

自然の食材やさしいごはん 11

ジンジャーシロップ

限界突破ショウガは皮が薄く、エグミや苦味がないので、そのまま使えます。新鮮なうちに作り置きし、しょうがの爽やかさを味わいましょう。

- 材料
しょうが..... 200g
水..... 1と1/2カップ
砂糖..... 320g

- ◎砂糖の種類
【上白糖・グラニュー糖】
ミネラル分が取り除かれた白い砂糖
【黒糖・きび砂糖・てんさい糖】
自然のミネラルが含まれる茶色い砂糖
【三温糖】糖液を煮詰めて茶色くなる砂糖

調理のポイント

限界突破ショウガは常温で日持ち1か月。砂糖を加えることで、より長く保存できます。砂糖を少なめに甘さを抑えると、保存期間は短くなります。

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。



ジンジャーシロップを使ったジンジャーエール&しょうが風味の磯辺焼き



- 1 しょうがをおろし金ですりおろします。
2 すりおろしたしょうがとしょうが汁に分け、すりおろしたしょうがの繊維を包丁でたたいて切ります。
3 水と砂糖をあわせて②を加えます。ひと煮立ちさせ、そのまま冷やせば、ジンジャーシロップの完成です。

ジンジャーシロップは万能調味料！
①しょうゆと塩で味を調え、しょうが焼きのタレに
②炭酸水で7~8倍に割り、ジンジャーエールに
③焼いた餅にシロップを絡め、磯辺焼きに



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 <https://nfnet.jp>

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。
「farm letter」2018年度グッドデザイン賞受賞。



GOOD DESIGN AWARD
2018年度受賞

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

*ラッキー農園の商品をご購入いただけます。



ファームレター WEB サイト

Lucky Farm
ラッキー農園

「ファームレター」Vol.30 2018年11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

高知県のしょうがの生産量が全国第1位で、シェア40%を10年近くキープしているのには理由がある。作物は一般に日照量が多いほどよく育つが、熱帯の多年草であるしょうがは高温多湿も好む。高知県は年間日照量と年間降雨量ともに全国1位、年間平均気温は全国5位で、しょうが栽培にまさにうってつけの気候風土なのだ。

四国山地の真ん中に位置する高知県大豊町は、日本で最初に65歳以上が人口の半数以上を占めた「限界集落」発祥の地。町の面積の88%が森林の急峻な山岳地帯で、棚田や傾斜畑で形成されている。過疎化が進むこの町に北海道から移り住んだ酒井寿緒・笑子夫妻は、昼夜の寒暖差が大きい山村で、山頂付近の清涼な湧き水、冷たく澄んだ新鮮な空気、地元の山草・竹・稲わら・もみ殻などを利用して土づくりにこだわり、しょうがとトマトを有機JASで栽培している。2012年のラッキー農園開業時から化学肥料・農薬を一切使用せず、除草や虫取りを手作業で行い、作物を慈しんでいる。

標高650メートルの雲海の棚田で、
手作業で育てる有機JASしょうが



土から掘り出す香り高い自尊心。
酒井寿緒の天命

土と創る30年 限界突破ショウガ

限界突破ショウガ



ラッキー農園の商品
限界突破ショウガ 1kg【有機JAS】
限界突破トマト 1kg【有機JAS】

※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。

ラッキー農園
高知県長岡郡大豊町佐賀山 834



ラッキー農園の
情報を映像で
ご覧ください。

コツコツ型で我慢強い「ラッキー1号」酒井寿緒さんと猪武者で突き進む「ラッキー2号」の笑子さん。
絶妙のバランスで喧嘩知らずの老夫婦は新規就農7年目



「ラッキー農園 酒井寿緒さん」

南国高知の高地に 日本の原風景があつた

運命の歯車が動き出した35歳

笑子と札幌で出会ったとき、僕はメッキ工場の派遣の工員でした。僕が一方的に熱を上げて翌年、35歳のときに結婚までたどり着きました。ホステスをしてきた彼女の趣味はサーフィンで、北海道の冷たい海を離れ、暖かい種子島でサーフィン三昧の生活を送るといふ夢がありました。種子島といえは宇宙センターですが、資格もない高卒の僕にできる仕事はなさそう、別の地を探しました。歴史が好きで、昔から四国に憧れていたため、高知はどうかと提案しました。「これからは農業だ」と漫画『美味しんぼ』の影響を受け、たまたま入った漫画喫茶で深い考えもなく、「高知農業」とインターネットで検索したら、時給900円の求人が出てきました。当時の時給と同額です。すると、笑子はその場で飛行機を予約し、次の週の休みに社長面接に行き、2人分の研修先と家を決めてきました。とにかくすごいんです、行動力が。3か月後にはもう高知県に移住し、働き出した先が有機農家でした。「美味しんぼ」の山岡士郎さんから、「有機農業」は学んでいましたが、単に

時給で選んだので、有機だったのは偶然です。高レベルの先進的な農家で、社長さんは赤鬼のように雷を落としていました。いま役に立っている知識はそこで覚えたことばかりですから勉強になりましたが、初めての肉体労働はきつかったですね。

「怒られたくないから新規就農しよう」

笑子は1年経たずに、怪我を機に有機の学校の職員に仕事を移りました。寮に入ったので新婚8か月で離れ離れ、週に1回だけ会う生活で、「何のために移住したんや」と寂しかったです。その辺りから、「農業は好きだけど、使い物にならないと怒られるなら自分でやろう」という気持ちで彼女のなかで芽生えていたようです。初めて経験した農業をもう二人で始めようと考え、新規就農の理由が「怒られたくないから」。びっくりしました。

「農作業がないときにサーフィンをしやすい、海に近い場所」という笑子の希望の地を求め、休みのたびに県内をあちこちドライブして回りました。県下の市町村で唯一未踏だった大豊町の役場の方と農業機械の研修会で知り合い、いざ畑を見に行き、山や川、棚田があつて米が実る日本の原風景に、「日本昔話ってこれだったのか」と、北海道育ちの僕はズキユンときて、当初の目的のサーフィンを忘れてしまいました。効率を心配して不安がる笑子を「みんなと同じことをしていたらだめだ」と説得したようですが、実は全く覚えていません。

透き通った爽やかな辛さが特徴

しょうがで成功していた赤鬼さんの指導を忠実に実践して栽培しています。しょうがは熱帯性ですが、標高700メートルの寒冷地でも、こぶの一個一個が太い特徴のあるものができました。県で一番メジャーな土佐一号という品種ですが、別の品種のようだと言われます。たくさん肥料や水でドカンと太らせる栽培ではなく、じわっと自然に育てるとエグみや苦味が出ません。お客さまからは、透き通った爽やかな辛さだといわれます。肥料や稲わらも地元のものにこだわり、土づく

りをしています。水は標高1400メートルの樋ヶ森頂上付近から引きました。ホースが凍らない深さに掘って500メートルほど埋め込みました。が、「この道路の下に宝物が埋まっているのを俺たちだけが知っている」と楽しい気分になれます。

農業の醍醐味はお客さまからの励ましの手紙と豊作です。2年前の秋、僕は生まれて初めて嬉し泣きました。種芋が何倍に増えたかを指標にしていますが、例年4〜5倍のところ、おとしは7倍とれたんです。保管庫もパンパンで、金メダルを取って喜びに泣く人の気持ちがわかりました。

なんとなく始めた有機でしたが、お客さまから親戚のように励ましの声やおやつ、お肉などが届きます。喜んで、待っていてくださるお客さまのせいで人生が決まりました。期待を受けて応えるという人間としての快感を味わうと、「作れないから農業を撤くことにしました」なんて言えません。喜ばれるものを追求することが一番になりました。

幸せの連鎖で名付けたラッキー農園

1年で最も楽しいのは収穫です。刈った草を集め、粉碎してすき込み、肥料を撒いて耕運、畝立て、植え付け。3反の全圃場を見回って丁寧に行う芽出し作業は、丸1日かかります。その集

「限界突破」ブランディング

大豊に暮らす人や訪れる人がゆとりを体感できる「ゆとりすとカントリーおおとよ」の実現を目指す大豊町に対し、「むしろ、日本初の限界自治体という側面の方が面白い」と思い、それにちなんだ名前を野菜に付けて知ってもらいたいと考えました。でも、僕らが思いついた限界トマトや限界ショウガは、おいくなさそうな響きで」と寿緒さん。「素人とは目の付け所が違うプロの方が野菜の前に限界突破とつけてくださったんです。最初は強烈さに違和感があったんですけど、次第にかっこいいと思えてきました」

笑子さんのその後の行動が素早かった。将来、事業を拡大したときのことを考慮し、「限界突破」を商標登録しようと調べ、申請方法を電話で尋ね、自分自身で手続きしたのだ。

「中途半端にできるとロゴも自分で手がけてしまうかもしれませんが、私たちはまるでセンスがないので、プロの方にお願いして、かっこいいものを作ってくださいました」

と笑子さん。差別化を図り、特徴やこだわりを明確に打ち出したブランディングは、一次産業の活性化にも繋がってゆくだろう。



ひときわ目を引くロゴデザインが光る。限界突破ショウガは、あく抜きや皮むき不要。スライスや千切りでサラダに。マヨネーズやオリーブオイルと相性抜群



寿緒さんが手掘りし、笑子さんが茎を切ってコンテナに納めていく共同作業。毎年、「かわいこ大賞」を決定する。しょうがをきれいな肌にするのに不可欠な稲わらは、将来的には自分で無農薬のお米を作って確保したいという