

自然農法

特集

未来に向かって
歩む親子鷹

2013

3・4

料理

シェフのレシピ / 焼き餅

健康野菜クッキング / ほうれん草の
キッシュ

連載

自然農法で家庭菜園 / 土の力を生かす方法
根伸びを良くする畝づくり

悠々自適 / すべてを捧げた魂の自然農法

連作のススメ / コンニャク芋

種、いのち、を育てる / 未来のいのちに責任をもつ

自然をいける / 一輪の醍醐味



土の力を生かす方法

根伸びを良くする畝づくり

作物は土の中に根を伸ばし、水と栄養を吸収することで生長します。根伸びの範囲が大きくなればなるほど作物は健康に大きく育つ可能性が高まります。



高畝により根が繁茂する土壌が増える。

キャベツの根が畝全体にびっしりと伸びています。これは根が伸びやすい環境が土に整っている証拠で、これによって土の持っている栄養分を効率よく吸収することができます。そのバランスの良い栄養吸収が地上部で健康な生長につながり、結果として健康的なキャベツを収穫し、食べることに繋がっていきます。



畝の環境を壊さない耕起法

収穫を終えて次作の準備をする時、畝が固ければ耕起をする必要があります。ただ、土の中には生態系が整っている場合が多く、できればその環境を壊したくないところです。このため、クワなどで耕す従来の方法ではなからすだけで完了するので手間も省けます。



自然農法のキャベツ

慣行農法のキャベツ

上の写真の畝で栽培されたキャベツの葉。慣行農法のキャベツと比べて自然農法のは葉脈がスツときれいに伸びているのがわかります。このように土の力で育った野菜の葉脈には乱れがないのが特徴です。

刈り取った草は畝の被覆材として利用できます。土にすき込むのは避けましょう。



草を刈る時は必ず根を切らずに地上部だけを刈ります。根は分解され隙間を作ります。

被覆をしない畝面には草が生えてきます。しかし、これは決して不必要なものではありません。とくに高畝では側面が崩れやすくなりますが、それを防止する役割を担っています。また、草の根は土に隙間をつくり、作物の根を伸ばす環境づくりにも貢献しています。このため、草を抜かずに根元で刈り取り、被覆材として利用します。



前

号では毛細根の重要性について述べましたが、今号ではその根が伸びるための最適な環境づくりについてキャベツを例しながら見ていきましょう。

一般的に、作物の出来映えは根の生長のいかんにかかっているといっても過言ではありません。そのため、いかに根が伸びやすい環境をつくれるかが課題となります。根は隙間があると枝分かれしながら生長を続けて毛細根を発達させるため、その範囲が広いほど土と接する根の表面積が多くなり、それに比例して水や栄養をより多く吸収できることとなります。根が伸びることができると最適な場所を提供することが、畝の重要な役割なのです。

では、どのような畝が理想的なのかを見ていきましょう。まず最初に排水性の良い畝にすることが重要です。根は水に長く浸かると生長が著しく阻害される性質があります。その反面、適度な湿気も必要です。土が硬い場合は深く起

こして落葉床などの準備が必要な場合がありますが、畝の高さを30cm程度（通常の畝高10〜20cm）まで積み上げて高畝にすることで排水性を確保できます。また保湿に

ついては枯れ草を畝の表面に被覆するだけで適度な湿気を保つことが可能です。

次

に、一般的には不要な物として扱われている雑草について考えてみます。雑草は野放しにする野菜にダメージを与えますが、うまく管理すると味方になってくれます。とくに高畝にした場合、側面に比較的背の高い雑草を繁茂させることができ、斜面土をしつかりと固定することで畝が崩れるのを防いでくれます。それと同時に防風による表土の飛散防止や虫除けの役割も担います。

また、その根が土を耕やしてくれと共、作物に影響がでるほど大きく育ったら、刈り取って被覆材として利用できます。このように、雑草は決して邪魔な存在ではなく、上手に管理すれば作物づく

りや土づくりにも役に立ってくれます。

畝

においては、1年間に何度も作付けと収穫を繰り返すこととなります。雨にたたかれて硬くしまった土や粘土質の重い土では作付けごとに耕起が必要になってきます。この時、まず避けたいのが畝を掘り返してしまうほど耕やしてしまうことです。これにより作物や草の根がつくった立体構造が崩れ、生態系も乱れます。

せっかくできあがった根が伸びやすい環境を維持しながら次の作物に移行することを考えた時、理想的な耕起法が前頁に紹介したスコップを挿して揺らす方法です。

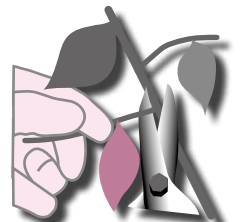
自然農法では土の偉力を最大限に発揮させることが基本になっています。このことを忘れずに土を壊さずに畝を維持できれば、前頁にあるようなキャベツを育てることがができます。そして、一度つくった畝をできるだけ長く使い続けることでさらに素晴らしい菜園になっていくことでしょう。

農事暦

3月、4月にできる主な農作業

は種	定植	収穫
インゲン、エダマメ、カボチャ、トウモロコシ、カブ、ゴボウ、ダイコン、コマツナ、サラダナ、ハネギ、フダンソウ、ホウレンソウ	キュウリ、サトイモ、ジャガイモ、シヨウガ、キャベツ	キャベツ、ニラ、フダンソウ、ワケギ

※大仁農場での実施日を基本としています。



春

めいたとはいえず、まだまだ肌寒い日が続く季節です。作物も、は種と定植の時期を迎えます。まず豆類や葉ものなどを中心に種まきが行われますが、発芽するための条件である地温が大切です。適期はこれらの条件を見据えた上で判断しましょう。時期を間違えると生長に大きく影響します。



畑にいいます。

7

工務店経営の傍らで続けてきた自然農法が人生を変えた。持ち前の探究心から自然農法技術を磨き、今は出荷農家として普及会を先導しながら、地域の町づくりに邁進する。

●横畑光師さん
昭和17年生まれ
岡山県矢掛町在住
自然農法歴55年



横畑さんご夫妻

すべてを捧げた 魂の自然農法

家業は左官で、その傍らで父親の代から自然農法をしていた。しかし、私が中学卒業の年、病床の父が他界してしまった。兄弟で男は私ひとり、母親も病床にあったため、まだ子供の自分が重荷を背負うことになった。高校進学はあきらめ、すぐに親戚筋の親方の下で左官を始めた。本来は父親から学ぶべきものだったが、その暇もなかったのだ。それと同時に自然農法も受け継いだ。当時は父親の残したものを守る程度の意識だったが、これが私の人生を変えてくれることになる。

その後独立して工務店を経営するかたわら自然農法に取り組みようになった。父親から



自宅近くにある菜園。

受け継いだ当時は、反収が2俵程度だったのが納得いかず、これを倍以上にしようと思った。多忙な日々だったが、やればやるほど田と畑は応えてくれた。

工務店の経営も自然農法の米づくりも安定してきた昭和54年のことだった。その年、資材に隠れて海外から持ち込まれたイネミズゾウムシが近くの水田で発見されて大騒ぎになった。我が国にとって未知の害虫だったことから生態を調べてほしいという要請があり、3年にわたり発生現場に通いながら研究に没頭したことがあった。発生期間の60日あまり、毎日

欠かさず現場に通い生態記録をとり続けた。その甲斐あって、ようやく生態をつきとめることに成功した時はうれしかった。達成感と農家の役に立てられたという満足感から、より深く自然農法に関わりたいという思いが募った。

それから暫くして、工務店を整理し、念願かなって自然農法普及員となった。すでに50歳になろうとしていた新人だったが、晴れて農家さんのお手伝いができることがうれしかった。もつとも、各地を飛び回ることが多く、退職までの十数年間、自分の田と畑は近所の方々にも協力していただきながら妻が中心となって守ってくれたことに感謝している。

現在も矢掛普及会の一員として地産地消に取り組む一方、町が推進する健康で明るい町づくりに歩調を合わせた活動をしている。これからも育種や土地に合った自然農法技術を磨くことで貢献できればと願っている。多忙だが楽しい毎日が続いている。



全国各地で家庭菜園セミナーを開催

会場名	実施場所	開始月
青森県	詳細は及川普及員 (090-5568-6217) まで	
十和田市	八甲田瑞泉郷農園	4月～
八戸市	南郷瑞泉郷農園	4月～
下北市	未定	5月～
青森市	青森瑞泉郷農園	4月～
秋田県	詳細は豊川普及員 (080-5568-6209) まで	
秋田市	松木台瑞泉郷農園	3,4,5月
大仙市	大曲センター内農園	4月～
岩手県	詳細は前田普及員 (090-7153-7574) まで	
宮古市	太田一利菜園	4/14～7/14
花巻市	大和恵農園	4月～
岩手町	佐藤康子農園	4月～
盛岡市	高松老人憩いの家	4月～
釜石市	未定	未定
久慈市	未定	未定
詳細は及川普及員 (090-5568-6217) まで		
大船渡市	清水弘菜園	4月～
陸前高田市	菊池達菜園	4月～
住田町	佐々木喜代吉菜園	4月～
広島県	詳細は山本普及員 (090-7545-1042) まで	
東広島市	福富瑞泉郷	3/26～8/27
東広島市	かやぶき別荘農園	3/23～11/23
静岡県	詳細はNPO伊豆の風(杉本) 0557-45-2056 まで	
伊東市	生涯学習センター池会館	3月～
沖縄県	詳細は安慶名普及員 (0980-43-2641) まで	
那覇市	沖縄青少年研修センター	3～5月

受講生を募集中



大仁農場での家庭菜園セミナー

大仁農場では
4月28日から

大仁農場が6回積み上げで毎年実施している家庭菜園セミナーが今年も4月28日から9月22日までの毎月1回計6回の予定で開催されます。申し込み締め切りは4月13日で、受講料は全期通して36,000円です。堆肥づくりから間引きや除草、被覆などの基本技術、さらに病害虫対策など資材を使わずにできる自然農法の栽培技術までを徹底的に学べる講座として好評を得ています。詳細は0558-79-1124までお電話下さい。

「連作のすすめ」の
講演会を大阪で開催

木嶋利男農学博士(本事業団理事)による「究極の裏ワザ、連作のすすめ」の講演会が、3月24日(日)にエル・おおさか(大阪府立労働センター)で開催されます。参加費は800円です。



お問い合わせ・お申し込みは072-728-4008(坪井)まで。会場(大阪市中央区北浜3-14)の電話は06-6942-0001です。

岡山市の道の駅で
地産地消を展開

棚に陳列された自然農法農産物。

岡山県では「岡山市サウスビレッジ」(岡山市南区片岡2468)を拠点として自然農法農産物の地産地消が進められています。同施設では地元自然農法産のお米やそば粉、加工品が販売されています。近くにお立ち寄りの際にはご利用ください。

Organic Farming Movements

有機農業の動き



会場に開設された相談窓口

会場から「有機農業をはじめよう」をテーマに語りました。なお、同様の新農業人フェアは毎月のように全国各地で開催されており、2月16日には大阪の梅田スカイビルでも開催されました。

東京池袋のサンシャインで
新農業人フェアを1月19日に開催

全国新規就農相談センターなどが主催する「新農業人フェア2013」が1月19日に東京池袋のサンシャインワールドインポートマート4階において開催されました。会場には全国から100近い新規就農相談窓口が開設され、来場者の多種多様な相談を受けながら情報提供が行われ、大仁農場に設置している有機参入全国相談窓口も来場者に対応しました。また、同会場には全国で主に有機農業を実施する65の農業法人が出展、就職先や研修先として注目を集めていました。一方、5階にあるコンファレンスルームにおいて新規就農セミナーも開催されました。実践報告では、「独立経営者になって」をテーマに滝本瑞穂さん、木本恭輔さん、鈴木利喜恵さんらが体験談を披露し、茨城県で新規就農してふたば自給農園を営む佐藤有里さんが自身の貴重な体験から「有機農業をはじめよう」をテーマに語りました。



コンニャク芋



惣道光郎さんとコンニャク芋の連作ほ場。



6月にコムギを畝間に筋播きして被覆材とする。

概要

広島県神石高原町（旧神石町）は標高500～600mの中山間地に位置し、約200年前からコンニャク芋の栽培が行われてきました。

惣道さんはこの神石の地で自然農法と有機JASの認証を受け、40aの水田と60aの畑で自然農法水稲栽培と野菜栽培、そして自然養鶏などを実施しています。その中で、コンニャクは約8aの面積で24年間連作栽培を行っています。

コンニャクは慣行栽培でも連作をする場合もありますが、腐敗病、葉枯病、根腐病等の病害が発生しやすく、その対策で輪作が奨められ、農薬を使用しないと栽培が難しいのが現状です。

昭和の時代は、慣行栽培においても

コンニャクと麦の間作栽培が行われていましたが、収穫作業の機械化などが

広島県◆神石普及会

惣道光郎さんの事例

理由で、このような風景はみられなくなっていました。しかし、最近になって試験機関がこの間作技術が病害対策に有効であると再評価するようになりました。

惣道さんは、1年ものにはカヤと落葉を被覆しています。2～3年ものコンニャクに麦の間作技術を取り入れることで、自然農法での連作栽培を可能にしています。はじめは農業改良普及所からの指導でエンバクやマルチムギを利用していましたが、種子代がかさむため現在は自家採種のコムギに切

り替えました。本来は11月頃には種し、冬から春にかけて栽培するものですが、6月にコムギの種をまくと8月から9月にかけて枯れてしまい、自然に被覆してくれます。自家採種なので「お金」がかからず、永続的に土づくりができるので助かっているとのこと。

栽培の実際（ある年の栽培暦）

5月22日 コンニャク植え付け準備として、前日に溝切機で、溝切りを行なう。

5月23日 自家育苗の2年もの、3年ものの種芋を2日間かけ

が隠れるぐらいに管理機で耕して畝を立てる。

6月7日 管理機で出来た溝へ、自家採種のコムギ種子を8a当たり10・5kg程筋播きし、後に被覆用を使う。

7月31日 手取り除草を、5日間かけて行なう。（～8月半ば）

10月31日 コンニャクは機械掘りで、収穫に3日間かかる。

収量・品質

現在の収量は、芋の大きさで違いますが、8a当りで約500kgです。種芋用に半分が必要ですので、出荷分は残りの250kgになります。

労力的には、夫婦で担っています。品質的には、乾きすぎると皮がむきにくくなるので、湿り気を保ちつつ、最適な状態で出荷するよう努めています。

今後へ

以前は、その年の気象によって栽培が不安定になるのが課題でした。雨が多い年は8月中旬の盆すぎに病気にかかりやすくなっていましたが、現在は土ができたことやコムギの間作が効果をあげたのか、栽培が安定してきています。

6月6日 芽が出てきたら、株もとに8a当り約35kgの自家製ボカシ肥（主な原料は米糠、菜種油粕）をふり、ボカシ

西宇和グリーンマーケット自然栽培の会

特集

未来に向かって 歩む親子鷹



昨年の9月に誕生したばかりの西宇和グリーンマーケット自然栽培の会のメンバーは現在5人。前が日野文彦さんとお父さんの富士一さん。後ろは左から生産者の二宮清喜さん、巾普及員、MOA 商事の志水さん。

半農半漁は古来よりわが国を支えてきたひとつの生活スタイルだ。畑と海で生活を補い合いながら、いずれもプロとしての腕を磨いてきた。自然農法の果樹園は、そんなプロ魂から生まれた。そこで本物を求める親子が未来の食を切り開こうとしている。



もっぱら漁は富士丸で高級魚を狙う。瀬戸内だが海は荒く、それでも毎日のように出漁する。やはり漁師の血が騒ぐのだ。



甘夏の樹液を吸うカイガラムシ。



スズで黒く変色した甘夏。被害はこの程度まで低減した。



甘夏を収穫する富士一さんの手。この手で海に潜り、山を1人で切り開いた。大きくて丈夫な手だ。

四国の九州側に槍のように突き出た半島がある。北を瀬戸内海、南を宇和海に面しながら、いずれ劣らぬ好漁場を抱いた佐田岬だ。この細長い半島に点在する漁村に住む人たちは、ほぼ例外なく半農半漁で生計をたててきた。日野富士一さんも瀬戸内側に面した小さな漁港を拠点に畑と漁場を先祖から受け継いだひとりだ。

富士一さんは潜り漁の名手だった。一度の漁で大量のウニやアワビを腕一本で水揚げしていたのを息子の文彦さんは今も鮮明に記憶している。しかし、だからといって畑仕事が疎かになった訳ではない。先祖から受け継いだ山を腕一本で開墾したのも富士一さんだった。チェーンソーで松林を切り、掘り起こした切り株の傍らに柑橘類の苗を植えていった。自然農法のみかん畑は働き者の富士一さんが一代で築き上げたものだ。

文彦さんは、そんなお父さんが誇らしかったが、大学に入ってから村に帰ることはなかった。地方



出身の若者の多くがそうであるように、都会で自分の力を試したかったのだ。起業家を目指してある大手通販会社に就職すると、トントン拍子に27歳で独立する。寝る間も惜しんで働いたが「30歳でこの仕事をやめよう」と最初から決めていたそう。セールストークとはいえ、過剰な表現で商品売る手法は、誠実に一生懸命働く父親の背中を見て育った自分にとって納得できる生き方ではなかったからだ。結局は32歳の時に会社を整理して故郷に帰ることに。ただ、それは家業を継ぐためではなく、近くの町で焼き肉店を開業するためだった。ところが5年前に大きな転機が訪れる。お父さんが交通事故で生死の境を彷徨^{さまよ}う大怪我をしてしまった。

文彦さんはお父さんの畑と海の仕事を引き継ぐ決意をする。それは3haの果樹園と富士丸で生計を立てる半農半漁の生活だった。そこで最初に目にしたのが、あまりにも脆弱な有機柑橘類市場だっ



佐田岬には小さな入り江があることにある。それを囲むように急峻な山があり、果樹園が営まれている。道路と海に挟まれた斜面が富士一さんが開拓した畑で、今はこちらで文彦さんが栽培している。

本物のみかんを 求める人たちのために 普通に届けたい

た。そのため独自に販路を拡大する必要があったが、そこで気になったのがマシン油^{*}だった。これを使いながら自然農法みかんとしてお客さんに売っていいものか、かつて味わった同じ矛盾が頭をよぎる。ならば「とことん追究してやろう」と考えた文彦さんは、すぐにマシン油の散布をやめて、それをセールスポイントに新しい流

※マシン油 主成分は機械油と同じで、カイガラムシなどの呼吸器を物理的に塞いで駆除する殺虫剤。有機JASでも使用が認められている。

通の構築に乗り出そうと考えた。

その結果は散々だった。案の定カイガラムシが異常繁殖してみかんの樹はその排泄物のススで真っ黒になってしまった。しかし、そこで諦めるような文彦さんではなかった。すぐに被害にあった果樹を徹底的に調べてみると、ある傾向が見えてきたという。過剰な施肥がある場所に、より多くのカイ

ガラムシが発生する。つまり、アブラムシと同様に窒素過多の樹に集まるらしい。次の年から思い切って一切の施肥をやめ、草生栽培にして限界まで樹のダイエットを試みた。すると3年目の今年になって効果が現れる。ススで真っ黒になっていた果樹園がウソのようになり出したのだ。また、蟻が復活して天敵になっていたことも解った。もちろんカイガラムシは今も樹にいるが、それは気にならない程度になりつつあると文彦さんは考えている。

この無施肥・無農薬化は、それなりのインパクトがあった。こだわりの自然栽培みかんを求める消費者や流通業者から引き合いが増え、持ち前の営業力で販路を拡大させていった。今や取引先は40社にのぼるが、ポリシーは信頼を裏切らない本物のみかんを普通に届けること。当然と言えば当然だが、これを守り誠心誠意お客さんに理解してもらえれば、必ず未来があると文彦さんは確信している。



イチハシ

イタヤカエデ

一輪の花が 場を変えてしまう 生け花の魅力

一輪の醍醐味

その場に適した様々な草花が群生することで自然の美がつられていきます。しかし、その一輪を小さな花瓶に移して思いを馳せると、その背景にあった大きな自然が見えてきます。野に咲く小さな花も大きな自然を想像することでその場を変えてしまう力を持っているのでしょう。山野を歩き、一輪の花を摘んで持ち帰り、その醍醐味を存分に味わってみてください。



ツツジは、古来より我が国で人気の花のひとつで、原産地も我が国を含めたアジアです。4、5月に開花して山一面が色とりどりに染上げられるのは春の風物詩です。



シランは日本原産の地ランで、花期は4〜5月にかけて50cmほどの花茎に数個の花を咲かせます。蕾の状態刈り取りましょう。



ジャーマンアイリスはその名の通りドイツで品種改良された花です。花期は4〜5月にかけて、しっかりと花茎の先端に大きな花を咲かせます。

大仁農場の山野草

(財) 微生物応用技術研究所 勝倉光徳

山陰の斜面に凛と咲くヤマリソウ

ムラサキ科、リリソウ属、ヤマリソウを紹介し、植物に付けられている名前が様々ですが、この名前を聞くとなぜかホッとすると名前です。

「瑠璃(るり)も玻璃(はり)も照らせば光る」ということわざがあるかと思えば、「瑠璃の光も磨きながら」と言い、素質があってもそれを磨く努力をしなければ大成しないとたとえられますが、ヤマリソウは存在が目を引きつけます。夏は

亜高山帯、冬は平地で見られる、鳥類のヒタキ科ツグミ亜科のルリビタキも異彩を放つ鳥だと思えます。「瑠璃」という単語は、自然界にあつてそのままの姿が美しいことにあるからなのでしょう。

ヤマリソウは1cmぐらいの花で、ほ



大仁農場せせらぎ付近に咲くヤマリソウ

ぼ円形の5枚の花びらが、洋服のボタンのように見えます。この花に出会ったあなたはすぐに虜になるでしょう。



立春に始まる二十四節気最後の
大寒を前にして、大仁農場ではま
だ誰も訪れることのない梅園の片
隅で蠟梅ろうばいがひっそりと黄色い花を
咲かせ芳香を放っている。北国か
らは大雪のニュースがしきりに伝
えられてきている。稲作歴でいえ
ば今は休息の時、豊作を祈りなが
ら、一年の作業計画を立てる時節
である。私はといえば日本列島の
北から南へと点在する稲育種の田
んぼに思いを馳せながら、最終段
階に入っている育種試験の計画に
余念がない。育種は自家採種の別
名と言ってもよいが、品種づくり
の成否はその自家採種あるいは選
抜作業のいかんにかかっている。
年の初め、ここでは、日本農業か
ら消えつつある自家採種の農業に
おけるもう一つの意味について述
べようと思うのである。

自然農法は、土を基盤として、
植物、動物、人間へと廻るいのち
の循環の中で営まれる農業である

未来のいのちに責任をもつ

ことはこの欄でもたびたび述べて
きた。農業は、豊穰の土でいのち
を育て、いのちを食べて生を全う
する営みであることも。しかし、
古来農人は、収穫の感謝と豊作へ
の祈りをもって、先ず収穫物は神
に捧げ、翌年栽培するための良い
種を選ぶ作業を営々と繰り返し
きたことも事実である。自家採種
は、与えられた収穫の喜びととも
に、また次の年も家族が食べてい
くことができるようにとの祈りを
伴う農業の要であったのである。
未来のいのちに責任を持つ倫理観
は農の営みの中からこそ生じてき
たのだと思っている。

江戸時代の三大飢饉の一つ、享
保の飢饉（1732年）は西日本
を中心に生じたものである。蝗害
によると伝えられているが、実際
は空が暗くなるほどの雲霞の大発
生によるらしい。100万人の餓
死者が出たといわれる。当時の人
口が2700万人と推定されてい

るところからもこの飢饉の悲惨さ
が想像される。このとき、伊予（愛
媛県）の箇村という所に作兵衛と
いうお百姓がいて、今に義農とし
てその名を留めている。飢饉は伊
予にも及び、作兵衛さん一家も
次々に餓死していき、ついに彼ひ
とりになつてしまった。周囲の人
たちは、彼が保有していた麦の種
もみを食べて生き延びることを勧
めるが、彼はそれをかたくなに拒
み、その一斗（10升、約18リットル）
の麦袋を枕にして、「自分の命は
麦の種に比べれば軽い」と言つて
死に赴く。秋に、その種もみは畑
に播かれて実をつけ多くの村人が
救われたという。

作兵衛さんは、自ら採種した麦
の種もみを守り、自分一人のいの
ちと引き換えに未来に続く多くの
いのちを救ったことになる。いの
ちを支える最も根源的な営みであ
る農業の醍醐味を余すところなく
この話は伝えている。自家採種は
農業の要と上に書いた。しかし、
現在定められている種苗法では多

くの作物で自家採種が禁じられ、
なお、それは将来すべての品目に
及ぶらしい状況である。今を覆う
日本社会の混迷は、真の農業の衰
退、そして未来のいのちへの想像
力の欠如にその主要因があるので
はないかと考えている。

私はいま春を待ちながら、自然
の摂理に沿う技術と人の生き方を
問う自然農法の原点を確認し、こ
の一年の育種試験に立ち向かう力
と勇気を静かに養いたいと思う。
自然農法という希望の道が与えら
れていることに感謝しつつ。

（平成25年大寒を前にして記す）



大寒を前にひっそりと咲く蠟梅の花（大仁農場にて）



凍り豆腐

3月3日の桃の節句はお雛様を飾り、菱もちや雛あられをお供えし、お祝い膳を囲みながら、女の子の健やかな成長を家族全員で願われることと思います。

凍り豆腐は既製品も豊富に出回っていますが、ちらし寿司やお吸い物となると手作りをされる方も多いのではないのでしょうか。

このちらし寿司によく使われる凍り豆腐には、「高野豆腐」と「凍み豆腐」の二つの呼び名があります。「高野豆腐」は、高野山を中心に関西地方で広まり、「凍み豆腐」は主に自家用とした長野県、岐阜県、東北地方での呼び名です。どちらも製法に大差はなく、硬めに作った豆腐を凍らせたり溶かしたりを3週間ほど繰り返すことで、豆腐が乾燥してスポンジのように多孔質になり、食べたとき

に独特の味と弾力が出るのです。

凍み豆腐は、昔は、冬季に地元大豆で作った豆腐を屋外で凍みさせて作っていたのですが、現代では工場内の巨大な冷凍庫で凍みさせます。その豆腐は、中国などから輸入した大豆をすり潰し、その呉汁こしるを加熱した後に、おからを分離して豆乳を凝固させて作ります。それを冷凍庫で乾燥した後、膨軟加工として食品添加物のかん水か重曹を用いて処理するか、袋の中にアンモニアガスを含ませて包装します。こうして出来た大量生産品は、呉汁の中の豆乳と一緒におからも加熱するので、できた豆腐におからの風味が混ざってしまい、大豆の上品な味わいを最大限に引き出しにくいことが難点です。

その改善策として考案されたのが、呉汁からおからを分離し、豆乳だけを加熱する「生搾り製法」

です。この製法で作られた豆腐は味が良いのが長所ですが、同じ大豆の量から出来る出来高が減るため、この製法を採用しているメーカーは少ないのが現状です。

しかし、この「生搾り製法」こそが、大量生産や利潤を目的とせず、おいしい豆腐づくりだけを願った先人が編み出した本来の製法を現代に再現するもので、更に、膨軟加工もしないとなれば、それはまさしく凍り豆腐づくりの原型であり、価値ある逸品です。

エムオーエーには、自然農法(転換期間中)の丸大豆を原材料にして「生搾り製法」で作った豆腐を、衛生管理の行き届いた工場で冷凍乾燥させた「凍み豆腐」があります。膨軟加工をしていないので、水戻しに少し時間がかかりますが、大豆のもつ本来の味わいが生きています。ちらし寿司はもちろん、煮物や炒め物など、多彩な料理に利用していただき、いにしえから愛され続けている凍み豆腐の味わいをぜひご堪能ください。

おいしさ優先の生搾り製法

製造者からのメッセージ

株式会社信濃雪

全国の高野豆腐のほとんどが長野県内で作られている現在、もう一度高野豆腐の良さを皆さんに味わってほしいという想いから、数年前に「生搾り製法」に特化しました。

すり潰した大豆を生の状態状態で豆乳とオカラにわけ、生搾りのお豆腐をつくります。非効率な作り方ではありますが、昔ながらの作り方と大豆本来の香りを楽しんでもらいたい、そういった想いがこもっています。一度お試しください。



おいしい自然豊かな恵みをお届けしたい。



価格 450円

商品名 凍み豆腐 65g (8個入り)

支払方法 代金引換(代引き手数料無料)

クレジットカードがご利用いただけます

URL <http://greenmarket.jp/>

インターネットによるご注文は随時受付中!!

自然食でおうちごはん

検索



自然農法マーク



転換期間中マーク



特別栽培マーク



こちらの農産物は生産者が直接
ご注文を承っています。

各注文先に所定の方法でお申し込み下さい。



生産者の皆さん



甘夏

西宇和グリーンマー
ケット自然栽培の会

注文期間 3月1日～4月30日
発送期間 3月中旬～随時
値段 3,200円 [A品3L～M混合]
2,400円 [B品(ハネ)3L～M混合]
限定数量 なくなり次第終了 消費税込
発送形態 10kg箱 送料 込み
支払方法 郵便振替用紙を同封

注文先 〒796-0501 愛媛県西宇和郡伊方町足成1番地 西宇和自然栽培の会
富士丸/日野まで FAX0894-52-0661 (ご注文はFAXのみです)



生産者の吉野さんご夫妻



元気が出る

タマネギ

大阪府
岸和田ネイチャー
普及会

注文期間 3月1日～
発送期間 4月上旬
値段 2,000円 (消費税込、送料別)
限定数量 100箱
発送形態 10kg箱 (サイズ混合)
支払方法 郵便振替用紙を同封

注文先 〒596-0074 大阪府岸和田市本町9-1 元気農園 吉野保次(ヤスツグ)
FAX (072) 422-0391 / TEL (080) 5352-8356



こちらの農産物はMOA つうはんで
ご注文を承っています。

MOA 商事「MOA つうはん」

〒413-0011 静岡県熱海市田原本町9-1 熱海第一ビル7階

ご注文窓口

フリーダイヤル 通話料無料
(0120) 555-872 平日9:30～17:00
FAX
(0557) 84-2645 24時間受付

◎お支払いは月末に締めて翌月10日過ぎ頃に振込用紙を郵送致します。(振込用紙は商品には入りません)



生産者の野原さん



トマト (レディーファースト)

○消費税込みの値段です。
○別途送料600円(沖縄・離島は+500円)

注文期間 4月1日～5月末
発送期間 ご注文より1週間～10日前後
値段 1箱2,000円 2箱3,800円
3箱5,500円 4箱7,200円

限定数量 500箱
発送形態 2kg箱
(8～15玉入り/サイズ混合)

栃木県
栃木一葉会

生産者の皆さん



新タマネギ (タカニシキ)

○消費税込みの値段です。
○別途送料600円(沖縄・離島は+500円)

注文期間 3月1日～4月7日
発送期間 4月14日頃
値段 2,800円/10kg
1,700円/5kg

限定数量 100箱
発送形態 10kg・5kg箱 (M～2Lサイズ込み)
(10kg・5kgそれぞれ2ケース1梱包にて発送可)

長崎県
雲仙普及会

生産者の坂本さん



ジューシーオレンジ

○消費税込みの値段です。
○別途送料600円(沖縄・離島は+500円)

注文期間 3月1日～4月13日
発送期間 4月20日頃
値段 3,400円

限定数量 60箱
発送形態 8kg箱 (M～2L込み)
(2ケース1梱包にて発送可)

熊本県
小岱普及会

こちらの農産物は大仁農場パル店で
ご注文を承っています。

パル店 (大仁農場)

〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋1606番地の6

ご注文窓口

電話 (0558) 79-1125 9:30～17:00
(火曜日、木曜日除く)
FAX
(0558) 79-1130 24時間受付

◎お支払いは同梱の郵便振替にてお願い致します。



満喫セット(野菜は旬野菜)

大仁農場満喫セット

○消費税込み
○送料込み(沖縄・離島、北海道は別途500円)

注文期間 3月1日～4月末
発送期間 ご注文より1週間～10日前後
値段 3,000円
賛助会員価格 2,500円

限定数量 50セット
発送形態 大仁農場牛乳900ml、牧場卵10ヶ入
&大仁農場産中心の自然農法野菜
(クール便でお届けします)

静岡県
大仁農場

大仁牛セット

大仁牛セット

○消費税込み
○送料込み(沖縄・離島、北海道は別途500円)

注文期間 3月1日～4月末
発送期間 ご注文より1週間～10日前後
値段 7,300円
賛助会員価格 6,500円

限定数量 50セット
発送形態 牛コース(300g)、モモスライス(300g)
肩スライス(300g)、バラスライス(300g)
(冷凍便でお届けします)

静岡県
大仁牧場



お便り回覧板

石 川県七鹿普及会の内容に引き込まれました。感動いたしました。幾多の挫折を経て現実の姿になり、笑顔の素晴らしさに心から拍手を送らせて頂きます。未来の子共達の幸せを願うばかりです。

(北海道札幌市 長谷川芳子)

グ ループで自然農法に取り組んでいます。今年は放射能の影響から自然の落葉堆肥が使えませんでした。根を伸ばすための畝作り、最適な環境づくりを参考にし、良い収穫ができるように取り組みたいと思います。

(千葉県市川市 齋藤政博)

表 紙のナシの花の美しさに感動しました。普段なかなか見ることのできない木々や果樹の花をこうして見せていただけることに感謝します。

(東京都昭島区 鈴木寿美江)

わ が家に1本の蜜柑の木があります。今まで根のまわりに化学肥料を入れていましたが、実りの数が10ヶ

程で少なく、今年から自然に育成させてみたところ40ヶ程の実りがありました。大豊作です。今後は化学肥料NGで自然体で実施しようと思っています。

(富山県下新川郡 佐渡昇)

家 庭菜園で3年目、なるべく化学肥料を使わずに落葉と米ぬか雑草を乾かし肥料として使っています。鳥取県の平田直己さんのタマネギの苗の記事が勉強になりました。昨年はタマネギの苗を50本買い挑戦し50ヶ収穫できました。今年は200本の苗を植えました。元日にはタマネギの苗が雪の下になっていました。今年はどうなることやら。

(富山県下新川郡 谷一男)

種、いのち、を育てるの「落種拾い」は、現代の機械化が進む中に見失うものを改めて気づかされました。心打つエッセイでした。

(熊本県玉名郡 浜村芳光)

vol. 18
ちよこっ&エコママ
「パンの耳もおいしく変身」 たて☆りえ

今日はね、何の日が知ってる？
3月13日、3(さん)が1(いち)をはさんで「サンドイッチの日」！
で！お弁当もサンドイッチよ♪

あーサンドイッチ…
パンの耳はちゃんと切ってくれた？
もう好き嫌いばっかり！
切ったわよ!!
パンの耳はライだー
パンの耳はキなんよな

エコママのクッキングポイント
パンの耳は「クルトン」に!
フライパンに多めの油とスライスしたニンニクを入れて熱し、色づいたら取り出し、サイコロ状に切ったパンの耳を加えて弱火で炒め、みじん切りパセリを加えてね♪

このカリカリしたのおいしー!!
パン目クルトンでスープもサラダもポリユムアップよ
エコママレンジャー

年齢

3月

下弦▽5日 新月▽12日 上弦▽20日 満月▽27日

4月

下弦▽3日 新月▽10日 上弦▽18日 満月▽26日

プレゼント

今回は『大仁農場満喫セット』を10名様にプレゼント。ご希望の方は住所、氏名、年齢、電話番号、会員番号、記事の感想とプレゼント名を書き添えて下記までお申し込みください。

当選は発送をもってかえさせていただきます。
なお、お便り回覧板に掲載された方と当選者は必ずしも一致いたしません。また天候の関係などで代替品になる場合もあります。予めご了承ください。

〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋 1606 の2 MOA自然農法文化事業団「読者プレゼント」係

締切
4月26日
(金)
消印有効

スポット

能登普及会が健康で美しい町づくりの講演会
自然農法を楽しむ会のと(能登普及会)が主催する「健康で美しいまちづくり」の講演会が、昨年の12月9日に石川県生涯学習センターで開かれました。当日は積雪により足下が不安定のなか、150名以上の参加者がありました。

午前10時から始まった講演会では、まず能登普及会の障子文子事務局長より普及会活動の現状が報告され、続いてエムオーイー奥熱海クリニクの佐久間哲也院長による「医療地(いのち)を大切にす健康法」の講演がありました。同医師は、現代人を蝕む課題をあげ、国内外の著名人とその功績や実例などを取り上げながら、「農」と「医」が強力に結びつくことよって素晴らしい効果が生み出されると述べ、参加者から大きな反響がありました。



大勢の参加者が詰めかけた講演会場。



MOA研修センター料理長
謝名元敏夫



焼き餅 をつくりましょう



「焼き餅」という名前ですが、本当に餅ではなく、冷ご飯

に小麦粉と水を加えて混ぜ、細かく刻んだ野菜や残り物のおかずなどを具にして焼いたものです。混ぜる具は切り干し大根やひじきの煮物、きんぴらごぼうなどのおかずや、お好みの野菜、ちりめんじゃこ、チーズ、ウインナーなどがおすすめです。煮物の汁は味付けに使えるので、水の量や味を加減しながら加えてみてください。

「査で分かりました。ご飯や野菜をしっかり食べること、日本人の体に適して、生活習慣病の予防にもつながります。おやつや小腹がすいたときの軽食として、ご飯を使った素朴な焼き餅はいかがでしょうか。」



※塩分量も1枚分です。

調理時間	エネルギー	塩分
15分	140kcal (1枚分)	0.3g

使う材料 (約8枚分)

- 冷ご飯 400g
- 小麦粉 80g
- 水 100cc
- ねぎ 50g
- 残り物のおかずなど 適宜
- 塩・しょうゆ 各小さじ1/2
- 焼き油 大きじ1~2



1 ねぎは小口切りにします。(残り物のおかずなどがあれば刻む)



2 ボールに冷ご飯を入れ、軽くほぐします。



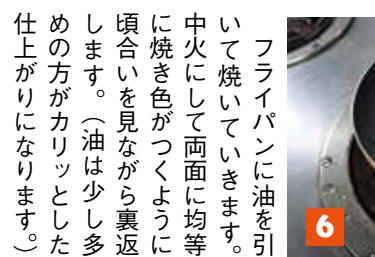
3 小麦粉と刻んだねぎに水を注ぎ、残り物のおかず(何でも良い。材料の写真では切り干し大根を載せています)も細かくして加えます。煮物の汁を入れたり、梅干しを加えてもアクセントになります。



4 具がご飯の全体になじむようにしゃもじでかき混ぜます。



5 今回準備した材料の場合、だいたい8等分の大きさにして、手で平らな円形状に整えます。



6



7

両面がこんがりきつね色になったら出来上がり。お好みのたれ(酢しょうゆ、ポン酢など)を付けていただきます。

※アイディアをお持ちの方は編集部までお手紙下さい。参考にさせていただきます。

約 40 分 調理時間
 247kcal (1人分) カロリー
 0.9g (1人分) 塩分

健康野菜クッキング

ほうれん草のキッシュ



作り方

- ①ほうれん草はサッと下茹でしてアク抜きをした後に 3cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンに油を入れ熱し、玉ねぎを入れてよく炒め、ほうれん草とツナ缶をサッと炒め、皿などに移し、粗熱をとる。
- ③器にバターを薄く塗り、食パンを下に敷き、②をのせる。Aを泡だて器で混ぜ合わせから流し入れ、とろけるチーズをのせる。
- ④③を平らにならし、オーブン 180℃で約 25 分間、表面に焦げ目がつくまで焼く。

「材料」(4人分)

- ほうれん草 150g
- 玉ねぎ 50g
- ツナ缶 50g
- とろけるチーズ 50g
- 食パン (サンドウィッチ用) 6枚
- バター 適量
- サラダ油 適量

- | | |
|-------|-----------|
| ●卵 | 3個(150cc) |
| ●豆乳 | 150cc |
| ●こしょう | 少々 |
| ●塩 | 少々 |
- A

栄養士



一口アドバイス

今月のアドバイザー

萬両美幸さん

ほうれん草はカロチンやビタミンC、鉄分を豊富に含んでいます。更に鉄分の吸収を促進する葉酸という成分も含有しているため、効率よく鉄分を摂取でき貧血予防に効果があります。旬である冬の方が、低温環境下から身を守るために甘みが増し、カロチンやビタミンCなどの栄養素も増すとされています。

キッシュはドイツとフランスの郷土料理であり、地中海沿岸の地域では一般的な料理として親しまれています。通常はパイ生地やタルト生地を使いますが、食パンを代用することで手間を省くことができます、一味違った食感を味わうことができます。