



福岡
から

使い捨てカイロでクエン酸鉄資材を手作り

佐藤圭

大木町のイチゴ農家・荒巻敬太さんに各地で盛り上がっている「タンニン鉄」の話をする
と、自分は10年前からイチゴのかん水に手作りの「クエン酸鉄」を入れているよと教えてくれ



ました。

鉄の材料は、あの使い捨てカイロ。カイロの
中身5〜8袋分とクエン酸1〜2kgをポリバケ
ツに入れて、水20〜40ℓを注ぎます。ときどき
かき混ぜながら2〜3日置くと、クエン酸とカ
イロの鉄粉が反応して水が緑色に変わるので、
それから10日ほど経ったら完成とします。

荒巻さんは、買ったから高い鉄資材とpH調整剤
の代用品として、この手作りクエン酸鉄資材を
かん水に混ぜて使います。土に不足気味の鉄の
補給と、かん水のpHを下げる必要があるからで
す。2週間に1度、10aに5ℓ使いますが、ク
エン酸が多いとイチゴまで酸っぱくなくなってしま
うので注意が必要です。

「市販の資材も仕組みを考えたら手作りできる
よね」と話してくれました。



山形
から

リンゴを食べた馬の糞で循環農業

橋本康範

東根市^{ひがしね}でリンゴとサクランボを約2ha栽培

し、珍しい品種にも積極的に挑戦している果樹農家・植松和也さん。2年前からリンゴ園の肥料に使っているのは、馬糞。

近所の乗馬スクール

を経営する知り合いから「大量に出る馬糞の処理に困っている」と聞き、植松さんがキズ物リンゴと馬糞の物々交換を提案。販売できないキズ物リンゴは馬のおやつになり、処分に困る馬糞はリンゴの肥料になる。お互いにウィンウィンな、有機



循環型の農業になっています。

馬は甘いリンゴが好物で、植松さんが手のひらにリンゴを丸ごとのせて口元に差し出すと、前歯で真っ二つに噛み砕いてポリポリと食べた

そうです。

2020年は、一部のリンゴ園で肥料を馬糞のみにして栽培。化学肥料を使っていない、消費者に安心安全をアピールできるリンゴができました。

植松さんはこれからすべての園地の肥料を馬糞に切り替えていく予定。「有機でリンゴづくりができれば、これまで以上に胸を張ってお客さんに食べてもらえる」と意気込んでいます。



京都
から

巣ごもりしながら鉢植え野菜

櫻井 歓太郎

京丹後市で100種類以上の花をつくる花農家・土肥房子さんは、鉢植えで野菜をつくる名人でもあります。パセリ、ネギ、サニーレタス、スナップエンドウ、ホウレンソウ、ミニニンジンなどを、軒下や家の中に置いた100円シヨップの小さな丸鉢で栽培。「冬の寒い時期に畑まで行かなくていいように」と、6年前から始めました。

この鉢植え栽培、いろいろなメリットがあります。たとえば、パセリの鉢を台所の近くに置いておけば、使いたい時にすぐちぎって料理に使えます。土肥さんのパセリは同じ株でなんと3年も収穫！「5月頃に出るトウを摘み取ると、わき芽が伸びてまた収穫できるの」と教えてくれました。

また、白い鉢で栽培すると野菜の緑色が映え

るので、窓辺に置いて観葉植物として楽しむことができたり、友達に野菜をあげる時にそのまま鉢ごと渡したりできます。
コロナで巣ごもり時間が増えたここ最近。家のまわりで簡単にできる鉢植え栽培をぜひみなさんもお試しください。





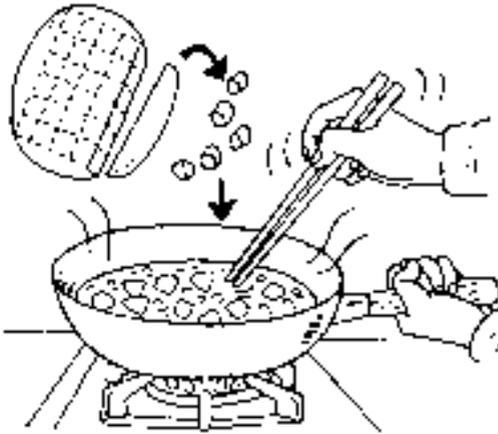
長野
から

もちの切れ端で、みんな大好き簡単あられ

小森智賀

上田市の上原けさ恵さんは、直売所へおやきを出すお母ちゃん。正月に残ってしまったおもちを使ったあられづくりを教えてくださいました。

上原家は毎年正月におもちをつき、丸くのし



て角もちを切り出します。そこで残る切れ端のもちを、米袋を切り開いた紙の上に広げ、1カ月ほど室内乾燥。表面を叩いてカチカチと音が鳴るようになったら、1cm角のあられの大きさに切ります。厚さ5mmほどにスライスして半月形のかきもちのようにしてもいいそうです。

切ったもちは電子レンジで1分ほど温めて少しふくらませておくと、油で揚げる時間を短くできます。油を火にかけてたら、すぐにおもちを入れるのがポイントで、油が低温の状態からじっくり揚げることで、中までカリッと仕上がります。焼き色がつき、味見をしてみても自分の好みの具合に揚がれば完成です。

味付けをしないほうが飽きがこず、老若男女みんながおいしく食べられます。もちつきの際に乾燥小エビを一緒に入れてもいいです。



あっちの話

茨城
から

たまらない味、たくあんのゴマ油炒め

堀籠勇希

城里町の高安園は、茶農家・高安さん夫婦の自製自販のお店です。奥さんの智子さんに、作り過ぎてしまったたくあんをムダにせず食べさせる「たくあんのゴマ油炒め」のレシピを教えてくださいました。

長く漬けて過ぎて酸っぱいにおいがするたくあんを、裏が透けるくらい極薄く、1mm弱にスライス。水に1分漬けて置きした後、ぎゅつと水気を絞ったら、強火で熱したフライパンにゴマ油大さじ1をひいて、たくあんを投入します。たくあん1本分に、砂糖大さじ1、醤油大さじ2分の1、本だしひとつまみを入れ、たくあんの食感がなくならないように30秒ほどでサッと炒める。お皿に盛り付けて、七味トウガラシを振りかければ完成です。

智子さんがお義母さんから受け継いだ、ご飯

がすすむたまらない味。お茶を買いに来た高安園のお客さんにお茶請けとして出すと「ゴマ油の風味がおいしい」ととても好評です。

