

自然農法 で 家庭菜園



step
32

整枝

作物は枝を伸ばしてより多くの葉と果実を実らせるようにします。しかし、美味しい果実を収穫するためには、これらの枝をコントロールして、適切な姿に仕立てていく必要があります。このような作業を整枝と呼び、本格的な家庭菜園では不可欠な技術です。

今月の表紙



セリ科シウド属

ノダケ

ひょろりと1mほどに成長し、白花の多いセリ科の中では珍しい紫色の花をつける。花期は9～11月で関東以西に咲く。

▶作物の勢いをコントロール

立派な野菜を収穫しよう

作物は、放置すると好き放題に枝を伸ばします。それに生命力の強さを見ることができるのですが、良い果実を収穫するには人のコントロールを必要とする場合があります。これから紹介するトマトやナスはそのいい例で、通気性をよくして、日光を葉に効率よく当て、さらに無駄な枝を伸ばして栄養分が逃げないようにするため、整枝を行う必要があります。こうすることで、美味しくて栄養分豊かな果実が収穫することができます。一步進んだ家庭菜園をする上でも不可欠な作業なので、是非やり方を学んでおきましょう。

▶トマトの整枝

トマトの主枝は、発芽すると約5cm間隔で本葉を展開していきます。その部分から腋芽が出て成長します。そのため、各部位に発生する枝は小さいうちに順番に摘み取りましょう。

腋芽を放置しておく、とどんどん成長して主枝になっていきます。1本に仕立てる場合は、すべての腋芽を摘み取る必要があります。



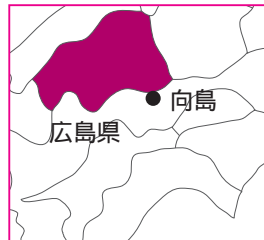
トマトは一本仕立てが基本です。放任だと花数は増えますが、美味しいものが採れません。二本仕立てにする場合は一番最初の花芽(第一花房)直下の腋芽(成長点)を剪定せず伸ばしていきます。



第一花房までの腋芽はすべて剪定していく。(1本仕立ての場合)

課外授業として幼稚園児たちが農園を訪れるようになった。

モデル農場のひとつである釣ヶ浜農場と実施者の皆さん。



地産地消の現場に行く

モデル農場が実現させた

愛好者による地場流通

広島県

向島普及会

の構想が瑞泉郷構想と一致、町とのつながりが固く結ばれていく。平成8年には町が運営する洋らんセンターに付属の自然農法花畑が建設され、公園化構想の一翼を担うことになった。しかし、瑞泉郷である以上は畑づくりは欠かせない。そのことを理解された前町長の土地を

今や本州と四国を結ぶ架橋は3つある。その中のひとつ、最後に全通したのがしまなみ海道だ。広島県の尾道から四国の今治まで瀬戸内に並んだ大小の島々を10の架橋で結び、そこを飛び石のように車が走る。そして本州側から最初に降り立つ島が向島である。前町長は、観光客を呼び込もうと「全島公園化構想」を打ち出した。そ

その契機となったのが平成15年頃から島内の公民館を利用して始まった管理栄養士を招いての料理教室だった。昨年の9月から洋らんセンターでの健康増進セミナーに発展、多くの市民が参加するよ

借り受け、釣ヶ浜と深浦の2つの農場が開かれる。花畑と合わせ島全体を瑞泉郷と位置づけ、平成9年には普及会が発会するに至った。しかし、向島普及会に所属するプロの生産者は1人、19名の実施者のほとんどが家庭菜園愛好者という事情があった。そこで、2つのモデル農場の畑をプロ農家さんの指導を受けながら手分けして担うことになったが、それが思わぬ方向へと普及会を導いていく。ただつくるだけでは意味はない。それを地場流通させるべく精力的に活動を始めたのだ。

本来的姿がここにある。

また、ボランティア活動にも積極的だ。これまでも生け込みなどの活動を行ってきたが、モデル農場の登場でさらに拍車がかかった。課外授業に幼稚園児や小学生が訪れ、幼稚園の先生からは「学校農園ではサツマイモを連作するとだんだん小さくなっていく。自然農法を教えて下さい」という要請もあつたりで、自然農法の普及に向けて大きな力になりつつある。まさに、地元で溶け込んだ瑞泉郷の

うになったが、2つのモデル農場で大切に育てられた野菜はそこで使われた。参加者たちは初めて味わう自然農法野菜に驚き、自分の家でも使いたいという申し出が殺到することになった。

消費者はセミナーを開催するたびに増え続けた。そのような中で自然農法に強い関心を寄せた尾道マクロビオテック（食と健康を追求する消費者組織）が食材として取り上げた自然農法野菜の評判を聞きつけて、地元テレビも取材に訪れる。その後再取材を受け、今度は単独の番組として釣ヶ浜モデル農場の取り組みが放送された。



食欲旺盛な牛たち。



普及部畜産課 金原孝夫

大仁牧場の飼育日誌

■ 牧草を餌に健康な牛を育てたい

農 場内で牧草を栽培するのものとつです。毎年春になって牧草の

実がとう熟する時期に刈り取りを行い、牛の餌としています。一般的な牧場では、経営の効率化を図るために餌は配合飼料が中心となりますが、大仁牧場では自然農法で育てた牧草を中心とした餌で牛の健康を管理しています。

現在、場内には草地在が6ha程あり、30頭の牛の半年分の餌が確保されています。毎年4月までは去年の牧草を牛たちは食べるのですが、春の刈り取りが行われる時期になると、一番刈りの草を思い存分に食べさせてあげられます。牛たちも心なしか満足そうで、牧草を育ててきた苦勞が報われる瞬間です。

しかし、今から10数年前に牛と餌の関係が想像以上に重要である

と思ひ知らされたことがありまし

た。それは大仁農場に赴任して牛の担当になった時のことです。乳を搾った後、1時間ほどドアを閉め忘れてしまい、牛が柵から外に出て、飼料倉庫の穀類と粕類を盗食しましたのです。びっくりしてすぐに牛を小屋に戻したのですが、残念ながらその牛は翌日に体調を崩して死んでしまいました。

何故こんなことになってしまったのかとベテランの飼育担当者に尋ねると、牛はいくら草を食べても死ぬことはないが、穀類や粕類は制限的に給与する必要があるとのことでした。その時、牧草の重要性を学びました。

現在、全国の山が荒れています。家畜を狭い小屋で飼うのではなく、荒れた山を活用して放牧できる環境づくりが健康な牛を育て、私たちに癒しを与える一方、食を通じて人の健康にも役立ちます。まさに、放牧を通して多くの価値を導くことで、岡田茂吉氏が提唱した多角農業に一步近づけたのではないかと私は考えています。

農事暦

	満月	上弦		新月		下弦
旧暦	8 / 28	8 / 21	8 / 17	8 / 13	8 / 9	8 / 6
	7 / 16	7 / 9	7 / 5	7 / 1	6 / 27	6 / 24
月齢	大潮	小潮	中潮	大潮	長潮	小潮
	15.2	8.2	4.2	0.2	25.6	22.6



雲の上で太鼓を打ち鳴らす雷様の姿は恐怖におののいた人々が作り出す偶像です。そんな恐ろしい形相の神様の正体が電気と中世になってフランクリンが明らかにしました。それ以来、様々なことが解ってきましたが、今も恐ろしい自然現象に変わりはありません。出会ったら速やかに逃げるのが得策です。

雷を好きな人はまずいと思いがちですが、逃げてばかりはいられません。何と言ってもそれは地球が誕生して以来の自然現象ですから、ここは上手に付き合っていく方法を考えた方が得策です。相手を知らないで不要な恐怖心を抱く必要がなくなります。まずは、雷の正体から見て行きましょう。

それは誰の目にも明らかのように電気そのものです。あの形相からして凄まじいエネルギーの持ち主と推量されるのですが、実際、電圧は家庭用の百万倍もあり、1回に消費する電気エネルギーは一般家庭の50日分に相当します。これを一瞬にして放電してしまうのですから、やはり悔れない相手と言えるでしょう。あの凄まじい光と音は、そのエネルギーが大空に砕け散った断末魔の姿なのです。

そんな凄まじいパワーの持ち主なのですが、原理は意外と単純で私たちが日常接している静電気と同じ現象が巨大化しただけのことです。夏によく発生

静電気が舞い降りる

する積乱雲（雷雲）の中には強い空気の上昇気流があり、そこで雷の元になる静電気が作られています。それは、より高い場所に漂った大きな氷の粒の下から吹き上がった小さな氷の粒がこすれ合っでできる摩擦電気なのです。よく悪戯で下敷きを頭で擦って静電気を発生させたことがあります。原理はそれと同じです。

電気はプラスとマイナスに分かれて作用し、頭の毛を逆立ちさせます。雲の中でも、静電

気は上部にプラス、下部にマイナスが集まり、それががどどん溜って（帯電）いきます。実は、この時に上空にある雲の中のプラスとマイナスの間でも盛んに雷が発生しています。あの恐怖の光と大音響の正体のほとんどが下から上へ走る雲の中の雷だということです。もちろん、地上にいる私たちには無害です。ただ、たまに地上に向かってやってくるひねくれ者がいます。いわゆる落雷（雷様）です。地上に落ちる雷は、雲の下部

に溜ったマイナスが地上にあるプラス電気と中和させるために地面（アース）に放電する現象です。その時、雷は高い場所をめぐって落ちてきます。避雷針はそれをキャッチして地面に放電させるためのものですが、何処に落ちるかは何となく予測不能です。そのことが私たちの恐怖心を煽り、古代から神様の仕業として恐れられてきたのでしよう。

しかし、そんな雷から身を守ることは不可能ではありません。雷雲の動きを推測して回避すれば良

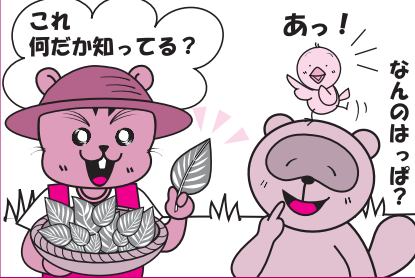
いのです。危うきに近寄らずの精神です。ただ万が一遭遇する

ことになったら、建物や自動車の中に逃げ込むか、腹這いになってやり過ごすしかありません。よく金属が危険だからすべて捨てるものと考えがちですが、それはウソです。雷はあくまでも高い場所に落ちます。このため、大きな木の下に逃げ込むのもっとも危険な行為なのです。広いグラウンドやゴルフ場でプレーを続けるのも自殺行為と断言していいでしょう。昔も今も、雷様の怒りに触れないよう謙虚にするのが一番のよつです。

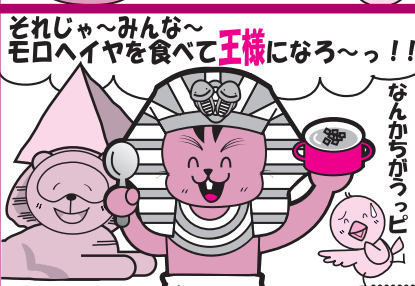
シマ吉の大冒険

Vol.91

モロヘイヤで王様!? たて りえ



エジプト生まれの野菜だよわ?
 そうだっぴ 古代エジプトの伝説に、どんな薬を飲んでも治らなかった、王様の難病がモロヘイヤのスープで治ったという話から、「**王様の食べる野菜**」といわれるようになったっぴ



お便り回覧板

表 紙の写真と説明を楽しみにしています。花屋さんにはない可憐な姿と気をつけて見なければ見過ごしてしまつ様子に心が引かれます。誰も見ていなくても精一杯咲く姿に感動です。そして、そんな花の名前を知ることが、とても嬉しいです。

(群馬県多野郡 武藤町子)

ス 必要以上の量を包み込んで押し売りしていると常々思っていました。改善には大勢の人の声が必要でしょう。何とか呼びかけたものです。

(新潟県新潟市 石川智恵)

大 仁瑞泉郷の写真や進歩の様子、あまり行くことができない私は楽しく見えています。早く世界中が自然農法になりますように。中国の輸出食物の事件にゾッ

自 然農法だと小規模農業だと思っていたのですが、慣行農法のように大規模に経営できるのが驚きです。草取りとかの手作業はどうやってしているの不思議です。

(広島県尾道市 藤野知枝)

裏 表紙のクッキングですが、今回は、夏バテ予防にピッタリの「オクラのネバネバハンバーグ」、早速作って家族に食べてもらいました。オクラの苦手な主人も「これやったら食べられる」と喜びいっぱいです。トマト大好きな私も大満足でした。ありがとうございます。

(大阪府平野区 村川美世子)

野 菜の混植を読んでもても良かった。人にも教えたい。

(長崎県佐世保市 増本ちず子)

読者プレゼント

締切 8月29日(木) 当日有効
 当選は発表をもってかえさせていただきます。
終了しました
 今回は『大仁のセツ』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」係

topics

トピックス

環境学習講座「エコ・クッキング」
講師を大仁から派遣

「みなさん食糧自給率って知っていますか?」「何故、地産地消が良いのでしょうか?」静岡県にある小学校の授業参観日の中、4年生を対象にした環境学習講座が始まりました。これはNPO法人しずおか環境教育研究会が主催したもので、大仁農場職員が講師を務めました。

内容は体験学習が主で、最初は二十日大根のプランター栽培の実践です。食べてほしい人の顔を浮かべながら、山土や堆肥などを混ぜ、土の匂いや感触の変化を体験。保護者と一緒に「美味しく育ててね!」と声をかけながら種まきと水やりまで行いました。

2時間目は、管理栄養士から旬の重要性和ジャガイモの代表品種、男爵とメークインの特徴の説明があり、蒸し器で新ジャガを蒸しながら、茹でるよりも栄養が逃げ難いことを学びました。

最後は、大仁牧場の牛乳でバターづくりをしました。牛乳からバターが出来る過程と岩塩で味調整までを行い、皮ごと蒸した新ジャガにバターをつけて試食しました。

児童は一緒に自分で蒸した新ジャガと手づくりバターに大満足! 參觀された保護者の方々からは、「とても意味のある体験と勉強になる内容でした。」と好評のうち環境学習講座を終えることが出来ました。

食

食品添加物と MOA 加工食品

ラーメンは手軽にできておいしい一品です。それほど長い歴史を持っているものではないのに、今では全国にご当地ラーメンがあり、味や個性を競い、すっかり日本に定着してしまいました。それでは、その和風麺のラーメンとは…

ラーメンは和風麺？！

み なさんは食事の調理に何分かけていますか？調理の時間は生活のリズムに応じて人それぞれです。自宅の庭の菜園から野菜を採ってきて泥を落とすことから調理を始める人

から始める人もあります。冷凍野菜をボイルすることから始める人もあります。野菜などの食材から調理して30分できれば早いとされているようです。何かと

忙しい現代の日本人は、この調理時間の短縮を目指して進化し続けてきました。最近よく聞くファーストフードという言葉、ファーストと伸ばさずにファストと短くいうのが正しいそうですが、これは英語の fast (ファスト) の語意から急ぐ食事、言い換えると調理時間が短い食事のことです。具体的には、電子レンジで温めるだけのパックごはんや冷凍食品やレトルト食品などを指します。更にもインスタントラーメンやカップ麺もファーストフードの横綱級で、これらは今や日本だけでなく世界中

で食され、昨年のデータでは、国内で年間53・1億食、

日本人ひとり当り年間41・3食も食べていると発表されているほど日常的に利用されています。これは安くて手軽で便利な結果から得た数字と思われる。このインスタントラーメンの中華麺とはどんなものでしょうか？

一般的には外国産強力系の種類の小麦を国内で粉にし、これに食塩とグルタミン酸ソーダをはじめとする調味料と麺に独特の黄色い色と風味とちぢれをつけるかんすいなどの食品添加物を混ぜ、水を加えて練り、板状にして機械で切り出してウエーブ麺をつくります。この麺を油で揚げるか熱風をあてて調理しています。そうすることで鍋やカップの中で3〜4分間お湯で温めるだけで食べることができのです。せいぜい調理時間は5分。生の中華麺の場合細いものでも、ゆで時間は4〜5分とそれほど差はありませんが、スープを鶏ガラやとんこつからとって作るとなると2〜3時間煮て一晩寝かすなど、とても時間がかかります。同じような細い麺にそうめんや冷麦がありますが、これらは小麦粉と食塩だけで作っています。こ

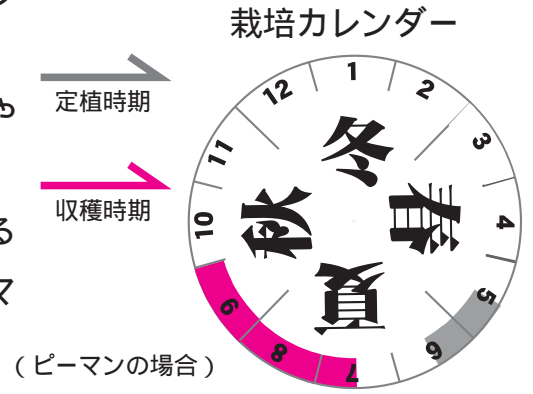
れに対して中華麺はかんすいも使用しています。このかんすいとは何か？具体的には炭酸カリウムを主成分とするものですが、なぜ中華麺にこれが必要なのか疑問です。中華麺のルーツを調べてみると、中国で出来た小麦の粉にそこで手に入る塩と水を加えて麺にしています。かんすいは入れていません。そこで手に入る水に秘訣があるのではないかと調べたところ、かんすいの成分であったことがわかり、日本で中華麺を作るときにはかんすいを入れるようになったのです。

エムオーエーには化学合成品の食品添加物であるかんすいや調味料を使用しないラーメンがあります。かんすいを使用していないこれらの麺は中華麺といえませんが、厳密に言うとならぬであらう。その証拠に商品の四角い枠一括表示の名称の欄には即席和風麺と記載があります。名称の記載方法はJAS法で定められています。名前が自由につけられることができます。忙しい時に上手に利用したいものです。

作物と相性の良い植物のことをコンパニオンプランツと呼んでいます。

それは作物同士という場合もありますが、ハーブ類や花卉類であったりもします。

花卉の場合は目でも楽しみながら野菜づくりができるので、キッチンガーデンにはぴったり。今回はピーマンとマリーゴールドの混植にチャレンジしましょう。



(ピーマンの場合)



3 苗ポットの大きさの穴を開けます。



2 根元から8節目が分枝時期が定植適期。



今回混植する両者はとても相性の良い間柄です。ピーマンの生育にはリンの供給が大切ですが、そのリン酸を提供してくれるのがマリーゴールドなのです。両者を同じ鉢で育てることで効果が発揮されます。



5 ポットの底を押して苗を取出します。



4 穴に苗が入ることを確認します。



8 土を被せ苗の周りを軽く押さえます。



7 空けた穴に苗を植え込みます。



6 底の根が絡み合っている時はほくします。



11 コーナーに穴を開け、苗を植えます。



10 cと同様にします。



9 次にマリーゴールドの苗を定植します。



支柱を立てよう
ピーマンは定植時に支柱を立てておきましょう。枝を折らないようにするためには不可欠な作業です。



これでピーマンとマリーゴールドの混植が終了です。コンパニオンプランツとして働きますが、花を愛でながら野菜づくりと収穫を楽しんでください。

キッチンガーデン実践講座

プランターで花との混植

約 15 分 調理時間
 33kcal (1人分) 0.6g (1人分) カロリー 塩分

健康野菜クッキング

モロヘイヤの茎のきんぴら



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

エジプトの王様はモロヘイヤのスープを飲んで病気を治した、という言い伝えがあるように、モロヘイヤはビタミンやミネラルを豊富に含む、夏バテ予防にぴったり野菜です。特にがんの予防や細胞の老化を防ぐ効果があるカロチンの量は野菜の中でもトップクラスです。カロチンは油と一緒に摂ると吸収率が高まるため、油を使った調理法がおすすめです。また、特有の粘りにはコレステロールを下げたり、血糖値の上昇を抑える効果があります。モロヘイヤをたくさん食べて暑い夏を元気に乗り切ってください。

「材料」

(4人分)

モロヘイヤの茎	1 束分
ニラの葉先	20g
人参	40g
昆布（出汁を取った後のもの）	適宜
糸こんにゃく	40g
しょうゆ	大さじ 1
ごま油	適量

つくり方

モロヘイヤは葉と硬い茎を取り除く。モロヘイヤの茎、ニラの葉先は 3cm 長さに切る。人参、昆布は 3cm 長さのせん切りにする。

糸こんにゃくは 3cm 長さに切り、下茹でしてあくを抜く。

フライパンにごま油を熱し、 を加えて炒める。

しょうゆを加えて混ぜ合わせ、水分が無くなるまで炒りつける。