



固定種野菜を食べる会

vol.0

生きているよこびを食べよう!

ここはれ

TAKE  
FREE

ご自由にどうぞ!



---

こ て い し ゅ や さ い  
固定種野菜とは？

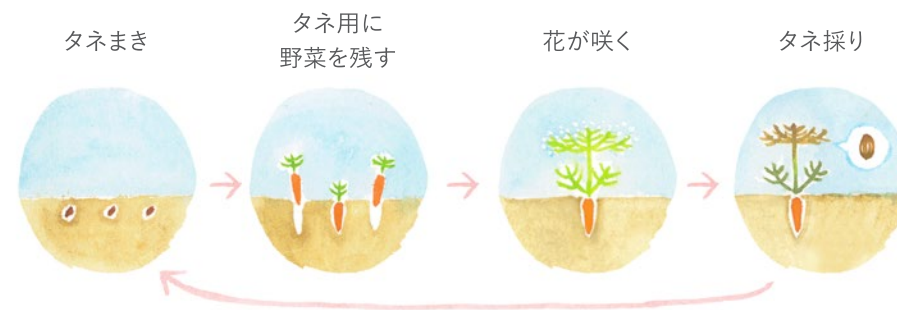
自然のしくみに沿う自家採種によって命が繋がれてきた

個性豊かな味わいを楽しめる形質が安定した野菜

---

### 自家採種について

自家採種とは、育てた野菜からタネを採ること。自家採種を行う野菜づくりは昔ながらの方法だが、大量生産に向かないため、現在の農業ではあまり行われておらず、タネは種苗店やJAから購入することが一般的となっている。





## 固定種野菜を絶えさせたくない

私には「固定種野菜を絶えさせたくない!」という思いがあります。固定種野菜は自然に沿った命の仕組みを持つ野菜です。単に美味しいだけでなく、野菜から生命力に溢れる力強いメッセージを感じます。私は偏った食事により心も体も病んでしまった経験があります。きっかけはダイエットで、食事制限をした影響で10代後半に引きこもりになりました。しかし辛い引きこもりから抜け出すことが出来たのも、食事の力でした。その経験から食が体だけでなく心にも影響していると実感して、食の大切さを伝える仕事がしたいと思い管理栄養士になりました。

人にとってより健やかに生きられる食とは何かを追求する中で、固定種野菜に出会います。個性豊かで、食べると雑味のない野菜の味がしました。種採りによって昔から受け継がれてきた固定種野菜が消えつつあるということを知り、この「本当の野菜」を絶えさせてはいけなと思いました。

飯能では固定種野菜を栽培する人が増えてはいますが、その量はまだまだ少なく、おいしい食べ方や魅力もあまり知られていません。まずは固定種野菜についてたくさんの方に知ってもらい、そして食べてもらいたいと思っています。

また、飯能市で固定種野菜に関わる方達を紹介したいです。固定種野菜のタネを専門に扱う「野口種苗研究所」や、固定種野菜を作る農園、固定種野菜を販売しているお店、固定種野菜を使ったレストラン。固定種野菜に関わる方たちの思いと共に固定種野菜の魅力を広めてゆきたいと思います。

## 固定種野菜の魅力

### 1. 雑味のない野菜本来の味

固定種野菜は昔ながらの方法で栽培しているため、とにかく味が良いです。私たちが食べている野菜のほとんどは人の手で交配された一世代限りのF1種と呼ばれる野菜です。病気に強く形が揃いやすいので流通に適していて大量生産に向くので安定供給ができます。しかし収穫量や見た目を優先するため昔ながらの野菜に比べて味が落ちると言われています。



### 2. 料理が楽しくなる個性

見た目の色や形に個性的な品種が多いのも特徴です。スーパーには並ばないような形や色に特徴のある野菜たちは料理が好きな私を楽しませてくれます。栄養価の高さや個性的な姿に料理のプロからの注目も高まっています。



### 3. 自然の摂理にそった安心できる野菜

固定種野菜は昔ながらの方法でタネを継ぐという点で自然の摂理にそった安心できる野菜です。環境に適応し、長期間に収穫できるため小規模農家や家庭菜園に向いています。その作物に適した季節に栽培することで病気や虫の被害が少なくなります。



## 今後の展望

飯能市の固定種野菜情報を集約したガイドブックをつくりたい!



- ・ 固定種野菜の特徴、魅力、おいしい食べ方
- ・ 飯能市の固定種野菜に関わる方々、生産者の紹介
- ・ 飯能市内で固定種野菜を使っているレストランの紹介
- ・ 家庭菜園で固定種野菜作りをしたい人向けのアドバイス

固定種野菜を食べたい人や栽培したい人に重宝する冊子にするために、活動に賛同してくださるサポーターを募集しています! 連絡先は裏面をご覧ください。



# 固定種野菜に関わる人々

## 講演会感想

いさお  
**野口 勲 さん**  
「野口種苗研究所」代表

固定種のタネを専門に扱う種苗店を、埼玉県飯能市で経営。店頭のほか電話やインターネットでも販売している。全国各地を飛びまわり、固定種の野菜とタネについての講演を行う。主な著書：『タネが危ない』『いのちの種を未来に』

## 講演会は5時間、半分以上がF1種ハイブリッドシードの話

2018年3月17日、飯能市民会館で行われた野口勲さんの講演会に行ってきました。講演会はなんと5時間・休憩なし、野口さんのバイタリティーに驚きました。講演内容の半分以上がF1種ハイブリッドシードとは何かというお話でした。「F1種は不自然なタネということを知ってもらわないと固定種のタネが自然なタネという事がわかってもらえない、だから時間をかけてF1種の話をする」消えかけている日本の固定種の野菜とタネについてその価値を語ってくださいました。

## ♂ 雄性不稔とミトコンドリアの異変

F1種の中でも雄性不稔の個体から作られるタネが問題です。(雄しべがなかったり花粉ができない作物。)人間で言うところの精子の数が少ないか、活動量が低いということです。興味深いのは雄性不稔が出現するのはミトコンドリアの異変であること。(ミトコンドリアとは細胞の中にあるエネルギーを生み出す小器官。)細胞核とは別のDNAを持ち100%母親譲りです。野口さんはミトコンドリアが変異した雄性不稔の野菜を食べていると人間も不妊症になるのではないかと危惧されています。

## 🍅 固定種を知ることから

人々は昔から出来のいい野菜からタネを採り、翌年そのタネをまくことを繰り返して来ました。また固定種野菜は同じ種類でも風土の違いによって、特有の性質が生まれます。私は自然のしゅきみを持ち個性豊かな固定種には、野菜の本当のおいしさがあるのだと思いました。現在では、タネをまいて実った作物からタネを採取するという当たり前の営みが失われつつあること。野口さんの講演を聞いて、これからの農業や食を考える上で自家採種によって命をつないできた固定種野菜を知ることが欠かせないと感じました。

## F1種ハイブリッドシード

人の手で交配した一世代限りの野菜。病気に強く形が揃いやすいため、大量生産に向けていて安定供給ができる。普段私たちが食べているほとんどの野菜はF1種の野菜である。

## インタビュー

けん せい  
**本山 憲誠 さん**  
「ひより農園」代表取締役

無農薬固定種野菜を飯能市内で栽培し、直売店「はんのう旬菜マーケット葉菜畑」などで販売。2018年6月には、トーベ・ヤンソンあけぼのこどもの森公園に「cafe Puisto」をオープン。

## 🍊 ひより農園のポリシーは「無農薬」「固定種のタネを使うこと」

2018年3月10日、株式会社ひより農園の代表取締役 本山憲誠さんにお話を聞きました。ひより農園は固定種の野菜を無農薬で作っています。一般的なF1種と呼ばれる野菜と比べ見栄えや生育により苦労することもあるそうですが、味の良さには自信があるとおっしゃいます。

## 🍎 固定種野菜との出会い

本山さんが固定種のタネを使った無農薬の農業をするきっかけは、無農薬リンゴの栽培が映画化され話題になった「奇跡のリンゴ」の木村秋則さんとの出会いでした。人材派遣会社を経営されていたときに「過疎農村を救う青年実業家」として石川県羽咋市(はくいし)で市職員や関係者から出迎えられたことから木村さんとのご縁が生まれました。そして従業員と共に木村さんから自然農法を学び固定種のタネを使った農業が始まったのです。

## 🌟 本山さんの夢は、無農薬農業の活性化

「ひより農園と同じ農法で独立してほしい」  
本山さんの展望として、農業を身につけた従業員に、独立してほしいという願いがあるそうです。農業を始めるのに一番大変なのは土地探しで、次に大変なのは売ること。本山さんは独立していった人たちが作った野菜はすべて買い取り、取引関係になってゆくの夢だとおっしゃっていました。さらに本山さんは、耕作放棄地を利用して過疎農村を活性化させる構想もお持ちです。本山さんにとって地方都市再生の方法の一つに無農薬農業が欠かせないとおっしゃっていました。

まだまだ「固定種野菜」の知名度は低いようですが、本山さんの持ち前の行動力とアイデア力でお客さまに固定種野菜のおいしさを届けておられる様子が印象的でした。





# 固定種野菜を食べる会 vol.0の様子



## 試食メニュー

- ・おにぎり
- ・黒田五寸人参のラペ
- ・葉玉ネギの味噌汁
- ・大根人参水菜のサラダ
- ・小松菜の菜花炒め
- ・のらぼう菜の花の湯引き
- ・里芋揚げびたし

野菜提供 | 小島農園様 のっぽファーム様



## 参加者の感想

とても勉強になりました。もっと野口さんの講演会の話も聞きたかったです。さっそく本を読んでみたいです！  
いつか食に関わることをしてみたい！  
自分でも野菜を作ってみたい！  
という夢がますます膨らみました。

Tさん

荒井さんの想いがよく伝わりました。固定種の魅力を再確認しました。目の前で調理していただいて茹で時間や手際などとても参考になりました。

Mさん

美味しい！の一言です。目からウロコです。シーズンごとの開催をお願いします。

Kさん

お話と料理と試食とバランスよく組み合わせられて行って楽しいイベントでした。野菜料理おいしかったです！

Oさん

ミトコンドリアの具体的なお話がとても良かったです。この会がどんどん広がってゆくこと、本当の野菜のことが知られていったらうれしいと思います。

Yさん

力のある野菜に興味があります。生活に取り入れられる健康になる食べ物を積極的に食べたいと思います。料理のレパートリーが少ないのでいろいろ増やしたいです。食べたらずぐ体がポカポカして温まりました。

Aさん



## 固定種野菜のおすすめレシピ



ひより農園  
本山さん  
お気に入り

### 刺身とたっぷり水菜の ガーリックオイルサラダ

野菜がおいしくて刺身が残ってしまうほどだそうです。手作りガーリックオイルでいろいろな野菜がたくさん食べられそうですね。

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・刺身 適量</li> <li>・紅法師水菜 適量</li> <li>・赤リアスからし菜 適量</li> </ul> <p>〈ガーリックオイル 2-3人分〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ニンニク 3片</li> <li>・オリーブオイル 50cc</li> <li>・塩 小さじ1/3</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 紅法師水菜や赤リアスからし菜を食べやすい大きさに切り、たっぷり刺身の上に乗せます。</li> <li>2. ガーリックオイルを作ります。スライスしたニンニクをオリーブオイルと共に鍋に入れ色づくまで弱めの火で加熱。</li> <li>3. 塩で味付けをします。ガーリックオイルをサラダにかけて出来上がり。</li> </ol>

#### ポイント

ガーリックオイルはゆっくりと火を通すことで食べた後のニンニク臭が気にならなくなります。

### 里芋の揚げびたし

材料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・里芋 300g</li> <li>・菜種油 適量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・醤油 大さじ1</li> <li>・水 大さじ2</li> <li>・梅酢 大さじ0.5</li> </ul>
----	---	---

- 作り方
1. 一口大に切った里芋を素揚げする。
  2. 醤油：水：梅酢 = 1：2：0.5 の割合で混ぜた液に揚げたての里芋を入れます。
  3. 10分ほど置くとできあがり。



#### ポイント

揚げ油には低温圧搾絞りの菜種油がおすすめです。現代人に不足しがちな必須脂肪酸のα-リノレン酸を含みます。さらに、風味がよくて酸化しにくいのが特徴です。良質の油は肌のバリアー機能を高めてくれます。

### ニンジンラペ

材料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒田五寸人参 1本</li> <li>・オリーブオイル 小さじ2</li> <li>・塩 小さじ1/2</li> <li>・レモン汁 小さじ1/2~1</li> </ul>
----	--

- 作り方
1. 千切りにしたニンジン1本につき小さじ1/2の塩をふり、なじませます。
  2. オリーブオイルを適量混ぜたら出来上がり。
  3. 好みでレモン汁をかけてもおいしいです。



#### ポイント

黒田五寸人参の強めの香りをオリーブオイルが和らげて、簡単なのにとても上品なサラダになります。ニンジンに含まれるβ-カロチン(ビタミンA)は、脂溶性ビタミンなので、油と一緒に食べることで吸収率がアップします。





## 主催

管理栄養士 / 埼玉県飯能市双柳在住

# 荒井 知子



自身の思春期に過度なダイエットによる体調不良で引きこもりとなるが、食生活を改善することで心身共に回復。心と体と食の関係性に興味を持ち第一子の出産後、一念発起し専門学校にて食への知識を学び直し、後に管理栄養士を取得。さらに雑穀料理を学び、自身の高血圧と蕎麦アレルギーが解消し心身共に穏やかになることを実感する。多くの人に食への興味や関心のきっかけを作るために、「自分を大切に作る食事」をテーマに栄養士の知識を組み合わせ、雑穀料理教室「はれ\*はれ」を開講。(雑穀専門料理教室は2018年3月に終了。) 2018年より「心と体が晴れ晴れとするような、生きているよろこびを感じる食事」を提案する活動を開始。

現在、飯能で栽培されている固定種野菜に着目し、市内の種造家や農家の方へアプローチ、自身の持つ管理栄養士の知識や経験を組み合わせ、飯能 × 固定種野菜 × 料理をテーマに活動をしている。ブログで食に対する想いを発信中。特技は野菜と話せること。



[kokohale.com](http://kokohale.com)



[facebook.com/tomoko.arai.330](https://facebook.com/tomoko.arai.330)

## 固定種野菜を広める活動のサポーターを募集中!

カッコいい写真を撮ってくださる方、みんなが良くなるための経済の知識を貸していただける方など。興味がおありの方は、メール([kokohale.at@gmail.com](mailto:kokohale.at@gmail.com))または荒井まで直接お声がけください。



## 開催概要

2018年3月25日 [日] 11:30 - 13:00

Bookmark (飯能銀座)

1. 飯能プランニングコンテストの発表
2. 野口種苗研究所 代表 野口勲さん講演会感想
3. ひより農園 代表取締役 本山憲誠さんのお話
4. 固定種野菜の調理実演
5. 固定種野菜の試食



## 協力

葉菜畑 (ひより農園)

埼玉県飯能市青木 213-1  
[hiyori-farm.goodplace.jp](http://hiyori-farm.goodplace.jp)

小島農園

埼玉県飯能市  
mato.me

のっぽファーム

埼玉県飯能市川崎223  
[noppofarm-komagun.jimdo.com](http://noppofarm-komagun.jimdo.com)



発行日：2018年7月16日 発行者：荒井知子 企画・編集：荒井知子、織田有紀 デザイン：織田有紀

本書の無断転写・複製・転載を禁じます