消費者の立場になって

専業農家として5年目を迎える工藤武一郎さん・良子さん夫妻は、通年で多くの作物を栽培する複合経営を行っています。

「専業農家としてスタートしてから、積極的に部会の研修会や講習会に参加し、情報交換を通して栽培技術を学んできました。今は土壌分析などを行い、圃場に適した栽培へ向けて、試行錯誤の日々です。また栽培において、必ず『自分が食材を買う』立場になって考え、品質の向上に努めています。」

魅力ある農業を目指し

今年はキャベツの圃場を、高うねにして栽培している工藤さん。水がたまりにくいので、病気の発生を抑えられるほか、除草剤を使わない工藤さんにとって、除草作業を効率的に行うことができます。しかしその分、干ばつには弱いという側面もあります。

「キャベツ栽培では水管理が重要となるので、干ばつにも対応できるよう、圃場にスプリンクラーを設置して順調な生育を促しています。またキャベツは成長速度が速く、少しでも病害虫防除などの処理を怠ると取り返しがつかなくなります。そのため、毎日2回以上は圃場に出て状態をチェックし、早め早めの防除を心掛けています。」と工藤さん。

今後は、「若い世代が、農業に魅力を感じるような環境づくりをしていきたい。」と、意気込みを語ってくれました。

農産物の豆知識

キャベツ ～胃にも肌にも効果的なビタミンが豊富！

キャベツはおおむね一年中、八百屋さんにある野菜ですが、特に新キャベツは格別です！黄緑色の葉はみずみずしく、食べると柔らかく甘い味は生食に最適です。

キャベツの栄養素で特徴的なのは、ビタミンU。これはキャベツのしぼり汁から発見されたもので、「キャベジン」とも呼ばれています。正確には、ビタミンでは無いのですが、ビタミンと同じ働きをする物質です。ビタミンUには胃酸の分泌を抑え、胃粘膜の修復を助けて胃潰瘍を防ぐ作用があります。

キャベツのもう1つの特徴は、ビタミンCを豊富に含んでいることです。ビタミンCは日焼けによるメラニン色素の沈着を防ぎ、美肌を保つのに役立ちます。また活性酸素の活動を抑え、がんの予防にも効果があります。キャベツのビタミンCは外側ほど多く含まれており、生で2，3枚食べれば、1日の必要量の約半分を摂取できます。

ただビタミンCは水に溶けて出やすいので、生で食べる場合には水洗いして刻んだ後、良く水切りしておくことをお勧めします。

△甘みがあり、シャキシャキした歯ごたえが抜群！

●栄養の比較　可食部 100g 当たり

	ビタミンC(mg)
キャベツ（結球葉・生）	41
〃　（ゆで）	17
レタス　（結球葉・生）	5
サラダ菜（葉・生）	14
サニーレタス（葉・生）	17

蟹座（6・22～7・22）プライベートタイムを満喫したい月。やるべきことを早めに済ませ、その後、のんびりして。紅茶に凝るのも吉