

# The YUI WORK TIMES

わきゃシマで始まる、新しい農業のかたち「支え合う農業 奄美大島CSAプロジェクト」

新鮮な作物と安定した収入。島の中で、ふたつをつなげよう。

# The YUI WORK TIMES

わきゃシマで始まる、新しい農業のかたち「支え合う農業 奄美大島CSAプロジェクト」



足元にあるシマの恵み

もっと知りたい



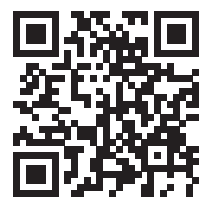
足元にあるシマの恵み

もっと食べよう



事務局：瀬戸内町地域おこし協力隊  
お問い合わせ 0997-72-1112 (瀬戸内役場事務局)  
amami.csa@gmail.com

奄美大島CSAプロジェクト『ゆいわ〜く』では、地元農家が収穫した、安心安全な作物を食べたい会員さんを随時募集しています。  
詳しくは、ホームページをご覧ください。



こちらからチェック

www.amami-csa.org

奄美大島CSAプロジェクト  
ゆいわ〜く  
you i work  
www.amami-csa.org

さまざまな作物が採れる奄美大島。しかし、地場産の作物を地元の人が手にする機会はそうありません。  
顔の見える相手がつけた新鮮で安全な野菜を食べたい。そして、作物を作る生産者も、身近に販売先を確保し、安定した収入を得たい。今まで繋がりにくかった両者をつなげる。  
それが『ゆいわ〜く』の取り組みです。

VOL  
01

2017 | 発行  
0401 |

TAKE  
FREE

VOL  
01

2017 | 発行  
0401 |

TAKE  
FREE

発行人 瀬戸内町地域おこし協力隊  
企画 泰山 祐一  
ディレクター 渡 武志 (ハシットンマワークス)  
デザイン 染川 司 (Amami Design)  
ライター 三谷 晶子  
写真 安田 祐樹 (MY LIFE STUDIO)  
イラスト 豊島 由奈



青くてもおいしいトマトは土づくりのたまもの

# 畑 塚三 *Takumi Hata*



## もぎたてをそのまま食べられるトマトを

「奄美の山は、いろんな植物があって、肥料をやらなくても元気でしょ？だったら、畑も同じことなんじゃないかと思うんですよ」

うちの畑は極力自然のまま、草もほとんどとらない、と話す畑さんは、自分自身も好きで好きでたまらないという青いトマトをもぎながら、そう言います。

「うちは、パッションフルーツやマンゴー、トマトを中心に作っていて、とりわけ自分も好きなのはトマト。トマトは、水をあまりあげずにいじめると甘く育つっていうんだけど、そうすると木の葉っぱがしおれてくるんですよ。そういうのを見ると可哀想になるから、僕はしない。むしろ、大事なのは土を作ることだと思っています」

畑さんの農園では、土の上に一年中、敷き草をひいて土が乾燥しないようにしています。敷き草の下ではさまざまな微生物や虫、菌類が土を耕し、それにより毛細血管のように細い根が土の中に張り巡らされます。細い根が張り巡らされた土は、地中からの水分が上がりやすくなり、ふっくらほろほろの良い土壤に。

「土壤に恵まれていると、作物も長く持つし、何よりも葉っぱや木の隅々まで生き生きとしてくるんですよ」

手間暇と愛情をかけて作物を作っていることがよくわかる一言です。



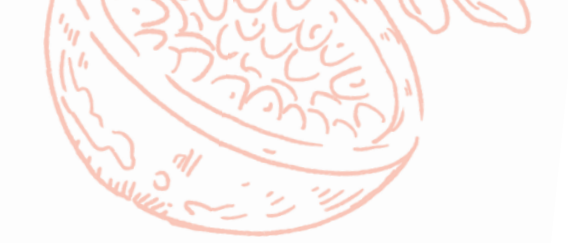
畑さんが愛情を込めて育てた自慢の土

「うちは農薬を使っていません。お客さまのためもあるけど、自分のためでもありますね。僕はもともとトマトが大好きなんです。農作業の間に、トマトをもいで気軽に食べるのがとてもうれしいから」

農業を始めて37年になる畑さんは、畑を見る度に「生き物は共生している」と実感するそう。菜の花の近くにあるトマトは不思議と虫がつかない、など人間にはわからないところで生き物同士が関わり合っていることを日々感じているのだとか。

「パッションフルーツの木は通常もって1～2年なんですけど、うちのは最長7年持ちました。うちのキャベツは芯まで食べられるし、うちのトマトは青いままのほうがおいしいぐらい。それも、全部、畑の土のおかげだと思っています」

島の大地の恵みと畑さんの愛情がぎゅっと詰まったトマトは、噛むとぶちっと果肉が弾けて、食べるだけで元気になれるような味わいです。

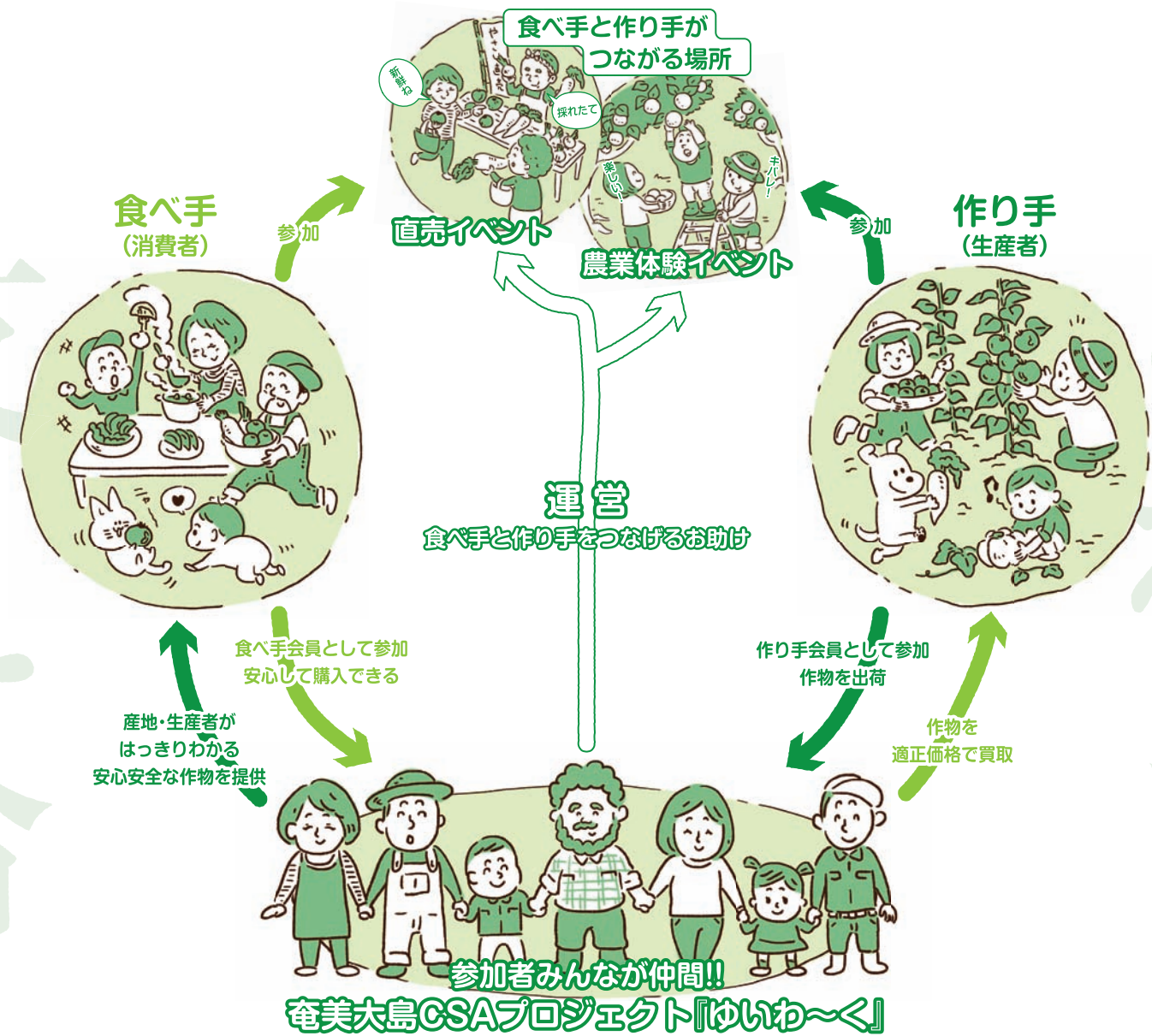


畑さんおすすめの青いトマトは、生はもちろん、オリーブオイルでソテーしてもおいしいそう。

奄美大島で始まる、新しい農業のかたち  
奄美大島CSAプロジェクト

# ゆいかわく

you i work



食べ手と作り手が恵みとリスクを分かち合い、互いに支え合う取り組みを、(消費者) (生産者)

## Community Supported Agriculture 地域 サポート 農業

と言います。

地域コミュニティが地元農家を支援し、持続可能な農業をつくるというものです。

私たちはこのCSAの取り組みを『ゆいかわく』と呼び、

奄美の伝統精神である「結」の想いをもち、

シマで昔からある『結わく』という助け支え合う風習を「農業」「食」などを通して、

地元民の繋がりを広げ、幸せで豊かな地域経済の実現を目指します。

なまきやとわあきや

支え合う農業





「食べ物」を通じた  
人と人とのつながり  
自然や大地とのつながり  
シマの文化とのつながり  
つながりながら  
広がっていく  
シマの暮らし





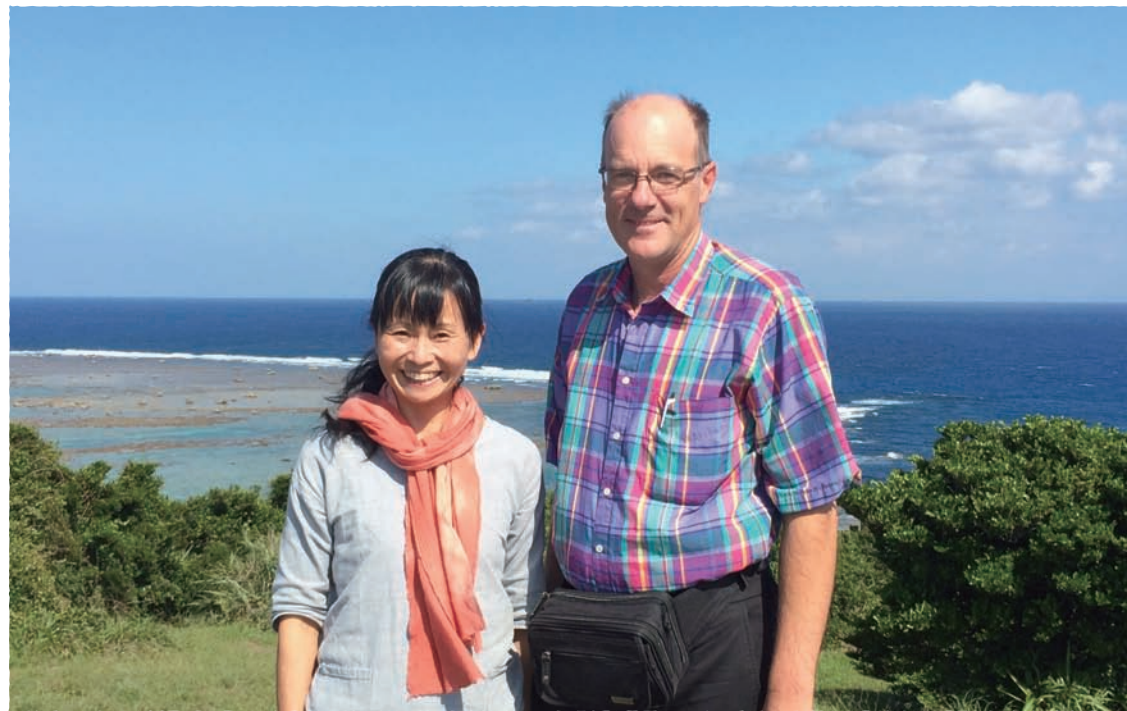
## 奄美の人たちが心豊かな生活を送るために

### CSA活動の先駆者 メノビレッジ長沼

*Menno Village Nagaruma*

明子さんは札幌出身。レイモンドさんはアメリカ出身。明子さんは学生時代にカナダに長期滞在したことがあり、地産地消の取り組みを行うパン屋を運営していたレイモンドさんと知り合った。

メノビレッジ長沼ホームページ  
http://mennovillage.com/



### 直接感謝を伝え合い信頼し合える 素晴らしい関係

奄美大島から遙か遠く離れた、北海道長沼町でCSAの取り組みを20年以上行っているメノビレッジ長沼のレイモンド夫妻。

奄美大島にも来島し、CSAの魅力が直接伝えてくれました。

「ローカルな食べものは、食べ手にも作り手にも良いことをたくさんもたらしてくれます。」

ローカルな食べものとは、誰がどこでどんな風に育てたかが分かるもの。いのちを育ててくれる

大地に感謝し、良き労働にいそしみ生み出すもの。東京やワシントンで決められることに左右されっぱなしのままでは、私たちの暮らしはもっと私たちが決められる。地球の裏側で作られたものを買って、私たちのお金が地元から消えてしまわないようにしよう。

あなたが食べてくれると思ったら、農家は力が湧いてくる。あなたが育てたと思ったら、身体も心も嬉しくなる。そうやって奄美のCSAが豊かに育っていきますように！」

北海道長沼町では、CSAの取り組みを通じて、同じ地域に住む作り手（生産者）と食べ手（消費

者）が直接手を取り合い、穀物や野菜、放し飼いにされた鶏の卵などを受け渡しています。

冬の時期を除き、年間40種類もの作物を60〜90組の食べ手会員に届けています。

食べ手会員にCSAの魅力を探ねると、その魅力は、「直接感謝を伝え合い、信頼し合える関係が素晴らしい!」と言います。



## 自家製及び地場産の野菜を たっぷり楽しむオーガニックカフェ

### チルチルcafe

*Chiruchiru Cafe*



小さな看板を目印に車を走らせると現れる畑と山、すぐそばに流れる川に囲まれたチルチルcafeでは、自家製及び地場産の野菜をメインに使った料理を楽しめます。

営業日は木〜日。平日はくいしんぼうプレート 900円〜、インド風カレーセット 1,000円〜、週末は季節のランチプレート 700円〜、グリーンカレーセット 1,000円〜。

野菜のみならず、タルタルソースや塩、パンや卵も自家製。奄美の旬な野菜を存分に味わえるお店です。



鹿児島県大島郡瀬戸内町阿木名2  
0997-72-4010  
営業時間 木〜日 11:00〜15:00



**旬の野菜を一工夫でもっとおいしく!**  
カラフルなピクルスは彩りもよく栄養抜群。常備菜として、ちょっと野菜が足りないというときも安心です。自宅で手づくり、ほどよい酸味で食べやすい簡単ピクルスのレシピをご紹介します。

**ピクルス漬け汁 材料**  
◆白ワインビネガー 200cc ◆ホワイトペッパー(粒) 小さじ3  
◆穀物酢 200cc ◆塩 小さじ3  
◆キビ砂糖 大さじ8 ◆ローリエ 2枚  
(ガラメもしくは上白糖の場合は、大さじ7) ◆トウガラシ(種はとる) 2本

**野菜の目安**  
◆大根1/2本 ◆人参1本 ◆ズッキーニ2本 ◆パプリカ1個  
◆ミニトマト1パック

**作り方**  
①合わせた調味料を鍋に入れ沸騰させる  
②沸騰した合わせ調味料に根菜など火のとおりにくい野菜を入れ、そのまま2分ほど煮る  
③火を消しキュウリやパプリカなどの野菜を入れ粗熱をとる  
④冷めたら冷蔵庫にいれ一日寝かせる

※お好みの野菜でお楽しみください。



## きめ細かくふわりと 溶ける上品な黒糖

### 叶 辰郎

*Tatsuhiro Kanou*



たんかんやドラゴンフルーツも、もちろん無施肥・無農薬の自然栽培。毎年注文するリピーターもたくさん。

叶農園  
http://kanouen.com/



### 100%自然栽培・手作業で作られる 黒糖はいつでも新鮮

無施肥、無農薬。昔ながらの手刈りで収穫したサトウキビで作られる叶さんの黒糖は、なめらかできめ細やかな、まるで上品な味わい。

「おいしいサトウキビを作るには、まず土づくりから。残留農薬や残留肥料を抜くために、半年から一年をかけます」

ソルゴや大麦、エン麦、サトウキビの搾りかすなどを畑に撒き、手作業で草をとり、収穫もすべて手刈り。刈りあげられたサトウキビは釜で炊き上げられ、サトウキビの重さの約1割が黒糖となります。叶さんの黒糖は島外では大人気で、注文はひっきりなし。そのおいしさは、世界で活躍されている精進料理人の棚橋俊夫さんからも認められているほどです。

「難しいことや特別なことじゃないんだけどね。本当はみんなできるのよ、手間暇さえかければ」叶さんは照れくさそうに言いますが、その手間暇がなかなか難しいもの。黒糖だけではなく、たんかんの栽培も叶さん流は一味違います。

「普通は、収穫しやすさを考えて低く木を剪定するけれど、そうすると木が柔らかくなって弱くなる。だから、うちは上に伸びるように剪定している。上に伸びた分だけ、細根が増えて木が元気になります。」

畑でいただいたたんかんは、皮をむいているそばから果汁があふれるほど。いかにも元気で丈夫な木からできた食べた瞬間からわかるような、力強い味わいです。

通常の黒糖は、冬季にまとめてサトウキビを刈り、黒糖を作るので限られた時期にしか新糖は手に入りません。しかし、叶さんの黒糖は通年を通

して新鮮です。それは、通年を通して、サトウキビを植え付け収穫し、その都度に製糖をしているから。一度に大量に作ることはできないけれど、その分、いつでも採り立て、作り立てなのです。常に新鮮な黒糖が食べられるのは、奄美大島でもそうないこと。丁寧な製法とこだわりの新鮮さ。噛むと口の中でほどけるように溶けていく叶さんの黒糖は、体の中に染み入るような、やさしく、パワフルな味がします。



## 女性ならではの目線で 島の恵みをおすそ分け

### 川井 志津子

*Shizuko Kawai*



### 島では見ない珍しい野菜を 安心の製法で

「よく変わり者って言われるのよ」さまざまな果樹や野菜が植えられた畑の前で笑う川井志津子さんは、農業を始めて2年ほど。元は、奄美大島南部でも都市部である古仁屋の出身で、今まで農業の経験はなかったそうです。「もともと食べるのが好きだし、けれど、島には都会で見ると変わった野菜は手に入りにくいでしょ。だったら、自分で作ってみようかな、と思って」

川井さんが育てているのは、玉ねぎやブロッコリー、マンゴーやパッションフルーツ。また、奄美では珍しい紫や白、黒のにんじんや黒大根、レッドムーンという品種の赤いじゃがいもや、びわやいちじくも栽培しています。

「自分や家族も食べるものだから、ハーブの寄せ植えをしたりとうがらしと酢で虫除けを作ったりして無農薬でやってるの」  
人生初の畑は試行錯誤の連続。もとは、土も虫も、草むらも大嫌いだっという川井さん。初めはガーデニングの延長のような気持ちで、農業を始めたそう。

「それなら、せっかくだから自分が食べてみたい、面白いと思えるものを作ったほうがいいでしょう?人がしないことをしたほうが面白いね」  
そう言って楽しみに、珍しい野菜や果物を見せてくれる川井さん。「この紫のにんじんは、皮つきで切ると中身と皮の色が違ってきれいなよ」「この前、レストランで出したらすごく好評だったのよ」と次々に育てた作物についての話をしてください。昨年挑戦した、奄美では珍しいいちじくの栽培も無事成功し、食べきれないほどの収穫だっ

たそう。「そんなに難しいことは考えなくて、自分が食べたいものを作って、それを人におすそ分けするような気持ちでやってるの。珍しい野菜や果物が収穫できて、自分も嬉しくて、食べてくれた人も喜んでくれればいいな」と。

CSAに参加することで、自分のように、食べることが好きで、もっと食を楽しみたいと思う方に、野菜を届けることができるようになったら、と語る川井さん。

川井さんの作る野菜や果物は、いつもの食卓をもっとカラフルに彩ってくれるはず。



珍しい野菜や果物を作るのが川井さんは大得意。テーブルの上が華やかになる作物がそろっています。