

## ▶キャベツの収穫

収穫適期を知ろう



収穫適期を迎えているかどうかは、表面を手で押して調べます。硬くひきまわってOK。



不要な外葉を残して巻いている部分を包丁で刈り取ります。



残った外葉は畝の上において、被覆に使うと良いですよ。

# 自然農法 で 家庭菜園



step  
29

## 野菜の収穫

愛情を注いで育ててきた野菜を収穫するのは何よりも楽しい瞬間ですが、収穫適期を間違えるとせっかくの野菜が台無し。そんなことにならないように、一番美味しい時期を知らせるサインを見落とさず、次につながるような収穫に心がけましょう。

## ▶ブロッコリーの収穫



わき芽の出ている場所を数箇所残すように刈り取ります。



包丁で刈り取ります。



立派なブロッコリーが収穫できました。

### 次々と再生されていくブロッコリー

写真は収穫したばかりのブロッコリーの株です。残った枝からすでにブロッコリーの赤ちゃんが生まれています。このように分けつしている部分を残すことが新たな成長を促進し、立派な収穫物へとつながります。ブロッコリーやかき菜の「最初の部分を収穫することで、次から次へと新しいわき芽ができる」仕組みを理解して、長期間の収穫を楽しみましょう。



## 今月の表紙



### ヒメオドリコソウ

シソ科オドリコソウ属

ヨーロッパ原産で、わが国には明治中期に渡来した。今は畑や道端で見かける2年草で、花は3月から6月にかけて咲く。

## ナスの収穫



枝に近い部分から切り取ります。



最後にヘタに付いてる部分も切り取りましょう。



ナスが成長するとヘタと実の部分にズレが生じて果皮の色が淡い紫色になりますが、これは1日に成長した部分を表しています。淡い紫色の部分が多いのは成長が盛んで、出なくなるのは成長が止まった証拠です。成長が止まる前に収穫して瑞々しい味覚を堪能しましょう。

## ちりめん白菜の収穫



収穫前に不要な外葉を外側に折り曲げて外します。



なるべく地面に近い部分にハサミを入れて刈り取ります。



少し小ぶりですが美味しく、そうなちりめん白菜が収穫できました。

## ネギの収穫



夏のトマトの病気予防のために混植していたネギです。



地ぎわから刈り取ります。

# 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



残った株から再生され、数週間で同じような収穫が可能になります。

## パセリの収穫



パセリも春菊と同様に先端部分を掻き取っていきます。このような収穫方法を行う野菜は収穫期間が長く、家庭菜園に向いています。

## 水菜の収穫



包丁で株ごと刈り取ります。

## 春菊の収穫



伸びた先端から掻き取っていきます。

住澤農園でさくらんぼ刈りを楽しむ園児たち。

アグリメイト南郷の住澤香苗会長



# 地産地消の現場に行く

## 消費者と同じ目線で考える

### 子供たちのための学校給食

青森県

アグリメイト南郷

5年前に女性たちだけでスタートした研究会。主婦たちが思いをひとつにして集まった自然農法の担い手だった。発足当初は女性だからということでは組織的な動きが

できず、暗中模索の日々が続いた。そうだが、逆に女性だからこそその強みがあった。消費者の立場からモノを考え、同じ目線で野菜がくれる、消費者直結の姿勢が徐々に注目を浴びるようになっていった。この辺の経緯については本誌平成14年4月号に詳しく紹介されているので参考にしていただきたい。

そして最近、5年という歳月の中で、その思いが多くの人々の共感を得て、彼女たちの願いであった地場流通

を大きく前進させているという。今回は、その中でも食育に関連した最近の動きを紹介しよう。

そもそも食運動に積極的だった地代所りみさんは、「めぐみ幼稚園」に通う園児の親である阿部さんや水野夫妻と知り合って意気投合、食育活動を通じて子育て支援する消費者の会「たんぼぽ会」をアグリメイト南郷の中に立ち上げる。住澤さんたちが取組む自然

農法野菜にたんぼぽ会のメンバーが感動したからだ。その後、幼稚園側との交渉が続けられ、一昨年からようやくめぐみ幼稚園での自然野菜を使うための給食が実現した。また今年の5月からは「貴福保育園」でも自然米と自然野菜の採用が決まっているという。

住澤さんの「若いお母さんたちに自然農法を知ってもらい、食べ

てもらいたい。自分たちの利益を減らしても将来を担う子供たちに正しい食生活を伝えていきたい」という話しを聞いて運動に本腰を入れたというりみさん。これからは「安全な野菜と健康的な食生活」を広く八戸市民に普及していきたいという。

一方、アグリメイト南郷では2年前より味噌などの加工にも着手しているが、これが評判を呼び、今年1月から八戸市南郷区の全小中学校の給食に取り入れられたのが契機となつて、平成19年の4月から自然農法野菜の導入も決定した。まさに、住澤さんたち生産者の下向きな生産活動とたんぼぽの会などのサポーターたちによる地道な働きかけが実を結んだ結果だった。

学校給食に採用されるのは、なかなかできないことだが、それ以上に維持することは難しい。アグリメイト南郷でも、年間を通じて安定供給できる体制をつくるため仲間を増やそうとしている。そして、それを八戸市全域へと拡大させたいと願っている。これが全国に拡大できれば、自分たちの本当の夢が実現すると住澤さんは思う。



家庭菜園でのカボチャ栽培

普及部農園課  
家庭菜園チーム 小山茂朗

## 大仁農場の栽培日誌

### 家庭菜園でつくる元氣カボチャ

**大** 仁農場家庭菜園区では約20aの圃場で、野菜50数品目

果樹3品目の少量多品目による栽培をしています。目的は「MOA家庭菜園」、「小規模農家の菜園」のモデル化とその拡大で、自然堆肥を活用した育土、自然農法での種取り、連作、不耕起、緑肥の利用、堆肥場の展示、混植などを行っております。また、MOAキッチンガーデン（プランター栽培）を展示し、多くの方々の学びの場としても活用されています。

その中でも、5月はカボチャの栽培時期にあたりますので、家庭菜園区での栽培方法を紹介します。

前年の10月中旬頃にカボチャを植える畝をつくり、土壌保全と雑草が生えないように、枯れ草などで覆っておきます。カボチャのツルが伸びていく場所に、畝と平行に浅く溝を

### 元氣カボチャ

きり、2〜3cm間隔でライムギの種を筋蒔きします。溝と溝との間（条間）は40cmです。冬に1度除草すればライムギが成長し、畑を埋め尽くしますので、あとは除草の手間はいりません。5月には1mを越す高さになり、畝が日陰になってしまうので、ライムギをカボチャの植付け前にひざの高さ程度に刈り取り、それを敷き草にします。この敷き草は、土の乾燥を防ぎ、土を柔らかく保ち、雑草防除にもなります。刈り残したライムギは風除けや、カボチャの葉を食べてしまうウリハ虫の飛来を防ぐバリアにもなります。さらに根がしっかり張ることで、土を柔らかくしてくれます。あとはカボチャの苗を植え付けます。土が堅い場合は、植付けの穴に自然堆肥を1〜2握り入れます。

このように他の作物もできるだけ手間をかけず、元気に育つような工夫をしていますので、ご来場の際は是非ご覧ください。皆さんの家庭菜園の参考になればと思っています。

### 農事暦

	満月	上弦	新月	下弦		
旧暦	5 / 30 4 / 14	5 / 24 4 / 8	5 / 17 4 / 1	5 / 13 3 / 27	5 / 10 3 / 24	5 / 2 3 / 16
月齢	中潮 13.3	小潮 7.3	大潮 0.3	長潮 25.6	小潮 22.6	大潮 14.6



花を愛でる心は世界共通ですが、  
 仏教の伝来と共にはじまった花を生ける習慣は  
 美しさを追求する平安貴族によって開花し  
 武士たちの館を飾るオブジェとして様式化され  
 江戸時代に最盛期を迎えました。  
 そして今も、日本人の暮らし中に  
 花を生かす心として生きています。

**花**を愛でる心は世界共通です。  
 形こそ違いはありますが、

世界中でいつたい幾千万の人々が  
 癒されてきたかは計り知れないと  
 ころです。その中で、わが国の生  
 け花は少し異質な発展を遂げてき  
 たようです。ただ花を飾るために  
 次々と花を挿していく欧米のフラ  
 ワーアレンジメントに対して、シ  
 ンプルな中にも奥深い精神世界を  
 表現しようとしたのです。今や日  
 本の生け花は世界の人も魅了す  
 るようになりました。

生け花の成立は  
 室町時代と言われ  
 ています。花を

生けること自体はそれ以前から行  
 われていました。仏教の伝来と共  
 にやってきたもので、仏前に添え  
 る供花として今も日本人の習慣と  
 して残っています。平安時代にな  
 ると、貴族が庭にあった花を切っ  
 て、壺などに挿して楽しむようにな  
 ります。枕草子で清少納言が  
 「あおきかめのおおきなるものをす  
 えて桜のいみじうおもしろき枝の  
 五尺ばかりなるものをいとのおお  
 さしたれば」と書いてるよ  
 うに、日常でも花のある生

## 花を生かす心

活が一般化しつつあったようです。  
 五尺と言えば人の背丈ほどある枝  
 で、それが何本も挿されているの  
 は、さぞかし荘厳で華やかだった  
 でしょう。ただ、それに奥深い精  
 神世界を見つめようとする平安貴  
 族はいなかったのかも知れません。  
**室**町時代になると、生け花は  
 建築様式の発達から脚光を  
 浴びるようになります。それまで  
 の寢殿造りから書院造りに移行し  
 て、床の間が誕生したのです。も  
 ともとは掛け軸を掛ける場所が発

展したのですが、その頃に台頭  
 してきた武士は、そこに花を飾る  
 うとしました。そして、その担い  
 手になったのが同朋衆と呼ばれる  
 芸術家集団でした。

彼らは、邸宅の内装や装飾、庭  
 園の製作までを請け負う、いわば  
 トータルコーディネーターのよう  
 な存在だったようですが、この中  
 から床の間を飾る生け花専門の仕  
 事人が生まれてきます。立阿弥と  
 文阿弥などは、花器の中心に枝を  
 高く立てる「立花」(たてばな)と

いうスタイルで一時代を築きまし  
 たが、それに並行するかのよう  
 に登場してきたのが六角堂の池坊専  
 慶でした。立花の名人として人々  
 の心を惹き付け、室町幕府の衰  
 退と共に消滅していった同朋衆に  
 代わって立花を受け継ぐことにな  
 ったのです。

次に迎えた戦国時代は、自由奔  
 放な世相を反映させるように派手  
 な立花が各地で創作されるよう  
 になります。盛んに建設された大規  
 模な城郭の空間を埋めるオブジェ

としてもはやされ  
 たのです。その一方  
 で千利休によるわび

茶に使われる茶花は対照的に質素  
 さを追求していましたが、主流は  
 やはり立花でした。江戸時代に入っ  
 ても勢いは衰えず、後水尾天皇は  
 宮中で度々立花会を開いたとのこ  
 とです。最盛期を迎えた立花は名  
 を立華と書き改め、これまで口伝  
 されてきたものをまとめた花伝書  
 が出版され、現在の家元制度もこ  
 の時代に整備されていきます。  
 こうやって日本の生け花は現在  
 に受け継がれ、今や世界の人も魅  
 了する存在になったのです。



# 食

## 食品添加物と MOA 加工食品

梅干しは「ごはんの友」として、多くの人に食べられています。特に海外など旅行へ行く時には、必ず持っていきたいと持参品の中に加えられるほどで、古来より重宝されてきた食べ物です。

### 塩っぱくない梅干し

**気**温が上がリ、少し汗ばむ季節になると

夏バテ予防に梅を加工した食べ物を口にするが増えてきます。梅干し・梅茶に梅ジュース、アルコールが飲める方は梅酒と様々あります。どれもさっぱりした後口となるのが特徴ですが、その立役者は成分のクエン酸。このクエン酸が作り出す酸味が、唾液の分泌を促し、消化・吸収をよくするのです。「梅干しを見ただけでよだれが・・・」と言いますが、唾液がよく出るのは梅干しを実際に食べて感じた「塩っぱい」経験がもとで起こるものであり、食べたことがない人が梅干しを見ても、唾液の分泌を促すことはないそうです。このように梅干しといえは塩っぱいものですが、昨今騒がれている減塩ブームの影響で、塩分控えめの「減塩梅干し」や「味付け梅干し」など、塩っぱくないものを多く見かけるようになりました。これらは普通の梅干しとどう違うのか気になるところですが、まず普通の梅干しから

見てみましょう。

梅干しはウメの果実を塩漬けた後に日干ししたもので、塩漬けのみで干していないものは「梅漬け」といいます。梅干しには少し黄色くなったような、熟した果実を使用したほうが良いとされていますが、店頭に並んでいるものほとんどは、熟していない「青梅」です。そのウメを洗わずにほこりや汚れを拭き取り、果実の重量に対して15%程度の食塩で塩漬けた後、樽から取り出し、笹(ざる)の上に広げて3日ほど天日干しにします。これが夏の土用の時期に重なることから「土用干し」と言われます。土用が七月末ですから逆算すると塩漬けにしているのは1カ月余りでしょう。

干しあがると梅干しの塩分は20%前後になります。これを「白干し」と呼びますが、真っ白ではなく、あめ色と呼ぶ人もあります。良く言えばほんのりとしたピンク色です。これに色をつけた場合、漬け樽の中に残った梅酢に、赤しそを浸して揉むと真っ赤な梅酢ができますので、これに白干しの梅干しを入れれば2週間ほどで

赤い梅干しができあがります。このようにしてできた梅干しは塩っぱくて酢っぱいものです。

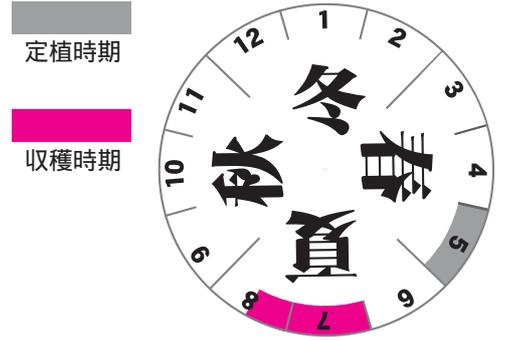
一方、「減塩梅干し」は、様々なタイプがありますが、最も多いものは塩自体を食品添加物である塩化カリウムに置き換えたもので、全部換えると梅干しの味が全く変わってしまうので一部に留めているようですが、塩分を控える必要がある方に食されています。

もう一つは「味付け梅干し」です。一般的に白干しの梅干しを水に漬けて塩抜きをしてこれを上げ、鰹節、みりん、化学調味料などで味を付けます。塩分は通常の半分程度ですので、カビの発生を抑えるために、防腐剤が加えられることがあります。

エムオーエーの商品には、奈良県で自然農法・有機認定を受けた、熟したウメを原料として、夏の時期に一粒ずつ丹念に土用干しをした「手造り有機梅干し」と、赤しそで色をつけた「吉野特産有機梅干し」があります。塩っぱさに加え、さっぱりとした後味は無添加ならではのものです。

病害虫対策や生育面で相性の良い作物をコンパニオンプランツと呼んでいます。トマトとネギは、まさにこの間柄にあり、同じプランターに混植することによってトマトの土壌からくる病気を抑制し、元気に育てることができます。

栽培カレンダー



キッチンガーデン実践講座



プランターでトマトとネギの混植

ネギとトマトの苗を準備します。



トマトの苗がちょうど入る程度の穴をあけます。



トマトの苗をポットから取り外し、巻いている根を指で優しくほぐしてあげます。それをネギ根の上に定植します。



トマトの苗の地表面がプランターの土の表面面と同じ高さになることを確認しておきます。



分けつしているネギを根が折れないようにそつと2分割します。



分割したネギを対角線上におき、根を広げて重ねます。



トマトの苗のまわりの土を手で軽く押さえながら土を落ち着かせていきます。この時、苗の土にはあまり力を加えないようにしましょう。



最後に水を充分にかけて混植の完了です。



枯れ草をまんべんなく敷いていきます。



昨年の10月に定植したキャベツがプランターの中でこんなに大きく育ちました。

(3月30日撮影)

約 30 分  
調理時間  
280kcal (1人分) 1.3g (1人分)  
カロリー 塩分

健康野菜クッキング

# ジャガイモ入り そら豆の冷たいポターージュ



## 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

春から初夏にかけて出回る新ジャガイモは他の季節のイモに比べて水分を多く含み、皮が薄いのが特徴です。ビタミンCなどの栄養素は皮の付近に多いので、きれいなものは皮をむかずに調理することをおすすめします。

新ジャガイモは貯蔵されずに掘

りたてがそのまま出荷され店頭に並びます。新聞紙に包み、日光と寒さを避けて保存すると1週間から10日ほどは持ちますが、この時期だけのみずみずしさを味わうためにも、なるべく早く食べるほうがよいでしょう。

## 「材料」

(4人分)

- 新ジャガイモ(中) 4個
- そら豆 300g (莢から出したもの)
- ミニトマト 12個
- イカ、エビ等の魚介類 適宜
- 牛乳 500ml
- 塩、こしょう 適宜
- パセリ 少々

## つくり方

新ジャガイモはきれいに洗い、一口大に切って水にさらし、茹でる。魚介類は下茹でする。

そら豆は塩茹でし、皮を剥いて牛乳と一緒になめらかになるまでミキサーにかけ

を鍋に移し、火にかける。好みの濃度に煮詰め、塩、こしょうで味を整える。

を冷まして皿に注ぎ、とミニトマトを盛り付け、パセリをふりかける。

ポターージュは冷ますととろみが増すので、煮詰め過ぎに注意してください。

このポターージュは温かいままでも美味しく頂けます。その場合は牛乳の量を半分程度に減らしてください。