



「しばた」
を知って楽しみ、
「新しいしばた」
の町をつくる新聞

発行人＝阿部 聡

発行所／(有)アミックス
〒957-0021 新発田市五十公野 4837-6
tel 090-2733-3568 fax 0254-23-6946

菊水

そろそろ、
大人の旨さが
わかってきた。



日本初
プレミアム生原酒缶。

ふなぐち菊水一番しぼり

誕生秘話などを公開中!

ふなぐちブランド 検索
www.kikusai-sake.com/funaguchi

※1972年11月、日本で初めて生原酒缶を商品化。
(株)コミュニケーション科学研究所調べ(2010年1月)

全国の酒販店、コンビニエンスストア、スーパーで発売中
(一部販売店にてお取り扱いがない場合がございます。)

菊水酒造株式会社 お問い合わせ ☎0120-23-0101 FAX 0120-23-5254
〒957-0011 新潟県新発田市島潟750 受付時間/平日10:00~17:00(土・祝日を除く) www.kikusai-sake.com

お酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒はおいしく適量を。空き缶はリサイクルへ。



観光いちご園、

摘み取り始まる



実り始めた
越後姫

いちごの生育状況を
確認に来た
「とんとん市場」の
清田社長



山形から来た生田さん一家
アドバンファームしばたにて

わざわざ山形から来る人も。
月岡の「美人の湯」につかて帰るとか

「子どもの喜ぶ顔が見たくて」と、2月11日(土)、新発田市小友のアドバンファームしばたにいちご狩りに訪れた生田さん一家。山形県南陽市から来たという。二歳の愛翔君は手が届くので自分でいちごを探ってかじりつく。一歳の煌君は伸びあがってもまだ手が届かないので、お母さんに探ってもらおう。30グラムはあろうかという大粒の越後姫は小さな手のひらからこぼれそう。まるで赤いおにぎりにかじりつくっているようだ。

摘み取りは100グラム250円、食べ放題は30分で1000～1500円(幼児・小学生200円引き・時期によって料金の変動あり)と値段も手ごろだ。「山形は果物栽培が盛んで、いちご狩りもできますが、2月3月にはできるところはあまりありません。今の時期は子どもが外に出ることも少ないので」と若いおばあちゃんのお話だ。
アドバンファームしばたは、新潟特産のいちご・越後姫を、天然木の炭などを苗床に使用した水耕栽培を行っている。今は雪に埋もれていて見つけにくい、ハウスの中は明るい光といちごの甘い香りがあふれている。高設栽培だから立ったまま摘み取れるのも嬉しい。ハウス内にラウンジもあり、トイレ・駐車場も完備しているので利用しやすい。

とんとん市場にも出荷しているし、産直・発送も行っているが、やはり「これにしようかな」と、熟し具合を比べながら、大勢でわいわい言いながら摘み取る楽しさは格別だ。

アドバンファームしばた

新発田市小友3060
☎0254・24・0471
2月～6月中旬まで
午前10時～午後4時
入園料・小学生以上150円
予約してから、お出かけ下さい

完熟越後姫の旨さは絶品。
早朝摘み取り、加冷して締めから出荷

新発田市横岡でやはり新潟特産のいちご・越後姫を生産している下條庄一(そうえん農場)さん。越後姫を育て始めて10シーズン目になるベテランで、品質に対しては徹底的にこだわり、安心・安全はもちろんそのおこしでは定評のある方だ。

越後姫は、新潟県農業総合研究所で「冬の新潟でも育ついちご」と開発し、1996年に品種登録した新品種。果肉まで鮮やかな赤で、多汁で粒大、香りの高いのが特徴。最盛期のハウスは甘い香りがむせ返るよう。糖度は10～12度前後、酸度は0.5度ぐらいが標準だ。おいしさは文句ないだが、シューシーであるというところは果肉が柔らかいというところで、輸送中に傷みやすいため、かつては新潟空港の売店では売っていたが、首都圏ではお目にかかれないう「幻のいちご」だった。しかし、近年、上下二重クッション入りの発送専用パックが開発され、贈答品として人気を博している。

そうえん農場では、土の代わりにモミなどを使ったハウスでの、水耕高設栽培を行っている。「一番花が咲く前に農薬の使用をやめるので」「洗わずに食べられます」と言うほどで、一昨年商工会議所が行った検査では、残留農薬は検出されなかった。

ほとんどがネット通販で売れるのだが、完熟したものを早朝に摘み取り、加冷したうえで、専用パックで発送するため、お客からの苦情は一回もないという。

3月頃から直販も受け付けているが、通販予約があまりにも多いため、予約してからでないとい、手に入れることが難しい。ぜひ、予約をお勧めする。

気を使っているのは温度管理。冬でも最低8℃以上を保ち、太陽が照ってきたら通風し逆に温度を上げないようにする。「ハウスが家の前だから小さな「おまの」なのだ。

コラム

自立の道



いちごの次はさくらんぼ

▼TPP(環太平洋経済連携協定)への参加に向けて関係国との協議に入るようになった。参加国間で取引されるサービス等を含むすべての品目の関税を原則100%撤廃、さらにその範囲は政府調達、貿易円滑化、競争政策なども含む。
▼自動車などの輸出が伸びるとして経済団体は推進の立場、農業は壊滅的打撃を受けるとして農業団体は猛反対、「国民皆保険」の存続が危ぶまるとして医師会も反対。その影響があまりに大きい「第2の開国」「第2の敗戦」とも。
▼ニュージールランドやシンガポールだけだったらしだしも、米国が参加を表明してから、状況は一変した。米国の基準を参加国に要求するのは自明で、その要求をすべて日本が飲めば、良くも悪くも日本社会は大きく変わらざるを得ない。米国は日本の参加を強く求めている。その先に中国を自由貿易圏に組み入れることを視野に入れているからだ。▼普天間問題以来、対米外交で失態を重ね続け、すっかり米国の信頼を失い、プレゼンスも発言力も弱くなった日本が、米国の要求をどこまで拒めるのか。医療分野は対象から外すという方向だが、コメはどうなのか。対等な交渉を行う環境にない。
▼私たちが今できることは、たとえ交渉がどちらに転んでも、自力で生きていくための道を探ることだ。例えば今回紹介した新発田の高機能性食品、品質だけ見れば十分な国際競争力がある。肚をくくって競争力をつけるしかない。



そうえん農場の下條夫妻

品種改良で、なんと桃色の越後姫も！ ようやく定着し、いよいよ商品化

「5年前のある日、『色がつかないな、変だな』と思って食べてみたら、甘くて熟していた。おいしかった。それがそうえん農場の桃色の越後姫の開発につながった。

外が桃色、中は白、越後姫はもともと酸味は少ないのだが、この桃色の越後姫はさらに酸味が少なく、糖度は逆に2度くらい高い。味はいちごに近いが白桃に近い。もともとジュシーだから、なおさらである。

「面白いと思って株を増やしてみたいですが、どの実も全部同じ桃色になりますから、もう定着したとみていい」。

1株から始まり、今では600株、今までは普通の越後姫を買った人に「おまけ」としてつけていたが、今年から本格的に販売することにした。名前はまたなにかい

ネットで募集したら、400も集まったという。どんな名前になるか、楽しみだ。色もピンクと可愛いが、味も極上である。

新発田の特産として期待している。「桃色越後姫」生産組合なりを立ち上げてみてはどうだろうか。越後姫は果肉が柔らかいため、ケーキには向かないとされてきたが、きれいなままで手に入るようになった。そのため昨年あたりから、ケーキ材料としても注目された。赤と桃色、彩りも美しい。

そうえん農場

新発田市横岡1910-1
TEL.0254-330-663

◎越後姫 30粒 約800グラム
3800円(税込、クール代・送料別)

◎紅白(桃色)越後姫詰め合わせ 30粒 約800グラム
6200円(税込、クール代・送料別)

※直販は予約していただく必要があります。
2月〜6月中旬まで

ホームページ
<http://www.shimojo.tv/>

いちごの抗酸化力は高い。老化防止 アンチエイジングに最適な食べ物だ

おいしい・甘い・安心・安全な食べ物は、栄養価も高くなる。いちごも栄養価が高く、健康促進、アンチエイジング(老化防止)の高い果物として注目されている。

昨年、新発田市と新発田商工会議所が発行した、「新発田市農工商等連携事業」で作成したパンフレットによると、そうえん農場の越後姫に含まれるビタミンCは100g中62mg、農水省の「ビタミンC含有菓子の品質表示ガイドライン」によると「レモン1個分のビタミンC」は20mgという。するとそうえん農場の越後姫は4個でレモンの6倍のビタミンCだ。

ビタミンCがコラーゲン生成を助けることで、メラニンの生成を抑えることで、美肌効果が高いことは常識となっているが、最近注目されているのは、体の酸化を防ぐ働き(抗酸化力)だ。体の老化は酸化によって促進される。ストレス・有害化学物質・喫煙・紫外線などによって発生した過剰な「活性酸素」は老化を引き起こすと考えられる。ビタミンCは自身が酸化されることによって細胞が酸化されるのを防ぐ。つまり、老化を防ぐ。アンチエイジング効果が高い。

アンチエイジング効果が高い成分に、ポリフェノールがある。色の濃い果物や野菜に多く含まれる色素だが、血液をサラサラにして血管障害(高血圧・心臓病・脳梗塞など)を防ぐ働きがあることはよく知られている。ポリフェノールは、大豆のアントシアニン、緑茶のカテキン、大豆のインフラボンなどが有名だが、いちごの色素にも含まれている。

そうえん農場の越後姫は768mg/100gと他の食品と比べてずば抜けて多い。緑茶は116mg/100ml、成人男子が必要なポリフェノールの量は1日約1500mg。越後姫は1個約25gだから8個分だ。

抗酸化力を示す数値はオラック値。 アメリカでは普通に使われている単位

過剰な活性酸素は老化・発がん・生活習慣病を引き起こす原因で、この活性酸素を取り除く働きがあるのが、抗酸化物質(活性酸素吸収物質)。その抗酸化力を数値化したもので、最近よく使われるのがオラック値(活性酸素吸収能力=Oxygen Radical Absorbance Capacity=ORAC)だ。

これはアメリカ農務省とアメリカ国立老化研究所が共同で開発したもので、アメリカではスーパーなどで売っている食品などに普通に表示しているという。オラック値の出し方を詳しく説明することは難しいのだが、要するに抗酸化作用のある栄養素、例えばビタミンA(カロチン)、ビタミンC、ビタミンEなどの「抗酸化ビタミン」、亜鉛やセレンなどの「抗酸化ミネラル」、ポリフェノールやカテキン、アントシアニンなどの「ファイトケミカル」の総合値だと覚えておけばいい。

いちごにはこれらの抗酸化物質が複合的に含まれているうえ、その量が多いため、オラック値も高い。先に引用したパンフレットによると、検査した赤い越後姫は33・92、桃色の越後姫は24・72だった。健康に良いといわれる果物のバナナ8・8、りんご22・1、野菜のキャベツ13・6、ほうれん草26・4に比べてかなり高く、非常に優秀な抗酸化作用がある、アンチエイジング(老化防止)効果の高い食品と言える。

よく医食同源というが、このような食べ物を日常的に摂ることが健康と美につながる。

そうえん農場の越後姫の検査値

糖度	10.2Brix%
ビタミンC	62mg/100g
総ポリフェノール値	768mg/100g
抗酸化値	33.92μmol-TE/g

検査/日立協和エンジニアリング
新潟薬科大学
新発田商工会議所発行
「新発田市農工商等連携事業・推奨品目」
より抜粋引用

※放射性物質不検出
※残留農薬不検出

<p>蟻塚税務会計事務所 新発田市大栄町 7-1-6 TEL.0254-23-2222</p> <p>飯豊電設工業(株) 新発田市豊町 2-18-5 TEL.0254-24-2134</p> <p>(株)伊藤組 新発田市島湯 1273-1 TEL.0254-22-4176</p> <p>(株)イノウエ 新発田市新栄町 1-3-2 TEL.0254-22-4056</p> <p>(株)岩村組 新発田市大手町 4-3-21 TEL.0254-20-5550</p> <p>SODデザイン 高橋智志 新発田市新富町 1-1-3 ストライプビル2階 TEL.0254-24-5121</p> <p>小野寺税務会計事務所 新発田市大栄町 2-7-7 TEL.0254-22-3497</p> <p>(株)下越道路 新発田市新富町 1-1-5 TEL.0254-23-2296</p> <p>(有)クサカベモーターズ 新発田市五十公野 4836 TEL.0254-22-6311</p> <p>(株)じまホールディングス 新発田市中央町 3-5-12 TEL.0254-26-3381</p> <p>小林税務会計事務所 新発田市中央町 5-4-27 TEL.0254-22-2705</p> <p>小柳産業(株) 新発田市八幡新田 416 TEL.0254-22-7010</p>	<p>茨木建設(株) 新発田市長畑 284-1 TEL.0254-23-6851</p> <p>篠田労務管理事務所 新発田市新富町 1-5-9 TEL.0254-22-5649</p> <p>新発田建設(株) 新発田市富塚 1942 TEL.0254-27-5711</p> <p>島津印刷(株) 新発田市富塚 1419 TEL.0254-27-2101</p> <p>(株)新和組 新発田市米倉 1287 TEL.0254-28-5011</p> <p>大進電業(株) 新発田市佐々木 1895-9 TEL.0254-21-5000</p> <p>(株)大通 新発田市舟入町 1-12-5 TEL.0254-26-1191</p> <p>新潟ファームサービス(株) 新発田市五十公野 4104-1 TEL.0254-20-3828</p> <p>フジマ舗道(株) 新発田市島湯 4197-3 TEL.0254-26-5030</p> <p>扶桑畜産(有) 新発田市米倉宇鳥越 4666-1 TEL.0254-28-5136</p> <p>山田建設(株) 新発田市大友 3856 TEL.0254-25-0700</p> <p>村上館湯伝 新発田市月岡温泉 230 TEL.0254-32-2231</p>	<p>介護老人福祉施設 陽だまり苑 新発田市岡田 1746-1 TEL.0254-20-3800</p> <p>複合型福祉施設 コンフィ陽だまり苑 新発田市岡田1-10-38 TEL.0254-24-1111</p> <p>(株)安田組 新発田市豊町 4-3-39 TEL.0254-24-1761</p> <p>(株)ワゴードライ 新発田市佐々木 3445 TEL.0254-27-2261</p>	<p>あんこう料理 割烹旅館 多奈可や</p> <p>美味・珍味 「あんこう」は冬の風物詩 新発田市稲荷岡 2066 ☎0254-41-2013</p>	<p>はな やす 葬儀 花安 新発田斎場</p> <p>24時間受付</p> <p>斎場 / 新潟県新発田市荒町 1521 ■ 仏事センター / 新潟県新発田市荒町 1490</p> <p>TEL (0254) 22-1320 FAX (0254) 24-5156</p>
--	---	--	--	--

おいしい野菜や農産物は 野菜自身が健康で、人間の 老化防止、免疫力を高める。

— 及川先生は分析化学の権威で、最近特に土壌分析や食品成分分析の科学的データを駆使した野菜作りの提言をなさっています。3月に「データが語る おいしい野菜の健康力」を、日本農業大賞を受賞した生産者の霜多増雄さん、テザナーフーズの丹羽真澄社長さんとの共著で出版するそうですね。どんな内容なんでしょうか。

「お話し、糖度が高いというよりは、植物が健康だということ。健康な野菜は人の体にもいいというところを科学的に、しかもやさしく分かりやすく解説した本です」

— 健康な野菜は、人の健康に役立つ、と。「植物は光合成で糖分などの炭水化物を作る訳ですから、元気で健康な野菜なら、当然その働きはいいので、糖分以外の多くの成分も活発に作られます。植物は光や紫外線などによって活性酸素が発生し生体物質と反応し細胞が損傷します。植物は活性酸素を消去するためにビタミンCやアントシアニンなどの抗酸化物質を作って自分の体を守っているのよ」

— アントシアニンは抗酸化物質ですが、人間と同じく、植物にも活性酸素は良くないんですか。

「同じです。ただ植物は抗酸化物質を自分で作り、生体を防御しますが、人間は植物ほど多く作れませんので、食物から補う必要があるんです。昔と違って、紫外線だけでなく、特に最近は大気中や室内環境、食べ物からの有害化学物質の体内への取り込み、社会的ストレスも強くなってきています。何となくもひどいストレス社会ですから、活性酸素などが出来やすくなっています」

抗酸化物質を食物から、なおさら意識して摂る必要があります」

— 自分の体で作れないものは、そうするしかないですね。

「強力な抗酸化物質ビタミンCは、そのいい例です。肉・魚から摂れるもの、そういうものもありますが、そうでない多くのビタミン類は野菜から摂るしかありません」

— 野菜に含まれる抗酸化物質はどんなものがあるんですか。

「抗酸化力のあるビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB6、ナイアシンなどのビタミンB類、それとアントシアニンやカロテン、リコペンなどのファイトケミカルなどです。野菜や果物には抗酸化力の他に、免疫力、解毒力を高める機能もあります。詳しくは本を読んで頂きたいのですが、新発田の星野龍一さんの作るアスパラガスも紹介させてもらいました。もともとアスパラは抗酸化力が高い食品ですが、星野さんのデータはとて良かったですね。まさに健康野菜」

— 過度の窒素肥料は甘み・おいしさを損なう。適正に与えること、与え過ぎは避けたい。

— 糖度は、硝酸値も関係あるそうですね。

「窒素、この場合硝酸イオンの形で取り込まれる訳ですが、これがたくさん葉っぱなどに残っていると糖度は上がりません。窒素は与え過ぎは避けたい。窒素をアミノ酸・タンパクに変える、これを窒素同化作用と言いますが、実はこのとき糖質をエネルギー源として多量に使うんです。ですから残留硝酸が多いと甘くて健康な野菜にはなりません。で、そういう野菜は害虫や病気にも弱いのので、必要以上に農薬をたくさん使わなければならぬんです」

— 過剰な硝酸の値は簡単に計れますか。

「あまり正確ではありませんが、ポケットPHメーターのような簡単に硝酸値を測れるものがありますから、計ってみて下さい。糖度も一緒に測るといいですね」

— 不完全堆肥の危険性も指摘しています。

「この問題は根が深いので別の機会に詳しくお話ししますが、完全堆肥でない有機肥料はかえって土壌を悪化させます。有機をやるなら土壌・堆肥を化学分析したうえで、目的作物にあった施肥設計をすべきです」

— 肉・魚も野菜もバランスよく食べて下さい。発酵食品もとてもいいですよ

— 私たち消費者が健康な野菜を選ぶ目安はありますか。

「試食してみて、ほかより美味しい、甘い、えびみが無いというのが基本です。そういう野菜は健康で、抗酸化値も高いものです。宮崎に行くと果物が『今日の糖度〇〇度』と貼ってありますが、いいことですね。糖度計は安いですが、新潟でもそうなのは…」

— 健康になる食事は?

「いろんな色の野菜を出来るだけ多く摂ること。一般的に1人1日350gとありますが、健康な野菜は栄養価も抗酸化力も高いので、もっと少ななくてもいいかもしれません。いい野菜は値段も少し高いけど、量は少なくとも済むので、その分、いろんな色の野菜・果物、たくさん種類を食べて下さい。ただし健康にいいからと言って、それだけしか食べなければかえって不健康です。肉も魚も大豆も食べて下さい。肉にも魚にもそれにしかない栄養素、ファイトケミカルが含まれています。ただ、放っておくと肉と炭水化物、油脂分を多く摂りがちなのが今の食習慣ですから、『意識して健康な野菜を』という意味でこの本を書きました」

— 食べ物自体を作る、あるいはエネルギー源という働きにプラスして、健康であるという病気になるないためにも、ある程度意識して摂る必要があると感じました。

『データが語る おいしい野菜の健康力』●丸善出版
及川紀久雄 丹羽真澄 霜多増雄 共著
3月中旬発売予定 1,470円(予定)
「おいしい野菜=高品質=安全」は、健康につながります。それらについて、科学・農業・栄養学の視点からデータをもとに解説。
姉妹本
『科学でわかった 安全で健康な野菜はおいしい』●丸善出版
及川紀久雄監修 霜多増雄著
好評発売中 1,575円
有機栽培、無農薬栽培の危険性と完全堆肥の有用性について、科学的データと現場生産者の報告。

「アントシアニン(老化防止) 効果についても触れましたが、医食同源というより、美・健・食同源です。どう美しく、病気になるらず長寿を全うするか。その一つの答えを書いたつもりです。以前の栄養学では5大栄養素といひ、分子栄養学では第6の栄養素として食物繊維の重要性を説き、さらに機能性(抗酸化力・免疫力・解毒力)に注目しています。今後は栄養遺伝学という分野から、個々の人間が必要とする栄養素を個々の遺伝子情報から割り出して授け、健康に資するという方向に行くと思えます」

— 最後に生産者にアドバイス。

「かつてのように経済性最優先の生産方法は行き詰ります。経済性は重要ですが、科学的エビデンスに基づいて、安心・安全はもちろん、機能性成分量の多い付加価値の高い農作物を作って、自分で価格を付けて市場に出す。厳しいようですがある程度の競争原理の洗礼は受けなければなりません。その洗礼により、より高い品質のものが生産され、消費者の信頼を勝ち取れることになりませう」



■新潟薬科大学名誉教授
薬学博士
及川紀久雄 先生

「おいしい米粉レシピ」
発売中!!
★大好評★

吉田育子 著

吉田育子 Ikuo Yosida
おいしい米粉レシピ
Komeko Recipe
春 夏
定価 1600円 (本体1524円+税)

カンタン美味しいレシピ 27品

大判だから見やすい
米粉コラム付き!

新潟調理師専門学校 校長 吉田育子
日本人の主食であるお米を毎日食べてほしい、そんな思いからこの本がうまれました。米粉は特徴を生かせば、いろいろな料理に幅広く使え、おいしく簡単に調理できます。家庭ではまだまだ使ったことがない主婦の方も必見です。お米、米粉の意外な美味しさに出会えることと思います。

▼本についてのお問い合わせ・お申し込みはこちらまで 送料無料

新潟調理師専門学校 TEL 025-244-2161 FAX 025-247-7928
〒950-0906 新潟市中央区東幸町 8-8

モノマネ女王
清水ミチコ
ピアノの弾き語り
モノマネ

独特の顔真似は必見!

トーク&ライブ
in 新発田

平成 24年
5/20日 午後7時開演
(午後6時開場)
新発田市文化会館 新発田市中心4-11-7
先行予約受付中 ☎025-378-0039
入場料 S席/5,000円・A席/4,000円
清水ミチコHP http://www.4325.net
問い合わせ ☎090-2733-3568
(清水ミチコトーク&ライブin新発田 実行委員会)

テレビで大人気の清水ミチコの
芸をナマで楽しめ!