

飯山市に「食の拠点」となる施設を作り、みんなに活用してもらうことが今の目標。  
昨年5月にはパン屋さんをオープンさせるなど、行動力抜群の滝沢弥生さん。

今回はご夫婦で「やよい農園」を営む、飯山市の滝沢弥生さんを訪ねました。昨年5月から、日曜日のみ営業の「日曜日は野菜パン屋さん」を開店し、安全安心をモットーにした自家製パンを販売しています。残念ながら1～2月は閉店し、暖かくなる3月から再開するとのこと。仕事・育児・家事にと忙しい毎日を送っている弥生さんは、とっても前向きで元気いっぱい。そんな弥生さんは、今後の目標（野望）もお話してくれました。



◇「やよい農園」にしよう！と決めたのは、どんないきさつだったのですか？

☆よく皆さんから「愛されてるねえ」って言われるんです。「奥さんの名前使って」って。でも、別にそういうことじゃないんですよ。ちょっと「ラディッシュを育てたいなあ」って思って種を買ってきて、白い小さなプランターに植えているところを夫が見て「やよい農園だね」って言ったところから付けただけで。だから「名前を何にしようか」って考えて決めた名前ではないんです。そうだったんですか。

◇「やよい農園」では、どんな作物を栽培していますか？

☆昨年は品目をだいが絞りまして。主は米で、その内半分は米粉用の米。あとは野菜なんですけど、基本的に保存の利く豆やジャガイモにサツマイモとか。あと、加工用にキウイモとぼたんこしょう、トマト。目玉としてパッションフルーツを育てています。あとは秋野菜とか冬野菜とか、貯蔵するような野菜は家庭用ですけれど作っています。

◇お隣はスキー場ですよ。いわゆる豪雪地域と呼ばれているところでパッションフルーツって意外です！！

☆飯山は盆地で夏はすごく暑いんですね。全国でナンバーワンになる時がある位なので、全く問題なく育ちます。5年前に始めた時は「日本最北」って言われていました。主な産地は沖縄、鹿児島ですが、その地域はシーズンに2回穫れるんですね。木でも何でもずっと育てられるのですが、ここは雪でハウスが建てられないので1期だけなんです。そうなんですね。暖かい所で育つイメージが強いので、珍しいなあと思って。沖縄、鹿児島はハウスで育てていますが、ここは露地栽培なので太陽の恵みをそのまま浴びています。やっぱり夏の作物ですよ。そうですね。夏なんだけど穫れるのは盆過ぎからですね。1本の木から実は何個成るのですか？多くて15個位です。木は何本位あるんですか？昨年は400本。でも、昨年は猛暑で生育がとっても悪かったので、1本の木から2～3個しか穫れなかったんです。上手にやれば15個位は穫れるんですけど、全く手をかけてないの

で。もっと剪定とかすればいいモノ穫れるんですけどね。ただ受粉をしないと確実に結実しないので受粉作業はしたんですけど。パッションフルーツを栽培して苦労したところがありますか？パッションフルーツは長野では馴染みがなく、珍しすぎて生の果実としてはあまり売れないので、お菓子とかピューレに加工して出しています。そうなんですか。直売所とかに出してもダメですか？そうですね。ウチは出してないですけど、出しても絶対売れないですね。馴染みがないから。

◇パッションフルーツを使った商品はどんなものがありますか？

☆6次産業の認定を取る時にパッションフルーツのチーズケーキを主に販売していきたいという計画を立てたんですけど、今はほとんどがピューレで出していて、あとはシフォンかチーズケーキを作っています。以前「パッションフルーツバターサンド」という商品を作っていて県知事賞をいただいたりもしましたけど、バターサンドは作るのがすごく大変で今は作っていないんです。美味しいんですよ。うまくやれば大ヒット間違いなしだと思うんですけど。うわ～、気になる～。それが大変で大変で。それを求めに来る人も多いのでは？よく言われるんですけどね。なかなか思うようには・・。

◇パッションフルーツの他には、どんなものを加工されていますか？

☆加工は、菓子パンの製造と惣菜の2種類やっています。惣菜製造許可を取ったんですよ。惣菜の方では昨年「ぼたんこしょう麴」というしょうゆ麴のぼたんこしょう入りを作ったり、惣菜のイベント販売でパックして売ったりしています。米粉で菓子とかパンとか、今はシフォンケーキのブームはだいぶ終わってきたので作るけれど、もう主ではなくなって。そうなんですか。はい。ウチにポン菓子の機械があるので、ポン菓みに自然の野菜パウダーで味付けたり色付けたりとかして販売しています。ウチは基本的に卵と乳製品は使わないものが多いんです。長野県産の小麦で、卵・乳製品・添加物を使わないパン屋ってということで今年の5月から日曜日だけオープンして、毎週毎週お客さんもいっぱい来てくれるので、お陰様でかなり繁盛しています。卵・乳製品を使っているもので最近の売れ筋は、「シナモンロール」がかなり人気ですね。飯山の道の駅（道の駅花の駅千曲川）や直売所、スーパーにも出しているんですけど、かなり売れてまして作っても作っても足りないような状況なんです。シナモンロールや、卵・乳製品を使わないパン、あと小麦のパンも作りつつ、米粉のお菓子は出荷もしています。飯山市内のスーパーですか？長野市のスーパーですね。すごい！長野市まで！！

◇米粉を使っているということで、米粉を普及するにあたって何か活動はされていますか？

☆そうですね、定期的に料理教室をやっています。今、完全な定期は中野市と上田市の2ヶ所で毎月必ずやっているのと、あとは不定期で自分で会場を借りたり、ここでやったりもしています。米粉の使い方は本に出ていますけど、本を見てやってもたぶん美味しいものは作れないんですよ。決められたレシピに載ってる米粉を使えば確実に美味しいものは作れるんですけど、やっぱりこの辺りも米農家が多くて、自分の米粉で作りたいという

人が圧倒的なんですけど、そういう米粉だと本を見て作ってもうまくできないんです。じゃあ、実際にアドバイスしながら。そうなんです。米粉って美味しくないよね、うまく作れないよねってなっちゃうので、「そうじゃないんだよ。こういう工夫をすれば自分の米粉でもうまくできるんだよ」ということを教えてます。難しくないですよ。コツさえつかめば。そうなんですか！水分量など決められたレシピはあるけど、どうプラスマイナスするかで誰でもフワフワ加減とか上手に仕上がるし、どの米粉でも使えるので難しくないんです。小麦粉より実はラク！それに卵・乳製品を使わなくても美味しくできちゃうんですよ。ヘルシーだし、今アレルギーのある方が多いので、そういう方たちに提供できるレシピとかを研究してますね。私もちょっとアレルギーっぽいかなって思う時があるけど、アレルギーの方って増えてるような気がしますよね。増えてますね。お米のアレルギーの人もいますよね。はい。毎日食べるものじゃなくて、ハレの日だけに食べるようなもち米が毎日食べるようになって、これはタンパク質の問題ですけど。それでアレルギーが出てきてるんじゃないかっていわれたりしているので、ウチは昨年からササニシキじゃなくてササシグレに変えています。それまではササニシキだったんですけど、より原種に近いササシグレにしました。そういうものをお客さんに提供できればと思って。やっぱり健康意識が高い人はササシグレやササニシキがいいって言って探している人も多いので、お米も売ってますね。全国から？そうですね、都会の人の方が多いですね。県内はあまりいらっしやらないです。そういう方はホームページとか見て注文するのでしょうか？そうですね。

◇米粉って小麦粉と比べて「ザラザラ感」が多いかなって思いますが、その辺りで工夫されていることはありますか？

☆もう製粉技術が以前と比べて全然違うんですよね。10年位前に米粉ブームがあったと思うんですよ。その時においしくない、うまく作れないってことでブームが去っちゃったんですが、以前に比べて需要も製粉技術も良くなったので、ここ3~4年またブームが来ています。製菓用の米粉は細かさでいえばザラザラ感はないです。もしザラザラ感があれば製粉が良くないんじゃないのかなあ（笑）。湿式気流粉碎装置っていうのでやれば大丈夫です。機械も改良してきて、今は良くなっているのですね。はい、昔に比べると全然違いますね。

◇先日、新聞で長野県主催の「信州の味コンクール」で最優秀賞の県知事賞とデザイン賞を受賞されたとの記事を拝見しましたが、どのような商品なのでしょう？

☆無農薬の米粉に野菜のパウダーで色付けしたものなのですが、紫いも・かぼちゃ・ほうれん草・ウチの無農薬の黒ごま・ココアなどを練り込んだクッキーです。カラフルで色もキレイ！飯山市の伝統野菜の常盤ごぼう入りなんです。そうなんです。常盤ごぼうをココアに練り込んで作りました。すごいアイデア！お客さんからず〜っとギフト用のクッキーがほしいって言われて。元々、丸い形のクッキーは作っていたんですけど、その形を三角に変えて。あと私、ずっとクッキー缶に憧れがあって（笑）それをクッキー缶に収めた感じですね。試作は何回もされたのですか？はい、しましたね。常盤ごぼうのパウダー



がめちゃくちゃ高いので、あまりいっぱいも作れないし原料にも限りがあるので、常盤ごぼう入りのクッキーは長野県でしか売っていないんです。貴重ですね。はい、限定品です。常盤ごぼうが入っていないクッキーなら県外でも売っていますけど。あと、コンクールでいうと新潟で6次化大賞というのにエントリーして、プレゼンもしてきました。さすが！！活動の幅が広いですね。

◇家族構成を教えてください。

☆夫と夫の両親、子供が男5歳・男3歳・女2歳の3人です。みんな保育園に預けてるのですか？はい、みんな保育園です。一番下の子も。長男は一緒にはぜ掛

けやったり。お手伝いしてくれるんですね。そうなんです。でも、大変な時期ですね～。大変ですね。キレイにしてもすぐ散らかるし。もう朝が大変で。そうですね。毎日大変だと思いますが、育児に仕事に家事とその両立が一番大変だなあっていうのはどんなところですか？そうですねえ、食事面ですかね。私自身、食に関わっている以上、時間がないからといって出来合いのものって出せないし、子ども達もアレルギーはないけど、そういうものはあまり体に合わなくて。たまには外食もするし、添加物を全く摂らないわけじゃないですけど、なるべくいい食事を摂りたいので、できるだけ作っているんですね。それが大変かなあ。たまには、じいちゃん、ばあちゃんにお願いすることもありますけど、任せっきりにするのも嫌なので、なるべく作るようにはしています。ウチで仕事をやってるから、区切りがない分いくらでもできるし、ギリギリまで仕事できちゃうので。子供のためと思って、どこかで区切ってケジメをつかなければいけないところのバランスが難しいですね。じいちゃん、ばあちゃんにはすごく助けてもらっているんだけど、何でもかんでもって訳にもいかないし、それに甘え過ぎちゃいけないなっていうのもあって。かといって夫に「やって」って訳にもなかなかいかないし。難しいですよええ。反対に、両立している中で何か得ることはありますか？そうですねえ、まあ外で働いていた時はもう精神的にすごく辛かったんですね。子育てしながら外で働くって、子供が「熱出した」とか「ちょっと具合悪い」とか何だかんだですぐ呼ばれて帰ったりしてたので、もしかしたら一緒に働いていた人は何とも思っていないかもしれないけれど、こっちとすれば気にしちゃって、それが辛くて辛くて。それが今は、自分がやりたい仕事を興してやっていることによって自分でコントロールできるので、大変だけど外で勤めているよりはよっぽど精神的には豊かだし、子供も仕事をやっている姿を見ているので、「”かか”頑張ってるね」とか「”かか”が頑張ってるから僕も手伝うよ」とか、そういう心が育っているので、働く姿が見えないよりは見えてて良かったなあっていうのはありますね。農作業とか大変だけど楽しくやっているように見せて、子供をうまく巻き込みたいなって思います、良い意味で。そういうところから「食べ物作るの大変だよ～、大事にしないとね」というのを教えられるから、両立どうのこうのじゃないかもしれないけど、自分で仕事を興して良かった

なって思います。自分でやればやっただけお金は入ってくるし、やらなければ全然入ってこないの、そこがおもしろいところだとも思うし、やりようでいかようにもできるっていうのがいいですね。

◇ストレスもきつと多いと感じるのですが、ストレス解消法って何かありますか？

☆私、ストレス発散するのがすごく苦手です。みんなよくビデオ見て笑うとか、映画を見に行くとか言うけど全然そういうことをしないんですね。お菓子を作ることかな。ストレス感じているよりも、「次、何しよう！」っていう方が考える率は高いので、新しいことを考えてやっていくって感じかなあ。ストレスもあるけど（笑）。ポジティブだし、本当に作ることが好きなんです。そうですね、好きなんでしょうね～。

◇弥生さん、以前は病院にお勤めされていたということですが？

☆はい。福祉系の大学を出て、成人保健福祉士と社会福祉士の国家資格やケアマネとかも取ったりして、医療福祉の分野で働いていました。私が中学生位の時から、母親が肺がんを患って13年位闘病して亡くなったんですけど、そういうこともあって患者さんが苦しいのはもちろんけど、患者さんの家族ってすごい苦しいなあっていうのがあったので、そういう人たちを支える人になりたいと思って、福祉系の大学に進んで病院に勤めました。まあ色々あって結局は辞めたんですけどね。こっちが忙しいっていうこともあったんですけど、子供を3人抱えながら勤めに行くっていうのもすごく大変っていうか、物理的に無理だなあって思って。じいちゃん、ばあちゃんに完全にお願ひしなきゃダメだなんて思ったら「それはちょっとできないな」って。病院だと24時間体制？私はソーシャルワーカーなので日中だけだったんですけど、子供がいれば残業なんてできないから、そういうのもどんと職場を離れる原因になっちゃったんですね。でも資格をお持ちだから、いずれは何かでご活躍できるんじゃないですか。うち、農福連携目指しているんです。今は豆の選別を飯山市にある福祉施設にお願ひしたり、時給払って障害者の方にお手伝いに来てもらったりもしています。そうなんだ。はい、そういう部分では勉強したことも無駄ではなかったのかなって思います。そうですね。行動できる場が幅広くなるから、資格を持っていることは強みですね。

◇弥生さんが、農業をやって良かったなあって思うことは何ですか？

☆自分で作りたいものが作れるし、うちは農薬を使わないので別に洗わなくても、ちょっと傷ついていてもお客さんに出す分じゃなければ、そのままパクって食べられるような安心感がありますよね。美味しさも違うし。農薬を使う使わないは関係なく思い入れの問題なのかもしれないですけど、美味しさは違うなって思います。飯山の土地なのかもしれないです。自分で食べたいもの、作りたいものを作って、加工したいものを加工して、安心・安全なものを提供できるのが強みかなって思います。うちは農業だけじゃなくて6次産業もやっているの、生産から販売まで全てできるっていうのがいいところかな。小さい農家だから面積も大きくないし、中山間地なのでここで農業だけではとてもどうやって生きていけないと思うので、加工をやることによってなんとか生活できるようにという

ことでやっています。面積はどの位あるんですか？田と畑合わせて1町歩（1 ha）位ですって！いつも聞かれるんですけど、そういうことに興味がなくてすぐ忘れちゃって、夫に「何度言ったかな」って怒られます（笑）。加工所として使っている建物はお義父さんが”しめじ”をやっていた施設なんです。5～6年前に廃業して空いていたので、そのまま加工所にしています。事務室で使っていた部屋も何かできないかなあと考えて、パン屋を始めました。今まで全てあるものでやってきています。いい建物が残っていて良かったですね。なかなか施設を作るのって色々大変じゃないですか？そうなんですよ、本当にありがたいです。

◇田舎とか農業の魅力は、どんなところにあると思いますか？

☆絶対になくならない仕事が農業だと思うんです。生きていくためには一番必要なものだから。その肝心要のものを作れるってものすごく強いことだと思うので、絶対大事にしないとイケないし、子供にこの農地を必ず残して伝えていかなければいけないなって思います。農業は強いですよ！ウチは2011年の東日本大震災をきっかけに農業を始めたんです。いろんな災害が起こると物流がストップするじゃないですか。こっちはみんな作物とか作ってるからそんなに影響も少なく問題もなかったけれど、そういう時に「自分の食べるものはちゃんと自分で作らないとイケないな」って思ったのがきっかけで農家になったんです。だから本当にそうやって考えるまでは、実家も農家じゃなかつたし、農業をやる気もなかつたし、するはずもなかつたんですけど、農家になっちゃいました。でも農業やっているって強みです。そうですね。お米とかお味噌とか自分たちで作っているものがあるって、その蓄えがあったから災害の時にも困ることがなかったって話を聞いたことがあります。都会の人はすぐそばにコンビニやスーパーがあって、食料品などはいつでもすぐ買えるから、家にストックしておく量も違うし、保存が利くものって少ないんじゃないかなって。そうですね、保管しておく技術も農家ってあるんだなあって。白菜こんなに保つんだ！って思いました。買えばすぐダメになっちゃうのに。田舎っていか農家って不思議だなあって思います。だから強いですよ。本当にそうですねえ。何か起きた時に米とか野菜とか食べ物さえあれば何とか生きていけますよね。よく戦争の映画とかでも「この服（物）と食べ物を換えてくれ」というシーンがあるけど、いかに食べる物が貴重で必要なものかっていうのが分かりますよね。「自分の身は自分で守る」って、夫がよく言っています（笑）。偉い！でも本当にそうですね。何だかんだ言っても食べる物がないと生きていられないですからね。料理教室とかでもそういうことをお話しされるんですか？たまにする位です。料理教室は時間的に忙しくて、あんまり深く話してられないので、添加物を使わないのはなぜか？とかその位の話しかできなくて、どうして農業をやっているのかななどはなかなかできないんです。そうなんです。それは残念。小学校などには教えに行っているのですか？小学校は、お母さんたちのサークルみ



たいなところには呼ばれますけど、小学生にはないですね。この間は高校に行って、学生たちに米粉パンを教えました。その時も農業のことは話していないんです。私、農家を増やしたいので、自分で食べる位は作ろうよって。農地を守らないといけないから。荒らしちゃいけない。だからウチを知ったことで、農業をやる人が増えていけばいいねって夫ともよく話をしています。まだ若いのに本当に偉い！！

◇今後、新たに始めたいことや夢はありますか？

☆今、事業計画を立てているというか、これからこういうことをやりたいっていうのは決まっています。この建物の向かいに1階が食堂・カフェ、2階がフリースペースの食の体験ができる場所、私、飯山の食の拠点を作りたくて味噌を造ったりとか調味料も作ったりするので、ケチャップとか何でもいいから調味料作りとかの体験や、おばちゃん達を呼んで”笹ずし”や”やしょうま”作りとか、そういう食の体験がウチに来ればできるようなスペース、3階は屋根裏のキッズ部屋とか。お子さん連れでも可能な。そうです。ターゲットは自分の世代か、自分の親世代の女性に来てもらいたいんです。野菜はオーガニック中心の農業を使わないで、ここら辺の農家さんと手を組んで直売所とカフェを併設してっていう3階建ての建物を建てる計画を立てようとしています。事業計画と資金計画をこれから立てるところで、業者をどこにしようか悩んでいるところです。それが1号店。今、起業というかビジネスの勉強を飯山でさせてもらっているんですけど、店を建てるなんて小さい夢だなあと思って。そこがうまくいけばその技術をどこかに売るとか、2号店出すとか、自分みたいな人を育てて社長をやってもらうとか、そういうふうに展開できるんだなって。どんどん拡げて、いろんな人に職を作っていきたいなって。飯山は観光頑張りたいていっているんで、私も食で観光を支えていきたいなって思うんです。飯山だからこその食と農業の体験ができたりとか。観光客が多く見えるけれど「食べる物が無い」ってよく言われるので、弁当とかケータリングとかそういう施設を作りたいなって思っています。それが私の野望ですね。「食の拠点」誰もやっていないので、これは自分でやるしかないかと思って。20数年東京のプリンスホテルにいた本物のパン職人さんがウチに来てくれているんです。その人がいるってウチにとってはすごく強みなので、その人の力を活かせるように、今年の冬中に小麦部屋を分けようと思って。今は米粉と小麦を加工所で一緒にやっているんで、分けて思う存分パンを作ってもらおうと思って。なのでまず小麦部屋を作って、アレルギーのある方でも安心してパンを食べられるためにできることはやって。それで3階建ての建物建てて、カフェやってみたいな計画を立てています。周りのお母さんもそうだし、地域のおばちゃんもそうだし、農家とか観光局とかの人たちと連携したものをやりたいんです。自分だけでやっても絶対うまくいかないと思うので、とにかくみんなを巻き込もうと思って考えています。なかなか個人の力じゃ限度がありますものね。はい。建物を建てて、みんなに活用してもらおうのが目標ですね。で、講師で人を呼んだら講師料払ったりとかもしたいし。もっと「やよい農園」を大きくしていけたらなって思います。私の野望大丈夫ですかね？前向きな弥生さんだから、絶対うまくいくと思いますよ！ありがとうございます。応援お願いします！

マッキーがおじゃまします！

3階建ての食と農の拠点、弥生さんの構想をお聞きしながら「楽しそう！」って感じました。完成した暁にはぜひ足を運んでみたいと思います。行動的で明るい弥生さんだから、絶対うまくいくと思いますよ！

それにしても、「大ヒット商品間違いなし！！」とおっしゃっていた、幻の「パッションフルーツバターサンド」がすごく気になります。機会があれば一度味わってみたいなあ…。

マッキーがおじゃまします！

関東農政局長野県拠点

