

春の定植作業

ファーマーズクラブ通信は、やっばし北海道の取り組みや、農業生産者会員の情報を提供する不定期機関紙です

【三寒四温を繰り返し、北海道にも春の息吹が萌え始めました】

毎年この次期になると、今年の天気は如何なものかと先を憂うようになります。

ここ数年、毎年春の天候不順、夏の天候異変等農業には試練の年が続いています、特に春の異常低温や早魃等何があっても慣らされて諦めが先に出てしまう昨今です。

このようなことは無いに越したことはありません。ポテトチップスが店頭から消える騒ぎは農業と自然の大切さを多くの方が実感して頂けると思います。

農業はこの事に携わる人には、真剣な問題でも都会の多くの人には「可哀想」程度で終わる事が多いのです。本当は多くの人々の命と、食の楽しみを提供している重要な産業です。

農業にはコンピューターや、自動車産業のような派手さはありません。携帯通信機器のような関心も殆ど持って頂く事ありません。「食」は地道で最も人の生きる事に直結した産業であることも事実です。

雪解けも進み、北の大地は一気に活気付いて来ました。今年も多くの皆様に喜んで頂ける命の源をお届けします。



グリーンアスパラガス

3月中旬の雪も、ハウスのビニール掛けから始まり、今はハウスの中で順調にグリーンアスパラが成長しています。糖度は6,7度とこの時期感激の有機アスパラです。出荷は4月20日頃を予定。<山本農園 JAS生産者>



トマトの初期作業

苗作りは育苗トレーで行います、次は成長を待ち育苗ポットで苗木を育てます、1本1本約3万株をポットに移植作業を行います。今年は接木も行い、皆様の期待に添える美味しいトマト作りに挑戦をしていきます。ここ数年天候に恵まれず新たな試練をさせてくれている自然の神様です。この試練を今年は成長に変えていきます。<金丸農園 JAS生産者>

有機じゃが芋の播種前の、種芋のカット作業がたけなわです。

この後カット面を殺菌し種芋の植え付けが始まります。

一個づつ手作業で何万個の芋を選別しながらの作業です。

このような作業が秋の穂りへとつながります。生産者には収穫は格別の喜びなのです。

<一戸農場 JAS生産者>



春の定植作業



玉葱の定植作業

真冬の吹雪の日に種植えから始まった苗作りも、今日は雪解けも終わり定植作業が始まっています。順調に成長した苗ですがこれから稔りの秋まで、様々な気候に鍛えられ10月には糖度の高い玉葱が収穫されます。畑もこの時期が一番希望に満ちた夢膨らむ季節です、生産者もその事が期待できるから汗水を流し苦難に耐えられます。9度以上の高糖度の玉葱を今年も期待してください<農事生産法人 輝楽里>



農家はこれから、収穫時期に次ぐ忙しさに追われます。天候を見ながら種植え、定植作業を行います。種から収穫時期までの栽培期間は、野菜ごとに計算して作業を行います、収穫時期が出来るだけ重ならないような品種設定を行い、除草、防除等の栽培管理作業も考えながらの作物計画が行われています。この地道な努力と苦勞が報われるよう、今年は良い年になる事を切に願うものです。

知らないより知っていた方が良い食べ物情報

今回は「AGEs」に関し情報をまとめてみました、AGEs（最終糖化産物）をご存知の方も多いと思います。「エイジス」最終糖化産物は、タンパク質と糖が加熱されると出来る物質です。体内の老化物質の原因といわれています。肌の老化や、脳の老化に伴う認知症を始め、蓄積場所によって脳梗塞、心筋梗塞、白内障や骨粗鬆症など、体に悪影響を及ぼす毒性のある物質のようです。

動物性脂肪食品を焼いたり揚げたものが要危険といわれています、唐揚げ、ポテト、ホットケーキ等です。取り込まれたAGEsは体の中である程度は分解されますが、7%程度は蓄積されます。

血糖値が高い状態が長く続くと、糖尿病だけでなくAGEsの蓄積量が増えていきます、血液中のブドウ糖が過剰に溜まり、体の組織を合成するタンパク質と結合する事でAGEsが生成されるのです。

人口甘味料の多く入った飲料水、お菓子、出来るだけ控えましょう。特に果糖ブドウ糖液糖、果糖液糖、異性化糖の表示は避けるべきです。

サラダやキノコ、海藻類など食物繊維を多く含んだ食品を食べてから炭水化物類を食べる工夫が必要です。糖質の吸収を抑制する効果が期待できます。

電子レンジの使用は極力避ける事も重要なことです、加熱されることによりタンパク質と糖類が結合しAGEsを生成する危険性があります、加熱温度が高いほどより多くのAGEsが発生します。

日本の料理は、煮たり、蒸したり、生で食べるものが多く、昔の人は科学が発達していなかったにも関わらず良い調理方法を知っていたかのようです。

便利が優先される昨今です、便利の裏側も時として覗いて見ることも大切な事があるようです。

※関心のある方はネット上にも多くの書き込み情報があります、参考にして下さい。