

京食人の道

取材・文/もとむらてつろう



森田啓子農園主・森田啓子さん。子供のアレルギー症に苦悩し、20数年前より安心・安全な野菜づくりに取り組んでいます。「上賀茂特産野菜研究会」に属し、若手の牽引役でもあり、野菜にうるさいレストランのシェフを中心に、頼れる姐御的存在。



森田啓子農園では、トマト以外にも様々な野菜を扱っています。ちなみに「賀茂トマト」は銘柄ではなく上賀茂周辺で育てられるトマトの総称。桃太郎8・ヨーク・はるか・なつみ・ゴールドなど、多品種少量で育成中。真夏は酸味が強くなる品種など、時期によって味を変化させる工夫も。京てまりや幻の枝トマトも育てているので、口にすることが出来るかも

啓子の元気野菜「賀茂トマト」

一般に市販されているものと比べて、肉厚で種も多い昔風。逆にホルモン処理されたトマトは種が少なく、酸味が抑えられて甘く感じます。それが生食好きの日本では好評でしたが、最近は昔ながらの味が見直される傾向に。KIKIさんレシピのように熱を加えるとビタミンは減少するものの、リコピンの吸収率や脂肪燃焼作用が上がり、新陳代謝が良くなります。

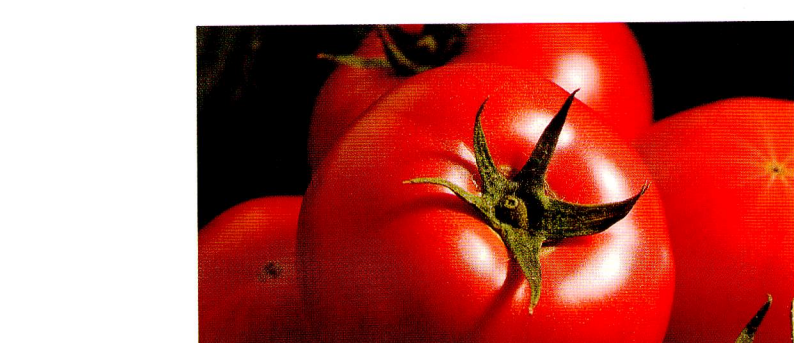
啓子の元気野菜「賀茂トマト」

森田啓子農園直売所
京都市左京区岩倉西河原町331番地
☎075・722・3536
日の出～日没/不定休
80円/100g

今回の食材はトマトです。この季節、旬野菜の代表と言っても過言ではないトマト。「トマトダイエット」の登場は、「バナナダイエットにみたくい」に店頭からトマトが消えるのか?と心配になりましたね。いわゆる京野菜は現在、認定されたものを指すようになっていて、かつて北区の柵野周辺で多く育てられていた「枝トマト(育てにくく収穫量が少なくという理由で、今はほとんどつくられていません)」という黄色いトマトや、京都市の旬野菜認定を受けて数年前から出荷されている「京てまり」というトマトも、京野菜のブランド認証機関(社)京のふるさと産品協会が認定している「京の伝統野菜」ではありません。ですが、認定ウナンはさておき、トマトはガン予防に有効なビタミンCをはじめ、ペクチン(整腸作用)、カリウム(血圧抑制作用)などの栄養素を多く含んでいます。ガンや老化抑制の抗酸化物質のカロテン、リコピンという成分も多く含んでおり、特

にリコピンはその作用がなんとビタミンEの約100倍!さらに脂肪の代謝を助けるビタミンB6など、あらゆる栄養素が、特に世の女性たちから熱い視線を浴びています。このように、ただでさえ優れたものトマトに人情を注ぎ込む農家が上賀茂にいます。八代続く農家に嫁いだ森田啓子さんという方で、20数年前、自身が農業を始めた理由は、わが子のアレルギー症を治すためでした。とある医師に食事療法による体質改善を勧められ、彼女の代で突如、全く知識のないところから、超我流で高度経済成長期から続く、慣行農法からの脱却に取り組みはじめたのです。かろうじて自分たちが食べられる分が出来るまでに10年かかったと言いますが、先代は何も言わず好きにさせてくれたとか。

その後数年で、子供さんのアレルギー症も良くなるとともに、独学で頑張り続けた農法も進化し収穫量も増え、わが子同様に深い愛情と厳しい躾けで育てた野菜は、徐々に我々にも届くこととなりました。今どき珍しく苗場(種を発芽させるためのだけの農地)を持ち、「葉は使いたくない」を貫く。土が健康で元氣なら良い野菜が育つと考え、有機堆肥をいっぱい使う。虫は手で捕り、雑草が生えれば一所懸命刈りとる。商売としての農業に戻ったとは言え、生産性とか効率化と言う考えは無いのかと心配してしまいうくらい、真正面から野菜と向き合っています。



京のあとりよせカスタム

この「賀茂トマト」をおとりよせして…。「フレッシュマトソースの pasta」に。



P.31

「賀茂トマト」

人も野菜も「躾け」が肝心! 甘やかしは禁物なのです。

もとむらてつろう
料飲研究家・フードアナリスト・日本酒学講師。安心安全な国産食材、調味料、酒、飲料水を求め全国行脚を執行中。現在KBS京都ラジオ「笑福亭見瓶のほっかほかラジオ(毎週月～金6:30～10:00放送)」の「きょうもはんりおこしやす」コーナー(第2水曜日9:35より)に出演中