

自然の食材 やさしいごはん 4

マンゴープリン

生果でも冷凍でも大丈夫。簡単で、みんなが大好きなマンゴープリンを作ってみませんか？夏のおもてなしにも最適です。

- 材料（プリン型4個分）
- アップルマンゴー.....300g
 - 粉ゼラチン.....5g
 - 水.....1/4カップ
 - オレンジ果汁.....大さじ2
 - 砂糖.....20g
 - 生クリーム.....大さじ2
 - ミント.....適量
- ☐ココナッツミルク.....大さじ2
 ▲砂糖.....大さじ1/2

調理のポイント

マンゴーには繊維があるので、ミキサーにかけます。甘さと酸味のバランスがおいしさのポイント。オレンジジュースを隠し味に使います。

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 マンゴーは皮と種を取り、果肉はミキサーでピューレにします。

2 水に粉ゼラチンをふり入れてふやかし、湯煎にかけて溶かします。

3 ①にオレンジ果汁・②の砂糖を加え混ぜ、砂糖が溶けたら生クリームを混ぜます。

4 ③を型に流して氷水に当てて冷やし固めます。冷やしたら型から抜いて器に盛り、ミントをあしらって▲を添えます。



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。



沖縄マンゴー生産研究会の情報を映像でご覧ください。

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

*沖縄マンゴー生産研究会の商品は上記サイトでご購入いただけます。

Okinawa mango production Society

沖縄マンゴー生産研究会

「ファームレター」Vol.25 2018年6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

日本で初めて自然農法登録された 完全無農薬の極上マンゴー

トロピカルフルーツの代表格・マンゴーは果物の女王と呼ばれ、世界中で食されている。以前はメキシコやタイ、フィリピンなど海外からの輸入が多かったが、近年では国内生産量が増加し、平成元年の10倍にも達するという。マンゴーといえば宮崎県のイメージが強いが、生産量第1位は沖縄県で、国内シェアのほぼ半分を占める。

沖縄県では明治30年に農業試験場で栽培され、主に露地栽培された。開花の時期が梅雨にあたるため結実しにくかったが、その後、ハウス栽培技術の普及で安定して生産されるようになった。日本で最もポピュラーな品種は、アップルマンゴー（アーウィン種）だ。

マンゴーは減農薬で栽培することが難しい作物で、沖縄県の農業使用基準は23回（平成29年1月現在）である。そんな状況のなか、沖縄本島の最南端に位置する自然豊かな糸満市で、沖縄マンゴー生産研究会の大城新栄さんは、化学肥料・除草剤・消毒剤を一切使わず、高い技術力で完全無農薬マンゴーを丹精込めて育て続けている。



土と創る 糸満アップルマンゴー
 いつも心に南国の太陽を。
 大城新栄の明るさ



沖縄マンゴー生産研究会の商品
 アップルマンゴー（アーウィン種）1kg（2〜3玉）【自然農法】
 キーツマンゴー 2kg（2〜4玉）【自然農法】
 ※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。

沖縄マンゴー生産研究会
 沖縄県糸満市宇座波 1706

妻・ヨシ子さんとマンゴー栽培30年

*写真はイメージです。



【沖縄マンゴー生産研究会 大城新栄さん】

濃厚な甘さ、ほどよい酸味。体にやさしい完熟マンゴー

研究してたどり着いた草生栽培



必要ですし、乾燥を防ぐ意味もあります。だから、草を生やして刈って置いておく草生栽培でいいのではないかと思います。実践されている方が大宜味にいと聞いて、わざわざ見に行き、理にかなっていると確信しました。マンゴーを植えて5年経った収穫のときから農業一本です。

アミノ酸の酵素液を手作り



肥料はアミノ酸と牛糞、後は米ぬかです。農薬は一切使いません。マンゴーは山に生えているものだから、落ち葉だけでいいと百も承知ですが、ある程度の大きさを早めに仕上げるために有機肥料を使います。手作りのアミノ酸の酵素液が一番いいですね。魚のアラと糖蜜と海水を1…1…3の割合で混ぜて半年間おくと、いい肥料になります。500〜1000倍に薄めて毛虫対策にも使います。人間の体にもいいし、植物も好みます。

「マスクもしないで農薬をかけてる」と、よく笑われました。自家製酵素液だと知って、「僕らにも教えて」という人には教えました。毎日かき混ぜなくてはいいけないのが面倒なのか、ほとんどの人がやめています。作物に週4、5回農薬をかける人もいます。毎日朝晩、葉をかけて上等なものを作って高く売り、自分や子どもたちの食べ物は無農薬で別に作る友だちもいます。体に悪いとわかっていても、きれいなじゃがいもと売れないから農薬をかける。バランスがおかしいですよ。虫食いはいやだけど、その理由を考えるべきです。

積算温度が収穫の決め手



毎年9月末ぐらいから整枝や枝の剪定、草刈り、強制誘引を行います。摘果作業をしながら果実を麻ひもで吊り上げ、太陽を当ててきれいな色にします。肥大して色が変わってきたら袋をかけますが、2万個以上の袋がけに1カ月ぐらいかかるため、収穫しながら袋をかけることもあります。日照時間や積算温度で熟度が決まり、収穫のタイミングは花が咲いた日により異なります。袋がけしてしまえば台風が来ても心配ありません。台風は

避けられないけど、予防はできます。40度のハウスの中で、暑くても休んでいる暇はありません。

ピンポン玉大のミニマンゴーが熟し始めると、収穫開始のサインです。ミニマンゴーは品種ではなく、受粉してないマンゴーを指します。皮ごと食べられて、すごくおいしい。ミニマンゴーが熟しているなあと思つたらパクリと口に入れます。

アップルマンゴーの収穫は7月中旬ぐらいから始まります。農協は八分熟で収穫しますが、まだちょっと堅さがあります。我々は完熟まで待つて、収穫した日か翌朝に発送するので、届いたらすぐにおいしく食べられます。ブルームという薄い白い粉がうっすら果皮に付いて少し毛羽立っているのが新鮮な証拠で、最高の状態です。妻の94歳になる母は収穫を楽しみに手伝いに来てくれます。糖度は15度以上あれば十分で、17度ぐらいがベストです。糖度23〜27度の品種も作っていますが、甘すぎて酸味がないと、おいしくありません。

金肥は絶対に使いたくない



今年はアップルマンゴーのハウス7棟のうち4棟がほぼ全滅で、ほとんど実がつかえません。約30年やっていますが、こんなことは初めてです。周

りも同じような状況で、「1年くらいは飯食わないで我慢しよう」と、冗談で言い合っています。

一節をパキッと手で折って新しい芽を出す芽かき作業をすると、再来年には実をつけます。ハサミで切らないのは、ばい菌がハサミから入るからです。消毒しながら使うのならいいのですが、このあたりの豊見城地域はみんな手で折る方式です。

有機自然栽培に切り替えて苦労は感じません。喜ばしいのは、アザミウマという虫が原因で発生する病気が草生栽培でなくなったことです。農薬を使っているときは木の調子も良くなかった。化学肥料で作物を大きくできても、えぐみがあつて、食べたらすぐわかります。化学肥料は昔、金肥と言われていましたが、絶対使いたくないですね。

これからもつと仲間を増やしていきたい。わかる範囲のことを伝えていくのが我々の希望です。体が動く限り、農業を続けていきたいです。自分で考えてやれるのは一番嬉しいことです。世界旅行もしたい。生きている間に行けるといいなあ。



アメリカから帰省中している娘のさおりさん、孫のアダムくん・アンドリュウくんも袋がけをお手伝い

インドナツメを冬場の主力作物に

..... 大城ヨシ子さん



レッド・グリーン・オレンジのキーツマンゴーやイエローマンゴーも育てています。肉厚で糖度が高いレッドキーツは8月末から9月に収穫し、追熟します。600グラムほどのアップルマンゴーに比べ、キーツマンゴーは1.5キロ以上になります。

アテモヤ・グアバ・アボカド・ズッキーニも作っています。『現代農業』という本に「西洋かぼちゃ」としてズッキーニが載っていたのを見て、種屋さんをお願いして取り寄せてもらいました。うるま市の市場で最初のころ、「それ何ね？ きゅうり？」と言われたけど好評で、いまは作っている人がたくさんいます。

去年始めたインドナツメをこれから増やしていくつもりです。友だちのところでは食べたら梨のようでおいしく、2、3本分けてもらいました。マンゴーが終わって花芽を吊り上げている最中の2〜3月に始まります。在来種はトゲが長くて、摘果・誘引・吊り上げ作業が大変ですが、ミニトマトやブロッコリーに替

わる冬場の収入として、もっと専念してみたいなと思っています。



45年前、米軍内のタクシードライバーとしてそれぞれ雇われ、出会った二人