
野菜を使った料理教室や食育セミナーなども行っている。主な作物は、植物性堆肥のみの有機野菜約40種、大豆、米、酒米など。

——ご家族のことについて少し教えてください

石橋さん 私は3世代同居で、夫の両親が居てくれることで、いろいろと助けられていると思います。子育ても家事も分担できますし。

實川さん 私のところは4世代同居で、子どもにとってもおじいちゃん、おばあちゃん存在は大きいですね。私が教えられないことも教えてくれますから。子どもがいても安心して働けます。

小島さん 私も結婚当初は4世代同居でした。隣に自分たちの家を建てたのですが、子どもたちが母屋に行きたがって、食事は母屋でみんなで食べています。

須賀さん 農家はみんな一緒に食事をしながらいろいろな話をしますね。家族で過ごすにぎやかな食卓は大切だと思っています。

永野さん 私もそう思います。食事は、家族の絆が深まる大切な時間ですね。

——就農を考えている女性にアドバイスを

永野さん SNSで「永野さんの野菜を買って、料理を作ったよ」といったコメントを見るとうれしいものです。こういう気持ちを味わえるのが農業の魅力です。私のように初心者でも楽しくできますよ。

實川さん 農業にも作物を育てるだけでなく、販売や営業などいろいろな仕事があって、農作業以外にも楽しさがあります。先入観に捉われないで、楽しんでほしいです。

石橋さん こうすれば売り上げが伸びるとか、こういう野菜を食べてもらいたいとか、自分が思い描く経営ができたり、挑戦できたりもしますよ。

小島さん 知らない土地で、ひとりで突然始めるのは難しいかもしれません。地縁や血縁などのつながりがない場合は、農業法人に入社するなど、初めは雇用の形で入ると早く慣れると思います。

須賀さん 私は、農業は総合職だと考えていて、そこに魅力と可能性を感じています。今、農業と関わっていない人も、別の仕事で培った経験などを農業と組み合わせると、新しいことができると思います。



カラフル大根を収穫する永野さん。



なしの摘果作業をする實川さん。



白菜の収穫に励む須賀さん。

農業女子おすすめグッズ

農業女子PJの趣旨に賛同した企業が、女性農業者の声をもとに開発したさまざまな製品を紹介します。



全身ストレッチ素材を使用し、かがんだときでもつっぱり感のない着心地の「カバーオール（作業用つなぎ）」。「右側のジッパーは、ひじからひざまで開閉可能。ポケットも6個付いており、収納力も高い。（協力企業／（株）モンベル）」



握る力が弱くても作業がしやすい新ブランド「Lacuno」の農具。手になじむ波形状の独特なグリップで、疲れにくいのが特徴。鍬は、錆びづらく切れ味長持ち。鍬は、バランスがよく使いやすい。（協力企業／カネコ総業（株））」



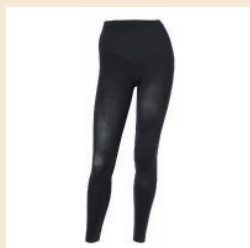
女性が扱いやすい形を追求した軽量タイプの草刈機「かる〜の」。両肩と腰両方のバンドで重さを分散している。軽くて始動しやすいエンジンで、本体がピンクなのもかわいい。（協力企業／（株）丸山製作所）」



1枚でも重ねても使えるロング手袋「農業女子 Gloves」。手袋と腕力バーを一体とし、すき間をなくして土や泥の侵入を防止。UVカット繊維で日焼け防止も。手袋をはめたままスマートフォンも操作できる。（協力企業／（株）東和コーポレーション）」



農作業が楽しくなるミニ耕うん機「ちょこブチ」。エンジン始動手順ラベルや、燃料給油台などが付いて使いやすい。シックなカラーリングも魅力。（協力企業／井関農機（株））」



ひざ、腰、股関節の負担を軽減する「ひざ腰サポートスパッツ」。ワコール人間科学研究所が開発した「伸度切り替え」による独自のサポートラインが、立ったりしゃがんだりの繰り返し、中腰での作業などさまざまなシーンを心地よくサポート。（協力企業／（株）ワコール）」



オレンジ、ピンクなど全8色から選べる軽トラ「ハイゼットトラック」。オプションの「農業女子パック」では、暑さの原因でもある赤外線を防ぎ、紫外線も99パーセントカットするガラスや、身だしなみチェック用ミラーなども用意されている。（協力企業／ダイハツ工業（株））」

現場でかっこよく働く女性たち [その1 海編]

【漁師】幼いころから慣れ親しんだ海で働く喜び

桑原桃子さん(神奈川県)

「海の宝!水産女子の元気プロジェクト」メンバー



鎌倉漁業協同組合の漁師・桑原桃子さんと持ち船「こも丸」。

桑原さんは古都鎌倉の南に広がる相模湾でタコやサザエ、イセエビ、アワビなどを獲る漁師です。

相模湾に面した材木座海岸で育ち、幼いころから海で遊び、海が大好きだった桑原さん。中学生のとき、鎌倉漁協初の女性漁師である前田桃子さんと知り合いました。

「はじめて漁船に乗せてもらい、網にかかった魚が揚がってくるのを、海の底と一緒に見たとき、すごく感動したんです。いつも浜から見ていた海で、こんな魚が獲れるんだ。魚を獲って暮らしている人がいるんだ、と」

漁師に憧れた桑原さんは神奈川県立海洋科学高校に進学し、海や船舶の知識を身に付けました。

「鎌倉漁協の人たちは、がんばる人なら分け隔てなく認めてくれます。男も女もなく、いろいろ教えてくれました」

今や独り立ちして、自分の船「こもも丸」を所有する桑原さんですが、「知らないことや新しいことは尽きないですね。私は年を取っても漁を続けるつもりです。海底のどこに岩場があり、砂地があるのか、魚はどこにいるのか、地元の海を知り尽くすため、経験を重ねてもずっと探究心を忘れない。そんな漁師になりたいです」と話します。



海の宝！水産女子の元気プロジェクト

全国の浜で水産業を支える女性たちと積極的に交流し、女性にとって働きやすい漁業、水産業の現場改革や魅力の向上に日々奮闘する「水産女子プロジェクト」。



▶ 海の宝！水産女子の
元気プロジェクト



空が明るくなりはじめたら出航。材木座海岸は整備された漁港がないため、車で引いて海まで運ぶ。「波が高いと漁に出られないので、出られる日は土日でも漁をするようにしています」



今日行るのはタコカゴ漁。2日前に仕掛けたカゴを引き揚げる。



新鮮さを保つため獲ったタコはすぐに処理。鎌倉漁協ではセリが行われないので、水揚げしたら自分で直接仲買に卸す。知り合いの料理屋に小売することも。



「近所の人が浜にふらりと立ち寄ってくれて、『今日は何が獲れたの？』『あの魚、こうして食べたよ』と声を掛けてくれる。こういう交流はやる気につながりますし、素敵なことだと思います」



「沖に出たときに大切なのは、気合です。今日はもういいや、と思ったら、そこで終わり。粘りが肝心ですが、漁が好きだから自然と粘れます。たくさん獲れると思わず、オーッと声が出ますよ」

ある日の桑原さん

5時30分 ……………起床
 6時30分から8時30分 ……浜から船を出し、タコカゴ漁
 9時から14時30分 ……………船を替えて見突き漁(水中を覗きながら魚を突いて獲る漁法)。船上で昼食
 15時 ……………仲買に卸しに行く
 17時から18時 ……………夕食
 22時 ……………就寝



現場でかっこよく働く女性たち [その2 山編]

【林業】林業女子のパイオニアとして活躍

北村林業(株) 北村林業女子部(北海道)



北村林業女子部メンバー。左から大西紗椰さん、伊藤涼香さん、岡島春萌さん、土田瑞穂さん。SNSで仕事の情報を発信したり、林業への就職促進のイベントに参加したりしている。

北海道の南東部、十勝郡浦幌町で育林や素材生産の事業を行う北村林業(株)では、現場で働く26名のうち、4名が女性です。

そのひとり、土田瑞穂さんは「以前、札幌で事務仕事をしていたけれど、アウトドアが好きで、自然の中で体を動かすうちに、こういうところで働きたくなりました。そして、仕事を探す中で林業に興味を持ちました」と言います。



伐倒の研修にて。チェーンソーは、木に水平にかつ伐りすぎないようにする。

「北村林業では、苗の植え付けや雑草を取る下刈りなどの作業をしています。四季を感じながら自然の中で働くのは清々しいですし、植えた苗から新芽が出るなど樹の成長を実感したときは、喜びを感じます」と土田さん。「自分でやった仕事が目に見えるのも好きなところです。作業した後、山に違う景色が広がっているのを眺めると達成感を味わえます」

北村林業社長の北村昌俊さんは「林業の世界に女性はまだ少ないですが、働きはまったくそん色ありません。むしろ植え付けなど同じ作業を根気よく続けられるところは優れているように感じます。林業の仕事はすでに機械化が進み、今後、女性もより働きやすくなっていくはずですよ。興味のある方は、ぜひチャレンジしてください」と話します。



伐採後、残った枝などを片付けて、苗木を植えられるようにする「地ごしらえ」の作業。



重機の操縦も板に付いてきた土田さん。
写真提供／「北海道の人、暮らし、仕事。くらしごと」



女性社員のために、軽トラックに積んだ移動式のトイレも用意されている。

ある日の土田さん

4時50分 ……………起床
 6時 ……………出勤
 6時20分 ……………現場に移動し、今日の作業について打ち合わせ
 7時30分から11時 ……………現場作業(地ごしらえ)
 11時から12時 ……………昼休憩
 12時から16時 ……………現場作業(地ごしらえ)
 17時 ……………退勤
 22時 ……………就寝



【狩猟】「森の番人」と呼ばれるにふさわしいハンターになりたい

福原3姉妹(滋賀県)



長女の福原亜希さん(左)と次女の晴菜さん(中)、三女の捺未さん(右)。
写真提供／(株)しがぎん経済文化センター

いずれも滋賀県猟友会の会員である福原亜希(児童指導相談員)さんと晴菜(主婦)さん、捺未(トリマー)さんの3姉妹は冬場の狩猟シーズンにはたびたび狩猟を行います。猟場は琵琶湖の東に広がる鈴鹿山脈、狙うのはニホンジカやイノシシ。猟の方法は、獲物を遠巻きに囲んでから、勢子(せこ)役のメンバーが犬を放ち、ハンターが待ち伏せする所へ追い込ませる「巻き猟」です。「獲った動物は自分たちで食べるのが基本。新鮮なシカ肉はおいしいですよ」と長女の亜希さん。

3姉妹は滋賀県猟友会の会長を務める父 守さんの影響で狩猟を始めました。「ベテランハンターの父は動物の足跡だけで、いつ付いたものなのか、オスかメスかなどを判断します。経験にはかなわないな、と感じます」(亜希さん)



狩猟に用いるのはプロット・ハウンドという犬種がメイン。『『鳴き犬』と呼ばれますが、吠えながら獲物を追い込んでくれます』

猟を楽しむといった狩猟の他、許可を取って農業被害の低減のために行う有害駆除があります。野生動物による農業被害は全国的な問題です。滋賀県でもシカなどが適正頭数を遥かに上回る頭数まで増えており、農作物の被害だけでなく、木の樹皮や下草の食害も深刻になっています。

「山が荒れることが原因で土砂崩れが起こることもあります。ハンターは生態系を調整する役目を果たすことで山を守る、ということから『森の番人』と呼ばれています。その呼び方に恥じないハンターになり、伝統の技を後世につなげていきたいです」(亜希さん)

福原さんたちのような「狩りガール」は増えており、今や全国の猟友会会員の1割ほどが女性になっています。「2019年には女性ハンターのネットワークができて、約30人とSNSでつながり、情報交換をしています。女性が入りにくい世界のように感じるかもしれませんが、どの県の猟友会も歓迎し、サポートしてくれるはずですよ」(亜希さん)



獲物の気配に神経を研ぎ澄ませる「待ち」。「生まれてはじめての狩猟では、遠くから犬の声が聞こえ始めたとき、自分の心臓の音がうるさく感じるほど興奮しました」

現場でかっこよく働く女性たち [その3 田畑編]

【米農家】

“好き”が仕事に。トラクター愛がとまらない！

林崎栄美さん(秋田県)

農業女子PJメンバー



さまざまな活躍をしてくれる林崎さんの愛車ともいえるトラクター。

林崎さんは秋田県仙北市の農業生産法人（有）北浦郷（きたうらむら）の社員として米を中心に、とうもろこしや枝豆、白小豆などを生産しています。また、販売促進にも関わっていて、「5品種の米を生産していますが、それぞれの米袋の色をピンクや黄緑などカラフルにしました」と話します。



農業女子PJの活動の一環で、「女性農業者が軽トラックに求めるもの」をテーマにしたダイハツ工業（株）による調査に協力。UVカットのガラス、乗り降りがしやすいことなど女性の意見を活かした軽トラができた。

「昔はトレーラーの運転手になりたかったくらい運転が好きなので、農作業でも好きなのがトラクターの操作です。腕が上がり、大きな機械を自在に操れるようになるのが楽しいですね」

林崎さんは、持ち前のバイタリティを生かして、「あきた女性農業者"起業ビジネス塾"」のメンバーとして9種類のピクルスを考案。また、県内の農業女子たちと「あきたアグリヴィーナスネットワーク」を結成し、マルシェに出品するなど個人的にも色々なことにチャレンジしています。

「介護の仕事をしていましたが、三女の出産を機に農業の道に進むことを決めました。今の仕事に就いてから、休みたい、と思ったことが1日もありません。農業はやり方しだいで広がりのある仕事です。女性は人とつながる能力が高いと思います。それを発揮すれば、新規事業を始めたり、販売先を増やしたり、さまざまなことにチャレンジできるはずですよ」(林崎さん)。



あきたアグリヴィーナスネットワークのメンバーとしてマルシェに出店。



トラクターを操って田植えに励む林崎さん。



楽しそうに働く林崎さんを見ているためか、娘さんも「のうぎょうがやりたい」と口にするように。



休日は娘さんと一緒に料理を作っているのだとか。

ある日の林崎さん

- 5時起床
- 8時から8時30分出勤後、ミーティング
- 8時30分から9時30分車で米の配達
- 9時30分から12時農作業(トラクターの操作)
- 12時から13時昼休憩
- 13時から17時農作業(トラクターの操作)。途中15分から30分の休憩
- 18時帰宅
- 22時就寝



OL 出身の農業女子が始めた農業専門婚活サイト

岩立友紀子さん(千葉県・岩立農園(株) Raitai)



農業専門婚活サイトを運営する岩立友紀子さん。「これまで500名以上の方に利用いただき、38組のカップルが誕生。そのうち15組が成婚にいたりしました」。夫の昌之さんのネギ畑で。

農業専門婚活サイト「Raitai 恋の種まき」を運営する岩立友紀子さんは東京都生まれで、農業に縁のない家庭で育ちました。大学卒業後、会社勤めを始めた岩立さんですが、農業に興味をもつようになり、会社を退職。その後、農業研修を受け、一人で農園を立ち上げます。立ち上げと同時期に参加した農コン（農業婚活）で、柏市でちんげん菜やねぎを生産する専業農家の岩立農園の昌之さんと出会い、結婚することになりました。農業はしたいけれど農家に嫁ぐことに不安があった岩立さん。実際嫁いでみたら想像していたネガティブなイメージはなく、とても大切にしてくれているそうです。

自らの経験から、田舎暮らしをしたい女性と嫁不足に悩む農家の跡取りをつなぎたい、と考えるようになり、2017年に農業婚活のWebサイトをスタート。「農業に興味はあるけど二の足を踏んでいる女性をサポートすることで、日本の農業を強くすることに貢献したい」という思いでやっています」と岩立さんは言います。



ご自宅の前で夫の昌之さんと。昌之さんは「結婚後、意識が変化し、人を雇い、経営の規模拡大を図るようになりました」と言う。



▶ Raitai

農家の嫁になりたい人のための農業専門婚活サイト「Raitai 恋の種まき」。

未来の農業女子を育成 学生×教育機関×農業女子 チーム“はぐくみ”

農業女子PJでは、若い女性に職業の選択肢として「農業」を加えてもらうことを実現していくため、「チーム“はぐくみ”」を結成。高校、大学などの教育機関によるプログラムと活躍する農業女子を結びつけ、農業を志す生徒の発掘や動機付け、意識の向上などに取り組んでいます。



佐々木輝人先生と「チーム“はぐくみ”」の取り組みのリーダー役である各クラスCAP（キャリア・オブ・アグリカルチャー・プロジェクト）の生徒たち。

東京都大田区の蒲田女子高等学校では、2014年から学校独自の「農業プロジェクト」に取り組んでいます。現在はキャリア教育としてカリキュラム化し、1年生と2年生で週1時間ずつの授業を実施。

具体的なカリキュラムは、

- 千葉県館山市の農家で田植えと稲刈りの体験
- 米の収穫後、ブランド名とロゴマークを自分たちで考える
- 米粉の加工や菓子作り
- 10月には地元自治体や地元の商店街と連携し、ハロウィンの収穫イベントを開催



佐々木先生は「女性は助け合う力、作業をコツコツこなす根気、生活の中からきめ細かなアイデアを出す発想力に優れています。加えて農業の授業を通じて発信力や決断力を磨いてもらいたいと思っています」と語る。

- 一連の活動を紹介するプロモーション映像を制作し、1月に「私たちの6次産業」をテーマにプレゼンテーションを実行などです。

進路・学習指導部の佐々木輝人先生は「生きるための原点ということから食に着目し、主食である米を授業のテーマとしました。また私たちの高校は、キャリア形成のためコース制を採っています。その中で、幼児教育なら食育、フードなら商品開発などコース共通のテーマになりうるのも農業でした」と言います。

同校は、農林水産省の農業女子PJにも参画しており、生徒と教育機関、農業女子が連携する「チーム“はぐくみ”」のパートナー校の1つとなっています。

「この活動の一環として、2019年の夏に東京農業大学の農業実習に参加した生徒の1人が、将来酪農の仕事に就きたい、と決心しています」（佐々木先生）。同校の農業プロジェクトを経験した卒業生のうち、すでに2人が農業の道に進んでいます。

「チーム“はぐくみ”」には現在、同校に加え、6大学がパートナー校となっており、今後も“高大連携”を進めていきます。



矢野奏音（かのん）さん（幼児教育コース）

「小中学校のとき授業で農業を体験しました。自然の中で生き物に触れて、とても楽しかった思い出がありますが、今回の田植えや稲刈りは仕事としてとらえたので、農家の方の想いがより伝わってきました」



川野明瞳美（かわのみょう ひとみ）さん（幼児教育コース）

「テレビでタレントさんが野菜作りなどに取り組む番組を観ていたので農業には興味がありました。授業でお米を一から作るのはすごく大変なことだと分かって、農家さんにも、お米にも感謝するようになりました」



近藤静音（しずね）さん（キャリアコース フード・ファッション）

「母にCAPになることを勧められました。実際にやってみたら大変さもありましたが、楽しかったです。農家の方の講話で獣害のことやジビエのことなどをお聴きしたことが印象に残っています」



川窪優亜（ゆうあ）さん（キャリアコース 国際教養）

「稲刈りの5日前に千葉県では台風19号による大雨に見舞われ、農業はそう簡単にはいかない、と感じました。祖父が長野県で米を作っているので、それを手伝ってあげたいと思うようになりました」



千葉県館山市との連携による田植え体験。なかには農家の人と親戚のように仲良くなる生徒もいる。



収穫した米の商品名やロゴマークは、生徒が主体となって考える。最終的には全校生徒の投票で決定する。



2019年に収穫した米のブランドは「米女（こめじょ）」となった。収穫後、お世話になった千葉県館山市が台風で大きな被害を受けたことから、CAPの川窪さんの発案で袋に「頑張れ館山市！」のシールを貼ることに。



地元の日の出銀座商店街と連携して毎年10月にハロウィンのイベントを行う。収穫した350キログラムの米を景品にした。

農業に手応えを感じてます

小橋さや子さん（蒲田女子高校卒業生）

もともと体を動かす仕事に就きたいという気持ちがありました。そんな中、高校3年生のとき、農業プロジェクトの稲刈りに参加させてもらい、自分に向いている、と感じるように。現在は茨城県の祖母の弟のもとで米やトマト、さつまいもなどを栽培する他、干し芋の加工を行っています。農業は縛られずに自分の考えたようにでき、やり方一つで収入に差が出るところに手応えを感じています。



毎年3月10日は「農山漁村女性の日」！

農林水産省では、農山漁村における女性の正しい役割の認識、女性の能力のより一層の活用促進を目的として、この日を「農山漁村女性の日」と定めています。

多くの皆さんに、この日を知っていただき、農山漁村女性の社会参画や地位向上、ひいては地域と農林水産業の発展を推進するため、全国各地で3月10日前後を中心に、さまざまな行事を開催しています。



▶ 農山漁村女性の日



春の味覚と出会う

寒い冬が終わり、ポカポカな春がようやく訪れます。春を存分に感じられる食べ物とレシピを紹介しますので、家族で囲む食卓にお試しくささい。

ぼた餅

もち米を蒸したり、もち米とうち米を混せて炊いたりしたものを、粒が半分くらい残る程度につぶして丸め、こしあんなどで包んだものです。



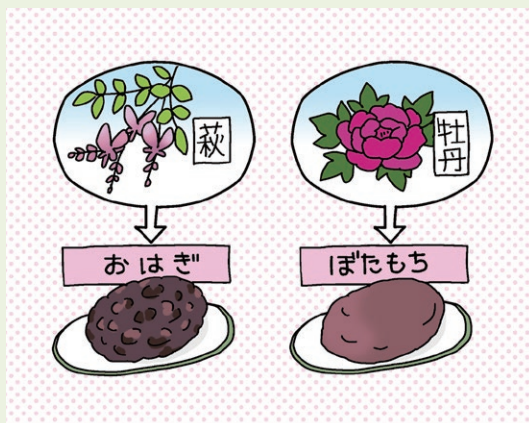
お彼岸にぼた餅を供えるのはなぜ？

お彼岸にお供えるのは、小豆の赤色が災厄を祓い、ご先祖様を供養する力があると考えられてきたためです。そんな小豆と五穀豊穡を象徴する米が主原料のぼた餅は、お赤飯と同様に、古くからハレの席で用いられてきました。



おはぎとは何が違うの？

一説に、包むのに使うあんこの違いがあります。粒あんで包んだのが「おはぎ」、こしあんなのが「ぼた餅」というものです。収穫したばかりの小豆が使える秋は、皮まで柔らかく食べられるので、粒あんで使うのだとか。また、名前の由来はおはぎやぼた餅をお供える、お彼岸の季節の花、萩と牡丹が関係しているそうです。



ラップを使えばカンタン！

カラフルなぼた餅



お弁当にも、SNS用にもおすすめの彩り豊かなぼた餅。もち米だけだと時間が経つと固くなってしまうので、うるち米を入れます。

餅生地材料(作りやすい分量)

もち米……………1合
うるち米……………2分の1合
塩……………小さじ4分の1

衣の材料(作りやすい分量)

【茶】

粒あん または こしあん ……適量

【オレンジ】

かぼちゃ(皮をむいて蒸したもの)……100グラム
砂糖……………小さじ2
塩……………ひとつまみ

【黄緑】

冷凍枝豆(解凍してさやと薄皮を取ったもの)
……………100グラム
砂糖……………大さじ1
塩……………ひとつまみ

【ピンク】

白あん……………100グラム
桜の塩漬け(水で戻して粗く刻んだもの)
……………大さじ1

【黄】

きなこ……………大さじ3
砂糖……………大さじ1
塩……………ひとつまみ
こしあん(中身用)……………適量

【黒】

黒すりごま……………大さじ3
砂糖……………大さじ1
塩……………ひとつまみ
こしあん(中身用)……………適量

【深緑】

青のり……………適量
こしあん(中身用)……………適量

作り方

1 米は合わせて水洗いし、炊飯器の内釜に入れる。目盛まで水を注いで塩を加え、1時間ほど浸水させてから白米(通常)モードで炊く。

2 炊きあがったらしゃもじで全体を混ぜ、水で濡らしたすりこぎで米の粒が半分残るくらいにつぶす。



3 2を食べやすい大きさに分ける。

4 【握り方】

茶、オレンジ、黄緑、ピンクの場合

こしあんや粒あん、枝豆などは、丸めたご飯と一緒にラップに包み、絞るようにして握る。



黄、黒、深緑の場合

ご飯の上に中身用のこしあんをのせ、ラップで包んで丸める。小皿に材料をのせ、丸めたご飯に適量にまぶす。



ニシン

イワシ科に属し、寒帯に棲息する海水魚のこと。煮物や昆布巻き、甘く炊いた身をのせた「ニシンそば」がよく食べられています。かつて北海道の日本海沿岸ではニシン漁が盛んで、ソーラン節はニシン漁の祝い唄でした。



名前の由来は？

一説では、身欠きニシンを作るときに、身を二つに割いて干したことから「二身」と名付けられたのだとか。また、ニシンは、春になると産卵のために大群で沿岸へ押し寄せてきたことから、別名「春告げ魚」といいます。ちなみに、北海道の松前ではニシンが米に次ぐ主食だったことから、魚に非ずの意味で「鯡」と書くとも。



カズノコとは？

子孫繁栄の縁起物として、正月のおせち料理や結婚式など、お祝いの席には欠かせないカズノコ（数の子）は、ニシンの卵巣です。名前の由来として、ニシンを「カド」ともいったことからカドの子がなまってカズノコになったという説や、一度にたくさんの数の卵を産むため、「数」の子を当てたという説などがあります。



アニメ映画にもあった！

にしんとかぼちゃのパイ



さっぱりとしたニシンとかぼちゃの甘みが好相性。ニシンが手に入らないときはサケで作ってもおいしくいただけます。

材料(作りやすい分量)

ニシンの切り身…………… 2枚
 バター(ソテー用)…………… 10グラム
 かぼちゃ…………… 200グラム
 パイシート…………… 2枚
 卵…………… 1個
 オリーブの輪切り…………… 適量

【ホワイトソース】

玉ねぎ…………… 2分の1個
 しめじ…………… 4分の1株
 バター(ソース用)…………… 15グラム
 小麦粉…………… 大さじ1と2分の1
 牛乳…………… 200ミリリットル
 顆粒コンソメ…………… 小さじ3分の2

作り方

1 ニシンは骨を取って半分に切り、塩・こしょう各少々(分量外)を振って、小麦粉(分量外)を薄くまぶす。

2 熱したフライパンにソテー用のバターを入れ、溶けたら**1**を皮目から焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして、弱火で3分から4分程度蒸し焼きにする。



3 かぼちゃは2センチメートル角に切り、耐熱皿に並べて水大さじ1(分量外)をまわしかけ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600ワット)で4分加熱する。

- 4 フライパンにソース用のバターを入れ弱火で熱し、薄切りにした玉ねぎとしめじを加え炒める。しんなりしたら小麦粉を加えてなじませ、牛乳を少しずつ加える。



- 5 4にかぼちゃを加えてとろみが出るまで煮込み、顆粒コンソメで調味する。



- 6 耐熱皿に5を入れ、2をのせる。



- 7 耐熱皿に合わせてカットしたパイシートをかぶせる。



- 8 残ったパイシートで魚の模様を作り、裏を水で濡らしてから7にのせる。



- 9 割りほぐした卵を表面に塗る。

- 10 あらかじめ180度に熱したオーブンで20分焼き、仕上げにオリーブを飾る。

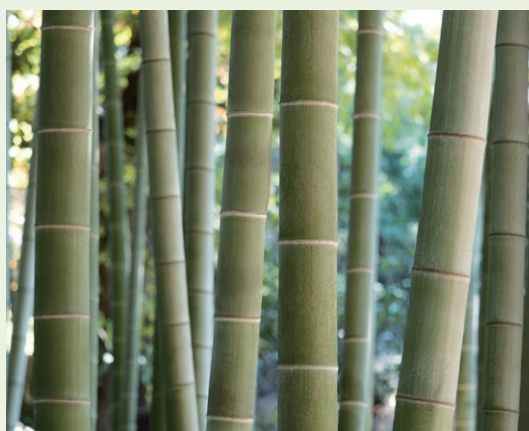
たけのこ

貴重な春の味、たけのこは、イネ科の植物である竹の地下茎から地上に出たものです。



たけのこの種類

一般的にたけのこといえば、大型で厚みのあるモウソウチクのことですが、えぐ味が少なく歯ざわりも良いハチクや皮に黒い斑点があるマダケ、寒冷地で育つチシマザサ（ネマガリダケ）など、さまざまな種類があります。ちなみに、ラーメンに用いられているメンマは、マチクのたけのこを乳酸発酵させたもの。



たけのこの漢字の由来

「筍」という字は、一句（いちじゅん、10日間）で竹になることが由来といわれています。「雨後の筍」という言葉が示すように、条件が整うと次々に伸び始め、1日に121センチメートルという記録もあるのだとか。



風味のある食感を楽しもう！

たけのこのペペロンチーノ



材料(2人分)

スパゲティ……………150グラム
 たけのこ(アク抜きしたもの)
 ……………150グラム
 にんにく(みじん切り)……2片分
 オリーブオイル……………大さじ1と2分の1
 赤唐辛子(小口切り)………小さじ1
 塩・黒こしょう……………各適量
 万能ねぎ(小口切り)………適宜

たけのこを大きく切れば、しゃきしゃきとした歯ごたえのある食感に、千切りにすれば、パスタとよく絡み味わい深くなります。切り方の違いで、さまざまな味わいに。

作り方

1 熱湯1.5リットルに塩大さじ1(分量外)を入れ、スパゲティを加え表示通りゆでる。

2 たけのこは縦薄切りにする。

3 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で炒め、きつね色になったら2と赤唐辛子を加え中火で炒める。



4 少し焼き色がついたら、ゆで上がった1のスパゲティとゆで汁50ミリリットルを加えて炒め合わせる。



5 塩・黒こしょうで味を調え、器に盛り、お好みで万能ねぎを散らす。

菜の花

菜の花とは、アブラナ、ナタネナ、ハナナなど、アブラナ科アブラナ属の植物の花のこと。ビタミンが豊富で、独特の苦味が料理のアクセントとなります。



菜の花の種類

「菜の花」というと、河川敷などに咲く黄色い花を思い浮かべますが、春に花を咲かせるダイコン、カブ、コマツナ、ハクサイ、カラシナなどの花も菜の花といえます。さらに、菜の花には、観賞用の他、菜種油用のナタネ、食用のナバナがあります。



菜の花は燃料にも

使用済みの菜種油からつくられるディーゼルエンジン用のバイオ燃料。軽油に比べて喘息や酸性雨の原因となる硫黄化合物の排出を2分の1程度まで削減でき、ディーゼル車の排気ガス対策としても有効です。スクールバスやごみ収集車の燃料として利用している地域もあり、普及に向けて研究開発が進められています。



春をいっぱい味わおう！

菜の花とあさりの和風ガーリック蒸し



ほろ苦い菜の花と、あさりのコクのあるうま味は、ご飯のおかずになるだけでなく、麺との相性も抜群。お酒も進む1品です。

材料(2人分)

あさり…………… 200グラム
 菜の花…………… 1束
 にんにく(縦薄切り)…………… 2片
 サラダ油…………… 小さじ2

A | 酒…………… 大さじ1
 醤油…………… 小さじ2
 みりん…………… 小さじ1

作り方

1 あさは砂抜きして軽く水洗いし、ザルに上げて水気を切る。菜の花は半分に切って茎と葉に分ける。

2 フライパンにサラダ油、にんにくを入れ中火で熱し、香りが出たら菜の花の茎を加え軽く炒める。



3 油が回ったら、あさりと菜の花の葉を加えて炒め、Aを入れて蓋をし、あさりの口が開くまで蒸し煮にする。



ギネス
世界記録™

挑戦者たち

vol.10

世界最大のちらし寿司

たかはま地域医療サポーターの会／福井県高浜町



町のご当地キャラ、赤ふん坊やを描いた世界最大のちらし寿司。目と髪の毛はのり、口と頬・ふんどしは紅しょうが、肌は錦糸卵、背景には絹さやが使われている。

寿司ゆかりの地で、
住民有志が記録に挑戦

平城京に寿司を献上していたという歴史があり、“すし発祥の地”とも呼ばれている福井県高浜町。人口1万人ほどの小さな町で2019年3月16日に誕生したのが、“世界最大のちらし寿司”のギネス世界記録です。住民有志が力を合わせ、縦140センチメートル、横110センチメートル、深さ60センチメートル、重量375.1キログラムの巨大なちらし寿司を完成させました。



2009年に設立された、たかはま地域医療サポーターの会のメンバー。左上から時計回りに、オブザーバーで医師・医学博士の井階さん、高浜町主査の中島さん、副会長の寺本さん、事務局の松本さんと小幡さん。

「地域でなじみのある焼きサバ入りのちらし寿司を、皆で作る地域交流イベントを開こうと考えていました。でもそれだけでは、なかなか人が集まらない。ギネス世界記録の名前があれば、多くの人が興味を持って足を運んでくれるのでは、と考えたんです」と話すのは、高浜町主査の中島大輔さん。たかはま地域医療サポーターの会は、もともとは地域医療の再生を目的に設立された任意団体ですが、近年は人々の交流や社会参加を通じた地域活性化にも取り組んでいます。

300キログラム超えを目指して 準備に奔走

ちらし寿司でのギネス世界記録は過去に例がなく、ギネスワールドレコーズ社から提示された認定条件は“一般的なちらし寿司のレシピに基づいて作ること”と“総重量が250キログラムを超えること”。そこで、目標を300キログラムに設定して米約100キログラム、卵650個、にんじん109本、シイタケ約5キログラムなどの必要な材料を計算。総重量には含まれないものの、地域でなじみのある焼きサバをご飯に混ぜ込むことで、地域色を出すことにもこだわりました。

登録費や材料費などの資金は、クラウドファンディングで調達。240万円もの金額を約1カ月半の短期間で集めるのは困難を極めました。SNSやメディアを活用して何とかクリア。調理に必要な道具を各家庭から集めたり、ギネスワールドレコーズ社と調整・確認をしたりと多忙な日々でしたが、会のメンバーが助け合いながら乗り切ったそうです。

地域住民の底力で、 ギネス世界記録を達成！

そして迎えた当日。約350人の関係者とボランティアスタッフが集まり、約5時間かけてちらし寿司が完成。公式認定員による計測の結果、無事ギネス世界記録に認定されました。



高浜町保健福祉センターに約350人が集まり、ちらし寿司作りに挑戦した。ご飯を混ぜるのは子どもたち、バック詰めはボランティアの方など、皆で手分けして作業。



公式認定員が、重量を測定。ギネス世界記録に認定された瞬間、会場は歓声に包まれた。

「ホットプレートを一気に使ったことで会場のブレイカーが落ちてしまったり、大量の具材を冷ますのに想定以上の時間がかかってしまったりと、トラブルはたくさんありました。でも、顔見知りの方も初対面の方も、目標に向けて一致団結することができました。町の底力を感じましたね」と、事務局の松本万美さん。用意した1,000人分の寿司は、町内外から集まった人々があっという間に完食。味もおいしいと評判だったそうです。

「ギネス世界記録達成で、地域の人々の結束が強まり、会の認知度も上がってきました。設立当初から掲げている“住民それぞれがかかりつけ医を持つことで、医療者の負担を減らす”という取り組みは浸透しつつあります。高齢化や人口減少が進むなかで、引き続き地域医療に関わりながら、町の活性化にも取り組んでいきたいですね」と話す事務局長の小幡真宏さん。安心して暮らせる町づくりのために、これからも活動は続いていきます。



会場には、赤ふん坊やが登場。参加者と一緒に理学療法士が考案した「赤ふん坊や体操」を踊り、記録達成を祝った。

読者の声

読者の皆さまから寄せられた

『aff (あふ)』1月号へのご意見・ご感想を紹介します。

特集1「ご当地の味探訪」を読み、なかなか地方へ出向いてお土産を買うことは難しいので、各地の特産品を東京で手に入れられることは非常に魅力的だと思いました。地方の発展に寄与するこの特集はとても良いと思います。地方の食や農業に興味を持った人たちの参考になる内容が分かりやすく載っている『aff』は、魅力的な冊子です。今後も家族とともにも楽しみにしています。

特集2「餅」は、「お正月にお餅を食べられるから、日本人で良かった」という知人の言葉が、頭の中を駆け巡った特集でした。

お餅の特集を楽しく読ませていただきました。東日本は角餅、西日本は丸餅と知ってはいましたが、「角餅は運ぶのが便利で広まった」ことを読んで、「なぜ商人の街の大阪では、効率的なお餅の形が広まらなかったのだろう」と疑問を持ち、研究したくなりました。

「私を支えた『食』」の羽根田卓也さんは、高校1年生のときに憧れていたトップ選手に諭されたことで、食生活の重要性に気づき、独学で栄養の知識を学び、身体に良い食べ物を取捨選択するようになったんですね。そういう努力があって、今の活躍があるんですね。東京2020 オリンピックでも応援しています！

晩白柚（ばんぺいゆ）の皮を砂糖漬けにするとおいしいです。「ギネス世界記録 挑戦者たち」で先生が、「ギネス世界記録が町と農業のPRにつながれば」とおっしゃっていますが、地元の皆さんは勇気づけられているのではないのでしょうか。これからも頑張ってくださいです。

盛りだくさんの内容がバランスよく紹介されており、大変おもしろかったです。野菜や果物、調味料について未知のことを知ることができて世界が広がることだと思っています。今後も身近な食材、調理方法、旬の行事、各地の特産物についてのご紹介を楽しみにしております。



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、
長谷川奈緒、高橋奈巳、
渡辺裕希子

撮影：篠原孝志、説田健二

イラスト：あべかよこ