

自然農法 で 家庭菜園



step
33

貯水槽づくり

毎日の水やりは大変ですが、それ以上に水源を確保するのに困っている方が多いと思います。そんな時に役立つのが雨水を溜めてつくる貯水槽。ちょっとしたアイデアで水源がなくても畑に必要な水が確保できるようになります。

今月の表紙



キキョウ科ツルニンジン属

ツルニンジン

ほぼ全国の森林に見られる多年生のツル植物。名前は塊根が朝鮮人参に似ていることに由来している。花期は8～10月。

バケツと波板でつくる貯水槽

水場のない畑も困らない

家の周りで家庭菜園する場合は水道が使えるので問題はありませんが、困るのは近くに水のない畑です。そうすると、頼れるのは雨水。ただ、雨は必ずしも必要な時に降ってくれるとは限りません。だとすれば、溜めておくしかありませんが、何もせずにただ器だけ置いてもそれほどの水量は期待できません。雨水を溜める装置を自作しましょう。今回は誰でも簡単にできる方法を考えてみましたので、是非挑戦してみてください。

準備するもの

- 波板 (プラスチック製で横幅は容器の直径に合わせ、縦は約1m50cm)
- 貯水槽 大きなバケツや風呂桶など
- 角材 (5cm × 8cm) で波板に合わせた長さのもの
- 杭棒 1m50cm × 4本
- その他 金槌、釘、固定用の紐など



設置の準備をする



設置場所を決めたら貯水槽を固定し、水平を保つためにスコップで容器が入る穴を掘ります。水平になるように容器を置いて、一度波板をのせて完成後のイメージをつくってみましょう。



雨水を集める波板を加工する



トタンと角材を合わせ切るところに印を付けます。



角材をカットします。

笠釘で固定します。

波板の山を縦用の角材のセンターに合わせてます。



3
でカットした角材と同じものをもう1本つくりま



4
次に波板の横幅から20cmほど長い横用の角材をつくりま



5



6
杭の場所を確認した上で横用角材の位置を決めます。



7
もう1本の縦用の角材を固定していきま



8
次に横用の角材を固定する準備として、釘の先端が飛び出さないで2本の角材が止まる釘を選びま



9
写真のように縦用の角材と横用角材が組合わさった状態に作り上げていきます。台風が来ても壊れないようにしっかりと釘で固定して下さい。4隅の角材が交差して飛び出した部分に杭を固定する箇所になります。



10
横用角材と縦用角材を釘で固定していきま



11
1カ所に2本ずつの釘を打ち込んでいきま



12

大仁農場の家庭菜園から



美味しい野菜づくり実践編

装置をセットする



1
設置場所に完成した集水装置を持って行き、傾きなどを決めま



貯水層には寒冷紗

水場は確保したいのですが、放置するとボウフラが発生して不衛生になることもあります。そんな時は寒冷紗や目の細かい網で器を覆い蚊などの害虫の侵入を防ぎま



5

完成です。これで苦労していた水の確保ができるようになります。水を溜める量によって波板やオケの大きさを変えたり、台風などの強風に備えて強度を高めるなど、それぞれの条件に合った方法で工夫するようにな



2
位置が決まったら低い方から両サイドに杭を打ち込んでいきま



3
最後に高い方の杭を打ち込み、両サイドを同じように固定していきま

杭と横用角材を紐か針金で両サイドともしっかりと固定しま



4

鈴木譲さんとお父さんの中(かなめ)さん。



はまなす普及会の皆さん。



地産地消の現場に行く

コンビニが挑戦した

自然農法野菜の地場流通

はまなす会

鈴木譲さん

6年前、青森県に展開している大手チェーンの直営店に

あるユニークなコンビニ店長が赴任してきたことから話が始まる。

この店長、かねてから一般店舗に比べてお客さんとの交流が少ないコンビニに物足りなさを感じていて、それを「何か」で打開したいと考えていたのだ。しかし、その「何か」が思い当たらない。そこで

店長が知人にアイデアをもらおうと相談したところ、自然農法の地場野菜を扱ってはどうかという話になった。一般的に日持ちのする野菜を扱うことはあるが、地場の新鮮野菜を生産者と直接取引引きして販売する発想はコンビニにはない。しかし、店長はこれだと思っ

た。そして、すぐに知人から紹介された鈴木譲さんに会った。

店長のアイデアを聞いて譲さんも最初は驚いた。これまでも様々な流通を手がけてきたが、まさかコンビニで自分たちの野菜を売るうなんて考えたこともなかったのだ。しかし、2人はすぐに意気投合する。譲さんもそこに新しい流通の未来を嗅ぎ取り、限られた条件の中でコンビニでの新しい試みをスタートさせることにした。

コンビニは、必要な商品が必ずあるというコンセプトで躍進してきた。そして、それを支えているのがジャストインタイムの物流システムだ。しかし、取り扱うのは店長の店舗だけになるので、さすがにその物流に地場野菜をのせることができない。ならばということで、在庫状況に応じてコンビニ

が譲さんに直接発注する方法がとられた。譲さんは普及会の自然農法野菜を小分けして宅配などを使い届けた。これだけを見ると、一般の流通とさほど変わりはないが、そこには「客層」という大きな違いがあった。

まずコンビニと言えば、加工食品や弁当のイメージが強いが、新鮮な有機地場野菜が「ふつうに」売られている姿にお客さんは軽いカルチャーショックを受ける。店長は産地表示をするパネルで譲さんたちを紹介して、さらにインパクトを与えた。するとどうだ、これまでほとんど商品の説明を求めてこなかったお客さんたちから質問攻めに会うようになった。まさに、店長の思惑通りの展開だった。

一方、譲さんたちにも大きな成果をもたらす。売上げ自体は少ないものだったが、ミネラルボックスのチラシを置き、注文も受け、新しい層に自然農法をアピールできる場が与えられたのだ。そして何より、愛好者ばかりでなく、「ふつう」のお客さんにも喜んでもらえることに、自然農法野菜の大きな将来性を見出したのだ。

ミネラルボックス はまなす普及会が販売する野菜セット。



大仁農場内にある自然農法水田で田植えを体験する子供たち。

普及部農園課 大下穰

大仁農場の栽培日誌

自然農法の水田がつくる命の輪

私たちが毎日食べるお米は、日本の耕地面積の50%を占める水田で生産されています。ここ大仁農場でも水田を造成し、自然農法に適する水稻品種の育成、自然循環を基本とする栽培技術の確立を目指して日々研究を行っています。

この取組みを進める中で、水田から学んだことがあります。それは、自然農法の水田は生命のゆりかごであり、水田そのものが生きているということです。

それまで畑だった場所を水田に転換した年の7月、水田で見るこ

とができたのは、稲とわずかなアメンボ、そしてイチモンジセセリという稲を食害する虫だけでした。雑草も種がないのか、ほとんど生えてきませんでした。

水田から排出された稲わら、籾がら、米ぬかを全量

還元したのみで迎えた2年目、雑草が少し生えだし、稲を食害する虫も減っているように見えました。稲が吸収できる養分がほとんどないのか、稲の生育が著しく劣っていました。

そして迎えた3年目、同じように有機物の還元を行って稲を植えたところ、分けつが多くなり、生育が良くなってきました。そして、水面にはアメンボの他にもオタマジャクシやヤゴが見られるようになり、それを目当てにしたカモやサギなどの大型鳥類が水田を歩き回ったり（稲を踏み倒すのにはやや困りますが）、ツバメが水田の上を低空飛行している姿が見られるようになりました。

このように水田が育っていく過程を観察していると、水田は私たち人間が食べるだけの食糧を生産してくれるだけではなく、自然界に生息している様々な生き物がその恩恵を受けていることが分かります。まさに自然農法水田は「命のゆりかご」であるということを感じずにはいられませんでした。

トンボの幼虫

農事暦

	満月	上弦		新月		下弦
旧暦	9 / 27	9 / 20	9 / 17	9 / 11	9 / 7	9 / 4
	8 / 17	8 / 10	8 / 7	8 / 1	7 / 26	7 / 23
月齢	大潮	小潮	中潮	大潮	長潮	小潮
	15.6	8.6	5.6	29.2	25.2	22.2



毎日のように夜空を見上げて月の満ち欠けを
 気にかける人は少なくなりましたが、
 江戸時代までは、それを基準に年中行事が
 決められていました。
 農業も暦に従って作業が進められ、
 節目では様々な行事が行われていました。
 このため、旧暦は農事暦とも呼ばれています。

私たちは今、何の疑いもなく
 1年が365日であり、4
 年に1回やってくるうるう年で少
 しリズムが狂う以外は、毎年同
 じ月日が1週間という単位で流れ
 ていくと思ひ込んでいます。しか
 し、いわゆる太陽暦をわが国が採
 用したのは明治時代からで、それ
 までは月の満ち欠けを基準とした
 太陰太陽暦が採用されていたので
 す。他の多くの国もそうでしたが、
 暦の持つ文化的な側面を無視して
 太陽暦に移行させたため、古来よ
 り暦に従って行わ
 れてきた行事や慣
 例などが本来の意
 味をなくしてしまう事態に直面し
 ました。1年の始まりからして違っ
 ていて、正月は立春に一番近い新
 月の日と決められていました。月
 の動きによって少しずつ移動する
 もので、太陽暦でいうところの正
 月のように定まったものではありません。
 また、正月の夜は必ず暗
 闇だったため、月の出ている正月
 など考えられないことでした。

この他にも、月の動きによって
 定められてきた様々な行事
 を太陽暦のカレンダーにそ

農作業は月と一緒に

のまま移し替えてしまったことで
 様々な矛盾が生じることになりま
 す。ひとつの例として、七夕は旧
 暦だと今年の8月19日になります
 が、実はこの日こそが本当の七夕
 なのです。旧暦と新暦では彗星と
 織姫星の位置がまったく違って
 いて、本来の姿だと天の川がよく見
 える場所にあります。しかも、月
 は必ず上弦前後の月になっており、
 これが2人の逢瀬を演出する渡
 し船の役割を果たしているのです。
 日にちだけの七夕では意味をなさ

ないことがこれでお判りだと思
 います。しかし、それ以上に深刻な
 影響を受けた人々がいます。それ
 は、月の満ち欠けで作業の手順を
 決めてきた農家の人たちでした。
農と暦のつながりは、古来よ
 り切っても切り離せない関
 係にありました。というのも、地
 球の自然現象は月の満ち欠けに大
 きく影響を受けるからです。人間
 の体調もそうですが、作物の生育
 リズムもその例外ではありません。
 このことを経験的に知った古代の

人々は、種まきや収穫の時期を暦
 に従って行うようになったのです。

江戸時代中期に津軽地方で作
 られた農事暦を見てみると、
 旧暦の正月をスタートに、春彼岸、
 節句、寺参り、七夕、盆、秋さな
 ぶりなどの年中行事が畑仕事の節
 目ごとに行われていました。これ
 らには滞りなく農作業を終え、収
 穫への感謝の気持ちや神様やご先
 祖に伝える意味合いがあります
 が、同時に農家の人々にとっては
 楽しい休日のひと時でもありまし
 た。つまり、忙しい
 農作業が一段落する
 度に一息つく時間が
 つくられ、それが年中行事とい
 う形になったとも考えられます。

わが国においては、飛鳥時代か
 ら使われてきた暦が文化や農業
 に多大な影響を及ぼしてきたこと
 は疑いのない事実です。人工的な
 管理を優先させた慣行農法ならい
 ざ知らず、自然農法や有機農業
 にとって、農事暦は自然のリズム
 を教えてくれる大切な存在な
 んです。自然への回帰を目指すため
 も、もう一度暦の意味を見つめ直
 す時期に来ているかも知れません。

シマ吉の大冒険

Vol.92

いちじく初収穫! たて りえ



命練り上げ、伸ばし、細く切っていくます。時間はかかりましたが、自分の打ったそばは「おいしい!」と大満足でした。

話を利用して出荷をしている様子を読んで感心しました。

(北海道札幌市 石橋嘉弘)

(福岡県丹生郡 林幸子)

昨 年夏に家内と一緒に携帯電話を購入しました。が、今でもEメールの受信送信にも戸惑っています。地産地消の記事の中で那須千代さんが上手に携帯電話を利用して出荷をしている様子を読んで感心しました。

平 成18年に、はじめて自然農法で米づくりをしました。5年間放置した田んぼで実施しました。小さな田んぼでしたので少ししかとれませんでした。天日干したお米は粘りが強く、とても美味しかったです。

いて頑張りたいです。

(鹿児島県川辺郡 菊永 多美)

(静岡県湖西市 松本弘美)

お便り回覧板

わ が家の長男が4月から高校生になり、毎日のお弁当作りが始まりました。自営業の主人も「弁当が食べたい」と、毎日2つ心をこめて新鮮な自然農法野菜をお米を使って作っています。昼になると、真っ先に家に帰り、弁当を広げる主人。「弁当が何より楽しみ」と言ってくれるので、私も作る楽しみがあります。主人と子供が喜んでくれるよう、私も腕を磨いて頑張りたいです。

我 が家も子供が小さい頃、蚊帳を張っていました。でも寝相がよくなくて、文字通り「蚊帳の外」となり、それっきり使わなくなりましたが、今はインターネットでも取り寄せることができます。県内でも製造会社があります。因に、冬みかんの皮を乾燥させておいて夏に器に入れていぶすと、その煙を蚊が嫌って殺虫剤を使わずに済みます。

読者プレゼント

終了しました

締切 9月27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『巨峰』で10名様にプレゼントします。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」係

topics

トピックス

伊東市の養護学校で環境学習講座「エコ・クッキング」でそば打ち

去る7月18日、静岡県伊東市にある、静岡県立東部養護学校の高校3年生の生徒を対象に、環境学習講座が行われました。これは、NPO法人しずおか環境教育研究会が催したもので、先月に続いて大仁農場から講師を派遣しました。

はじめに農薬や化学肥料を使わず、消費者と生産者が一体となつて取り組んでいる自然農法の地場流通が環境保護に役立っていることが本事業団の講師より伝えられました。その後、親しみやすく、作る上で余計なゴミを出さず、皆が協力してできる、そば打ちを行いました。

初めて自分で打ったそばを茹でる高校生たち
ほとんどの生徒が、そば打ちは初めて。一つ一つの行程を確認しながら、二人一組で作業しました。すべて国産の自然農法によるそば粉と小麦粉を使い、その手触りを楽しみながら、一生懸命練り上げ、伸ばし、細く切っていくます。時間はかかりましたが、自分の打ったそばは「おいしい!」と大満足でした。

食

食品添加物と MOA 加工食品

キャンプといえばキャンプファイヤーとカレーライス。初めてカレーライスを作ったのがキャンプという人は多いのではないのでしょうか？お肉とジャガイモや季節の野菜が入ったカレーとごはんのコンビに勝るものはなかなかありません。

カレーライス

どんな時にカレーライスを食べますか？悲しいとき、嬉しいとき。一人のとき、家族そろったとき。腹が減ったとき、腹いっぱい食べたいとき。人それぞれですが、ハンバーグにカレーライスが子供の好きな食べ物とわかってから既に20〜30年経ちます。人気メニューとなったカレーライスは今やすべてのファミリーレストランにある定番メニューです。そのようなカレーライスはどこから来て、いつから食べられているのでしょうか？

そのルーツは、皆さんご存知のインドだけではなく広い意味ではアジアの諸国で香辛料を利用したソースにごはんやパンなどをつけて食べることにあります。香辛料を用いて食べるのは、暑い気候の中で食欲を増進するのに効果的だからです。暑い時に暑さに負けないようにしっかりと食べるのに、香辛料の刺激が必要なのです。確かにカレーライスを食べていると

次々と食べてしまいます。途中で箸休めならずスプ

ンを置くことはありません。

英国ではこの香辛料のソースに小麦粉を炒ったルウと合わせる事でソースではなくカレーパウダーとして食べやすくしたそうです。このようなカレーライスは日本に軍隊があった当時その給食から広がり、海軍では毎週土曜日の昼食メニューに決まっていたそうです。当初はカレーパウダーをこぼすのではなくパンにつけていたそうですが、ごはんの方が合うことの声で、カレーライスとしたそうです。又、北海道開拓の時にはこのカレーに北海道で作った馬鈴薯ポテトを入れてごはんの代用としたことで、カレーに季節やそこで取れる野菜を入れることで地方性にもマッチしていったようです。

トロリとしたカレーパウダーが、家庭では市販のカレーパウダーやカレーパウダーを利用していることがほとんどです。おいしいイメージの商品名や盛り付け例の写真の入ったパッケージで購買意欲をそそられますが、それらには化学調味料であるグルタミン酸ソーダや核酸系の調味料が使用されています。また、そのようなカレーパウ

を使用すると、食べているときにはわかりませんが、食べ終わった後にとてもどが渴きます。これは予想以上に塩分が高いためです。何と10%を超えるから驚きです。塩分を控える食事をしている方は、市販のカレーパウダーの使用は避けたいほうがいいでしょう。

そのためには、自分で小麦粉を炒りルウを作る必要があります。そこにカレー粉を加えて作れば塩の量を調節することができます。そもそもカレー粉自体の塩分は0.1%と非常に少なく、塩分を控えたい人は是非試してみてください。

EM・オー・エーでは国内産のMOA特別栽培小麦粉を炒ってルウとし、36種類の香辛料を配合し、食品添加物である調味料を使用せず、各種エキスとブドウシュガーとミネラルを含んだ食塩で仕上げたカレーパウダーがあります。塩分も市販品と比べて3割程度控えています。甘口には蜂蜜を配合しております。お子様向きです。秋の始まり、お好きな野菜をたくさん入れて、カレーライスを食べてみませんか？

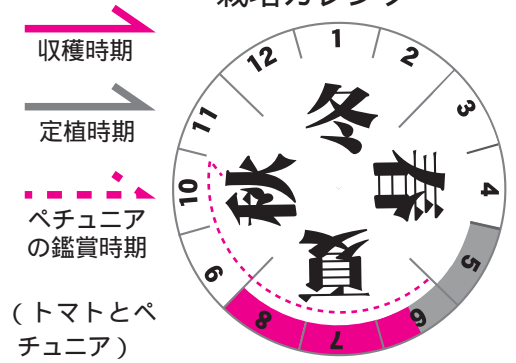
野菜も育てたいけど、花も楽しみたいという人には
花との混植がおススメです。

その際、野菜の生育にプラスになる相性の良い植物同
士を選ぶことが基本ですが、

今回定植するトマトとペチュニアのように
花や野菜の草丈とバランスを考えて、栽培に支障が出
ないような組み合わせが良いでしょう。

ベリー類、ラベンダー、ローズマリーなどは一般的に野菜の生育を
悪くするので、野菜との混植を避けるようにしましょう。

栽培カレンダー



3 トマトの苗を定植します。



2 底に巻いた根をほぐします。



1 トマトの苗が入る大きさ穴を開けます。



6 底に巻いた根をほぐします。



5 混植する花苗の大きさに穴を開けます。表土を軽く押さえます。



キッチンガーデン実践講座
プランターで花との混植



9 白色のペチュニア苗を定植します。



8 色違いのペチュニアを用意します。



7 赤色のペチュニア苗を定植します。



12 苗に水をやって混植の完成です。



11 花の苗を定植した場所を軽くならします。



10 花の苗を定植した場所を軽くならします。

約 20 分 調理時間
200kcal (1人分) 1.3g (1人分) カロリー 塩分

(生地を休ませる時間は除く)

健康野菜クッキング

そば粉のクレープ



栄養士

の

一ロアドライブス
今月のアトバイザー
眞弓明子さん

ざるそばや年越しそばとして私たちの生活に定着しているそばは、他の穀類に比べてたん白質や鉄、ビタミン類、食物繊維などを多く含んでいます。特に疲労回復効果のあるビタミンB₁や皮膚や粘膜を保護し、抵抗力を高めるビタミンB₂が多く含まれているため、夏の疲れが出てくる時期にはぜひ

食べたい食材です。麺としては馴染みのあるそばですが、小麦粉と比べるとそば粉はまだまだ馴染みのない食材と言えるでしょう。そば粉のクレープは組み合わせによっていろいろな味が楽しんでいますので、ホームパーティーにもおすすめです。

「材料」

(4人分)

そば粉 200 g
水 2 カップ程度
卵 1 個
塩 小さじ 1
油 適量

つくり方

そば粉、水、溶き卵、塩を混ぜてクレープ生地を作り、冷蔵庫で約 30 分休ませる。(そば粉によって加える水の量を加減して下さい。)

熱したフライパンにうすく油を引き、生地を流し入れてクレープを作る。

お好みで、はちみつやジャムをぬったり、サラダや果物等を巻いていただく。