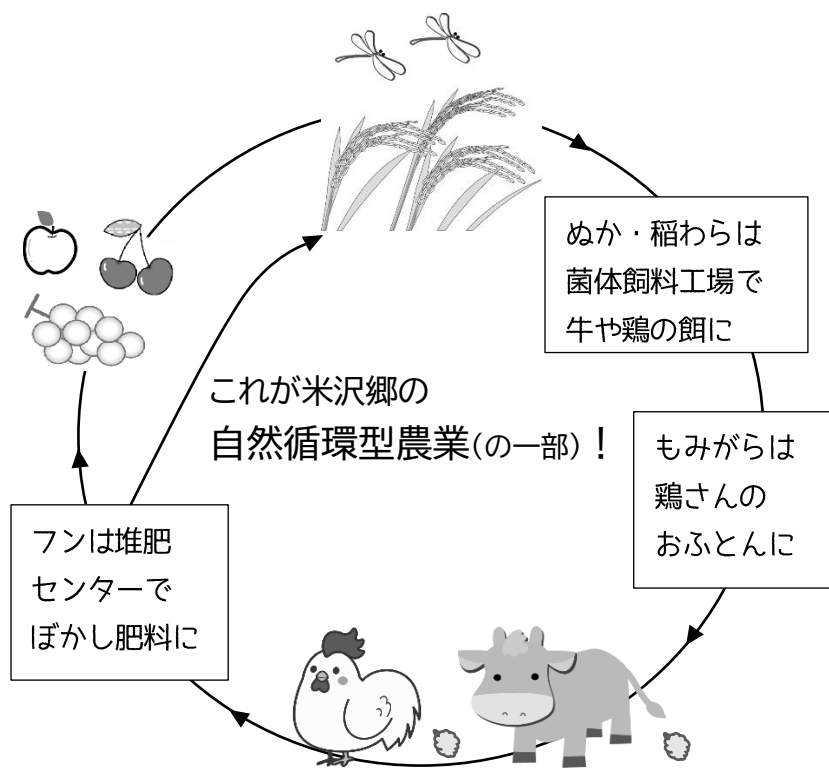


# ごはんっておいしいよね ～米沢郷のお米のはなし～



7月14日に米沢郷米生産者交流会を開催予定でしたが、コロナ禍により多人数が集まる交流会は難しい状況です。そのため委員と理事の研修とし、生産者のお話を聞きました。米沢郷の「自然(資源)循環型農業」は地域内から出た農産物をリサイクルし循環させる(捨てるものがない)システムで、地域の人と物との持続可能な農業です。土の微生物と、鶏糞や稲わらなどを使って作られた堆肥から土壌を作ることによって丈夫な作物が育ちます。田んぼでナマズや鯉、赤トンボなどの生き物がいて、そこで子どもが泥んこで遊べる風景が米沢郷にはあります。生産者が多くの手間暇をかけて栽培するのは、環境を守り地域を良くしたい思いと、決めた量を食べ切る約束(登録)をした私たちとの信頼や産直関係があるからです。「継続して食べる」ことは不可欠だと改めて感じました。代表の伊藤氏は「価値がわかってもらっているから作る喜びになる。」「食べ物に関心を持ってほしい。知らないといひも悪いもわからない。」と話されました。国任せ、人任せではなく自分が食べる物がどのような産地で、どのように作られているかを知って行動することが大事なことだと思いました。

米沢郷米はとても手間のかかった米だとわかりました。でも、生産者は苦労話どころか「作るのが楽しい」と言われました。一般の米農家は消費者ではなく農協に売って終わりだが、自分たちは食べる人がわかっているから喜んでもらえる嬉しい、と。私は生活者として、喜びに満ちた米が食べられることを幸せに思いました。



## ◆こんなに違う米沢郷米と一般的な栽培方法◆

	土づくり	種子消毒	田植え時の坪あたりの株数	除草剤	肥料	殺虫剤
米沢郷米	地域内で作る完熟堆肥	温湯処理	50株	1回(3成分以内)のみ	100%有機肥料	不使用
一般的な栽培	なし・堆肥、鶏ふん	農薬液につける	70株	使用している回数・成分数不明	化学肥料	使用している使用回数、成分数不明

米沢郷牧場はサクランボ、ぶどう、ラ・フランスなどの果物、やさいBOXの野菜の生産者でもあります。今はデラウェアが届いています。

## 野菜、足りてますか?

大人が1日に必要な野菜の量は350g

1週間なら約2.5kg。結構大量ですね。

野菜を食べると、いいこといっぱいです

### ■食物繊維

- ・便秘の予防
- ・血糖値・コレステロール値の上昇抑制

### ■ビタミンA

- ・目の健康維持
- ・皮膚・粘膜の健康保持

### ■ビタミンC

- ・筋肉・血管・皮膚・骨の強化
- ・抗酸化作用

### ■カリウム

- ・とりすぎた塩分の排出
- ・むくみ解消

栄養素が摂れるだけではありませんよ～  
噛むから唾液が出て→虫歯予防  
顔・頭の血流UP→歯肉炎・認知症予防にも

やさいBOXは栽培期間中 化学合成農薬・化学肥料を使わない旬野菜のお任せセットです

### 3セットから選んでね

- ・スタンダードセット  
5～10品目 約700円～1,500円まで
- ・ミニセット  
2～5品目 約500円～900円まで
- ・分け合いセット  
約3家族分 2,500円まで

### どんなことが心配ですか?

- Q: 知らない野菜が来たらどうしよう?  
A: 月初めに「やさいレシピ」が届きます。ネットで検索するのもおすすめ!
- Q: 沢山届いてしまったらどうしよう?  
A: 茹でて1回分に付けて冷凍すると便利です。

登録で  
お願いします



やさいBOXの調査のため、一定期間内にミニセットを利用した方を対象としたアンケートを5月に実施しました。ご協力ありがとうございました。抽選で30名の方にプレゼントをお送りしました。アンケートの中で、利用しにくいと名前が挙がった夏野菜の食べ方提案を裏面に掲載しています。