減肥・減農薬にこだわる

今年で就農16年目を迎え、両親から引き継いだ大豆の栽培に力を注ぐ、大倉英和さん・生子さんご夫婦。また大豆を栽培するかたわら、比内地鶏の飼育も行っており、この時期は出荷の時期が重なるので大忙しです。

「11年前に後を継いでから、無我夢中で農業を営んできました。大豆栽培では、ケイフンによる有機堆肥を引き継ぎながら、消費者ニーズに対応した『減肥・減農薬』栽培を行っています。そのため、栽培の問題点を見つけやすく、どの圃場で被害粒などが出ているかを確認できる自家調製を行っています。自家調製では衛生面に気を付けるのはもちろん、『白神大豆』の名に恥じぬよう、選別には気を配っています。」

仲間たちに支えられながら

今年は夏場の降雨量が少なく、干ばつ被害による大豆の生育遅れが見られたほか、猛暑に対応した水管理や病害虫防除も重要な課題となっています。

「特に害虫防除には悩まされていて、減農薬栽培を行っているため、防除効果が一番発揮されるタイミングを取ることが大切になります。ただ近年の異常気象の影響で、害虫発生の時期が変化しているので、大豆生産組合の仲間たちと情報交換を行い、JA営農指導員などと相談しながら適期防除に努めています。」

最後に「でも、まだまだ勉強不足で、助けてもらってばかり。」と、はにかみながら話す大倉さん。災害に強く、安定的な収量確保が出来る栽培に向けて、更なる技術向上を目指していきます。

農産物の豆知識

大豆 ～小さな粒にギュッと詰まった豊富な栄養素

さまざまな料理になじむシンプルな味、そして加工品のバリエーション。大豆の魅力はとてもひとくちでは語り尽くせません。さらに忘れてはならないのが、小さな粒にギュッと詰まった栄養の濃さ。体に欠かせない必須アミノ酸のほか、近年は生活習慣病の予防や免疫力の向上に役立つ成分が、注目されています。

大豆は、肉に匹敵するほど良質なタンパク質に富んでいることから、「畑の肉」とも呼ばれています。タンパク質は人間の筋肉や内臓など体の組織を作っている成分ですが、それだけでなく、生命を維持していく働きに欠かせない酵素やホルモンを作り出す上でも、重要な栄養素です。動物性のタンパク質と植物性のタンパク質ではアミノ酸組成が違っており、これらを併せて食べることによって、タンパク質の利用効率はグンと高くなります。つまり大豆は、単独でもすぐれたタンパク源ですが、さらに体内で、肉や魚のタンパク質をバックアップする働きもしているというわけです。

また輸入大豆と国産大豆の栄養成分には違いがあります。国産大豆はタンパク質が多く、糖質、脂質、カロリーは低めと、まさに現代人の求める「ヘルシーフード」の条件を満たしています。

△豆腐や納豆などでおなじみの食材

○成分表の比較

主要成分	国産（%）	外国産（%）
タンパク質	35%	33%
糖質	28%	29%
脂質	19%	22%
水分量	13%	12%

▲国産大豆の方がタンパク質をより多く含んでいます。

蟹座（6・22～7・22） うまくいっているときはいいけれど、ささいなことでつまずきやすい時期。くよくよせず開き直った方がラッキー