

# 自然農法 で 家庭菜園



step  
31

## 米づくり

日本人と言えばお米。消費量が少なくなつたとはいえ、私たちにはなくてはならない主食です。そんなお米を、一度でもいいから自分で栽培して食べてみたいと思いませんか。ひと握りのお米かも知れませんが、それはとても大切な「一粒」になるでしょう。

## 今月の表紙



アヤメ科ニワゼキショウ属  
ニワゼキショウ

北アメリカ原産で、観賞用に渡来した後に野生化した。痩せた土地に群生することが多く、花期は6月から7月にかけて。

## プランターでつくるお米

### ▶ ドラム缶で水田づくり

米づくりは、非常に難しいと思われがちですが、実際にやってみると、身近にあるバケツ(10程度)や一斗缶でも意外と簡単にできるものです。普通は1株に2~3本の稲の苗を植えますが、今回はあえて1本植えにしました。1本の苗がどれだけ成長するか観察していきたいと思います。なお、大仁農場では根を大きく伸ばす目的でドラム缶での挑戦となりましたが、皆さんは身近な材料を使い、環境や労力などを考慮に入れてトライしてください。

### ▶ 米づくり用の土をつくりましょう

基本的に水田の土も畑と同じ作り方です。つまり、山土(赤玉土)7に対して堆肥を3に混合しますが、ドラム缶のように大きなプランターなら8:2の割合にします。市販のプランターでも栽培できますが、自然農法では根を大きく伸ばしてやりたいのでバケツや一斗缶、可能な場合はドラム缶のような底の深いプランターを使います。土もそれら容器に合わせて作りましょう。



まずプランターに用土を入れ、次に苗を植えやすいように土をならしながら、できるだけ水平になるように代掻きします。

## 水と用土で水田をつくるつ



稲の苗を入手するには  
稲の苗が消費者向けに市販されていることは滅多にありません。入手する場合は、近くのお米の生産者に相談してみてください。少ない量なら譲ってくれるかも知れません。



稲は分けつしながら成長していきます。その苗を田植えする場合、分けつしている箇所より下に水面がくるようにしましょう。

## ▶ 田植えをしよう



4 土に高低差がなくなれば、立派な水田の完成です。



5 一般的に田植えは30cm間隔で行われます。ドラム缶の場合は4本の苗を植えることができます。



6 根元の部分を指で挟んで、根を水田に沈み込ませるように田植えをしていきます。一般的には2~3本の苗を1株に植えます。



7 この時、分けつ部分が水面下にならないように注意して下さい。



8 定植した後、両手で軽く押し固めるようにします。



9 これを繰り返し、これを繰り返して4隅に苗を定植していきます。



10 田植えが完了。秋までの楽しい米づくりがスタートしました。



11 残った苗は、発生した場合に備えてしばらく保存しましょう。

# 大仁農場の家庭菜園から



## 美味しい野菜づくり実践編

### その後の水管理

米づくりにおける水管理は非常に大切です。分けつが出そろって7月までは絶対に水をきらないようにしましょう。その後、分けつが出そろった時に水を抜いて3~5日ほど中干しします。これは微生物を肥料にしたり酸素を根に送り込む効果があります。その後、また水を入れて穂が出て花が咲く頃まで絶対に欠かさないようにしましょう。また、雑草は手で除草してください。家庭菜園でも米づくりを続行します。秋に続編をお届けしますので、乞うご期待。



定植する苗を選ぶ場合、株が大きく分けつの多い方を選ぶようにしましょう。苗が元気な証拠で、さらに多くの分けつを繰り返し、少しでも多くの稲穂をつけることができ、収量に差がでます。

携帯電話を使って売上げ状況を見る那須千代さん 宇土マリーナにある千代さんの販売コーナー。画面を見るのが楽しみだという。



# 地産地消の現場に行く

## 携帯に送られてくる

## 売上げ速報にヤル気が倍増

宇土普及会

那須千代さん

最近、地産地消が全国的なブームになりつつありますが、その原動力になっているひとつが道の駅に代表される地場野菜を販売する拠点の増加です。多くは近隣の生産者と委託販売契約を結び、売場と畑が直結しているのが特徴です。鮮度が高く、価格も一般市場と比べて安いのが消費者を惹き付ける要因です。自然農法生産者の

多くも道の駅などに出荷して人気を得ています。今回は、その中でも生産者にヤル気を起こさせた地場流通を紹介したいと思います。

熊本県の宇土普及会に所属する那須直敏さんはかつてコンピュータ関係の仕事をしたがら実家の米づくりをする兼業農家

でしたが、農業に夢を抱いて専業に。今や約8haの自然農法農地で有機JASの米と自然薯などをつくり、お母さんと奥さんの千代さんが野菜をつくり出荷しています。最近になって奥さんに密かな楽しみができたそうです。道の駅から日に3回（正午、3時、5時）携帯電話に送られてくる売上げ速報がその正体。これで「ヤル気」を倍増させたと言います。

これは、宇土マリーナが生産者に提供する情報サービスで、レジにバーコードで入力された売上げ情報をコンピュータで処理、個々の出荷者に配信するシステムです。これにより自分が出荷した野菜の在庫がリアルタイムでわかり、必要なら畑に行つて野菜を収穫して補充するといった対応が即座にできるようになったそうです。農作

業の合間に自分の野菜が今どのくらい売れているかを携帯で知ることができるので、まさに生産者にとってはヤル気の源、自然と農作業にも力が入るというものです。

サービスを利用するのも簡単で、出荷者には登録するだけで専用のバーコードが提供され、配送した時に自分でそれを貼って、所定の売場に商品を並べるだけでOK。原則として出荷数量や種類は出荷者の自由裁量ですが、同時に在庫や品質管理も個々の出荷者に任されており、その管理を自主的に行うことが求められているだけです。

千代さんによると、これによって年間を通じた野菜の売上げ変動やお客さんの好みが把握できるために作付けや在庫調整に無駄がなくなり、農業経営的には大きなプラスになったそうです。こんなサービスもあって、今や農産物だけでなく80以上の出荷者があり、宇土マリーナ全体の売上げも伸びているそうです。この他、近くの直売所2カ所にも出荷するようになり、うち1つは同じシステムが導入され、今や携帯電話が手放せない日々を送っているとのことでした。



大仁農場のお茶。この他に紅茶もあります。

普及部農園課 宮島一将

## 大仁農場の栽培日誌

### ■ 在来種を利用したお茶づくり

**最**近、お茶の効能や機能性が注目を集めるようになり、ペットボトルのお茶などが多く出るようになってきました。しかし、なんといつてもお茶の魅力は同じ茶樹から緑茶や紅茶、烏龍茶など様々なお茶ができることだと思いません。現在、大仁農場は一番茶で煎茶、抹茶を作り、二番茶を利用して紅茶、ほうじ茶をつくっています。

大仁農場のお茶づくりの特徴は、落ち葉や草などの自然堆肥を投入して柔らかい土壌をつくり、しっかりと根を張らせることにあります。その結果、無農薬・無化学肥料でも病害虫に負けない健全な生育ができる様になりました。この様な土壌に棒を挿してみると、その棒が優に1m以上は入り込んでいきますが、これを見た多くの来場者は

いつも驚き感心されています。また、もう一つの特徴は茶園の多くが在来種だということです。昔はこの茶園もこの在来種が多くを占めていましたが、一株一株違う性質なので味も違えば色、形、収穫期まで異なります。現代では、収量や品質を重視する結果、急速な品種化が進み、ガリバー品種「やぶきた」が全国の茶園の7割強を占め、在来種は減少しています。

しかし、この在来種の特徴は比較的病害虫に強いことや、なんとも様々な性質の違うお茶が畑でブレンドされることにより、他にはない旨味と渋味のバランスが調和された独特の香りと味になることです。大仁農場のお茶を飲んだ方から「ここのお茶しか飲めない」とか、「ここのお茶は本当に美味しい」と言われます。私たちがこの仕事に携わっていて本当に良かったと思う瞬間です。

これからも自信を持ってみなさんに勧めることのできる大仁農場のお茶をお届けしたいと心静かに燃えています。

### 農事暦

|    |        |        |        |        |        |        |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|    | 満月     | 上弦     |        | 新月     |        | 下弦     |
| 旧暦 | 7 / 30 | 7 / 22 | 7 / 19 | 7 / 14 | 7 / 11 | 7 / 8  |
|    | 6 / 17 | 6 / 9  | 6 / 6  | 6 / 1  | 5 / 27 | 5 / 24 |
| 月齢 | 大潮     | 小潮     | 中潮     | 大潮     | 若潮     | 小潮     |
|    | 15.6   | 7.6    | 4.6    | 29     | 26     | 23     |



室町時代に近江商人によって  
大ブレイクした蚊帳。  
それ以来、日本の夏を彩る風物詩となって  
蚊などの虫から私たちを守りつづけてきましたが  
今は忘れ去られて久しい存在です。  
しかし、エコロジーな生活が復権すると同時に  
蚊帳も再登場しようとしています。

**夏**になると悩ましいのが蚊の  
出現です。とくに電気を消  
して眠ろうとした瞬間にやって  
くるブーンという羽音に悩まされ、  
睡眠不足になったという経験  
のある方も大勢いらつしやると思  
います。最近、エアコンで1日  
中部屋を閉め切ることが多くなっ  
たことや蚊取り線香などの殺虫  
剤で悩みが解消されつつありますが、  
エアコン嫌いや殺虫剤を使い  
たくないという人にとっては悩ま  
しい日々が続いていることでは  
う。そんな時、も  
う一度見直してみ  
たいのが昔ながら  
の蚊帳です。今やほとんど見かけ  
なくなりましたが、かつては人に  
優しい夏の必需品だったのです。

わが国に蚊帳が登場したのは応  
神天皇の頃だったと播磨国風土記  
が伝えています。何でも播磨の国  
に巡幸した際に「加野(かや)の里」  
という場所で虫を防ぐためのネッ  
トを張ったことからその名前がつ  
けられたそうです。その製法は中  
国から伝わり奈良時代には貴族  
に普及していきま。絹や  
木綿を編んで作られたそれ

## 蚊帳ってエコロジー

は「奈良蚊帳」と呼ばれていまし  
た。水田がどんどん増えていたの  
で蚊の繁殖もすこかったのではし  
う。貴族たちは争って買い求めた  
ということ。室町時代になると、蚊帳人気  
に目をつけた近江商人が麻を材料  
にした「八幡蚊帳」を売り出しま  
す。琵琶湖の気候が蚊帳づくりに  
適したこともあってこの一帯が一  
大生産拠点となりました。もっと  
も、当時は普及したといえ相当高  
価なもので、米2〜3石に相当し

たそうです。戦国時代には、大名  
のお姫様が持つて行く嫁入り道具  
の一つでした。庶民にはとても手  
を出せないのが、当時は寝苦しい  
紙の蚊帳をつくって夏の夜をし  
いでいたということ。江戸時代に入ると、萌黄色に  
染めて縁を紅布にした「近  
江蚊帳」が発売されました。これ  
を考案したのが、布団メーカー「西  
川」の2代目である西川甚五郎で、  
「蚊帳あ、萌黄の蚊帳あ」と独特の  
かけ声で売り歩く姿は江戸の町の

風物詩にもなっていました。農村  
部からは「江戸では夜は青畳に寝  
て、夏は蚊帳を吊る」と羨ましが  
られたものですが、実際は貧富の  
差が激しく、近江蚊帳を吊る贅沢  
ができたのはほんの一部で、一茶  
が「月さすや 紙の蚊帳でも お  
らが家」と詠んだように多くの庶  
民は相変わらず紙製の蚊帳のお世  
話になっていたそうです。

そんな長い歴史を持つ蚊帳でし  
たが、生活様式の変化に伴って最  
近は滅多に見かけなくなりました。  
ただし、エアコンや  
殺虫剤が氾濫するわ  
が国とは違い、東南  
アジアやアフリカ諸国では、今も  
手放せない日常品です。蚊を媒体  
とする伝染病の多い国々ではなお  
さらのことです。

ところが、わが国でも、自然  
な生活に少しでも戻りたい人々に  
よって蚊帳が見直され始めていま  
す。そして、いったんは死滅した  
かに見えた蚊帳が復活、現代建築  
にマッチした新製品も続々誕生し  
ています。エコロジーな生活を求  
める人にとって、決して蚊帳は過  
去のものではありません。

シマ吉の大冒険

Vol.90

日焼けのケアー たて りえ



**お知らせ**  
本誌を送付するための読者管理システムを変更致しました。このため一部の宛名が出力できないため新字体にて送付させて頂きます。予めご了承下さい。



自然観察と稲の収穫 / 12月には、古民家での米研ぎ、かまど炊飯、餅つき等の体験授業を行う予定です。

田植えの説明をする石田訓一学校長(左端)  
今後は、7月に自然観察と稲の収穫 / 10月の稲刈り / 12月には、古民家での米研ぎ、かまど炊飯、餅つき等の体験授業を行う予定です。

お便り回覧板

**毎**年、ベランダで茄子と胡瓜とピーマンを2本ずつ植えて楽しんでます。夫婦2人では結構役に立って、それが終わると暮にはエンドウを植えて春には豆ご飯を楽しんでいます。昨年の暮には足と腰の具合を悪くして今年は駄目かと思いましたが、やはり苗を見たら植えてしまいました。収穫を夢見ながら。

**小** 学校2年、中3年、高3年生の男の子の子育て真っ最中です。成長期の子供たちには何より食べる事が楽しみのひとつです。私は自然農法の生き生きとした野菜やお米を食べる事が心身ともに豊かに、社会に喜ばれる人になることだと信じ、毎日のお弁当や夕食を愛情込めて作っています。その美味しいお米や野菜を育ててくれる農家の方に心から感謝したいと思います。

**メ** ロンの網目のことでいつも疑問に思っていました。皮がひび割れをおこし、分泌液がかさぶたのように網目をつくる。なるほど！そうだったんですか。メロン大好きな東京の孫にも教えてやりました。

**誌** 上マーケットを注文するのが楽しみです。安心して頂けます。もっと種類が多い方がいいのですが、無理かなあ。

**自** 然農法大学校入学式が開かれたことを知り、私の妹も今年から社会人として旅立ちました。本日に頑張ってほしいなあ。

**読者プレゼント**  
当選は発表をもってかえさせていただきます。今回は『マスコットを抽選でプレゼントします。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

**トピックス**  
開成普及会  
「あしがら・田んぼの学校」が開校して皆で田植え

去る5月26日、神奈川県開成町で、田んぼの学校入学式と田植えが行われました。この学校は、開成普及会の石田訓一会長を学校長に農家や自然に感謝できる心と親子のコミュニケーションづくり等を目的に開校されたもの。県内各地から集まった親子80余名が横一列に並んで田植えを行い、初めての田んぼに足を取られて尻餅をつき、蛙やゲンゴロウを捕まえる等、のどかな風景の中、日常では得難い時間を過ごしました。お昼は、田んぼの土のやわらかさや温かき、米づくりの喜びなどについて語り合い、地域の皆さんが調理したまごころこもる自然農法のお米や野菜の美味しさを体験しました。

# 食

## 食品添加物と MOA 加工食品

豆腐は古くから日本人に親しまれてきた加工食品のひとつです。自然の材料だけで加工できる栄養価の高い植物性タンパク質の宝庫である豆腐は、今や健康食品として海外でもポピュラーなものとなりました。

### 味噌汁の具には豆腐

「どっしりうちの味噌汁にはいつも豆腐が入ってるの？」このような質問を子供から受けた経験はありませんか。自分で思ったことはありませんか。豆腐のことを知ればこの質問の答えがわかります。

文字で豆腐は豆が腐ったと書きますが、そのような意味ではないことは皆さんもご存知ですよ。この「腐」という漢字は本来柔らかく弾力性があるものを意味するようで、まさしく大豆から作った白くてふわあつとやわらかい「豆腐」のことを表しているのです。

もつとも、このやわらかさには差があります。よく見るのは、絹豆腐と木綿豆腐ですが、絹の方は木綿に比べてやわらかく、最近流行っている寄せ豆腐はもつとやわらかいかもありません。いずれも大豆から作るのと同じですが、昔ながらの豆腐の作り方は、原料の大豆を洗ってから季節に応じて8〜16時間程度水に漬けます。その後、適量の水と一緒にすりつぶします。できた豆乳を

呉（こ）と呼びます。呉は青臭くて苦味があります。これはサポニンなどの成分で、薬効があり薬にも使用されるものです。これを加熱し臭いを蒸発させて豆乳にしますがこのときに激しく泡立ちます。この泡は豆腐には邪魔なので、一般的には食品添加物のシリコーン樹脂やグリセリン脂肪酸を使用し消します。使用しても豆腐に残る量が少ないので豆腐のパッケージには表示はされません。豆腐の中に気泡のあるものはこの泡消しを使用していません。

そして最終段階、豆乳に凝固剤を加え固めます。この凝固剤はにがりとも呼ばれますが塩を作る際の副産物である塩化マグネシウムなどがよく使われます。単純に豆乳に入れば固まるということではなく、寄せ桶の中で豆乳をかき混ぜ棒（櫂）でゆっくりとまわしながら加え固めるのです。絹豆腐は豆腐20丁分位の四角い寄せ桶を使います。木綿豆腐は丸い寄せ桶を使い、固めた豆腐を大きな四角い型枠の中に木綿布を敷き、崩して入れます。木綿布でそれをくるんで蓋の上から重石をして水分を搾

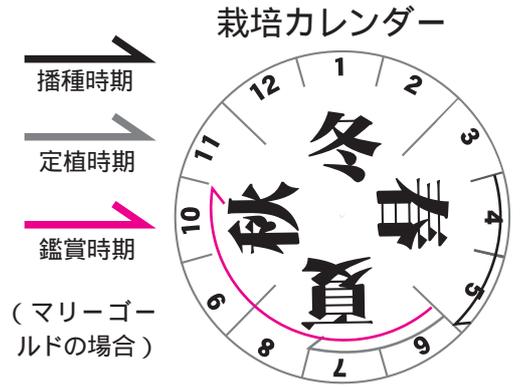
り、適度の硬さにします。できた大きな豆腐を水の中で容器に入るサイズに切ります。

市販されている豆腐は昔ながらの作り方でなく、泡消しを使用したり、凝固剤にグルコン酸を主成分とする化学合成の食品添加物・グルコノデルタラクトンを使用したものが多く、外国産の大豆を使用し、安価に販売されています。

このように豆腐は大豆だけで作ります。大豆は畑の肉と言われ、牛肉の16%、魚のアジの20・7%に対して35・3%とタンパク質を豊富に含んでいます。かつての日本食ではどのようにたんぱく質を摂るかが課題であり、毎日食べるごはんに含まれる量と味噌汁に含まれる量としてそこに豆腐を入れれば大丈夫と計算したのです。

毎日の味噌汁に「豆腐は安くておいしくて・調理が簡単で栄養があるから」入れるが正解です。エムオーエーでは味の良い国内産大豆を使用し、泡消しを使用しないで、にがりで作った豆腐を全国各地の豆腐屋さんで製造委託しています。味噌汁だけでなく様々なお料理にご利用ください。

前回は花を育てるための土づくりを中心に  
実践講座を進めてきましたが、  
今回は身近な材料を使って、自分で播種から鉢上げま  
でを行ってみましょう。  
タネから育てるために多少難しい面もありますが、  
それだけに美しい花が開花した時の喜びは  
さらに大きなものとなります。



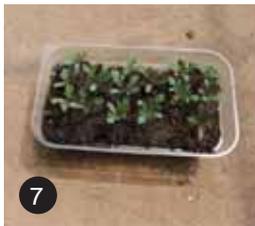
苗用の用土を入れます。



内から外に向け穴を開けます。



イチゴのパックなどを使います。



マリーゴールドの場合は1週間以内に発芽します。その後、本葉3、4枚で鉢上げ時期を迎えます。



たっぷり水をやります。乾燥させないよう管理します。



タネを約2cmの間隔で播きます。今回はマリーゴールドを播種しました。



用土を入れたら、軽くパックを地面に叩きつけて土をならします。

キッチンガーデン実践講座  
プランターで花づくり2

発芽後に鉢上げへ



8



用意するものは苗とフォークと苗用ポット。



底を見て根が穴から出てきそうな状態ならOK。

フォークで土ごとすくい上げます。



11

これだけ根が伸びていれば大きな花が期待できます。



12

慎重にひと株ごとに分けていきます。



13

苗用ポットに用土を入れて鉢上げします。



14

完成したポットを容器に入れて水に浸します。(鉢底の穴から水を吸わせませす)

約 30 分 調理時間  
244kcal (1人分) 1.2g (1人分) カロリー 塩分

健康野菜クッキング

# オクラのネバネバハンバーグ トマトソース添え



## 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

オクラが初めて日本に渡来したのは江戸時代末期頃ですが、本格的に普及し始めたのは、50年くらい前からです。オクラ特有の粘り成分には、整腸作用やコレステロール低下、血糖値の上昇を抑える作用があります。粘り成分を生かす場合は、加熱は短めに。その

他にもカルシウム、鉄、カロチンやビタミンCも含まれており、夏バテ解消にはもってこいの野菜と言えます。ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しますが、傷みやすいためできるだけ早めに使い切りましょう。

## 「材料」

(4人分)

|        |         |
|--------|---------|
| オクラ    | 20 本    |
| 合いき肉   | 250g    |
| 溶き卵    | 1 個     |
| パン粉    | 3/4 カップ |
| 塩      | 小さじ 1/2 |
| トマト    | 2 個     |
| 塩、こしょう | 適宜      |
| 大葉     | 4 枚     |
| 焼き油    | 適宜      |

## つくり方

オクラはヘタを取り、太めの小口切りにする。ボールに合いき肉、塩を入れてよく混ぜ合わせる。溶き卵、湿らせたパン粉を加えて更によく混ぜる。

を 4 等分して小判型にまとめる。

フライパンに油を入れて熱し、を並べて弱火で焼く。ひっくり返し、中まで火を通す。

トマトは皮を湯剥きして種を取り、粗く潰したものを火にかけて軽く煮詰め、塩、こしょうで味を整える。

皿に をひき、上に大葉と を盛り付ける。