



## 「地産地消」は良いことづくめ！

### 「地産地消」ってなに？

「地産地消」とは、地域で生産されたものを、その地域で消費することです。地元で生産されたものを食べることは、生産者と消費者それぞれに、メリットがたくさんあります。

消費者にとっては、自分の住んでいる地域でつくられた新鮮な農産物を食べることができます。旬の野菜は栄養価も高く、暑い夏には体を冷やし、寒い冬には体を温め、食べることで体の調子を整えてくれます。

また、生産者の顔が見えることで、生産状況がわかり、安心して購入することができます。

生産者にとっても、消費者のニーズに対応した農産物を生産することができます。

また、輸送コストやエネルギーの節約が可能となります。直売所を中心に、スーパー、飲食店、学校給食など「地産地消」を支える施設も増えています。地元の農産物の消費が拡大することは、地域の農業を応援することにつながり、生産者の日々の仕事の励みにもなります。

### 地元野菜が健康に一番！

「四里四方に病なし」

これは、四里四方でとれる食材を食べれば健康であるという意味です。四里四方とは、16km四方のこと。これは、人が一日歩いて行つてその日のうちに帰って来られる距離であり、食べ物の鮮度が保持できる範囲です。また、自分が暮らす土地でとれた旬のものが体に一番いいという意味の「身土不二」という言葉もあります。

地元でとれたものを食べるのが一番体に良く、新鮮でおいしいのです。

### 「地産地消」を支援しています

市では、市内8小学校全学年で、農業青年会議所と連携し、各学校の近隣農家の協力を得て、ジャガイモ、ダイコン等の作物を栽培し、農作業体験を通じた環境学習を推進しています。小学生のうちから農業に親しみを感じ、食に関心を持つことで、地元の農産物への理解を深めることができます。

この特集では、農産物の生産者である農家や農産物の調理・販売を行う飲食店・スーパーなど、身近にある「地産地消」を紹介し、皆さんに「北本産」をお届けします。



### 特集

一番の“おいしい”はすぐそこに

# 北本の恵み

毎年5月に行われている石戸小学校の生徒による田植え。秋に収穫したあとには、給食として提供されます。





「おいしいね！」子どもたちの会話も弾みます

# 育む

## 地産地消で食を学ぶ

学校給食でも地元の野菜をたくさん取り入れていきます。地元の野菜を通して「食べること」の意味、大切さを伝えます。

学校給食は、生徒と教師と一緒に食事をするこ  
とにより、相互の信頼関  
係を深める場であり、学  
校生活において重要な教  
育のひとつです。  
小学校は自校式、中学  
校はセンター方式(西中  
学校は自校式)の完全給  
食を実施しています。両  
方式とも「児童・生徒に  
喜ばれる給食」を目標に、  
小学校や給食センターに  
栄養士を配置し、衛生管  
理、栄養管理、調理指導  
に努めています。  
できるだけ多く北本産  
野菜を使うよう努めてお  
り、6月と11月の「彩の  
国ふるさと学校給食月  
間」や県内全域で実施す  
る「地場産物活用強化



ごちそうさまでした!!

ウィーク(6月と11月の  
第3週)では特に品目数、  
使用回数に配慮していま  
す。  
地元でとれた野菜を給  
食に使うことで、北本産の  
野菜のおいしさや農家の人  
の思いを伝え、子どもた  
ちの食への関心が高まるこ  
とを期待しています。



北本のトマトをたっぷり使った「北本トマトカレー」

### インタビュー

子どもたちが「食」を  
より身近に感じてくれて  
いるのが実感できます



【中丸東小学校栄養士】  
吉永 愛子さん

近年、食の「地産地消」が推進されてい  
ますが、北本市の学校給食でも地元の野  
菜をたくさん取り入れています。春は  
キャベツ、夏はナス、秋はサツマイモ、  
冬はハクサイなど、四季折々の旬の食材  
を使い、季節感のある献立作成を心がけ  
ています。

給食指導の際に「今日のニンジンが北  
本で育ったニンジンだよ。みんなと同じ  
空気を吸って育ったんだね」などと声を  
かけるのですが、「へー!だからおいしい  
んだね!」と言ってくれ、通常よりも食  
べ残しが少なくなります。

毎日子どもたちが「今日の給食おいし  
かったよ!」と声をかけてくれることが  
栄養士や調理員にとって一番のやりがい  
となっています。子どもたちには6年間  
健康ですくすく成長してほしいと思っ  
ています。毎年各学校の栄養士が集まって  
新メニューを考案し、変化のある献立に  
なるように意識していますが、これから  
もっと地元のおいしい野菜を使った給食  
を増やしていきたいと思っています。

地元の野菜を  
信頼して食べてくれる。  
それに応える  
野菜をつくらう。

### 旬の野菜を味わってほしい

レタス、キャベツなどの葉物  
野菜を主に生産する内田農園  
は、泰宏さんと10代目。他にも  
ブロッコリー、ネギ、ニンジン、  
ハクサイ、路地野菜は何でもつ  
くれるのですが、地場農産物は  
旬の味覚を大切にしなければい  
けないと内田さんは話します。  
「その時期にしかとれない旬の  
野菜は、最高に味がいい。例え  
ば、ブロッコリーは秋・冬と寒  
さを受けたものは甘みが全然違  
います。」

特に気を配っているのが農業  
散布で、「天敵利用害虫防除」と  
いう、できるだけ農薬を使わず  
に害虫を防除する方法を取り入  
れています。

「レタス畑でテントウムシを見  
たことはありませんか? レタ  
スを食べてしまうアブラムシを  
食べてくれているんです。少し  
の害虫であれば、食物連鎖で防  
ぐことができます。」



「レタス農家」  
内田 泰宏さん

とれたての

野菜を店に並べたのが  
きっかけで、地元野菜が注目さ  
れるようになったそうです。

「消費者の方が地元でとれたも  
のを積極的に食べようとしてく  
れるのが伝わり、気持ちにプラ  
スになっていきます。野菜は生き  
て、育っている。その成長過程  
を管理して育て、収穫して消費  
者に食べてもらう「生命産業」と  
いうものでしょうか。これから  
日本を支えていく小さなお子さ  
んにも、新鮮な野菜を食べて  
育っていてももらいたいです。」  
と、熱く語ってくれました。



葉の間から雫が滴るようなみずみ  
ずしさ。内田さん自慢のレタスです。

# 作る

## 地産地消は安心の証

「顔の見える」。生産者と消費者の距離がぐっと近づきました。  
消費者の顔を思い浮かべてつくる野菜には、生産者の思いが詰まっています。

### お好みのトマトをどうぞ

加藤トマト園を営む加藤浩さ  
んは、大玉、中玉、ミニトマト  
と大きささまざまなトマトを生産  
しています。なかでも、ミニト  
マトは色、形と種類が豊富で、  
すべて合わせると約15種類にも  
のぼります。直売所に買いに来た  
お客さんの要望を聞いているうち  
に徐々に増えてきたそうです。

「酸味がそこそこあるもの、甘  
いだけでなく皮がかためで食感  
が良いもの、お客さんの好み  
はそれぞれです。初めてのお客  
さんは、こちらから好みを聞い  
てすすめたりしますが、定期  
的に買いに来ってくれる人は自分  
の好みや味を覚えてくれてい  
て、調理法はお客さんの方が詳  
しいくらいです。」

トマトの甘みを高めるには、  
水分を減らすことがポイントに  
なるのですが、水の量だけで

いい野菜ができる  
嬉しい。  
「おいしい」そのひと言が  
もっと嬉しい。



フルーツのような、さわやかな甘味が  
口の中に広がります。

なく、昼夜間の温度差、地上部  
分の環境、湿度管理に特に気を  
配っていると話します。

中学生の職業体験から、高  
校・大学の研修生の受け入れ、  
県の食育ボランティアと幅広く  
活躍されている加藤さんは、現  
在土壌医の資格取得に向け勉強  
中です。

「農業に資格は要りませんが、勉  
強することで知識が広がります。」  
と、トマトをおいしくするため  
に最適な環境づくりに日々力を  
注いでいます。



「トマト農家」  
加藤 浩さん

# 地産地消で北本を食べる

その土地でとれたものを食べることは、体に良いといわれています。とりたての地元野菜の新鮮さを活かし、さらにおいしくしてお届けしています。



「北本さんた亭」  
店長 鈴木英司さん

挽きたて、打ちたて、茹でたて、加えてとりたて！

桜屋の隣に地域食材供給施設としてオープンした「北本さんた亭」。「挽きたて・打ちたて・茹でたて」の「三たて」に地元野菜の「とれたて」が加わったそば処です。地元産そばや農産物の消費拡大とともに、桜屋との相乗効果により北本ブランドの情報を発信する施設でもあります。今年で5周年を迎えました。

そばは、地場産そば粉100%。「常陸秋そば」という品種で、早く刈るために「かおり」が良いのが特徴です。薬味のネギや天ぶらの具材など、料理に使う野菜も地場産にこだわっています。ほとんどの野菜を隣の地場物産館「桜屋」で仕入れているため、さんた亭で食べて気に入った野菜は、帰りがけに買って帰り、自宅でも味わうことができます。



市内外を問わず、休日は多くの人でにぎわいます。

に気を配っているのが、そばの風味です。「天候や湿度によってそばの水分が変わるので、一定の味を保てるよう常に気を配っています」  
人気メニューは、鴨汁そばや天付きそば。天ぶらは、その時期に合わせた旬のものを使っているため、歯ごたえが良く、とれたての新鮮な香りが口の中に広がります。この時期のおすすりは、夏限定のぶっかけそばや冷汁そばです。ぶっかけそばは、みずみずしいミニトマトを頂に添え、キュウリやネギなどのとれたての野菜がのり、おろしたてのダイコンものどごしさわやか。食欲が落ちてしまう夏にぴったり一品です。

「今後は生麺の製造販売や、そば打ち体験などを実施したい」と、北本ブランドであるそばの普及に意欲的です。



▲夏限定のぶっかけそば。見た目も食感も涼しく、まさに夏にぴったり。  
▲ナス、カボチャ、ピーマン、マイタケ、ウドなどの天ぶら。旬の野菜(5月時点)が並びます。

## 北本さんた亭

深井 7-265-4

# 北本産の新鮮野菜を召し上がれ

地元野菜を使った料理は、その土地の素材を最もおいしく食べるための知恵がまっています。市内には、その地元野菜を積極的に使う飲食店があります(下表)。農家へ足を運び、生産者とのコミュニケーションを大切にしながら素材選びにこだわる飲食店や、自家菜園で栽培した、毎朝とれたての野菜を使った料理を提供

する飲食店など、「北本でしか味わえないおいしさ」を求め、多くの人が訪れます。また、お客さんとの会話を大切にしながらそれぞれのお店に合った地産地消を進めています。今回は地元野菜を使うレストランの「レストランテ ビステイ」の見オナーにお話をうかがいました。



### インタビュー

北本産の野菜は見た目も新鮮で「持ち」が違います



【レストランテ ビステイ】  
オーナー 蓮見 俊之さん

「レストランテ ビステイ」では、ミニトマトをたっぷりとのせたピッツアや、ヤングコーン、ズッキーニ、紫・オレンジカラーフラワー、ロマネスコ(カリフラワーの一種)、アيسプラント等の新鮮野菜を使ったバーニャカウダなど、北本産の野菜をふんだんに使ったイタリア料理を提供しています。

北本の野菜は、「持ち」が違います。トマトにしても、ヘタが緑色で新鮮です。7月はトウモロコシがおすすりですね。北本産は生でも食べられますし、糖度が高いので塩をかけて食べるくらいです。

また、北本の農家はチャレンジャーが多いです。「一度見たものはつくってみよう」という農家が多く、決まった野菜だけをつくるのではなく、色々な野菜をつくろうとする生産意欲の高さを感じます。ホームセンターなどで見つけた変わった種を渡すと、すぐ植えてくれますね。

北本の野菜を使うと、売ってほしいというお客さんがいます。そんな時は「桜屋」を紹介しています。



▲北本旬の野菜盛りだくさんのバーニャカウダ。  
▲北本産のフレッシュなトマトたっぷりのナポリスペシャル。

### 北本産野菜を使っている飲食店(一部紹介)

店舗名	所在地	店舗名	所在地
アドマーニ	高尾9-232-3	福寿司支店	二ツ家1-89
ダンデライオン	東間8-304-6	レストランテ ビステイ	古市場2-196-3
ピッツェリア Doo	中央1-41-3		

# 地産地消は北本の宝もの

北本産の野菜が勢ぞろい。生産者たち自慢の野菜が、一番いい状態でお店に並びます。

買う



## 地場物産館 桜国屋

深井 7-265-4

▶桜国屋には毎日新鮮な野菜が並びます

「地場物産館 桜国屋」  
店長 前島 博行さん



地元で生産され

た新鮮で安心な農産物を、地元で消費していく

「地産地消」の推進の場として、また地元の生産者と消費者の交流の拠点としてオープンしてから10周年。「桜国屋」には、常時40人から50人の農家の農産物が並びます。とれたての野菜は店内に並べる以外に、学校給食で使う野菜として各学校へ配達されています。

普段口にしていない野菜から、あまり食べたことがないような珍しい野菜まで、種類豊富な野菜がずらり。「お客さんが手に取りやすいように、珍しい野菜は調理方法や、おすすめの食べ方を書いたプレートをつくっています」と前島店長。野菜は新鮮さが大事と、新鮮さを前面に出した

陳列を意識しています。

「あの人の作ったニンジンはおいしかったから、今度はダイコンを買おうか」常連のお客さんは、生産者の名前を覚えていて、指定して買っていく人が多いそうです。

生産者を身近に感じ、信頼している様子がうかがえます。

「私たち直売所の仕事は、農家の方がつくった野菜を提供すること。野菜が持つ本来のおいしさというか、とりたての味をもっと知ってもらいたいですね。」

お客さんから食べ方を聞かれることが多いので、どうやって食べたらおいしいのか日々勉強中。

「北本の味を発見しに来てください」と笑顔で話してくれました。

## 北本の野菜を応援しています

市内のスーパーでも地場農産物コーナーを設けているところがあります(下表)。

今回は「とりせん」の松本店長にお話をうかがいました。

### 市内で地場農産物コーナーを設けているスーパー(一部紹介)

いなげや北本駅前店	中央 3-45
エコス北本SC店 (北本ショッピングプラザ)	ニツ家 4-104-1
カスマ (フードスクエア深井店)	深井 6-87
ダイエー北本店	中央 4-63
とりせん北本店	北中丸 1-75-1
ベルク北本ニツ家店	ニツ家 1-147
ヤオコー北本店	石戸 5-14
ヨークマート北本店	下石戸下 221-1

### インタビュー

「とりせん北本店」  
店長 松本 拓也さん



とりせん北本店では、北本の野菜を一つのコーナーにまとめ、地元野菜をPRしています。生産者の顔が見えることで、お客様の安心につながると思い、農家の方の顔写真入りのプレートを掲示し、その前に新鮮野菜を陳列しています。仕入れた野菜はその日の内に売り切り、次の日にはまた新鮮な野菜が並ぶようにしています。

今後とも、年間を通じて地元の野菜を豊富に取り揃えてまいります。

