



堤 明日香 (つつみ あすか)

山城ごはん実行委員会代表。京都府地球温暖化防止活動推進員。山城地域の農家や農産物・加工品を紹介し、通信販売も行うサイト「山城ごはん」運営。農家さんと巡る地域ツアーや収穫体験、農家の奥様料理教室などの企画・コーディネートなど、「山城産野菜、米の地産地消」をテーマに活動中。

山城ごはんのホームページ
<http://yamashiro-gohan.com>

カラダと地球に“おいしい”地産野菜を 京都山城産の野菜を もっと食べよう！

●講師／堤 明日香 さん

京都府南部に位置する山城地域。水が豊富で土質が良く、多くのおいしい特産野菜が生産されています。京都市や大阪府、奈良県にも近く、古くから都市部の食を支えてきました。そんな山城野菜についてもっと知ってほしいと活動するのが、「山城ごはん実行委員会」代表の堤明日香さん。今回は、4人の生産者の方々にもご登壇いただき、作り手の思いも込めて山城産の野菜についてご紹介いただきます。みなさんも、地元で採れた新鮮な野菜を食べて、健康にも環境にもやさしい暮らしを始めてみませんか。



京都山城産の野菜を もっと知ってほしい

堤：私は、山城地域の野菜をもっと多くの消費者に知って食べてもらいたいと、約2年前に任意団体「山城ごはん実行委員会」を結成しました。メンバーは私と山城地域の生産者さん。山城地域とは、京都府の南部全域を指しています。

京都の野菜といえば、京野菜がブランド化していて有名ですね。ただ、山城地域の野菜となると、たけのこやお茶など一部の特産品は知られているものの、恥ずかしながらその他は私も

よく知りませんでした。

そこで、私自身が直接、生産者さんから山城野菜のおいしさや食べ方なども含めて教えていただきながら、山城野菜や生産者さんを紹介するウェブサイトを「山城ごはん」を作成して情報発信を始めました。「山城ごはん」で検索するとヒットしますので、ぜひご覧ください。

料理教室や収穫体験を 通じて、地元野菜を身近に

堤：山城野菜の地産地消を広めるために、山城野菜を使った料理教室の企

画・コーディネートもしています。山城地域南西部・木津川市内では、2カ月に1回程度、キッチンサロン（自宅兼工房）をお持ちの方に講師をお願いし、料理教室を開催しています。

農家さんの畑をめぐるツアーイベントなども展開しています。一例をあげると、山城地域北西部・久御山町の特産品・万願寺とうがらしの収穫体験をさせていただいたり。お茶の産地として知られる東部・和束町で、お茶の裏作として作られる花菜を摘む体験をした後、地元のお母さん方といっしょに花菜を使った料理教室を開催したりといった内容です。

山城地域には、おいしい野菜が本
当にたくさんあります。木津川市産
の当尾ごぼうは、木のように大きな
ごぼうながら、火を通すととてもや
わらかくなり、きんぴらにしても拔
群です。北東部・宇治田原町や東部・
南山城村で原木栽培されるしいたけ
も、京都府知事賞を受賞するほどの
おいしさです。

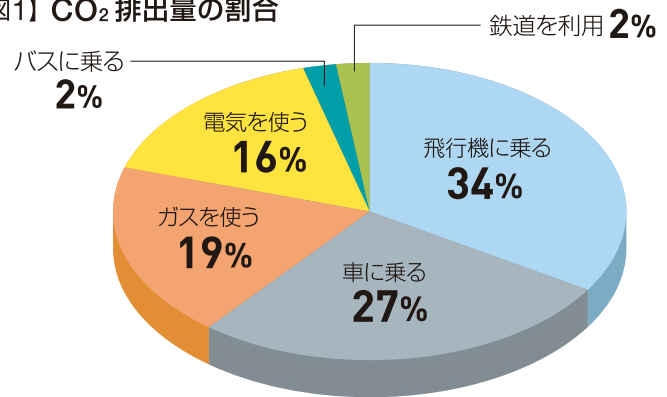
「山城ごはん」のサイト内では、栄養
士や料理上手な地元の方に教わった、
山城野菜を使った多彩なレシピの紹
介もしています。

環境問題から見る、 地産地消のすすめ

堤：地元産の採れたての野菜を食べ
ると身体にいいというのは何となく
感じていたのですが、この活動を続
けている中で、地産地消は環境にも
やさしいということがわかってきま
した。地産地消と環境を結び付け
たいと、今年から京都府地球温暖化防
止活動推進委員も務めさせていただ
いています。

私たちの日常の行動によって出る
CO₂の排出量が、地球温暖化に大き
く影響を与えていることはよく知ら
れています。私たちのどんな行動が
どのくらいCO₂を排出するのかを示

【図1】CO₂排出量の割合



出典：『ペンギン君が教える環境問題の本』ポリロー・ガジ/レイチェル・ルイス(著)、根本美緒(監修)

したのが、【図1】のグラフです。飛
行機に乗るが34%、車に乗るが27%、
鉄道を利用する、バスに乗るがそれぞ
れ2%です。つまり、飛行機や車で輸
送すると、CO₂が多く排出されるこ
とがわかります。

生産地と消費地が近いほど、 環境にやさしい

堤：フード・マイレージという言葉をご
存じでしょうか。食料輸送に伴う

環境負荷を低減させていこうという
考え方から生まれた指標です。フー
ド・マイレージの計算方法は、「食料
の輸送量」×「輸送距離」÷「フード・マ
イレージ(t・km)」です。この数値が
低ければ低いほど環境への負荷が少
ないという評価がされます。

自分ではなかなか計算できません
が、生産された場所から消費されるま
での距離が短いほうが、環境への負担
が少ないということはわかります。
地球温暖化をストップするためには、
地産地消が有効だということですね。

食料自給率向上の一助にも 地産地消を

堤：地球にやさしい食べ方、買い方も
実践していきましょ。まず、国産・
地元産の旬のものをかうようにしま
す。次に、肉を食べるのを控えめにし
ます。牛や豚を飼育していく過程では、
実に大きなエネルギーが消費されて
います。決して菜食主義になろうと
いうことではありません。私もお肉
は大好きです。ただ、環境のことを考
慮すると、少し控えたほうがいいと思
っています。

買ったものは全部食べる、ゴミを減
らすというのも環境にやさしい食べ
方・買い方です。さらに、なるべく徒



地産地消のレシピを取材して発信しています。

歩や自転車で行きましょ。車を使わなければならないのなら、2日に1回、週に1回などにして、買いだめするといいでしょ。

現代では、冷蔵庫の中は多種多様な
国々から運ばれてきた飲食物であふ
れています。なぜこれが問題なのか
というと、先ほどお話ししたように、
輸送の観点からです。誰でも仕事や
旅行で飛行機を利用することはあり
ます。ただ、飛行機のCO₂排出量
きちんと意識して生活したいと思
います。

日本の食料自給率は低く、カロリー



生産者／市川さん

ベースで4割程度です。圧倒的に輸入食品を食べていることがわかります。ですから、地元で採れた食料を地元で消費するという考え方である地産地消は、新鮮な食べ物が食べられて、地球環境にやさしく、食料の自給率の向上にもつながるとい意味で、一石三鳥の切り札と言えます。

土壌・環境に合わせて、さまざまな野菜を作る

堤：ここからは、山城地域の生産者の方々からお話を伺っていきます。

市川：私は木津川市で大根と小松菜を作っている市川浩之です。木津川市生まれで、他府県に働きに出ていましたが、6〜7年前に戻り農業を始めました。

まず木津川市で、どのような農作物が、どのような条件の中で作られているのかをお伝えします。先ほど堤さんの話にもあった、市内東部・旧加茂

町の当尾ごぼうは、太くて香りが強いおいしいごぼうです。ただ当尾ごぼうは、ほんの3〜4枚の畑でしか作れません。土壌条件によって、1枚隣の畑でも同じごぼうは作れないのだそうです。私の畑も旧加茂町にあります。私の作る大根は、まっすぐ伸びた姿形とキメの細かい白い肌特徴です。

市内西北部・旧山城町の木津川沿いにはビニールハウスが立ち並んでいて、その中では多くの葉物野菜が作られています。次に登壇いただく大村農園さんは春菊とほうれんそう、秋田農園さんは青ねぎを作られています。このあたりで葉物野菜が作られるのは、過去に木津川の氾濫があったため、砂地が広がり水はけがよく、葉物野菜の栽培に最適な土地だからです。

旧山城町の真ん中あたりの山間の土地には、茶畑が広がっています。茶畑は平地でも作ることができます。山間部に多いですよ。お茶は山地でも作れるから追いやられたとの説もありますが、後にご登壇いただく森田製茶さん曰く、山間は昼夜の寒暖差が大きく霧が出やすい環境で、この霧がお茶栽培に非常に適しているのだそうです。

市内南西部・旧木津町は粘土質の



土壌で田んぼが多く、畑はわずかです。それでも工夫してさまざまな野菜が作られてきました。最近、増えているのは、肌が艶々と輝くツヤサガタという品種のなすびです。ある農家さんがこだわりを持って、木津川で作りやすいこの品種を開発したと聞いています。このように代々、農家はその土地土地に合った作物を選び、探し、こだわりの持って野菜を作ってきました。

消費者の方向を見て、安全・安心な野菜を作る

市川：私たちは土を耕し、種を蒔き、肥料を選び、温度管理・水管理まですべてにこだわりを持って野菜を育てています。

ただ、私が農業を始めて感じたこ

とは、多くの生産者はどこを見て作っているのか、ということ。野菜の流通は、基本的に次のような流れです。まず生産者が野菜を作り、洗ったり不要な葉を除いたりして出荷できる状態に整え、セリが行われる市場に持ち込み売ります。そして、市場は仲買人に売ります。さらに仲買人は、小売りのスーパーなどに売ります。

となると、生産者は市場の顔色をうかがうわけです。私はこれがちょっと違うと思うんです。野菜や地域によって、出荷の仕方で値段が大きく変わりますが、それは見た目の美しさによるものです。もちろん見た目は大切です。ただ、見た目にこだわりすぎて、その奥にいる、本当に野菜を食べてくれる消費者の顔が見えていないのではないかと感じます。

本当に消費者の方向を見て作っている生産者というのは、一味違います。その違いをここでいうのは、否定的な表現にもなるのでやめておきます。申し訳ありません。でも消費者の方には、私たち生産者を知る必要はなくても、野菜は知ってほしいと願います。手にとって食べてもらえれば、作り手のこだわり、安全・安心、その鮮度に驚かれると思います。

子どもたちに食べてほしい、 地元の新鮮なおいしい野菜

市川：私の息子が保育園のころ、畑で採れたてのきゅうりを食べさせると、野菜好きでもないのに、「おいしい！」と言って食べてくれました。そのとき、採れたての野菜のおいしさを一番伝えていきたいのは子どもたちだと感じました。その後、学校で食についての出前授業を行う「きょうと食いく先生」という京都府の制度を知り、講師をさせていただいています。

生産者である私の顔と、学校給食で使ってもらっている私の野菜が子どもたちの中でつながること、野菜嫌いがなくなったという話も聞きました。その形は理想であって、みんなが必ずしもそうなるわけではないでしょうが、野菜を作っている限り、子どもたちと触れ合っていると思っています。

野菜やお茶づくりに加え、 オリジナルの加工品も開発

大村：大村農園の大村仁美です。うちの農園では水耕栽培と土耕栽培の両方で、1年中、春菊を作っています。ほうれんそうを作る時期もあります。

水耕栽培とは、土を使わない栽培



大村農園／大村さんご夫婦

方法で、地下水に肥料を混ぜた溶液で栽培しています。コストはかかりますが、土耕栽培に比べて天候に左右されにくく、高品質の野菜を安定出荷できるメリットがあります。

水耕栽培の春菊は、香りは少なめでアクやクセが少ないのが特徴です。春菊が嫌いな方でも、うちの春菊は好きだと言って召し上がっていただいています。ぜひ、サラダで食べていただきたい春菊ですね。

秋田：青ねぎを生産している、秋田農園の秋田まいです。京都の青ねぎというと九条ねぎを思い浮かべられる



秋田農園／秋田さん

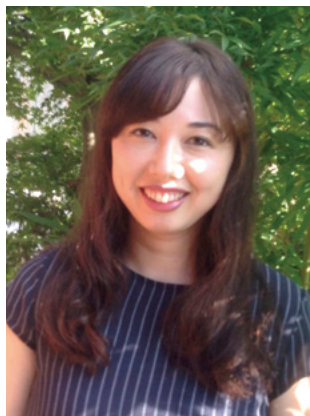
と思います。九条ねぎは春に種を蒔いて夏に干し苗にし、改めて植えて土寄せして冬に収穫するねぎで、加熱調理をおすすめされています。

私たちの作る山城のねぎは、種を蒔いて3〜5カ月で収穫します。風味がとてみいので生でもおいしいですし、加熱調理もおすすめです。薬味はもちろん、お肉と炒めたりしてメイン料理にもしてもらえる青ねぎです。

ねぎペース、ねぎジャム、ねぎ味噌といったオリジナルの加工品も開発し、販売しています。

森田：森田製茶の森田真希です。市川さんの話にありましたように、寒暖の差で霧がよく発生する、山間の険しい急斜面に茶畑があります。収穫した茶葉は自社工場で、碾茶てんちゃという抹茶の原料になる茶に加工し、さらに10台の石臼でひいて、抹茶として出荷しています。

多くの方に抹茶を飲んでいただき



森田製茶／森田さん



神ちよこ

たいと、抹茶体験などの講師もしています。10年程前からはお茶離れが叫ばれ、抹茶が飲まれることも少なくなってきました。そこで身近にお茶を楽しんでいただける抹茶をたっぷり使ったチョコレイトを開発しました。茶畑のある神童子じんどうじという地名から、一文字とって「神ちよこ」と名付けて販売しています。

堤：生産者のみなさん、ありがとうございました。

今日は、生産者の方々からも特産品についてご紹介いただき、作り手の熱い思いもお伝えできたのではないかと思います。山城産の農産物をもっともつと食べていただけたらと願いを込めて、終了とさせていただきます。本日はありがとうございました。