

# 生涯が勉強!

これからも新しいことに  
チャレンジしていきます

北に八剣山、南には札幌岳を望むことができる、小金湯の緑あふれる環境で農業を営む長谷川利吉さん(73)。三代目の農家です。ほとんどの作業は、長谷川さん一人で行います。

アスパラ、ジャガイモ、トウモロコシ、ナス、ヤーコンなど多くの種類の作物を栽培している長谷川さんも、肥料に気を使っています。良い肥料を多く使うことで作物が丈夫に育ち、虫や病気に強く、柔らかくておいしい野菜ができる



▶ヤーコン畑での長谷川さん。収穫期の10月には、草刈はほぼひとまわりです

そうです。ナスを生でかじつてみると、水分が多くて柔らかく、皮が口に残ることもありません。

長谷川さんは、体に良い作物に関心があり、六年ほど前からヤーコン栽培に取り組んでいます。比較的栽培しやすい作物ですが、冬場の種の保管や苗作りが難しく、何度も失敗を繰り返して、ようやく自分なりの苗作りができるようになりました。今では、その方法を周りの人にも教えています。「自分の利益だけを考えるのではなく、良いものは皆に広め伝えていかなければいけません。その上で、自分はやりたいものを作るよう努力すればいいと考えています。いずれはジャガイモ並みに、手軽に購入できるようになればと思います」と語ります。

自らの研究室と呼ぶビニールハウスでは、モロヘイヤやゴーヤなどの健康野菜も栽培。また、ドラム缶を利用してまきストーブを自作し、冬場も野菜作りをして、山の中の畑ならではの楽しみを満喫しているそうです。

長谷川さんも「いしやま朝市」や「こまおか朝市」で、新鮮な野菜を販売しています。ヤーコンにはオリジナルのレシピを添える心遣いも。「すぐおまけしちゃうんだよね」と楽しそうに話します。



▲皮が赤く中は黄色のアンデスレッド(ジャガイモ)。甘みが強くホクホク



▲自作のまきストーブ



▲つやつやで皮も柔らかい自慢のナス

## ◆ いしやま朝市

会場：石山振興会館  
(石山1条3丁目)  
日時：毎月第1・第3土曜日  
午前9時～10時  
問い合わせ：いしやま朝市  
実行委員会  
(☎：591-8734)

## ◆ 森の仲間の こまおか朝市

会場：保養センター駒岡  
(真駒内600番地)  
日時：毎月第2・第4日曜日  
午前9時～10時30分  
問い合わせ：  
・芸術の森地区  
社会福祉協議会  
・芸術の森地区  
まちづくりセンター  
(☎：592-7009)

※いずれも商品がなくなり  
次第終了します。

## 健康野菜「ヤーコン」の いろいろおいしいメニュー

生のままでの調理法(食べやすいお好みの大きさに切ってください)

### ごまあえ

水気を切り、すりごま・砂糖・しょうゆであえる。

### 酢みそあえ

水気を切り、酢・砂糖・みそであえる。

### サラダ

水気を切り、レタス・キュウリ・ミズナ・ニンジンの千切りと合わせ、お好みのドレッシングでどうぞ。

加熱しての調理法(食べやすいお好みの大きさに切ってください)

### さんぴら

- ① フライパンにサラダ油を適量入れ、ニンジンをよくいためる。
- ② ①にヤーコンを入れてさっといため、みりん・しょうゆ・唐辛子で味を調え、火を止めてごま油を少々入れる。

### 天ぷら

ヤーコンをよく洗い、皮付きのまま1cm幅に切り、衣をつけ170℃の油で揚げる。

### ワンポイントアドバイス!

皮をむいたヤーコンは空気に触れると変色します。気になる場合は、水か薄い酢水に5～10分つけてください。



## ヤーコン

南米アンデス高地原産でキク科の根菜。フラクトオリゴ糖やポリフェノール、食物繊維を豊富に含み、整腸作用や動脈硬化予防、血糖値や血圧の改善にも効果があります。また、ほとんどデンプンを含まない低カロリー野菜です。

