



# 「野菜のある暮らし」

丹波市の野菜は自慢の特産品

「丹波市の特産品は？」と聞かれて真っ先に思いつくのは、丹波大納言小豆や丹波黒大豆、丹波栗などではないでしょうか。

実は、丹波市で採れた野菜も、神戸や大阪などの都市部で、とてもおいしいと評判なのです。

その理由の一つは、丹波市の気候・風土です。

草木をびっしりと濡らす丹波霧と昼夜の寒暖差が、農産物のうま味を引き出します。

日中の温かい陽気が糖質をつくり出し、夜間、一気に冷え込むことで、「甘み」を体内にぎゅゅと蓄えるのです。

この丹波市特有の昼夜の寒暖差、さらには、豊かな土壌と清らかな川の恵みが、野菜のおいしさを一層引き立てます。

生産者の「志」や「こだわり」が野菜をさらにおいしくさせる

おいしい野菜の秘密はこれだけではありません。豊かな自然と恵まれた気候をうまく生かしながら、「志」と「こだわり」をもって、おいしく、新鮮で、安心な野菜をつくる生産者がいます。

近年、野菜の直売所が増加し、学校給食でも地元産食材の使用割合を増やす取組みが行われるなど、地元生まれの野菜がより身近になっています。

地元野菜を手軽に味わえることの喜び、生産する農家の愛情を感じながら、丹波育ちの野菜のよさを見つけてみましょう。



# 野菜づくりは人づくり

市内には、「志」や「こだわり」をもって農業を営んでいる生産者がいます。そんな彼らに共通することは、「おいしく」「新鮮で」「安心」して食べられる野菜をつくることです。



木 克則さん (49)  
奈保子さん (48)  
則子さん (20)  
敬介さん (20)  
春日町野村

## 地元で野菜を売ることの責任

春日町野村で、専業農家として「婦木農場」を営む婦木克則さん。両親と妻・奈保子さんの4人で野菜、水稲酪農の農業全般を手掛けています。克則さんが大学卒業と同時に両親が営む農場に就農したのは、今から26年前のこと。「当時は、右肩上がりの時代。地元に戻って就農するなんて珍しい存在だったんです」と話します。市内でも農家数の減少傾向が明らかになりつつあった当時、危機感を抱いた克則さんは、自分たちの存在感を示そうと、地元の若手農業者グループで朝市を企画。また、「地産地消」という言葉が世間一般に定着していなかった時のことです。

「こんな田舎で朝市なんて商売になるのか」。そんな周囲の予想に反して、地元で採れた新鮮で安心な野菜は、主婦を中心に人気を集めました。「地元の人も新鮮な野菜を求めていると分かったことは、大きな収穫だった」と当時を振り返ります。

現在でも、地元スーパーの売り場の一角で、自慢の野菜を販売している克則さん。「消費者との距離が近い分、やりがいとともに責任も感じます。ある日、配達途中で車を停めていたら、知らない人が駆け寄ってきて来て、突然、『婦木さんの野菜をおいしくいただいています』と言われたんです。よく聞くと、売り場の野菜に記されている『婦木農場』と、車に掲げている農場の名前が一致したみたいで。その時はびっくりしましたね」と地元ならではのエピソードを話します。

## 学校給食を通して子育てに参加

市では、子どもたちに栄養バランスのよい学校給食を提供するため



来年4月から農学系の大学に進学する予定の長男・敬介さん(写真左)。卒業後は父の跡を継ぐことを視野に入れ、勉強や実習に励む予定です

に、地元産食材の使用割合を高める取組みを推進しています。克則さんも春日学校給食センターに野菜を卸したり、小・中学校で食育の出前授業をしたりと、その一翼を担っています。

「地産地消を進めることで、子どもたちが地域の恵みを食して成長していることを実感できます。将来彼らが自分を育ててくれたふるさに何か貢献したいという思いに至ってくれるとうれしいですね。一方、生産者は、子育てに関わる者として、新鮮で安心な野菜を提供すべく、努力することにもつながります」とその意義を語ります。

「農業はモノづくりであると同時に人づくり」と話す克則さん。地域の人々の食生活を支える者として、その使命を感じながら栽培に取り組むことが、「おいしい」「新鮮」「安心」の三拍子そろった野菜づくりにつながるのではないのでしょうか。



\*1 有機食品のJAS規格に適合した生産が行われていると認定された事業者のみが、農産物に有機JASマークを貼ることができる

## 次世代の担い手を育てる農業経営を実践

市内では数少ない有機JAS認定(\*1)の米を生産している宮垣富男さんと息子の剛さん。その技術を野菜にも生かそうと、昨年からは野菜や化学肥料を使用しない人参の栽培をはじめました。「糖度が高く野菜本来の味が楽しめる」という人参は、牛糞、鶏糞、米ぬかをブレンドして熟



宮垣 富男さん (64) 渡辺恵美子さん (28)  
剛さん (34) 水上町鴨内

宮垣さんのもとで農業を学ぶ仙台市出身の渡辺さん(写真右)。東日本大震災の影響もあり、東北では農業の研修生の受け入れ先が見つからないため、遠く離れた宮垣さんのもとで、農業に励んでいます



宮垣さんの人参を使った「すりおろしにんじんジュース」。人参の甘みとすりおろし感が楽しめる人気商品です

成させた自家製堆肥を使って栽培するというこだわりようです。昨年、中高年から絶大な支持を得るライフスタイル誌「自遊人」の発行元である株式会社自遊人が市内に進出したことをきっかけに、契約農家として人参を提供。宮垣さんの人参を使った「すりおろしにんじんジュース」は、全国で販売されています。現在、2名の雇用を担う宮垣さん。「水稲に加え、野菜を生産するのは大変ですが、農業経営者として雇用のことも考えていかなければなりません。就農希望者を雇い入れて、将来の担い手を育てることも大切な仕事の一つ。非農家が増えていく今、担い手の育成なしに将来の地域農業の発展は難しいと感じています」。

宮垣さんのもとでは、一定の収益を上げながら雇用を確保することで、次世代の後継者を育成する取組みが実践されています。

## 循環農法でこだわりの農業を実現

神戸市出身の谷水大祐さんは、新規就農者として5年前に丹波市にやってきました。「野菜は生命を維持するための糧であり必要不可欠なもの。それを自分の手でつくってみたい」と就農を決意。市島地域の有機農家のもとで1年間修行し、野菜づくりのノウハウを習得しました。

現在、大祐さんは、農業の師として慕い、鳥取県出身の妻・優子さんとの出会いのきっかけをつくってくれた赤峰勝人氏(大分県)の循環農法を実践。畑に生えた草を発酵させ、その畑に返して土づくりをするシンプルで自然に添った農法に取り組んでいます。



谷水 大祐さん (43)  
優子さん (34)  
春日町棚原



昨年誕生した、佳菜ちゃん

「思いを強く持ち続けければ、おのずと道は開け、出会いは自然と広がる」。そんな大祐さんの言葉が印象的でした。

# 「有機の里」に魅せられて

かつて、安全な野菜をつくらうと有機農法に挑んだ生産者たち。そして、そんな彼らを応援する消費者がいました。それを起源に、「有機の里」の歴史がはじまり、現在、日本有数の有機農業の地として、多くの農業関係者や就農をめざす若者たちを惹きつけています。

## 丹波市の有機農業の歴史

丹波市の有機農業の歴史は、市島地域に市島有機農業研究会（市有研）が発足した1975年にさかのぼります。公害問題・食品汚染が社会問題となっていた当時、「消費者が安心して食べられる野菜をつくらう」と30軒余りの農家が集まって市有研を結成しました。

しかし、当時は、有機農業の技術を指導する専門家が不在でした。また、農薬や化学肥料を使用しない有機栽培は、除草作業に労力がかかるうえ、虫くいの被害にも悩まされる状況でした。そんな時、力を貸してくれ

たのが、阪神間の消費者たちでした。彼らは、野菜の恩恵を単に受けるだけでなく、時には、現地で草引きを手伝うなど、生産者を支援しました。

そして、2008年には、丹波市有機農業研究会が発足。同年には、丹波市が全国で40カ所ある「有機農業モデル地区」の一つに選ばれ、有機農業の中枢を担う存在となりました。

こうした長年の地道な取り組みによって、今では、農薬や化学肥料に頼らない野菜が、阪神間を中心に多くの消費者のもとに届いています。



農家が栽培した農薬や化学肥料に頼らない安心野菜を産地直送で購入できる仕組み「箱ぐらし」。各農家が、それぞれに特色のある野菜セットを都市部の消費者に届けています。

有機農業の歴史を絶やさなために

「有機の里」としての歴史の深まりとともに、新規就農をめざす若者などが、地域就農支援センターなどで紹介を受け、丹波市にやってくるケースは少なくありません。

しかし、「有機農業を続けることは簡単なことではない」。そう話すのは、NPO法人いちじま丹波太郎 君塚昌俊さん(52)。「しっかりと計画を立て、専門家などに相談する必要がある



NPO 法人いちじま丹波太郎 君塚昌俊さん

ります。さらに、地元との付き合いや獣害など自然との闘いも覚悟しないと」と話します。

市では、市内で新規就農をめざす人に1年間の研修費を助成するなどのサポートを行なっています。また、多くの先輩や各種団体に相談できる環境が整っています。

高齢化などによって耕作放棄地が増える今、新たな担い手である新規就農者の存在は欠かせないものになっています。

行政などによるサポートはもちろんのこと、地元の消費者も有機農産物などに関心を寄せることで、これからの丹波市の農業を支えることにつながるのではないのでしょうか。



宮崎 徹さん (40)  
早織さん (39)  
市島町上竹田

宮崎さんおすすめの「ちぢみほうれん草」。普通のほうれん草とは甘みが違います

## 「有機の里」で輝く農業人

持ち前の明るさとやる気で、自らの道を切り開いた宮崎さん夫婦。品種にこだわりながら、付加価値の高い野菜づくりに挑戦しています。



早織さん手づくりの「ごぼうの塩クッキー」と「生姜の米粉ブラウニー」。規格外の野菜を加工してお菓子をつくるなど、野菜を無駄にしない取組みが行われています

## ～徹さんに、今、農業にかける思いを伺いました～

「自然と関わりながら仕事がしたい」という夢があり、2004年、脱サラをして滋賀県大津市から丹波市に来て、農薬や化学肥料を使用しない野菜栽培に取り組んでいます。

年間約30種類の野菜を栽培しています。もちろん、すべてが農薬や化学肥料を使用せずにつくった野菜です。

作付けする品種にはこだわりがあり、「ちぢみ小松菜」や「ひもなす」、「ミニパプリカ」など、自分たちがおいしいと思い、消費者のみなさんにも喜んでいただける野菜を栽培しています。この時期のおすすめは、「ちぢみほうれん草」。霜が降りるこの時期、ぎゅっと葉が引き締まり、甘みが凝縮され、とてもおいしいんです。

作付けの時期が近づくと妻と「作付け会議」をします。フードコーディネーターの妻が主婦の目線も取り入れて、品目を提案してくれるんですよ。

新規就農して8年、丹波市は1ターナー者にとって農業がやりやすい環境だと感じています。同じ思いをもって就農した先輩がいるため、栽培のことや田舎特有の村付き合いのことなど、何でも相談できる環境が整っています。

ここ丹波市でも、徐々に耕作放棄地が目立ってきています。既存の農家が放棄地を受け入れるにも限界があります。地元の人はもちろん、1ターナー者などの新規就農が増え、丹波市の農業が盛り上がりればよいですね。

### ■ Interview

#### 料理を通して生産者と消費者をつなぐ役割を担う

丹波市から届く野菜は、丁寧につくられ、風土やつくり手のこだわりが味に表れています。特に根菜類はおいしく、お客様にも喜んでいただいています。

丹波市と西宮市は、一つの大きな地域。身近な丹波市の野菜を提供することで、環境にやさしい農業を実践する生産者と新鮮でおいしい野菜を求めるお客さまをつなぐ役割を果たしていきたいと考えています。



野菜ビストロ レギューム 代表  
Daisuke Mitsuoka  
光岡 大介さん (34)

「野菜が主役」の料理に丹波市産の野菜を使用  
開放感のある店内とガーデンテラスでワイン片手に料理を楽しむことができる「野菜ビストロ レギューム」はフランス語で野菜を意味します。  
有機野菜を使った料理には、丹波市産のにんじん、なすび、大豆、かぼちゃなどが使用され、女性客を中心に人気を集めています。



オシャレな空間で有機野菜を使った料理が楽しめます



越智シェフ

丹波市の提携農家は、丹精込めてつくった新鮮素材を泥がついたままの状態でもレギュームに送り届けます。シェフの越智さんは、野菜がもつうま味や香りを最大限に引き出そうと腕を振ります。そして、お店を訪れた人々は、その料理に舌鼓を打ち、会話を楽しめます。  
こうして、「丹波育ち」の野菜の魅力がさらに高まり、都市部の丹波市ファンの獲得にもつながっています。



「季節野菜のパゾール風」

## 高まる丹波育ちの魅力

都市部では、丹波市産の野菜を提供するレストランや野菜セットの宅配を利用する一般消費者が多くいます。彼らに丹波育ちの野菜を選んだ理由を聞いてみました。



野菜ビストロ レギューム  
(西宮市)

<http://legumes.jp>

#### 消費者との信頼関係を大切に

旬の野菜が詰まった有機野菜セットを産地直送で都市部の消費者に届ける橋本さん。たとえ消費者が遠方においても、定期的な交流の場をもち、消費者との信頼関係を築いています。



橋本 慎司さん (50)  
慶子さん (48)  
市島町下鴨阪

市島町下鴨阪で有機野菜を栽培する橋本さん夫婦。有機JASの認定を受けた野菜づくりのプロフェッショナルです。  
新規就農者へのアドバイスや新規就農をめざす人たちの農業体験の受け入れなども積極的に行うなど、地域の農業に欠かせない存在です。  
橋本さんは、旬の野菜を盛り込んだ有機野菜セットを都市部の消費者に宅配しています。  
単に野菜を送り届けるだけではありません。消費者との交流会を定期的に開催することで、顔の見える関係を築いています。

#### 交流会参加者たちの声



中村行宏さん (40)  
佳代さん (38)  
西宮市在住

小さな子どもがいるので、安心して食べられる有機野菜の存在は、欠かせません。生産者の人柄にふれることで、さらに安心感がわきますね



高阪邦子さん (72)  
神戸市在住

有機栽培によって丹波市の環境がよくなることはうれしいことです。たとえ形が悪くても、安心な野菜をつくってくださった生産者の思いに応えるために、これからもおいしくいただきます



大森成樹さん (35)  
宝塚市在住

有機野菜は、野菜本来の味が楽しめ、とても気に入っています。いつもおいしく、安心して食べられる野菜を提供してくれる農業者さんと丹波の恵みに感謝！

消費者は、いつも食べている野菜の産地を訪ね、生産者の人柄や仕事ぶりにふれることで、安心感を得られます。また、地域の農業を支えていることを実感することができます。  
一方、生産者は、消費者から直接聞いた意見や感想を生産に生かそうと、生産意欲を高めることができます。

こうした顔の見える関係を築くことが、橋本さんの野菜のみならず、丹波市産の野菜の魅力を高めています。

From 生産者の声

■心を込めてつくったお野菜を地元の方々に…



荻野 久子さん (76)  
水上町本郷  
(ひかみ四季彩館出荷者)

ひかみ四季彩館は、朝7時前から出荷者の明るい声で賑わいます。私もその仲間入りをさせていただいて8年になります。

お客さんに喜んでもらうために、早朝から畑に行き、新鮮な野菜を出荷できるよう心がけています。手間ひまをかけてつくった野菜を出荷する時は、かわいい娘をお嫁に出すような気持ちになります。

売り場で「荻野さん、この前の野菜おいしかったよ」とお客さんからの声が聞けることが、とてもうれしく、同時に、強い責任を感じます。

これからも親切な仲間たちに囲まれながら、信用第一と心得て、みなさんに愛される野菜づくりを続けていきます。

地産地消がもたらすもの  
直売所の野菜は、だれがつくったのかが分かるように工夫されています。時には、生産者に出会い、つくり手の思いを聞いたり、「いつもおいしい野菜をありがとう」と声をかけたりすることもでき、顔の見える関係が築けるのも魅力の一つです。生産者にとっては、地元の消費者が求めるニーズを身近に感じ、生産に生かすことができます。また、大規模な農家でなくても野菜を販売することができるので、高齢者などが活躍できる場にもなっています。

これまで見てきたように、市内には、「志」をもって農業に取り組むたくさん生産者がいます。「生産者がたっぷりと愛情を注いでつくった野菜を身近でいただける」。私たちは、そんな場所で暮らしていることに、幸せを感じ、感謝の気持ちを抱けるのではないのでしょうか。丹波市の農業がいつまでも輝き続けられるように、「志ある消費者」として、あなたも丹波市の野菜を応援してください。

キーワードは「志」

直売所は新鮮野菜が満載  
近年、野菜の直売施設が増加し、新鮮な地元野菜を手軽に購入できるようにになり、生産者と消費者の距離がぐっと近くなりました。最近では、市内のスーパーなどでも地元野菜が並ぶコーナーが設けられ、人気を集めています。直売所の野菜は、露地栽培が基

本。売り場には旬の野菜が並びます。旬の野菜は、「味のよさ」だけでなく、例えば、冬野菜は、ビタミンCを多く含み、風邪の予防になるなど、私たちの生活サイクルに沿った食べ物なのです。また、売り場には、伝統野菜や普段見かけないような珍しい野菜が並び、どこかわくわくした気持ちにさせてくれます。



# 「地元の恵み」をもっと身近に…

地元の生産者が丹精込めてつくった新鮮で安全な野菜が並ぶ直売所。そこでは、生産者と消費者の「顔の見える関係」が築かれています。



新鮮で安心な野菜を直売。この地域ならではの有機野菜が並ぶ。トラックによる出張販売（主に神戸市灘区、東灘区方面）も実施。

## 有機農業の先進地で新鮮・安心な野菜を販売

いちじま丹波太郎



荻野洋子さん (53)  
市島町市島 (写真左)  
竹田はるみさん (62)  
市島町市島 (写真右)

■購入者の声  
知り合いの生産者さんの名前が記されている野菜は安心して購入できますね (荻野さん)  
新鮮な野菜を買って都市部に住む妹や娘に送ります。宅配のサービスもあり便利です (竹田さん)

■いちじま丹波太郎  
市島町上垣 25-3  
午前9時~午後6時  
火曜定休日

地元の生産者で組織される直売所。旬の新鮮野菜やお米、花、果樹など品揃えが豊富。また、漬物、味噌、餅などの加工品も購入できます。店内には、日替わり定食や喫茶を楽しむコーナーもあります。



岩倉信子さん (59)  
水上町成松

■購入者の声  
種類が豊富で、知らなかった野菜にも出会えます。お店の方や生産者に調理方法を聞けるのもよいですね



■ひかみ四季彩館  
(ひかみさくら公園内)  
水上町犬岡 467-1  
午前7時~午後6時  
年中無休

## ひかみ四季彩館 旬の新鮮野菜・果樹などが 四季を通して揃う



NPO法人「大名草」が運営する地域密着型の直売所。大名草の農家がつくる旬の野菜や手づくりの味噌、佃煮なども販売。併設の加工所でつくられるお弁当や巻き寿司、お惣菜も人気商品です。



足立由美子さん (69)  
青垣町大稗

■購入者の声  
家では野菜栽培をしていますが、近くで新鮮な野菜が買えるのでとても助かります。ここにある野菜は、ほとんどが大名草で育ったものなんです

## 愛菜館おなざ 地元・大名草の農家がつくった 野菜や手づくりの加工品が人気

■愛菜館おなざ  
青垣町大名草 759-1  
午前8時半~午後4時  
直売所…土・日・祝のみ営業  
加工所・喫茶…月曜休館

旬の野菜に出会い「直売所めぐり」してみませんか  
旬の野菜や漬物、手づくりの加工品などを販売する直売所。施設ごとに品揃えもさまざまです。時間によっては生産者さんに会えることがあります。直売所めぐりをして地元の旬を感じてみてはいかがでしょうか。