

# 自然農法 で 家庭菜園



## 果樹

家庭菜園で果物を育てるのは大変ですが、それだけに収穫できた時は大きな喜びとなります。とくに果樹は時間もかかり一般には難しいとされていますが、実際に育ててみると意外と簡単な場合があります。少しずつ成長する果樹は家族の成長と重なる部分があります。大切に育ててあげましょう。

### ▶ 3年後には果実を収穫

果樹にはプロでも難しい種類が多くありますが、今回は比較的簡単に育ち、3年後には家族で収穫を楽しめるブルーベリーにトライしてみましょう。一口にブルーベリーと言っても種類は多く、最初に苗を購入する際には、定植する環境に十分注意して、そこに適する苗を選んでください。大仁農場の場合は、低温にも強いハイブッシュ系を選択しました。定植する場所は、土づくりが進んだ畑よりも野原のような環境がむしろ良いようです。これは、ブルーベリーが酸性を好むためで、一般的には定植時に酸性資材のピートモスを施用します。この資材は泥炭を乾燥粉碎した自然素材ですが、購入の際は化学物質が混入していないかを確認して下さい。

果樹は最初の土づくりが成功の鍵を握っています。以下の手順をよく理解していただき、成長を楽しみながら美味しい果実をいただきます。

ブルーベリーを育てよう



定植する場所は庭の角のような畑として耕したことがない自然の場所が最適です。一品種では実の付く方が良くなく、二品以上を定植した方が有効です。



準備するものはこれだけ。

### ▶ 定植用の穴をつくる



1 定植場所を決めたらスコップで穴を掘り始めます



2 円形に穴を広げていきます。



3 穴の深さは約30センチ程度にします。



4 円の直径は約40センチを目安に定植用の穴をつくりま

## 今月の表紙



### ノコンギク

キク科アスター属

名前の由来は野にある紺菊の意味で、本州から九州にかけて自生する日本原産の野草。園芸種としても人気がある。

準備する

ピートモスを



5 バケツに10ℓの水を準備します。



6 その中に準備したピートモスを10ℓ入れます。



7 ピートモスと水を良くかき混ぜ、モルタル状にします。



8 ドロドロの状態のまま使います。

ブルーベリーの定植



9 掘った穴の中に練り合わせたピートモスを全部入れます。これはブルーベリーが4.3～5.5程度の酸性土壌を好むので、そのための作業です。



10 投入したピートモスの泥土を手でならします。ほぼ平坦にするとOK。



11 ポットから外した苗を土つきの部分がすべて埋まる程度にピートモスの中に沈み込ませ、苗の周辺がピートモスで囲まれるようにします。



12



13



14



15

周囲70センチ程の土を柔らかく耕し、掘り起こした土を再び苗とピートモスの上にかけていきます。この時、土に凹凸があったり斜面の場合は水平になるように心がけながら土をならしていきます。

土地を水平にする



被覆した場所は根が張る場所なので踏まないようにしましょう。

大仁農場の家庭菜園から

瑞泉郷 zuisenkyo

美味しい野菜づくり実践編

環境に合わせて苗を選びましょう

ブルーベリーは200ほどの品種があります。とくに注意したいのが環境に適した苗を選ぶことです。目安としては関東以北には寒さに強いハイブッシュ系、以西では暖地向けに開発されたラビットアイ系が市販されています。

大仁農場の家庭菜園で収穫期を迎えたブルーベリー。鮮度が落ちやすいので、摘んでその場で食べるのが一番。その意味でも、家庭菜園に向いた果樹でしょう。

被覆をする



16



17

最後に枯れ草などで被覆します。これは湿度を保つことが主な目的ですが、根が張る部分を示す意味もあります。

ワンポイント

酸性土壌をつくること以外に定植場所では以下のことに注意して下さい。根は乾燥に弱いので、土が常に湿っている状態にすることが生育に影響します。しかし、水が溜ると根ぐされすることもあり、排水性も確保しましょう。



普及会の地場流通拡大を目指す  
松任瑞泉郷のスタッフ。



瑞泉郷の野菜が販売されている  
スーパー。



# 地産地消の現場に行く

## 瑞泉郷が最前線に立って 地域の自然農法拡大を目指す

石川県 松任瑞泉郷

**金** 沢から大阪方面に北陸自動車道を進むと、ほどなく日本海に出会う。その場所に徳光サービスイリアが設けられ、周辺には広大な海浜公園がつくられている。その公園と自動車道を挟んで松任瑞泉郷の建設がはじまったのが平成11年10月。以来、地の利にも恵まれて訪れる人も多く、足湯や庭園などの整備が続いてきた。

それに並行しながら自然農法の実証ほ場も整備が進められた。当初は北陸地区の生産者を中心に多くのボランティアが参加して30aで野菜とお米が栽培されていたが、そのほとんどが瑞泉郷内に設置された販売所で売れ切れてしまう。このため外部の店で販売されるこ

とはなく、いわば門外不出の自然農法だった。しかし、地域市民の健康を願う瑞泉郷の役割からすれば本来の姿ではなかった。

一方、食育セミナーなどを開催した際に実施される試食で瑞泉郷の野菜を食べた参加者から好評を得られたことなどもあり、より多くの機会をつくって一般の家庭に瑞泉郷の野菜を届けたいという思いを瑞泉郷スタッフは強くしている。それには生産拡大が大前提となるため、市からの要請で栽培してきたコスモス畑80aを野菜畑に転換、今年から110aで作付けを開始、合わせてかねてから取り引きのあったJAの直売所にサツマイモの出荷をスタートさせる。

**す** ると、直売所のサツマイモは瞬く間に売り切れ。直売所の店長からは「売れているでしょ。

一番きれいですよ」と言われた。生産が軌道に乗ると、さらに別のJA直売所やMOA北陸販売各店舗でも即売切れという状況だ。なかでもAコープからは「品質が良いのでもっと価格を上げるべきだ」という店長からの嬉しいコメントが返ってくるようになった。

現在、瑞泉郷からはサツマイモの他にラッカセイなども出荷されているが、今後は消費者ニーズに合わせた作付けを行い、幅広い地産地消に心えていこうとしている。そしてもうひとつ、これらのチャレンジには大切な目的が含まれていた。

北陸地区の生産者は、様々な取り組みを行っているものの必ずしも地場流通が軌道に乗っている訳ではない。つまり、一般向け販売ルートが少なく、その開拓が求められていた。そのため、瑞泉郷がルート開拓の最前線に立って自然農法野菜の販売拠点拡大を目指すことも重要な役割のひとつに掲げられていた。今後、ノウハウを生産者と共有しながら、北陸地域の健康拡大を前進させていくことが最大の目標となる。



採種用に育てられたサツマイモに花が咲いた。

普及部農園課 後藤久美子

## 大仁農場の栽培日誌

### 自然農法に適したサツマイモの育成

**皆**さん、サツマイモのおいしい時期になってきましたね。

大仁農場では収穫体験を中心にたくさんの方のサツマイモを育てています。ところで、サツマイモにたくさんの方の品種があるのをご存知でしょうか。昔からある太白や紅赤、現在よく作られているベニアズマや高系14号、焼酎の原料となるコガネセンガンやジョイホワイト、紫の色素用のムラサキマサリやアマムラサキ。そのほかにもオレンジ色のイモや茎葉を食べるものなど、品種登録されているものだけでも40品種以上あります。ただし、

近年の品種は化成肥料や農薬を使用する慣行農法を対象に育成されたもので、実際に自然農法で栽培すると、よくできるものとそうでないものがあります。そこで大仁農場では、収量性や病害抵抗性などの面

から、自然農法に適した品種を作り出そうとしています。その方法は、花を咲かせて交配し、サツマイモのタネを採ることから始まりますが、その花を咲かせること自体がなかなか大変なことなのです。

**花**を咲かせるためにはサツマイモの茎をキダチアサガオに接木して、アサガオのホルモンをもらう必要があります。サツマイモはアサガオの仲間なので相性がいいようです。花もタネもアサガオに良く似ているんですよ。そして、組み合わせたい品種の花粉を受粉してあげるとサツマイモのタネができます。普通は種イモから栽培します。新品種を育成するためにはタネを播いてイモを育てるのです。

大仁農場では、2003年に4千粒のタネを播き、4年かけて26系統にまで絞り込みました。5年目の今年ももうすぐ選抜の時期を迎えます。自然農法でもおいしくて収量が高く、病虫害にも強い新しいサツマイモが皆さんのところへ届くのもあと少しです。

## 農事暦

	満月	上弦		新月		下弦
旧暦	11 / 24	11 / 18	11 / 14	11 / 10	11 / 6	11 / 2
	10 / 15	10 / 9	10 / 5	10 / 1	9 / 27	9 / 23
月齢	大潮	小潮	中潮	大潮	長潮	中潮
	14.2	8.2	4.2	0.2	25.9	21.9



秋になると庭や道路に多くの落ち葉が舞い降りそれをゴミとして清掃して燃やしてしまうことが多いと思いますが、とんでもないことです。落葉こそ命と、そして地球環境を育む貴重な存在なのですから、庭があれば土に帰してあげましょう。それは未来に大きな恵みをもたらすでしょう。

**秋** になると、木々は紅葉して山を赤く染め、自然は劇的に変化する時期を迎えます。古来より日本人はそれを愛で、多くの物語や詩に織り込んできました。

「木の葉散る宿にかたく袖の色をありとも知らでゆく嵐かな」(新古今和歌集)のように落葉を題材にした詩は数多くありますが、その後の姿に関心を寄せる人はそう多くはなかったようです。朽ち果てて土に帰っていく姿を美しく感じなかったのでしょうか。しかし、この落葉こそ、次の命を育む重要な役割を担っていることは周知の通りです。そこで、今回は深まる秋の美しい紅葉を愛でながら、その影に隠れた落葉に思いを馳せてみました。

樹木は広葉樹と針葉樹に分類されますが、落葉の有無によって落葉樹と常緑樹に分けることができます。落葉樹は1年に1回、すべての葉を落として冬を越すことになりませんが、常緑樹は1年を通して青々とした葉を茂らせています。

熱帯の沿岸部に自生するマングローブなどは、吸い上

## 落ちてなお命を育む

げた塩分を葉に蓄積させて落葉することで塩害から身を守っています。またサボテンのように、乾燥地帯を生き抜くために水分の貯水層として葉を特化させた植物もあります。

このように、葉には光合成や呼吸といった役割以外にも様々な機能を併せ持っているものも少なくありません。そして、寿命が尽きると役割を終えて落葉します。何百年も生き続ける樹木とは対照的に儂い命のように思えるのですが、

そうではありません。地面に落ちて土に帰っていくと、葉には次なる使命が与えられているのです。

**落** 葉樹の多い里山などでは、腐葉土層を形成していきます。葉には植物が必要とする栄養素のほとんどが含まれており、これが時間をかけて熟成しながらバランスの良い堆肥になるのです。残念ながら畑や庭では、このように枯葉が堆積していく状況がつかれませ

ん。このため市販されている堆肥

などで栄養をまかなうことになるのですが、畑にも里山にあるような腐葉土層ができれば、健康で堆肥もいらぬ野菜が育ってくれることでしょう。じつは、これこそが自然農法が目指している土づくりのひとつなのです。

また、落葉は様々な生き物の住処となつて自然生態系を保全するベースになる一方、植物に対しては自由に根が伸ばせる空間を提供してくれま

このように、落葉は落ちてもお多くの命を育み続ける、地球にとっても生き物にとっても

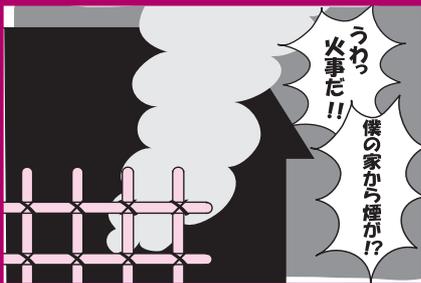
不可欠な存在です。最近「濡れ落ち葉」という言葉を聞いたことがありますか。かつて「粗大ゴミ」と揶揄された定年退職後のお父さんを表現した言葉です。少しキレイな言い回しになったようですが、払っても払っても落ちない落葉から、妻の後を「私もついていく」と言つて離れない夫を意味しているそうです。しかし、本来は落ちてからも重要な役割を担うのが落葉。お父さんも落ちてこそ本領発揮といったところでしょうか。

シマ吉の大冒険

Vol.94

火の用心!!

たて りえ



お便り回覧板

**毎**月自然農法誌が届くと、堆肥を使い、今は貴味メロンを育成中です。

ます。月1回の料理教室を始めさせていただきます。9月は自然農法実施農家さんの畑で自然体験と収穫体験を小学生の子供たちと一緒に行いました。自分の手でとった野菜でつくるカレー、もぎたてのトマトを口いっぱいほおばる笑顔と笑い声があふれていて楽しい1日を過ごすことができました。

(北海道茅部郡 丸野敬子)

**地**産地消の現場に行くを読んで、鈴木さんたちのアイデアと努力が溢り、愛好者が増えていくことを嬉しく思いました。

(岩手県北上市 高橋 ミヤ)

**い**つも自然農法で家庭菜園を楽しみにしています。我が家も5階屋上のプランターで生ゴミ

堆肥を使い、今は貴味メロンを育成中です。

**春**を待つ、待つ、トマト、キュウリ、ナスと、自然農法で沢山頂きました。今は大根、朝見ていると夜のうちにウワと大きくなつたと見ている私です。土に感謝して、ありがと。

(北海道旭川市 鈴木好子)

9月号の「カレーライス」のコーナーはとても参考になりました。いつも何気なく作っているカレーライスのルーツを知ることができて、これからのカレーづくりに「心がプラスできそうです。

(秋田県秋田市 武田昌子)

**大**仁農場の栽培日誌で「水田は生命のゆりかごであり」を読み、涙が出そつになりました。(千葉県松戸市 村山奈津枝)

読者プレゼント

締切 11月22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『やまと』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の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



堀込さんご一家と横尾直美さん(前列左)

「まず、堀込さんが大規模で有機を実践していることに驚きました。それと、自然農法は放任する農業だといイメージしていたのですが、実際は経験と深い知識を必要としていることを知り、大変勉強になりました。研修後、横尾さんはマガスカルに派遣されることになりました。」

研修後、横尾さんはマガスカルに派遣されることになりました。

topics

トピックス

青年海外協力隊の横尾さん 自然農法から学んだことを派遣先で役立てたい

9月18日、JICA(国際協力機構)からの海外派遣を間近に控えた青年海外協力隊の横尾直美さんが大仁農場に来場しました。同行した富岡研究会の堀込さんご一家は、半年間にわたり横尾さんが自然農法を学んでいる研修先です。

# 食

## 食品添加物と MOA 加工食品

鉄板の上で弾けながらジュージューと美味しい音を奏でるソース。匂いと音で食欲がかき立てられますが、その原料となっているのが野菜と果物です。できれば、安全で美味しい自然農法の農産物を使ったソースで食の秋を満喫してみたい。

### 秋の料理とソース

**食** 欲の秋、味覚の秋  
秋は慌しい中にも収穫の喜びと食べる楽しみがうずまきます。その時の調理方法は焼く、煮る、炒める、揚げると様々あり、使用する調味料も塩、しょうゆなど色々 사용됩니다。最近では専用のソースを使って、本場レストランの味にならつて腕を振るうご家庭も多いようです。塩

しょうゆを「味を作るベース」と言うならば、ソースには「仕上げの一味」というような、ちょっとした演出的効果があります。

ソースをかけると鉄板の上でジューという音を立てて湯気と共に香りが上がります。ステーキ、焼肉などその音と香りを演出した高級レストランの様子は、グルメ番組を通じてよく見聞きます。まつりでの屋台やデパ地下の焼きそば屋さんに行列ができていてもこの演出に魅せられたためで、いずれもいかにもおいしいそうです。もちろん食べてもおいしいです。

このソースと呼ぶものは色々あり、ドロリとした

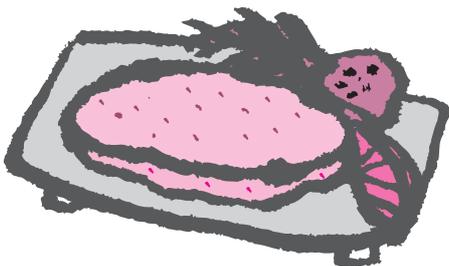
タルタルソースやトンかつソースに、さらりとしたウスターソースまで様々です。今から百年程前、鹿鳴館で西洋ものがもてはやされた時に、トンカツにウスターソースをジャブジャブかけて食べるのが流行り、その後トンカツ・串カツの広がりと共に市民に定着したようで、西洋から入ってきたこのウスターソースが始まりのようです。

**ウ** スターソース作りには熟成法と速成法があります。熟成法では、野菜や果物を塩蔵又は酢漬けしてその成分を十分浸出させ熟成させます。その後、食酢や砂糖で調味し香辛料を加えて、1〜2ヶ月貯蔵し仕上げたもので、速成法と比べて手数はかかりますが、良い品質のものとなります。速成法は熟成を行わず野菜・香辛料のエキスなどに調味料を加えて直ちに仕上げたものです。

エムオーエーにはこの熟成法によるナチュレソースがあります。タマネギ、セロリーなどの野菜を酵素の力で分解した母液、それに MOA 自然農法の米を醸造醗酵した瑞雲酢、ミネラルを含んだ砂糖、

丁子、桂皮、セイジ、こしょう、ナツメグ、タイム、とうがらし、ローリエなどの香辛料で調味し熟成することは他社では行っていない方法です。野菜のうまみと香りなどの成分が大切にされており、ソースの味がしつかりして、料理の味を際立たせます。又、同様の母液に澱粉を配合しトロリと仕上げたお好みソースは、焼きそば、お好み焼きをはじめどんな料理にも合う味で、使いやすいボトル入りです。

食欲の秋、百年前の鹿鳴館の様子を創造しながら、トンカツにウスターソースをジャブジャブかけて優雅な食事を楽しんでみましょう。



今回は、これまでキッチンガーデンで紹介してきた野菜や花などの生育状況をお伝えします。

これまで混植や堆肥づくりなどの作業を行ってきましたが、いずれも大仁農場の家庭菜園で順調に生育や熟成が進んでいます。

現在の姿（10月上旬撮影）を見た上で、皆さんの菜園の野菜と見比べてみましょう。何かのヒントがそこに隠されているかも知れません。

バーク堆肥の熟成



昨年12月号に掲載



07年8月掲載

混植

(定植は6月下旬)

今年の8月号に掲載した花との混植で紹介したピーマンとマリーゴールドが最盛期を迎えています。とくにマリーゴールドは定植時より開花を継続しており、しっかりとピーマンの成長を助ける役割を果たしてくれました。



現在



ネギ

今年の1月号に掲載したネギづくりで定植したのと同様に、今年3月にも定植し、それが現在収穫期を迎えています。



現在



07年3月掲載

ジャガイモ

今年の3月号に掲載したジャガイモの植付けで紹介したところのあるデジマとアンデスレッドを8月下旬にも植付けしましたが、同じように元気に育って12月頃には収穫できる見込みです。



現在



06年12月掲載



現在

腐葉土

昨年の12月号に掲載した簡単な土づくりで堆肥袋に入れたまま分解を進める方法として紹介した腐葉土が約1年でほぼ完全に減量して、土づくりに最適な堆肥に仕上がっています。



現在

キッチンガーデン実践講座  
プランターの生育を見る

約 40 分 調理時間  
300kcal (1人分) 0.1g (1人分) カロリー 塩分

健康野菜クッキング

# 小豆入り鬼まんじゅう



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

名古屋方面の郷土菓子、鬼まんじゅう。かつては農家のお母さんが秋の「おやつ」としていた素朴なお菓子でした。今では和菓子屋さんでもお目にかかる事が出来ません。この鬼まんじゅうの一番のコツは、砂糖を使ってサツマイモの中にある「水分」を誘い出す事です。砂糖をまぶして置いておくことで、イモから水分がしみだします。これに粉を混ぜ合わせて生地

を作ります。（水分が足りない場合は水を足してください。）単に砂糖で甘味をつけるだけでなく、イモから水分を出すという、素材をフル活用するアイデアです。小豆も入りますので食物繊維が豊富で、サツマイモのビタミンCもたっぷりです。手早く出来るので、秋のティータイムに召し上がってみてはいかがでしょうか？

## 「材料」

(4人分)

サツマイモ	300g
砂糖	80g
小麦粉	100g
甘納豆(小豆)	60g
塩	ひとつまみ

## つくり方

サツマイモは5mm角に切り、水にさらしてあく抜きをする。

に砂糖をまぶして20分ほどおく。（出てきた水分は捨てない）

に小麦粉と甘納豆、塩を入れて混ぜる。

蒸気の上上がった蒸し器にオーブンシートを敷き、を大さじ1~2くらいずつ乗せて中火で10~15分蒸す。

サツマイモに竹串を刺して通れば出来上がり。

砂糖の量はサツマイモの甘さや好みによって調節して下さい。