

食を考え 農地を守る フォーラム

2025

1/18(土) 19(日)

松川町では、
農家の高齢化や人口減少で
徐々に遊休農地が広がり、
解決策を探すのは急務でした。
そこで出されたのが、

“「身土不二」の考えのもと、遊休農地を活用し、元気な野菜を作る”というものでした。
家庭菜園から一歩踏み出し、
環境に配慮した農作物の栽培方法を学び始め、
学校給食に提供をスタートしたのはコロナ禍の2020年。
県や国の支援金を活用し、
オーガニックビレッジ宣言を行ったのは、2023年3月。
ゆうきの里としての成長とともに、子どもたちの健やかな成長を願っての宣言です。

農業の現場から見える課題、健康を守るための食育、
そして風土食の魅力を未来に繋ぐための挑戦。
これらの歩みを共有し、次の一步を描くために
私たちはここに集います。



PROGRAM

1.18 (SAT)

映画上映 〈えみりあホール〉

13:00

いただきます ～みそをつくるこどもたち～

15:00

夢みる給食

1.19 (SUN)

講演会 〈松川町町民体育館〉

10:00

土の元気・野菜の元気・人の元気

～有機農業が人と社会をかえる～

吉田 俊道 氏 (株)菌ちゃんふぁーむ 代表取締役

11:00

食でかわる心と体

国光 美佳 氏 こどもの心と健康を守る会

昼食会 〈えみりあホール〉

12:15

ミネラルたっぷり郷土食

パネルディスカッション 〈松川町民体育館〉

13:00

おいしく食べて、げんきに育つ ～風土食と地元食材の魅力～

パネリスト：吉田 俊道 氏 (株)菌ちゃんふぁーむ

国光 美佳 氏 こどもの心と健康を守る会

吉沢 良子 氏 健康を考える会

佐々木 康子 氏 まつかわの風土食を育む会

久保田 純治郎 氏 ゆうき給食とどけ隊

木下 めぐ美 氏 ゆうき給食つくり隊

北沢 ひろみ 氏 松川町農業委員会

ファシリテーター：本田 恵久 氏 こどもと農がつながる給食だんだん

アドバイザー：吉田 太郎 氏 農政ジャーナリスト

15:00

閉会

進行状況により、時間が前後する場合がございます。ご承知おきください。

映画上映

食べたものが私になる

福岡県の高取保育園は
伝統的な食養生・医食同源に基づいた
和食オーガニック給食を続けています。
この“夢みる保育園”からみえてくるのは、
古き良き日本の食卓がつくる
原初の子どもたちのたくましい命です。



MORE ORGANIC !

おいしい、うれしい、へるしい！

「オーガニック給食」を

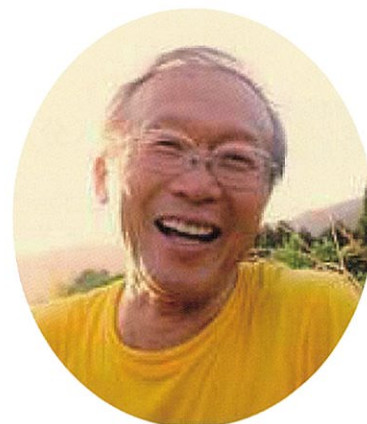
夢みる市民、夢みる公務員、夢みる有機農家の
活躍を描くハッピードキュメンタリー！

松川町も紹介されています。

講演会

吉田 俊道 氏

(株)菌ちゃんふぁーむ 代表取締役
大地といのちの会理事長
1996年、県庁を退職し、有機農家として
新規参入。日本全国に、生ごみまたは
草・竹・木だけを使った菌ちゃん野菜づくりと
菌ちゃん人間づくりの旋風を巻き起こしている。



国光 美佳 氏

NPO法人“食品と暮らしの安全基金”勤務を経て、
「食育心理研究所」設立。ミネラル不足の
実態と対処法についての全国の学校や企業での
講演の他、発達障害、低体温、うつ病などの、
ミネラルによる改善事例を発信している。



味ごはん

作り方

1. お米は洗ってザルにあげておく
2. 具を用意する。
 - ・ゴボウは皮をむいて水につけ30分程おきアクをとる。その後そぎ切りにし、アクが出なくなるまで水につけておく。
 - ・人参はうすいそぎ切りにする。
 - ・青ささがはさっとゆでてうすく切りとっておく。
3. ご飯の中に入れる具は、分量の半分の醤油を使って煮る。（煮過ぎない）
4. 3の具をザルに取り、煮汁の分量を量る。とっておいた残りの醤油も加える。米に必要な分量になるよう水を加えて炊飯。
5. ご飯を盛りつけたら、上にささがをちらす。

材料 (3升分)

- | | |
|---------------|---------------|
| ・米……………3升 | ・醤油……………600cc |
| ・人参……………6本 | ・ごぼう……………6本 |
| ・しめじ……………6パック | ・鶏肉……………600g |
| ・青ささが…適量 | ※ 入れる具は好みで |



味の里まつかわ

益々元気に！お味噌汁

有機の郷で育ったミネラルたっぷり野菜と、山の恵みのクルミがコラボした心も身体もホッとする味噌汁です。

材料 (100人分)

- | | |
|---------------|----------------|
| ・人参……………0.8kg | ・ゴボウ……………0.7kg |
| ・大根……………1.5kg | ・里芋……………2kg |
| ・白菜……………1kg | ・すり胡桃…適量 |
| ・油揚げ……………20枚 | ・手前みそ…適量 |
| ・長ねぎ……………1kg | ・(煮干し)だし汁 |



作り方

1. 煮干を分量の水に浸して数時間おく
2. 各野菜の切り方や大きさは、揃えて切っておく。
3. だし汁に野菜を入れる前に1度煮立てる。
4. 人参、大根、ゴボウを固い順から煮る。里芋、油揚げ、白菜、ねぎを入れる。
5. 味噌をときながら入れて味をととのえる。
6. 盛り付けの最後にすり胡桃を汁に加える。

ポイント

胡桃の風味を生かすため、盛り付けの直前に入れる。



材料 (卵50個分)

- ・油揚げ……………50枚
- ・ほうれん草…………1kg
- ・えのき茸……………5袋
- ・昆布つゆ……………適量
- ・皮なしイリゴマ…適量
- ・卵(M)……………50個
- ・人参……………0.4kg
- ・ゴマ油……………適量
- ・砂糖……………0.3kg
- ・水……………2ℓ



農村生活マイスター

野菜と卵の袋煮

完全食品である卵に緑黄色野菜とえのき、ゴマを使った袋煮です。彩りよく、お弁当にもおすすめです。



作り方

1. 野菜をきざみ、昆布つゆと砂糖で炒め煮にする。(5分ほど)
2. 油揚げの中に1の野菜を少し入れて、形を整え、中心に生卵を入れて、口を爪楊枝でとめる。
3. 鍋に昆布つゆと砂糖を入れて、2を並べて煮込む。落としブタをする。(10分間くらい)
4. 卵が固まったら出来上がり。

里芋の粉豆腐あえ

里芋は栄養素がぎっしりと含まれた超優良食材です。粉豆腐には植物性のたんぱく質が多く含まれており、美容や健康維持に必要なカルシウムや鉄分も豊富なスーパー食材です。優良野菜とスーパー食材を組み合わせ、現代社会には欠かすことのできない栄養バランスもいい、からだ想いな、南信州のおふくろの味です。



作り方

1. 里芋は荒皮を取って、皮をむく。
2. 一口大に乱切りし、薄塩を振って混ぜ合わせておく。ぬめりが出たら、清水で洗う。
3. 里芋は鍋に入れ、Aの調味料を加えて火にかける。火が通ったら、ザルにあげ、汁は切っておく。
4. 粉豆腐を煮る。鍋に出し汁、砂糖、醤油、塩を入れ、粉豆腐を入れて仕上げる。
5. 最後に里芋と粉豆腐、塩ゆでしたいんげんを和える。

材料 (100人分)

- | | |
|---------------|----------------|
| ・里芋……………5kg | ・粉豆腐……………1.5kg |
| A [・だし汁…3.75ℓ | B [・だし汁…5ℓ |
| ・砂糖……………225g | ・砂糖……………625g |
| ・醤油……………450g | ・醤油……………375cc |
| ・調理酒…750cc | ・塩……………少々 |
| ・塩……………少々 | ・いんげん…200g |



婦人会

切り干し大根の煮物

～煮物でカルシウムたっぷり～



作り方

1. 切り干し大根は水につけて戻し、よく洗って水を切る。
2. 人参は千切り、切り干し大根は4cmの長さに切る。ちくわは縦半分に切ってから、斜めに薄く切る。
3. 油揚げは油抜きし、縦半分に切ってから千切りにする。
4. 大豆は水を切っておく。
5. 鍋に油を熱し、1,2,3を人参が柔らかくなるまで炒め、大豆、砂糖、しょうゆを加えて煮含める。
6. 水分がなくなったら炒りごまを振り入れる。

材料 (100人分)

- ・切り干し大根（干したものの）……………680 g
- ・人参……………850 g
- ・油揚げ……………34枚
- ・ちくわ……………17本
- ・大豆（水煮）…1kg
- ・炒りごま……………68 g
- ・油……………適量
- ・砂糖……………306 g
- ・醤油……………510 g



食生活改善推進協議会

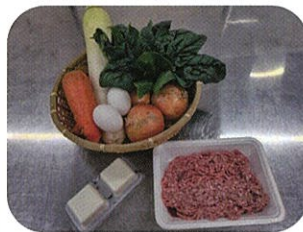
材料 (100個分)

- ・豚ひき肉……………4kg
- ・大根……………1.3kg
- ・人参……………1.3kg
- ・玉ねぎ……………1.3kg
- ・ほうれん草……………0.7kg
- ・豆腐……………1.3kg
- ・卵……………25個
- ・米粉……………0.4kg
- ・ニンニク（すりおろし）……………25 g
- ・塩……………90 g
- ・コショウ……………適量
- ・ナツメグ……………適量
- ・りんご、梨、玉ねぎ……………合わせて1.6kg
- ・醤油……………400 g
- ・ケチャップ……………200 g
- ・ソース……………80 g
- ・ゴマ油……………60 g

畑の恵ハンバーグ

～オリジナル和風ソースを添えて～

有機の畑でとれたミネラルたっぷりの野菜たちと、松川町の豚肉、果物が1つになったハンバーグです。豆腐と米粉でふっくら感と



ジューシーさをだし、りんごや梨、玉ねぎを入れた和風ソースでいただきます。

作り方

1. 大根、人参、玉ねぎは皮をむいてみじん切りにする。（フードプロセッサーにかける）
2. ほうれん草は茹でて、水気を絞ってみじん切りにする。
3. ひき肉に塩、香辛料、豆腐、卵を入れて良く混ぜる。
4. 1,2の野菜に分量の米粉をまぶしてから、3の肉だねに入れて混ぜる。
5. 10等分して両面にこんがり焼き色をつける。
6. 天板にクッキングシートを敷いてハンバーグをのせ、180℃に予熱したオーブンで15分焼く。
7. ソースの材料を、全てミキサーかフードプロセッサーにかけて細かくし、鍋に入れて火にかけ、沸騰しないように煮立てて5分程度火を通す。



MATSUKAWA農業女子

講演会



健康を考える集会

食事や病気など、テーマを決め1年をかけ学習。発表の場である“健康を考える集会”は、今年で47回目。1月26日開催のテーマは「質の高い睡眠」



まつかわの風土食を育む会

郷土食を次の世代へつなげる活動を行う。町内グループから構成されており、現在は6団体が参加している。毎年“ふるさと味まつり”を開催。



吉田 太郎 氏

東京都及び長野県の農業職員を経て退職後は有機農業研究会理事。各地の有機農業の現地を歩く他、松川町の有機農業アドバイザーも務める。農や食の関連の著作多数。



本田 恵久 氏

フランスでオーガニック給食を実現させた、CPPオーガニック給食協議会のスタッフとしての経験を活かし、NPO法人こどもと農がつながる給食だんだん(CPPジャパン)を立ち上げ、世界を飛び回っている。



ゆうき給食とどけ隊

町の遊休農地を利用し、農作物を栽培、学校給食に提供している。持続可能な町づくりを農業で目指す。



ゆうき給食つくり隊

“有機野菜のことを調べ、自分たちで学習していこう”と松川中央小の栄養士と調理員で構成されている。



松川町農業委員会

地域の代表として参加し、農業や農地の課題に対して、解決に向けた検討を法に基づき実施している。



本日は
ご参加いただきありがとうございました。

この2日間が
すべての人が健やかで豊かな暮らしを送る未来。
新たな発見と可能性の扉を開く契機となりますように。

みなさんの心と体の健康を願って…

松川町・松川町農業委員会
ゆうきの里を育てよう連絡協議会