

# 直売情報☆イベント・体験情報

※MAPが見えない場合は、地図アプリをお試しください。

**クリーマリー農夢/**  
☎0166-62-6380 (佐竹)  
(神居町上雨紛539-9)

■夕方の搾乳体験  
・期間 5月-9月(定休日-水・木曜日)  
・料金申込 農場のHP・Eメール

■年に2日間だけソフトクリームフェア  
・期間 8月13日(土),14日(日)9:00-16:30  
・料金申込 農夢のオリジナル牛乳ソフトクリーム 1本300円

■夕方の搾乳見学  
・期間 8月13日(土),14日(日)  
16:30-17:30

■直売情報(MILK BAR)  
・期間 通年(定休日-水・木曜日)  
・営業時間 9:00-16:30  
・品目 牛乳・チーズ・アイス・ヨーグルト  
・クッキー・プリン・パンetc

MAP

**夢民村・直売カフェMuu/**  
☎0166-75-6033  
(嶺北海道夢民村)  
☎0166-75-3469  
(夢民村・直売カフェ Muu)  
(西神楽1線17号)

■夏の実りフェスタ(仮称)  
・日程 7月16日  
(変更の場合あり)  
・料金申込 不要

■収穫感謝祭  
・日程 9月17日

MAP

**旭川あらかわ牧場/**  
☎0166-73-2230(江丹別公民館)  
(旭川市江丹別町拓北582-4)

■オープンファーム  
・期間 7月24日10時~14時

MAP

**軽トラック市/**  
☎0166-48-6713(矢萩)  
(東豊公園/豊岡12条11丁目)

■新鮮取りたて野菜  
・期間 7月始-10月始

MAP

**旭川まちなかマネジメント協議会/**  
☎0166-22-0005  
(5条通7丁目旭川フードテラス2階)

■水曜日  
・期間 通年(毎週水曜)  
11:30-13:00(売切次第終了)

■開催場所 5条通7丁目旭川  
フードテラス1階

※取扱品の試食会等有り

MAP

**若者センター/☎0166-73-2409**  
(江丹別町中央)

■そば打ち体験会 ■ソーセージ作り体験会  
・日程 毎月1回 ・日程 毎月1回(7,8月除く)  
・料金 1,000円 ・料金 1,500円

MAP

※要電話申込  
※詳細は市民広報をご覧ください。

**果実の森 南果樹園/☎0166-36-3860**  
(東旭川町倉沼155)

■さくらんぼ狩り ■りんご・梨・ぶどう  
・期間 7月上旬-下旬 オーナー申込み  
・料金 大人 1,000円 ・期間 7月-8月  
子ども料金有

■ぶどう狩り  
・期間 9月上旬-8月  
・料金 大人 900円

MAP

■直売情報  
・7月-さくらんぼ・ブルーベリー  
・8月-ブルーベリー  
・9月-りんご・ブルーベリー他

**旭川発信ランド桜岡・モンゴル村/☎・FAX 0166-36-2606**  
(東旭川町桜岡35-3)

■学童農園(小学生) ■キクイモ・ペポカボチャ  
・開催期間 5月上旬 作付者参加者募集  
・料金 10坪/3,000円 ・開催期間 未定  
・連絡先 53-2831(高口) ・連絡先 090-9751-6121

■市民ガーデン(大人) (素野)  
・開催期間 5月上旬  
・料金 10坪/3,000円  
・連絡先 090-5071-7679  
(神村)

MAP

※きてみて農村lifeは、インターネットでもご覧いただけます。  
「きてみて農村」または「旭川市グリツリ」で検索！！

# きてみて☆農村life

～旭川市グリーン・ツーリズム情報紙～

【第23号】平成28年3月発行

## ピックアップ

## アロニアの里 ピルカノ



今回のピックアップでは、神居町富沢で農業を営まれている『アロニアの里ピルカノ』の畠山さんにお話を伺いました。

——就農しようと思ったきっかけは何ですか。  
父が農業を営んでいたこともあり、将来は酪農業に従事することが夢で、高校卒業後、安平町で一年間酪農の実習を受けていました。しかし、父の勧めもあって旭川市の消防士となり、41年間務めました。在職中も、後半の人生は農業をやりたいという思いを持ち続けていました。その間、富沢は戸数が減り続け、小学校も廃校の危機が迫る中で、農村地域に人を呼び込み、生まれ育った地域に貢献出来ることをしたいという思いから、退職後、平成18年に就農し、農家レストラン、直売所、市民農園、農家民泊施設などのグリーン・ツーリズム施設を開設し現在に至ります。

——どのような作物を栽培されていますか。  
野菜を38種類とアロニアを栽培しています。収穫した野菜は直売所で販売し、アロニアについては、直売所、まちなか交流館、農産物直売所あさがおに出荷しています。

——農場名にアロニアが付いていますが、なぜアロニアに着目されたのですか。  
父が上川農業試験場と協力し、試験的にアロニアを植えたのがきっかけです。その後周囲の呼び掛けもあり、私が就農してからは本格的にアロニア栽培を始めました。当時、旭川市でアロニアを栽培している農場は少なく、栽培技術が確立されたものではないため、独自でアロニアについての情報収集、上川農業試験場の職員の方々の協力も経て栽培を行いました。また、私自身病気を患ってしまい、アロニアの栄養価に着目したのも理由の一つです。

——アロニアにはどのような栄養価があるのですか。  
アロニアは、ブルーベリーやハスカップよりも豊富な「ポリフェノール」成分を含有しており、特にポリフェノールの一種で、目の疲労回復や機能改善等に効果があると言われている「アントシアニン」が多いのが特徴です。

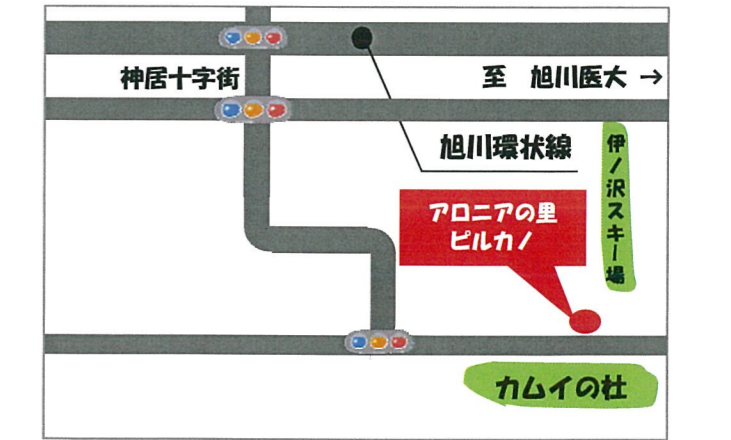
**アロニアの里 ピルカノ**  
旭川市神居町富沢519-1(カムイの杜公園向かい)  
営業時間:4月~10月 AM10:00~PM6:00  
定休日/毎週月曜日  
11月~3月 AM11:00~PM5:00  
定休日/毎週月曜日  
電話/FAX:0166-63-6955

MAP

他にも、「ベータカロテン」や「食物繊維」などの栄養素についても果実類ではトップレベルの含有量を誇っています。例えば「ベータカロテン」であればトマトの約1.4倍、「食物繊維」であればバナナの約6倍を有しています。

——アロニアの里ピルカノの施設や都市と農村の交流活動の取り組みを教えてください。  
農家レストランでは、当農園でとれた新鮮野菜を直売し、レストランで提供する料理も自家野菜を使用し提供しております。また、富沢地区で生産された豚肉「寒豚(しばれぶた)」を使った豚丼やヒレステーキ定食など、極力地域の食材を取り入れたメニューを考案しています。交流活動については、富沢小学校や近隣保育園の農業体験の受入や震災で被災された福島県の子供たちの体験受入も行ってきました。8月の中旬からはアロニア収穫体験も始まります。秋には2日間に渡って収穫祭も開催しますので、ぜひ来てください。

——今後の夢や目標はありますか。  
アロニアを使った加工商品の開発です。これだけ栄養価の高い作物ですから、サプリメントとしてタブレットに加工できる開発を行いたい。また、過疎化が進む中で地域農業を発展させるべく、地域と連携し農業生産法人を立ち上げたいと考えています。



**アンケートのおねがい**

アンケートにご回答いただいた方の中から、抽選で5名様にプレゼントを差し上げます!(市内限定。発表は発送をもって代えさせていただきます。)

◆アンケート項目

- ①本紙の入手先
- ②本紙を読んだ感想・特に良かった記事
- ③やってみたい農業体験・加工体験
- ④今後掲載してほしい内容
- ⑤今後、ダイレクトメール(本紙の新刊やイベント情報の案内等)の送付希望の有無

◆応募方法  
アンケートの回答、住所、氏名、日中のご連絡先をご記入のうえ、ハガキでご応募ください。

◆応募先  
〒078-8207 旭川市東旭川町上兵村395番地  
うけがわファームDEN-EN内「きてみて☆農村life」  
編集委員宛

◆応募締切 平成28年5月27日(金)  
※個人情報、プレゼント発送以外に利用しません。

**編集後記**

読者の皆様、こんにちは。編集委員の山中です。早いもので今年も、もう3月。あちらこちらで、今年の作付の準備がすでに始まってきました。昨年同様、今年も雪が少なく私の畑でも平年の半分くらいの積雪です。今年も雪解けが早いのでしょうか。去年は気温の変動が激しく、春先が温暖で生育が早いと思ったら6月は低温で急速に進んでいた農作物も足踏み状態で結局収穫が平年並みか、遅めだったり収穫期を把握するのが難しい年でした。

果樹に関しては、サクランボもりんごもどちらも豊作気味で最近にない成績の良さではなかったでしょうか。毎年思うことなのですが、一年一年気象条件が違ってその違いに合った栽培管理をしなくてはいけないので、常に勉強なんだと感じています。

今年の農作業も本格的に始まります。期待半分不安半分ですが、消費者の方々に喜んでもらえるよう、また自分自身も楽しんで農作業を頑張っていきたいと思っています。

編集:グリーン・ツーリズム情報紙編集委員  
編集委員:請川幹恭・南昌次・山中泰典  
監修:旭川市グリーン・ツーリズム推進会議  
発行:平成28年3月  
問合せ:うけがわファームDEN-EN内  
(電話 0166-36-2239  
FAX 0166-86-3098)

# 昨 年 の 活 動 報 告



平成27年9月26日、グリーン・ツーリズム施設紹介マップ「農村探検隊5」に掲載されている施設を巡るバスツアーを開催しました。

旭川のおいしいものに出会い、いろいろな農家の方たちと直接ふれあえるこのバスツアーに、今年も多くの方が参加し、農村ならではの様々な体験をしました。

「農村探検隊5」は市有施設などに置いてますので、ぜひ手に取って、春の雪解けとともに、市内の農家などに足を伸ばし、旭川の新しい魅力を発見してください。



10:50  
河田果樹園  
りんご狩り体験!



11:45  
アロニアの里ピルカノ  
アロニアについてお話を聞きました。



12:15  
アロニアの里ピルカノ  
ランチタイム♪



15:35  
カウ&カーフ  
乳製品加工のお話を聞き、大自然と乳牛を眺めながらのソフトクリーム♪



14:15  
旭川あらかわ牧場  
乳牛についてのお話、乳搾り体験をしました!



13:10  
農産物直売所あさがお神楽店  
店長のお話を聞き、新鮮な野菜を購入しました

## 子 ども 農 業 体 験 塾

子ども農業体験塾とは・・・

☆田植えから収穫、調理加工まで、四季を通じて農業を体感。

平成12年より実施している子ども農業体験塾は、田植えだけの単発的なイベントではなく、草取りなどの手入れ、収穫、調理加工まで一年を通して農業そのものを体験することで、子どもの農業への理解を深めます。

☆食のたいせつさを学ぶ。

体験の締めくくりとして、11月末には農産物を使った加工・調理体験をし、食物にもいのちがあることを教え、「いただきます」「ごちそうさま」の本当の意味を学びます。

☆学生のサポートがあり、異世代交流があります。

平成17年度から、北海道教育大学旭川校のボランティア授業(教育フィールド研究I)の実習として、大学生が参加し、指導農家とともに子どもの指導にあたるなど、異世代交流があります。

体験内容

市内複数の水稲・野菜農家を班ごとにローテーションめぐり、体験を行います。また、全体では、8月に江丹別で酪農体験、10月に神居町富沢で果樹体験、11月には江丹別で収穫祭を行います。

	時期	時間	内 容	場 所
1	5月6日(金)	19時-20時半	入塾式	神楽公民館
2	5月下旬~6月上旬	午前or午後	田植え体験	市内各農家
3	6月下旬~7月上旬	午前or午後	野菜などの世話	市内各農家
4	8月9日(火)	10時-17時	酪農体験	江丹別の牧場
5	9月中旬	午前or午後	稲刈り体験	市内各農家
6	10月1日(土)	10時-11時	果樹体験	神居町富沢の農家
7	11月23日(水)	10時-16時	収穫祭・修了式	江丹別 若者の郷

募集概要

例年こうほう旭川市民「あさひばし」3月号で募集を開始しており、平成28年度の募集締切は4月22日です。(定員になり次第終了)

ホームページでは事業の詳しい内容、体験の様子等の情報を掲載しておりますので、ぜひご覧下さい。

【お問い合わせ先】旭川市農政部農政課 25-7417

# レ シ ピ コ ー ナ ー

今回はピックアップでご紹介した「アロニアの里ピルカノ」の畠山孝雄さんからアロニアを使ったレシピと、東旭川町忠別の農家レストラン「Food studio 石山農園」代表の石山淳子さんに旭川産農産物を使ったレシピを教えてくださいました!ぜひアロニアの里ピルカノのアロニアと旭川産農産物を使って作ってみてください!

## アロニアソース

材料  
アロニア果実  
用意するもの  
鍋・へら・布・ペットボトル

1. アロニア果実を水洗いする。
2. 鍋に入れて、へらでかき混ぜながら煮込む。
3. あくが出たら取り出す。
4. 布で濾して果汁を取り出す。
5. 果汁をさらに煮詰めて、とろみが出たら火を止める。
6. ペットボトルに入れて、冷凍保存し、使用時は適量を取り出す。
7. 4の布で濾した果実は、乾燥して「アロニアティー」として利用する。



ソースはアイスクリームなどにかけると美味しいですよ!

## 白菜と豚バラのペペロンチーネ

材料(2人前)  
・白菜大きめの葉・・・3~4枚  
・豚バラ・・・3~4枚  
・ニンニク・・・1片  
・鷹の爪 お好みで1本  
・オリーブ油・・・大さじ2  
・塩・こしょう・・・少々

1. 白菜は縦に半分に切り、4cm程のざく切りにし、水気はしっかりと切る。
2. 豚肉は3cm程に切る。ニンニクは薄切りにする。鷹の爪は種を取って薄くカットしておく。
3. 大きめのフライパンにニンニク・豚バラを入れ、軽く塩・こしょうする。
4. 中火にかけて肉の油で、ニンニクが色づくまで炒める。
5. 一旦取り出し火力を強めてオリーブ油を入れて熱し、鷹の爪を入れてから、白菜の芯の硬い方から強火で炒める。
6. 透き通ってきたら塩を小さじ2分の1振り、残しておいた柔らかい葉の部分も入れて炒め、味見して塩加減を調整する。
7. 取り出しておいた肉を加えて、出来上がり!!



できあがり♪

ポイント!

白菜から水が出ないように、強火で素早く炒めること。塩加減が決め手です!

## 茄子とセロリと枝豆のエスニック風炒め

材料(2人前)  
・茄子・・・中3個  
・セロリ・・・2本  
・枝豆 莢から外し20粒ほど  
・サラダ油・・・小さじ2  
・クミンシード・・・小さじ2  
・ナンプラー・・・小さじ2

1. 茄子は縦に4等分に切ってから一口大に切って、ボールに茄子が浸かるくらい水と塩を入れてあく抜きする(10分位)。
2. ボールに入れた茄子を絞るようにザルに上げて、ペーパーなどで水気をしっかりとる。
3. セロリは筋をとり、茄子より小さめの乱切りにし、枝豆は莢から取り出しておく。
4. フライパンに小さじ1の油を熱し、クミンシードを入れて香りだしたらセロリを入れて中火で炒める。
5. 一旦取り出して、残りの油を加え茄子を炒める。切り口が狐色になるくらい強い火力がいい。
6. 取り出していたセロリと枝豆を加え、ナンプラーを振りかける(ナンプラーは塩分が強いので、少しずつ加えて加減してください)。
7. 全体に味がなじんだら、出来上がり!!



ご飯はもちろんお酒の肴にもピッタリ♪

ポイント!

調理前に茄子を濃い目の塩水に浸すことで、油の吸いを抑えます。