

# 自然農法 で 家庭菜園



step  
30

良い伴侶を得て一緒に暮らすことができれば、互いに足りない物を補充し合い、素晴らしい人生を歩むことができるでしょう。それと同様に野菜たちにも相性があり、お互いにいい影響を及ぼしながら元気に育つ環境をつくることができます。

## 野菜の混植

## 今月の表紙



マメ科シヤジクソウ属

ムラサキツメクサ

牧草として導入されたヨーロッパ原産の帰化植物。花期は5～8月で、かつては自然療法にも用いられたハーブ。

## 混植の友達を集めよう

### ▶コンパニオンプランツって何

コンパニオンプランツのことを、日本では、相性の良い作物同士が共に栄えるという意味で「共栄作物」と呼んでいます。特定の植物をうまく組み合わせると、病虫害や雑草の被害を低減できることから、昔から使われてきた栽培技術のひとつです。農薬のなかった時代は、現在よりむしろ「共栄作物」についての豊富な知識があったようです。このため、長年にわたり蓄積された情報に基づき、現在は様々な組み合わせの有効性が明らかになっており、自然農法を実施する上でも知っておきたい技術のひとつです。

### ▶混植すると良い関係の作物の一例

バジル&トマト	トマトの生育を助け、味を良くする
チャイブ&人参	アブラムシを防ぎニンジンの生育を助ける
ニンニク&玉ねぎ	つる割れ病を予防
ミント類	アブラムシやアオムシを防ぐ効果がある
ニンニク	アブラムシを防ぐ効果がある
マリーゴールド	強い香りがオンシツコナジラミやその他の害虫を防ぐ効果もあり、トマトやジャガイモ、マメ科などの生育を助ける
ペチュニア&インゲン	マメ科植物の生育を助ける
カモマイル&キャベツ	成長を促進したり、味を良くする
ローズマリー&マメ	成長を促進したり、味を良くする
ミント&キャベツ	アオムシ、アブラムシを防ぐ
コリアンダー&人参	アブラムシを防ぐ
玉ねぎ&イチゴ	害虫を防ぐ
ポリジ&イチゴ	ミツバチを呼び寄せ受粉を助ける
サボリー&インゲン豆	マメ類と混植して害虫を防除
チャイブ&トマト	チャイブの根から出る分泌液で土中の微生物の動きを活発にし、活力ある土にする。その根でトマトの根を包み込むように植えつけると良い

表に掲げた例以外にも相性が良い作物は多くあります。また、その逆にマイナスとなって発育が悪くなったりする関係もあり、混植する場合は双方の相性をよく調べてから取組むようにしましょう。

## 大仁農場の家庭菜園で実施している混植の例

### ▶ 花オクラと青青シソ



花オクラも青シソも一度播種すると、こぼれ種で毎年芽がでてきて不耕起栽培すれば自然と混植になります。花オクラの隙間を青シソが埋めて日陰をつくり、土の乾燥を防いでくれます。

### ▶ ラッカセイとピーマン

ラッカセイは、マメ科作物で窒素固定を行うと共に、サツマイモネコブセンチュウを抑える効果もあります。ピーマンと混植したところは、11月になっても元気がよく、混植していないところと格段の違いでした。



### ▶ ナスとマリーゴールド

ナスの果実に傷をつけるミナミキイロアザミウマは黄色を嫌うといわれています。そこで、マリーゴールドを混植したところ、その被害が少なくなる効果がありました。



## 大仁農場の 家庭菜園から



### 美味しい 野菜づくり 実践編



### ▶ ニラとターサイ



ニラは病虫害の予防効果があるだけでなく、根がしっかりと張るので土壌が大雨で流されるのを防ぐと共に、宿根で成育期間が長いので、ある程度マルチ効果も期待できます。また、ターサイの収穫後もニラの収穫が楽しめます。

### ▶ エンバクと スイカ、カボチャ キュウリ

エンバクの間にはスイカやカボチャ、キュウリを混植します。エンバクは、風除けや虫ウリハムシの被害を抑える効果があると共に、刈り取ったエンバクはマルチに使えます。

小倉和久さん（左）と研修生の森友喜さん。無育苗ハウス。合理的な農業のための設備投資は惜しまない。



地産地消の現場に行く

合理化と規模拡大で

バランスのとれた農業を実現

三重県

自然みなゆつきクラブ

三重県の山里に新しい農業の道を求めて20年になる。忍者と松尾芭蕉の生誕地として知られる伊賀の地は、京都の農家に育った小倉和久さんにとって理想のワンダーランドだった。

和久さんにはサラリーマンの経験がない。斜陽産業と言われて久しい農業だったが、和久さんの目には将来性のある魅力的な職業に見えたからだ。しかし、それを魅力的なものにするにはひとつの条件があった。大規模に経営することだ。

それを実現させるため、20歳の時にお父さんと相談の上、伊賀に新しい農地を求めて一家は移り住んだ。もちろん地縁も血縁もない。言ってみれば、

脱サラして新規就農するのと大して変わりない転身だった。

まず、手に入れた1ヘクタールの畑で野菜づくりがスタートする。当初は市場出荷もしたが、それで食べて行けるほど甘くないことは最初から承知していた。とくに有機を志す場合は、流通の課題を克服しなければ食べていくことはできない」と営業に奔走する。何度かの寄り道を繰り返しながらも大阪の有機野菜愛好者グループの共同購入に参加が許された。そして、ここから和久さんの真骨頂だ。

消費者のニーズに応えるためには多品目の栽培が必要だが、これを大規模に少人数でこなすために徹底した栽培の合理化を進めていった。そして、それを自然農法で実現しようとした。

「現在は放棄された畑が多くて、規

模拡大は比較的容易です。堆肥は休耕地で1年間熟成させ、そこに7年間の輪作体系をつくって、ほとんど手間をかけないで野菜ができるようになりました。後は機械化と畑を観察する眼ですね」と和久さん。とくに畑を観察する能力は、合理的な自然農法をする上で必要不可欠だという。

それにもうひとつ、消費者との直接対話を欠かさない。年間3〜4回は自宅と畑を開放して交流会を実施するが、それだけでも約400人と対話し、インターネットでも日々の出来事を伝える。これらが消費者との信頼関係をつくり、有機を志す者にとって重要な作業のひとつだという。

現在は農地も10ヘクタールに拡大、年間約70品目を栽培し、共同購入グループと毎週200件近いボックス（パッケージ）販売を過不足なくこなす。それに規模拡大で単位面積あたりの収量が半分以下に落ち込んでも収支が合うようになり、和久さんが目指す農業に近づきつつある。お客さんに喜ばれ農業経営も盤石にできるバランスのとれた農業がもつすぐそこに見えた。





元気に走り回る鶏たち。



普及部畜産課 森治彦

## 大仁牧場の飼育日誌

### ストレスのない環境で育つ鶏たち

のびのびと日光浴をして、草をついばむ鶏たち。鶏の羽は艶があり運動場を元気に走り回っています。MOA畜産規準に沿って鶏を飼育するというの一言でいうとこのような飼い方になります。こんな元気な鶏から産み落とされる卵、それが大仁牧場の「MOA有精卵」です。食べてみたいと思いませんか？

一般的に大多数の養鶏場では、鶏は狭いケージに入れられ、日光を浴びることなく一生を終えます。窓なしの屋内にて照明の下で餌を食へ続け、毎日卵を産む。そんな

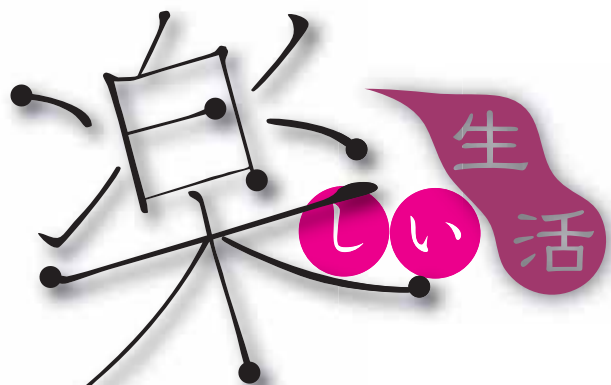
鶏は卵を生産する機械にすぎません。一方のMOA畜産規準では、鶏をはじめとする家禽や家畜たちも生命のある動物として尊重され、動物たちに苦痛がないよう飼育します。さて、大仁牧場の鶏ですが現在約

800羽を飼育しています。今まで10品種以上を飼育してきましたが、大仁牧場での自然環境や飼育方法に適した品種として5〜6種類に絞られました。代表的なものとして、もみじ種「名古屋種」「ロード種」がいます。特徴としては、群での飼育に適してもあまり神経質でなく「鶏同士仲良しでとても飼育しやすい」と言えます。その他には、烏骨鶏、さくら種等も少羽数飼育しています。また、常時ヒナ鶏が約200羽おり、ヒヨコのうち孵化場から購入したり、また、大仁牧場でも種卵を孵化させてヒヨコを発生させています。

MOA畜産認定農家は、大仁牧場をはじめ全国に約30軒があります。ここで生産されている有精卵は、価格が少し高めに設定されていますが、ケージ飼育の何倍も手間が掛かることや安全な飼料へのこだわり、そして、鶏への健康に気遣い、鶏卵には消費者への愛情が込められているからです。皆さん、生産者の気持ちのこもったMOA有精卵を是非ご賞味下さい！

### 農事暦

	満月	上弦	新月		下弦	満月
旧暦	6 / 30	6 / 22	6 / 15	6 / 12	6 / 8	6 / 1
	5 / 16	5 / 8	5 / 1	4 / 27	4 / 23	4 / 16
月齢	大潮	小潮	大潮	若潮	小潮	大潮
	15	7	29.3	25.6	22.3	15.3



何でもかんでも食品トレイに入ったスーパーの生鮮食品売場は見慣れた光景ですが、台所でゴミの山になるのも食品トレイ。本来は必要のないものを一緒に買ってゴミを増やすのは、できれば避けたいものです。しかし、それを使わなくするのは、環境に対する意識を高める必要があります。

**ス**ーパーで買い物して帰ってくると、冷蔵庫が食品トレイでいっぱいになっちゃったという経験はよくあることですよ。実際に食べる食品より容器の方が大きいなんて無駄のような気がしてなりません。わが国はこの食品トレイが津々浦々まで溢れている包装大国なのです。恐らく、これを手にしなないと生活できないと言っても過言ではありません。ならば食品トレイのことをもっと知って、無駄かどうかをもう一度考える必要がありそうです。

そこで、圧倒的に多く使われている発泡スチロール製の食品トレイについて見てみましょう。発泡スチロールは戦後間もなくドイツで発明され、わが国では昭和30年あたりから使われ始めました。今では年間20万トン近くが生産され、そのうち60%が容器として使われています。20万トンとはいえ、容積の95%は空気ですのでその数量たるやかなりのものになります。空気層により優れた断熱効果が得られること

## 食品トレイって必要？

になります。一方で原料に使われる石油の量は見た目よりも僅かということになります。

一般的に発泡スチロールは無機的でゴミになった時に環境悪化の要因になるというイメージがありますが、そうとも言えない面もあります。例えば、同じ大きさの紙製トレイと比較した場合、二酸化炭素や一酸化炭素の排出量と残灰量とゴミとして燃やした場合の発熱量は発泡スチロールの方がはるかに少なく、また、現在の発泡

スチロールをすべて紙製にすると、1年間に720万本の立木が伐採される計算になるそうです。もちろん再生紙や間伐材が原料になっている部分も多く、数字がそのまま当てはまる訳ではありませんが、地球環境の視点からみれば発泡スチロールに軍配が上がるのかも知れません。

しかし、そうであったとしても発泡スチロールが食卓にあると違和感を持つ人は多いと思います。もし、食品トレイがスー

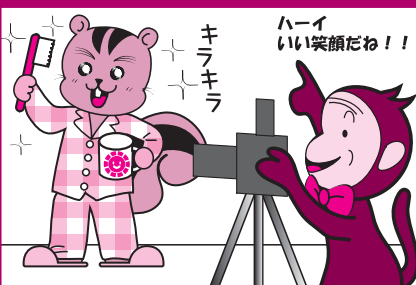
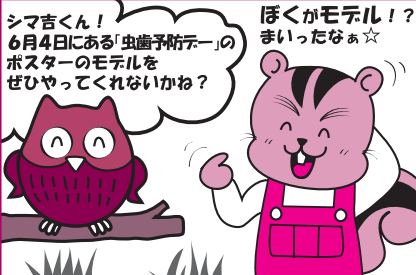
わが国では、そのようなことをしてくれる小売店がないので仕方ありませんが、まずは買い物バックぐらいいは持参するようになる、少しはゴミ減量化への意識が高まるのではないのでしょうか。問題は、消費者が多少の面倒な手間をかけてもゴミと無駄を減らすこととするかどうかです。

とはいうものの、ペットボトルや缶の資源回収は年々増え、発泡スチロールも、今や60%以上が資源回収されて様々な製品に生まれ変わっています。それでも使われないのが一番のエコなのです。

シマ吉の大冒険

Vol.89

虫歯予防デー たて りえ



お便り回覧板

**我**が家では、毎年家庭菜園で地ばい胡瓜を自然農法で作して、家族5人で食を楽しんでいます。他にニラ、トマト、ウド、シントウ、ブドウなどの野菜や色とりどりの花を育てています。今の所に移り住んで10年が経ちます。最初は粘土と砂利だらけでとても土が固くて土づくりに苦労しましたが、だいぶ柔らかくなりました。自然農法はすばらしい。

**鍵**の話を読んで思い出した。25歳になる長男は団地に住んでいた子供の頃、誰よりも鍵の掛け忘れがないかチェックしてくれていました。ところが私の弟のお嫁さんの実家が奄美大島で、長男もよく子供の頃に連れて行ってもらっていたのですが、そこでは鍵を掛けて寝る事がなく

(北海道空知郡 鈴木寿代)

息子にとってはとても不思議な光景だったようです。帰阪しても私にどうして鍵を掛けないのか尋ねていたのを思い出します。

**キ**ッチンガーデン実践講座が非常に勉強になっています。我が家でも小さな畑でジャガイモの芽が出始めています。楽しみですが、4月初めに雪が降りまして芽が少し傷みかけました。でも今では元気になりました。

**先**日、近所の方がみりんを借りに來られて、MOAの酒みりんを小びんに入れて差し上げました。後日、お礼にと酒みりんを使ったこぼろのきんぴらを頂き「とても美味しいみりんだったわ」と喜んでおられました。

(青森県鯖江市 櫻原豊昭)

(兵庫県加古川市 吉田福美)

読者プレゼント

**終了しました**

締切 6月29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『デパート』を抽選で1名様にプレゼントします。ご希望の方は氏名、年齢、電話番号、会員番号、記事へ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。

〒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」

茶畑で土の柔らかさを実感する領事の家族。



帰路につきました。領事一行は、楽しい一時を過ごしました。牧場では人懐っこい牛やうさぎやぎと触れ合うことができました。牧場

ほ場見学では、土中の根の様子を観察できるキャベツの実証展示で生育の良い作物の根の深さ、堆肥と土の自然力を実感、お茶畑では突き刺した支柱がみるみる入っていく土のやわらかさに驚き、歓声があがりました。

午前中は奥熱海療院で両領事が岡田式浄化療法を、ご家族は園芸療法としてコースター作りを体験。午後は療院から農場まで散策して、青空の中、春の瑞泉郷を和気あいあいと満喫されたようです。特にカナダ領事はロシアから日本に派遣されたばかりで、日本人の礼儀正しさや秩序、街の清潔さに感心し、日本の田園風景に心清々しく深呼吸していました。

topics

トピックス

領事館ファミリーが瑞泉郷に來場

去る4月21日、アメリカとカナダの両大使館の領事が家族と共に來場しました。これは20年近くアメリカ大使館に花の生けこみ活動をされている東京都の益戸さんの案内で実現したものです。



# 食

## 食品添加物と MOA 加工食品

ペリーが黒船で持ち込んだレモネードがわが国の容器大国となる始まりだとされていますが、それ以降、様々な清涼飲料が登場し、ガラス瓶に始まった容器もアルミ缶やペットボトルへと変遷し、今やそのリサイクルに注目が集まっています。

### 容器と清涼飲料

あーおいしかった。さてどこへ捨てようか

この容器 太陽の日差しが強くなり、汗ばむ季節になると缶やペットボトルなどの容器に入った飲みものを飲む機会が増えます。一日に一本、二本と利用する人も多い現在です。容器はきちんと捨てれば再利用できるものがほとんどです。飲んだ後には次に活かせるよう配慮して捨てたいものです。

業界のデータ（平成15年）では、ガラス瓶が90・3%、スチール缶が87・5%、アルミ缶が81・8%、ペットボトルが61・0%の回収率だそう、燃やすゴミに出してしまうのが、ペットボトルの回収率が低いのが気になります。

飲んだ後、水道が近くにあれば少し中をすすいで、キャップと外側に巻きつけてあるラベルフィルムを取り、これらをプラスチックゴミとして捨て、透明なペットボトル本体だけをリサイクル用に出すと環境保全に貢献できます。

日本における容器に入った飲料は、嘉永6年アメリカ

力のペリー提督が神奈川県浦賀に來航した折にレモネードを持参したことに始まると伝えられています。国産初は長崎で作られた「ラムネ」。サイダーは明治17年に天然鉱泉水として始まり、ラムネと共に人気が高まり、明治時代に全国に広がりました。この頃は贅沢な飲み物とされ税金が課せられ、その後庶民の飲み物になったものの平成元年まで課税が続いたのです。

清涼飲料の元祖となった初期のレモネードはどんなものでしょうか。明治元年英国人ノースレーが横浜の居留区で作ったものは、酒石酸又はクエン酸と砂糖を水に溶かしレモンエッセンスを加えたものだったと記録があります。この配合と作り方がまねられ、進化して、レモン水、サイダー、ラムネと呼ばれる飲料になったようです。砂糖水では甘ったるくてとても飲めませんが、そこに酒石酸とかクエン酸などの酸味が入ると少しさわやかになります、これにレモンの香りを付ければレモン水となります。水を炭酸水に替えればさらにさわやかなサイダーやラムネになります。この炭酸水、初期に

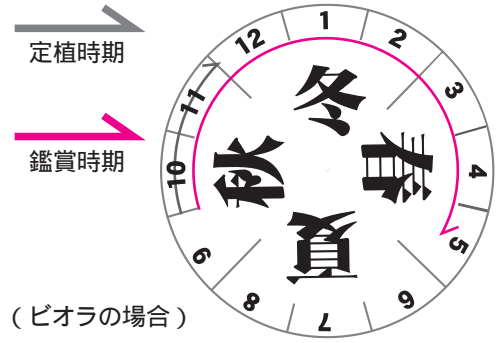
は地下から湧き出た鉱泉を利用したので天然鉱泉水と称されましたが、後に石灰石と硫酸と反応させた時に出てきた炭酸ガスを利用することで、どこでも製造ができるように工業化したのです。

では、当初から使用されているクエン酸と酒石酸はどんなものでしょうか。クエン酸はみかん類や梅など酸っぱい果実に含まれる成分で、一般的にでんぷんや糖蜜を発酵させてつくりまます。酒石酸はぶどうやパイナップルに含まれる成分で、それらから取った酒石に硫酸を作用させてつくりまます。レモンエッセンスはレモンを絞る時に出る香りをアルコールなどで回収した天然のものと科学的に合成したものがあります。

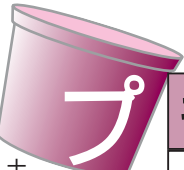
エムオーイーでは、ナチュラルミネラルウォーターの天然水・神泉水を用い、酸味料を使わずレモン果汁と北海道産特別栽培の小麦から澱粉を取り出しこれを酵素で糖にした液糖を加え天然香料で香り付けをした「神泉の天然水サイダー」（缶入り）があります。蒸し暑い中、上手に飲み物を選び、さわやかに過ごしたいものです。

キッチンガーデンに美しい花が咲いていると  
野菜づくりも一層楽しい雰囲気になります。  
今回は、プランターでの花栽培に取り組んでみました。  
野菜と一緒に育てると、心が和むばかりでなく、  
お互いに助け合うこともあるので、  
花栽培の基本も知っておきましょう。

栽培カレンダー



1  
山土  
バーク堆肥  
鹿沼土  
6 : 3 : 1  
お皿に 山土6、バーク堆肥(腐葉土)3、鹿沼土1の割合で入れます。



キッチンガーデン実践講座  
プランターで花づくり



まず、苗の地表面がプランターの上面にくる場所をチェックします。苗の底が土を入れる目安となります。



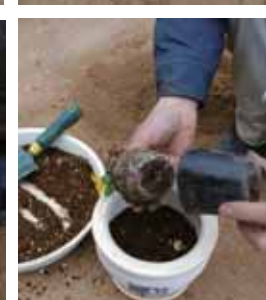
スコップと手でよく混ぜ合わせます。



最後にたっぷり水をあげましょう。その後は土に湿り気がなくなったら水やりをします。(なるべく花にかからないように注意します)でチェックした部分まで用土を入れます。



残りの用土を苗の周りに入れていきます。水が溜る分(ウォータースペース)にも配慮しましょう。



苗をポットから取り出し、巻いた根をほぐします。



今回はピオラを定植しました。写真のように鉢一杯に花が咲きます。

苗の地表面と同じ高さになるよう用土をいれたら完成です。



苗を入れた用土の上に水平になるよう置きます。



約 30 分 調理時間  
210kcal (1人分) 3.7g (1人分) カロリー 塩分

健康野菜クッキング

# いぼつとイワシの梅煮



## 栄養士

### 一口アドバイザー

今月のアドバイザー

富嶋智美さん

「いぼつは、あの独特の香りと歯ざわりが日本人の口に合うので様々な料理で親しまれています。「根」を野菜とするのは、日本の食文化の最たるもので、「いぼつ」は千年の歴史があります。やはり和風料理に合う野菜で、特に牛肉や魚など生臭みのある材

料との炊き合わせにピッタリ風味で、口触りも抜群です。今月のレシピはまさに、相性抜群の組み合わせです。また夏「いぼつ」は秋冬のものに比べてあっさりめの香味で、梅と合わせるとさらにさわやかな味になります。ぜひお試しください。

## 「材料」

(4人分)

ごぼう	80g
イワシ(中)	4尾
梅干	4個
生姜	適宜

A

薄口しょうゆ	大さじ 1 ~ 2 弱
酒	1/2 カップ
みりん	大さじ 5
水	1/2 カップ

## つくり方

ごぼうはたわしで汚れをこすり落とし、ささがきにして水にさらす。生姜は皮を剥いてせん切りにする。

イワシは頭と内臓を取り除き、水分をふき取る。

鍋に全ての材料を入れて火かけ、沸騰したら弱火にする。

落とし蓋をし、煮汁が少なくなるまで煮て味を含ませる。

梅干の塩分によって出来上がりの味が濃くなる場合がありますので、梅干の数や醤油の量を加減して下さい。