

# 食と農について

食と農の本質とその重要性について、また  
現状と問題について考えてみましょう

農業研究家：吉田信威

# 人間にとって食糧とは...

生命を維持するために直接的に必要なもの

- ・空気と水と共に“絶対に”必要
- ・この点で食糧を生産する農業は他の産業とは異なる

恒常的に消費されるため、恒常的に供給されなければならない

人の生命は食により支えられ、食は(主に)農から供給される。そして農は「自然」という土台の上に人により営まれる

- 人間の生命の維持の観点から見た「物」の序列

**食糧** : 生命の維持に不可欠  
(空気や水と共に重要)

**衣料、住居** : 生命の維持に重要  
(究極的には保温=体温維持と防御)

**その他** : 生活を豊かにするが生命の維持には  
不要のものが多い

**「農業」は人間の生命維持に不可欠なものの(=農産物)を生産する産業  
この点で他産業とは大きく異なる**

- 「衣食住」それぞれの特性

**衣：長期の保管、繰り返し利用が可能  
= 供給が絶たれても当面は大丈夫**

**住：長期の利用が可能**

**食：長期の保管は困難。消費すればなくなってしまう。**

**= 日常的に供給され続ける必要がある  
(生命の維持と活動のために常時補給する必要がある)**

# 人にとって食とは何か

命の糧 ~ 生存のために必要なもの ( 既述 )

空腹を癒すもの ~ 動物としての本能

人生・生活を楽しむ ~ グルメ

利益を得る手段

( 農業、農業関連産業、食品産業、外食産業 等 )

( 昨今における問題 )

食品産業の一部では利益が第一 : 品質・安全性は二の次  
...といった風潮がある ( 材料の品質を加工でごまかす )

消費者に「媚びる」製品作り ( 味付け、流行 )

今の食品関係産業にとって農業は「原料供給産業」ではない

# ヒトへの進化の過程と食性

原始的なサルからヒト・類人猿共通の祖先、  
そしてヒトへの進化と食性

人・類人猿の共通の祖先及び現在の類人猿の食性 = 植物を主体

- ゴリラは植物しか食べない
- チンパンジーはほとんど植物を食べる。時々他の動物を襲う

# 人間は雑食

- **森林から草原への進出(草原は森林に比べて食糧資源(木の実や葉)が少ない)**  
昆虫、小動物をも食糧とせざるをえなかった  
(ほぼ植物のみを食べる 雑食へ)
- **人類が世界各地に拡散**  
それぞれの条件で得られるものを食糧とした  
= 地域・民族による食性の大きな違い  
(極端な例)  
生肉を常食とするイヌイット(エスキモー)  
ほぼタロイモ(タンパク質に乏しい)のみを食べる一部のポリネシアの人達

# 人間は何を食べるか

## (気候風土と食文化)

人間はそれぞれの気候風土の中で得られる動植物資源を食糧としてきた。  
気候風土が異なれば食文化も大きく異なる。

ここでは日本、中国北部、南部、中欧・北欧、南欧・地中海沿岸をとりあげて、気候と食の関係について考えてみたい。

## (1) 日本

(気候条件) モンスーン気候、多雨

(主要な食糧資源) 米、各種野菜、魚、大豆

米をベースとした日本食

## (2) 中国北部

(気候条件) 冷涼、乾燥

(主要な食糧資源) 小麦、雑穀、畜産物(豚、羊)

マントウ(饅頭)、餃子、麺、肉(豚肉、羊肉)

## (3) 中国南部

(気候条件) 温暖、湿潤

(主要な食糧資源) 米、野菜、豚、魚

主食は米

## (4) 中欧、北欧

(気候条件) 冷涼、比較的小雨

(主要な食糧資源) 小麦(ライ麦)、畜産物  
特に寒冷な北欧では乳製品への依存度が高い

## (5) 南欧・地中海沿岸

(気候条件) 夏は乾燥、冬雨

(主要な食糧資源) 小麦、オリーブ、畜産  
パスタ、魚介類、畜産物、オリーブ油

**気候風土はその土地それぞれの食文化を育み、  
また「何を食べるか」により民族毎の遺伝的変  
異も見られる。**

**例：中欧～北欧の人達**

**大人になっても乳糖を分解する消化酵素を分泌  
する人の割合が極めて高い**

**ポリネシアの一部地域**

**ほとんどイモ類のみを食事としており、タンパク  
質摂取量が極めて少ないが、腸内に共生する  
微生物がタンパク質を合成し、供給する**

# 食と農の歴史

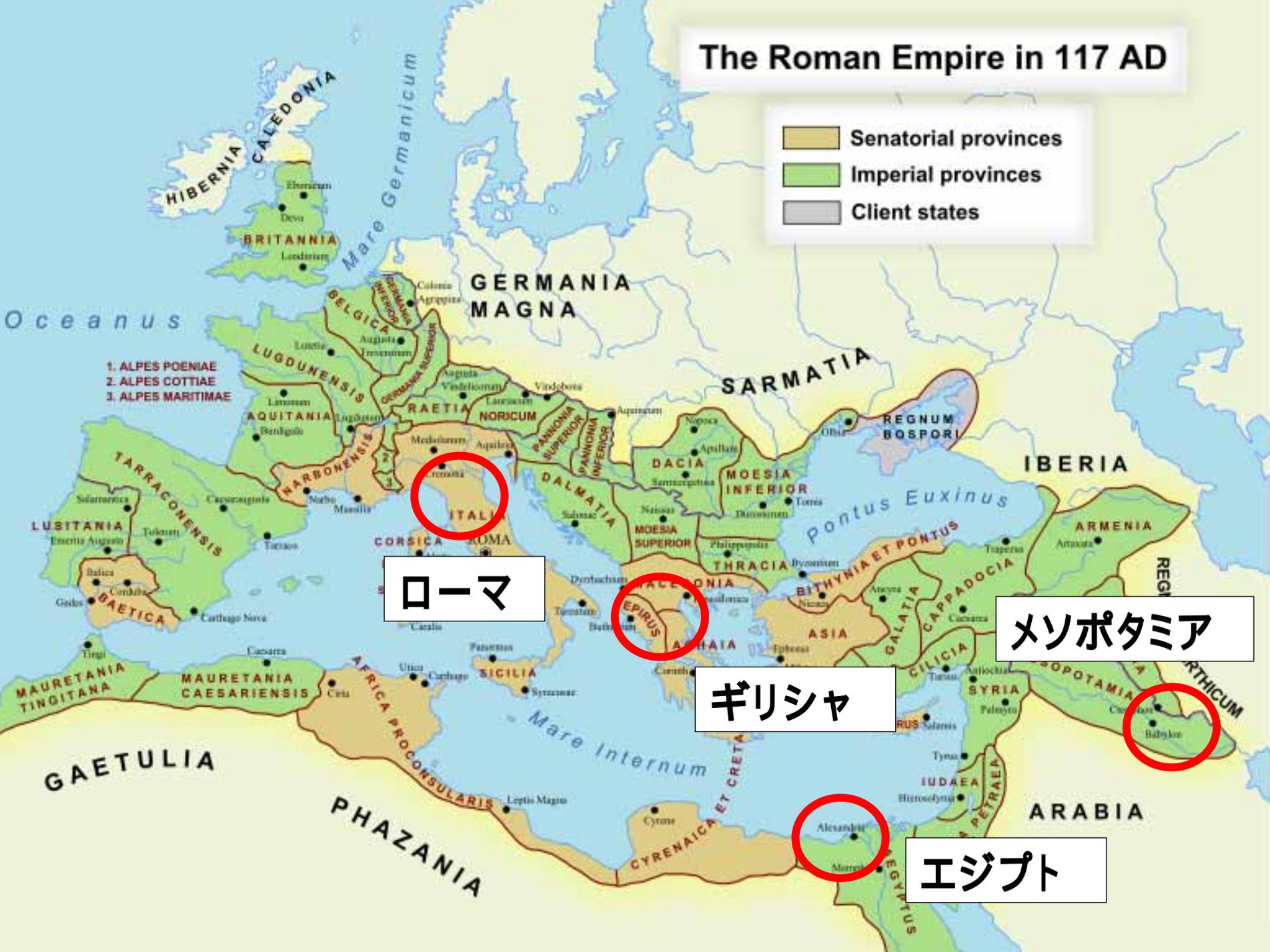
ここでは次の文明を取りあげます

- メソポタミア(イラク)とギリシャ、ローマ
- 中部ヨーロッパ
- 日本

これらの他にも各地の文明においてはそれぞれ特徴的な食と農がありますが、ここでは現在につながる文明として上記の文明を取りあげます。

# The Roman Empire in 117 AD

- Senatorial provinces
- Imperial provinces
- Client states



- ALPES POENIAE
- ALPES COTTIAE
- ALPES MARITIMAE

ローマ

ギリシャ

メソポタミア

エジプト

# (1) メソポタミア(イラク)とギリシャ、ローマ

## メソポタミア(シュメール文明)

- 大麦・ヒヨコマメ・雑穀・ナツメヤシ・タマネギ・ニンニク・レタス等の栽培、ウシ・ヒツジ・ヤギ・ブタの飼育
- 灌漑農業～土壌に塩分が集積し、農業が衰退

## ギリシャ

- 二圃式農業(冬小麦と休閑)
- しかし山羊・羊の過放牧による農地や森林の破壊により文明は衰退

# ローマ

- 穀物生産の農法としてはギリシャ文明から継承した二圃式農業が発展
- 自作農民の没落
  - 長期にわたる従軍による農地の荒廃
  - 属州(エジプト等)からの農産物の移入
  - 没落農民は都市(ローマ)に流入
- 有力者によるラティフンディア(大農園)の拡大
  - 没落した農民の農地を買い集める
  - 奴隷を労働力とする、ブドウ・オリーブ生産

## (2) 中部ヨーロッパ

元々は鬱蒼とした森林を伐採・農地化

- 二圃式農業が導入され、三圃式農業に発展
- 三圃式農業

冬穀(小麦等)・夏穀(エン麦等)・休耕地

輪栽式農業(ノーフォーク農法)に発展

- 冬穀、根菜類(飼料用)、夏穀、牧草(クローバ)
- 家畜は畜舎で飼う～糞尿は肥料として利用

ヨーロッパ農業では家畜は有用な食料源、肥料源、動力(労力)源

## **(3) 日本**

### **縄文時代**

**狩猟・採集時代から初步的な作物栽培(農業)**

へ

- **縄文時代の貝塚からは貝殻に混じって熊や鹿、猪、兎、狸などの骨が出土**
- **焼き畑による粟、イモ等の栽培**
- **粟等の有用樹木の栽培選抜**

### **縄文時代晩期**

**北部九州地域等で初期の稲作**

**弥生時代以降に本格的に稲作が広まった**

# 飛鳥・奈良時代に仏教が広まり、以降江戸時代まで肉食は禁忌された

天武天皇の詔(675年)

詔諸国曰 自今以後 制諸漁獵者 莫造檻穽  
及施機槍等之類  
亦四月朔以後 九月卅日以前 莫置比弥沙伎理 梁  
且莫食牛馬犬猿鷄之肉 以外不在禁例 若有犯者罪之

今後、漁獵する者は檻や穽(落とし穴)、機械仕掛けの槍等を造ってはならない。

また、4月1日から9月30日までの間は、目の細かい梁(やな)を仕掛けてはならない。かつ、牛・馬・犬・猿・鶏の肉(しし=肉)を食ってはならない。これ以外は禁止ではない。もしこれを犯す者が有れば罰する。

**この時期以降、一般の人々が日常的に獣肉を食べることはなくなった。**

**(肉を食べなくなった背景)**

- 仏教、神道
- 肉に代わるタンパク源があった  
米(かなり良質なタンパク質を含む)  
大豆、魚

## **(例外的には)**

- **後に台頭した武士は「狩り」の獲物を食べていた**
- **後には鴨、鶴等は食べられるようになった**
- **「薬食い」と称して...**

# 鎌倉時代～室町時代

## 農業生産性の向上 米の収量の増加

- 品種の改良、農業技術の向上
- 下肥(人糞尿)の肥料としての利用が行われるようになる
- 農地の開拓(以降、江戸時代～近代まで農地開拓が進められた)
- 米の生産性は当時のヨーロッパの麦作を上回っていた

# 徳川時代

- 米は年貢の基本(土地の生産力も石高 = 米の生産量で表される)
- 都市(江戸、京都、大阪等)近郊では野菜生産が盛んになる
- 都市では下肥を集めて近郊農村に供給する専門業者も現れる
- 各地で特産物の生産・加工を奨励(藩財政の観点から)

## 明治以降

- 田畑永代売買禁止令の廃止と、地租改正  
寄生地主が増えた。(寄生地主はそれまでもあったが、この時期に多くなった)
- 北海道等の開拓、中国東北部(当時の呼称は「満州」)への移民

# 敗戦後

- GHQによる農地改革
  - 自作農主義：従来の小作人 → 自作農
- 米の生産振興（開田、土地改良）
- 畜産物需要の増加、伝統的な日本食の衰退、調理済み食品の増
  - （特に高度経済成長期以降）
- 米の消費減退に伴う減反、生産調整
- 輸入農産物・食品が飛躍的に増える
- 自由貿易主義（ガット・WTO）
  - ～ 輸入障壁の撤廃・緩和が相次ぐ

# 農業が人間社会にもたらしたもの

## (1) 食糧の安定確保

- 生産性が高い (狩猟・採集に比べて)
- 穀類は長期の貯蔵が可能、かつ調理が比較的容易 (木の実に比べて)

## (2) 国 (大きな集団) ができた

- 農業は狩猟採集より大きな集団の方が適している
- 実力者が複数の集団を支配するようになる ( 次の項とも関連 )

### **(3) 社会分業と身分格差が生じた。**

- **農業は生産性が高く、非農業従事者を養う余裕ができた**
- **大きな集団を統率し、外からの襲撃から守る必要性**

**リーダー(支配者)、シャーマン(祭儀者)、  
道具を作る人、農民**

**農民は支配され、搾取される側となる**

## **(4) 農業が始まって戦争が起きるようになった**

- **食糧が不足した時に、他の集落・部族を襲って食糧を奪う**
- **多くの人と食糧を支配する人(支配者)が発生した( (3))**

**他の集落・部族を襲い、支配することでより大きな集団の支配者となる( = 大きな権力を得る)**

# 日本の食と農

## (1) 稲作を中心として発展した日本農業

- 米や野菜栽培に適した風土  
梅雨～夏季の高温・多雨  
発達した水系
- 湛水栽培  
用水により供給される肥料分(カリウム等)  
還元状態: 土壌有機質の消費が少ない  
連作障害がない

- 多収、しかし集約的管理を要する  
日本人の特長である「勤勉さ」が生じた
- かつては農繁期には共同作業や家単位での労力の貸し借りが行われた
- 用水路、水管理：村落単位の共同利用  
日本的な共同体意識が生じた  
日本人の気質は日本農業により培われた  
(プラスとマイナス)  
しかし、農業人口が全人口に占める割合の低下と共に、日本人の気質も変わってきた。

## (2) 米と野菜、魚をベースに形作られた日本食

- 米や野菜栽培に適した風土

日本人は世界の中でも野菜を多く食べる

- タンパク質は魚と大豆

四方を海に囲まれ、また発達した河川から得られる魚介類

中国から渡来した大豆

伝統的な日本食は畜産物を欠いている

- 近代以前の農村では雑穀・イモ類も重要な食糧だった

### (3) 日本食の変質・崩壊

- 戦後、アメリカの援助によりパン食が普及
- 高度経済成長期以降は畜産物消費が増加
- 米の消費量が減少 減反、生産調整
- 栄養摂取パターンは昭和50年代頃に適切なバランスとなる(好ましい日本型食生活)が、その後は欧米型の脂質過剰におちいる
- このような変化が農産物・食料品の輸入を加速した

昭和40年度

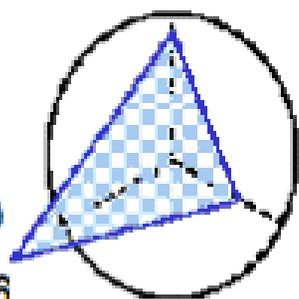
昭和55年度

平成19年度

P(たんぱく質)  
12.2

P  
13.0

P  
12.9



昭和40年：日本はまだ炭水化物の割合が多く、脂質に欠けていた  
昭和55年：望ましいバランス。日本型食生活として推奨される。  
平成19年：欧米のような脂質過多の方向に向かう

## **(4) 高度経済成長、食品産業の台頭 ～ 食と農の距離が離れていく**

- **人口の都市集中化～農産物流通の必要性  
農産物卸売市場を核とする流通形態が定着**

**(多段階流通)**

**消費者には誰が生産者したか、またそれがどのように流通してきたかがブラックボックス化してしまう(生産者の「顔」が見えない)**

- **家庭内調理の崩壊（後述）**

  - ~ **加工食品の利用が増える**

  - 食品産業による消費者に媚びた品作り**

  - （味付け、ネーミング等）**

  - 消費者は加工食品のブランドや商品名には  
関心を持つが、原材料等の本質には目が向  
かない**

  - 原材料やその由来、製法がブラックボックス化**

- **食品産業の不正事件**

# 日本と世界の食料・農業問題

## (1) 貿易財としての農産物

- ヨーロッパにおいて、旧くは胡椒等のスパイスや異国の品々(贅沢品)が主要な貿易財(輸入品)だった
  - ...スパイスの安定確保のために貿易航路が開かれた
- アメリカ大陸、オーストラリア、ニュージーランドへのヨーロッパからの入植とここにおける農業の発展がここを世界の農産物供給基地とした。

- 第二次世界大戦後、アメリカは日本に対して食糧援助を行ったが、これは人道的な支援であると同時にアメリカの農産物輸出先を開拓するという戦略に沿ったものでもあった。
- アメリカ等の農産物生産国における生産過剰基調の下、輸出相手先の門戸をこじ開けようとやっきになる。
- ガット・WTOの場では各国の輸入障壁撤廃が進められた。農産物輸入国における障壁が大きな問題の一つになる。ガット・WTOは自由貿易主義を原則とし、それは輸出国のためのものでもあった。

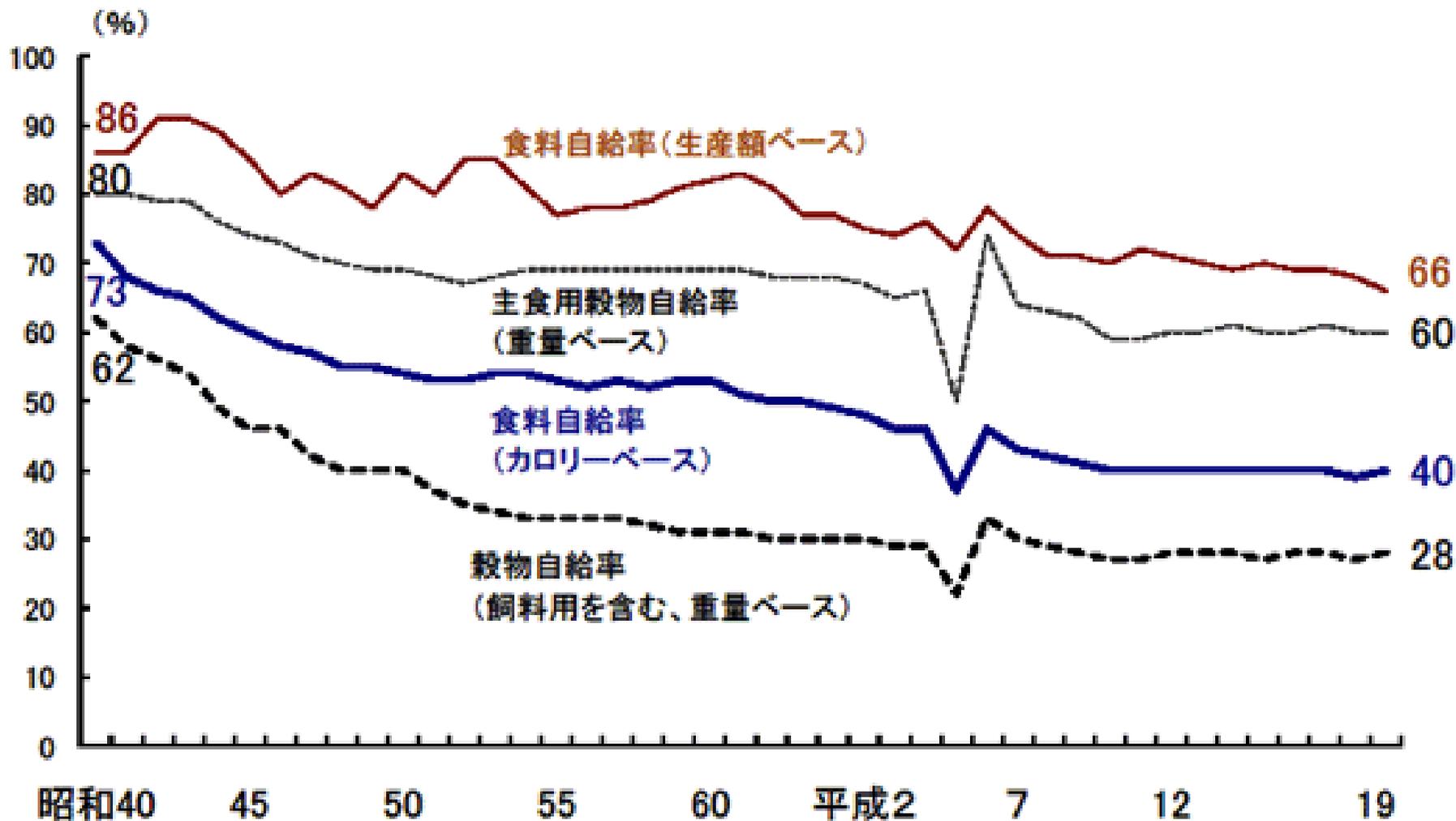
## (2) 日本の食糧自給率

- カロリーベースで40% (平成19年度)  
~ 輸入食料に大きく依存
- 自給率は減少傾向
  - S40:73%
  - S50:54%
  - S60:53%
  - H 7:43%
  - H 18:39%
- 先進国の中では低い水準

# 1. 食料関係

項 目		データ	年次	備 考
食料自給率	食料自給率(カロリーベース) (生産額ベース)	39% 68%	18年度(概算値) 18年度(概算値)	目標 45% (H27年度) // 76% (//)
	主な農産物の消費量の推移 (国民1人1年当たり)	米 畜産物 油脂類	112kg (S40) →61kg (H18) 58kg (S40) →137kg (H18) 6kg (S40) →15kg (H18)	18年度(概算値) 18年度(概算値) 18年度(概算値)
食品産業	食品産業の国内生産額 全産業に占める割合	85兆5,289億円 9%	17年度 17年度	H16年度は86兆1,516億円 // 9% 全産業は951兆円 (H17年)
	食品産業の就業者数 就業者総数に占める割合	774万人 13%	17年(速報値) 17年(速報値)	H12年は801万人 // 13% 就業者総数は6,151万人 (H17年)
貿易	農林水産物輸入額	8兆5,574億円	19年	農産物 5兆5,304億円、林産物 1兆3,905億円、水産物 1兆6,365億円
	農林水産物輸出額※1	4,337億円	19年	目標：1兆円規模 (H25年まで) 農産物2,220億円、林産物104億円、水産物2,013億円

# 食糧自給率



### **(3) 世界的な食糧不足基調**

#### **～ 世界の人々の生存の危機**

- **気候変動、砂漠化、無理な農業利用による土地の荒廃**
- **食糧生産からバイオエネルギー仕向けへの転換**
- **中国や発展途上国における食糧需要の増大  
一転して食糧は不足基調になる  
発展途上国の中には飢餓が問題となる国もでてくる**
- **食糧は投機の対象・国際政治の道具に...**

# 日本における食と農の問題

## (1) 日常の食事の「料理」化

- 肉料理、高級魚(マグロ等)が好まれる
- 伝統食の「おふくろの味」化  
= 家庭内で作られなくなる
- 脂肪、タンパク質摂取の増加  
~ 成人病の増加

## (2) 消費者における「旬」の感覚がなくなっ てしまった

- 消費者と農村とのつながりが無くなってしまった
- 対面販売がなくなる(食材に関する情報が乏しくなる)
- 冬でもスーパーには夏野菜(キュウリ、トマト)が当然のようにある
- スーパーでは「品揃えのために」、「客が買うから」ということで、旬以外のものも置くようになる
- このことが輸入食品・農産物の増加や施設園芸に依存し、エネルギー多消費型の野菜生産につながってしまう

### (3) 家庭内調理の崩壊(1)

- 共働き～調理にかける時間的、精神的余裕が無くなってきた
- その一方で手のかかる料理が求められる  
( 所得水準の向上)  
→ 最初から手作りではなく、半加工食品を暖めるだけ(食の外部化)
- 加工食品が主体となったスーパーの陳列棚

## (4) 家庭内調理の崩壊(2)

- 労働分配率の低下、非正規雇用労働者の増加～低所得者層の増加
- 「ちょっと高いけど良いもの」が買えない状況
- 時間的、精神的余裕がない～家庭内調理が行えなくなる
- 十分な収入がないので結婚できない人達

コンビニ弁当等を常食する人も多い

## **(5) 輸入食品・農産物の増加**

- **商社・食品産業の「売らんかな」**
- **国の方針～経済合理主義第一、アメリカ追従、輸入規制撤廃**
- **国内生産基盤(国内農業)崩壊の危機**

## **(6) 農業は他の産業とはかなり様相が異なる産業分野である**

- **コストがかさむ割に利益が少ない。資金回転が遅い**
- **単年度収支だけでは語るができない  
(生産基盤の保全)**
- **多岐にわたる知識・技術が必要**
- **個別、零細な経営**

**後継者不足、農家戸数の減少、高齢化**

## (7) 石油多消費型となってしまった農業

- 肥料、農薬
- 施設園芸  
(プラスチックフィルム、暖房燃料)
- トラクター等の農機具の多用

10kgのお米を作るためには  
3.5リットルの石油が必要！

ハウス栽培ではキュウリ1本作るのに  
石油が約60ミリリットル必要

## **(8) 農業従事者の高齢化、後継者が極めて少ない**

- **日本農業崩壊のおそれ大**
- **しかし中には意欲的な後継者も**
- **一方で農業以外の人(若い世代)の中にも農業に関心を寄せる人がいる(少ないが)**

## **(9) 増える耕作放棄地**

- **(高齡化、経営が成り立たないことから) 農業を止める**
- **耕作されない土地が増える 農地が荒廃する**

**元の農地にするには次第に困難になる**

- **日本の食糧供給力の低下**
- **洪水・土砂崩れ防止機能の低下**

# 日本の食と農を守るために

消費者の皆さんにお願いしたいこと

## (1) 良いもの・本物を、そしてできるだけ国産の農産物を食べよう

- 安心、安全 = 体を養うものですから...
- 日本農業の安定的継続のためにも  
~ 消費者の皆さんが買ってくれないと  
日本農業は滅びてしまう

## (2) 地産地消

- 地元農業の振興 = 地域振興
- 地元農業に対する理解を深めるためにも
- 運搬エネルギーが少なくて済む
- ただし新潟では冬期間は地元で露地野菜はできない

100%の地産地消は無理ですが

- また、地元産のものだけでは食生活が単純になる

地元産を主体に、これ以外のものは「プラスアルファ」と位置づける

### (3) 「旬」のものを食べる(旬産旬消)

- 本来の野菜の生育特性に沿った作り方  
= 無理をしないで栽培できる  
エネルギー消費が少ない  
農薬の必要性が少ない
- ただし旬のものだけでは食生活が単純になる  
旬以外のものは「プラスアルファ」と位置づける

## (4) 露店市、農産物直売所の利用

- 地元でとれた野菜が多い(地産地消、旬産旬消にもつながる)
- 露店市では売り手と買い手のコミュニケーションも



**(5) できるだけ素材(肉、魚、野菜等)を使って調理をしていただきたい  
(=加工食品はできるだけ使わない)**

- 安心・安全のためにも
- 地産地消、旬産旬消、そして何よりも国産の食材を使うことにもつながる
- 家族の和につながる
- そのためにも調理の腕を上げてください
- また家庭内調理ができるような余裕を持った暮らしが前提となる

## (6) 食べている食品に関心を持ち、大事に食べてください

- 今食べている食品がどのように生産・加工されたのか
- 買って来た食品、食材は無駄にせず、全部使い切ってください。

計画的な買い物

「もったいない」の気持ち

## **(7) 食糧問題、環境問題そして農業に少しでも関心を向け、問題意識を持っていただきたい**

- **人の生命を養うための農業(日本農業)衰退の危機**
- **今の食生活が輸入食品に、また国内生産 = 日本農業も石油エネルギーに大きく依存してしまっている。**
- **地球レベルでの農業生産の危機(地球温暖化、干ばつ等)**
- **飽食日本の一方で世界には満足に食べられない人々も多くいる。**

## (7) 家庭菜園のススメ

- 植物(作物)を栽培することの難しさと喜び、そして農業の一端(作物栽培の難しさ等)を垣間見ることができます
- しかし、家庭菜園と農業とは違います

### 農業

職業であり、生活がかかっている。

大きな失敗は許されない

### 家庭菜園

あくまでも趣味であり、生活がかかっているわけではない

# 我が家における実践

- (1) 和食をベースにする
- (2) 調理済み加工食品はできるだけ使わない = できるだけ素材(肉、魚、野菜等)から調理する
- (3) 日常の食事(おかず)は「料理」ではなく「総菜」
- (4) いつも2 ~ 3の常備菜があるようにする

# 我が家の総菜、常備菜(例)

## 高栄養(高タンパク)のもの

- 「鮭」や「ぶり」のあらのそぼろ
- 鶏砂肝の炒り煮
- 炒りおから
- 納豆(手作り)

- カレー(タマネギ、肉、野菜、カレー粉、スパイス)も当方にとっては常備菜(冷凍しておく)

## 低カロリーなもの

- ひじき
- エノキタケのなめ茸風

# 鮭のアラのそぼろ



鮭のアラを圧力鍋で加圧調理した後、脂と水分を取り除き味付け調理したもの。ここで取り去った脂と水分(ダシがでている)はおからを炒る際の味付けに使う。最近は鮭よりも「ぶりのアラ」を使うことが多い。

# 砂肝のしぐれ煮



鶏の砂肝を5ミリ程度の薄切りにし、薄口醤油、みりん、酒、めんつゆ(薄めない)等を入れ、汁気が無くなるまで煮る。ショウガや粉唐辛子を入れることもある。

# ヒジキの煮物、炒りおから、「ぶりあら」のそぼろ



# 納豆(手作り)



大豆(比較的粒の小さい「味噌」作り用のもの)を圧力鍋で蒸し、納豆菌(水に溶いたもの)を吹きかけるか、あるいは既に納豆が入っていた容器に入れ、保温して1日弱たつと納豆ができる。

# えのきたけの「なめ茸」風



えのきたけの根元部分(培地が付いている)を取り除き、全体を3つ程に切る。薄口醤油、みりん、酒、めんつゆ(薄めない)等を入れ、汁気が無くなるまで煮る。にんじん、茎わかめ(細く切る)などを入れたり、粉唐辛子を入れることが多い。

# 我が家の日常の食事(だいたいのパターン)

## 朝食、昼食

- ご飯(麦や雑穀入りのことが多い)
- みそ汁(煮干しダシ、家庭菜園の野菜主体)
- 納豆、焼き魚(鮭、ダシをとった後の煮干し)  
(昼食では常備菜をおかずとすることも多い)
- 家庭菜園でとれた季節の野菜

## 夕食

- 肉料理、魚料理及び常備菜等をつまみに日本酒かビールを一杯、そしてご飯

# 朝食(例)



納豆、菜を茹でたもの、二十日大根  
ご飯(大麦入り)、みそ汁(菜の茎の部分、にんじん、打ち豆)

# 朝食(例)



ぶりのアラを焼いたもの、トウナ(女池菜)を茹でたもの  
ご飯(緑豆入り)、みそ汁(菜の茎の部分、にんじん、打ち豆)

# 朝食(例)



納豆、ブロッコリーを茹でたもの、煮干し(ダシをとった後、焼く)  
麦ご飯、みそ汁(サトイモ、大根、ブロッコリーの茎の部分、打ち豆)

# 昼食(例)



豚肉と野菜の炒め物

ご飯(ひじき入り)、みそ汁(菜の茎の部分、にんじん、油揚げ、煮干し)

# 昼食(例)



カレー(タマネギがベース。具は豚肉、にんじん、かぼちゃ、ピーマン。)  
ご飯はレンズ豆入り

# 夕食(例)



晩酌(日本酒)  
ブロッコリーの茹でたもの  
鮭と油揚げ

## 食事

常備菜(炒りおから、えのきたけ)  
ブロッコリーの茹でたもの  
まぜご飯



# 夕食(例)



晩酌(濁り酒)  
大根と豚白モツの煮物

## 食事

大根の煮もの、ホタテの煮物  
みそ汁(麩、菜、とろろ昆布)  
麦ご飯



# 夕食(例)



晩酌(ビール)  
スナップエンドウを茹でたもの  
塩でもんだナス、二十日大根

## 食事

スナップエンドウを茹でたもの  
サンマ  
みそ汁  
(高野豆腐、大根、にんじん)  
麦ご飯



# おせち料理(全て手作りです)



- (奥) 高野豆腐、昆布巻き、酢ばす  
(中) のし鶏(切り分ける前)、手綱こんにゃく、ホタテ貝の含め煮、おろしなます  
(手前) のっぺ、ブロッコリー、たけのこ、ねじり梅(ニンジンの甘煮)、しいたけ

# おせち料理(皿に盛りつけたもの)



# 家庭菜園





# ご静聴ありがとうございました

皆様方が、これからも「食」と「農」に関心を持たれることを願っています。

インターネットをお使いの方は当方のホームページもご覧ください。

<http://www.ne.jp/asahi/agricola/nobui/index.html>  
(あるいは検索サイトで「吉田信威」をキーワードとして検索してください)