

# うまがんべ 2016

- 渡部農園農事通信 - No.69

# 2

8年ぶりに代表復活しました！

今年の6月18-25日にイギリスのロンドンで開催される2016世界国別アルティメット選手権大会のマスター部門の日本代表(33歳以上)に最年長(43歳)で選ばれました。日の丸を胸に戦ってきます。田植えが終わり、とか米(無農薬栽培)の除草期間にばっちりかぶるのですが、予定を立てて準備していきます。お米の発送などもご迷惑をかけないようにしていきたいと思います。

最近、太らないお米の必要性を痛切に感じています。今年の新米までは、ササニシキが食べられないことが非常に残念です。おいしいお米でしかも太りにくい米。遺伝子操作や不思議な薬品を付加していない自然なお米。私たちができることがそこにはあります。おいしいお米を追求してきた結果、北海道でも青森でもおいしい米ができるようになりました。この次は、美味しく太らないお米の出番です。

雪はどこへ行ってしまったのでしょうか？平年の3分の1程度の積雪なのですが、これではおいしい米の源流である山々に十分な積雪がありません。伏流水なので今年は大丈夫でしょうが将来が心配です。2月なのにすでに3月の陽気で、せっかく29日まである2月がなくなってしまったようでした。雪の下は暖かく、凍てつく大気から土を守ってくれる役目もあります。おいしいお米は雪のおかげでもあります。

毎日が充実しています。朝のジョギングが日課です。走ることは嫌いだったので、『すべては「単純に！」でうまくいく』という本のおかげで気持ちが楽になり、走れています。どういうことかという、無理に走らなくていいそうです。まずは歩くのだそうです。次第に走りたくなったら走る。しかもゆっくり。そうしていくうちにある程度のスピードになるんだそうです。実際成功しています。この考えが新しい自分と出会えるきっかけになりそうです。すべてを単純に！お試しあれ！（とか）

## 今月の感銘を受けての言葉

『今日の失敗は、明日になればエピソード。』

『すべては「単純に！」でうまくいく』

ローター・J・ザイヴァート+ヴェルナー・ティキ・キュステンマッハー著  
飛鳥新社より

## 渡部農園をぜひお友達にご紹介ください。

渡部農園のお米をお友達にご紹介いただけませんか？  
ご紹介いただきましたお友達にはお米の無料サンプルをお届けします。  
もちろん無料です。  
渡部農園の輪を広げる活動にお力を貸してください。  
ご連絡は以下連絡先までお願いいたします！

## レシピを教えてください。

いつもご愛読いただきましてありがとうございます。  
今年はホームページにお米にあう、もしくはお米を使ったおいしい料理コーナーを新設したいと考えています。渡部家で食べている料理も掲載する予定ですが、まだまだ足りませんのでぜひぜひお知恵をお貸しください。  
教えていただける方は、お手数ですが以下を送付ください。

- 1、完成した料理の写真
- 2、料理の途中の写真(あれば)
- 3、材料(だいたいで構いません)
- 4、手順

送付先；メール↪[info@disc-village.com](mailto:info@disc-village.com)

LINE ↪discvillagetoka

## 自宅で野菜にチャレンジ!!! vol.0

おいしい野菜が食べたい人はたくさんいると思っています。おいしい野菜ってどんな野菜だろうって考えて時に浮かんできた言葉が『採りたて!』でした。なので始めます。自宅野菜!!!プランターやお部屋に置ける程度の大きさの野菜栽培をこれからご紹介したいと思います。自宅野菜!!!始めましょう!このシリーズはホームページにも連載します。↪”自宅で野菜!”

## ディスクヴィレッジ 渡部農園×クラブジュニア東北営業所

〒969-5344 福島県南会津郡下郷町大字沢田字宅地続甲25

電話とFAX;0241-67-2786 メール;[info@disc-village.com](mailto:info@disc-village.com)

Facebookページはディスクヴィレッジで検索ください。

渡部貴人(とか) 携帯090-5230-5804 @LINE ID;discvillagetoka