

自然農法

2014

5・6

料理

健康野菜クッキング／新玉ねぎスープ

特集

小さなお店の大きな幸せ

連載

自然農法で家庭菜園／土づくりの徹底 ②

腐植が増えると自然農法に適した土ができる

研究最前線／自然農法の米づくり ①

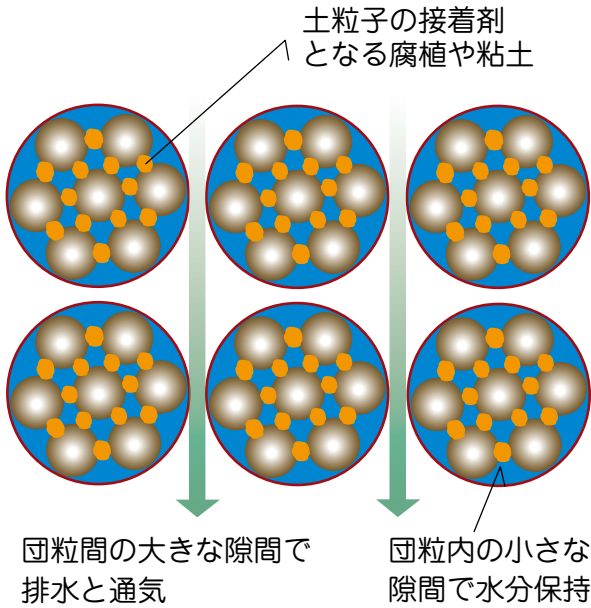
種、いのち、を育てる／稲のことは稲に聴け

癒しの里紀行／沖縄県 沖縄瑞泉郷

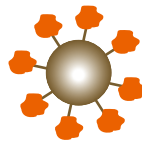
土づくりの徹底 ②

腐植が増えると自然農法に適した土ができる

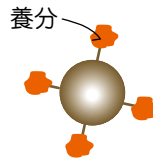
団粒構造



粘土の違い



ウクライナの黒土に含まれる粘土は、養分をくっつける力が大きい。



日本の土の粘土は、養分をくっつける力が小さい。

ミミズのいる畑。ミミズはたくさん
のプレセントをしてくれます。その
糞は栄養豊富な団粒をつくり、死
ぬと分解されて新たな栄養分を土に
供給してくれます。



団粒をよく見ると、小さな土の塊が集まってくっつき合い、大きな団粒になっているのが分かります。

土の団粒度を調べてみよう。

ペットボトルと水を用意して、簡単に土が団粒構造かどうかを調べることができます。



②紙でロートを作り、9分目まで水を入れたペットボトルに採取した土を入れます。



③土を入れたら、満杯になるように水を加え、蓋をします。



④ペットボトルをゆっくりと5、6回縦方向に回転させます。



⑤数時間放置し、ペットボトルを透かして向こう側が見えたら団粒構造(左)で、右のように濁ったままだとそうではないと判定できます。



①畑を数センチ掘り、スプーンで土を採取します。試料として使うのは2杯程度です。



前号では、土の素になる岩石が時間と共に細かく碎かれることや土性について述べましたが、今回は、それらがどのようにして土に変化するかを見ていきます。

畑

の土の粘土分が重要な役割を担っているのは世界共通のことですが、その性質は一樣ではなく、例えば、ウクライナにあるチェルノーゼムという黒土は、養分を吸着して保持する力が非常に大きな粘土を含み、肥沃な土として有名です。一方、日本の土に含まれる粘土は、世界的にみると養分を保持する力が比較的弱いといえます。

この弱点を補うのが腐植です。腐植とは、落葉や枯れ枝、枯草などが、土の中で微生物やミミズなどの土壌動物によって、多様な分解と合成を経て、黒色で無定形の分解中間物に変えられたもので、土に固有の有機成分です。

腐植の少ない土は非常に微細な土の粒子が詰まった状態（単粒構造）で、固くて水はけも根伸びも

良くありません。そこで腐植が接着剤のような役割を果たします。粒子と粒子をくっつけて団子のよう

な大きな粒（団粒化）にしています。また、細かな根やカビ類の菌糸も土の粒子をくっつける働きをします。一方、ミミズは土を食べて糞にする過程で小さな粒を大きな団粒にしていく役割を果たします。

こ

のような土は、丸みのある団粒が積み重なり、さらに

多くの大小様々な隙間のある複雑な構造をつくっています。団粒内部の小さな隙間は水を保ち、団粒と団粒の間の大きな隙間は、大雨などで溜まった余分な水を下方に流し、新鮮な空気の通り道となります。団粒化することで、養分を保持する力も大きくなるなど、作物にとって理想的な土に変化します。作物はこの隙間を縫うように根をグングンと伸ばしながら、水と養分を吸収し生長していきます。作物の根張りの良い土にすることが、肥料に頼らず、土の力で

作物を栽培する自然農法の重要なポイントと言えるでしょう。

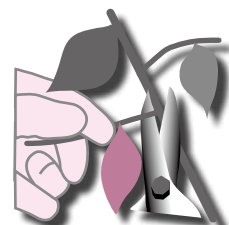
では次に、私たちの畑の土が団粒構造になっているかどうか、簡単にチェックする方法がありますので紹介します。団粒の中でも水の中ですぐに壊れない団粒（耐水性団粒）が重要ですので、これを調べてみましょう。

へ

ットボトルに水と土を入れて、静かに数度転倒させる

ことを繰り返してから静置させ、水の濁り程度を観察するものです。団粒がよく発達した良い土では、静置した瞬間から濁りが少なく透明感があります。10分程度で水が澄んでくるような良い土です。数時間かかっても澄んでこないようなら、良質の自然堆肥を入れて土づくりをすることが必要でしょう。砂の多い土の場合は、団粒とは関係なく水が澄んでしましますのでご注意ください。詳しくは、右のページに手順を紹介してありますので、是非、ご自分の畑の土で試してみてください。

農事暦



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

※大に農場での実施目を基本にしています。

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すると良いでしょう。これから栽培の本番。草と虫に負けずに頑張りましょう。

イベント名	実施場所		実施日	備考
愛知県 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 5 月 16 日	開催時間は 10 時～ 12 時。
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	平成 26 年 5 月 12 日 6 月 12 日	開催時間は 9 時～ 12 時。
詳細は「さつきの会」／鈴木（0553-86-2524）まで。				
自然農法セミナー	豊川市	ブリオ 4 階 大講義室	平成 26 年 5 月 11 日	開催時間は 13 時 30 分～ 15 時 30 分。
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 5 月 23 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	南陵公民館	平成 26 年 5 月 25 日	開催時間は 10 時～ 12 時。
岐阜県 詳細は MOA 岐阜会館／下田普及員（090-2921-4449）まで。				
家庭菜園現地研修会		加藤菜園	平成 26 年 6 月 20 日	開催時間は 10 時～ 12 時。
自然農法セミナー	岐阜市	岐阜会館	平成 26 年 5 月 11 日	開催時間は 13 時～ 15 時。
	揖斐川町	揖斐センター	平成 26 年 5 月 26 日	開催時間は 10 時～ 12 時。
	岐阜市	高桑 コミュニティー	平成 26 年 5 月 10 日 9 時 30 分～ 5 月 24 日 9 時 30 分～ 6 月 7 日 9 時 30 分～ 6 月 21 日 9 時 30 分～	講義の内容は 5 月 10 日が夏野菜の管理 1、5 月 24 日が夏野菜の管理 2、6 月 7 日が病害虫 1、6 月 21 日が病害虫 2 の予定になっています。
	羽島市	羽島文化 センター	平成 26 年 5 月 10 日 6 月 7 日	講義の内容は夏野菜の病害虫 1 です。 開催時間は両日とも 13 時 30 分～。
	大垣市	安井地区センター	平成 26 年 5 月 19 日	開催時間は両日とも 10 時～。
	多治見市	蔵珍窯	平成 26 年 5 月 20 日 5 月 19 日	開催時間は 10 時～。
岡山県 詳細は鍵山普及員（090-4890-4357） s-kagiyama@moa-inter.or.jp まで。				
自然農法栽培技術講座	総社市	吉備路クリーンセ ンター交流館	平成 26 年 6 月 21 日 10 時～	各場所とも定員 20 名。 受講料 1,000 円 ※生産者会員と賛助会員は 500 円
	笠岡市	笠岡学園	平成 26 年 6 月 21 日 13 時 30 分～	
	倉敷市	阿部農園	平成 26 年 6 月 22 日 10 時～	
	岡山市	森安農園	平成 26 年 6 月 22 日 13 時 30 分～	
	津山市	戸脇公会堂	平成 26 年 6 月 23 日 10 時～	
鹿児島県 詳細は自然食の MOA かごしま店（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 かごしま店駐車場	平成 26 年 5 月 25 日 6 月 22 日	近隣の自然農法生産者が新鮮な野菜を販 売します。是非お越し下さい。



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 MOA 宮古センター（TEL 0193-63-1266 Fax 0193-63-1377）まで				
家庭菜園入門セミナー	宮古市	太田一利菜園	平成 26 年 5 月 18 日 6 月 22 日	5 回積み上げの家庭菜園セミナーです。 受講料は計 5,000 円（テキスト代込み）。
詳細は清水弘（0192-27-5573）まで				
家庭菜園セミナー	大船渡市	越喜来清水弘圃場	平成 26 年 5 月 18 日	年間積み上げで受講料は 1 回 300 円。 （テキスト 1,500 円別途）。主催は大船渡地域研究会。
	陸前高田市	菊池圃場	平成 26 年 6 月 15 日	
詳細は佐藤康子（0195-62-3420）まで				
家庭菜園入門セミナー	岩手町	佐藤康子菜園	平成 26 年 5 月と 6 月 の月 1 回（日は未定）	5 回積み上げで受講料は 1 回 1,000 円 （テキスト 1,500 円別途）。主催は美育・食育ボランティアクレマチス。
詳細は宮田正子（019-661-5395）／米倉千代子（019-643-5561）／井上良子（019-687-1479）まで				
家庭菜園入門セミナー	盛岡市	箱清水菜園	平成 26 年 5 月と 6 月 の月 1 回（日は未定）	5 回積み上げで受講料は計 5,000 円 （テキスト代込み）。共催はもりおか・たきざわ家庭菜園ネットワーク。
詳細は MOA 水沢センター（0197-24-8460）まで				
水稻・野菜現地研修会 （生産者・消費者対象）	未定	未定	6 月上旬を予定	奥州普及会の開催です。実施場所と日程 はお問い合わせ下さい。
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 5 月 17 日 6 月 21 日	地場野菜の販売会です。
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	港区	東京療院正面 （品川税務署の 向かい側）	平成 26 年 5 月 21 日 6 月 18 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。
神奈川県 詳細は小田原自然農法家庭菜園研究会事務局／担当宮川（0465-35-9455）まで				
第 2 回自然農法講座	小田原市	小田原フラワガ デン前の自然農法 ほ場	平成 26 年 5 月 18 日	主催は小田原自然農法家庭菜園研究会。 定員は 30 名で参加費は 1,000 円です。 開催時間は 10 時～ 12 時。
栃木県 詳細は山川普及員（090-8420-9307）まで				
那須黒羽営農研究会 田植え交流会	大田原市那 須黒羽営農 研究会ほ場	那須黒羽 営農研究会ほ場	平成 26 年 5 月 24 日	
駒場農園田植え交流会	駒場農園		平成 26 年 6 月に予定 しています	日光清流会の催しです。詳細は山川普及 員まで。
愛知県 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 5 月 17 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（052-936-2598）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 5 月 3 日	開催時間は 9 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 5 月 9 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 5 月 9 日	開催時間は 10 時 30 分～ 12 時。



公益財団法人 農業・環境・健康研究所 元鳥取農場長 / 中野喜美

自然農法の米づくり①

基本的な考えから耕起まで

平成9（1997）年から自然農法の鳥取県担当普及員を務める傍ら鳥取（八坂）農場において自然農法の稲作の研究に取り組みました。当時は、

県内の自然農法先駆者である故谷口如典さん（鳥取市松原）が1985年10月号の現代農業で、「1回入れれば5年間有効!! モミガラで除草し倒れないイネができて以来、当地でもその手法が普及して600kg穫り」が全国に発信さ

れていた頃です。それは「もみがら反1と油カス100kgを入れて秋・春に何回も二山耕起すると雑草に勝つ」という方法でした。そこで鳥取農場でも試みることにしました。

収量は反8俵弱を確保しましたが、草はコナギやホタルイなどが多発し、予期に反した形となり、何かほかの対策を講じる必要性を感じました。このため自然観察を重点に考察してみると、「資材を投入すれば投入するほど草が生える、それはイネにとって余分な窒素源を草が吸収しているのではないか」ということに思い至りました。具体的には、秋耕起時に油カス反60〜80kgを投入すると、スズメノテッポ

ウが冬から春先に過繁茂になり、春耕起時に油カス反20〜40kgを投入したためにコナギの発生を助長し対策に手こずるという事実があったからです。

8年間実施しましたが、その因果関係を明らかにするために、平成17（2005）年の収穫後から、改めて自然農法の原点に帰って米づくりを実践していくことにしました。

自然農法のイネづくりの実際

次に、私が8年間実施してきた自然農法（無肥料栽培）のイネづくりについて紹介します。昨年の収量（平成24年次）は、反当7俵弱でした。農場収穫祭で、白米を試食した方から、とても好評を得ました。私自身も、「段々と美味になり、腹持ちがよくなってきたかな」と実感しているところでした。

以下、前述の谷口氏が「農業技術体系・精農家の実際」（農文協発刊）の中で述べておられる「自然農法栽培の根本理念は、あくまでも自然を尊重しなければならぬことだ」と思う。それが農民道であり、自然の摂理に照らして農業技術や農作業などの実際の行為が土や作物に対する愛情の発露であって、その行為こそが土の偉力を発揮させることができるのではないのかと信

じている」は、私も同感であり、私なりに追求していこうと考えました。

本圃の準備

耕起

収穫後の稲わらは、全て持ち出すことにします。（コンバインの性能上、無結束で回収し持ち出しまで1週間余り必要。自然農法の梨農家に無償提供）1回目の耕起は、天候と土壌の乾燥状態を見ながら行いました。

春の彼岸までに、二山耕起で深さ15センチのロータリー耕を行います。2回目以降は、二山の谷の乾燥状態とスズメノテッポウ等の雑草発生状態によって耕起を行います。日照が強くなり、乾燥しすぎると表土の塊が極度に硬くなるので、2〜3日の内に続けて耕起することが望ましいと思います。

（この塊は3〜4回目の耕起でも、代掻きでも簡単には溶けない）

無肥料栽培を続けると過



二山耕起を行った後の本田。



ロータリー耕で繁茂してきたスズメノテッポウ等の草。

（次号に続く）

剰な窒素（肥毒）が無くなるので、水田雑草の生育も抑制されるが5月に入ると、地力窒素の発現と共にスズメノテッポウなどが生長するので、その対策として最後（5月初旬）の耕起は浅く表面のみ行いました。

1回目は荒く深く（深さ15cm）、2回目以降は徐々に浅く（深さ10cm）、ロータリー耕は中速で、3回目以後は高速で行いました。ロータリーカバーを山に当たらない程度に下げ、土の移動を抑えるようにしました。

枕うちの際の留意点

トラクターを旋回する時、どうしても掘れたり、山になって波打ち状態になります。このままでは代掻き時に耕起しても土が戻らない低いままとなるので、春耕起の後、クワやスコップ等で山の高さを揃えます。

特集

小さなお店の 大きな幸せ

■ 甚田寺の手づくり朝市 ■

— 愛知県あま市 —

都会のいち消費者として、有機農業の現実を見た時の素朴な疑問。買いたい人も作りたい人もたくさんいるのに売る場所が少ない。そんな現状を少しでも打開しようと2人の主婦が立ち上がった。お寺の境内に開店した小さな露店で主婦パワーがただいま全開中だ。

前列の左が栗田美帆さん、右が上野幸永さん。後方左から石川夫妻、斉藤夫妻。中央に立つのは飛び入り参加のお客さん。とにかくこのお店はフレンドリーなのだ。



与えられたのはわずかなスペース。しかし、お客さんが途切れることはない。みんな、いい野菜と元気をもらいにやってくるのだ。



菜っちゃんくらぶを立ち上げた栗田さん。

自慢の鉢植えを
売る石川さん。



甚目寺の手づくり朝市は、今や遠くからもお客さんが訪れ、毎回大盛況だという。

仏教が伝来してからわずか60年後に開山の起源をもつ甚目寺は、奈良の法隆寺や大阪の四天王寺と並び称されるほどの古刹。重要文化財の建築物も多く、とても気楽にお参りできる雰囲気ではないと思いきや、手づくり朝市が開かれた3月12日には数えきれないほどの露店が立ち、近隣ばかりでなく遠方からの人々が境内を埋め尽くし、まるでお祭り騒ぎだ。ここに近くの自然農法生産者の有志たちが出店するようになって3年、市民との間に生まれた絆が日増しに強まっているという。

今はお店の運営をボランティアとして支える上野幸永さんと栗田美帆さんだが、3年前までは何所にでもいるごく普通の主婦だった。少し違ふとすれば、安全な食へのこだわりが強かったこと。そこで2人が通い始めたのが、あま市で有機JAS認定の自然農法野菜を栽培する菜っちゃん農園だった。これだけの関係だと、ただの生産者と消費者で終わってしまう



ものだが、そうはならなかった。菜っちゃん農園の経営者夫婦と意気投合、暫くすると美帆さんが社員となり手伝うことになる。

そこで美帆さんが知ったのは、せっかく安全で美味しい自然農法野菜をつくっても売る場所が限られている現実だった。考えてみれば、自分もこのような野菜と出会うのに苦労させられてきた。「だったら、もっと消費者と出会う場所をつくればいい」と素直に思ったという。ちょうどその頃、同じあま市にある甚目寺が新しいプロジェクトをスタートさせていた。これまで業者が出店する市はあったが、これを地域の人たちに開放して、月1回の手づくり朝市を境内で開くことにしたのだ。チャンス到来だった。美帆さんと幸永さんは相談して菜っちゃん農園の野菜をそこで売ることにした。

プロジェクトは成功だった。地域から数多くの出店があり、お客さんも大勢訪れた。菜っちゃん農園のお店も好評だったが、2人

主婦の素直な疑問が消費を切り開き生産者を増やした

は何か寂しさを感じたという。というのも、生産者ひとりだとしても野菜の種類に限りがあるからだ。そこで次の一手に出た。

自然農法セミナーを開いて、生産者や愛好者に来てもらい、仲間を増やそうと考えたのだ。会場に公民館を借り、自然農法普及員に講師を依頼、市の広報に掲載して参加者を募った。するとどうだろ



毎月欠かさずやってくる若いママは子供たちのためにも自然農法野菜を必ず購入するという。一般の野菜と比べて甘く、しかもお手頃価格が足しげく通う理由だそう。



愛知県
あま市 / 甚目寺

う。定員30名を上回るほどの応募があり、2人は大いに勇気づけられた。しかも、初回のセミナー参加者の中から、2人の思いに賛同してくれる仲間が早くも現れる。

斉藤伸二さんは、東京で自営業を営んでいた。奥さんの実家の農業を継ぐためにあま市にやってきたが、自身は農業未経験者。継いで有機農業を始めたいと思うも、

残念ながら教えてくれるところがない。そんな折に見たのが市の広報だった。すぐに参加を申し込むと、持ち前の向学心からメキメキ腕を上げ、1年前には自然農法に転換、今や菜っちゃん農園と並んで朝市の主力メンバーになった。もう一人、紹介したいのが石川務さん夫妻だ。定年後に悠々自適の生活を夫婦共通の趣味である園芸を楽しんでいたが、どうせなら有機で育てたいとセミナーに参加した。学ぼうちに上野さんたちの活動に共鳴。「こうやって仲間やお客さんとワイワイやるのが楽しい」と夫婦揃って必ず朝市にやってくる。

2人の主婦の素朴な疑問から始まった自然農法野菜の朝市。菜っちゃんくらぶを立ち上げてセミナーから味噌づくりなどの料理教室へと拡大中だ。「できることで協力し合っている。それに、理屈抜きで楽しいのよ」という幸永さんの笑顔が、この活動の未来をすべて物語っている。



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3回

沖縄県◆沖縄瑞泉郷

プロフィール 沖縄瑞泉郷は、世界一の長寿村と呼ばれた、沖縄本島北部にある大宜味村の自然環境豊かな地に平成8年に開設されました。食育の一環として、自然や土に触れる機会の少ない子供たちのために、自然農法の圃場を自然体験学習の場として開放し、水田での田植えや稲刈り、畑ではジャガイモやサツマイモ等の収穫を親子で体験し、作物がどのようにして出来るのかを学べるように取り組んでいます。大自然に恵まれた地の利を生かし、池の周囲を取りまく亜熱帯の原生林を楽しむことができる「癒しの遊歩道」をはじめ、熱帯花木やシーサーが出迎えてくれる「芝生の広場」等を設置し、憩いと安らぎと癒しの伴った瑞泉郷を目指しています。

アクセス 直接瑞泉郷につながる公共交通機関はありませんので、マイカー、レンタカーでの来場が便利です。タクシーご利用の際は、名護市内からご乗車ください。

取り組む事業 恒例となった4月の「MOA健康まつり」(収穫祭)は、畑で丸かじりするスイートコーンが「甘い!おいしい!」と評判になり、多くの家族連れが訪れるようになりました。同まつりでは、ジャガイモやニンジン、ダイコンなどの収穫体験と「MOAの健康法」を紹介するブースを設け、好評をいただいています。保育園や修学旅行の受け入れ、地域のグリーンツーリズム協会と組んだ農業体験等を行い、一般来場者の対応を含めた受け入れを行いながら、自然農法の学びと癒しを提供しています。夏にはマンゴーの収穫が始まり、地域の生産者と組んで出荷を行っており、同紙面での通信販売も行っております。沖縄県の依頼を受けた、福祉施設における有機農業セミナーも開催しており、広く自然農法を拡大する取り組みを行っています。



サマースクールの開催



繁茂し続けるオオキンケイギク

のことはあまり知られていません。かつては高速道路の法面の緑化に多く使われ、季節が来ると一面が黄色い花で覆い尽くされる光景を楽しめるのはとても残念です。

農業の未来を追究する大宜味農場は無農薬、無化学肥料で作物を栽培する持続可能な農業の研究や普及、実証展示圃場の管理運営、さらには、それによって生産された農産物が健康に及ぼす関係の研究を推進します。



パパイヤの実



USAガールスカウトによる田植え体験。



瑞泉郷内にある多目的ホール



高台にあって瑞泉郷の全景が見渡せる東屋。



瑞泉郷の入口でシーサーがお出迎え。

ずいせんきょう巡り

国頭郡大宜味村字大保 326-245
www.7b.biglobe.ne.jp/~ogimi-farm/



ご来場の皆さんの笑顔です。

ダイコンとったあ〜



サツマイモの収穫体験



ひまわり畑



生き物観察

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

知名度の低い特定外来法違反の植物

オオキンケイギクは、5

月から7月にかけて街や野原で普通に見かけます。繁殖力が旺盛で、他の在来植物を駆逐する恐れがあり、特定外来生物法により栽培や移動を禁止されても我が物顔で街に溢れています。

この法律が施行されたのが平成16年で、オオキンケイギクがそのリストに載ったのは18年でしたが世間には全く知られていません。その典型的な象徴が、あの公共放送でも映像で流した

り、富士山の写真展で写っているものを入賞させたりしていることもありました。

花は比較的大きく綺麗で目立つので、よく一輪挿しなどに利用されているのを見かけます。見つけたら「特定外来法」の説明をし、その花を取り除いてもらっています。ブラックバスやカミツキガメは比較的知られていても、植物のことはあまり知られていません。かつては高速道路の法面の緑化に多く使われ、季節が来ると一面が黄色い花で覆い尽くされる光景を楽しめるのはとても残念です。



「稲のことは稲に聴け」は、日本農学の父と呼ばれる横井時敬（ときよし）博士（1860～1921）のよく知られた語録のひとつである。博士は、明治の初め、札幌農学校の翌年に開校された駒場農学校に学ぶ。駒場農学校では、西洋近代科学の学理を学ばせるために、イギリス人やドイツ人教師を多く招聘しながら、一方で、日本の伝統的農業に精通する老農と呼ばれる農家を登用するユニークな教育を行っていた。農業の現場に立つ実学を重視する博士の農学思想は、このような教育の土壌によって培われたのかもしれない。

稲に聴け、という言葉の重みを本当に感ずるようになったのは、実は、大仁農場で実際に稲の育種を始めてからのことである。それ以前、大学で40年近くも稲の研究に携わってきた経緯がある。しかし、研究の場においては、稲は生

きものではなく、単なる実験材料となりがちである。研究論文作成のデータを取るために、稲はものさしや分析器具を用いて測定される。私も、いつしかそれらに依存するようになっていかなかったか。今は、何万ともいえる田の稲を観て歩き、選ぶ育種の現場の中で、頼れるものはわが心身の稲に対する感性であると自覚している。

農場で育種を始めた頃、たまたま縁あって、「いのちの電話」のボランティア活動に関わるようになった。そこで、また、「聴く」ことの大切さを教えられ、日々その意味の深さを考えさせられる機会に恵まれた。「人のことは人に聴け」ということにもなるが、私は、「聴く」を懸け橋として、人と稲のいのちの間を行き来し、仕事をしているということになるだろうか。ちなみに、「聴」を漢和辞典で引いてみると、よく注意して聞くといった一般的な意味に

く、待つ、受け入れる、許すなどの意味にも出合う。

横井博士は、今もなお名著として語り継がれる『栽培汎論』（1898）の中で、品種改良の重要性を指摘し、私が専門とする「育種」という用語を初めて提唱した人である。博士が開発した、「塩水選法」は100年後の現在も稲作農家の基本技術として生きている。そのようなわけで、私は、殊に博士には大きな興味を抱いてきた。しかし、私が強く惹かれて

いる宮沢賢治や足尾銅山鉍毒事件に関わり歴史に名を留める田中正造と博士が深くつながっていたことは最近知ったばかりである。賢治は、盛岡高等農林在学中、農民の側に立つ博士の講義に感動し、大きな影響を受けた。博士は、また、正造の闘いを学者の立場から支援し、終生この公害事件を告発し続けた。

博士は、「農学栄えて、農業亡ぶ」と、農業や農民の現実から遊離していく農学のありよう

を当初から警告していた人としても知られる。人類は、今「科学栄えて、人間亡ぶ」という方向に限りなく近づいているようにも思われる。先達の残した言葉に耳を傾ける時であろう。私は、まだ、稲の声を聴ける境地には至っていないが、少しずつそれを目指して自然農法の道を歩んでいきたいと願っている。自然農法にこそ真の農学への道が拓かれていることを変わらず信しながら。

（2014年立春に記す）



静岡県ナンバーワンと認定された大仁農場のともえ桜

稲のことは稲に聴け

加えて、従う、自由にしてお



寒天

「今日は初夏のような陽気ね、何か冷たいものが食べたいなー」、「この前とてん買っておいしたのよ」、「そりゃいいね!!」

とてんが海藻の天草から作られることは周知のとおりですが、「心太」を「とてん」と正しく読めるひとは多くないかもしれません。

とてんは、天草を洗って煮沸し、ろ過してから容器に入れて固まらせたものです。昔は四角柱のところでてんを天突き器で突いていましたが、最近は細く突かれたところてんが容器入りで売られており、別添のタレ付きなのでそのまま冷やして手軽に食べることができます。

寒天は、そのとてんを冷氣の中で乾燥させたものです。今から300年ほど前に京都で作られ

たのが始まりで、その後、近畿から岐阜・長野・山梨へと伝わっていききました。

業界では「寒天は海藻の買い付けで勝負が決まる」と言われるほど、品質の良し悪しが原料に大きく左右されます。原料となる天草は、北海道から鹿児島に至る太平洋側の県で採集され、特に伊豆半島や伊豆七島で採れる天草は、品質管理も優れて高級といわれています。しかし国産ものは年々減少し、近年は輸入品が増えています。寒天を使って、我が家ならではの菓子を作ってみてはいかがでしょうか。寒天は100倍量の水を固める力があるので、基本は水1ℓに対して寒天10gと砂糖80g（120gで作ります。水に戻してやわらかくなった寒天を絞り、分量の水で煮溶かし砂糖を加えて冷ますと自然に固まります。黒蜜やあんこ、果物と一緒に召し上

がります。ミルクや練乳、メープルシロップやきな粉などをお好みでかけても美味しくいただけます。また、寒天を色付にしたい時は、コーヒー・抹茶・紅茶などを入れてみましょう。ただし果汁だと酸の影響で寒天の固める力が出なくなりますので、果汁たっぷり加える場合は寒天よりゼラチンを使うことをお勧めします。

エムオーエーには、京都府内で100年以上も昔から変わらぬ製法で作られている糸寒天があります。天草と水だけで作ったところてんを冬の寒気の中でじっくりと自然乾燥させたもので、そのほとんどが有名菓子屋さん向けに出荷される高級品なので、市販にはなかなか出回らないのです。

今年の夏も暑くなりそう……。そんな初夏の到来が感じられる陽気には、寒天を使った料理やお菓子を作って、涼しげな食卓を演出してみたい。

ところてんを乾燥させると寒天に変身

いかがでしょうか。

製造者からのメッセージ

株式会社西田彰吾商店

寒天の発祥の地といわれる京都で、100年あまり寒天を作り続けています。昭和初期には、関西で400社を超える数の工場が、今では2社のみになり、全国でも15社ほどに減り、糸寒天は希少な製品となっています。

原料の天草は、静岡、和歌山、愛媛県などの国産を主に、地中海や南アフリカ産をブレンドしています。自然乾燥に適した冬の時期に天草と水だけの昔ながらの製法で、糸状に仕上げます。棒寒天や粉寒天と異なり、糸寒天はしっかりと硬さに仕上がるのが特徴です。低カロリーでもあり、日常的にご利用いただけます。



(水分が除去され寒天になります。)



おいしい自然
豊かな恵みを
お届けしたい。

価格 540円

商品名 糸寒天 30g

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

URL <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



自然農法マーク



転換期間中マーク

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

☆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

◎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)

ご注文窓口

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

生産者の中谷さん



生産者の坂本さん



グリーンアスパラ

注文期間 5月27日まで
発送期間 6月上旬～
値段 3,000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)
(2ケース1梱包にて発送可)

旭川普及会
北海道

生産者の森谷さんご夫妻



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 6,000円

○消費税込みの値段です。
○別途送料 600円

限定数量 なくなり次第終了
発送形態 500g × 2 パック箱 (L 秀品)

地域限定 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27日
発送期間 6月上旬
値段 4,650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 - 1125FAX
(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)

初夏の野菜セット

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 大仁牧場産の牛乳 (900ml) と鶏卵 (10ヶ入)
& 大仁農場産中心の自然農法野菜
(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 8,100円
賛助会員価格 7,500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 20セット
発送形態 牛肩ロースすきやき用 (500g)、牛モモミニス
テーキ (500g)、牛モモすきやき用 (500g)
(冷凍便でお届けします)

真空パックが
好評です。

自慢の自然農法野菜を誌上通販で紹介します。

本誌では、産地直送の自然農法野菜を心待ちにしている方々のために「産地等からの直送便」を掲載しています。MOA 自然農法普及会及び所属する個々の生産者の皆様に自慢の農産物等を出品していただき、多くの自然農法ファンにお届けしたいと思っています。この機会を通じて、是非誌上通販にご参加下さい。掲載は無料です。

誌上通販出品のお申し込みは

☎ 0558-79-1113 普及課 (濱本) まで

FAX

0558-79-1115

参加対象者は、本事業団の
生産者会員であること、また
自然農法及び特別栽培の農産
物である方に限られます。

希望者は本誌編集部までご
連絡下さい。折り返し用件を
書き込むためのフォーマット
をお届けします。

なお、下記のメールにても
受け付けています。

s-hamamoto@moa-inter.or.jp



お便り回覧板

東 京高輪の取り組み、素晴らしいですね。「子供たち
の子供たちも、ずっと先の子供たちも食べていけ
ますように」のスローガンに感銘を受けました。がんばっ
て下さい。

(北海道旭川市 伊藤智恵子)

癒 しの郷紀行の北海道瑞穂郷のひまわり畑の写真がと
ても美しく、なつかしく読みました。

(北海道札幌市 北畑啓子)

毎 回 中井先生のエッセイが楽しみです。読むと心が
ほっこりします。ずっと続きますように。

(青森県八戸市 金田一子)

3 月号の「十五夜みそ」をつくってみる事にしました。
津軽では聞いたことがないので材料をそろえていま
す。自然の大豆がなくなり、黒豆でつくる予定です。今
からでき上がりが楽しみです。これからも、いろいろな情
報や役に立つコーナーをよろしくお願いします。

(青森県北津軽郡 成田千代)

衛 生ボーロは懐かしいお菓子。小さくて丸いやわらか
な甘みとサクツとして溶けていく。孫は小さな指で
つまんで一つ一つ大事に食べています。売店で私は孫にと

娘は「私が好きなのよ」と買っていました。

(東京都品川区 貝瀬久子)

中 井先生のエッセイ「自然農法と有機農業」の中で、
共通点と相違点を分かりやすく説明いただき、あり
がたいと思っています。

(三重県東員町 川上登弘)

冬 の田んぼの畝立てが冬にあるのか不思議に思っていたので謎
が解け、春までの抑草効果が目的と知り、農業に携わる
人達の知恵が素晴らしいと感じました。

(大阪府能勢町 田代至子)

大 都会の高輪で「地産地消・野菜の日」が開かれて
いたことに驚きました。近郊に出荷農家があり、
江戸時代からの歴史があると聞き、さらにびっくり。数
年前に東京療院内で頂いた自然食のおいしさを思い出し
ました。

(岡山県倉敷市 小林喜久子)

十 五夜みそという言葉を初めて目にしました。釧路
に居た時はよく味噌を作りましたが、岡山に来て
一度も作っていません。是非十五夜みそを作ってみたい
と思いました。楽しみです。(岡山県岡山市 小谷徳子)

年齢

5月

上弦▽7日

満月▽15日

下弦▽21日

新月▽29日

6月

上弦▽6日

満月▽13日

下弦▽20日

新月▽27日



プレゼント

今回は『アスパラガス』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。

〒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



ひよこ足湯隊の皆さん。

当日はあいにくの雨でしたが、3班に分かれてプロگرامを体験、有意義な1日を過ごすことができました。

慶応大学の看護学生と福島避難者が大仁で癒しの時間
慶応大学看護学部の学生ボランティア「ひよこ足湯隊」が福島避難者と共に大仁瑞泉郷を訪れ、癒しの時間を過ごしました。

抹茶を堪能されました。

3月4日、伊豆の国市の小野登志子市長の案内で台湾嘉義県の張花冠県知事の一行が大仁農場と奥熱海療院を訪れました。



奥熱海療院を訪れた張花冠知事と小野市長の一行。

台湾の嘉義県知事を伊豆の国市長が案内

野菜ブイヨンをつくりました



ブイヨンとは、フランス料理においてスープのベースとして用

いられるだし汁のことです。通常は、牛肉や鶏肉、魚などを野菜とともに煮込んで作り、それをポトフと呼び、汁だけ取り出したブイヨンを更に調理したものをコンソメと言います。

タマネギやナス、トマトなどの皮にはポリフェノールの一種が含まれていて、コレステロール値を下げ動脈硬化や脳梗塞を防いだり、肌を健康

に保つ作用など様々な効果があるとされています。また野菜は皮と実の間に栄養成分が多く、食物繊維なども豊富です。無農薬の野菜であればどの野菜でも良い為、廃棄してしまう皮やへたを有効活用してみてください。

調理時間	エネルギー	塩分
40分	—	—

使う材料 (作りやすい分量)

- 野菜くず 適量
(玉ねぎ、ナス、にんじん、かぼちゃ、きゅうり等の皮や種、へた、芯)
※無農薬の野菜に限ります。また、じゃがいもの芽や皮に毒性が含まれる場合があります、使用は控えましょう。
- 水 適量



1

他の料理で出た野菜くずをある程度ためて冷蔵保存しておく。



2

1を水でよく洗う。



3

鍋に2を入れて、水を野菜くずヒタヒタくらいまで入れる。
※出来ればミネラルウォーターがお勧めです。

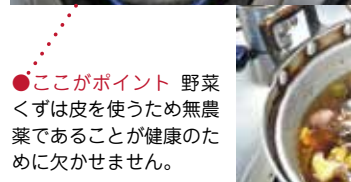


4

沸騰させ、そこから30分ほど弱火で煮込む。



●ここがポイント 野菜によって色目や香りが違ってきます。とくに玉ねぎの皮が入っていると綺麗なうすい琥珀色になります。



●ここがポイント 野菜くずは皮を使うため無農薬であることが健康のために欠かせません。



5

火を消してザルでブイヨンをこすと完成。

※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。

健康野菜クッキング

新玉ねぎスープ

約 30 分 調理時間
145kcal (1 人分) カロリー
2.5g (1 人分) 塩分



作り方

- ①玉ねぎは皮をむき、一口大に切る。さやいんげんは 1cm くらいに切り下茹でしておく。
- ②ベーコンを 1cm の短冊きりにする。
- ③鍋に玉ねぎを入れ、野菜ブイヨンを入れて火にかける。
- ④沸騰したらベーコンを加え、蓋をして弱火で煮込む。
- ⑤玉ねぎがやわらかくなったら火からおろし、さやいんげんを加え、塩こしょうで味を整える。

※野菜ブイヨンについては本頁裏面ののレシピをご参照下さい。

「材料」(4 人分)

- 新玉ねぎ 4 個
- ベーコン 2 枚 (60g)
- さやいんげん 40g
- 野菜ブイヨン 4 カップ (800cc)
- 塩 小さじ 1 と 1/2
- こしょう 少々

栄養士

一口アドバイス 今月のアドバイザー

萬両美幸さん

春先に出回る新玉ねぎは、水分が多くて柔らかく、辛味が少ないのが特長です。しかし、痛みやすく、風味も落ちやすいため新鮮なうちに使い切ると良いでしょう。また独特の辛味と香りは、硫化アリルという成分で、消化酵素の分泌を促し、新陳代謝を盛んにし、血液凝固を防ぐ働きがあると言われます。

玉ねぎは切り方で味や歯ざわりが変化します。繊維に対して直角に切った後、さつと水にさらすと辛味が抜けて甘味が出てきますし、繊維に沿って切るとピリッとした辛味がでます。煮込み料理には煮崩れせず歯ざわりが残る、繊維に沿った切り方がおすすめです。