

自然農法

特集

原発事故を
乗り越えて

2013

5・6

料理

シェフのレシピ／中華ちまき

健康野菜クッキング／インゲンの
信田巻き

連載

自然農法で家庭菜園／夏野菜の管理方法

夏に健康な野菜を育てるための対策

悠々自適／明るくて健康な地域づくりに

連作のススメ／レンコン

種、いのち、を育てる／遙かなる武夷山の茶園

旬の野菜／5月、6月の野菜



夏野菜の管理方法

夏に健康な野菜を育てるための対策

トマトの管理ポイント

- 病気予防にネギの混植。(大仁農場)
- 窒素過多を避け、高畝にする。
- ビニールの天井をして雨よけ栽培。
- 支柱を立てる。

ネギとの混植。



トマト



天井の雨よけと支柱立て。

カボチャの管理ポイント

- 株周囲を枯草などで厚く被覆する。
- 雨の多い時期は人工受粉を行う。

厚めの被覆。



人工受粉。



カボチャ

キュウリ

キュウリの管理ポイント

- 苗の定植後に風除けと虫除け対策としてビニール囲いする。
- 水分保持のために被覆し、乾燥したら水やりをする。
- 樹勢を保つため早めに収穫する。

虫除けと風対策。



早めの収穫。

ナス



寒い時期は風除けと保温用にホットキャップ。

ニジュウヤホシテントウの食害痕。



ナスの管理ポイント

- ニジュウヤホシテントウに注意。多発地域では、葉裏の卵退 治を徹底する。
- 強風に弱いので防風に注意をする。
- 早めに収穫する。
- 乾燥したら水やりをする。

早めの収穫。



防風対策には緑肥が便利



台風に遭遇する可能性がある夏野菜を守るためには、ソルゴーなど背の高い緑肥を周囲で育てると効果的です。土を耕すと共に、刈り取って敷き草に利用できます。



夏

野菜は、栽培途中で草がはびこり、虫の発生しやすい時期と重なるため様々な対策が必要になってきます。今回は、野菜の管理ポイントと、特に注意が必要な野菜の栽培技術について学んでいきましょう。

まず共通する課題として草の管理があります。この時期は野菜と競争するように勢いよく草が繁殖します。枯草で被覆したり手取りするのも良いですが、逆に緑肥の種類を選び繁殖させる方法があります。例えば赤クローバーの種を野菜の種まき前に播き、地表を被覆することで他の草の侵入を防ぐことができます。赤クローバー自体は背が低いので管理が簡単で、他に被覆材を使う必要がなくて大変便利です。

また、共通する悩みとして虫害があります。種類が多く、野菜別の対策が異なるため、なかなか一概には言えません。ただし、虫が好む条件を知ることによって対策を練ることはできます。当然のことな

がら虫たちは栄養を摂るため野菜を食べますが、その栄養の正体が窒素であることに注目すると、虫と作物の相関関係が浮かんできます。これまでの例から見ても、虫は窒素過多の作物に多く集まる傾向にあります。つまり、それは虫がより窒素を過剰吸収した植物を察知する能力を持っている証です。逆に考えれば、余分な窒素分のない健康な作物を育てれば避けられるはず。このため、過剰な施肥を控えて育てることができれば、虫の害を最小限に抑えることが可能になります。

その他にも、虫を誘引する未熟な有機物を土壌表層に混入しないこと、虫を近づけない効果のあるコンパニオンプランツを混植するのもひとつの手です。また、畝周辺に天敵が住める草場を作っておくのも重要な対策のひとつです。

暑

い時期は病気になる野菜も増えてきます。これについても、虫害と同様にメタボになることで抵抗力が低下する場合があります。

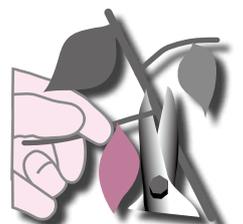
く、対策としては、同じく窒素の多い有機肥料などを控えるようにします。もちろん、この場合も無施肥が一番の対策になります。

水

の管理もこの時期は重要な要素になってきます。大雨が降る日もあれば、干ばつに悩む日もあります。このため、その両方の対策を行っておく必要があります。大雨については、畑の周囲に深い溝をつくったり、高畝で水はけを良くして対応します。一方の干ばつ対策としては、枯草などを被覆して表層の湿度を保ったり、周囲に背の高い緑肥やひまわりなどで日陰をつくるのも効果的です。もちろん、適切な水やりを欠かさないようにしましょう。

この他、台風が来襲するシーズンでもあるので、防風ネットなどの設置も考える必要があります。以上が共通した対策となります。が、作物によって特有の対策があります。右頁では、代表的な夏野菜を例に管理方法を掲げてあります。参考にして下さい。

農事暦



夏

野菜のためのは種と定植の時期であり、春野菜の収穫時期でもあり、畑が一年でもっとも忙しくなる時期です。作付けをする前に年間の栽培計画を立てておくと、畑を効率よく利用できるので、野菜の栽培暦を参考に計画を作ると良いでしょう。これからの栽培の本番。草と虫に負けずに頑張りましょう。

5月、6月にできる主な農作業

は種	定植	収穫
カボチャ、キュウリ、ラッカセイ	キュウリ、ショウガ、スイカ、トマト、ナス、ピーマン、サツマイモ、ハネギ	イチゴ、エンドウ、ソラマメ、コマツナ、アスパラガス、ニラ、ホウレンソウ、フダンソウ

※大仁農場での実施日を基本にしています。



畑にいます。

8

自然米と家庭菜園で作った野菜を食べ、MOAの健康法で健康体を取り戻した川上さん。その体験を通じて地域にも真の健康を広げていきたいと第二の人生がはじまった。

●川上登弘さん
昭和19年生まれ
三重県東員町在住
自然農法歴5年



明るくて健康な地域づくりに

小学生の頃にキャンプ場で食べたスイカが自然農法との最初の出会いだった。その味が忘れられず自然農法に関心を持つようになった。その後、実施農家の訪問やそのほ場の見学をして理解を深め、農家さんが病虫害対策に真剣に取り組んでいる努力を見て、自然農法農産物は農家さんの思いがこもる尊いものだと思えた。

それ以降、自然農法農産物は美味しく健康に良いと思えるようになった。

購入するように努めるようになった。家族もこの良さが徐々に分かってきて、いつかは畑を借りて実践したいと思うようになった。

そうした折、一緒に料理教室をし



奥さんとお孫さんと一緒に畑にて。

ていた地元の専業農家さんのお世話で畑を借りられることになり、平成21年の退職後は栽培に専念するようになった。翌年から自然農法の通信講座を受講し、最近はその元開催の自然農法セミナーで普及員から栽培技術を学んでいる。

この甲斐あってか、昨年は大豆を約12kg収穫し、うち6kgのみそを作った。今は七分づきの自然米と自家製味噌を中心とする食生活が定着している。このようにMOAの食事に基つき生活すると、2年前と比べて体重が10kgも減り、血圧も正常値近くにまで低くなった。妻も寝込むことが無くな

り身体が暖かくなって元気にパートに行けるようになったという。まさに菜園から元気をいただいていることが実感できている。

幸い妻も畑仕事が好きなので、共に話し合いながら栽培をしている。子供達は小さい頃から自然農法の野菜に親しんでいたため良さは分かっているが、野菜嫌いな孫が畑の白菜を食べて美味しいと言ってくれたのが何より嬉しい。

地域でも、収穫したものを地主さんに届けると、いつも美味しいと言ってくれる。近所の方に差し上げると、人参は甘くてすぐに煮える、大根はすぐ火が通って柔らかくなるかと評判も上々で、特に体調のすぐれない方が元気になると言ってくれるのが嬉しい。このような交流ができるようになったのも菜園があったからこそだ。これからは自然農法実施者を増やし、MOAの食事を知らせ、健康寿命の延伸による健康で明るいまちづくりができるように微力を尽くしたいと考えている。



5月、6月のイベント情報

イベント名	実施場所		実施日	備考
岩手県 詳細は前田普及員 (090-7153-7574) まで				
家庭菜園入門セミナー	盛岡市	箱清水菜園	平成 25 年 5 月 18 日 6 月 16 日	自然農法の家庭菜園で東北の復興に取り組むぞ！昨年実施の積み上げのセミナーが本年は、講師をベテラン家庭菜園者、普及会生産者、普及員が担い、各地域に拡大。お知り合いをご紹介ください。受講料は、月 1 回の 4 回積み上げで 5,000 円 (賛助会員値引き特典あり)。
	岩手町	佐藤康子菜園	平成 25 年 5 月 17 日 6 月 21 日	
	花巻市	大和恵菜園	平成 25 年 5 月 26 日 6 月 30 日	
群馬県 詳細は MOA オレンジハウス新前橋店 / 担当栗原 (027-252-3811) まで				
みんないきいき野菜の日	前橋市		平成 25 年 5 月 18 日 6 月 15 日	地場野菜の販売会です。
栃木県 詳細は那須黒羽こだわりの郷事務局 / 中橋 (090-4832-3040) まで				
那須黒羽営農研究会交流会 (生産者と消費者の交流会)	大田原市	那須黒羽営農研究会 会ほ場	平成 25 年 5 月 25 日 6 月 22 日	田植えや草取りの体験をします。参加費は 1,000 円 (小学生以下は無料です)
東京都 詳細は地産地消・野菜の日実行委員会 (03-3776-1941) まで				
地産地消・野菜の日	品川区	東京療院正面 (品川税務署の 向かい側)	平成 25 年 5 月 15 日 6 月 19 日	東京生まれのとりたて自然農法産野菜が都心で購入できます。時間は午後 2 時から 5 時半まで。
岡山県 詳細は鍵山普及員 (090-4890-4357) まで				
自然農法栽培技術講座	笠岡市	笠岡学園	平成 25 年 5 月 10 日	自然農法を初めとした有機農業生産者を対象とした技術講座です。岡山市の森安農園が午前 10 時～、笠岡市の笠岡学園が午後 1 時 30 分～。参加費は各会場ごとに 1,000 円 (自然農法生産者会員及び賛助会員は 500 円) です。
	岡山市	森安農園	平成 25 年 5 月 11 日	
香川県 詳細は巾普及員 (090-5140-4797) まで				
有機農業体験の日	高松市	スカイファーム川 西さんの畑	平成 25 年 5 月 11 日 6 月 8 日	生産者の畑にて植付けや収穫を行います。参加費は 1 日 500 円です。
愛媛県 詳細は巾普及員 (090-5140-4797) まで				
家庭菜園セミナー	今治市	生産者宅を予定	平成 25 年 5 月 18 日 6 月 29 日	初心者向けの自然農法を実地にて学びます。受講料は 1 回につき 1,000 円。
鹿児島県 詳細は自然食の MOA かがしま店 (099-268-7578) まで				
ナチュラルファーマーズ マーケット 健康野菜市	鹿児島市	自然食の MOA かがしま店駐車場	平成 25 年 5 月 26 日 6 月 23 日	近隣の自然農法生産者が地産地消を目的に新鮮な野菜を販売します。

本事業団が 24 年度社員総会を開催



総会の冒頭に挨拶する奈良安規理事長。

本事業団は、2月23日と24日に定時理事会と社員総会及び役員研修会を MOA 研修センターで開催しました。23日の午後3時からの役員研修会では、有機農業基礎データ作成事業の報告に引き続き全国各地の普及会から活動の事例報告がありました。

静岡県
自然農法文化事業団

大仁農場で研究成果の検討会を開催



研究成果が発表されている会場。

大仁農場で3月19日に成績検討会が開かれました。これは、各種事業や栽培及び試験研究の成果を発表する場として開催されているもので、今年は農園や環境、畜産部門などから多くのテーマが発表され、今後の「農医連携」の重要性が確認されました。

静岡県
大仁農場

自然農法情報交換会
で種子交換会も

持ち寄った種を交換する参加者たち。

鹿児島県連合会は3月27日、鹿児島市内において自然農法情報交換会を開催しました。生産者の事例報告と、「種の自然農園」主宰の岩崎政利氏が「種を守り伝える」と題して講演を行い、その後は生産者が持ち寄った種の交換会が行われました。

鹿児島県
鹿児島県連合会



レンコン



井波さんご夫妻



レンコン畑。



収穫期を迎えたレンコン。

概要

石川県河北郡津幡町は金沢市中心部から北東に向かって十数キロと都市部から程近くに位置し、河北潟干拓地のほか、中心に、ムギや大豆の畑作物のほか、スイカやレンコンなどの野菜が近郊型野菜として栽培されています。井波さんは奥様の紀代さんとともに、この津幡町の河北潟干拓地近くの20aの畑において40年間自然農法によるレンコンの連作栽培を続けています。

通常レンコン栽培は、ハスくびれ病や腐敗病などの病害やアブラムシなどの害虫被害が発生しやすく、除草剤はもちろん、農薬の使用も少なくありません。井波さんも栽培当初はこれらの病害によりレンコンの肌が柔らかくなりすぎて腐敗が起きたりしました。またレンコンを煮てもやわらかくならない生理障害やアブラムシ被害などにも悩まされてきました。

土づくりから取り組み

そのような中、土壌分析を行ってみると、pHが4程度と土壌がかなり酸性であることが分かりました。昭和57年頃から10年間、10a当たり約1tの完

石川県◆津幡普及会

井波助雄さんの事例

熟堆肥を毎年投入し、土づくりに取り組んだところ、収穫されるレンコンの肌がしっかりと硬くなり、腐りや痛みが少ないレンコンが収穫出来るようになりました。

また、堆肥投入時の2月から4月頃にかけては約100kg/10aの自家製くん炭と木酢液を散布します。このような土壌改良により、健全なレンコン栽培が可能となり、結果としてハスくびれ病や腐敗病が予防され、現在ではこれによる被害が最少程度に軽減しています。しかも、今まで長年、くん炭

を作ってきましたが慣行栽培のモミガラでは効果がなく、自家製の自然農法のモミガラを使用するようになってから、病害抑制効果が発揮されるようになり、自然農法に勝るものはないと実感しています。堆肥施用の注意点は、10a当たり約1tとしていますが、これ以上の施用は病虫害の発生に繋がりがよくなるからです。

植え付けとその後の管理

種レンコンの植付け前の4月上旬頃に、米ヌカを500kg/10aと有機質肥料20kg/10aを施し、耕うん湛水後代かきをします。種レンコンの植え付

け後、6月から8月上旬頃までは除草作業と芽まし作業が続きます。除草対策として、栽培当初から20年間はイナワラを麻紐で結束しレンコン畑に敷いたり、牧草を敷いてみましたが、地温が上がらなかつた為中止をしております。現在は手作業による除草です。

レンコン特有の地下を長く這う性質に対して、「芽まし」という管理作業を行います。伸張した地下茎が、隣接したほ場に入らないように地下茎の先端を内側に曲げて戻す作業で、異品種の混入を防止するとともに畦畔の損

傷による水漏れを防ぐもので、重要な管理作業となります。この作業が、連作により年々作土が深くなっていくため、重労働になってきています。また、作土が深くなった分、初期生育は遅れますが、減収には至りません。

収穫と今後の展望

収穫は10月下旬からはじまり、翌年の3月まで続きます。掘り取りは、通称熊手と呼ばれる鋤を使って丁寧掘り取られます。全作業の内、この鋤掘り作業が最も時間と労力がかかります。現在の収量は、10a当りで約1tで慣行栽培より2〜3割減程度です。

しかし、井波さんは「レンコンは土を選ぶ為、試行錯誤しながら今まで栽培してきた。最近では、消費者から美味しいとの声を聞く機会が多くなってきたように感じている。以前は大変だったが、現在は喜びでレンコンを収穫出来るまでになってきた。穴が小さくて、肉厚のある自然農法のレンコンづくりを目指して、今後も命ある限り継続していきたい。」と語っています。

現在の主な作業

2〜4月頃▽自家製くん炭と木酢液を農地に散布。4月上旬▽米ヌカと有機質肥料散布、水はり。6〜8月上旬頃▽草取りと芽まし（土の中に芽を戻す）10月下旬〜3月▽収穫（鋤掘り）。

特集

原発事故を 乗り越えて

相馬・文化事業推進の会



3代揃った白石家の人々。左から両親のるり子さんと長康さん。ゆりあちゃんと長利さん、妻の美佳さんと長男の長夢ちゃん。後ろは大地震にも耐えた築120年の母屋。

行政などと一体になったキャンペーンなどに支えられ、原発事故で一度は諦めようとした白石家（いわき市）の農業が甦った。安全な福島産をアピールしつつ、さらに大きな可能性を求めて、パワーアップした農業が次の時代を築く。



親子の共同作業で約2haの畑を管理する。この日もブロッコリーの収穫が行われていたが、2年前は花畑になっていた。



今年の定植を間近に控えたハウスのトマト畑。



ハコベが自生するキャベツ畑。相性のいい土でキャベツを連作する。



震災直後、このタンクが知人や一家の生活を支えた。ゆりあちゃんの産湯にもこの水が大活躍した。

あの日、白石家は慌ただしい日を送っていた。美佳さんが第2子のゆりあちゃんと退院、迎えに行った長利さんと昼過ぎに実家に戻る。この日は、敷地内に建築中の新居について関係者との打合せもあり、両親と共に新しい門出を祝う一日になるはずだった。

東北沖でマグニチュード9の大震災が襲ったのは、家族全員が茶の間に集まり新居の打合せをしていた、まさにその瞬間だった。築120年の母屋が尋常でない揺れに大きな梁が軋む。美佳さんはゆりあちゃんを抱いて外に飛び出した。母屋の隣にあった築130年の土蔵は跡形も無く崩れ去っていた。幸運にも母屋はほぼ無傷だったが、これまで経験したことのない揺れに全員が息を呑んだ。すると次の瞬間、るり子さんが長康さんと長利さんに畑へ走れという。訳もわからず2人は畑に行くと、ブロッコリーを手当たりしだい袋に詰め込んだ。その時、何故そんなこと言ったのか本人も分からない



い。ただ虫の知らせだった。

翌日、原発の爆発という衝撃的な事実を知らされる。その瞬間に長利さんは「正直終わった」と思った。第一原発からの距離は20数キロ、ここで農業ができなくなると覚悟したのだ。案の定、すぐに当局が出荷停止を伝達してきた。

水は止まっていた。しかし、先日購入したばかりの水タンクに井戸水をもらい、ゆりあちゃんの産湯に使うことができた。震災直後に収穫していたブロッコリーが野菜不足を補ってくれた。津波の被害にあった地域に比べれば幸運と思わなければいけなかったが、刻々と深刻化していく原発事故のニュースを見るたびに暗澹たる思いになった。畑では白い防護服を着た人たちが土壌サンプルを集めている。暫くすると、放置したブロッコリーのほ場が花畑になった。それは栽培農家が決して見ることのない異様な光景だった。この時、長利さんは離農を決意する。それから暫くして知人の運送会



福島県
相馬・文化事業推進の会

フランス料理のシェフと共同開発したトマトジャム。赤と緑がセットになっている。赤は完熟したものを、緑は摘果トマトを原料としている。これを一緒に食べると一層美味しくなるという。

一度は諦めた農業が パワーアップして戻る。 がんばっぺいわき!

社に就職した。ところが、原発事故直後から行われていたサンプリングの検査結果は意外なものだった。原発事故による放射能の影響をほとんど受けなかったのだ。爆発当日の風向きなどが幸いしたらしい。出荷停止が解除され、畑に戻る人が増えていった。長利さんもハンドルを握りながらいてもたってもいられなかった。この時、

「やっぱり自分は農業が好きなんだ」と改めて思ったという。半年で運送会社を退職して畑に戻る。

しかし、そこには新たな苦難が待ち受けていた。風評被害という目に見えない相手との戦いだ。ただ、いわき市の対応が早かったのが救いだ。風評被害を払拭するキャンペーン「がんばっぺいわき」が実施され、いわき市主催の

「わくわくアグリ教室」で農業体験を受入れていた長利さんもこれに参加、東京で放映されたテレビCMに出演したりした。出荷前の検査が前提となるが、徐々に福島産に対する安心が消費者に広がっていったのは、このように行政と生産者が一枚岩となった活動によるところが大きい。当時スーパー

の売場に立った長利さんは、あまりに普段通りの消費者の反応に拍子抜けしたほどだったという。活動は多忙を極めたが、新たな出会いもあった。垣根を越えて助け合う中でフランス料理のシェフと意気投合して、シェフとのコラボで自然農法産トマトを使ったジャムの製品化も実現した。

震災前より、むしろ今の方が農業に真正面から取り組んでいると長利さんは思う。実は、「わくわくアグリ教室」の最終日が震災翌日に予定されていた。市と話し合い、開かれなかった教室を開き、あの日のリベンジを果たしたいと長利さんは考えている。





5月、6月の野菜

野菜
歳時記



□ゴボウ
ユーラシア大陸北部に広く自生し、
世紀以前に中国から日本に伝わった。こ
れを野菜として食べる国は少ないが、食
物繊維が豊富なことから便秘の解消に効
果がある。種まき時期は4月と9月頃。

□カブ
世界中で栽培されている
カブは、奈良時代に栽培が
始まり、東日本でヨーロッ
パ系、西日本でアジア系が
地野菜として栽培されてい
る。3月に植付けすると6
月に収穫できる。



□タマネギ
原産地は中央アジアで、
日本での本格栽培は明治以
降。糖質を多く含み、ビタ
ミンCにも富み、消化を助
ける働きもある。秋播き初
夏採りの場合は、10～11
月に植付け。



□イチゴ
現在の代表品種は、明治時
代にフランスから導入された
福羽が最初で、その後改良
が進み、現在は東のとちおと
め、西のとよのかが主流。野
菜の中でもビタミンCが突出
して多く含まれている。植付
け時期は10月頃。



□ニラ
中国に自生してい
たものが栽培種とし
て日本に伝わった。
カロチンのほか、ビ
タミン類やミネラル
も豊富に含まれてい
る。植付け時期は9
～10月頃。



食べごろ野菜	
5月	イチゴ、ソラマメ タマネギ
6月	オクラ カブ、ゴボウ ジャガイモ、ダイコン ニンジン、サラダ菜 フダンソウ
5月～6月	エンドウ、コマツナ ニラ

※大仁農場での収穫適期を参考にし
ています。

大仁農場の山野草

公益財団法人 農業・環境・健康研究所 勝倉光徳
葉の真ん中に花が
つく不思議な植物
今回は、ミズキ科ハナイ
カダ属ハナイカダを紹介し
ます。ハナイカダは晩春か
ら初夏にかけて木漏れ日の
射す林の淵で、ひっそりと
葉の上に花を咲かせていま
す。
ハナイカダは花を数個ま
とまって付ける雄株と、一
個だけの花を付けるのが雌
株です。そもそも何で葉の
上に花を付けているように
見えるかですが、花は本来、
葉が集まって生殖用に変化
したものであるといま
す。葉が独立して立ち上がったのが、葉柄に
癒着したものと説が有力です。
ハナイカダは湿り気ある環境を好むので
溪流沿いとかに多く、山でも水脈に近いと
ころに自生しています。秋になると実が熟
し、実の全
体が黒くな
り、これは
食べられま
す。大仁農
場では東南
の山林と西
側の溪流沿
い山林斜面
に自生して
います。



雌株の葉の上で咲いたハナイカダの花



昨年5月の初め、中国10日間の旅の前半に雲南の棚田を訪ねたこととはすでにこの欄で触れた。今回は、その後半の福建省の旅について書こうと思う。かつて私の下で博士号を取得した中国人の教え子Cさんは現在福建省で輸出入食品の安全性検査の最高責任者として活躍している。そのCさんの案内で省都の福州市から列車で6時間ほどをかけて中国屈指の景勝地、武夷山系の南に位置する武夷山市^{ふいさん}に行き、最高級品の烏龍茶を産するという茶園を視る機会に恵まれた。茶園は、天空に幾重にも連なって聳え立つ赤色を帯びた岩山の狭間に細長く拓かれていた。そこを、冷気を肌を感じながら、溪流に沿って登っていくとすぐ百年間自然栽培を維持してきたという茶園に行き着いた。

茶樹はいずれも百年前のままで、その間耕しも肥料も施さず、もちろん無農薬で栽培してきたの

遥かなる武夷山の茶園

だという。茶園に生える草を時々刈り取って樹の根元に置いておく。茶樹は、樹齢の割には細く人の背丈よりも低い。また、疎植で風がよく通るように植えられている。樹皮はさすがに苔むしているが、茶葉の勢いは良い。機械は全く使用せず、茶摘みもすべて人手で行う。丁度一番茶の茶摘み時で、摘み取った茶葉でいっぱいになった大きな竹籠二つを天秤棒で前後に担ぎ、額に汗して降りてくる男たちに何度も出会った。

さらに案内され奥へと登って行くくと、急斜面の岩肌へはりつくように立つ「大紅袍(だいこうほう)」と呼ばれる樹齢五百年という茶樹が数本見えた。そこら一带に栽培される岩茶の原木であるという。その茶はかつて国賓などの贈答品に使用されたが、今は茶樹の生命維持のため茶葉の摘採はしていない。自然栽培で絶品の茶が生まれる背景には、茶栽培に適し

た地形や気候条件もさることながら、赤い岩山の豊富な鉄分や種々のミネラルによるところが大きいと説明される。

99年に世界文化、自然遺産に認定されているこのあたり、40km平方内の茶園はすべて完全な自然栽培で保全されているという。人々は長い年月をかけ、美しく雄大な自然に寄り添って茶を育み文化を生み育ててきたのだろう。街で土産物店に入ると、店主自らが烏龍茶の作法そのままにお茶を入れその滋味を楽しませてくれる。Cさんの自宅でも同じようであった。茶をたしなむ文化は人々の生活に根付いているようであった。

武夷山市のとある大学で学生100名ほどに、Cさんの通訳で自然農法を語り、今後の人類の生き方を問う講演を行う機会が与えられた。講演後、多くの学生たちが私の周りに集まってきて感動や感想を伝えてくれるという嬉しい経験もした。

私が武夷山の茶園の中で、故郷

に帰ってきたような懐かしさを感じたのは、そこでさりげなくそして素朴に自然や人々の生活に根差し生きている自然農法の息吹に触れたからに違いない。尖閣諸島問題を巡る中国と日本国の関係悪化や、北京の想像を超える大気汚染の報道に戸惑いながら、今、遥かなる武夷山の茶園や雲南の棚田、そして、教え子たちをはじめとする彼の地で出会った人々の篤い友情に思いを馳せている。国と国の間が深くなっても、私の心に生きるそれらの光が弱まることは決してない。



武夷山の岩山の狭間に息づく自然栽培茶園。



自然農法マーク



転換期間中マーク



特別栽培マーク



こちらの農産物は生産者が直接
ご注文を承っています。

各注文先に所定の方法でお申し込み下さい。



生産者の口寄せ

**甘夏**

注文期間 5月1日～5月末
発送期間 5月1日～5月末
値段 3,200円「A品3L～M混合」
2,400円「B品(ハネ)3L～M混合」

○消費税込み
○送料込み

限定数量 なくなり次第終了
発送形態 10kg箱

西宇和グリーンマー
ケット自然栽培の会
愛媛県

注文先

〒796-0501 愛媛県西宇和郡伊方町足成1番地 西宇和自然栽培の会
富士丸/日野までFAX 0894-52-0661 (ご注文はFAXのみです)



こちらの農産物はMOAつうはんで
ご注文を承っています。

MOA商事「MOAつうはん」

〒413-0011 静岡県熱海市田原本町9-1 熱海第一ビル7階

ご注文窓口

フリーダイヤル 通話料無料
(0120) 555 - 872
FAX
(0557) 84 - 2645

◎お支払いは月末に締めて翌月10日過ぎ頃に振込用紙を郵送致します。(振込用紙は商品には入りません)

**グリーンアスパラ**

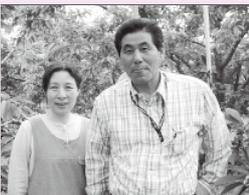
注文期間 5月20日まで
発送期間 6月上旬～
値段 2,900円

○消費税込みの値段です。
○別途送料800円(沖縄・離島は+500円)

限定数量 100箱
発送形態 1kgギフト箱(M以上)
(クール便)

旭川普及会
北海道

生産者の坂本さん



生産者の森谷さん夫妻

**サクランボ (佐藤錦)**

注文期間 5月1日～6月15日
発送期間 6月下旬～
値段 5,900円

○消費税込みの値段です。
○別途送料600円

限定数量 なくなり次第
発送形態 500g×2バック箱(L秀品)
(お届け先は関東、東北、信越、北陸、中部、
関西のみとなります。)

河北普及会
山形県



生産者の西村さん

**カボチャ**

注文期間 5月1日～5月21日
発送期間 5月下旬
値段 4,500円

○消費税込みの値段です。
○別途送料600円(沖縄・離島は+500円)

限定数量 100箱
発送形態 10kg箱(5～8玉入り)
(サイズ指定は不可)
(2ケース1梱包にて発送可)

指宿普及会
鹿児島県



こちらの農産物は大仁農場パル店で
ご注文を承っています。

パル店(大仁農場)

〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋1606番地の6

ご注文窓口

電話
(0558) 79 - 1125
FAX
(0558) 79 - 1130

◎お支払いは同梱の郵便振替にてお願い致します。



春セット(野菜は旬野菜)

大仁農場 春セット

注文期間 5月1日～6月末
発送期間 ご注文より1週間～10日前後
値段 3,000円
賛助会員価格 2,500円

○消費税込み
○送料込み(沖縄・離島、北海道は別途500円)

限定数量 50セット
発送形態 大仁牧場牛乳900ml、牧場卵10ヶ入
&大仁農場産中心の自然農法春野菜
(クール便でお届けします)



大仁牛セット

大仁牛セット

注文期間 5月1日～6月末
発送期間 ご注文より1週間～10日前後
値段 7,300円
賛助会員価格 6,500円

○消費税込み
○送料込み(沖縄・離島、北海道は別途500円)

限定数量 50セット
発送形態 牛ロース(300g)、モモスライス(300g)
肩スライス(300g)、バラスライス(300g)
(冷凍便でお届けします)

好評につき
継続販売



お便り回覧板

日 野文彦さんの記事(前号)に心うたれました。誠実なお父さんの姿を見て育ったまっすぐな心と研究心、そしてそれを進める勇氣は素晴らしい、大変頼もしく感じました。
(北海道旭川市 伊藤重寛子)

雑 草は作物の敵のように思っていました。3、4月号を読み、扱い方で野菜の味方になるのだと分かりました。自然農法は人間中心ではやっつてはいけななあと感じていきます。
(宮城県栗原市 高橋のぶ子)

猫 の額くらいのが家の畑に今年はやキャベツを手入れよく栽培して3、4月号の土を生かす方法で5本くらい植えたと思います。毎年4月頃に5〜6本植え付けてみるのですが、どうも巧くいきません。途中で青虫にやられたりして1個採るのも大変です。今年参考にもう一度頑張ってみます。
(千葉県鴨川市 鈴木洋子)

キ ヤベツの自然農法産と慣行農法産の品比べがよくわかる写真を掲載いただき有り難いです。たくさん

ある農産物ですから、今後も(違う種類の)続けて掲載していただければ自然農法に関する目というか見方が変わってくるのではないかと考えます。
(静岡県浜松市 生駒孔二)

中 井教授の自然農法にかけるお気持ちが記された力強いお言葉に感動しました。真の農業を目指す人たちの輪が広がりますように。
(大阪府泉佐野市 池田洋子)

私 のふるさととは四国の香川県です。小さい頃表紙のそら豆の花を見て、あんなきれいな花がそら豆になるとは思いませんでした。懐かしい思い出の花です。
(兵庫県西宮市 河添映江)

焼 きもち、ほうれん草のキッシュを作り、家族にたいシユをつくり、自然農法誌を紹介すると、賛助会員に入会していただきました。うれしかったです。
(香川県高松市 堀美穂)

vol. 19

ちよこっ と エコママ
「納豆パワーで疲労回復!!」 たて☆りえ

「なんだが肩こりがひどいわ」
「あら大丈夫?」

「5月肩こり月納豆月」って
いってね、農繁期の
5月になったら、納豆を食べ
れば、疲れがたまらない
という言い伝えがあるのよ

ごましらす 青じそ
梅干し オクラ
卵 葱 いろんな
のり 薬味で
みょうが 召上げ

「ぼくはね、なつとうの
絵をかいたよ!!
ママ元気になってね」

あはは
まあ
まあ

- 7月
- 新月▽8日
 - 上弦▽16日
 - 満月▽23日
 - 下弦▽30日

- 8月
- 新月▽7日
 - 上弦▽14日
 - 満月▽21日
 - 下弦▽28日

プレゼント

今回は『グリーンアスパラ』を10名様にプレゼント。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書き添えて下記までお申し込みください。

当選は発送をもってかえさせていただきます。
なお、お便り回覧板に掲載された方と当選者は必ずしも一致いたしません。また天候の関係などで代替え品になる場合もあります。予めご了承ください。

締切 5月31日
(金) 消印有効

〒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

微応研が大仁農場でシンポジウムを開催
(財)微生物応用技術研究所が主催するシンポジウムが2月20日に大仁農場で開催され、「持続可能な農業システムの構築をめざして」をテーマに内外の演者による講演が行われました。



農業大学の陽捷行校長が「亜硝酸窒素研究の現代的意味」で、オゾンホールの原因とされる亜硝酸窒素が化学肥料由来する現状を指摘。また、妹尾啓史東大教授が「微生物と亜硝酸窒素研究の最近の動向」で、土壌微生物が亜硝酸窒素を分解して無害化するなどのメカニズムについて解説を行いました。

発表する妹尾啓史教授。他にも大仁農場の研究チームからも発表があり、今後も研究を促進させるべく、大仁農場の共同利用について話し合われました。

微応研が農環健研に

(財)微生物応用技術研究所は、公益法人制度改革により発展的に解散し、公益財団法人 農業・環境・健康研究所として、4月1日より新たなスタートを切りました。



MOA研修センター料理長
謝名元敏夫



中華ちまきをつくりましょう



端午の節句にちまきを食べる風習は、中国の故事から病気や災厄を除ける縁起担ぎとして食べられるようになり、日本に伝来したと言われています。また、ちまきを包む葉を結ぶ糸が魔除けの意味を持つ五色だったことから、鯉のぼりの吹流しが五色に反映されたとも言われています。

たけのこを選ぶときは、適度に湿り気があり、太めで軽く重いもの、根元に赤い斑点がないのがよいでしょう。茹でると白い粉のようなものがついてきますが、チロシンというアミノ酸で、食べても害はありません。料理に合わせて穂先や根元を使い分けると、さらに旬の味を楽しめるでしょう。



※炊飯時間除く、塩分量1人分。

調理時間	エネルギー	塩分
20分	489kcal (1人分)	1.9g

使う材料 (約5人分)

○もち米	2合
○うるち米	1合
○たけのこ	100g
○人参	100g
○豚肉	100g
○銀杏	50g
○干し椎茸	大3枚
○中華だし(粉末)	1袋(10g)
○ごま油	大さじ1
調味料	
○醤油	大さじ2
○酒	大さじ1
○砂糖	大さじ1
A ○みりん	大さじ1



1 まず干し椎茸を水で戻してから薄切りにしておく。



2 材料の米を合わせて洗い、①の戻し汁を加えておこわ分量で3合分の水分にし、中華だしを入れる。



3 たけのこ、人参は小さめの短冊切り、豚肉は1cmくらいに切っておく。銀杏は殻を割り、薄皮は剥かずに半分に切っておく。



4 中華なべにごま油(分量外)を適量入れ、豚肉を炒める。そこに干し椎茸、人参、たけのこを入れ炒め、Aの調味料で味付けする。



5 炊飯器に⑤を入れて、銀杏を入れ、炊飯スイッチを押し、炊き上がったらごま油をまわし入れ、よく混ぜる。



6 適度な大きさに丸める。



7 ハランで包むとちまきの完成。

※ハラン(葉蘭)は寿司屋さんなどで飾り付けに利用される大型の葉を持つ栽培植物です。

約 30 分 調理時間
 322kcal (1人分) カロリー
 2.2g (1人分) 塩分

健康野菜クッキング

インゲンの信田巻きしのだ



つくり方

- ①人参は細長い拍子木切りにし、インゲンと一緒に下茹でしておく。
- ②鶏ひき肉に塩一つまみ（分量外）と酒少々を加えて下味をつけ、よく練っておく。
- ③油揚げの3辺を切って開き、開いた側に②を薄く塗りつける。
- ④③に人参とインゲンを置いて片栗粉を軽くまぶし、油揚げの端から隙間を作らないようにくるくると巻く。
- ⑤④の巻き終わりを下にして鍋に並べて A の調味料を加え、落し蓋をして 15 分程煮る。
- ⑥⑤を食べやすい大きさに切り分ける。

「材料」(4人分)

- インゲン 150g
- 人参 100g
- 鶏ひき肉 250g
- 油揚げ 3 枚
- 片栗粉 適量
- 酒 少々

調味料 A

- だし汁 1 カップ
- しょうゆ 大さじ 2
- みりん 大さじ 1
- 砂糖 小さじ 2

栄養士



一口アドバイス

今月のアドバイザー

真弓明子さん

信田巻きとは、油揚げを開き、肉や豆腐、野菜などを巻いて煮たり焼いたりした料理のことです。信田という名前は、大阪にある信太の森にいた狐の伝説からきているそうです。狐の好物が油揚げであることから、油揚げを使った料理が信田（信太）○○と呼ばれるようになりました。

インゲンは和え物や煮物、揚げ物などの他に、彩りとして添えられることもあります。鮮やかな緑色に仕上げたいときは、茹でた後に氷水で一気に冷してから、ザルに上げます。保存の場合、目はあまり変化しませんが、香りが甘みはどんどん失われていきます。冷蔵庫に入れ、なるべく早く使いたいです。

インゲンは和え物や煮物、揚げ