

自然農法

2014

11・12

料理

おやつレシピ／レンコンの
みたらし団子

健康野菜クッキング／ロール白菜
スパゲッティ添え

特集

「ゆうき」をもって前進

連載

自然農法で家庭菜園／水はけの悪い畑の対策

かつて水田だった場所を水はけの良い畑に

研究最前線／自然環境と土の偉力①

種、いのち、を育てる／モンゴルへの旅②

癒しの里紀行／石川県 松任瑞泉郷



step
93

自然農法で家庭菜園

自然農法

水はけの悪い畑の対策

かつて水田だった場所を水はけの良い畑に

水田だった場所を畑に転換して使う場合がよくあります。水田は水を溜める構造になっているためどうしても水はけが悪くなります。これを解消するために盛り土などをするのが良いですが、そのまま利用する場合は排水性を良くする対策が必要です。



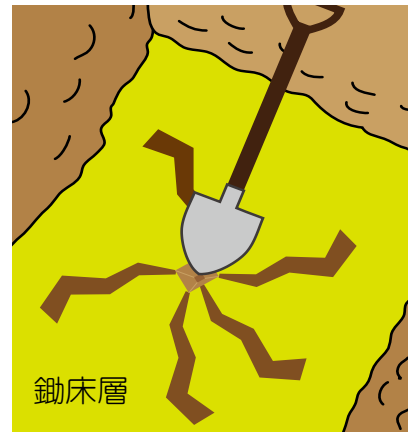
畑の周囲に深い溝を掘る。



畝を高くして排水性を高める。



溝の崩れ防止のため、水田などでよく使われているあぜ波シートを使うと便利。



水田跡地の硬い層をスコップで破壊する。



セスバニアのような水分が多い時でも根が深く伸びる植物を植えることによって、土の排水性を高めることもできる。



今回は、かつて水田であったところをそのまま畑にしたために水はけが悪い場合の改良方法を紹介します。

水田では、もともと作土層の下に鋤床層という水漏れを防ぐ固い層が作られているため、水がたまり易い構造になっています。また、隣に水田がある場合も畑の下の水位が高くなり、水が湧き出てくることがあります。

こうした場合、畑の周囲に深い溝を掘るという方法があります。雨などが降って畑に溜まった水は、自然と低い深溝の方に流れていくので、作土の土壤水分を減らすことができます。方法は、スコップや鍬を使って、幅40cmぐらい、深さも40cmぐらいの深い溝を掘ればできあがりです。溝の土が崩れてくるのを防ぎたい場合は、溝の側面にあぜ波シートのようなものを貼り、杭を打って固定すればよいでしょう。また、畑の隣に更に低い場所があつて、そこに水を流してもよい場合は、溝の水がその

場所に流れ落ちるように、排水口を作るとよいです。その後、高さ30cmぐらいの高畝にすれば、水はけは更に良くなります。

次に、畑の余分な土壤水分が下層に下がっていくように鋤床層を壊す方法があります。

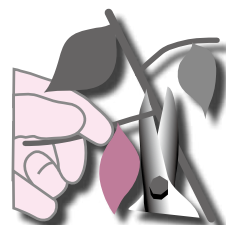
このためには、スコップを使って深く掘り、鋤床層を壊す必要があります。通常、夏場は土壤が乾燥して固くなっていることが多いので、土壤水分が多くて柔らかい冬場に行うとよいでしょう。ただかなりの体力が必要です。自信のない方は、ユニボなどの重機を持っている方に頼まれるとよいでしょう。なお、借地のところの鋤床層を改良する場合は、地主の方に相談し了解をいただいてから実施するようにして下さい。

また、植物の根の力を利用して水はけをよくする方法もあります。これに適したのがセスパニア（品種名…田助など）というマメ科の植物で、水はけが悪いところでも根が深く伸びることから、下

層の固い土や粘土の層を破碎してくれます。栽培方法は、平暖地なら6月中旬～7月下旬に、セスパニアの種子を播きます。畝間を60～80cmにして、すじ播きにします。播種量は、10a当たり4～5kgです。種まき後60～70日たつと、草丈が1.5メートル程度に生長し穂が出始めます。その頃は、まだ茎が柔らかいので刈り倒してから鋤き込みます。花が咲く頃には茎が固くなりますので、その前に刈り倒して下さい。注意点としては、根に根粒菌が共生して空気中の窒素を固定するため、後作で使う堆肥の量を減らすことです。

最後に、粘質土の場合は、砂質の土を客土するとよいでしょう。留意する点は、砂そのものでは粘土と砂が分離してしまうこともあるので、粒径の小さい砂質（シルト系）の土がよいです。また、完熟堆肥を混ぜたり、枯草で被覆をして畑に返すことを継続すると、徐々に土が変わり水はけがよくなっていきます。

農事暦



11月、12月にできる主な農作業

は種	定植	収穫
エンドウ	タマネギ	ブロッコリー、カブ、ゴボウ サツマイモ、サトイモ、ダイコン 根ショウガ、ニンジン、キャベツ サラダナ、シュンギク、ハクサイ ハネギ、フダンソウ ホウレンソウ

※大に農場での実施日を基本にしています。

畑では収穫の秋を迎えています。9～10月にかけて定植、種まきした野菜が美味しそうに育っています。収穫適期を見極めるために小まめに畑に出かけて下さい。一方、植付けの野菜はほとんどなく、収穫後は畑を整理して、来年の野菜栽培のための土づくりを始めましょう。

イベント名	実施場所		実施日	備考
愛知県	詳細は名古屋療院 野菜市事務局／宮島（052-936-5621）			
健康！野菜市	名古屋市	名古屋療院	平成 26 年 11 月 25 日	開催時間は 10 時～ 12 時。
詳細は「さつきの会」／鈴木（0553-86-2524）まで。				
さつきの会「朝市」	豊川市	MOA 健康生活館 豊川	毎週土曜日「開催	開催時間は 9 時～ 12 時。
詳細は「菜っちゃんくらぶ」／栗田（090-8862-1680）まで。				
無農薬で野菜づくりセミナー	あま市	あま市美和情報ふれあいセンター	平成 26 年 11 月 21 日	開催時間は 9 時～ 12 時。
詳細は「稲穂の会」／菅谷（090-3586-1871）まで。				
家庭菜園セミナー	豊橋市	植田校区市民館	平成 26 年 11 月 7 日	開催時間は 10 時～ 12 時。
詳細は「知多自然農法研究会」／斉藤（0569-34-7564）まで。				
自然農法セミナー	常滑市	斉藤自然農園	平成 26 年 11 月 23 日	開催時間は 10 時～ 12 時。
詳細は「さつきの会」／鈴木（0553-86-2524）まで。				
有機農業セミナー	豊川市	ブリオ 4 階 大講義場	平成 26 年 11 月 22 日	開催時間は 13 時半～ 15 時半。
香川県	詳細は巾普及員（090-51404797）まで。			
第 3 回かがわ農業フェア	綾歌町	香川県農業試験場	平成 26 年 11 月 9 日	開催時間は 9 時～ 15 時。 NPO 法人かがわ有機ネットワークを母体に県内の有機農法、自然農法農産物を試食も兼ねて展示販売を行います。入場無料。
愛媛県	詳細は巾普及員（090-51404797）まで。			
野菜市	松山市	MOA 健康生活館 まつやま前	毎週火曜日	開催時間は 10 時～ 12 時。 MOA 自然農法松山研究会主催で採れたての自然農法野菜を取り揃えています。ご希望により野菜セットも承っていますので、是非ご利用下さい。
広島県	詳細は中国支所（082-248-4396）まで。			
食と農の映画祭 2014 in ひろしま	広島市	サロンシネマ 1（東急ハンズ 8F）	平成 26 年 11 月 22 日～ 28 日	「見えないのちのつながりを感じよう」をテーマに 11 作品が上映されます。会場には菜園生活ワークショップも開かれますので遊びにきて下さい。
大分県	詳細は村口普及員（090-9603-3901）まで。			
第 1 回オーガニックフェスタ in おおいた 2014	大分市	ホルトホール前の広場（芝生）	平成 26 年 11 月 23 日	開催時間は 10 時～ 15 時。県内で有機農業に取り組む生産者・加工業者・料理関係者と消費者で今後に繋がるネットワークづくりや出会いの場を提供します。なお、MOA 4 普及会も参加します。農産物は、大根・白菜・ニンジンサトイモ等を出展の予定です。
沖縄県	詳細は沖縄支所（0980-43-2641）まで。			
安心やさしい市	那覇市	（税）タックスサポートイトカズ那覇事務所駐車場	毎週土曜日	生産者が旬の新鮮な野菜を持ち寄ります。皆様のお越しをお待ちしています。開催時間は 10 時～ 17 時
安心やさしい市	沖縄市	自然食品ショップポワル MOA 沖縄中部店駐車場	平成 26 年 11 月 14 日 12 月 12 日	地域の自然農法産物を中心に即売会を行います。毎月第 2 金曜日、11 時～ 13 時まで。皆さまのお越しをお待ちしています。



11月、12月のイベント情報

イベント名	実施場所		実施日	備考
山形県 詳細是三島普及員（080-5568-6221）まで。				
山形オーガニックフェスタ 2014	山形市		平成 26 年 11 月 3 日	開催時間は 10 時～ 15 時。普及会の生産者からブドウなどの果物が販売されます。入場は無料。
新潟県 詳細は新潟県 MOA 自然農法研究発表会実行委員会（025-267-0567）				
第 19 回新潟県 MOA 自然農法研究発表会	長岡市	長岡市立中央図書館	平成 26 年 11 月 3 日	開催時間は 13 時～ 16 時半まで。基調講演は木嶋利男氏による「誰でもできる自然を生かした家庭菜園のすすめ」で、生産者による事例報告や農産物の展示があります。
茨城県 詳細是三山普及員（070-1288-9945）まで。				
茨城をたべよう収穫祭	笠間市	笠間芸術の森公園	平成 26 年 11 月 1 日 2 日	茨城県が主催する販売会です。茨城中央普及会の木村さんが「(株)おみたま農園」として出店します。開催時間は 10 時～ 16 時半。2 日は 15 時半まで。
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	MOA オレンジハウス新前橋店	平成 26 年 11 月 15 日 12 月 20 日	地産地消、地場野菜の販売会！詰め放題が好評です。開催時間は 10 時～ 12 時。
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	港区	東京療院正面（品川税務署の向かい側）	平成 26 年 11 月 19 日 12 月 17 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。開催時間は 14 時～ 17 時 30 分。
詳細は有機農産物マッチングフェア MOA 事務局（048-460-0555）まで				
有機農産物 マッチングフェア	港区	東京ビッグサイト東 4 ホール	平成 26 年 11 月 20 日 ～ 11 月 22 日	オーガニック EXPO 2014 での有機農産物の商談会です。MOA 自然農法文化事業団のブースで全国の自然農法農産物を出展します。開催時間は 14 時～ 17 時 30 分。最終日は 17 時まで。
神奈川県 詳細は宮川普及員（080-1103-3887）まで				
第 8 回自然農法家庭菜園研究会「秋の展示会」	小田原市	MOA 小田原会館	平成 26 年 11 月 15 日	開催時間は 10 ～ 15 時（朝市は 8 ～ 10 時）。自然農法の講演会や野菜や果物の販売会などがあります。
第 5 回南部瑞泉郷収穫祭	山梨県南巨摩郡南部町	南部瑞泉郷	平成 26 年 11 月 23 日	開催時間は 10 時～ 15 時。日頃のご支援に感謝を込めて自然米のおむすび、もち、野菜づくりの料理を無料にておもてなし致します。食農ミニセミナー等も開催します。
愛知県 詳細は「菜っちゃんくらぶ」／栗田（090-8862-1680）まで。				
甚目寺観音手作り朝市	あま市	あま市甚目寺境内	毎月 12 日	開催時間は 9 時～ 12 時。
詳細は「鳳来普及会」／夏目（0536-32-0235）まで。				
誰でもわかる！有機農業講座	新城市	新城市文化会館	平成 26 年 11 月 29 日	開催時間は 10 時～ 12 時。
詳細は「あいち長久手ファーム」／藤田（052-704-2589）まで。				
自然農法セミナー	長久手市	長久手まちづくりセンター	平成 26 年 11 月 16 日	開催時間は 10 時～ 12 時。
詳細は「おもてなしの会」／名和（090-4469-2857）まで。				
自然農法セミナー	一宮市	一宮市奥町公民館	平成 26 年 11 月 14 日	開催時間は 13 時 30 分～ 16 時。
詳細は「食と美をすすめる会」／石黒（0586-44-0669）まで。				
自然農法セミナー	一宮市	一宮市大和公民館	平成 26 年 11 月 14 日	開催時間は 10 時～ 12 時。



自然環境と土の偉力 ①

持続可能な農業と生物多様性

生物多様性とは

「生物多様性」という言葉をご存知でしょうか？

2010年に名古屋でCOP10という国際会議が行われてから、少し知られるようになりましたが、まだその重要性は一般の方にはあまり認識されていません。

生物多様性とは、「生きものたちの豊かな個性とつながり」のことです。地球上の生きものは40億年という長い歴史の中で、さまざまな環境に適応して進化し、3千万種ともいわれる多様な生きものが生まれました。これらの生命は一つひとつに個性があり、全て直接に、間接的に支えあって生きています。そして、生物多様性は「人間の生存を支え、人類に様々な恵をもたらすもの」とされています。生物に国境はなく、一つの国だけで生物多様性を保存しても十分ではないとの背景から1992年に国連において「生物多様性条約」がつけられ、日本は翌年1993年に締結しました。（詳細は環境省生物多様性センターHPまで：<http://www.biodic.go.jp/biodiversity/index.html>）

農業と生物多様性

農業と生物多様性の関わりではどのような現状でしょうか？ 生物多様性は森林や緑の保全など自然を大切にしようとして訴えられることは多いのですが、農業活動による影響について語られることは少ないようです。

近年農業は化学肥料や化学農薬等の使用により集約的な技術体系が発達し、自然生態系の機能に頼らなくても成り立つてしまうようになりました。場合によってはその生態系機能を破壊するとの懸念も持たれます。ここで言う自然の生態系機能とは落ち葉や枯草、農産物の残渣などの有機物が分解され、巡り巡ってそれが作物への養分として吸収されること、天敵生物や植物の忌避作用によって植物の病気や害虫の発生を抑制することなどが考えられますが、これらは自然の生態系に生息する多様な生物から享受する恩恵（専門用語では生態系サービス）と言えます。

自然農法や有機栽培はこの生態系サービスを活用した農業と言えます。しかし、この

ような農法における系統だった生物多様性調査は今まであまり行われていませんでした。

自然農法における生物多様性調査

そこで現在本研究所では、静岡大学、（独）農業環境技術研究所、（独）国際農林水産研究センター、タイ国文部省、カセサート大学との共同研究として、「日本およびタイにおける有機農業実践地域の生物多様性評価に関する研究とその教育・普及活動」を実施しております。今回の調査では、亜寒帯として日本の名寄研究農場、温帯としては大仁研究農場、亜熱帯としては大宜味研究農場、熱帯としてはタイのロブリ

県やサケオ県にある自然農法等実施ほ場を対象とし、これら異なる気候帯を股にかけて、主に土壌に生息するミミズやムカデなどの大型土壌動物やダニやトビムシなどの中型土壌動物について調査しています。

これまでの結果として、写真にあるように沖縄の大宜味農場マンゴーほ場で調査したところ、慣行栽培に比べると自然農法実施ほ場では土壌動物の数と種類が豊富であり、場合によっては隣接する林地よりも自然度が豊かであるとの結果が出つつあります。今後調査を進め、結果が分かり次第報告する予定です。



沖縄大宜味農場マンゴーほ場及び周辺地域からハンドソーティング法※により採取された大型土壌動物。

左から自然農法ほ場、隣接する自然林地（二次林）、慣行農法ほ場。3反復のうち、中位となる区画分ものを撮影。

フィールド調査の現場



対象はほ場から土壌動物の採取



採取された動物をカウントして分類していく。

※ハンドソーティング法の手順

- ①調査地に一定の面積から敷草や雑草を含めた土壌を取り出す。（今回は、25cm × 25cmの正方形、深さ5cm、3反復）
- ②採取した土壌や有機物を広いバットやシートの上で少しずつ篩にかけ、動く虫をつまみアルコール瓶に集める。
- ③集めた虫はルーペや実体顕微鏡などで分類化し、記録する。

特集

「ゆうき」を もって前進

■ 香川県 / かがわ有機ネットワーク ■



健康づくりを加速させている香川県で、その一端を担うかがわ有機ネットワークが活動を本格化させている。法人化の発会式に農医連携を進める医師を講師に招くなど、今後はさらに大きな視野で農業を発展させようとしているのだ。

かがわ有機ネットワークが運営する菜園に集まった生産者、流通関係者、そして消費者たち。



公務多忙の中、発会式に駆けつけた浜田恵造知事。
(右から4番目)

9月26日に高松市内の会場で開催されたかがわ有機ネットワークの発会式。予想を超える来場者があり、新たなスタートを切った法人に対する期待の大きさがうかがえた。



吉村一成さん。有機 JAS の畑を経営する事業家として、香川県の有機農業を引っ張る。テレビ朝日の「人生の楽園」にも出演した。



ネットワークが運営する菜園では、家庭菜園セミナーも開催される。

今年の9月26日は、香川県の有機農業にとって大きな1歩を踏み出した日になるかも知れない。かがわ有機ネットワークが、これまでの活動を評価されて県から法人格を得たのだ。これにより活動に弾みがつくのは言うまでもないのだが、生産者、流通関係者、消費者がタッグを組んだネットワークの取り組みに関係者の寄せる期待は想像以上に大きい。

香川県を別名で「うどん県」と呼ぶ。もともと小麦栽培が盛んなことからうどんが県民食となり、瞬く間に全国区となった。ところが、県民の食生活とえば、野菜の摂取量が全国最下位（男性）、これも原因のひとつとして糖尿病患者数が全国ワーストクラスだったそう。この危機的状況を改善すべく立ち上がったのが県だった。当時は有機農業推進法も制定され、県民の地産地消や食育への関心が高まりつつあるのを受けて、県が有機農業の拡大に向けて本腰を入れ始めたのだ。



まずは、生産者のネットワークづくりが急務と考えた県は、事業団や吉村一成さんたちに協力を要請する。すでに多くのマスコミに登場していた有機農家の吉村さんにとっても、その動きは新たな展開を予感させるものだった。

もともと大手化学メーカーの技術者だった吉村さんが「自然の中で仕事をしたい」と早期退職したのは10年前。まだ働き盛りの52歳だった。元気なうちに有機農業の世界に入り、プロを目指すことは前々から決めていたことだった。退職すると、農業大学校で1年間基礎を学ぶ。そして息つく間もなく、丸亀市内に4反の畑を借りると専業で有機農業をスタートさせた。基礎は学んだものの、有機は家庭菜園での経験しかなく、まったくの手探り状態。専門誌やインターネットで独学しつつ技術を習得していった。もちろん、幾多の壁に阻まれたが、これも想定内。「最初からうまくいくなんて思っていなかったからね。不安はな

農の福祉力で 健康づくりを進める かがわの有機農家

かった」という。

ところが、有機農業が持つ特有の問題に直面するようになる。栽培技術を磨けば結果が出た。販売先も努力すれば拡大して困ることもなかった。ただ、露地栽培のために環境の影響を受けやすく、どうしても収量が安定しない。栽培面積を広げるも、お客さんのニーズにすべて応えられないジレンマ



柴維彦医師。熊本大学の医学生だった頃から東洋医学に興味を持ち、その道の先駆者や有機農家を訪ね歩いたという。健康づくりを推進するため、今は県内を巡回している。



香川県
かがわ有機ネットワーク

が続いた。これは想定外だった。

そんな折に県からネットワークづくりを手伝ってもらえないかという話しが飛び込んできたのだ。多くの有機農家が結集すれば、お互いに補完し合って不安定な供給を解消できる。それは、結果として有機市場の拡大へとつながると考えた吉村さんは快諾する。こうしてかがわ有機ネットワーク

は吉村さんをリーダーに流通関係者や消費者を会員として平成21年に任意団体として立ち上がった。それから5年、会員が集える菜園の開設や生産を拡大させ、吉村さん自身も4町歩近い大規模農家になった。この法人の発会には、浜田恵造香川県知事も強い期待を寄せている。

一方、この法人に集まる人材も多彩だ。MOAかがわ健康増進センターの柴維彦医師もそのひとりで、今回の発会式では基調講演を依頼された。医学生の頃に有機農業に触れ、土と自然に関わることで元気になった経験から、食べるばかりでなく、農作業が心身に与える「農の福祉力」に注目、その重要性を参加者に訴えていた。

今後は、県民の健康づくりも視野に入れ、行政、生産者、流通関係者、消費者が連携するネットワークに拡大させていく。この新たな試みが、香川の「ゆうき県」につながっていけばと、県も新法人に支援を惜しまない。



瑞泉郷とは、自然農法の実証展示を行いながら、癒しを求める方のための公園整備を行い、一般に公開している施設です。皆さんのお越しをお待ちしています。

第6回

石川県◆松任瑞泉郷

ずいせんきょう巡り

石川県白山市徳光町
☎ 076-276-4636



松任瑞泉郷の花壇

プロフィール 健全な食生活による健康増進と環境保全の基礎となる自然農法の実証展示を行う農場。金沢クリニックや MOA インターナショナルと連携し、人間が本来持っている自然治癒力を最大限に生かす岡田式健康法（浄化療法・食事法・美術文化法）を取り入れた健康増進や食育、家庭菜園、美術などのセミナーを開催する一方、農業体験、生け花、茶の湯、散策、足湯（天然温泉）などの自然体験や軽運動による癒しの機会を提供しています。平成12年から本格的な建設がボランティアの手によって進められてきました。

アクセス 北陸自動車道の徳光サービスエリアから歩いて5分。JR 北陸本線松任駅からタクシーで5分。海浜公園に隣接しています。

取り組む事業 ①自然農法実証研究と生産▷ダイコン・タマネギ・サツマイモ・ラッカセイ・夏野菜・水田・養鶏②各種セミナー等の開催▷健康増進セミナー・食育セミナー・菜園セミナー③親子農業体験「友夢農和」の開催▷毎月1回開催④瑞泉郷まつり▷年1回開催⑤その他各種プログラム提供▷足湯・小学生や幼稚園児の受入れ・動物との触れ合い・療院患者への園芸セラピー・花壇づくりなど。



松任瑞泉郷「友夢農和」（ゆめのわ）親子による田植え。



幼稚園児のジャガイモ収穫体験。



ボランティアによる間引き作業。



地元の幼稚園児親子による稲刈り体験。

松任瑞泉郷の研究ほ場



研究ほ場



花卉栽培の研究



とうもろこし畑



カブの栽培



ヤマラッキョウの花

短く写真のように多くの花を付けます。植物図鑑にはラッキョウは、冬葉が枯れないが、ヤマラッキョウは葉が枯れるとありますが、温暖なところで育てるとヤマラッキョウも葉が枯れずの冬を越すことができます。

散策の途中でこのヤマラッキョウを見つけたともう冬がすぐそこまでやってきているんだと実感します。

文・写真
勝倉光徳

大仁農場の山野草

山々が色づく頃に
鮮やかな紫色の花が

山の木々は実りの時を迎え、可憐な花を競い合った草も、次世代への命を繋ぐためにおおきく広げていた葉を萎めようとしています。

今回取り上げる、ユリ科ネギ属ヤマラッキョウは、山に冬の足音が迫り、落葉樹が葉を一枚二枚と落とし始め、林内に少し日の光が差し始めるころに、満を持して花を咲かせるのです。

私たちが野菜として食べているラッキョウは、白い花で花柄が長くまばらに花を付けますが、ヤマラッキョウは、花柄が



5月下旬、モンゴルに降り立ち、首都ウランバートルで過ごした最初の一日は終日雨であった。気温は17℃。市街地の裏通りにあるホテルの窓から恨めしく空を眺めていたが、当地ではまさに恵みの雨であり、それは夏の到来を告げる証でもあったのだ。モンゴルは、極端に降雨量の少ない、平均海拔が1600mほどの寒冷な高原の国である。年間降雨量の70～80%の雨が6月から8月にかけての夏に集中して降るといわれる。その夏の平均気温は20℃。稲を栽培するのならこの短い夏の期間に限られる。

その雨の翌日、私はモンゴル国立農業研究所の所長・Bさんや2人の女性研究者と共に400km離れたカラコルム地方（ウブルハンガイ県）で稲作に挑戦する人々を訪ねた。それについては本稿の前回で触れたとおりである。実は、その時、興味ある話を聞いた。今

モンゴルへの旅②

は全く未知の生き物である。彼らが稲を前にして

を時めく横綱白鵬関が、数年前、彼の故郷であるその地で、日本人農家の手を借りながら、祖国に稲作を導入するプロジェクトを開始したというのである。私たちが訪ねたのは、それに呼応して稲作を試みることになった人々であったのだ。国が稲研究に踏み出す動機ともなったにちがいない。いずれにせよ、その背景にはモンゴルの人々の米という食べ物への関心の高まりがあることは確かだろう。

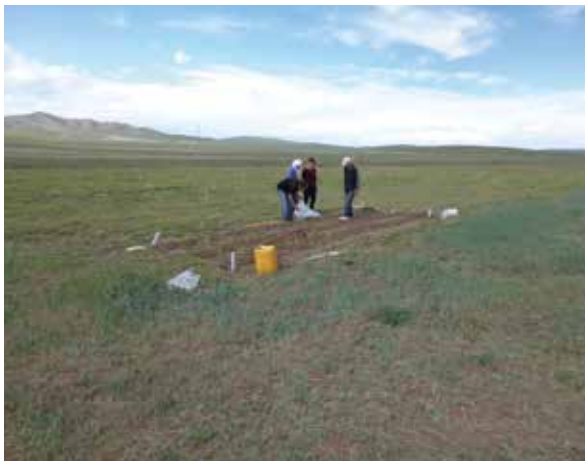
旅の最後の2日間は、首都ウランバートルから北方200kmほどの第二の都市、ダルハンに位置する国立農業研究所に滞在した。ここでは、当地に適応する品種を探す目的で、フィリピン国際稲研究所から取り寄せたという70ばかりの稲品種の苗を温室内で栽培し比較試験を行っていた。研究所自体が稲研究に力を注ぐ強い意欲が伝わってきた。しかし、遊牧の国に生きる研究者たちにとって、稲

戸惑っている様子もまた明らかであった。

屋外に新たに造成されてあったいくつもの試験用のミニ水田（2×10m）は、漏水が激しく、使い物にはならない。急ぎよ思い立って、研究所中のバケツを集めてきて、「バケツ稲」作りの指導ということになった。その時、私は、温室のわきに捨ててあった使用済みの土壌に目をつけて、手に取って匂いを嗅いでみた。使用の可否を確かめるためである。その行為に、現場に居合わせた研究者たちは、何か異文化に遭遇したように驚き、関心を抱き、そして、すぐにその意味を理解したようである。彼らと共に感しながら田植えをし（バケツに）、草原の片隅を耕し稲の種を播く経験ができたことを喜んでいる。

モンゴルへの稲作導入の道のりはまだ遙かに遠い。稲作が可能なら夏といってもその期間は非常に短く、時に気温は0℃近くに下がったり、50℃に上がったたりもする。

耐寒性、耐乾性とともに耐熱性の、しかも極早生の品種の育成が求められるわけである。育種家の出番に違いないが、彼の地の人々が草原や家畜とともに営々と守り築いてきた大地や文化を壊さない配慮が大切である。実は、私たちが実施している自然農法に適応する稲品種の育成は、遙かモンゴルへの稲作導入の試みにつながっていくと考えている。それは、同時に、人類の未来に対する確かな挑戦といつてよいだろう。



稲の種を播き（畑状態）、周囲の草を刈り土表面を覆っていく。所員たちは、研究所初めての記念の日になると喜んでた。（2014.5.27撮影）



さば節

「今日は休みだし、料理を手伝おうか?」「うれしい!!じゃあ、今日のうどんは、手づくりのつゆでいただきますしゅう!!」「いいねえ、それなら、出汁とりはよくに任せて!!!」

魚の節とは、魚を煮たのちに燻煙くんえんをかけながら乾燥したもので、その代表的なものがかつお節です。他にはそうだ節、さば節、むろ節、うるめ節、いわし節、さんま節などがあり、昔は保存食として利用されましたが、近年はもっぱら出汁をとるために用いられています。

古 来、海に囲まれた日本人が生み出した節づくりは、世界に類のない独自の技法です。まず魚を煮て、魚肉の酵素を失活させると共にタンパク質を凝固させ、乾燥しやすくします。これに、

なら材などの硬い木を燃やしてぶした燻煙をかけながら加熱乾燥していきます。この「ばい乾」と呼ばれる工程を何回も繰り返して、しっかりと乾燥させた節は、高温多湿な日本の気候の中でも傷まず、輸送や保存に耐えてくれます。

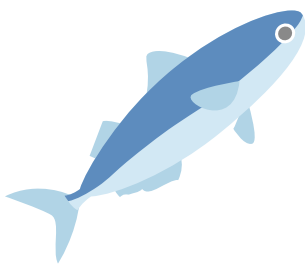
日 本近海で獲れるサバには、マサバとゴマサバがあり、ともに節の原料となります。「さば節」は、頭など節に不要な部分を取り除き、煮熟したのち5〜6回「ばい乾」します。花かつおと同様に、さば節も削り節として使用する場合、カビつけはしないのが一般的です。

さば節の削り節は色が白っぽく、あっさりとした香りですが、コクがあり濃厚なだしがとれることから、そば・うどん店では、ソウダカツオの節「そうだ節」やムロアジの節「むろ節」などと合わせて使っています。さば節は云わ

ばプロが愛用する優れたものといえるのです。

エムオーエーには、主に九州近海で獲れたゴマサバの節を原料とした「さば 削りぶし」があります。ゴマサバの節を用いた出汁は、マサバの節を用いたものに比べ、あっさりとした上品な出汁となるのが特長です。うどんやそばの出汁をとる場合は、水1ℓに削りぶし30g、みそ汁の場合は20gが目安です。淡白な香りと、見た目より深いコクと濃い出汁がとれますが、うるめ節と合わせるとさらにうまみのある出汁がとれます。温かい食事が何よりおいしいこれから季節、いつもより少し時間をかけて「さば節」で出汁を作り、一味違う我が家の手料理を満喫してみてください。

日本独自の技法が生んだ出汁の元



製造者からのメッセージ

弊社は創業大正11年京都の地に鰹節メーカーとして創業し、主に和食店様に鰹節やさば節など和食のだしの原料を加工し「削りぶし」として納入しております。特に昨年は和食が世界無形文化遺産登録されてからは、国内外を問わず多くの問い合わせが来ております。その上、本社工場がHACCP認定を取得しており、現在はハラル認証に向けて取り組んでいます。この10月からは京都丹波工場を新設し、より衛生的で品質の安定した商品作りに取り組んでいる処です。ご家庭でも一度使用された方は市販されている商品よりもよくだしが出ると言ってリピーターになって頂いております。是非一度お試しください。



福島鰹株式会社



おいしい自然
豊かな恵み
お届けしたい。



価 格 787円

商 品 名 さば 削りぶし 500g

支払方法 代金引換(代引き手数料無料)

クレジットカードがご利用いただけます

U R L <http://greenmarket.jp/>

インターネットによるご注文は随時受付中!!

自然食でうちごはん

検索



MOA 自然農法マーク



MOA 自然農法転換期間中マーク

MOA 特別栽培マーク



農薬の使用は、その地域の慣行農法の
基準の2分の1未満まで
化学肥料不使用

ご注文は **生産者に直接**

各注文先に所定の方法でお申し込み下さい。



生産者の安田さんご夫妻

**やまといも**

注文期間 11月1日～12月中旬
発送期間 12月上旬～12月中旬
限定数量 なくなり次第
◎消費税込み、送料込み



〒046-0012 北海道余市郡余市町山田町 439
安田正俊 FAX (0135) 22 - 3550 / TEL 同左

発送形態 5kg (L、M 込み)
値 段 3,600 円 (北海道) 3,900 円 (東北) 4,100 円 (関東、
北陸、中部) 4,400 円 (関西) 4,600 円 (その他の地域)

支払方法 郵便振込用紙を同封

北海道
後志普及会



生産者の橋さん

**キウイフルーツ**

注文期間 11月1日～12月15日
発送期間 随時
値 段 ① 1,500 円 ② 4,800 円
◎消費税込み、送料別



山梨県西八代郡市川三郷町大塚 1711 梯農園 (梯 幸子)
FAX (055) 272- 1721 (ご注文は FAX かハガキをお願いします)

限定数量 なくなり次第終了
発送形態 ① = 3kg箱、② = 10kg箱
(①、②共に S、M 混合バラ詰め)
支払方法 郵便振替用紙を同封

山梨県
山梨普及会



生産者の馬場さんご夫妻

**紫黒米** (古代米)

注文期間 11月1日～来年5月
発送期間 11月上旬～来年5月
値 段 1,000 円 / 1kg
◎消費税込み、送料別



〒709-4635 岡山県津山市油木北 708-1 (馬坂敏雄)
黒米のうまさか TEL・FAX (0868) 57 - 8367

限定数量 なくなり次第
発送形態 4kg ～ 30kg 紙袋入り (小粒混合)
支払方法 郵便振替用紙を同封 (振込料無料)

岡山県
津山普及会



生産者の那須さんご夫妻

**自然薯**

注文期間 11月1日～12月15日
発送期間 11月末～
値 段 2,800 円 ◎消費税込み、送料別



〒869-0412 熊本県宇土市岩古曾町 528 那須直敏
FAX・TEL / (0964) 23 - 0972

限定数量 各 100 箱
発送形態 約 1.5kg箱 (優品 / 化粧箱入り)
(3箱以上のご注文は1箱につき200円引き)
支払方法 郵便振替

熊本県
宇土普及会

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

ご注文は **MOA つうはん**

ご注文窓口

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

◎お支払いはお届け月の末に締めて翌月 10 日過ぎ頃に請求書を郵送致します。(請求書は商品には入りません)



弘前普及会の斉藤会長

**りんご** (ふじ)

注文期間 11 月末まで
発送期間 12 月下旬より発送
値 段 4,200 円

◎消費税込みの値段です。
◎別途送料 600 円 (沖縄・離島は別途追加送料 500 円)
限定数量 なし
発送形態 5kg箱 (約 14 ～ 20 玉入り)
(1カ所に1箱まで送料 600 円)

青森県
弘前普及会

パル店 (大仁農場) 〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋 1606 番地の 6

ご注文は **大仁農場パル店**

◎消費税込み ○送料込み (沖縄・離島は別途 500 円) 生産者会員、賛助会員価格

ご注文窓口

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

※パルセレクトは電話のみのご注文となります。



写真はイメージです。

大仁特選 初冬の旬野菜 セット ※セット内容の変更はできません。

注文期間 11月1日～11月末
発送期間 ご注文より1週間～10日前後
※配送先は発注者のご住所のみとなります。贈答用等
には下の「パルセレクト」をご利用下さい。

値 段 3,000 円 ② 2,500 円
限定数量 50 セット
発送形態 大仁牧場産の牛乳 (900ml) と鶏卵 (10 ケ入)
& 旬野菜 (クール便でお届けします)

静岡県
大仁農場



セット内容を自由に選べるパルセレクトのご用命は
お電話にて承けたまわります。



レンコンのみたらし団子をつくりましょう



みたらし団子は、砂糖しゅう油のあんをかけた団子のことを言い、京都の神社の御手洗祭りが語源とされています。

レンコンには、切り口からでる粘りのあるムチンとよばれる成分が含まれており、すりおろすとモチモチした食感になります。ムチンには胃の粘膜を保護する働きやたんぱく質の消化吸収を助けてくれる働きがあります。日本では、ずんぐりした形でシャキシャキとした歯ざわりの中国種が主流で、すらりと細長くて粘



エネルギーと塩分は1人分

調理時間	エネルギー	塩分
25分	190kcal	1.0g

使う材料 (4人分)

団子	○レンコン	155g
	○上新粉	100g
	○片栗粉	50g
タレ	○砂糖	25g
	○しょう油	25g
	○片栗粉	5g
	○水	50cc

レンコンの皮をむき、酢水（分量外）につけておく。



①のレンコンをすりおろす。



ボウルに米粉と片栗粉を入れ混ぜ、すりおろしたレンコンを加え混ぜ合わせる。

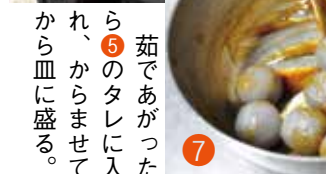


耳たぶ程度の硬さになったら、一口大（約15g）に丸める。

タレをつくる



タレの材料を鍋にすべて入れ、混ぜながら火にかける。とろみがついてきたら火からおろす。



湯を沸かし、沸騰したら④を入れて10分程しっかりと茹でる。



※アイディアをお持ちの方は、編集部までお手紙下さい。参考にさせていただきます。

約 30 分

調理時間

126kcal (1 人分)

カロリー

0.2g (1 人分)

塩分

健康野菜クッキング

ロール白菜 スパゲッティ添え



栄養士

の

一口アドバイス

アドバイザー

萬両美幸さん

白菜は中国原産の野菜で、日本には明治初期に伝えられ、普及が盛んになったのは明治の終わりごろと言われています。キャベツと同じアブラナ科で、酵素の働きを助け発ガン性物質の活性化を抑えてくれる成分が含まれており、免疫力を高めてくれるビタミンCや濃い緑色でつやと張りがあるものを選びましょう。

「材料」(4人分)

- 白菜 4 枚 (150g)
- 玉ねぎ 100g
- 豚ひき肉 100g
- 塩 適量
- こしょう 適量
- 水 300cc
- 洋風だしの素 1 袋 (10g)

付け合わせ

- スパゲッティ半束 (50g)
- 人参 50g
- ブロッコリー 50g

作り方

- ①ボウルにひき肉を入れ、粘りがでるまで練る。玉ねぎをみじん切りにして加え、塩こしょうを入れ混ぜる。
- ②人参とブロッコリーは食べやすい大きさに切り、下茹でしておく。
- ③白菜は一枚ずつはがし、芯の厚い部分をけずってから下茹でしておく。下茹でした白菜に①のをせ巻いていき、巻き終わりを下にして鍋へ入れる。
- ④水を③の鍋に加え火をかけ、沸騰したらだしの素をいれ、人参とブロッコリーを加え弱火で蓋をして 15 分程煮込む。スパゲッティは麺の茹であがり時間に合わせて鍋に入れ、一緒に煮込む。