人とのつながりを大切に

JAあきた白神青年部長として、青年部活動や担い手育成に尽力している、藤田清樹さん。今年で就農20年目を迎え、家族で米・山うど・大豆のほか、直売用の野菜も栽培しています。

「両親の働く姿を見て、幼い頃から農業に従事しようと決めていました。就農した当初は栽培の流れが分からず苦労しましたが、理解できると自分なりの方法を試したりできるので、とても面白い仕事だと思います。また地域の諸先輩農家の方々や、部会・研修会を通して知り合った人との意見交換は、栽培状況の確認や新しい栽培管理等にとって大切ですね。」

土づくりと人づくり

昨年は夏場の干ばつ、秋の長雨や早期の降雪などで、農産物全体が大きく被害を受けました。山うどにおいても、生育不良や収穫・出荷遅れの圃場も見られました。

「異常気象に対しては、事前準備と臨機に対応することを心掛けています。そのためにも、しっかり根を張った丈夫な作物を目指し、土づくりに力を入れています。堆肥や土改剤を施用してワーコム菌などの土壌菌を活性化させ、土壌の養分を蓄えることで、作物の生育を促しています。」

また青年部長として、「青年部員が地域農業振興の担い手としてだけでなく、地域事業への参加等による貢献活動を通じて、地域活性化のリーダーになれれば。」と藤田さん。今後はGAP（農業生産工程管理）も利用しながら、安全・安心な高品質山うどを安定供給し、ブランド力強化に努めたいと力強く語ってくれました。

▲秋田市で行われた山うどキャンペーンの様子

農産物の豆知識

うど ～アスパラギン酸、グルタミン酸が身体に効く、「役立つ」野菜

うどには自生種のほかに栽培ものがあり、食卓にのぼるのは、ハウスや穴の中で遮光して育てた『白うど』です。品種は冬の休眠を経て発芽する「春うど」、休眠期間を必要としない「寒うど」がありますが、春うどのほうが茎は太く、品質に優れているので、現在多く栽培されています。

うどの成分は95%が水分で、低カロリー食材です。そして少量ですが、アスパラギン酸やグルタミン酸を含みます。アスパラギン酸は利尿作用や発汗作用があり、疲労回復を促します。グルタミン酸は脳の活動のエネルギーとなり、知能を高め、細胞の柔軟性を保つ働きがあります。このような成分から、風邪の初期症状を和らげる効果が期待できます。

また、うどを切ると切り口がすぐ変色するのは、微量のタンニンが含まれているからです。タンニンは適量であれば、緑茶やコーヒーのように美味しさを引き立たせ、抗酸化作用がありますので、見栄え良く調理するには、手早く酢水につけると良いでしょう。

また、『山うど』と呼ばれる種類は、香り・歯ざわりが良く、通常のうどよりもカリウムやビタミンを多く含んでおり、健康食材として優れています。

◁独特の風味がくせになる味です！

○山うど（100ｇ中）成分表

	山うど
カロリー	19kcal
カリウム	270mg
ビタミンC	5mg

▲低カロリーで、高血圧予防に効果のあるカリウムや、美肌効果のビタミンCも多く含んでいます。

蟹座（6・22～7・22） プレッシャーに弱くなる気配。できる人と比べないで自分らしさを大事にして。気晴らしにはガーデニングを