



自然の食材 やさしいごはん

ほうれん草の キーマカレー

柔らかい春のほうれん草をたっぷり
入れて、いつもとひと味違うカレー
を簡単に。

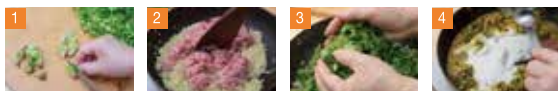
■材料（4人分）
ほうれん草・・・・・・・・1束
にんにく・・・・・・・・1片
玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
豚ひき肉・・・・・・・・300g
オリーブ油・・・・・・・・大さじ2
水・・・・・・・・1と1/2カップ
かつお節粉・・・・・・・・大さじ2
カレー粉・・・・・・・・大さじ4
塩・・・・・・・・適量
ココナッツミルク・・・1/2カップ

調理のポイント

江見さんのほうれん草はエグミや苦
味がなく、茎も柔らかくて筋もない
ので、レタスのように生でも食べら
れます。



料理研究家
林幸子先生
フード・コーディネー
ター、栄養士。料理教室
「アトリエ・グー」主宰。



1 ほうれん草は1cm
幅に切り、根元は
縦2等分に切りま
す。にんにく・玉
ねぎはみじん切り
にします。

2 フライパンを熱し
てオリーブ油をな
じませ、にんにく・
玉ねぎを透き通る
まで炒め、豚ひき肉
を加えてバラバラに
なるまで炒めます。

3 ②にほうれん草を
加えて炒め合わせ、
しんなりしたら水
を加えて汁気が少
なくなるまで煮ます。

4 ③にかつお節粉・
カレー粉を加えて
炒め合わせ、塩で
味を調え、最後に
ココナッツミルク
を加えて一煮立ち
させます。

一般社団法人 自然食ねっと

〒250-0024 神奈川県小田原市根府川 549-3
TEL.0120-07-8313

ふるさと21

〒039-4401 青森県むつ市大畑町新町 65
TEL.0175-31-0757

有機農業の継承と拡大に向けて農業者が主体となり、
消費者や企業のみならず有機農作物・加工品を身
近に感じていただけるような活動や情報提供を行う
ことを目的としています。

自然食ねっと参加生産者の作物を産地直送！

www.fsec.jp ふるさと21 検索

*江見農園の商品は上記サイトでご購入いただけます。



江見農園の情報を
映像でご覧ください。

「ファームレター」Vol.23 2018年4月25日号（毎月発行）

発行／一般社団法人 自然食ねっと デザイン／株式会社ナシカ 文・編集／石川千晶 写真／浦岡伸行

岡山県では全国に先駆けて有機無農薬農業に取り組み、国の有機
JAS規格よりさらに厳しい独自の規格で農産物を認定している。
有機JASで使用が認められる農薬や化学肥料すら一切使わず、有
機質由来の資材のみ使用できるのが「おかやま有機無農薬農産物」だ。
認定を受けるには、有機JAS規格を満たした上、2年以上前から
有機無農薬による土づくりを行うことが必要で、認定後も登録認定
機関（岡山県農業開発研究所）による厳しいチェックがある。

岡山県の南東部に位置する温暖な気候の和気町で、年間40種類ほ
どの野菜を栽培している江見農園。南を四国山地に守られ、地震・
台風などの自然災害が少ない自然豊かな地域で、平成7年に「和気
健康農業研究会」を立ち上げ、学校給食への野菜導入を積極的に展開。
おかやま有機無農薬農産物の制度が始まった平成13年に認証を取得
した。平成23年、和気町全給食調理場に野菜を提供し、県内トップ
プラスを誇る学校給食の地産地消率に多大な貢献を果たしている。



江見農園の商品

江見さん家の野菜BOX1箱（有機JAS・自然農法・おかや
ま有機無農薬農産物）ほうれん草・キャベツ・ブロッコリー・
レタス・小松菜・さんとう菜・菜の花・ねぎ・わけぎなど、
とれたての野菜7品以上のセット

※価格は時価。商品の詳細は「ふるさと21」サイト
（www.fsec.jp）をご覧ください。

江見農園
岡山県和気郡和気町吉田 177-1

*写真はイメージです。



Emi Farm 江見農園

不調なときこそ健康な食べ物を。
江見友子の想い

土と創る 和気ほうれん草



自宅前に広がる畑で夫・一郎さんと



【江見農園 江見友子さん】

新鮮な野菜で子どもに 安全安心な学校給食を

堂舞う地で健康な農業を实践



和気町は天災が全然なくて、とてもいいところ
です。5月になれば近所の川一面に蜚が飛んで、
それはもう本当に美しい幽玄の世界が広がります。

和気町の小学校給食の調理員を定年になってから、もうすぐ9年を迎えます。30年くらい前、給食

の食材の野菜は、たけのこ・ごぼう・ほうれん草
など、ほとんどが外国産で冷凍物でした。有機無
農薬農業に取り組み始めたきっかけは、子どもた
ちに安全安心な野菜を食べてもらいたいという想
いからです。校長先生とも親睦がありましたから、
いろいろな学校へ野菜を出荷できるようにお願い

し、いまでは小・中学校の給食センターに提供し
ています。量が多いので、全量を賄うことはでき
ませんが、とれたての新鮮な野菜を届けています。
嫁いで来たとき、主人は兼業農家で、自然農法
で野菜を作っていました。環境や病気、食につい

ての医師の講演を聞く機会があり、平成7年に和
気町の女性ばかりを集めて、有機無農薬農産物を
生産する「和気健康農業研究会」を結成しました。

健康な農業を研究し、健康な町づくりに貢献して

いくことが目的です。平成13年には有機JAS規
格と、さらに規格が厳しいおかやま有機無農薬農
産物の認証を取得しました。和気町での認証を
とっているのは、和気健康農業研究会だけです。

自然な甘みがおいしい野菜



江見農園は主人と私の家族経営ですから、畑に
は雑草がぼうぼうで、いっぱい生えています。野
菜の圃場は2反くらいです。野菜全般35〜40近い
品目を作っています。たくさん品の品種を作るのは
難しいですけど、自分たちの食べる野菜を作るの
は楽しいことです。いまブロッコリーの出荷時期
ですが、自分たちが食べてみて、「こんなに細く
なってもおいしいな」「これなら大丈夫だな」と
納得したものを出荷します。食べないとわからない
から、まず自分たちが食べるのが基本です。

野菜の味わいが違うので、子どもたちもしっか
り食べてくれます。ブロッコリーなどは芯まで甘
く、何もかけなくても食べられます。ほうれん草
も全然消毒をせずに作っています。大きくなると
少し苦みがありますが、若いとおいしい。まだ小
さい2歳の孫も「甘い甘い」とよく食べます。黒
豆のときに収穫して食べる枝豆も、甘みがあつて
おいしい。味が濃厚で、皆さんに喜ばれます。

お米は3町ぐらい、そのうち5反ほど無農薬で
作っていました。有機無農薬のお米は、草取りが
とても大変なんです。主人も年をとり、3反ほど
に減らした後は、有機の米栽培を維持していくの
が難しくなりました。

有機肥料のみで手をかけて栽培



有機JASでは一部の農業や化学肥料の使用が
認められますが、おかやま有機無農薬農産物は何
も使えません。栽培は非常に困難です。肥料は有
機のぼかしを作ったり、鶏糞や有機653、菜種
油かすを使ったり、山から採ってきた草木や落ち
葉などを寝かせてすき込んだりしています。消毒
しないので、コガネムシなどの小さい虫が野菜の
葉をつついて食べてしまい、ひどい状態になりま

す。梅雨の季節には病害虫の被害を受けやすく、
白菜の苗なども虫や病気にやられます。

病害虫にやられてしまったら、仕方がないので
もう放っておきます。お金目的で収入面だけを考
えていたら続けていけないのではないのでしょうか。

発足時に13人だった和気健康農業研究会会員も
高齢化で少なくなり、いまは5人ほどです。もつ
と仲間が増えたらいいなと思います。若い方が何
度か訪ねて来れましたが、有機JASはお金も
かかりますし、思うようにいきません。でも、安
全な学校給食を子どもたちにとって始めた会で
すから、和気町の給食の地産地消率が県内トップ
クラスまで高まったことは嬉しいですね。医師の
講演も会発足のきっかけでしたから、ご縁のある
老人医療施設にも野菜を出荷し続けています。

有機無農薬の野菜に理解を



病院食と給食だけで手一杯かなと思っていまし
たが、最近は青空市にも出しています。農業を使っ
た立派できれいな野菜に見劣りがするかと心配で
したが、化学物質過敏症で一般の野菜を食べられ
ない方が涙を流して喜んでくださったという声を

自分たちが食べる野菜を作る

江見農園では年間40種類ほどの野菜を栽培している。ほうれん
草は順次蒔いていくので、夏場の6〜9月を除いて、ほとんど通年
収穫できるという。夏野菜のパプリカは7月くらいから収穫でき、
ズッキーニやトマトは特に甘くておいしいと好評だ。

「和気町では、なすびを特産物にしようとして、たくさん作って
います。早いうちから定期的に消毒するものが多いのですが、う
ちはもちろん消毒をしないで作っています。6月の後半〜11月の
初めぐらいまで収穫できます。チンゲン菜も作っていますし、モ
ロヘイヤやつるむらさきも作りますよ」と江見さん。

さつまいもは8月には収穫が始まるという。

「白菜などはこれから植えるんですけど、出来は天候次第で、雨
がたくさん降ったら腐りますし、難しいですね。有機無農薬で露
地のいちごも作っているのですが、できたと思ったらハクビシ
ンかタヌキかイタチかにすぐに持っていかれます。網を張っても
下に穴を掘って入るんです。すごい生命力ですよ」

江見農園●四季の農作物

春

ほうれん草・えんどう・じゃがいも・玉ねぎ・菜の花・レタス・にんじ
ん・わけぎ・チンゲン菜・小松菜・しいたけなど

夏

かぼちゃ・なす・トマト・ピーマン・パプリカ・ししとう・ズッキーニ・
ミニトマト・きゅうり・ゴーヤ・モロヘイヤ・つるむらさき・メロンなど

秋

さつまいも・キャベツ・ブロッコリー・ねぎ・水菜・小かぶ・黒枝豆・
ほうれん草・じゃがいも・チンゲン菜・小松菜・なす・しいたけなど

冬

大根・白菜・キャベツ・里いも・春菊・ほうれん草・にんじん・チンゲ
ン菜・ねぎ・水菜・しいたけなど



いろは
孫の彩花ちゃん（8歳）も草とりのお手伝い