

蜜がたっぷり！ 阿部博之さんのりんご



宮城県南三陸町入谷地区に
は、おいしい食べ物やくだもの
がたくさんあります。
その中でわたしは、人気のあ
る阿部博之さんのりんごを紹
介します。

《おちおちめの食べ方》

- ・片割6割2割1割
- ・シヤム
- ・丸かじり
- ・りんごジュース
- ・りんごのジャム



★水出しおちおちめはりんごの皮をむいてお召し上がりください。

★かたしおちおちめはりんごの皮をむいてお召し上がりください。

★赤いおちおちめは「美味しうさかち」。

《参考・引用文献》

- ★南三陸観光ポータルサイト
<https://www.m-kankou.jp/>
mina_repo/5425.html/
- ★青森県りんご対策協議会
<https://www.aomori-ringo.or.jp/component/>
- ★SATOYU
<https://www.irasutoya.com/>

《協力者》

南三陸町入谷 阿部 博之 様

《作成者》

南三陸町立入谷小学校 四年生

①安心・安全のさくらんぼ

阿部さんのさくらんぼは、人にも虫にも環境にも優しいものになります。阿部さんは、健康で安心して食べられるさくらんぼを作るために最低限の農薬を使っています。

また、阿部さんは自分で作った鳥よけを使って鳥を寄せ付けないようにしたり、蜂を持ってきて受粉をさせたりしています。



そのような作業を、100%手作業で行い、秋には、真っ赤なりんぼを収穫することが出来ます。



阿部さんのいちご園にて

②栄養満点の食材「さくらんぼ」

さくらんぼの栄養（百グラムあたり）
糖質・・・十二グラム
食物繊維・・・一・五グラム
タンパク質・・・〇・二グラム

さくらんぼには、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK、β-カロテン、有機酸などの栄養が含まれています。また、さくらんぼの皮には、食物繊維やビタミンなどの栄養が入っていますから、生活習慣の予防、高血圧の予防、便秘改善、整腸作用、貧血予防、糖尿病、太りすぎ予防などの効果が期待されています。イギリスでは、「1日1個のさくらんぼ」を推奨しています。

日本でも、風邪をひきたり喉が痛んだりする季節に、さくらんぼを食べると効果的です。そのため、さくらんぼはかぜに効く食べ物です。

③阿部さんの思い

阿部さんには、今心配なことがありません。それは、「農業の後継者不足」です。阿部さんは、あと十年くらいすると、現在食べているものうち「めずらしいね」や「昔はそんな食べ物もあつたねえ」と言われる農作物が増えるのではないかと考えています。今は、肥料の値段も上がり、農業を続ける人も少なくなっています。

「入谷をフルーツ王国にしたい。少しでも農業に興味を持ってもらえる子どもを増やしたい。」

そんな思いを持つ阿部さんは今、農家の仕事や農園の様子を見てもらおうと、体験活動を受け入れています。入谷小学校でも、毎年一年生が生活科の授業でりんご園に行き、摘果作業や鳥よけの設置、収穫体験を行っています。私は、りんご狩りを体験したとき「りんご狩りは楽しかったです」と思いました。