

BMW技術協会 第13回定時総会が開催されました ～第33回BMW技術全国交流会の開催概要とテーマを報告～

6月20日（木）、東京・飯田橋のTKP飯田橋ビジネスセンターにて、BMW技術協会第13回定時総会が開催され、総会会場には22名が出席、オンライン7名、オブザーバー出席を含め、29名の出席となりました。

はじめに、11月に開催する第33回BMW技術全国交流会について、交流会テーマをはじめとする開催概要の報告が行なわれました。全国交流会のテーマは、「**『けっぱれ農業』**」「**笑う**」「**楽しむ**」**人と技術を繋ぐ未来への「わ」を、今こそ！**。「けっぱれ」は秋田や青森の方言で「がんばれつ」を意味します。農業が頑張らないと人々の生活が成り立たない、そして世界情勢や気象変動など厳しくも苦しい現状ですが敢えて、「笑う」「楽しむ」、そしてBMW技術の根幹にある「人と技術」を次世

代へ繋いでいく。「わ」には、輪・和・環・我など、人と人、生物多様性、循環型社会、資源循環型農業、平和などの意味を含んでいます。

全国交流会実行委員長の豊下勝彦氏（BMW技術協会常任理事・ポークランドグループ代表）より、「行きにくいようで行きやすい秋田県北での開催となります。参加された皆様に参加して良かったと言っていただけのように、実行委員会で検討を重ねながら準備を進めています。11月は秋田で皆様の参加をお待ち申し上げておりますので、よろしく願っています。」

次に総会に先立って、伊藤幸蔵理事長より開会の挨拶が行なわれました。「昨年4月、ようやくコロナ禍も明けました。それでも昨年の総会は会場に7～8名の出席だったと思います。今年は20名以上の皆様にご出席いただき、皆様

の顔を見ることができてとても嬉しく思っています。本日の総会、よろしく願っています。」

総会は定足数の確認が行なわれ、委任状合わせて議席総数35議席の全出席が確認されました。続いて議長に伊藤理事長が選出され、2023年度（第13期）の活動報告が行なわれました。続けて、第1号議案「第13期決算報告と監査報告の承認について」、第2号議案「第14期活動方針と活動計画（案）、予算（案）の承認について」の審議となりましたが、全会一致で承認され滞りなく総会を終えることができました。

総会後は、会場に出席された方から、近況報告や総会の感想、全国交流会についてなど、一言ずついただきました。

最後に伊藤理事長より、「全国交流会について、ポークランドグループが地元の耕種農家に堆肥を使ってもらっているということで、有畜複合含めBMの輪が地域に広がっていくようになればと願っています。多くの皆さんにご参加いただいて、笑顔でお会いできることを楽しみにしていますので、よろしく願っています。本日はありがとうございました。」と閉会挨拶が行なわれ、全ての予定を無事に終えることができました。



東京・飯田橋にて開催された第13回定時総会



挨拶をする伊藤幸蔵理事長

◎フィリピンより、2名の若手農家が来日

BMW技術協会の会員産地で視察交流をおこないました

5月29日(水)から6月8日(土)まで、フィリピンからエリマー・トグハップさんとギルバート・ボン・クミラさんの2名が来日しました。

今回の来日はBMW技術協会でも呼びかけを行なった、カネシゲファーム・ルーラルキャンパスの土地取得に対するカンパの御礼と交流、農業研修を兼ねた視察交流を目的として、カンパを集めていただいた団体とBMW技術協会会員産地などを訪問しました。

招致は特定非営利活動法人APLAとオルター・トレード・ジャパン(共にBMW技術協会法人会員)とBMW技術

協会の共同で行ないました。

エリマーさんは33歳、ネグロス島・カネシゲファーム・ルーラルキャンパス(以降、KFRC)の事務局長であり、カネシゲファーム・ルーラルキャンパスの農場全体の責任者です。

KFRCは養豚と有機野菜の生産を行なっている有畜複合循環型農場で、2022年1月に行なわれた、第1回アジアBMオンライン交流会において、KFRCの取り組みについての説明と農場全体の案内をしていただきました。

KFRCはその名前の通り、農場経営だけでなく、農家の担い手など若者や学生が循環型農業を学ぶことのできる農学校であり、農家同士が集い交流する場所としての役割も担っています。

ギルバートさんは、ルソン島北部・ヌエバヴィスカヤ州のギルバートファームの農場長で、柑橘を栽培している農家です。父親のギルバート・クミラさん(息子と同名)は、2014年に開催された第24回BMW技術全国交流会・第4回アジアBMW技術交流会に参加するために来日し、茨城BM村上園、白州郷牧場などを訪問しています。

ギルバートファームでは、温州みかん



アグリネットの東さん親子と



採れたての河内晩柑を試食

系の柑橘、ポメロと言う晩柑系の柑橘などを栽培しています。温州みかん系の柑橘については、数十年前にギルバートさんの農場がある地域に5本の苗が持ち込まれ栽培が始まり、今では地域全体で100ha程の栽培面積となっているとのこと、フィリピンでも温州みかん系の柑橘の産地はこの地域だけです。

なお、両農場にはBMW技術とBMPLANTが導入されています。

5月29日(水)、飛行機が予定より5時間程度遅れて到着、オルター・トレード・ジャパンの赤松結希さんと秋山が、福岡空港で2人を出迎えました。

◎5月30日(木)

西日本BMW技術協会事務局長の宮崎利明さん(グリーンコープ連合会)が合流して、熊本県熊本市のアグリネットと御船町の熊本県愛農会野菜部を訪問

しました。

アグリネット代表の東(ひがし)さんに河内晩柑の園地を案内していただき、栽培時期や栽培方法などについて説明していただきました。同じ柑橘生産者のギルバートさんからは摘花や害虫被害の対策などについて質問があり、東さんは経験交流では、東さんから2人へフィリピンについての質問があり、お互いを知る良い機会となりました。

また、ギルバートさんは試食させていただいた河内晩柑を気に入り、自分の農園に苗を持ち帰ることができないかという相談をしました。東さんに協力していただき、合法的に可能かどうか、可能な場合の手続きについて調べることにしました。その結果、手続きのハードルはやや高そうですが苗を持ち込むことは可能とのこと、来年の3月、河内晩柑の苗が出始める頃にフィリピンに持参できるように進めて行くことになりました。

午後は熊本県愛農会野菜部を訪問、はじめに緒方健代表の圃場で、有機栽培の人参やインゲン、キュウリ、茄子、じゃが



エリマー・トグハップさん(右)とギルバート・ボン・クミラさん

いもなどを視察しました。緒方代表から栽培方法や虫害対策などについての話を伺いました。次に渡辺洋一さんの、2mぐらゐの長い棒がズブズブと入っていく圃場へ移動しました。2人自ら、長い棒を畑にズブズブと突きささしていき、見事に2m近くまで葉に入っていくのを目の当たりにし驚きを隠せませんでした。夜の夕食交流会では有機農業の哲学的な話から、身近な世間話などに花が咲き交流を深めました。

◎5月31日(金)

福岡県福岡市のグリーンコープ連合会本部を訪問し、機関紙のインタビューを行いました。

西日本BMW技術協会事務局の秦武士さんと合流し、春日市のグリーンコープ春日原店を訪問しました。ここではネ

グロス島のバランゴンバナナやマスコバド糖はじめ、実際にグリーンコープの生産者の野菜や加工品、調味料などを見ることができました。2人は生協の産直、宅配システムなどに感銘を受け、自分たちの地域でもできないか、どうやったら実現できるかなどという話しをしました。夕食はグリーンコープ連合会のワーカーズの皆さんと交流を行いました。

◎6月1日(土)

朝早く福岡を発ち、東京へと向かいました。午後から特定非営利活動法人APLAの総会に出席、総会後に企画された交流会に参加しました。APLA事務局長の野川未央さんの進行で、エリマーさんからカネシゲファーム・ルーラルキャンプの取り組みの説明、土地取得のギルパの御礼などが行なわれました。ギル

バートさんもギルバートファームについてと温州みかんの栽培の歴史の経緯などの説明を行いました。

◎6月2日(日)

山梨県に移動し、山梨市の萩原フルーツ農園と北杜市の竹内ファームを訪問しました。萩原フルーツ農園では代表の萩原貴司さん(やまなし自然塾会長から土作りをはじめ、ぶどう、桃、サクランボの栽培についての説明がありました。特に草生栽培についてと苗木を植える(更新)タイミングなどについて熱心に耳を傾けていました。

萩原フルーツ農園ではちょうどこの日から、サクランボ狩りが始まったとのことと、奥様の萩原恵子さんにサクランボ畑を案内していただき、生まれて初めての生のサクランボをいただくことができました。

した。

次に竹内ファームを訪問し、竹内崇さんからはトマトを栽培しているハウスと、農業機械を見せていただきました。特にクリーンシーダー(播種機や乗用の草刈り機管理機など、フィリピンではほとんど見ることがない機械に2人は興味津々で、使い方や効果などについて竹内さんに聞いていました。夕食は、約10年前にKFRCに行つたことのある竹内さんを交えて交流をおこないました。

◎6月3日(月)〜5日(水)

オルター・トレード・ジャパンの山下万里子代表と赤松さん、APLAの野川さんのアテンドで、奈良県の生活クラブ奈良、兵庫県の生活クラブ都市生活、大阪府の生活クラブ大阪、滋賀県の生活クラブ滋賀を訪問し、生協組合員、理事の皆さん



熊本県愛農会野菜部の皆さんと



熊本県愛農会野菜部・渡辺さんの圃場で棒を突きさすエリマーさん



グリーンコープ春日原店を視察



APLA総会後の交流会で話しをするギルバートさん



萩原貴司さん(中央)と萩原フルーツ農園にて



竹内ファームにて播種機の仕組みを教えてください

んへ、カンパの御礼、各農場の取り組みと民衆交易について説明を行いました。

◎6月5日(水)

福島県二本松市のサンシャイン(BMW技術協会プラント会員)を訪問、ソーラーシェアリング農場を視察しました。フィリピンはASEANで一番電気が高く、値上がり率も急激だったとのことでした。井戸水を汲み上げるポンプやBMプラントにも電気が必要なので、実際にソーラーシェアリングを入れることを前向きに検討する機会となりました。これにはサンシャイン、APLA、そしてBMW技術協会も協力することになりました。

◎6月6日(木)

山形県高島町の米沢郷牧場グループを訪問しました。米沢郷牧場グループ代表でBMW技術協会の伊藤幸蔵理事長の案内で、伊藤理事長の有機栽培の田んぼ、米の苗床、米沢郷牧場の飼料工場、堆肥センター、BMプラント、横山裕一さんの果樹園(サクランボ・洋梨・リンゴ)、ファーマーズ・クラブ赤とんぼの精米施設などを視察しました。

伊藤理事長の有機栽培の田んぼでは、苗の本数が通常に比べて少ない理由、除草のタイミングややり方について説明が



サンシャイン
ソーラーシェアリング農場にて

ありました。フィリピンでは一般的に米の苗は田んぼで作るので、苗床(プール育苗)を見て驚いていました。

飼料工場では米糠を中心に製造された発酵飼料についての説明があり、実際に自分達でどう作れるかなどの意見交換を行ないました。フィリピンも主食は米なので、米糠や籾殻などは比較的手に入り易い資源でもあるので、発酵飼料を食べた鶏の腸は長いなどの話しを聞くなど、発酵の大切さを知り、自分達でも導入してみたいとなったようです。

堆肥センターでは堆肥の製造工程、畑での使い方などの話しを伺いました。数ヶ月かけて発酵を繰り返して完成することに驚きを隠せませんでした。施設全体の規模は彼らにとっては大きいですが、自分達のシチュエーションに当てはめながら質問し、理解していく様子が伺えます。



伊藤幸蔵理事長の
有機栽培の田んぼにて

横山裕一さんの果樹園では、ボカシ堆肥について注目していました。来る直前に見た米沢郷牧場グループの堆肥を、さらに作物に合うようアレンジして作ることに栽培の奥深さを実感したようです。

ファーマーズ・クラブ赤とんぼでは、精米施設、米の保管庫などを視察しました。米の等級検査、さらにファーマーズ・クラブ赤とんぼ独自のランク付け、精米の工程で行なわれる、色彩選別、石抜き、金属探知機などに、「なぜそこまでやらないてはいけないの?」と驚いていました。さらにこれらの工程は日本のスタンダードでもあることに、さらに驚いていましたが、夕食交流会で塩むすびを食べた二人は納得したようです。

最後に伊藤理事長から米沢郷牧場グループの取り組みについて説明が行なわれました。地域で未利用資源を活用する、有畜複合の資源循環型農業について



米沢郷牧場の飼料工場で
発酵菌体の匂いを嗅ぐエリマーさん

規模は違えど、その考え方や取り組み方について、2人は大きなヒントを得たのではないかと思います。

◎6月7日(金)

米沢から東京に戻り、東京観光を行ないました。夕方から、オルター・トレード・ジャパンの株主総会後の懇親会に出席し、株主の方々やオルター・トレード・ジャパンの職員と交流をおこない、全日程を終えました。

最後に2人と話しをしたところ、フィリピンに戻ってから、今回の経験や得た知識や技術を今後どう活かしていくかを、とても楽しみにしていました。どの訪問先でも、自分達の現状と照らし合わせながら人の話を聞き、自分達の今後に活かそうとする姿勢は、とても素晴らしい、たのもしくもありました。

報告: BMW技術協会事務局 秋山澄見



横山裕一さん(一番左)の
サクランボの園地にて



◎ 埼玉県内のプラントを巡回、定期点検を行いました

5月29日(水) 埼玉県深谷市の生活クラブたまご・岡部農場のプラント点検と充填材の交換を行いました。

生活クラブたまご・岡部農場では、飼料はNON GMO(非遺伝子組換え)・PHF飼料(ポストハーベストフリー)・収穫後に農薬を使用しない(トウモロコシと大豆粕)、国産玄米30%が配合されたものを使用し、抗生物質・合成抗菌剤を使わずに国産鶏種のもみじとさくらを飼養しています。

岡部農場には、BMW技術の飲水改善と生物活性水のプラントが設置されています。飲水改善プラントは約100tの土木槽、生物活性水は5tのホーロータンクが5槽、原料は



生活クラブたまごの生物活性水プラント



生活クラブたまごの生物活性水添加装置

岡部農場の鶏糞発酵堆肥です。生物活性水は、全鶏舎に送り出される飲水の送水ポンプの配管に接続され、自動で100倍に希釈添加されています。臭気の軽減、鶏の腸内細菌を整えることで、鶏の健康管理に役立っています。生物活性水の品質測定は、EC値は0.75mS/cm、pHは8.4、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。

6月12日(水)、埼玉県蕨市にあるパルスシステム埼玉・蕨センターのプラント点検を行いました。センターから出される雑排水をリサイクルしてトイレの流し水に再利用できるBMW技術の中水利用プラントが導入されています。3カ月に1回、処理水の状態確認や水质測定、プロアやポンプなどの機械類の動作確認などのメンテナンス作業を行っています。今回はあわせて



パルスシステム埼玉・蕨センターの中水利用プラント



パルスシステム連合会・岩槻センターの中水利用プラント

充填材の交換も行いました。プラントは順調に稼働していましたが、精製貯留槽のpH値が下がってきていたので、石灰岩での調整も行いました。

6月13日(木)、埼玉県さいたま市のパルスシステム連合会・岩槻センターと白岡市のパルスシステム埼玉・白岡センターに導入されているBMW技術の中水利用プラントの点検を行いました。

岩槻センターでは、この間一次処理を行なっている合併浄化槽に負荷がかかっているのか、中水利用プラントに流入してくる一次処理水の状態が悪くなってきたという傾向にあり、トイレの流し水で利用する中水に微細SS(浮遊物質・粒径2mm以下の、水に溶けない懸濁性の物質)が含まれるようになっていました。

そこで3槽ある曝気槽のうち3番目の曝気槽の曝気を止め、SSを沈殿さ

せるという臨時の対策を行ったところ、最終槽ではSSがなくなり透明感も増した中水となりました。今後もしも引き続き合併浄化槽からの排水の汚れ具合や雑排水の流入量をチェックしながら、調整を行っていく予定です。

白岡センターの中水利用プラントは順調に稼働していましたが、蕨センターと同じくpHの低下傾向にあつたので、こちらも調整を行ないました。

(報告:匠集団そら遠藤尚志)

◎ 千葉BMW技術協会幹事会より

6月24日(月)、千葉県船橋市のパルスシステム千葉にて千葉BMW技術協会幹事会が開催されました。幹事会では7月に開催する総会について話し合いが行われました。

総会は7月25日(木)に千葉県千葉市の「パルひろば☆ちば」にて、BMW技術基礎学習会と意見交換会を合わせて開催することに決まりました。

毎年開催している現地研修会について、今年には第33回BMW技術全国交流会への参加ということになり、9月には茨城BMWとパルスシステム茨城・栃木と共催で講演会を開催、来年1月にはBMW技術学習会を開催することを確しました。

◆BMの人々 ～ファーマーズ・クラブ雪月花～
森和則（もりかずのり）さん



森和則さん、1967年生まれ57歳
北海道妹背牛町の米農家です。2010
年頃に雪月花のメンバーになりました。
代表の田村さん、市川さんとは小中学
校からの同級生です。

妹背牛小学校・妹背牛中学校を卒業
して、深川農業高校農業科で学びます。
それから、北海道農業大学の稲作コー
スに進みました。北海道農業大学は
十勝にあるのですが、稲作コースは深川
市にある北海道拓殖短期大学に委託し
ていました。森さんが学んだ頃は、大学
校は3年制で、冬だけ（10～3月）授
業があり、夏は実家の手伝いをしていま
した。

北海道農業大学は現在は周年で2
年制です。北海道拓殖短期大学は現在
では拓殖大学短期大学部と名称が変わ
り、学科の改廃があり、現在は農学系
だけになっています。

1988年、21歳で卒業し、実家に
就農しました。

森家はどちらから北海道に入植さ
れたのでしょうか。

もともとは香川県の丸亀が観音寺の
辺りだということです。入植したのは祖
父です。自分分は3代目ということにな
ります。入植したのは戦前か戦中ころ
だと思えます。今の場所に落ち着いたの
は戦後ではないかと思えます。もともと

水田（稲作）だけでしたが、父が就農
して祖父が暇になり、1971年から72年
ころに養鶏（採卵鶏）を始めたようです。
しばらくは儲かったようで、儲けで鶏舎
を建てる、たまごが上がるを繰り返して、
良い時代だったようです。養鶏は一番多
いときは1万1000羽いたようです。

——実家に就農したところのことを教え
てください。

私が実家に就農したころは、稲作は
8haでしたが、まだ養鶏（採卵鶏）も
していました。その時の家の働き手は、
父母・祖父母・私の5人で、弟はまだ
学校に行っていました。私が就農した
ころは6000羽くらいでした。養鶏は
2001年までしていました。2001
年から基盤整備が始まり、当時9haの
水田が、2006年には27haになった
のです。また、たまごが安くなる波が
来たこともあって養鶏はやめることにな
りました。基盤整備が終わるころは6
割くらい借地でしたが、土地を取得し
て現在は借地は7haだけになっています。

——お父さんの仕事の引継ぎはうま
く行ったのですか。

父は昭和16年（1941年）生まれで
すので、私が就農した1988年の時は
47歳でした。当時は、トラクターなど
の機械が共用の時代だったので隣の家が

ら「手伝いに来い」ということで作業に
ひっぱり出されたりもしました。就農し
た翌年1989年から玉ねぎも作ってい
ました。面積は最大で4ha作っていた
こともありました。かぼちゃも2～3反
ですが、1990年代後半の1時期作っ
ていたこともありました。玉ねぎは、専
用の機械、播種機・定植機・収穫機を持っ
ていました。2月下旬～3月上旬に種ま
きです。直播も育苗も両方していました。
草がひどくて苦労しました。玉ねぎは、
2010年ころまで作っていました。が、
手間の割に儲けが少なくなり、やめま
した。就農した際は、父から米作りの
仕事をすべて任せられ、しばらくは父は
畑、私は田んぼで米作りと分かれていて、
お互い口出ししないことになっていまし
たので、いさかいはありませんでした。

——ご家族のことを少し聞かせてくだ
さい。

2000年に34歳で結婚しました。妻
は6歳下の73年生まれです。なんぼ経っ
ても結婚しないので、周りから仕組まれ
ました。妻のお父さんとは一緒に消防団
をしていたこともあって、知らない関係
ではありませんでした。現在の働き手は、
私と妻、父が少し手伝い、それと20歳
の長男が働いています。妻はトラクター
にも乗って作業もしていたのですが息子
（長男）がやりだしてトラクターに乗る

ことはなくなりました。長男は高校を卒業して、「勉強をしたくない」ということで昨年就農しました。長女は大学生、次男は高校生です。ここしばらくは、長女と次男が学校なので、(お金の面で)大変です。父は今年83歳で、たまに手伝ってもらったこともありますが、家庭用の野菜などを作っています。

——**宮農の内容を教えてください。**

現在、稲作24ha、転作の小麦が3haです。小麦は秋まきで翌年7月末に収穫です。転作という意味では5〜6ha必要ですが…。稲作の24haの内訳は、無農薬米2.6ha、除草剤1回のみ5ha、「YES!clean」(北海道型



森和則さん 育苗ハウスにて

特栽米) 11ha、直播で一般栽培5haです。直播のうち、1.7ha分は札幌の業者を通じて輸出米となっています。輸出米は1俵6000円〜7000円程度と安いのですが、奨励金を合わせると、手取りで12〜13万円/反となり、悪くない金額となります。24haで2200俵出荷ですので、平均反収は10俵弱といふことになります。

——**雪月花にはどれくらい出荷しているのですか。**

雪月花には全体の45%程度を出荷しています。雪月花に出荷する分は、16000円〜18000円程度/俵、JAに販売する分は12000円〜14000円/俵程度です。売上は3300万円程度です。

——**雪月花に入ったきっかけはどうだったのですか。**

雪月花には2010年ごろ、できてから1〜2年後に入りました。雪月花は、田村と市川が始めて、北畑や何人かが入ってから自分は誘われました。「おいしいお酒を飲もう」ということで誘われたのです。付加価値を付けて自分たちで売ろうということだったと思います。誘われたころ、無農薬にも興味がありました。

——**生物活性水をどう使っているか教えてください。**

生物活性水はみんなで使おうということで、農業以外で言うと、自分は風呂(24時間ぶろ)に、1回2〜3リットル入れています。稲の苗には使っていないのですが、本田で、7月下旬と8月上旬の開花期に2回使っています。生物活性水を200倍希釈で、木酢液も200倍希釈で使っています。これを反当り80〜100リットル散布します。生物活性水としては全部で100リットルくらい使うことになりました。

——**効果はどうですか？**

効果があると思っています。病気なりにくい感じます。

——**これからやりたいことなどを聞かせてください。**

息子が就農したのですが、仕事を引き継いでいくのには10年くらいかかると思います。一緒に将来のことが相談できるようになれば良いと思っています。それからJAS有機に取り組みたいと考えています。ただ、自分は書類を書くのが苦手なので…。

——**ありがとうございました。息子さんの就農、良かったですね。**

データ

森和則さんの耕地は27ha。11枚に分かれており、一番広いのが445a(4.45ha)で、一番狭いのが82a。

聞き手：宮崎利明(西日本BMW技術協会)

◎**第32回BMW技術全国交流会の記録集が完成しました**

昨年11月に開催された、第32回BMW技術全国交流会の記録集が完成し、販売を開始しました。

ご購入は左記QRコードより申込み用紙をダウンロードしていただき、メールまたはFAXでお申込みをお願いいたします。

◎**第32回BMW技術全国交流会記録集**

◎基調報告 理事長 伊藤藤幸蔵
◎基調講演 「気候の危機にどう向き合うか」 江守正多氏

◎事例報告

・夢の谷ファーム 石塚美津夫氏
・みやぎBMW技術協会 西塚忠樹氏
・茨城BM 清水裕一氏

◎お問い合わせ先

匠集団そら

(生活関連事業部・出版部門)

電話：03-5211-0635
FAX：03-5211-0636



メールアドレス

sola-info@bm-sola.com
貴重な資料となります。
ご購入いただきますようお願いいたします。

【5月の活動】

- 30日 フイリピンよち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、熊本県熊本市のアグリネットと御船町の熊本県愛農会野菜部を訪問視察
- 31日 福岡県福岡市のグリーンコープ連合会を訪問

【6月の活動】

- 1日 東京都新宿区の早稲田大学で開催されたAPLAの総会に出席
- 2日 フイリピンから訪日された2名と山梨県山梨市の萩原フルーツ農園（やまなし自然塾）と北杜市の竹内ファームを視察訪問
- 3日 奈良県奈良市の生活クラブ奈良を訪問
- 5~6日 フイリピンから訪日された2名と福島県二本松市のサンシャイン、山形県高島町の米沢郷牧場グループを視察訪問
- 7日 東京都新宿区のホテルサンルート新宿で開催されたオルター・トレード・ジャパンの株主総会に出席
- 11日 新潟県上越市の峯村農園にて生物活性水プラントの培養調整
- 12日 埼玉県蕨市のパルシステム埼玉・蕨センターにてプラント点検
- 13日 埼玉県さいたま市のパルシステム連合会・岩槻センターと白岡市のパルシステム埼玉・白岡センターにてプラント点検
- 14日 福島県二本松市のサンシャインにて生物活性水プラントの培養調整
- 20日 東京都新宿区のTKP飯田橋ビジネスセンターにて、常任理事会よ第13回BMW

技術協会定時総会の開催

- 24日 千葉県船橋市のパル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
- 25日 茨城県茨城町の茨城BMにてプラント設置に関する調査
- 27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培養調整
- 28日 新潟県上越市の峯村農園にて生物活性水プラントの培養調整

【7月の予定】

- 2日 熊本県南阿蘇村で開催される第32回西日本BMW技術協会総会と研修会に出席
- 3日 熊本県山都町の大矢野原農場、宇城市のやまびこ会と那須ファームにてプラント巡回、御船町の清村養豚、南関町の菅原農園を訪問
- 4日 大分県日田市のアーム農園、福岡県糸島市の糸島BM農法研究会を訪問
- 8日~14日 BMW技術導入調査のためベトナムを訪問
- 15日 福岡県宮若市のグリーンコープ連合会・若宮センター、筑紫野市の福岡青果センターにてプラント点検
- 福岡県福岡市で開催されるグリーンクラブ総会に出席
- 16日 熊本県菊池市の久川養鶏場を訪問
- 22日 山形県村山市のパル・ミート山形事業所にてプラント点検
- 23日 東京都江東区で開催される、パルシステム東京・いやしのたんぼ委員会にてBMW技術学習会
- 25日 千葉県千葉市のパルひろば☆ちびにて、千葉BMW技術協会の総会と学習会に出席

薬膳の話 129
くらげ

7月6日は小暑です。この頃から次第に暑さが増して行くのですが、今年は6月から既に30℃を超える日が続く、長い夏になりそうです。

小暑吃苦く小暑の頃からは苦いものを食べなさい、と言います。苦味の成分には、解毒、解熱の働きがあり心臓を癒すためです。暑さと湿度で疲れている心臓に良い苦味の食材は、セロリ、アスパラガス、レタス、セリ、ミョウガ、ラッキョウ、オクラ、カブ、グレープフルーツ、銀杏、レバー、茶、コーヒ、ココアなどです。 トマト、スイカ、クコの実、ナツメ（デーツ）、ビーツ、紅大根、赤カブ、小豆などの赤い食材も心臓に働きかけます。

夏養生、多吃各種豆類。夏は高たんぱく質の豆類も多く取るようにします。7月22日の大暑を迎えるころには胃腸の働きが弱って来ているので、消化を助け体力を増進させる山芋やカボチャを食べます。

くらげには脳や心臓、血管がありません。くらげには脳や心臓、血管がありません。くらげのふちに付いているたくさんの目で光を感じ、体中に張り巡らされた神経の反射で動き、周りのプラントや稚魚を食べています。3000種類ほどの中で食用はエチゼンクラゲ、ビゼンクラゲなど6種類で、アジア

圏で食べられています。

ゆらゆらとゆっくり動くくらげを見ていると、副交感神経が優位になり、リラクゼーションで落ち着いた状態になることが、立証されています。くらげの展示に力を入れている水族館も増えてきました。

四気は「平性」、五味は「塩辛い」、帰経は「肝臓腎臓」です。身体の中の余分な熱を冷まし、腸を潤す作用があります。咳、痰、喘息、結核、便秘、足のむくみや二日酔いにも有効です。気を巡らせ血行を良くする働きもあります。たんぱく質の一種のコラーゲンを含むので、美肌効果もあります。

●くらげの冷菜

- ・ 塩くらげは、塩分量が多いので数時間から一晩かけて塩抜きをする。
- ・ よく洗い、ボウルに入れ水を1カップ加える。くらげに直接かからないように、熱湯をゆつくり加えていくと、くらげがふつくら丸まってくるので取り出して水で洗う。（加熱しすぎると固くなります。）
- ・ 醤油、酢、ゴマ油、砂糖少々でたれを作り、軽く塩もみした千切りキュウリと和える。からしを添えていただきます。

◎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。

塩クラゲ



6種類で、アジア