



今月の「手」

北海道野付郡別海町
たんぼ牧場
加藤 祐介さん

生乳生産量全国一位の
別海町にて。
牧場でこだわりのつまった
牛乳が入ったコップを手に。

CONTENTS

02 連載 私の思い出で弁当 [和歌山県] vol.2

04 特集1 おいしい牛乳

14 特集2 チーズ・ヨーグルト

18 全国の日本一を訪ねて vol.2

20 MAFF TOPICS

News

「弁当の日」は食育の第一歩
6次産業化で地域を元気に
商品のこだわりがひと目で分かる
発表! 森の撮っておい

23 読者の声

今月のクイズ

Q

たくさんのお牛乳を一度に搾乳できる円形の機械は、何と呼ばれているのでしょうか。

○広報誌「aff(あふ)」について

農林水産省や農山漁村は、食料の安定供給はもちろんのこと、国土や自然環境の保全、良好な景観の形成などの多面的機能の発揮を通じ、国民の皆さまの毎日の生活において重要な役割を担っております。また、農林水産省は、生産などの現場に密着したものであると同時に、毎日の生活に深く関わっています。農林水産省では「aff」を通じ、農林水産省における先駆的な取り組みや農山漁村の魅力、食卓や消費の現状などを紹介しております。

○Webサイトのご案内

「aff」は農林水産省のWebサイトでもご覧になれます。
http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/



本誌に掲載した論文などで、意見にわたる部分は、それぞれ筆者の個人的見解であることをお断りします。

私の思い出で弁当



梅干し

平安時代には薬として医学書に記されていた梅干し。江戸時代になると紀州藩田辺、南部地方を中心に梅の栽培が盛んになり、木材やみかんとともに紀州名物として知られるようになる。現在も梅の生産量は和歌山県が断トツで全国1位を誇る。



みんなでオリンピックへ！
三兄弟で食べたお弁当

小学校1年生の時に体操競技をはじめ、学校が終わると母が運転する車で体育館に移動して、練習する日々を過ごしていました。お腹が空いてしまうので、車の中でお弁当を食べるのですが、よく食べていたのが、日の丸弁当でした。

「何が好き？」と聞かれれば、真っ先に梅干し！と答えます。梅干しの次に大好きなのが魚。特に鮎は、頭から尻尾まで丸ごと食べてしまうほどで、旬の時期には必ず食べます！ですから、梅干しがちよこんとのつたごはんと、鮎が丸ごと一匹入った日の丸弁当は、私にとって最強の組み合わせ。兄の和仁、弟の佑典の三人の子どもを育てながら、体操も教え、日々忙しくしていた母に



田中理恵
Rie Tanaka

和歌山県出身。元体操選手。ロンドンオリンピックに兄の和仁氏、弟の佑典氏と共に出場を果たす。現在は、2020年の東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会理事を務め、スポーツの取材やテレビ出演等、多岐にわたり活動中。

南高梅の梅干しで
ベスト体重をキープ

とつても、すぐにできて、かつ喜ばれる日の丸弁当は作りやすかったのだと思います。もしかしたら「世界の舞台で三人そろって日の丸を掲げておいで」という、母から私たちへのエールの意味もあったのかな。

「三兄弟でオリンピックに出場する」という目標に向けてひたすら走って、その夢が叶ったロンドンオリンピックにも、和歌山産の南高梅の梅干しを箱ごと持参しました。選手みんなで食べましたが「果肉が厚くておいしい」と、とても好評でした。オリンピックは夏に開催されるので、汗とともに出ていく塩分の適度な補給にもなりますし、何となくでもクエン酸効果で疲労回復力も抜群ですから、梅干しはうつつつけの食べ物だったんじゃないかと思っています。

体操選手にとって、食事に気をつけて体を管理することは基本中の基本です。痩せすぎれば体を支えるパワーが出ず、太れば動きが鈍くなって演技にキレがなくなったりするからです。現役時代はベスト体重をキープするために「お腹いっぱい」と感じるまでごはんを食べたことはありませんでしたが「今食べるごはんが、3カ月半後の体を作るのだ」と自分を律していました。お菓子を食べるなんてもってのほか。でも、どうしても何か食べたくなってきたときには、カロリーを考えずに食べられる肉厚の和歌山特産の梅干しが、アスリートとしての私を支えてくれたように思います。



田中理恵さんの
目指せ！
オリンピック弁当

梅干したっぷり
日の丸ご飯

材料(4人分)

- 米 2合
- 梅干し 6個
- 酒 大さじ2
- 鰹節 小分け1袋
- 白ごま 適量

作り方

- 1 お米をとき炊飯器に入れ、2合分まで水を注ぐ
- 2 1に梅干し2個と酒を入れ炊飯する
- 3 炊きあがったら、梅干しの種を取り除き鰹節を入れ混ぜ合わせる
- 4 器に盛りつけ梅干しをのせる。白ごまをたっぷり振りかけたら完成