

いつもお世話になります。

毎日のように春の便りが届く今日この頃ですが、皆様におかれましては如何お過ごしでしょうか。  
早いもので「ふるさと野菜のおすそ分け」を企画して、スタートしてから9ヶ月が過ぎようとしております。  
お蔭様で皆様のご支援などを頂戴し、口コミなど含めて現在85名の方に参画していただいております。

また、京都府南丹振興局様(京都府)のご協力でKBS 京都放送にて「旬感 きょうと府」4月16日(木)放送で取り上げていただけることになりました。\*3/18(水)に長瀬地区にて取材が入る予定です。

これを期に、限界集落の状況や、地元で頑張るお年寄り、購入される方々が喜んで頂いている状況がビジュアルに視聴者に伝われば、お互いの理解や交流が行なわれ、少しでも限界集落の活性に繋がることを願っております。

先日も某大学のリエゾン(産学連携)担当者様と話しをしておりましたら、限界集落を活性化させるために、現地調査や新しい企画提案など非常に感心を持っている学生さんが多くおられるとお聞きし、心強く感じた次第です。

本趣旨も地域を活性出来る一助になればと考え、はじめた活動ですので今一度、ご理解いただけましたら幸いです。  
文末に「ふるさと野菜のおすそ分け」企画書を添付いたしましたので、ご高覧いただけましたら幸いです。

事務局

#### 西河内地区

今年は2~3回程度雪が降ったものの長くまで積もりはしなかったとのことです。  
前回のふるさと通信で残っていた雪は、すっかり溶けていましたが、まだ春らしい景色にはなっていませんでした。



春はそこまで来ている感じです。

#### 長瀬地区

長瀬の出荷場の斜め向かいで咲いていましたので、カメラを向けました。



梅は咲いたか、桜はまだかいな~

## 大野地区

橋の写真は、大野の高畑さんに教えていただいた小野橋です。

通称で赤橋(あかばし)と呼んでおられるようです。

ふるさと野菜の出荷場の大野屋からすぐのところにあります。

\*熊注意の看板が、自然に目が向きました。



小屋の写真は、美山名水の汲み場です。

大量のペットボトルも持ったおじさんがおられました。

汲み場の向かいには美山名水の工場がありました。



天然の美味しい水は、喉を通して、五臓六腑に染み渡るときに、はっきり分かります。

人体の 60%は水分と言われておりますので、摂取する水は我々の体にとって大切なことを改めて、確認させられた一コマです。

購入参加者の方からのお便りです。

3月6日初めての京都からのお野菜が我が家に届きました。

キャベツ・白菜・にんじん・聖護院蕪・菜花・見知らぬ菜これはあとで壬生菜とわかりました。おつけ物としては壬生菜の浅漬けを京都で買ったことはありましたが実物を見たのは初めてでした。

生産者の松下満恵さんの「大根の葉っぱは細かく切って湯にさっと通してしぼりちりめんじゃこと一緒に食べて下さい」のメモもとても嬉しかったです。

早速作ったのは春らしい一品「菜の花とあさりのからし和え」

と「聖護院蕪の即席 500 枚漬け」です。

このお野菜を作って下さった方を思いながら夕食を囲みました。

連載『我が家の京野菜料理』

今回より白砂様にご無理を言って、送られてきた野菜を美味しく頂く料理レシピを連載して頂くをお願いいたしましたところ心よく承諾していただきましたので、この場をお借りして御礼申し上げます。

【菜の花とあさりのからし和え】

A.菜の花

あさりむき身 100 グラム(あさりの缶詰でもよい)

B.ときがらし 大さじ1

醤油 適宜

菜の花は茹でたあと3cmの長さに切る。

あさりむき身を鍋でから煎りしそこへ茹でた菜の花を入れBの調味料を加え良く混ぜる。

【聖護院蕪即席 500 枚漬け】

A. 蕪 300 グラム / 塩 小サジ2 (4% / 水 大さじ1 ~ 2

B. 酢 大さじ2 / 砂糖 大さじ2 / 出し昆布 適宜 / 鷹の爪 2分の1本

蕪は洗って皮をむき半分に切ってから薄切りする。それをポリ袋、私は最近ジッパー付きのポリ袋が売られているのでそれを使っています。保存もそれです。薄切りの蕪に塩と水を加え袋の上からもむ。ジッパーは開けたまま電子レンジにかける。量とか蕪の薄さにもよるが40秒から1分程度。レンジから出したら水分を捨て、Bの調味料を袋に入れ少し揉む。できれば一日おいた方が美味しいがすぐでもサラダ感覚でいただける。

\*皮は千切りにして薄揚げの細切りと少量の油で炒め醤油とお酒で味付けると一品になる。

【壬生菜の即席漬け】

壬生菜は洗ってから四つわりにし根元から熱湯をかけてからジッパー付きの袋に入れ4%の塩で揉む。これを20秒電子レンジにかけ袋で保存する。すぐでも食べられる。

白砂 文子 様(東京都)

一口メモ【ねぎ】

原産地はシベリア・中国西部と言われています。

日本では日本書紀に登場する、古くからの野菜です。

香り成分の「アリシン(硫化アリル)」はビタミンB1の分解酵素の影響を受け難くするため、体内に吸収されやすくなり、疲労回復効果やアリシンの抗菌作用があるので、喉の痛みや、消化促進で食欲増進にも効果が見られます。また、香りにはストレスを緩和したり、不眠解消にも効くといわれています。

食べる方法としては生で食べるのが一番とされ、麺類やスープの薬味などおすすめですが、京都では伝統野菜の「九条葱」はやはり、葉の中から、したたり落ちるゼリー質のとろみが美味しい冬の時期にはすき焼きなどの鍋物には欠かせない食材として一押しです。

---

ご参加・ご意見・お問い合わせは下記まで ふるさと野菜のおすす分け事務局

〒621-0008 京都府亀岡市馬路町狐瀬 20-1 (有)篠ファーム内 **ご購入参加者 3 / 19 現在 85 名**

TEL0771-24-7878 FAX0771-24-7885 e-mail [info@shinofarm.jp](mailto:info@shinofarm.jp)

ふるさと野菜のおすす分け通信は右記のホームページでもご覧いただけます。 <http://www.shinofarm.jp>

生産者に、お手紙などをお届けされたい場合は、事務局にお届け頂けましたら、責任を持ってお渡しいたします。

# 限界集落を対象とした都会消費地との交流

## 「ふるさと野菜おすそ分け企画」

### 背景

1. 都会と距離的にはそう遠くないにも拘らず、京都府下での過疎・高齢化で限界集落（65歳以上で50%以上）となる恐れのあるところは141ヶ所と言われている。（全国では7873ヶ所）
  - \* 一部を除き限界集落をまとめていくリーダー的な人材もいないため、組織化（農事組合法人など）が難しく、さらに高齢化などのため統一規格の農産物を栽培しにくい。
2. 通常、限界集落地域と消費地との接点が少ないこともあり、農産物を生産しても販路ないため収入に結びつかない。
  - \* 市場出荷は、相場リスクが高いので逆ザヤになる可能性もある。
  - \* ブローカーを介する場合は相対的に手数料が高く、魅力ある価格設定が出来ないことや素材の提供のみとして、生産者の思い入れが前面に出ない場合が多い。
3. 限界集落に住む殆どの方は、農業の知識が豊富で自家用の野菜は自分のところで栽培し、消費しているが、ややもすると消化しきれず、ご近所におすそ分けしたり廃棄しているケースを見受ける。また、有機質肥料を使い・無農薬栽培しているところが多い。
4. 農産物は現在、中国産などで問題になっている「安心・安全」の観点からも顔の見える地元生産者が作った農産物は間違いなく美味しいし「医食同源」に繋がり、更に消費者も「地産地消」「食育」のニーズ傾向にある。
5. 都会の中高年の方は自然や田舎にあこがれている人が多いが、接点がないので訪問しにくい。
  - \* 一部では近年、グリーンツーリズムの活動を通じて体験や交流がみられる。

### 展開理念

自家栽培の農産物の交流を通して、心と心の繋がりで相互の生きがいを高め、人的交流を発生させることで、限界集落の荒廃を少しでも軽減し、サクセス事例により全国のモデル作りを行なう。

### 展開趣旨

1. 府下の限界集落内で栽培された自家用野菜を府下の都会の消費者を対象に値ごろ感ある価格設定で会員を募り、「ふるさと野菜のおすそ分け」の名目で定期的(2週間に1回又は1ヶ月に1回)に宅配でお届けし、農家の「収入確保」と「地産地消」「食育」促進を目指す。
  - \* 「限界集落」を逆手に取って、希少価値の高い野菜を提供するブランドイメージ付けを行なう。
2. 府下の限界集落内の高齢者と府下の消費者を繋ぎ、宅配事業を通して田舎の良さを共通意識として将来は「家族間のお付き合い」ができる環境作りを目指す。

以上