その道のプロにきく File No.8

あびこん加工部門のリーダーにききました

おいしいおにぎりの作り方

Q おにぎりが好きな中学生男子です。おいしく作るコツを教えてください。

A おにぎりは、水分量を若干少なめにして炊き、炊き立てのご飯で握りましょう。炊き立て時には、米のおいしさのもと・保水膜が豊富にあると言われているので、冷めてもおいしさが保たれます。やけどしないように一度器などに広げ、手に塩をしてご飯を乗せ、3、4回軽く握るように整えてください。米の粒立ちを損なわないよう、ふわっと包み込むように握るのがコツ。ラップで巾着状に包むと簡単にきれいな形ができます。三角形にこだわらず、スティックやサンドイッチの形にしてみたり、色々な具材を試して楽しく作ってみてください。

回答者：石井美枝子さん
市内農業者。株式会社あびベジ取締役。「あびこ農産物直売所あびこん」加工部門責任者としてスタッフの指導、商品開発、調理、販売にあたる。商品は惣菜、つきたて餅、菓子など。「店頭に並ぶ旬の地元野菜を無駄なく活用していきたい」と石井さん。現在、市男女共同参画審議会委員。

先輩農業女子からのメッセージ

農業は女性が活躍できる仕事！

大炊（おおい） 三枝子（みえこ）さん

市内農業者。株式会社あびベジ代表取締役。平成28年4月から我孫子市では初めての女性農業委員に就任。平成24～28年、市男女共同参画審議会委員。

私も農業女子

私が結婚した相手の家は古くからの農家。当初は専業主婦でしたが、義父が亡くなったのをきっかけに農業に携わることに。畑で収穫したものを少しずつ市内の農産物直売所に出すようになりました。それなりに売れて面白さを感じ、試しに漬物や餅などを作って出してみると、これがまた売れるわけです。農業には、一年を通して自分の作ったものを買ってもらえるという喜びがあり、手ごたえとやりがいを感じました。

あびこんとともに

現在私は、株式会社あびベジ代表取締役として新たな仕事に挑戦しています。当社は今年6月水の館にオープンした「あびこ農産物直売所あびこん」「旬菜厨房　米舞亭（まいまいてい）」を運営しています。移転前のあびこんはアンテナショップとして平成19年にできました。石井さん（上の記事参照）とは設立からの仲間です。直売所は人をつなぐ仕事。気が付けば多くの仲間に囲まれ、応援してくれる人もたくさんできました。

農業女子を応援しています！

農業は力仕事と思われてきましたが、今は機械化が進み、女性だけでも問題ありません。夫に別収入がある主婦が、一人で農業を始めるというケースも見られます。直売所はそんな新規就農者向き。市場だと一種類の農産物を大量に箱詰めして出荷することが基本ですが、直売所は少量多品種の納品が可能です。消費者の反応が直に感じられるのも直売所。売れ行きを見ながら次はこの野菜を作ってみようとか、米のパッケージをデザインしたりとか、アイデアが発揮できます。

農業分野では昔から多くの女性が働いていますが、他の地域活動同様、今なおリーダー役は男性がほとんどです。私は先輩農業女子として、新たな発想で地元農業を切り開く女子リーダーの登場を待っています。

サンカクちゃん

おいしそう?!の巻

ご意見、ご感想、取り上げてほしいテーマなどありましたら、お気軽に男女共同参画室までお寄せください。

我孫子市男女共同参画情報紙「かがやく」通巻33号　平成29年9月発行
◆発行：我孫子市 総務部 秘書広報課 男女共同参画室　〒270-1192 我孫子市我孫子1858番地
TEL 04-7185-1752（直）　FAX 04-7185-1520
◆編集：有限会社マエダ印刷　〒270-1121我孫子市中峠1515　TEL 04-7188-2428
地球環境保護のため再生紙を使用しています

我孫子市男女共同参画情報紙 vol.33

かがやく

我孫子から はばたけ！ 農業女子

我孫子市は千葉県で唯一の男女共同参画宣言都市です

P4
連載：その道のプロにきくFile No.8「おいしいおにぎりの作り方」
先輩農業女子からのメッセージ　農業は女性が活躍できる仕事！
サンカクちゃん　おいしそう?!の巻

特集

我孫子から 羽ばたけ！農業女子

農業分野の高齢化が進む中、若い女性農業者、いわゆる「農業女子」への期待が高まっています。市内にある川村学園女子大学では、平成27年度から大学所有の農地を利用した授業で、農業女子を育成中。予想を上回る受講希望がある人気の授業になっています。6月末のある日の午後、その授業を見学し、受講生の2年生11人と講師の今村直美さんに話を聞きました。

「農と地産地消／自然を考える II」　講師：今村直美さん

室内授業　自分事として考える これからの「食」と「農」

大量生産の仕組みなどを学べる場があれば、質より量を選びがちな今の消費者意識を変えられるのでは…？

多少傷のある野菜でも気にせず買うことで、フードロスを減らしたい。

この日はまず、真の豊かさを考えるドキュメンタリー映画『幸せの経済学』を鑑賞。映画を参考にして「食の均一化」や「フードロス」、「孤食」などをキーワードに、グループワークを行いました。流通システムによって拡大した「食」と「農」の距離を縮める「地産地消」の大切さを、各々が実感していました。

屋外実習　土に触れてイキイキとした笑顔に！

農作業は腰が痛いこともありますが、楽しくて、あまり苦ではありません。虫も苦手ではなくなりました。

大量に採れた時は思案のしどころ。時短レシピやオリジナル料理のレパートリーが増えました。

次の時間は長靴に履き替えて、トマト、ナス、カボチャ、ズッキーニ、ダイコンなどを植えた大学専用の畑へ。数カ月かけて耕起から野菜の種まき、苗植え、管理全般、収穫まで行っていて、すでに慣れた様子で畑を手入れしていました。収穫の喜び、驚き、昆虫やカエルとの出会いなど、畑では楽しい発見が続々！

収穫した野菜は「味が濃くおいしい」と家族にも評判！

作業中、調べたいことがあればスマートフォンを活用します。

先生から　学生たちには「自分で選ぶ力」を

今村直美さん

市内農業者。
平成27年から川村学園女子大学非常勤講師

Q 今村さんが就農したきっかけは何でしたか？

16年前、娘を出産した後も職場復帰して仕事を続けていました。しかしある日、起きている娘と一緒にいられる時間が1時間半しかないことに気づき、愕然としました。家族を中心とした暮らしができるように、自分の時間を再編成することにしました。改めて生活を見直すと「食」の占める部分が大きいことに気づかされます。食べるものに気を遣うようになり、作れるものは自分で作ってみようと始めたベランダ菜園が、今思えば就農への第一歩でした。

大学の専攻は農業ではなかったのですが、本格的に農業を学びたいと思い、退職後、千葉大学園芸学部別科に再入学しました。卒業後は1年間農家で研修。別科の同級生だった猪野有里さんと2人で、我孫子の新規就農者となり現在に至っています。

Q 女性農業者として大変だったことはありますか？

楽天家なので、大変と感じたかもしれませんが忘れました（笑）。私たちの農園「わが家のやおやさん風の色」では無農薬・無化学肥料で野菜を育てています。平成21年に、収穫した野菜をセットにした個人宅配を開始しました。また平成26年にはJR我孫子駅北口に野菜や加工品の直売所「Abby's Farm（アビーズファーム）」を、地元農家さんたちと共に作りました。

▲「風の色」の畑にて。今村さん（右から2番目）、猪野さん（同3番目）と仲間たち

宅配も直売所も消費者の顔を直接見ることができます。顧客の多くは主婦で、私も主婦ですから何を求めているのかわかりやすい。商品を使ったレシピを提供したり、逆に「こういう風に食べました」と教えていただいたり。畑を通して人と人、人と地域のつながりが生まれ、それがうれしくて続けてこられました。

Q 学生たちに伝えていきたいことは何ですか？

授業では野菜の有機的栽培を通して、地球環境にやさしい農業を学び、食と暮らしのあり方について考え、そこから「自分で選ぶ力」を身につけてもらいたいと思います。

イギリスの思想家サティシュ・クマール氏の「4つのH＝Head（頭）、Heart（心）、Hands（手）、Home（家）」という言葉があります。授業ではこの4Hを実践しています。頭で学び、実際に手で触り実感し、そこから得られる感動や毎日食べられることへの感謝の心を感じとる。最後に育てた野菜を持ち帰り、家族と喜びを分かち合う。4Hの実践は農業にもつながります。

農業は暮らしに直結し地域に根差した仕事。将来、受講生の中から農業女子が誕生したらうれしいです。共に働ける日を待っています。

データに見る 我孫子の女性農業者

我孫子市の農業就業者数は643人、うち女性は345人でほぼ半数。平均年齢は66.6歳、うち女性は67.0歳です（平成27年2月1日現在）。一方、新規就農者数は平成21年度から28年度までの累計で24人。うち女性は6人で25%にとどまっており、就農時の年齢は20～40歳代となっています。

就業者が男女半々であり高齢化していることや新規就農者の女性比率が小さいことは、国全体でも同様です。農業の活性化のため、新たな農業女子の誕生が待たれています。

「農業女子プロジェクト」発信中！

https://nougyoujoshi.maff.go.jp/

農業女子P」　農林水産省は平成25年から「農業女子プロジェクト」を推進しています。女性農業者の活躍を広く知ってもらい、就農を志す若手女性の増加を目指す取り組みです（左上はロゴマーク）。農業を仕事とし、経営や地域との関わりに積極的な女性なら、誰でも登録してメンバーになれます。今年9月現在のメンバーは600人を越え、プロジェクトには企業30社、教育機関3校が参画。農業女子と企業の共同開発による新商品も生まれています。ホームページ(上のURL)や『〝農業女子〟になりたい！　就農への一歩をふみだすあなたのための本』(右)などに情報満載。
同冊子をご覧になりたい方は市男女共同参画室へ。