

自然農法

で

家庭菜園

step
36



米の収穫

今年の7月号に掲載した「米づくり」が収穫時期を迎えました。大きな台風にも2度遭遇しましたが、ドラム缶の稲はしっかりと根を張り、たくさんの穂をつけ、大豊作となりました。今回は収穫とその後の作業を、家庭菜園でもできるように機械を使わずに行ってみました。

▶ 大変だからこそわかる お米の大切さ

ドラム缶米を収穫しよう

6月に田植えをした1本の苗が分けつを繰り返し、刈り取り時期となった10月中旬には63本の稲穂をつけました。一般的な水田で栽培した場合の稲穂は20本程度が普通ですが、今回は非常に優秀な成績を納めたこととなります。これはドラム缶の底が深く、一般の水田と比べて根がよく伸びたからだと考えられます。穂数が3倍でも単純に3倍の収量があったということにはなりません。数本の苗を大切に育てた家庭菜園だからこそ得られた成果でしょう。今回は、この稲穂を収穫し、できるだけ機械を使わずに精米してみました。一粒一粒のお米がいかに貴重であるかを身を以て知るいい機会になると思いますので、来年はご家族でチャレンジしてみてください。

▶ 収穫



3株からたわわに実った稲穂です。大きな台風を乗り越えて、すべての穂が順調に実ってくれました。家庭菜園でも、ドラム缶1つの稲で4人家族1食分(2~3合)のご飯を賄うことができる計算になります。



1

10月に収穫しました。カマで茎の根元から刈り取ります。



2

刈り取った稲穂を数えたら63本ありました。



3

株を整え、切り取った場所から20cmくらいを紐でしっかりと結びます。

今月の表紙



スイカズラ科ガマズミ属
ガマズミ

樹高が3~5mの落葉低木。分布地は関東以西で標高の低い場所に自生、秋に楕円形の赤い果実をつける。

▶天日干し



軒先などあまり雨に当たらない場所
で稲穂が下になるよう天日干し
します。



切り株の部分に雨避けビニールをかぶせ
ます。



お米は鳥たちの大好物。干す時はネット
でくるみ食べられないように
します。



この状態で2週間ほど天日干
しします。

▶脱穀



収穫して2週間ほど経過した
天日干しの稲穂です。



手で稲穂をしごきながら籾を落
としていきます。



比較的簡単に脱穀が完了しま
した。

▶籾擦り



軟式ボールとすり鉢を準備
します。



すり鉢に脱穀した籾を入
れます。



ボールでゴリゴリと擦り合
わせます。

計測機で数えてみました

農場内にある粒数計で1株についていた米粒の数を数えてみました。実の入っていない籾などを排除した選別済みのものだけで5212粒になり、重さにして111gの収穫でした。



お米と籾殻が分離できたら、空
中に飛ばして風で籾殻だけを
飛ばしていきます。

大仁農場の家庭菜園から



美味しい野菜づくり実践編

お米ができました

手間は少しかかりましたが、田植
えから籾擦りまで、家庭にある道具
で米作りができました。



牧場



動物カルタ大会



バターづくり体験では、振るだけでバターに変身するのにびっくり。できたてをパンやジャガイモで食べると、その美味しさにまたびっくり。



親子で作るクラフトコーナー



うさぎ小屋や子供たちで満員

11月3日、4日の両日、大仁瑞泉郷において健康と秋の収穫まつりが開催されました。当日は天候にも恵まれ近隣地域から大勢の来場があり、大盛況となりました。恒例となっている収穫体験をはじめ、古民家を使った様々なイベントにも大勢の参加があり、親子で楽しく学べる場が提供できたと主催者は考えています。また、これら食農体験ゾーンとはシャトルバスでつながっている健康増進ゾーンにも大勢の来場者がありました。一方、奥熱海療院のロビーを会場に様々な健康チェックや健康法体験が実施されました。

健康と秋の収穫まつり

2007年 大仁瑞泉郷



食農体験ゾーン



▲ そば打ち体験

◀ 親子料理教室



ダイコン収穫

収穫体験

伊豆の国市の望月市長が来場

政務多忙の中、伊豆の国市長も来場、市の将来展望に大仁農場が大きな役割を果たすことを力説しました。



自転車で発電してみたり、餅つきを親子で体験したりと、環境や食を体感するイベントが盛りだくさんでした。



ネギ収穫



サツマイモ収穫

健康と秋の収穫まつり

今年も全国から
自然農法農産物がやってきた



タマネギの詰め放題



焼きもちのサービスも

健康増進ゾーン



血管年齢や肩こりの診断コーナー



ロビーは順番待ちの人でいっぱい



ストレス度の測定



脳年齢をチェック



足湯でじんわり温浴効果

芸能



①マジックショー
②N.Y.aのミニライブ
③修善寺工業高の和太鼓

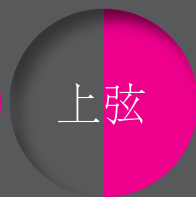
④ハーモニカとピアノ
⑤津軽三味線
⑥フルート
⑦しゃぎり



満月

12 / 24
11 / 15

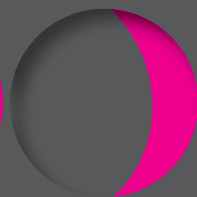
大潮
14.4



上弦

12 / 17
11 / 8

小潮
7.4



12 / 13
11 / 4

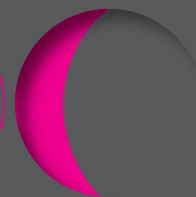
中潮
3.4



新月

12 / 10
11 / 1

大潮
0.4



12 / 5
10 / 26

長潮
25.2



下弦

12 / 1
10 / 22

中潮
21.2

農事暦



各家庭から竈が消えて、火に対する畏敬の念がなくなってしまう半世紀以上がたちます。IHの普及などでますます火から遠ざかる日本人ですが、何故か囲炉裏や薪暖炉などを求める人たちも増えています。竈には、火を神聖な存在とした私たちのルーツが秘められています。

縄文時代、私たちの先祖は竈穴式住居の中に炉を作って煮炊きをしていました。食をつくる場は最も重要な場所であり、家族はそこを囲むようにして生活していたと考えられています。時代と共に生活様式も変化していきま

すが、家の中心にはいつも炉がありました。竈や囲炉裏、そして現代の台所はすべて縄文時代の「炉」をルーツとしています。

なかでも、竈と囲炉裏は長くわが国の食生活を支えてきました。そこは古来より神様を祀るほど重要な場所とされてきたのです。わが国では、カマドガミ、カマボトケ、オカマサマなどと呼ばれ、竈の側に小さな祠を作って祀ったものでした。また、東日本と西日本では微妙に役割が異なり、寒い東日本では暖房を兼ねて座敷の中心に囲炉裏を設け、西日本では暖をとる必要があまりなかった

ので土間に竈を据えるのが一般的です。さらに温かい地方では竈の炉を土で覆い熱を逃がさないようにして、より効率よく煮炊きができる方式に発展して

竈がつくる本来の食

いきます。また熱帯地方では屋外に竈をつくりました。

江戸時代になると、竈は一般家庭に普及していきます。寒冷地の東北地方にも西日本の竈が伝わり、囲炉裏と併用するケースが増えていきます。現在のアパートである長屋では共同の炊事場がつくられ、一般的には家庭ごとに土間に台所をつくって煮炊きをしたのですが、炊飯用の釜は底が丸くて胴の部分に鏝があるお馴染みのものです。今となっては使いづら

いとなつてしまいました。当時の下からの火を効率よく伝えられるスグレ者だった訳です。それは戦前まで続き、住宅が近代化されて家電が全盛期を迎えるまで竈と釜はどここの家庭でも見られる風景でした。

今

や、竈に火を起こす手間もなければ煤にまみれることもなくなりましたが、本来は神聖な場所であるはずの「火」を使う場所がますます遠い存在になってしまいました。外食やコンビニ

で食事を済ましてしまうケースも決して少なくありません。しかし、そのような生活に慣れれば慣れるほど、私たちは昔ながらの囲炉裏や竈に憧れを抱くようになってしまっています。現代建築のなか

にわざわざ囲炉裏をつくってみたり、竈の薪でご飯を炊いてみたりするのはその現れでしょう。あまりにも便利になった反動でしょうか、それとも本来の「食」を取り戻すための自然な回帰が始まったのかも知れません。

昔ながらの竈を使い釜で炊飯すると美味しいご飯が炊けるようです。このような設備を残したり作ったりしながら消費者に本来の味を提供する普及会の皆さんもいます。また大仁瑞泉郷でも、諸般の事情により火は使えませんが、民家の囲炉裏を復活させて雰囲気だけでも味わっていたかどうかと準備を進めています。ご期待下さい。

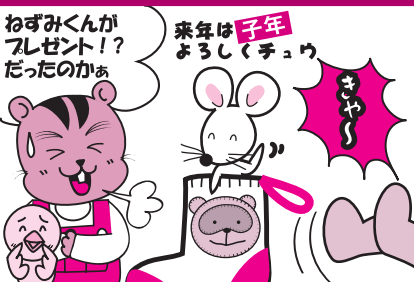
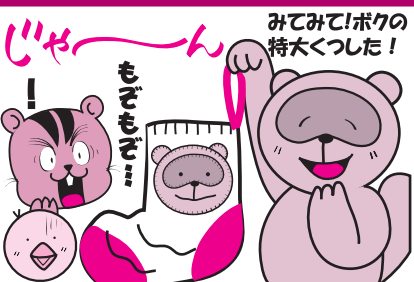
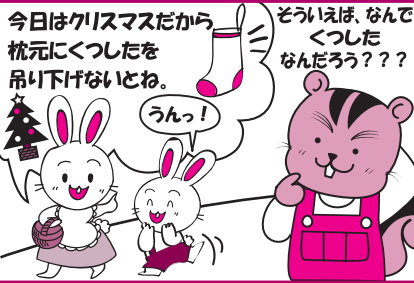


岡山県の高梁普及会のメンバーが大切に使っている竈

シマ吉の大冒険

Vol.95

くつしたにプレゼント!? たて りえ



陳月卿女史(中央右の女性)



最終日は、再び奥熱海療院周辺を散策、園芸療法を体験し、午前中に大仁瑞泉郷をあとにしました。

お便り回覧板

誌

上マーケットの農家さんのよ
うに自分たちもしつかりと
した野菜をたくさん作って載せた
いといつも慣れていきます。

毎

日の食卓に「彩り」が必要
です! 自分たちの人生に
も彩りがあれば最高ですね。それ
も無理なら今晚の夕食だけでも欲
しいものです。きつと出来るはず
ですから挑戦してみます。

市

民に野菜づくりのための土
地を開放することが年々増
えていることをテレビで知りまし
た。私も近くにあつたら皆とわか
あいあいと野菜づくりをやりたい
と強く思いました。

M

（秋田県秋田市 武田壺子）
（福井県福井市 松井サトエ）
MOA加工食品の天ぷら油の記
事がとても楽しかったです。

油を売ってきた言葉、脂が乗る
という言葉、脂と油の使い分けを
始めて知ることができました。

市

（北海道旭川市 飛澤妙子）
販の大きめのプランターで
も支柱が立ちにくく、背が
伸びる野菜はなかなか作りにくい
のですが、コンテナを使ったプラ
ンターで来年は是非ミニトマトを
育ててみたいと思います。

土

（和歌山県石川市 下津寛子）
が産まれるドラマを読んで、
土の不思議を知りました。
我が家の土地は粘土質でなかなか
家庭菜園が出来ませんでした。で
も、今はバーク堆肥のおかげで少
しづつ改良して今年も夏野菜がた
くさん採れました。自然農法のお
かげとうれしく思っています。

（大阪府阪南市 楽沙千子）

読者プレゼント

締切 12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『加賀しん』を抽選で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

台湾の人気キャスターが来場
大仁瑞泉郷を熱心に見学

台湾のテレビ局で人気の女性キャ
スターである陳月卿女史が10月13日
から15日の二泊三日の日程で大仁瑞
泉郷を訪れ、岡田式健康法から自然
農法までを体験しました。同女史は
母国台湾では非常に有名な方で、今
回は今年5月に来日して「食農研修」
に参加した出版グループの何飛鵬社
長の勧めもあり東京で開催されてい
た有機展示会の参加後の来場となり
ました。

13日にMOA美術館を出発して
宿泊先となる大仁研修センターに到
着、奥熱海療院や足湯周辺などを
散策、14日の午前中に岡田式健康法
とお花とお茶を体験、午後からは大
仁農場に移動してほ場と牧場を見学
し、係員の説明に熱心にメモをとる
姿が印象的
でした。

食

Health

食品添加物と MOA 加工食品

大昔から豆の持つ薬効が注目されてきましたが、手間のかかる豆料理が敬遠され、近年はめっきり食べる量が少なくなっていました。ところが、最近になって健康食として再び脚光を浴び、食卓に煮豆が並ぶことが多くなってきました。

煮豆の泡は大切！

5 000年前の記録がある中国では、医食

同源の考えから豆の持つ薬効を利用してきています。

例えば、小豆（あずき）、豌豆（えんどう）、いんげん豆には利尿促進によるむくみやおできの解消が、黒大豆には血液浄化があると紹介されています。

最近では日本でも黒大豆（くろだいず）のブームとなり、飲料はじめ煮豆など様々な商品が販売されています。黒大豆に限らず大豆や小豆に多く含まれているサポニンがガンや生活習慣病の予防に役立つことが学術的に明らかにされたことでブームに火が付きしました。

実はこのサポニン、大豆や小豆を煮たときに出てくる泡の成分なのです。赤飯を作る時に泡を含む茹で汁を入れることは経験的に行ってきましたが、それは理に適って、からだに良いことと言えます。一方、サポニンは甲状腺を肥大させる作用もあるので、それをコントロールするヨウ素を含む昆布やわかめと一

緒に煮豆とすることでバランスを取っていることにも、日本人の賢さを感じます。

豆にはこのように微量に含まれる成分の特徴だけでなく、50%以上の糖質、10数%の脂質、30数%のたんぱく質、ビタミン、ミネラルと機能性成分である食物繊維も含まれています。豆と同様にたんぱく質を得るために食べる肉を使つた料理と違って、脂質をとりすぎないで済むことから、近年豆料理が見直されています。しかしこのような成分のことが明らかにされる遙か以前から、日本では豆を醤油やみその調味料に利用すると共に、納豆や煮豆などのおかずとして日常的に食べてきています。自然の中で健康的な食を私たちの祖先は知っていたのでしよう。



今では納豆を家庭で作ることがほとんどなくなつたことから、市販品を利用することが多くなっています。しかし、工場では素早く安定的にやわらかい煮豆とするため、リン酸塩や重曹を添加してやわらかくすることや、黒大豆の場合には黒色を固定する

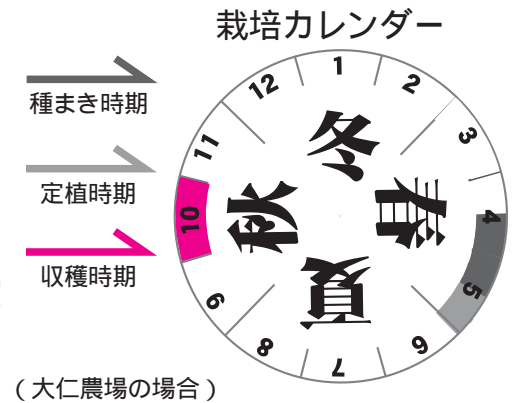
ために硫酸鉄を添加することがあるようです。これらの添加物は加工助剤とされ JAS 法では表示免除とされているのでパッケージの原材料に表示されていません。確かに家庭でも煮豆づくりに重曹を使うことはありますが、重曹を入れたとたんに泡がなくなつてしまします。せつかくのサポニンが消えてしまったと言えます。一方煮豆に使用した時には表示対象とされている添加物には、保存料や調味料、粘性をつけるための増粘多糖類などがあります。

(株)エムオーイーインターナショナルでは、このような食品添加物を使用していない、煮豆惣菜の販売を取り扱っています。勿論、豆は国産で自然農法や有機のものを使用し、味付けも吟味し、こだわったものばかりです。

次に我が家で煮豆を作るときには重曹を入れずに、大豆には昆布わかめを入れて味わつてみてはいかがでしょう。

* 参考文献 財団法人日本豆類基金協会 豆類百科

稲作と聞けば家庭菜園と無縁のように思えますが、プランターでも簡単にできてしまいます。大仁農場の家庭菜園ではドラム缶を使った米づくりを紹介してきましたが、ここではより身近にあるバケツを使ってお米を作ってみました。来年は自分で作ってみて、生産者の喜びと大変さを実感してみてください。



3 土をつめたバケツに水を入れ、水田になるようにします。



2 ブレンドした用土をバケツいっぱいに入れます。



1 山土と落葉堆肥を7:3の割合でブレンドします。畑の土ならそのまま使えます。



6 まず種籾をは種します。入手が困難な場合は生産者に相談して下さい。



5 バケツの水田が完成しました。



4 しばらくすると水位が落ちるので水をたしてあげます。



9 植えた後は苗が倒れないように軽く両手で周囲の土をおさえます。



8 植える場合は、1~2本の苗を1株にして、中央に定植します。



7 バケツの中央に数粒を水田の中に沈み込ませるようには種します。

キッチンガーデン実践講座
プランターで米づくり



13 刈り取った後の手順は本誌2、3頁に掲載したドラム缶の米づくりと同じです。分けつのはドラム缶と比べて半分程度でしたが、一般の水田と見劣りしない立派な収穫となりました。



12 茎の根元からカマで刈り取ります。



11 収穫時期を迎えたバケツ稲。(10月中旬)



10 9月3日の姿。右が定植、左がは種の稲です。



10 8月20日の姿。右が定植、左がは種の稲です。

約 30 分 158kcal (1人分) 2.6g (1人分)
調理時間 カロリー 塩分

(豆腐を冷凍・解凍する時間は除く)

白菜と凍み豆腐の煮物

健康野菜クッキング



栄養士

の

一口アドバイス

今月のアドバイザー

富嶋智美さん

冬が旬の白菜、霜にあつと柔らかくうま味が充実しています。選ぶポイントには、巻きが固く、ずっしりと重く尻太りしていること。味にくせがなく、どんな材料とも合います。漬物よりもより、柔らかいものは生で中華風和え物、サラダ、加熱なら汁の美しさと和え物、炒め物、煮物、鍋物と幅広いです。また凍み豆腐は東北地方の郷土

食で、豆腐を冬の天日と寒風にさらして旨味を凝縮させます。農家の軒先に凍み豆腐がつるされている風景はこの地方の冬の風物詩です。今回は、簡単に作れるように冷凍庫で凍らせました。味が染み込みやすいので、味噌汁、煮物などと幅広く、今回はまさに冬の美味しさを満喫できるメニューです。是非お試しください。

「材料」

(4人分)

白菜	200g
ニンジン	80g
ごぼう	80g
凍み豆腐 1 丁	(約 300g)
しらたき	100g
しめじ	100g
だし汁	2 カップ
味噌	80g 程度
みりん	50ml

凍み豆腐は木綿豆腐を冷凍庫で凍らせたもの。自然解凍して用いる。

つくり方

白菜はざく切り、ニンジンは一口大に切る。ごぼうは叩いた後に食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分ける。しらたきは下茹でし、食べやすい長さに切る。ニンジン、ごぼうは下茹でする。凍み豆腐は、形が崩れない程度に水気を絞り、一口大に切る。鍋に、 、 、 とだし汁を入れて煮る。煮立ったら味噌とみりんを加えて煮込み、味を染み込ませる。

使用する味噌の塩分によって使用量を調節して下さい。