

自然農法 で 家庭菜園



野菜の保存

家庭菜園で立派な野菜が収穫できたとしても、逆に量が多すぎて困ることがあります。そんな時に役立つのが野菜の保存法。野菜の種類や品種によっても違いがありますが、それぞれの特徴を知るのがコツ。今回はよく使われる野菜を中心に家庭でできる保存法を学んでいきましょう。

今月の表紙



キク科ヒメジヨオン属
ハルジヨオン

北アメリカ原産で、大正時代に渡来して帰化した。野原や道端に自生し、春から夏にかけて最初は下向きの頭花をつける。

根菜類を保存しよう

根菜類を長期保存するうえで最も重要なことは根部から芽を出させないことです。作物は収穫後も成長を続けており、根部に蓄えた栄養を使って芽を出し、花を咲かせようとしています。つまり、子孫を残そうとするのですが、そうすると食べられません。美味しく食べるには、まずその成長を止めることが大切なのです。根菜類のわき芽が出ないように、代表的な野菜を使って保存法を見てみましょう。

ニンジンの保存 暗内



1 葉っぱを切り取った部分から芽を出します。

2 スプーンの柄などを使いくり抜くようにして全体をえぐり取ります。



3 くり抜いた部分を捨てます。

4 周りに残った青い茎を丹念に取り去ると芽は出ません。



ジャガイモの保存 暗内



段ボール箱に入れて台所の暗所に置いておくとジャガイモの保存に適した環境となります。



このように芽がでてしまつたら保存には向いていません。

サツマイモの保存 暗内

サツマイモは低温に弱いため、10～15 ぐらいの室内で新聞に包むとちょうど良い環境になります。一方、サツマイモには、収穫後に糖度を上げていく性質があります。この状態で1ヶ月ほど保存してから食べると非常に甘いサツマイモを食べることができます。なお、湿度が90%以上になると発芽する恐れがありますから保存場所には気をつけましょう。



▶ タマネギの保存

陰 外



家庭にあるネットを利用してタマネギを中に入れる。

外 室外

内 室内

陰 陰干し

暗 冷暗所

冷 冷蔵庫



軒下にひもなどを使って固定する。



このように陰干しすると品種にもよりますが、数ヶ月の保存が可能。



新聞紙は強い味方

新聞紙には保湿と保温の機能が兼ね備わっており、室内で保存する場合は大きな味方になってくれます。

▶ キャベツの保存

暗 内

収穫する時は葉を剥がしておいた方が保存に良い。



新聞紙で完全に包んで常温で保存しても大丈夫。

大仁農場の
家庭菜園から



あの野菜はどっち？

美味しい
野菜づくり
実践編

▶ ブロッコリーの保存

冷



ラップで万遍なく包んでから冷蔵庫の野菜室へ

暗 室内の冷暗所へ

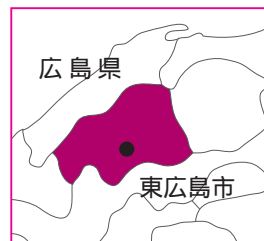
サトイモ（表面がべつつかないよう乾かしてから新聞紙に包む。乾き過ぎは避ける）、ニンニク（タマネギと同様）、長ネギ（泥付きは新聞紙に）、ダイコン（葉を落として新聞紙に）、カブ（葉を落とす）、ゴボウ（新聞紙で包む）、ハクサイ（新聞紙で包み、立てて保存）、ショウガ（低温を避け、新ショウガは乾燥禁物）パセリ（茎の先を切って水にさす）、ナス（1～2日なら常温がベスト、それ以降は冷蔵庫に）

冷蔵庫の野菜室へ 冷

トマト（保存用ポリ袋に入れる。未熟なものは常温で追熟）、ピーマン（穴のあいたポリ袋に）、レタス（湿らせた新聞紙に包み芯を下にする）、キュウリ（水気を拭き取りラップに包む）、絹サヤ（乾燥に弱いので湿ったペーパータオルに包み保存用ポリ袋に）、ホウレン草（湿った新聞紙に包み、葉を上にする）、青ジソ（湿らせたペーパータオルに包み、保存用ポリ袋に）、シイタケ（よごれを取り、ポリ袋に入れる）

野菜市の充実で愛好者の輪が広がっている。

生産者と愛好者の懇談会



地産地消の現場に行く

「市民の健康を願う野菜市」で 地域住民に自然食が拡大

広島県

福富普及会

す。最近、西条地域でも自然食の関心が強まり、自然農法への期待が高まってきました。そのような事情を背景に、昨年の6月から月1回のペースで野菜市をスタートさせ、今や6ヶ所で開催されるまでになりました。これまで自然農法

広島県の東広島市は、2年前に福富町などと合併して人口18万人を超える中堅都市に発展しています。市内及び周辺地域には自然農法生産地も複数あり、古くから多くの愛好者によって自然農法の普及が進められてきました。中でも福富普及会は、その中核的な役割を果たし、地場流通の拠点として消費者と結びつきが強い生産地です。

また、子育てやスローライフ、心と体の健康に不可欠な食事に

野菜の販売は、原則としてMOAグリーンマーケットなどの自然食販売店のみに限られ、それ以上の普及拡大が困難な状況にありました。そのような中、この野菜市が、より多くの層に受け入れられるための有効な打開策となったのです。流通のシステムは、自然農法野菜に理解のある協力者の軒先や庭先のスペースを借りて野菜市を開くというシンプルな方法です。但し、200〜400枚のチラシの配布や手づくり看板を設置して、野菜市を広くアピールしています。そして会場の一画に設けた休憩所では、試食品や季節料理を提供し、素材の生かし方や料理レシピの配布、お花やお茶のサービスなども行っています。

拡大を目指しています。

ついて語り合う場としても利用されています。この様な積み重ねは、口コミも加わり多くの新規愛好者を獲得することになりました。一方、このような取組みは新たな付加価値を生み出します。野菜市に来た愛好者から加工食品を求め声が増え、MOA販社の扱う自然食品調味料なども販売されるようになったのです。その結果、より多くの家庭の食卓に健康的な食材を揃えることができるようになりました。また、これらは地域に密着した活動であることから、住民のコミュニケーションに貢献できたことも大きな成果でした。生産者も野菜市に参加しながら様々な意見を聞き、今後の野菜づくりの参考にしているそうです。



アンデスレッドの花

普及部農園課 展示栽培チーム 對島史忠

大仁農場の栽培日誌

自然農法に適したジャガイモ栽培

畑 作部門では、MOA自然農法ガイドラインを基に、無

農薬・無化学肥料で77aの畑に約10品目の野菜の展示栽培をしています。11月に行われる「瑞泉郷まつり」で皆さんに収穫体験して頂いているサツマイモやダイコンもその中に含まれているものですが、今回はジャガイモにスポットを当ててみました。

ジャガイモの栽培は昨年の春と秋の年2回行っています。春は出荷用で秋は種芋用です。大仁農場の育種班の品種特性評価によると収量・品質共に良い結果のジャガイモは、アンデスレッドとホツカイコガネの2品種となりました。収量は、種芋1個につき10個程度と静岡県

の地域収量(約1900kg/10a)と同程度。初年度としてはまずまずの成績だったと思います。

栽培暦(H18年度)

2月15日 種芋伏せ込み

3月8日 植付け(畝間75cm、株間35cm)

5月3日 芽かき(2~3本)

5月4日 中耕・除草(芽が揃った頃に行う)

5月10日 土寄せ(株元へ10cm程度の高さに寄せる)

5月17日 2回目の土寄せ(カマボコ型にし山と谷の差を25cmにする)

7月4日 収穫(株が枯れてきた頃に行う)

2品種とも自然農法栽培で収量が多く、食味も良く、自家採種も出来るので、自然農法向けの品種といえます。特にアンデスレッドは、皮色が赤く黄色の肉が特徴で、関東以西では春と秋の年2回作る事の出来る魅力的な品種です。是非、皆さんにもこの品種で栽培してもらいたいと思います。

最後に、今年も11月の大仁瑞泉郷まつりで収穫体験を行う予定です。ご来場の際は、可愛い野菜たちを楽しく収穫して下さい。

農事暦

旧暦	3 / 4	3 / 12	3 / 16	3 / 19	3 / 26
	1 / 15	1 / 23	1 / 27	2 / 1	2 / 8
月齢	大潮	小潮	若潮	大潮	小潮
	14.5	22.5	26.5	0	7
					中潮
					12



発明されてから6千年間、何一つ形状も機能も変わらず、世界の何処でも同じものが作られてきた道具が針です。長い歴史を通じて変化することない役割は人類の生活と文化に多大な影響を与え、今も私たちの生活には不可欠な道具です。

針の穴を通す、というのは非常に精度の高い技術があることを示す言い方ですが、その針自体、古代における最先端の精密技術でした。毛皮などを纏っていた石器時代の人々が、よい快適な衣服を求めて「縫う」ことを知るのにはるか昔のこと。それ以来、世界中で同時多発的に針がつくられるようになり、生活様式の変革をもたらすことになりました。

金属器がなかった時代、人々が加工しやすくいつでも手に入る動物の骨で針をつくるのは自然の発想だったのでしょう。年代が特定できるものでは、紀元前4千年のエジプトでつくられた小さな鉢に納められたため(針穴)をもつ長さ5cm、太さ3mmの針が最も古いものです。ただ、有史以前から世界各地で針がつくられ、ドイツの石器時代の遺跡でめ

どのついた骨製針が出土していません。太い針はトナカイや馬で、縫い針はウサギなどの小動物の骨が使われていたようです。

一方、わが国では縄文時代前期の遺跡からめどが空

針のものがたり

いた縫い針が出土しています。狩猟をして動物の毛皮で衣服を作るには針が必要だったのでしょう。その後、古墳時代に鉄器が普及するようになると、現在と同じような鉄針が登場してきます。これによって衣服のバリエーションが増え、日本独自の着物へと進化していきます。

室町時代ともなると、針は生活必需品として一般にも幅広く売られるようになっていました。行商の針売りも登場してきますが、な

かでも有名なのが豊臣秀吉でしょう。まだ織田信長に仕官する前、主君を求めて放浪していた頃のことです。一時期針を行商して生計を立てていたのです。理由は軽くて腐らないからです。秀吉らしい要領のいい考え方ですが、実際に針を売り歩きながらその日暮らしをしていた浪人は、その当時結構いたそうです。

ヨーロッパでは、わが国が戦国時代を迎える前に針穴をあける『ポンチ』という技術が誕生してい

ました。一方のアジア諸国ではキリによって穴をあけるのが一般的でした。このため、西洋の針穴は楕円で、東洋は丸いという違いがあったそうです。もっとも、一番の違いは裁縫技術にありました。

例えば、わが国で昔から行われてきた「運針」という手法は海外にないものです。着物を縫う時に便利なために発達したようすが、手先の器用な日本女性だからこそ成立した技術でした。このため、折れやすくも曲がらない縫

い針が求められ、欧米人が好む折れにくくて曲がる針とは対照的な針がつくられるようになってきました。

それにしても、針はあまりに小さく、針穴に糸を通すのは厄介な作業ですが、誰でも簡単に糸を通せる方法があるのをご存知でしょうか。黄色の紙紙を用意して、その上で通すだけといういたって簡単な方法です。黄色は物を大きく見せる誇張色で、目の錯覚を利用したマジックのようなものですが、お困りの方は一度試してみてください。かがでしよう。

シマ吉の大冒険

Vol.86

3月3日は「耳の日」たてりえ



今日は「耳の日」なひだよ矢口ってた?
「耳の日」っていうのはね、普段大切な役割をている耳に感謝し、耳を大切にすること、に良い音楽を聴く日でもあるんだよ。



訂正とお詫び
1月号のお便りコーナーに掲載された鹿児島県松尾ひづるさんのお便りは富山市の島田小恵子さんのお便りでした。お便りをいただいた方にお詫びするとともに訂正させていただきます。

お便り回覧板

いつも使っているミネラルシュガーがどんな風に作られているのかの記事を見てよく解りました。安全な食品は少し値段が高くて不安心して食べられずからこれからもいいものをたくさん提供して下さい。

盛岡店方式の副産物に興味がありました。農家自身が値段を決め、店舗に持ち込んで、売れ残れば農家の方が回収する方法は、すごい良いアイデアだと感じました。

今、畑には玉葱やブロッコリーなどが元気に育っています。並木の下に溜った落葉を集めビニール袋を口を開けて並べてあります。暖かい日に、ヌカなどを含ませて堆肥にするつもりです。

地産地消の現場に行くを読んだ、まさに私が直面しているのはこれだと身体が熱くなりました。最近、作付けを減らそうかと消極的になっていました。収穫しても販売する機会がなかったり、販社に持って行くにも少量で手続きも必要だし、距離もあるしとこれではいけませんね。愛好者の喜びの音が聞けるし、自分が生産販売計画を立て頑張ります。いろいろ参考になりたいので、現場をこれから紹介して下さい。

安眠を誘う布団を読んで、何も知らなかった自分を認識しました。真綿の布団も我が家では重く感じて使えなくなっていました。

読者プレゼント
締切 2月28日(金) 当日有効
当選は発表をもってかえさせていただきます。
今回は『温室ビニール』を抽選で1名様プレゼントします。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必ず書き添えて、下記までお申し込みください。

(静岡県焼津市 飯村令子)

(兵庫県姫路市 福永勝)

読者プレゼント

終了しました

〒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

トピックス

新潟市普及会が奨励賞

平成18年度「第10回新潟県環境保全型農業推進コンクール」でMOA自然農法新潟市普及会が奨励賞を受賞しました。このコンクールは、環境保全と農業に対する国民の理解を深めるとともに、地域社会の活性化につながる環境保全型農業の普及を目的に開催されているもので、主催は全国環境保全型農業推進会議、農林水産省、全国農業協同組合中央会、日本生活協同組合連合会などが後援しています。

過去にもMOA自然農法実施者から何度も受賞者が誕生していますが、今回奨励賞に選ばれた新潟市普及会は、自然農法実施者の有機質を活用した土作りやアイガモ活用等による、無化学肥料・無化学合成農薬栽培の実践、稲わら・籾からの全量還元、消費者交流の実施、医療機関や食堂との連携による「自然米」の理解促進、普及会員栄養士による健康セミナーの開催、実証展示ほ場等を地域住民に開放している取り組みが評価されたものです。

食

食品添加物と MOA 加工食品

かつて家庭でつくられていた味噌は、日本人にとって最も馴染み深い調味料です。その頃は、家庭の数ほど種類があったそうです。現在はスーパー等で手軽に買えるようになりましたが、できれば昔ながらの製法でつくられた自然味噌を使いたいものです。

手前味噌とみそ

手 前味噌（みそ）って
どんな意味？子供に

聞かれて、はたと困ってしまいました。辞書には「自家製の味噌を独特の味があると自慢する意から」自分で自分のことをほめることとあります。「手前みその話になります私・・・は・・・」と自慢話に使います。少し時代をさかのぼるまで、みそは各家庭で作っていた。近年ではスーパーなどで買うものになり、この言葉を使うことも減っているかもしれません。

みそづくりは最近JA婦人部や田舎体験（グリーンツーリズム）などで教えています。蒸した大豆をつぶす力を必要としたり、仕込んだものがみそになるまで長期間かかるなど、なかなか大変です。実際、その作業をしてみると、先人がみそづくりに込めた家族への愛情が、おふくろの味と例えられるみそ汁の味の一因になったのではないかと感じました。

縄文時代からある日本独自の調味料という説もある

みそですが、私達は、みそをどのように利用しているでしょうか？みそ汁に代表されるようにあらゆる和食に。また、みそせんべい、みそまんじゅうなどのお菓子に。そしてみそラーメン。更に、みそおでん、焼き鳥、焼き肉やしゃぶしゃぶのみそだれなどにも利用され、みそはおいしい料理に必須の「味」となっています。

最 も広い範囲で一般的なみそである「米みそ」は、蒸し

米に麹（こうじ）付けをした米麹と蒸し大豆に食塩水を加え仕込みます。雑菌やカビが入り込まないよう注意し、2〜3週間ごとに切り返し空気を入れ数ヶ月で発酵を完了させます。この製法は昔ながらの製法で、このように作ったみそは天然醸造と称することができます。一方、みそに使用する食品添加物は、仕込みの際にみその栄養強化の目的でビタミン類や炭酸カルシウムを、また包装後のみその発酵を抑えるため酒精などのアルコールもしくは保存料を加える

ことがあります。更に、だし入りみそではグルタミン酸ナトリウムなどの調味料が使用されます。

みそが自家製だった頃、みその種類は家の数程あったのでしようが、その様々なみそを強いて分類すると普通みそとなめみそに分けられます。普通みそは「米みそ、麦みそ、豆みそ」に、なめみそは「金山寺みそ」に代表され、さらに「ゆずみそ」のように種々の素材を混ぜた加工みそに細かく分類できます。

MOAでは、米みそは国内でMOA自然農法によって生産された米と大豆を原料とし、杉の木樽に仕込んだ「瑞雲（ずいん）米麹味噌」、豆みそはMOA自然農法転換期間中の大豆を原料とし、檜の木樽に仕込んだ、赤だしや煮込みに最適な「瑞雲赤味噌」、国内産裸麦独特の香りが楽しめる「麦味噌」を販売しています。いずれも天然醸造で食品添加物使用なしです。そして、先人の心を受け継ぎ、家庭でのみそ作りのように心を込めた逸品です。みなさん、家族への愛情を込めたおいしい毎日の食事で、健康増進を図りましょう。

ジャガイモは広い畑で育てられると思われがちですが、プランターでも立派に育てることができます。原産はアンデスの高地で、悪条件にも強く、プランター栽培でも簡単に栽培できます。種イモを根付けて、地中の茎からストローが出て、先端が太れば収穫できます。自家製野菜のカレーライスなどつくと、ひと味違う家庭料理ができるはずですよ。

栽培カレンダー

定植時期
収穫時期



13 Y程度のプランターに用土を入れ、中央に10cmほどの深さに穴をあけます。



種イモは市販のものでも大丈夫。好みの品種を選びましょう。今回定植するのはアンデスレッドコンデシンスです。



キッチンガーデン実践講座
プランターでジャガイモの定植

穴の中に種イモを入れます。春になるとくぼんだ部分から発芽して地上に芽を出します。太陽の光を受けて、種イモの地中からストローが出て先端が太れば、平均して1個の種イモから5〜6個のじゃがいもが収穫できます。



芽が出るくぼみが上にくるようになります。



最後に土をかぶせ、軽く表面を抑えれば完了です。



ダイコンがこんなに大きく育ちました

13 Yのプランターで育てた大根。わずかな土だけで60cm近く育ちました。(大仁農場家庭菜園区)

昨年の12月に撮影

昨年(9月号(9頁))で紹介した堆肥袋を利用したプランター栽培のごぼうが見事に育ち、昨年の11月に収穫しました。間引きをしながら3株にしました。

収穫した3本のゴボウ。一部は袋の底を破り、地面に伸びていました。



堆肥袋を破り、土の中から袋いっぱい伸びたゴボウが現れました。

約 40 分
調理時間
225kcal (1人分) 2.2g (1人分)
カロリー
塩分

健康野菜クッキング

ブロッコリー入り インド風カレー



栄養士



一口アドバイス

今月のアドバイザー

眞弓明子さん

ブロッコリーはビタミンCやカロチンを多く含んでおり、肌や粘膜を整え、風邪予防などの効果があります。花が咲くと味も香りも落ちてしまうので全体的に緑色が濃く、花の咲いていないものを選んで早めに使い切りましょう。普段は捨てられがちな茎の部分も茹

でて皮を厚めにむいてスライスすると炒め物やサラダ等に無駄なく活用できます。このカレーはルーを使っていないため、一般的なルーを使ったカレーよりエネルギーは低く、さっぱりとした仕上がりになっています。是非、お試下さい。

「材料」

(4人分)

ブロッコリー	240g
玉ねぎ	中 3 個
鶏もも肉	200g
トマトジュース	600cc

A

クミンパウダー	12g
カレー粉	大さじ 1

B

塩	小さじ 1
こしょう	適宜
油	適宜

つくり方

ブロッコリーは一口大に切り、塩茹でする。玉ねぎ 2 個は粗いみじん切り、1 個はくし形に切る。鶏肉は一口大に切る。

鍋に油を入れて熱し、みじん切り玉ねぎを加え、きつね色になるまで炒める。

鶏肉を加えて更に炒め、肉の表面に焼き色を付ける。

くし形切りの玉ねぎ、トマトジュース、A と B を加え、あくを取りながら玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。

B で味を整え、ブロッコリーを加える。

クミンパウダー、カレー粉はお好みで調節して下さい。