

「私たちは家族のコミュニケーションを深めるためにダイニングキッチンが家の中心になるプランを提案しています。食育を家庭で実践することも大切です。」

今朝は、近所の保育園児たちと一緒に大根の種を植えてきました。スーパードでは大根の葉を切ったものを売っているので、大根葉の料理法を知らないお母さんもいらっしやいます。先生にレシピを聞いて、子どもが育てた大根だから、葉も残さず、家族みんなで全部食べるといふ話を聞きます。

「子どもは野菜が嫌い」という先入観をお母さんたちもなくして欲しいと思っています。実は、子どもは野菜が好きなんです。地元の小学校の給食では、キュウリやパプリカを使った野菜のメニューが人気です。

「子どもは味覚が敏感ですから、本当に美味しいものを知っているのです。」

ベランダや庭にプランターを置いて気軽に



バジル(写真上)とイタリアンパセリ(写真下)。長崎さんの栽培するハーブは力強く、生命力にあふれています。

家庭菜園をすることをおすすめしていますが、他の農家の方に話すと、自分たちの野菜が売れなくなるのでは、と言われます。でも、毎日水遣りしたり、世話をしつと野菜ができる。こんなに手間が掛かるということがわかってもらえます。

初心者の方は、サニーレタスやペーリーフがおすすです。レタスを丸ごと切つて使うのではなくて、ある程度育つてきたら、葉を取つてさつとお料理に使つたり、お弁当に入れたり。ホームセンターなどで、苗を買つてきて、プランターに植えます。肥料や土も市販のもので十分です。

「プランター一つで、暮らしの中でちよつとした豊かさを感じたり、感謝の気持ちが芽生えます。」

最近では、狭い農地でもたくさん収穫できるようにしたり、栽培しやすいうように野菜の品種改良も進んでいます。品種改良で身体に悪い影響があるわけではないですが、やはり時間と手間



春野町の長崎さんの畑。この取材の前に、うららかに保育園の園児たちと大根の種を撒いたそうです。収穫が楽しみです。



定植を待つバジルの苗。



ぶしゆかん(写真右)や柚子は高知の食文化を語るうえで欠かせない名産品。長崎さんが理事を務める「土佐学協会」で、土佐の産品文化を研究しています。

をじっくりかけた方が野菜本来の味が出ます。一本当に良いものをつくるには時間が掛かるのです。最後に高知の「食」への想いを聴かせてください。

高知は気候・風土も素晴らしい、その上、海と山に囲まれた地形のため独特の食文化が残っています。また、安芸市の「入河内大根」、南国市の十市(とよち)なす、大豊町の銀不老豆などの郷土野菜もあります。たくさんの人に知ってもらえれば、つくる方も増えます。高知の貴重な食文化を次の世代へとつなぐ橋渡しになりたい。これからの種をまき、じっくり育て、みなさんに味わうことを伝えていきたいと思っています。

「とても参考になるお話でした。ありがとうございました。」

プロフィール／長崎 雅代さん

旅行会社で14年間勤務。その後、専門学校講師とリクルートの旅行雑誌「じゃらん」スタッフを5年兼務し、現在は、脱サラして農業に転職したご主人と共に高知市春野町で農業を営む。2004年「ジュニア野菜ソムリエ」取得。ホテルやレストラン、学校などで野菜・果物や高知の食材を通じて様々な交流活動も展開している。 ホームページ <http://vegeco.jp>

長崎さんの野菜を購入・味わえるお店

※入荷のない時季や売り切れの場合があります。

- 販売店 キュウリ…はるのTERRACE本店(高知市春野町)
[支店のHarvest 卸団地店・Harvest 大橋通り店]
バジル…サンシャイン ヴィアン店(高知市瀬戸東町)
安心安全の食材通販「オイシックス」や、東京のデパ地下などで展開している「こだわり市場」でも販売しています。(12月上旬～予定)
- 飲食店 レストランMIKIドゥブル(高知市帯屋町)、パール・パッフォナー(高知市帯屋町)、土佐茶カフェ(高知市帯屋町)、高知パレスホテル エス(高知市廿代町)、草や(高知市鷹匠町)、湖月(高知市追手筋)、カフェムームー(高知市本町)、土佐バル(高知市南金田)、利他食堂(高知市相生町)など