

第33回BMW技術全国交流会の開催に向けて ～実行委員会 キックオフ!～

全国交流会への道 ④

5月23日(水)、秋田県鹿角市のホテル鹿角にて、第33回BMW技術全国交流会とBMW技術協会設立30周年記念式典の開催に向けて第1回目の実行委員会が開催されました。実行委員会は全国交流会の会場となる、「ホテル鹿角」にて行なわれ、ポークランドグループから5名、BMW技術協会事務局から2名、常盤村養鶏農業協同組合、パルシステム生活協同組合連合会、生活協同組合あいコープみやぎ、みやぎBMW技術協会、匠集団そらから各1名の全部で12名が出席しました。



ホテル鹿角で開催された実行委員会

はじめに、第33回BMW技術全国交流会実行委員長の豊下勝彦氏(ポークランドグループ代表)より、「11月に開催する秋田での全国交流会とBMW技術協会設立30周年記念式典については本来であればもう少し早く開催するところでした。コロナ禍や色々な事情があり今年になりましたが、6年ぶりの地方リアル開催ということもあり、全国の皆さんにとっても、この秋田県北地域にとっても有意義な内容にして、全国交流会の開催を成功させていただきたいと思っておりますので、ご協力いただきますようお願いいたします。」と開催の挨拶がありました。

会場までアクセスしやすくするために、青森空港、大館能代空港、JR盛岡駅(帰りは秋田駅予定)へ送迎バスを手配します。その他の送迎についてもある程度の枠で個別に対応できるように検討しています。

次に全国交流会のテーマについて意見交換を行いました。円安、世界での紛争、資材高騰、気候変動など社会情勢をベースに負の要素が多く含まれるキーワード、繋ぐ、繋がり、地域循環、楽しい農業、輪(円・和・循環などの意味を含む)などポークランドグループやBMW技術協会が目指す前向きなキーワードが挙げられました。次にこれらのキーワードをまとめる形で

豊下実行委員長からひとつのテーマが提案され、さらにそれについて全員の意見を出し合い、概ねテーマが決まりました。ですがここではまだ発表せずに、6月20日(木)に行なわれる、BMW技術協会の第13回定時総会にて発表をしてから皆様にもお知らせしますのを楽しみにしていただきます。

次にBMW技術協会事務局の秋山より、全国交流会と30周年記念式典について秋田で開催することになった経緯、開催日程をはじめとする概要についての説明を行ないました。

開催日程は2024年11月12日(火)から14日(木)の3日間、12日(火)は午後3時開始で「30周年記念式典」と懇親会、13日(水)は朝9時から夕方まで通常の全国交流会と懇親会、14日(木)はポークランドグループの農場「ノースランド」の視察を行なう予定です。

会場は「ホテル鹿角」、参加人数は200名以上を想定しています。

なお、開催案内は例年より早め(8月上旬)に会員及び関係者の皆様にお届けしますので、3日間の長丁場となりますが、万障お繰り合わせの上、ご参加くださいますようお願いいたします。



北海道の3地域、根釧地方
 (厚岸町・別海町・中標津町・
 標茶町)、恵庭市、妹背牛
 町にてプラント点検を実施

◆根釧みどりの会

4月8日(月)から10日(水)にかけて、北海道・根釧みどりの会の5カ所の牧場にてプラント点検を行いました。

根釧みどりの会は、厚岸町の石沢牧場、別海町の岩崎牧場と川畑牧場、標茶町の渡辺牧場、中標津町の吉塚牧場(旧三友牧場)の5つの牧場のグループで、マイペース酪農交流会のメンバーでもあります。プラントは全牧場に飲水改善プラントが設置されており、石沢牧場には生物活性水プラントが設置されています。全てのプラントは順調に稼働しており、特に問題はありませんでした。石沢牧場の生物活性水プラントは180Lのタンクを使用したミニプラントです。生物活性水の原料は井戸水に牛の原尿を少しずつ投入しています。pHは7.8、ECは4.64mS/cmでした。今回は根釧みどりの会で、若手・担い手にBMW技術を継承していくことと、石沢牧場と同じ生物活性水の小型プラントを導入していただき、BMW技術への理解と活用をより深めてもらうことを目的として、BMW技術の基礎学



飲水改善の水を美味しく飲む牛



根釧みどりの会・BMW技術学習会



高松農園の小松菜の長い根



田村農園に設置されている生物活性水プラント

習会を開催しました。学習会は会のメンバーの若手、担い手を対象に行なわれ6名が参加、BMW技術協会の秋山澄兄事務局長を講師にBMW技術の基礎について、活用事例として大分県の脇坂牧場の事例などについて講義が行なわれました。学習会は継続して次回の点検時にも行なっていくことになりました。

(報告:匠集団そら 星加浩)

◆高松農園

5月7日(火)、恵庭市の高松農園を訪問しました。ここには2011年から生物活性水プラントが設置されています。生物活性水の水質測定は、EC値は3.35mS/cm、pHは7.5と順調に稼働していました。

高松農園では、ハウスの水耕栽培で、小松菜、水菜、春菊、ほうれん草など葉物の栽培を行っています。高松さんは生物活性水を、播種後の希釈灌水や、

葉面散布、水耕栽培溶液に添加して利用しています。

生物活性水を使うようになって一番の変化は、根の量が増えたとのことでした。収穫・パッキング調整時に切り落とした小松菜の根の量は約2倍に増えたとのことです。

以前は病気に悩まされ、試しに農業を使用したところ逆にべと病が一気に全体に広がってしまったこともあったそうです。生物活性水を使用するようになって10年以上、病気の葉っぱは1枚も見ることがないとおっしゃっていました。

直売所に納品に持っていくと棚に並べる前に買っていく方もたくさんいて、それが何より嬉しいとのことでした。

◆ファーマーズ・クラブ雪月花

5月8日(水)、妹背牛町のファーマーズ・クラブ雪月花の生物活性水プラントの点検を行いました。プラントは、雪

月花の代表を務める田村昌之氏の田村農園に2011年から設置されており、会員農家が生物活性水を利用しています。プラントは、3tのステンレスタンク5槽+貯留槽が4槽の計9槽の生物活性水プラントで、水質測定は、EC値は9.27mS/cm、pHは7.8と順調に稼働していました。

雪月花では生物活性水は、花き栽培の水揚げ時や水稻栽培の育苗や葉面散布などに活用されていて、関吉さんは田んぼにドローンを使って生物活性水を葉面散布しているとのことでした。

今回のプラント点検とあわせて、機関紙アークの特集記事「BMの人々」の取材として、ファーマーズ・クラブ雪月花の田村昌之代表、森和則さん、関吉淳さんにお話を伺いました。今月号から順次掲載していきます。

(報告:匠集団そら 遠藤尚志)

秋田県小坂町・北秋田市のポークランドグループにてBMプラント定期点検

5月22日(水)～24日(金)、秋田県・ポークランドグループのBMプラント定期点検を行いました。ポークランドグループには、全部で8つのBMプラントが設置されており、3日間かけて点検を行っています。

初日は、北秋田市のノースランドの飲水改善と生物活性水プラントの点検と充填材の交換を行いました。飲水改善プラントは、総容積500トン、生物活性水は1槽が約20t、日生産量2tの規模です。2022年から稼働し始めた年

間豚出荷数26,000頭の規模の新しい農場ですが、すでにフル生産の体制となっているとのことでした。

尿処理水を原料にした生物活性水の水質測定は、EC値が5.34mS/cm、pHが8.0、最終槽の生物活性水では亜硝酸態窒素は検出されませんでした。

翌日から、小坂町のポークランド、十和田湖高原ファーム、ファームランド、バイオランド(ポークランド第2農場)、小坂クリーンセンターの飲水改善プラント4か所、生物活性水プラント2か所の点検と充填材の交換を行いました。各農場のプラントは順調に稼働しておりましたが、経年劣化により一部破損のあったリアクターシステムの修繕もあ

せて行いました。

小坂クリーンセンターの生物活性水の水質測定は、EC値が4.08mS/cm、pHが8.7、亜硝酸態窒素は不

検出。十和田湖高原ファームでは、EC値が4.05mS/cm、pHが8.6、亜硝酸態窒素は不検出でした。

ポークランドグループでは、生物活性水を100倍から200倍で飲水に希釈添加しています。また、天井部からの細霧や豚舎内の洗浄水としても利用されています。健全な腸内細菌が形成されるため、子豚の生育も良く、健康な豚豚が育てられる豚舎環境の維持に貢献しています。

(報告:匠集団そら 遠藤尚志)

新潟県上越市の「峯村農園」に生物活性水プラントを設置

5月13日(月)～14日(火)、新潟県上越市の峯村農園にて生物活性水プラントの設置工事を行いました。峯村農園の峯村正文さんは新潟BM自然塾の共同代表であり、謙信の郷のメンバーです。

生物活性水プラントは小型のもので、1槽が200Lの縦型半のローリータンクを5槽(うち1槽は堆肥の浸み出し槽)と500Lの貯留槽を使用しています。生物活性水の日生産量は20Lで、原料は最初に立ち上げとしてBM活性堆肥を使用していますが、今後は峯村さん自家製のみ殻堆肥を使用していく予定です。現在、培養調整中で6月中旬の完成を目指しています。詳細は培養調整後にこのAQUAにて報告します。

(報告:匠集団そら 秋山澄晃)



ノースランドの生物活性水プラント



ポークランド第2農場(バイオランド)の豚舎



ポークランド第2農場(バイオランド)の飲水改善プラント



小坂クリーンセンターの生物活性水プラント



峯村農園に設置した生物活性水プラント

BMアジア・インドネシア ATINA社

4月23日(火)〜29日(月)、インドネシアにてBMプラントの点検をおこないました。インドネシアにはATINA(アティナ)・オルター・トレード・インドネシア(社)の2カ所のエビ(ブラックタイガー)・エコシュリンプ(冷凍加工工場に排水処理プラントが設置されています。はじめにジャワ島シドアルジョネにある本社工場のプラント点検をおこないました。このプラントは2013年3月、同社の新設工場(旧工場から移転)に設置され稼働を始めています。11年が経ち、現地での日常のプラント管理は同社の担当者が行なっています。

本社工場の排水量は50t/日、プラントのフロー(ピーク時)は、原水槽↓流量調整槽↓曝気槽①↓曝気槽②(通常時は沈殿槽の後)↓沈殿槽↓自然石槽↓インディカトル(調整池)↓河川放流です。排水はエビを洗うために使用する水が主で汚れの度合いを表す数値、BODは1500mg/L、CODは約2000mg/L、BMW技術で処理した後のBODは30mg/L以下(インドネシアの河川放流基準は200mg/L以下)、CODは40mg/L以下(インドネシアの河川放流基準は100mg/L以下)に処理されています。次にスラウエシ島(ジャワ島から飛行

機で約2時間、空港からさらに車で約5時間)のピンラン県にあるサテライト工場で点検を行ないました。こちらの工場では主にエビの頭を外す処理をしており、処理後に本社に航空便で輸送して本社で冷凍加工されます。このプラントは2016年9月に設置されました。排水のBODは約1000mg/L、CODは約3500mg/L、BMW技術で処理した後のBODは12mg/L以下、CODは45mg/L以下に処理されています。ATINA社では、インドネシア国内の物価上昇に伴う最低賃金の引き上げ、資材の高騰などに加え、ほとんどのエビは日本の生活協同組合などで販売されていますが、日本の経済状況の影響で消費が伸びていないとのことでした。また、インドネシアではブラックタイガー種より養殖しやすいバナメイ種(集約型養殖)が主流になってきており、ブラックタイガーの稚エビの確保も難しくなってきました。ATINA社がこだわる粗放養殖で育てられたブラックタイガーの味と食感は、とても美味しくプリプリしています。匠集団そらでも年末にはBMW技術協会の会員向けに販売を行なっていますので、今年の年末に是非一度お試し下さい。パルシステム



本社工場の排水処理プラント

ピンラン工場の排水処理プラントの前で担当のランディさん

エコシュリンプ

グリーンコープ、生活クラブ、オイシックス・ラ・大地などでも購入できます。(報告:匠集団そら 秋山澄晃)

*粗放養殖とは?

月の満ち欠けや潮の干満水、気象状況など、大自然の営み(エネルギー)を巧みに利用した養殖技術です。粗放養殖池は、地域の自然環境を生かして作られます。エコシュリンプの生産地では、湾の地形から潮の干満を利用した養殖池をつくっています。海と大地から川に注がれる栄養分の豊富な水を、潮の干満の状態を観察しながら、池に水を引き入れます。収穫はエビの習性である「新鮮な水の流れに向かって泳ぐ(遡上する)」ことを利用するため、川から池に多くの水を取り入れることができる『大潮』の時に収穫のピークです。

*一方で対照的な集約型養殖とは?

1977年、台湾で始まった養殖方法

です。この養殖法は狭い池にたくさんエビを飼い、人工飼料によって短期間に大量生産するというものです。密飼によるストレスや人工飼料の食べ残しによる水の汚染・土壌の汚染等でエビに病気が発生しやすくなり、それにより抗生物質などを使用することになり、エビが薬づけになると同時に、環境汚染にもつながります。使用不可能となった池は汚染され、放置されることが多く、次々と新しい土地に養殖池をつくっていくこととなります。実際に台湾では、1980年代末にウィルス汚染や地盤沈下が深刻な問題となって生産量が激減しました。その後、タイやインドネシア、ベトナム、インドなどでマングローブ林などを伐採して、台湾方式の集約型エビ養殖が進められ、環境問題や社会問題が次々と広がっていきましました。(オルター・トレード・ジャパンのホームページより)

BMの人々〜田村昌之（たむらまさゆき）さん〜ファーマーズ・クラブ雪月花代表

田村昌之さんは、1968年2月生まれ、56歳で、北海道妹背牛町で花を栽培しています。

町立妹背牛小学校、妹背牛中学校を卒業し、岩見沢農業高校農業科に進み、農業者大学校を卒業して就農します。

田村家は、もともとは秋田県から入植しており、田村さんが4代目だそうです。最初に花栽培農家と説明しましたが、花を5.5haとハロウィンかぼちゃを2ha作っています。

花栽培はお父さんが始めたそうです。が、作物は紆余曲折あったよういろいろなお聞きしました。お父さんは7年前に亡くなりました。

田村さんには息子さんがお一人おられ、お一人とも農家を継いでおられます。

BMW技術協会の伊藤幸蔵理事長とは農業者大学校で同期です。2008年に町内の同級生を中心に雪月花を結成します。

——農業高校時代のことを聞かせてください。

岩見沢農業高校農業科に進んだのですが、他に畜産科、土木科、林業科、造園科、生活科などがあり、北海道では一番古い農業高校で、牛舎や園芸施設なども充実しており、定時制もあるような良くできた学校でした。でも、当時はどこにも行けない奴が行く高校でした。他校に入



田村昌之さん

学したが続かず、1年遅れで入学する人もいました。——それから農業者大学校に進むのですよね。実は、農林水産省北海道農業試験場の稲作専攻で1年間

働きました。農業者大学校に入るつもりでしたが、入学の条件が「1年間の農業実習」を必要としていました。農業者大学校は3年制ですので、卒業すると22歳で4年制大学を出たのと一緒の年齢になります。農業者大学校に入學して出会うことになるのですが、BMW技術協会の伊藤幸蔵理事長も同じ時期（18歳）に、北海道の士別農園で働いていたということですよ。

——そうすると22歳、1990年に卒業して実家に就農することになります。

その頃は、1985年から作り始めた花が中心でしたが、米とメロンも少しありました。

少し父の話をさせてください。父（田村福治郎）は「挑戦する人」でした。減反政策で転作作物として白菜やビート、小麦などの穀類も作ったのですが、施設園芸をやりたかったようです。ちょうど夕張メロンが有名になりかかっている頃に、夕張に2年間住みこんでメロン栽培の研修を受けて、メロン栽培を始めたのです。1982年ごろのことです。周りはじっと見ていたのですが、儲かっているのが分かるとみんなが始めて、結構生産者も増えたようです。そのうち、

メロン部会を作ろうという話が出て、部会長という話が出ると、花栽培を始めました。花は、最初はカスミソウを作ったから儲かったようです。周りがみんな花栽培を始めて、部会を作ろうということになり、今度は妹背牛町花生産組合を作り、組合長になりました。生産者が一気に増えた1988年、私が就農する2年前のことです。

花栽培は近隣に広がり、1市6町（深川市、妹背牛町、北竜町、雨竜町、秩父別町、沼田町、幌加内町）に広がり、この全域で「北育ち元気村花き生産組合」が作られることになりました。1998年のことです。エリアが二つの農協（JA北いぶき・JAきたそらち）にまたがっているのが、北空知広域農業協同組合連合会の部会ということになり、父・田村福治郎が最初の組合長で、現在私が7代目の組合長をさせてもらっています。

——花栽培を始めてもメロン栽培は続いたのですか。

メロンで儲かった金でパイプハウスを作り花栽培を始めたのですが、花栽培だけになるのは2004年からです。2001年までは米も2ha作っていま

した。2002年・2003年の2年間は大豆とそばも作りました。2004年からは花単作になり、しばらくして15〜16年前からハロウィンかぼちゃを作るようになりました。

——現在の営農内容を教えてください。

全部で7.5haです。花栽培のうちハウスは6200坪（2ha強）、露地栽培が3.5ha、別にハロウィンかぼちゃが2ha程度あります。

年間160万本程度、単価は1本70円程度で、売上は、1億円を少し超えるくらいです。しかし、売上げの33%は送料や手数料として差し引かれるし、売上げのなかには段ボール代やラップ代などの資材費もかかっていますので、なかなか厳しい経営状態です。

子供たちが跡を継いでくれています。長男が31歳、次男が29歳です。

現在の労働力は、家族5人（本人、妻、母、息子2人）、常時雇用の従業員1人、季節労働のスタッフ10人、別に研修生が2人います。研修生は東京農大ホーツクキャンパスで学び、2年契約で2年目に入っています。研修後は近くで農場を確保して就農する予定です。

——花栽培の内容を教えてください。

花の種類は8種あります。ハウスで栽培しているのは、①スターチス、②アジサイ、で、62棟のうち60棟はスターチス、

2棟がアジサイです。露地栽培は、③ワレモコウ、④ウイキョウ、⑤テマリシモツケ、⑥スモークツリー、⑦コバノズイナ、⑧ロシアンオリーブ、です。露地栽培の花は、花木もしくは宿根草です。ハウスのスターチスの半分は冬に加温して周年栽培しますが半分は夏だけの栽培です。周年栽培は2作、夏だけは1作で、順次切り花として出荷します。ハウス栽培でスターチスを中心にしているのは、色目（品種）が変わっても、出荷調整や作業が同じリズムで出来るからです。花とは別にハロウィンかぼちゃがあります。

——花農家の売上はどの程度なのですか。

売上に関して言えば「北育ち元気村花き生産組合」で売上げが一番多いのは私です。2番目が7000万円程度、3番目が5000万円程度、2000万円程度は10戸くらいです。労働の形態にもよるのですが、2000万円程度の売上げがあれば花栽培単独で営農を継続できます。生産組合全体で、230戸で15.3億円程度の売上げです。300〜400万円程度の売上げの人が多いです。私の規模は、多分道内の花農家のなかでも最大の規模だと思います。

——お父さんとはすんなり引き継いだのですか。

父とはそりが合わなかったので大きくなけんかをしたことはありません。仕事は一緒にしないようにしていましたから。2011年に生物活性水プラントを作るときには反対されました。その頃、父は70歳過ぎて、体調が悪くなっていました。父は、2017年くらいに2年ほど入院し、7年前に亡くなりました。ハウスが50棟になった時点で父はもった増やしたかったのは分かっていたのですが、私が賛成しませんでした。というのは、ロスや無駄が多くて、あまり儲かっていなかったからです。ロスや無駄が出ないような経営に切り替えてハウスを増やしてきました。息子たちからも、「大丈夫だからやって良いよ」と言われたので、今の62棟まで増やしました。

——花栽培はこれからどうなりそうですか。

コロナ明けから花の市場は持ち直してきました。花農家は減ってきているのに、花の需要はコロナ明けから多くなってきて、花の単価も良くなってきました。それと、北海道の花生産者が出荷する需要ピークは、8月15日前後のお盆と9月20日過ぎの彼岸なのですが、最近の猛暑続きで、この時期の本州物がダメになってきました。温暖化は、良い意味で北海道農業を変えるのではないかと思っています。

——雪月花の結成はどういういきさつだったのですか。

雪月花は2008年に作りました。伊藤幸蔵理事長からは「生産者の組織を作れ」とずっと言われていましたが。

雪月花を作るきっかけは、伊藤理事長から「らでいっしゅぼーやが北海道に米の産地をさがしている」という話があり、市川智を紹介しました。取引が決まったのを機会に市川と一人で、雪月花を作りました。しかし、米を作っているのは市川なので、運営を巡って大ゲンカしたことで「二人ではダメだ」と分かったことで、北畑や森も誘いました。そして現在の雪月花があります。雪月花を作って3年後に生物活性水プラントを作りました。市川、北畑、森は、同学年で妹背牛小・中で一緒でした。

——BMW技術、生物活性水について。

BMW技術、生物活性水という意味では、就農してまもなく23歳か24歳ころ、1991年から1992年頃、バラを作っていたのですが、その頃米沢郷牧場の生物活性水を使ったことがあります。当時、花栽培には出荷時に硝酸銀入りの水揚げ剤（殺菌剤）を使っていた。硝酸銀入りを使いたくないので代わりに使えないかということで生物活性水を使いました。硝酸銀入り水揚げ剤を使わないと全国には出せないのです。こ

【5月の活動】

- 1日 茨城県水戸市のささめま33ファームにてプラント補修工事
- 7日 北海道恵庭市の高松農園にてプラント巡回
- 8〜9日 北海道妹背牛町のファーマーズ・クラブ雪月花にてプラント巡回とAQAU取材
- 9日 埼玉県飯能市の生活クラブたまご飯能GPセンターにてプラント点検
- 13〜14日 新潟県上越市の峯村農園にて生物活性水プラントの設置工事
- 14日 埼玉県さいたま市のパルスシステム連合会岩槻センターにてプラント点検
- 15日 茨城県水戸市のささめま33ファームにてプラント補修工事
- 16〜17日 山梨県北杜市の白州郷牧場にて生物活性水プラントの設置工事
- 22日 大阪府高槻市の豆伍心にて生物活性水を使用した実験経過確認
- 22〜24日 秋田県小坂町と北秋田市のポークランドグループにてプラント点検
- 23日 秋田県鹿角市のホテル鹿角にて第33回BMW技術全国交流会の実行委員会キックオフ開催
- 27日 埼玉県飯能市の生活クラブたまご飯能GPセンターにてプラント点検
- 29日 埼玉県深谷市の生活クラブたまご飯能

農場にてプラント点検

- 29日 フィリピン・ネグロス島のカネシゲファームからエリマー・トグハツ事務局長と同国北部ルソンのギルバート農場よりギルバート・ボン・クミラ農場長が訪日。
 - *30日 熊本県熊本市のアグリネット(柑橘生産者)と御船町の熊本愛農会野菜部を視察訪問
 - *31日 福岡県福岡市のグリーンコープ連合会を訪問
 - *6月2日 山梨県山梨市の萩原フルーツ農園を視察訪問
 - *6日 山形県高島町の米沢郷牧場グループを視察訪問
- 【6月の予定】
- 1日 東京都新宿区の早稲田大学で開催される特定非営利活動法人APLLAの総会に出席、交流会進行への協力
 - 7日 東京都新宿区のホテルサンルート新宿で開催されるオルター・トレード・ジャパンの株主総会に出席
 - 20日 東京都新宿区のTKP飯田橋ビジネスセンターにて第13回BMW技術協会定時総会を開催
 - 24日 千葉県船橋市のパルスシステム千葉で開催される千葉BMW技術協会の幹事会に出席
 - ◎その他、埼玉県内の中水プラントの定期点検などを予定

薬膳の話 128〜ズッキーニ〜

湿度が高くなると、呼吸器の働きが悪くなり、身体が重く息苦しく感じ、気分も沈みがちになります。

梅雨時に発生する「湿邪(しつじや)」に影響を受けると、胃やすい臓の働きが低下し、めまい、胸のつかえ、むくみ、食欲不振、下痢、筋肉痛、関節痛などが起ります。また、泌尿器にも影響が出て、体がだるくなります。

梅雨の養生は「利湿健脾」です。水分の代謝を良くして、胃腸の働きを整えます。身体を動かして汗をかき、体内の湿邪を発散させてください。

身体がだるい時は、太ももの裏の筋を伸ばします。数回深呼吸をして、立つて前屈を5秒間、3回ほど繰り返ししてから(前屈をする時、視線は前方を見るようにします)、大腿で20分程歩きます。太もも後面の筋肉を刺激すると呼吸器が元気になり、気分も晴れてきます。

胃に負担をかけないように、油っこいもの、甘いもの、激辛のもの、冷たいものや、生ものを控えて、キャベツ、大根、イモ類を取ります。身体が重く、むくんでいる時は、利尿作用のあるコーヒーやお茶、ハト麦茶、モヤシ、小豆、大豆、緑豆、冬瓜、トウモロコシなどを取ります。

ズッキーニはキュウリに似ていますが、カボチャの仲間です。イタリア料理が流行った1970年代後半に輸入されました。淡泊でくせがなく、煮込み、ソテー、揚げ物、炒め物など、何にでも使われます。五味は「甘」

四気は「寒」、帰経は「肺、胃、腎臓」です。熱を取り、喉や口の渇きをいやします。利尿作用があり、むくみを解消します。排尿痛にも有効です。ベータカロテンやビタミンB群が豊富なため、免疫力や代謝を高めます。黄色のズッキーニは未熟のうちに収穫するため、柔らかく生食できるので、むくんだ時はオリブオイルと塩で手軽にサラダにします。

『ミュージュベルトルコ料理ズッキーニのお焼き』

◎材料
ズッキーニ1/2本、卵1個、小麦粉、刻んだチーズ大1、ヨーグルト
ディル、ミント、青ネギ、なければパセリなどお好みのハーブ類

◎作り方
・ズッキーニは粗くおろすか、小口に切ってから線切りにして塩を振り、しんなりさせる。ハーブはみじん切りにする。
・ボールに卵、ズッキーニとハーブ、小麦粉大3程度、チーズを加え、お好み焼きの種を作る。
・フライパンに油を熱し、スプーンで種を落とし、両面を焼く。

・ヨーグルトにおろしにんにく、塩を加えたソースを添える。
◎BMW技術協会事務局 佐々木エリカ
北京中医药大学日本校薬膳養成学科卒業。
中医薬膳士、総合漢方研究会会員、昭和漢方生薬ハーブ研究会会員。