

美味しい野菜の本



須田農場

Hokkaido, Tokachi
Kamishihoro







左が兄の侑希 右が弟の和雅です。兄弟で農家をやっています。

はじめに

はじめまして。僕は北海道十勝地方の上士幌町という町で兄弟で農家をやっている須田農場といます。

僕らプロの農家は皆が誇りを持って本気で農業に取り組んでいます。

しかし、自分たちのもっている力を100%出しきれていないところもあります。

それは意外かもしれませんが「美味しさ」の追求です。

僕ら農家の仕事で一番大事な役割は、食べ物を作ってこの国の皆さんの命を守ることです。

命を守る食べ物は手頃な価格で安定的に供給されなければなりません。そのためには、収穫量の多さ、効率的な作りやすさ、病気への耐性、売りやすいようにスーパーの棚で長持ちさせること、見た目の美しさなど、美味し

さ以外に気にしなければならないことがたくさんあります。

でも、食べ物を作る仕事である以上は、美味しいものも届けたい。

だから僕らは、**本業の畑とは別に、100%美味しさに全力を注ぎこんで作る畑を別に用意しました。**美味しさ専用畑です。ここで作る野菜は、毎年研究を重ねて、その時に**一番美味しい品種を選び、最上級に美味しくするという作り方**をしています。

生育にコストがかかったり、収量が悪くても美味しい品種を選びますし、手間暇も惜しまないと決めています。

この冊子は、本当に美味しい野菜とはどんなものなのか、どうやったら作れるのかを農家の視点から書きました。一緒に野菜のことを知っていただいて、より美味しく召し上がってもらえると僕らもとても嬉しいです。

美味しさのための品種と土の話

作物が健康に育つことで、その品種の持っている持ち味を最高に引き出した味

■ 農産物の美味しさ

一言で「美味しい」と言ってもいろいろな種類があります。料理でも和食と洋食では美味しさは違いますし、同じジャンルのレストランでもそれぞれのお店ごとに目指す美味しさも違います。

農産物にも糖度が高い、ジューシー、味が濃いや、様々な美味しさがあり、農家はそれぞれが自分の理想とする美味しさを考えています。そんな中で僕らが考える美味しさとは「作物が健康に育つことで、その品種の持っている持ち味を最高に引き出した味」です。

作物の味は甘みや酸味だけではなく、様々な雑味が複雑に絡み合っていてできています。ただ大きく育てただけの作物では微細な雑味が弱く舌で感じられないため、味の深みがありません。健康に育てた作物は、本来その品種の持っている微細な雑味が存在感を出すようになり、多様な味が混ざって風味が強く感じられるようになります。

必ずしも味が濃くなるということではありません。普通の作物では感じられないレベルの雑味が主張するようになることで、味の複雑さ、深み、存在感が増して感じられるようになるということです。

濃い味はより複雑な濃さを感じますし、淡泊な味は、上品に口の中に豊かな風味が広がるようになります。

この美味しさのために何よりも大切なことは味のポテンシャルが高い**美味しい品種を選ぶ**

ことと、作物が健康に育つ土の改良をすることだと思っています。

■ 品種選び

美味しさのかなりの部分は品種で決まります。現代の農作物の品種改良や農業の現場では美味しさだけではなく、収量や作りやすさが重視されています。須田農場の美味しさ専用畑では、美味しさだけを基準に品種を選びます。僕らは、毎年同じ種類の野菜の複数品種を育て、翌年に今一番美味しい品種を提供できるようにしています。

野菜の中には、栽培の上手い下手で味が大きく変わるものや、誰が作ってもそこそこ美味しくできるけれど、上手く作っても一定以上美味しくなりにくいなど品種ごとの味の範囲があります。僕らが美味しさ重視で作る野菜では、**美味しさのポテンシャルが一番高い品種を選び、そのポテンシャルを最大限引き出す栽培をしています。**野菜の本来の持ち味を最大限出すためには、**手間やコストのかかる栽培方法も必要になりますが、美味しさ専用の畑では一切妥協せずに育てます。**

また、じゃがいもなど大量生産している野菜でも、**その品種の本来の持ち味を出せるような栽培をすると、味が段違いにレベルアップするものもあります。**須田農場ではどの野菜でも品種ごとの持ち味を引き出せるような栽培方法をとっています。



土の改良

野菜が健康に育つには、土が何よりも大切です。植物が成長するには、窒素、リン酸、カリウムの3要素が必要と言われています。人間でいうと、炭水化物、タンパク質、脂質のような必須栄養素です。農家は、この3つが植物に行き渡るように肥料をまきます。

ただ大きく育てるだけなら、この3つが不足しないようにすれば十分です。しかし、人間の健康にもビタミン・ミネラルが必要なように、**健康に育てるなら植物にとっても微量のミネラルは必須の栄養**です。

須田農場では、毎年4分の1の畑で休閑緑肥といわれる堆肥にするためだけの植物を育て、土を休ませています。今では採用する農家も多くなっている農法ですが、僕らの祖父は、まだこの農法の効果・効能がはっきりしていない時代からいち早く取り組み、畑で研究し続けてきました。**1年間その畑からは収**

穫ができなくなるのですが、緑肥を育てて堆肥にすることで、土が休んでより多くの栄養を土壌に蓄えることができます。

こうして栄養を溜め込んだ土を作り、ミネラルまで含めた栄養分のチェックをしています。広い畑の多くの地点をチェックするのはとても大変ですし、必須の3要素だけでも十分作物は育つので、そこまでの農家はあまり多くありません。

しかし、**僕らは味に大きく影響するものにはとことん取り組むと決めています**。僕たちは毎年何度も土の中の微量なミネラルバランスを整えながら土作りをしています。



じゃがいも（通年）

じゃがいもの美味しさは土で決まります。

土がよければ、じゃがいもが健康に育ちます。

健康に育つと、そのじゃがいもの持っている本来の味が強くなります。

だから、僕たちの畑では、じゃがいもづくりは土作りだと思って、

土壌の改良をし続けています。

僕らが扱うじゃがいもは、男爵、きたひめ、ホッカイコガネの3種類です。どの品種もミネラルバランスまで調整した土で健康に育てることで、品種の持っている個性が風味豊かに味わえるものになっています。

■時期によりじゃがいもの味は変わります

じゃがいもは時期により美味しさの特徴が変わります。

新じゃがというと、収穫期の新物のじゃがいものことをイメージされるかと思いますが、しかし農家の基準の新じゃがというのは、まだ茎や葉が枯れる前に収穫したじゃがいものことを指します。このいもは植物のさわやかな瑞々しさを持つあっさりとした味わいです。

通常多く流通するじゃがいもは茎や葉が枯れてから収穫するのですが、これはいもらしさと甘みのバランスのよい美味しさが楽しめます。

そして、年明けに出る越冬したじゃがいもは甘みが特に強くなります。寒いで凍らないようにじゃがいも自身がデンプンを分解して糖をつくるので、甘みが格段に強くなるのです。

同じじゃがいもでも時期によって味が変化するので、その違いも楽しんでいただくと嬉しいです。

男爵 スタンダードなじゃがいもらしい味

男爵は日本で一番食べられている品種です。誰もが知っている味で、じゃがいもと言えばこの味です。

この品種もミネラルバランスまで気を配り、品種の持っている本来の味を引き出すと、じゃがいもらしい風味が強く、そして甘くなります。

じゃがいも農家である以上は、男爵を美味しく作れなければならないので、市販品とは別の次元の風味が広がる美味しさを約束します。市販品ではあまり際立っていない微細で複雑な様々な雑味がしっかり主張するようになり、味の深みが増しています。

きたひめ 芳醇でさわやかな上品な味

きたひめは、ポテトチップスなどに使われる加工用のじゃがいもで、淡白な味わいのいもです。加工品に使われるためにあまり市場には流通していません。本来は爽やかな風味を持つ品種ですが、普通に育てるとその風味も弱く味も淡白であまり生食はされません。きたひめは普通に育てると味が感じ取りにくいのですが、健康に育てると風味が強くなり、普通のじゃがいもの味か

らは想像できない淡麗なのに爽やかにうまみの強い、ふくよかな風味が広がるいもになります。本来加工用ですから、ここまでやる農家は少ないですが、この品種は健康に育てば他の品種では味わえない風味を豊かにもつじゃがいもに変わります。特にきたひめは越冬させ糖度が高まると、甘みと風味が格別に美味しくなります。

ホッカイコガネ じゃがいもの濃さを楽しめる味

ホッカイコガネは、黄色い品種のじゃがいもで、男爵よりもイモの味が濃く、ねっとりとした食感が特徴で、口当たりが滑らかないもです。じゃがいもらしい風味が特に強い品種です。

この品種が元々持つじゃがいもの強い風味をさらに引き出すと、味の濃さの中身が変

質します。隠れていた複雑な雑味が主張し混ざり合うことで、より豊かに増幅された味が濃く際立った美味しさになります。健康な生育は糖度も高めるので、糖度が低めこの品種でもしっかり甘くなり、じゃがいもの濃い味わいと甘さを楽しめる逸品に仕上がっています。



アスパラガス（提供時期：5月下旬～6月）

皆さんが食べているアスパラガスという野菜は、2mくらいに大きく育つ植物の新芽です。新芽を食べる野菜だからこそ、柔らかくてみずみずしい、爽やかな味わいが楽しめます。特にとれたてのものは生命の芽吹き of 爽やかな香りが存分に楽しんでいただけます。アスパラガスは北海道で一年の最初に採れる野菜で、農家は皆心待ちにしています。

■前年の光合成が

アスパラガスを美味しくする

アスパラガスが美味しくなるためには、前年にどれくらい栄養を溜めこめたかが重要です。

北欧は夏至の頃は白夜になって一日中明るいと感じたことはありませんか？

北の方にある緯度が高い土地は、夏は日照時間がとても長いのです。上士幌町は日本の中でもかなり北にある町なので、夏至の頃は1日15時間以上の日照時間があります。加えて、十勝平野は大きな山脈に囲まれているおかげで晴天率の高い地域です。さらに北海道には梅雨がないので、6月7月も植物はガンガン光合成をし続けます。

十勝のアスパラガスは、夏場に浴びる日光の量が段違いに多いので栄養を大量に蓄えて育つのです。

元々アスパラガスは肥料を大量にあげても吸収してくれる作物です。上士幌町は人口5千

人、牛4万頭の町です。土には牛さんの恵みの堆肥を大量に入れて、しっかり栄養を溜め込んでもらいます。

そして冬の極寒の時期に根っこに十分な栄養を凝縮させ、翌年に美味しい新芽を生やすのです。

■鮮度で味が変わる

アスパラガスの魅力の柔らかさと爽やかな香りは採れたてが一番です。

でも、普通の流通に乗せると北海道のアスパラガスが東京の店頭と並ぶのは収穫後3～4日、遅いと1週間かかってしまうこともあります。1週間たつと美味しさは半分くらいになってしまいます。

だから、本当に美味しいアスパラガスを食べたいときは、農家から直送のものを選んでください。



ホワイトコーン（提供時期：7月後半～8月中旬）

コーンは味の面での品種改良が進んでいる作物なので、
美味しい品種がたくさん出ています。美味しい品種を選び、実の一粒一粒に
しっかりと栄養を蓄えさせることが美味しくする秘訣です。
農業の基本そのものなのですが、それを実現するのが難しいのがコーンです。

■品種入れ替えの難しさ

コーンは500mくらいの広い範囲に花粉を飛ばす生命力の強い作物です。しかしそれは隣の畑とも交雑してしまうということを意味します。そのため、近隣の畑と品種を統一する調整が必要となり、新しい美味しい品種が出てきてもあまり普及しません。だから、ホワイトコーンはずっと希少なままなのです。

須田農場では、他の畑から離れた土地と、ハウスで時期をずらす手間をかけて特別にホワイトコーンを作っています。僕らは、毎年複数の品種を植えて、その中で一番美味しい品種を翌年のエースにして、常に毎年一番美味しい品種をお届けできるようにしています。

■栄養と土

コーンは元々中南米原産で、十数粒の粒しかなかった植物を8000年かけて今の形にまで改良しています。そのため栄養を大量に必要とする作物になりました。

生命力が強いので誰でも簡単に育てられますが、実がぎっしり詰まって甘く美味しくするには大量の栄養と技術を必要とします。よい土を作り、そこからしっかりと栄養を吸収させる栽培技術がないと、ふっくらしたジューシーな粒にはなりません。

コーンも健康に育てると甘みだけではなく、その作物の持っている本来の味わいが強くできます。

■食べごろ

コーンの食べ頃はとても短いのです。コーンは種を育てるため栄養になる実をつけます。だから、コーンとしては早く実の栄養を種に渡したいので、栄養のピークをすぎるとすぐに実はしわしわで固くなっていきます。実がつまって甘くふっくらしている期間はわずか数日で、そのベストな状態を見極めて収穫するかどうかで、味が全く違います。



寒締めほうれん草（提供時期：1月）

寒締めほうれん草は、真冬にしか採れない甘みのつよいほうれん草です。

ほうれん草は寒い場所で育てると、背丈高く育つことを諦め、凍らないように糖分を体に蓄えるように育ちます。十勝の冬は極寒の過酷な環境です。この環境で育つことで全身に強い生命力を宿しています。

■寒締めほうれん草という野菜

ほうれん草は寒い環境で育てると、背丈を低くし葉を地を這わせるよう生やし、体内の温度を少しでも維持させるために葉を厚くします。そして、凍らないように水分を排出し、体内の糖分の濃度を高めるのです。だから寒締めほうれん草は味が濃く、甘みが強くなるのです。上士幌町は北海道の中でも特別に寒く、最低気温マイナス20度を下回る日も多くあり、ほうれん草は旨味となる栄養を濃く凝縮します。

■栽培難易度が高いけれど

美味しさも抜群の1月ほうれん草

通常北海道の寒締めほうれん草は12月に出荷されることが多いのですが、須田農場では寒さのピークになる1月にとれるように作ります。寒締めほうれん草は、寒いほど美味しくなります。

しかし、冬の北海道の土は凍っているので、水や肥料を追加できません。12月には土が

まだ柔らかいうちに入れておいた肥料や水が多く残っていても、1月になると減ってしまい、葉っぱが黄色くなったりして健康に育たなくなるのです。12月と1月では栽培の難易度がかなり違うのです。

須田農場では、コストも高くなるのですが、長持ちする有機質の肥料を使い、1月でも健康に育つようにしています。もちろん、60年間改良してきた土だからこそできることでもあります。

日本トップクラスの寒さの土地で、一番寒い時期に作った寒締めほうれん草は、他では食べられないほどの甘さと味の濃厚さを持っています。

エグ味がなく、中心にいけばいくほど甘くなります。それは、植物が命を守るために体の中心や根っこなどの重要な部分に栄養を多く蓄えたからです。なので、是非根っこまで食べてください。



さつまいも（提供時期：11月～1月）

北海道では近年さつまいもの栽培が広がっています。

冷涼な北海道で作ったさつまいもは、

本州のさつまいもよりもねっとりとした食感になりますので、焼き芋などにおすすめです。

本州で作っていた作物を北海道でも作るのは、

温暖化の時代の産地分散化の必要があるからです。

■ 美味しさ以上に大切なこと

農家にできるSDGs

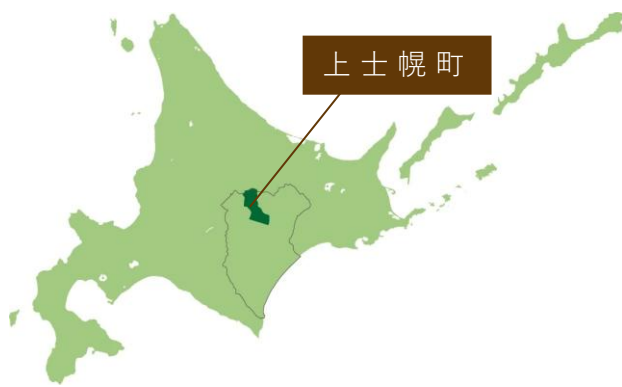
今、僕らの生きている時代は地球温暖化が進んでいます。農業にとって気候変動はとても深刻な問題です。気候変動は、植物の生育に影響するのみではなく、ウィルス性の病気を流行りやすくして、産地に深刻なダメージを与えます。九州では焼酎の原料でさつまいもが多く作られていたのですが、近年病気が流行って、最大時には収穫量が7割減ったこともありました。

この温暖化の時代に、安定的に食料を作るには、産地の分散化が必要になってきます。僕たちも美味しさを追求する以前に、農家の一番大切な役割である食料の安定供給に責任を持って取り組まなければならないと思っています。

■ 北海道のさつまいもを知ってください

北海道のさつまいもは、同じ品種でも本州でつくるよりもねっとりする傾向が強いです。僕たちも自分たちのさつまいもと本州のさつまいもを食べ比べてみたのですが、ねっとり感は僕らの方が高いです。なので、焼き芋にしたり、ペーストにしたりして食べるのがとても美味しいです。

気候変動が進む中でも安定した食糧供給を続けていくためには、産地の分散化が進むことも大切です。そのためには皆さんにも知っていただくことが大切だと思っています。北海道では様々な作物が新しく作られています。にんにく、長芋、落花生など、あまり北海道のイメージがなかった作物も増えています。北海道の新しい農業を知っていただけると僕らもとても嬉しいです。



須田農場

北海道河東郡上士幌町居辺東1 1線2 3 4