

# らしんばん

## [CONTENTS]

らしんばんとは？・・・ルネサンスの三大発明は、活版印刷術、羅針盤、火薬と言われますが、羅針盤＝コンパスは大陸を渡る旅人や海上を航行する船の方向を導くうえで無くてはならないものです。食糧自給率40%を切った日本の食の安心・安全を守るために私たちの農業や食品の進む方位を示す存在になりたいとの望みから「らしんばん」と名づけました。

## もっと野菜を食べたい



厚揚げの旬菜盛り

野菜力

### 旬の野菜で簡単レシピ

早くて美味しい酒の友

◎厚揚げ旬菜盛り

TRCのお仕事

### ニューオータニ

### プロジェクト 近況報告

農家さんとの交流の巻き。

用語解説

### ◎炭素率(C/N比)?

堆肥化の目安となる重要な指標・・・

新商品紹介

### 安蔵グルメツアーの紹介です。

自分の野菜がこんな料理に変身ツアー

VOL.18

## ◎炭素率(C/N比)ってなに

堆肥化は微生物が活動し、有機物を分解してできますが、微生物が活動するためにはエネルギー源となる成分である炭素(C)と微生物が増殖するために菌体を構成する成分である窒素(N)が必要です。※アミノ酸=たんぱく質を構成する単位には必ず窒素成分が含まれます。

原料中の全炭素量(C)を全窒素量(N)で割った値を炭素率(C/N比)と呼びます。

炭素率が20~30程度、つまり窒素の20~30倍程度が堆肥化の原料には最も適した状態と言えます。

炭素率は原料(堆肥化原料)により大きく異なるので、炭素率が高い場合は(窒素が少ない意味)

窒素の多い原料となる畜糞や米ぬかを混ぜる事に成ります。逆に炭素率が低い場合は、(窒素が多く炭素が少ない意味)炭素成分が多い木屑や穀殻などセルロースが多い(どちらも食物繊維が多くセルロースは糖成分が結合したもの)原料を加えてバランスをとります。

炭素比は堆肥化のプロセスを確認する重要な指標で、完熟した堆肥は15~20程度の値になります。生物体の炭素比は16前後で、完熟した堆肥は、分解発酵に貢献した微生物の生物体の塊でもあり生物体の炭素比に近くなります。

### アグリツアー

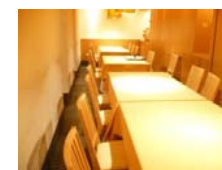
～農家さんと行く東京美食めぐり2009夏～

- ◎10:00 上野駅集合
- ◎11:30 恵比寿ガーデンプレイス  
お食事: ジョエル・ロブション
- ◎15:00 Lonowa駒沢
- ◎17:00 お台場  
お食事: 韓国宮廷料理 千の花
- ◎21:30 上野駅着 解散

お問合せ先: アグリツアー事務局  
担当: 安蔵 弘  
携帯: 080-3012-1322



あの有名なガイドブックの★★★レストランです



韓国ドラマ「チャングムの誓い」で王様が食す料理が宮廷料理です。

### 編集後記

ニューオータニプロジェクトでの農家さん視察を行いました。ちょうど皆既日食の日・・・最初の小山の渡辺さんの畑についたら空を見上げると雲のなかからぼんやりとですが部分日食を確認することができました。ラッキー・・・また、幸いに農家さん周りの間は雨に降られずに助かりました。畑での野菜の試食では渡辺さんちのみズナスは、みずみずしくて甘さがあり皆さん美味しいと感激。同じくトマトも青くてもコクがあり幸せな時間を過ごしました。その後、小曾根さん、山口農園さんに寄り、最後に蛍の杜栃木により試食並びに野菜の集荷から出荷の流れを説明させていただき現地解散となりました。皆さんお疲れ様でした。今回は野菜を良く知るシェフのみなさまでカボチャの花の利用方法や農家さんの栽培のお話と実りある一日でした。

Editor H. E.

## ニューオータニプロジェクト 近況報告



渡辺さんの畑で水茄子を試食。

今回は小山市の農家さんを訪問しました。  
オータニ堆肥に副資材を加え、追熟した堆肥を使ってカボチャや水茄子、トマトを栽培している渡辺さんです。  
ニューオータニからシェフの方が多数参加し野菜に関して意見交換をしました。

ビニールハウスの前に看板を建てて記念撮影。



ハウスの中は上からカボチャが下がっています。



カボチャの花の説明をする渡辺さん。皆さん真剣に耳を傾けています。



螢の杜栃木の直売所

直売所の製品倉庫の中でトマトの試食会



小曾根産さんのキュウリ畑で記念撮影

## 日本アグリグループ スポットらいと

東京12チャンネル 最先端を走る人物に焦点を当てた人物ドキュメンタリー番組「ソロモン流」TRCの会員農家さんのこだわりの野菜を使って頂いている「有名パン屋さん、B' Zopf」と伊原社長さんが紹介されます。こだわりの野菜を作る農家さんは、我々が東京支店長(いつも二人前を食べる男)アンゾーが取材クルーを案内して来ました。放送は、9月6日(日)午後9時54分～、番組ナビゲーターは船越栄一郎でお送りする「ソロモン流」……忘れずに見てください。  
※Zopfはドイツ語で「編み込みパン」の意味です。

## 農家さんの堆肥場で更に熟成するオータニコンポスト



渡辺さんの堆肥場の状態



小曾根さんの堆肥場  
発酵が盛んで堆肥から湯気がでています。

小曾根さんの堆肥場ではオータニコンポストにキノコの栽培に使った廃菌床も使用しています。

### ミニ情報

堆肥と肥料の違い  
堆肥も肥料も作物の栽培に必要なものですが、大きな違いは肥料が作物の生長に必要な養分の供給だけに働くのに対し、堆肥は土壌改良と緩やかに養分供給をする両方に働きます。



## 旬の野菜で簡単レシピ 厚揚げ旬菜盛り

作り方

<材料> 用意するもの  
厚揚げ 1 枚  
オクラ 適量  
茗荷 適量  
細葱(みさき葱) 適量  
ポン酢 適量

麻生さんちのおうち料理  
作: 麻生伊久子



- 厚揚げ  
厚揚げは少し焦げ目を付けて表面をパリパリにするためフライパンに少し油をたらして温めます。
- 両面に少し焦げ目がついたらフライパンから降ろします。中まで温めるためにラップをして電子レンジでチンします。
- 次にお好みの旬の野菜、オクラ、茗荷、細葱(みさき葱)などを食べやすい大きさに切ります。
- 温めた厚揚げの上に、刻んだ野菜を載せて、お好みで刻み海苔をトッピングして、ポン酢をかけて召し上がれ。外がパリパリになった厚揚げの食感と香り豊かな野菜の風味が食欲をそそります。良く冷えた日本酒にもビールにも良く合う一品です。