

# 自然農法 で 家庭菜園



step  
24

## 自家採種

野菜の種はホームセンターに行けばすぐに手に入ります。しかし、種こそ野菜の質を決定する重要なファクターです。自然農法では、この種を自家採種することで、その畑の土により適した野菜が作られると考えます。少し手間ですが、皆さんの畑に馴染む種を自家採種でつくりましょう。

## 今月の表紙



サトイモ科コンニャク属

## コンニャク薯の実

コンニャクをつくる原料になるのは地下部の球茎。東南アジア原産で、その実は熱帯植物を連想させる。

暗冷所に1〜2日置くと、ワタが発酵します。



水を少し加えビニール袋に移し、口をしぼります。



種を取り出します。



採取された種



ザルとスプーンを用意



真ん中から切ります。

## その土地に適した野菜づくり

植物は、子孫を残すために実をつけ、その中に種を宿します。実が熟することによって種は地上に落下し、新たな生命を生み出していくのが自然界の習わしです。野生種では何百、何千という世代をかけながら、その土地にもっとも適した品種を作り上げてきました。しかし、科学技術の発達で品種改良が繰り返され、今や種を購入して一代限りの作物を栽培するのが一般的です。これに対して、自然農法では「健康な野菜」をつくるために自家採種することも重要な要素と考えます。それを代々続けることで、その土地の自然に最も適合した野菜となり、ストレスのない環境をつくってあげることができます。今回から2回にわたり、実際の採種法を学んでみましょう。

## 自分で種を採る

## カボチャの種をとる

指で示した部分が茶色に変色したら熟成した証拠です。



種採り用に使う実を決めれば、それにテープなどで目印をつけておけば、誤って収穫してしまうことはありません。また、全体から見ても健康そうなものを種採り用に残すよう心がけます。健康な実からはいい種が採れます。より充実した種を採取する場合は、涼しい場所に2〜3週間置きます。



ボールの中に種を出し、沈んだ種を残し、浮いた種は取り除きます。



ネットに入れて水洗いしながら種のぬめりを取ります。



種をザルに移し、天気の良い日に屋外で天日干しを1〜2時間ほどします。その後2〜3日陰干しをしてよく乾燥させます。



種を紙袋に入れます。



紙袋には種の名前と日付を書いてから、乾燥剤を入れたビニール袋に集めます。



ビニール袋の空気を抜き密封してから保存します。

冷蔵庫へ

### キュウリの種をとる



頭から3分の1あたりを包丁で切り落とします。

キュウリは、収穫適期を過ぎても畑に残しておくくとドンドン大きくなっていきます。そして色が緑から薄緑へと変色したら熟した証拠です。これもカボチャと同様に元気な実を選んでおいて採種用にマーキングしておきましょう。収穫後に涼しい場所で1週間程度追熟させます。



残った3分の2を真ん中から2分します。



種は尻の部分に詰まっていますので、スプーンで取り出しましょう。



浮いた種を除きます。



取り出した種をビニールに移し、数日間置いて発酵させます。



ネットに入れてぬめりを取ります。



発酵を確認し、種をボールに移します。



屋外で天日干しを1〜2時間ほどします。その後、2〜3日間陰干しをして乾燥させます。

## 大仁農場の家庭菜園から



### 美味しい野菜づくり実践編

冷蔵庫へ

5で保管すると品質はほとんど劣化しないので何年かに分けて使えます。



## 大仁瑞泉郷

# 健康と秋の収穫まつりを開催

11月1日から3日の3日間、大仁瑞泉郷で恒例となっている「健康と秋の収穫まつり」が開催されました。今年は天候に恵まれ、全国から1万人近くが来場、様々なイベントに参加しながら健康と食の秋を満喫していただきました。とくに今年は健康増進ゾーンと食農体験ゾーンの2つに会場を設置しており、来場者は思い思いに両会場を訪れ、健康チェックや野菜の収穫などを体験することができました。今月号はその特集です。誌面を通じて秋を満喫して下さい。



伊豆の国市の望月市長も  
応援にかけつける

## 収穫する



今年、豊作で立派なダイコンをゲット。このほかニンジン、落花生、ネギを収穫体験しました。



ネギの収穫



ニンジンの収穫



サツマイモの収穫

## 体験する



そば打ち教室



自由参加のもちつき



家庭菜園で野菜づくり  
の楽しさを実感



3日には親子料理教室がオープンしました。サツマイモの収穫にはじまり、厨房で親子そろってのお芋の蒸しパンづくり。参加者全員で試食しました。



お茶席と短歌コーナー

# 健康



ストレスと骨密度チェック



運動



フラワーセミナー



園芸療法



奥熱海療院の見学



クラフト

# 遊ぶ

# 観る



天城連峰太鼓



マジックショー



民謡(水流会)



フルート演奏



折り紙



わくわくバルーンアート

# 食べる



大仁牛と野菜の串焼き



療院食の試食



地元普及会による試食会



動物広場と牧場クイズ



全国自然農法農産物の販売会



大仁農場産いちじくジャム



かつて、日本人の主食である米を包み、全国の消費者に届けた米俵。これは、日本人が長年培ってきた伝承技術でもありました。



米俵の伝承技術の復活に取り組む鶴岡普及会

**わ**が国で米が栽培されるようになってから、その副産物として私たちの先祖は藁を手に入れました。非常に柔軟性があり、生活用品の多くをこれによって賄うこととなります。草蛙（わらしじ）、レインコート、ゴザ、屋根、壁など数え上げれば切りがありません。そんな中で、もつとも重宝がられたのが容器としての役割だったのではないのでしょうか。

古代、このような包装を藁苞（ワラツト）と呼んでいました。紙も布も十分になかった時代、人々は身近にあった藁を使って様々な生活用品を作りはじめたことは容易に想像のつくところです。このため、収穫が終わった藁を大切に保管して、冬になると次の年のための必需品を作りだめしていました。男は冬場になると山仕事に出るため、その担い手は女性だったそうです。そのきめ細やかな手さばきで、わが国の藁工芸は芸術の域にまで達したと言っても過言ではない

## 米俵を伝承する

でしょう。そして、その象徴的な存在が米俵ではないでしょうか。  
**米**俵とは、まさに米を包む専用で作られた藁工芸の極致です。微細な米粒を一粒たりとも漏らすことなく、厳格に一定の容積を守る必要があります。この高い技術があつてこそ、米俵は長い間わが国における収量や給与の単位として使われてきました。

かつて、農家は俵に脱穀した米を入れて出荷していました。1俵には4斗の米が入りました。現在の単位に直すと60キロです。この重さが基準になつて、江戸時代までは給与の計算もされていたのです。時代劇を観ると、よく「何石どりの旗本」なんていう台詞を聞くことがあります。その元になつているのが米俵の重さということなのです。因に1石は2俵半でした。1石どりの旗本なら150キロの米が給与として支払われていたということになります。米だけでは生きていけず、それを換金することになります。当時の1石は現在

の20万円に相当するので、とても1石では暮らしてゆけず、侍が内職に明け暮れたのも頷けます。  
米俵は豊かさの象徴でもあつたようですが、近代になるとその役割を終えていきます。紙やビニール袋が登場し、水田にコンバインが導入されます。必要性がなくなつたと同時に、コンバインで刈り取られた後の藁では米俵を編めなくなつてしまつたからです。

しかし、その技術を復活させた人々もいました。山形県のMOA

自然農法鶴岡普及会の小玉理三郎会長は、昭和33年頃から新穀感謝祭に奉納するため米俵をつくりはじめ、現在に継承しています。日本人がもつとも親しんできた米文化の担い手だった俵は、ただの容器ではなく、継承すべき日本の宝だと理三郎会長は語っていました。



本事業団も理三郎会長から指導を受けて伝承技術の習得に励んでいます。

シマ吉の大冒険

Vol.83

もちつき大会 たて りえ



# お便り回覧板

## 兵

鹿島の東普及会の記事を読んだ、主人が俺と同じだね。まさか自然農法であれだけの米が作れるとは思っていなかったと言っていました。5年経っていますが、今年は何に(自農)を増やして、特裁と比べています。近所の方々が少しづつ関心を示し始めて、後継者を探しています。(主人は)来年還暦を迎える団塊の世代です。まだまだ底力をみせてくれそうです。

(鹿児島県霧島市 松尾ひづる)  
いつも元気な食を拝読し、色々な野菜の由来や知らなかった事に驚いています。とてもためになると思います。また、表紙の野菜の写真もいつも素敵だと思っています。

(山口県下関市 安岡知恵子)  
や写真入りで、とても分かりやすく、家庭菜園に重宝しており、楽しく読んでいます。家内は裏表紙

のクッキングを参考に、時々作っております。手に入り易い食材でもあると、一口アトバイスは見逃せないと言っております。

## 月

刊誌の10月号の最初の頁を見ても、「健康の秘訣は根にあり」の言葉がありました。肥料に頼った農業と自然農法とは、今の人間に例えると、機械やパソコンの操作ができて頭は良いですが、相手を思いやり、ゆずり合う優しい心を忘れている人に対して、自然の空気を思いっきり吸って、人と人とのふれあいの中で優しく、痛さを体で感じる人が自然農法だと思います。作物も人間も自然界に命を授けられ、根(心)をしかりと広範囲にわたって伸び続けさせること。大切だなあ〜と思いました。

(鹿児島県南さつま市 崎山恵美子)

# 読者プレゼント

締切 12月20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『ぶどう(キウイ)』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

終了しました

## topics

### トピックス

鹿児島県の北薩普及会が

10月1日に須賀さん宅で研修

鹿児島県の北薩普及会は10月1日、愛好者を含めた22名で自然農法特別指導員の須賀さん(埼玉県上里普及会)の農地を訪れ、研修を行いました。参加者は家庭菜園実施者も多く、須賀さんの取組む自然農法に大きな感銘を受けたとのこと。家庭菜園という限られた実施面積で地域に貢献できる野菜づくりをする改たな決意をしました。

参加した白石克隆さんは「私たちはとすると野菜の病害虫の駆除や雑草の取り方などに頭が一杯になりがちですが、須賀さんは、そのような対症療法ではなく、論文に基づき「土」本来の力を生かすことに力を注ぎ、それに植物の特性、天候などを観察しながら植え付けの時期を工夫されているのが非常に参考になりました」と述べ、今後の参考にしたとのことでした。

また、三原栄子さんは「須賀さんが作物に愛と誠を込めて作っていらっしやるのが作物を通してひしひしと伝わってきました。大豆は空気中の窒素を吸収して根に蓄積、それが土に入るとバランスのとれた良質の土になると聞き、来年は是非大豆を作ってみたいと思いました」と、これからの畑作りがとても楽しみになった様子。今後は自然農法を一人でも多くの人に伝えたいと語っていました。



元々は灯火用だった油を揚げ物に使うようになったのは遠い昔。とても便利な調理法は海を超えて日本にも伝わり江戸前の魚介類を串刺しした天ぷらはファーストフードとして江戸っ子たちに大人気でした。

## 天ぷら

**江戸**時代、世界でも1、2を争う大都市だった江戸には単身赴任のサラリーマンが大勢いました。参勤交代で藩の役人が殿様に従ってやってきたり、江戸屋敷の留守を与る武士が江戸の町にあふ

れていたのです。このような事情もあって、実に江戸市民は5対1の割合で男性が多く、そのうちの7割は独身のままで生涯を終えたということでした。

男やもめの生活は今も昔も大変でした。洗濯もままならず、クリーニング屋さんが登場するものもこの頃ですが、何よりも食事が悩みの種でした。そこで江戸の町に出現したのが屋台です。現在のファーストフードで、一人前を気軽に安く食べられるこの手の店は大繁盛します。実は、そば屋、寿司屋などの和食を代表する料理も、この屋台から生まれたものです。そして、これらに並んで人気が高かった屋台料理が天ぷらでした。

その当時の天ぷらはネタを串に刺して揚げるのが

ほとんどでした。食材は江戸前のコハダ、芝海老、穴子、はまぐりなどの魚介類が中心で、だいたい1串4文程度で売られていました。今という串揚げです。これを大根おろしと天つゆで食べるところは、今の食べ方とまったく一緒でした。

**火**事と喧嘩は江戸の華と言われる通り、火災が多かったのも天ぷら屋台の普及に関係しています。というのも、高温の火を使う揚げ物料理を台所ですることを禁じていたのです。つまり、庶民が天ぷらを食べたくなったら、屋台に行くしかなかったのです。

江戸後期ともなれば、屋内での揚げ物禁止令を無視して料理屋でも天ぷらが出されるようになっていきます。屋台で一般的に菜種油が使われていたのに対して、料亭ではごま油でネタも高級なものを中心に揚げていました。このため、これらの店には「金麩羅」とか「銀麩羅」といった高級感が出る看板が掲げられていたそうです。

明治以降は一気に西洋文化がなだれ込み、油を使った様々な料理が浸透していきます。日本の食生活に油料理が比較的スムーズに受

け入れられたのは、江戸っ子の事情と知恵が生んだ天ぷらの存在があったからかも知れません。

**油**と聞くだけで「脂肪」が連想され、あまりいいイメージを持ってない人も多いかと思いますが、野菜によつては油との相性がとても良いものがあります。

なかでもピーマンなどの緑黄色野菜に含まれているビタミンAは、脂溶性ビタミンと呼ばれており、脂質が十分ないと体内に吸収されない性質を持っています。例えばニンジンでは、生食の場合

はビタミンAの10%しか吸収できないものを油と一緒に食べると50〜60%に急上昇します。ピーマンなど野菜の天ぷらは生で食べるよりも効果的な面があります。また、熱によつて壊れてしまうビタミンCも、油の高熱で調理することで加熱が短時間になり、損失を少なくすることができます。

私たち日本人が古来より使ってきた植物油にはガン予防や老化防止に効果が期待できるビタミンEが多く、野菜の天ぷらは思いのほか健康的と言えるでしょう。

自然農法では土づくりが基本ですが、  
 都会では、土がなかなか手に入りません。  
 そこで、市販されている腐葉土を使って  
 栄養豊かな土づくりにチャレンジしましょう。  
 腐葉土は枯葉が原料ですので、栄養のバランスが良く、  
 病気に強い健康な野菜づくりができます。  
 良い土ができないとあきらめている皆さん、  
 是非一度試してみてもいいでしょう。

栽培カレンダー

腐葉土の  
 熟成が早い  
 期間

冬期は熟成  
 がゆっくりと  
 進みます。



夏場の場合  
 3ヶ月後



プランターにいっぱいあつた腐葉土は、夏場なら3ヶ月後には分解が進んで土そのものになり、容積も半分になります。これをひとつのプランターにまとめます。



これで腐葉土を使った土づくりは完成です。1年くらい経て土が減ったら、いったん土を取り出し、底の方にまた腐葉土を加えてから土を戻します。

完成した腐葉土からはコガネ虫などの脱皮した抜け殻を見かけます。これは、虫が腐葉土を食べて分解した証拠です。



市販の腐葉土を1袋(大袋)購入します。



15 プランターを2個用意して、いっぱいになるまで腐葉土を移します。



両手を使い強く押し固めます。



この時点では、また葉の形が残っています。

キッチンガーデン実践講座  
 プランターで簡単な土づくり

堆肥袋のまま土づくり



袋の底に釘で万遍なく穴を開けます。



上部の口を開け、支柱で補強します。



水抜き土台を作ります。



体積が半分になれば完成。

さらに腐葉土を追加して、固めながら全部をプランターに移します。30分入りの腐葉土でちょうどプランター2つ分になります。

# 誌上マーケット

ご注文の際は、必ずお客様の電話番号をご記入ください。また賛助会員割引をご利用いただける商品のご注文につきましては会員番号も合わせてご記入ください。

特

MOA自然農法  
有田普及会

## 有田みかん

大切な命を育む食べ物だから、安全にこだわって、手間ひまかけて育てました。本場和歌山のみかんを是非お召し上がりください。ご注文をお待ちしています。

和歌山県から



生産者の川島さん

注文期間 12月1日～12月10日

発送期間 随時

値 1,700円 (消費税別、送料別)

限定数量 50箱

発送形態 5kg箱 (秀優2L～S混合)

支払方法 お届け翌月10日までに郵便振替用紙を郵送

**終了しました**



注文先 〒550-0001 大阪市西区土佐堀1丁目4番8号 日栄ビル7階 MOA関西販売  
FAX (06) 6459-3351 TEL (0120) 55-0359

自

MOA自然農法  
宇土普及会

## 自然薯

自然薯は昔から滋養、強壮、強精の食物として珍重されてきました。この自然薯の中から有機栽培に向けた品種を長年にわたり選別してきました。皆様の健康と美容に、またお歳暮としてもいかがでしょうか。

熊本県から



生産者の那須さんご夫妻

注文期間 12月1日～12月15日

発送期間 12月15日～12月20日頃

値 2,700円 (消費税込み、送料別)

(3箱以上購入すると1箱100円引き)

限定数量 100箱

発送形態 約1.5kg (厚皮/化粧箱入り)

支払方法 郵便振替

**終了しました**



注文先 〒869-0412 熊本県宇土市岩古曾町528 那須自然農園  
FAX (0964) 23-0972 / TEL 同左

特

MOA自然農法  
代明普及会

## 早香みかん

ポンカンと温州ミカンを交配させた早香の特徴は、ポンカンの香りとミカンの甘味を合わせ持った大変美味しい柑橘です。消費者の皆さんからは好評で、皮には少しグリーンが残っていますが、中身は完熟させてお届けします。

熊本県から



生産者の坂本さん

注文期間 12月1日～12月15日

発送期間 12月21日頃～

値 3,700円 (消費税込み、送料別)

限定数量 100箱

発送形態 10kg箱 (サイズ込み)

(2ヶ～7.1梱包での発送不可)

支払方法 郵便振替用紙を翌月10日頃郵送

**終了しました**



注文先 〒811-2302 福岡県糟屋郡粕屋町大隈162-1 MOA西日本販売 (松本、濱地まで)  
FAX (092) 938-7616 / TEL (092) 938-7633

自

MOA自然農法  
佐賀普及会

## レンコン

レンコンは草質堆肥を中心に土づくりを行い、長年にわたり自然農法で栽培しています。今年は台風の被害も少なく、すすくと葉も美しく伸び、地下部もズンズン伸びて、皆さんの手に届く頃には立派なレンコンが出荷できます。

佐賀県から



生産者の岩永さんご夫妻

注文期間 12月1日～12月11日

発送期間 12月15日頃

値 2,700円 (消費税別、送料別)

限定数量 100箱

発送形態 3kg箱

(2ヶ～7まで1梱包で発送可)

支払方法 郵便振替用紙を翌月10日頃郵送

**終了しました**



注文先 〒811-2302 福岡県糟屋郡粕屋町大隈162-1 MOA西日本販売 (松本、濱地まで)  
FAX (092) 938-7616 / TEL (092) 938-7633

# 旬

## 全国普及会直送 自然農法農産物の

自

十勝普及会

MOA自然農法

### 長いもとごぼう

北海道から

今年もご好評いただいています。長いもとごぼうをご案内いたします。両者とも雄大な十勝平野で自然農法に培われたこだわりの逸品です。いずれかの商品を明記の上、ご注文をお願いいたします。



生産者の森さん

有機JAS農産物

注文期間 12月1日 - 12月15日

発送期間 12月8日頃～

値 長いも / 3,500円  
ごぼう / 2,000円

限定数量 長いも / 50箱 ごぼう / 100箱

発送形態 5kg箱 (S・L入り)

支払方法 お届けの翌月10日頃までに振替用紙郵送  
会員割引 / それぞれ10%引き

会員  
割引

**終了しました**



注文先 〒063-0812 札幌市西区琴似2条7丁目2番5号 メシアニカビル3F MOA北海道販売  
FAX (011) 622 - 8266 / TEL (011) 622 - 0366

自

富来普及会

MOA自然農法

### キウイフルーツ

石川県から

環境の良い山の斜面を開墾し、栽培を始めて20数年になります。当初より自然農法を実践し、近くの落葉などのみを堆肥にして栽培してきました。94歳になる吉畠さくさんの頑なに守ったキウイ園です。



生産者の吉畠さん

注文期間 12月1日 - 2月18日

発送期間 随時

値 1,800円 (関東一部、関西、北陸)

送料 1,000円 (関東、中国)

消費税込 2,000円 (北東北、四国、九州)

2,300円 (北海道) 2,500円 (沖縄)

限定数量 100箱

発送形態 3kg箱

支払方法 郵便振替用紙を同封

**終了しました**



注文先 〒920-0848 石川県金沢市京町24-33 MOA北陸販売  
FAX (076) 253-1177 / TEL (076) 253-1115

自

津幡普及会

MOA自然農法

### 加賀レンコン

石川県から

レンコンはビタミンCや食物繊維が豊富で、止血、造血作用があります。美肌作り、整腸作用などの他、精神安定作用もあるといわれています。健康に気を使っておられる方々はレンコンをよく食していらっしやいます。有機JAS農産物



生産者の井波さんご夫妻

注文期間 11月1日 - 2月20日頃まで

発送期間 注文後随時 (1週間以内)

値 北東北、四国、九州 / 3,700円 北東北、

中国 / 3,600円 関西、中部、関東、北

陸 / 3,500円 北海道、沖縄 / 4,200円

(クール便にて)

限定数量 -

発送形態 3kg箱

支払方法 郵便振替用紙を同封

**終了しました**



注文先 〒920-0848 石川県金沢市京町24-33 MOA北陸販売  
FAX (076) 253-1177 / TEL (076) 253-1115

特

橋本研究会

MOA自然農法

### 早生はっさく

和歌山県から

早生はっさくは、普通のはっさくと比べて皮が薄く、果肉が柔らかい上に酸味が少ないのが特徴です。今年は天候にも恵まれて順調に育っています。愛情がいっぱい詰まったはっさくをどうぞご賞味ください。



生産者の橋井さん

注文期間 12月1日 - 12月15日

発送期間 随時

値 A 2,700円 B 2,000円

(消費税入、送料別)

限定数量 なくなり次第終了いたします

発送形態 A 10kg箱 B 5kg箱

(秀品L以上混合)

支払方法 お届け翌月はじめに郵便振替用紙を送付

**終了しました**



注文先 〒550-0001 大阪市西区土佐堀1丁目4番8号 日栄ビル7階 MOA関西販売  
FAX (06) 6459 - 3351 TEL (0120) 55 - 0359

約 30 分 調理時間  
184kcal (1人分) 0.4g (1人分) カロリー 塩分

# かぼちゃのお汁粉

健康野菜クッキング



## 栄養士



一口アドバイザー

今月のアドバイザー

鮎川智美さん

冬至のときには、かぼちゃを食べ、ゆず風呂に入るといいう習慣が昔からあります。また地域によっては、かぼちゃ団子を入れたお汁粉を食べるところもあります。かぼちゃはカロチンを多く含んでいます。これは、体内でビタミンAにかわって肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけられます。「冬至にかぼちゃを食べ

べると風邪をひかない」と言われる由縁はこれだったんですね。先人は体験を持って健康を語り継いでくれています。大切にしたいものです。

今回はかぼちゃを小豆の代わりにして、白玉を入れるお汁粉です。豆乳で伸ばしてありますので、とてもヘルシーでおいしいです。是非お試しください。

## 「材料」

(4人分)

かぼちゃ 約 350g  
(1/4 切れ)  
白玉粉 20g



豆乳 (加糖) 2 本  
(400ml)  
砂糖 大さじ 2 と 1/2  
塩 小さじ 1/3

## つくり方

カボチャは種とわたを取り除き、飾り用に少し切り分けておく。蒸し器で柔らかくなるまで蒸し、身をスプーンでかき取って裏ごしする。(もしくは、スプーンでかきとったカボチャ、Aをミキサーに入れて混ぜ合わせてもよい。)

とAを鍋に入れて火にかけ、底から混ぜながら好みの濃度に煮詰める。

飾り用のかぼちゃは1cm角に切り、さっと茹でる。白玉粉は分量の水を加えてよくこね、団子を作り、茹でて冷ましておく。

器に と を盛り付け、 を飾り付ける。

豆乳が苦手な場合、同量の牛乳に変えることもできます。砂糖はカボチャの甘さ、豆乳の甘さで調節してください。