

自然農法



2015

5・6

料理

おやつレシピ / じゃがいもケーキ

健康野菜クッキング / そら豆とアスパラガスのサラダ

特集

いいものを作る人、
売る人

拝見します お宅の家庭菜園 / 神奈川県小田原市の久保寺さん

研究最前線 / 「有機農業基礎データ作成事業」について

種、いのち、を育てる / 3・11の記憶

癒しの里紀行 / 鹿児島県 平川瑞泉郷

Natural Kitchen Garden



拝見します。お宅の家庭菜園

神奈川県小田原市 ▼久保寺律子さん



西大友実習地でも土づくりに励む久保寺律子さん。仲間とは長い付き合いで、落葉などは共同管理して、お互いに助け合いながら家庭菜園を楽しんでいる。



西大友実習地の仲間たち。



元気に発芽した大根。



黒マルチ、不織布、ビニールトンネルを組み合わせると地温を上げる。黒マルチの下に手を入れると明らかに暖かかった。



何気なく放置された手袋。次の作業地点を記憶するための目印でもある。



これが60年間自然農法を続けた畑。作物と草が心地よく共生していた。



籾殻からくん炭を作り、冬場に玉ネギなどの株元に置いて地温を上げる。



端境期に収穫するための方法

今回は、冬期に大根を種まきし、端境期の5月頃に収穫できる早出し栽培の保温法を紹介します。

久保寺律子さんの自宅裏にある家庭菜園での自然農法歴は長い。親の代から含めると60年の長きにわたり営々と土づくりを続けた畑は、自然のみならず心の豊かさまで感じることができる。ここで7人の子供たちに幼い頃から自然農法産野菜と手作りのおやつを食べさせ続けてきたのが律子さんの自慢だ。東京のイタリアンレストランで働いていた長男が7年前に実家に戻り就農したのも、レストランで使う食材と実家の野菜が持つ旨味があまりにも違うことに納得できなかったからだという。他にも3人の子供が家族と共に周辺に住む。この畑の野菜には子供たちを呼び戻す力があるようだ。

さらに、この畑で蓄積された技術が30年後に生かされることになる。一般の人たちにも、同じ自然

農法産野菜を作り、食べてもらいたいと2反の土地を借りて、西大友実習地をスタートさせたのだ。そこに仲間が集い、助け合いながら家庭菜園を楽しんできた。律子さんも1区画を借りて様々な試みを行う中、地温を上げて収穫日

を早める栽培法を行っている。作物の発芽は地温に大きく左右される。露地では4、5月に端境期を迎えるのだが、この時期に収穫を迎えるのだが、この時期に収穫を迎えるのだが、この時期に収穫

●**ワンポイント** この保温法は、大根の早出し栽培において特に効果を発揮する。一般的に大根の発芽適温は15〜30℃であるが、その後低温にあうと花芽ができてしまい、収穫時期の5月頃にとう立ちして花が咲いてしまう。しかし、律子さんのように徹底した保温法（13℃以下の低温に長時間あわないようにする）を実施すると、とう立ちを避けて収穫を迎えることができる。

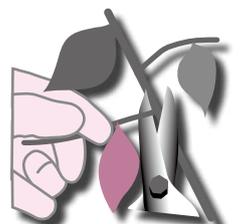
この保温法の注意点は、温度が上がり過ぎてトンネル内がムシしないように、朝はトンネルの裾を上げ、夕方寒くなる少し前に下げるという温度管理を行うこと。これを怠ると枯れることもあるので注意が必要。また、とう立ちしにくい晩抽性の品種を選ぶことも重要である。

収穫しようとする、2月中旬〜下旬に種まきをする必要がある。霜柱が立つ時期だが、徹底した保温法で早期の種まきを可能にした。具体的には、まず一般的な畝づくりを行い、そこに穴のあいた黒マルチを敷き詰め、種をまく。その後不織布で畝の上を覆い、最後にアーチを地面に立て、過剰なムレを防ぐ穴あきの透明ビニールでトンネルをつくる。

少し手間がかかるが、これをしつかりすると驚くほど地温が上昇する。普通に露地で育てるより40〜60日ほど早く栽培できるのだ。4月下旬頃から新鮮な露地野菜が食べられることになる。

自宅裏の畑では毎年、インターネットで知り合った愛好者たちを呼んで、収穫体験と試食会を行う。仲間づくりの輪が広がり、畑が気持ち良いと夕暮れまで素足になって楽しむ子供達の姿を見るのが、今は何よりも嬉しいという。律子さんは78歳になったが、やはり自然農法が元気の素なのだ。

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。

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

※大に農場での実施日を基本にしています。

イベント名	実施場所		実施日	備考
愛知県 詳細は「和みネットワーク」／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。
長野県 詳細は「ひまわりの会」／中川（0262-92-3573）まで				
無農薬で野菜づくりを やってみよう！	千曲市	千曲市八幡公民館	平成27年5月23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				
自然農法セミナー	岐阜市	高桑 コミュニティー	平成27年5月6日	長良なずな普及会が実施します。
			5月23日	
			6月6日	
	6月27日			
川島農園	平成27年5月17日	野菜管理の確認作業の講義です。岐阜普及会が実施します。		
	平成27年6月21日	現地での研修です。岐阜普及会が実施します。		
揖斐川町	揖斐センター	平成27年6月2日	揖斐普及会が実施します。	
詳細は宮島普及員（090-9029-4974）まで				
自然農法セミナー	岐阜市	岐阜会館	平成27年5月10日	岐阜普及会が実施します。
香川県 詳細は巾普及員（090-5140-4797）まで				
有機体験農園	高松市	香川有機ネットワークほ場	平成27年5月9日 6月13日	NPO法人かがわ有機ネットワーク主催です。開催日時は5月9日、6月13日ともに9時～11時です。当日は夏野菜の植え付けや種まき、タマネギ等の収穫体験を予定しています。
愛媛県 詳細は巾普及員（090-5140-4797）まで				
野菜市	松山市	MOA健康生活館まつやま前	毎週火曜日	採れたての自然農法産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おります。開催時間は10時～12時です。
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27年5月24日 6月28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。
沖縄県 詳細は沖縄支所（0980-43-2641）まで				
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	平成27年5月8日 6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。
	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～15時。



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
栃木県 詳細はMOA商事東京販売「こだわりの郷愛好者事務局」中橋（090-4832-3040）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消費者体験水田	平成27年5月30日	
那須黒羽営農研究会夏を楽しむ集い	大田原市	那須黒羽こだわりの郷瑞泉郷	平成27年6月28日	
詳細はMOA商事東京販売「グリーンマーケット」長坂（048-464-2121）まで				
日光清流会田植え交流会	日光市	駒場農園消費者体験水田	平成27年5月31日	日光清流会の催しです。
群馬県 詳細はMOAオレンジハウス新前橋店／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27年5月16日 6月20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27年5月20日 6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。
神奈川県 詳細は小田原家庭菜園研究会事務局／宮川（0465-35-9455）まで				
小田原自然農法講座	小田原市	小田原フラワガーデン前の自然農法ほ場	平成27年5月31日	小田原在住の方が対象となります。講座内容は、夏作のポイント（講義）と西村ナスの定植、ニンジン種の実習です。当日は、弁当、軽作業服、軍手、長靴をご用意下さい。参加費は500円です。
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27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27年5月4日	開催時間は10時～12時。
詳細は「ヒーリングキッチン」／大西（0587-93-2989）まで				
自然農法セミナー	岩倉市	岩倉市生涯学習センター	平成27年5月7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27年5月8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27年5月8日	開催時間は10時～12時。
詳細は「知多自然農法研究会」／齊藤（0569-34-7564）まで				
自然農法セミナー	常滑市	南陵公民館	平成27年5月10日	開催時間は10時～12時。
詳細は「火水土の会」／勝本（090-6072-8157）まで				
自然農法セミナー	春日井市	春日井市南部公民館	平成27年5月15日	開催時間は10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27年5月22日	開催時間は10時～12時。
詳細は「和みネットワーク」／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27年5月26日	開催時間は10時～12時。



公益財団法人 農業・環境・健康研究所 桑村友章

「有機農業基礎データ作成事業」について

方針」が新たに公表され、それに関連する部分について調査

度の調査では、有機JASと同等の農業をしているが有機JAS認証を取得していない農家のみを対象として調査し、農水省が公表している有機JAS

国は平成18年に有機農業推進に関する法律を制定し、平成19年に基本方針を公表し、おおむね5年間という期間を定めて、全国の農業者が有機農業に積極的に取り組めるような条件整備を目標にして取り組んできましたが、有機農業者数や有機農業実施面積をはじめ有機農業に関する基礎的なデータが十分に整っていないのが実状でした。

事業として「有機農業総合支援事業・有機農業栽培技術体系化促進対策（有機農業基礎データ作成事業）」の公募を行い、MOA自然農法文化事業団はそれに応募し、採択され、有機農業に関する基礎データの調査を実施しました。結果の概要については、以前本誌に掲載しましたので詳細は省きますが、昨年の4月25日に農林水産省から「有機農業の推進に関する基本的な

データを紹介します。新基本方針によると、有機農業の拡大に向けた具体的な数値目標として、「現在0.4%程度と見込まれる我が国の耕地面積に占める有機農業の取組面積の割合を、倍増（1%）させる」とあり、「現在0.4%程度」という根拠となる数字は、前述の有機農業基礎データ作成事業で得られたデータが基

になつております。ただし、平成22年度の調査では、有機JASと同等の農業を行っているが有機JAS認証を取得していない農家のみを対象として調査し、農水省が公表している有機JAS生産者のデータと合算している有機農業実施面積を算出しました。しかし、有機JAS生産者の中で、有機JAS認証を取得していない耕地で有機農業を実施している場合があり、そのデータが抜けているという指摘を受け、平成23年度にそのデータを補完するための調査を行いました。表1の斜字体の部分の数字がそのデータになります。

表1. 国内における有機農業実施ほ場の面積

この調査結果表のうち、有機JAS認証ほ場については農林水産省が公表しているものである。有機農業実施ほ場（有機JAS認証ほ場を除く）については、「有機農業基礎データ作成事業」において、全国から無作為にサンプルを抽出し、調査したデータに基づき推計した値である。

	合計 (①+②+⑥)	①田	②畑 (③+④+⑤)	③普通畑	④樹園地	⑤牧草地	⑥その他
有機農業実施ほ場 (ha) (有機JAS認証ほ場)	9,067	2,981	6,076	4,396	1,196	483	10
(割合: %)	(100)	(32.9)	(67.0)	(48.5)	(13.2)	(5.3)	(0.1)
有機農業実施ほ場 (ha) (有機JAS認証ほ場を除く)							
有機JAS農家	2,100	980	1,100	900	96	77	8
有機JASを取得していない農家	7,300	4,000	3,200	2,700	440	88	150
合計	9,400	5,000	4,300	3,600	540	170	160
(割合: %)	(100)	(53)	(46)	(38)	(5.7)	(1.8)	(1.7)
合計 (ha)	18,467	7,981	10,376	7,996	1,736	653	170
(割合: %)	(100)	(43)	(56)	(43)	(9.4)	(3.5)	(0.9)

※小数点以下は四捨五入したので、合計と内訳が一致しない場合がある。
 ※有機JASほ場の面積は平成22年4月1日現在の数字、有機JASほ場を除く有機農業実施ほ場の面積は平成23年1月31日現在の推計値(有効数字2ケタ)である。

- 国内の耕地面積……460.9万 (ha) 農林水産省統計部の公表値 (平成21年)
- 有機農業実施ほ場（有機JASほ場）の面積の割合
……約0.20%……(A)
- 有機農業実施ほ場（有機JASほ場を除く）の面積の割合
……約0.20%……(B)
- 日本国内に占める有機農業実施ほ場の面積の割合
……約0.40%……(A) + (B)

【ほ場の種類の分類について】
 田……田とは、たん水設備（けい畔など）とこれに所要の用水を供給しうる設備（用水源、用水路）を有する耕地をいう。
 畑……田以外の耕地をいい、通常、畑と呼ばれている普通畑のほか、樹園地及び、牧草地を含む。
 普通畑……畑のうち樹園地及び牧草地を除いた畑。
 樹園地……果樹、茶などの木本性作物を1a以上集团的（規則的、連続的）に栽培する畑をいう。なお、ホップ園、バナナ園、パイナップル園及びたけのこ栽培を行う竹林を含む。
 牧草地……牧草地とは、牧草の栽培を専用とする畑をいう。
 その他……きのご栽培における採取場等。

※田（水稲）の裏作で生産した農産物については、畑にカウントしていない。
 ※有機農業実施ほ場（有機JASほ場）については、転換期間中も調査対象とした。
 ※有機農業実施ほ場（有機JASほ場を除く）については、有機農業の開始初年の場合もカウントした。

参考資料①: 「有機農業の推進に関する基本的な方針の公表について (平成26年4月25日公表)」
<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kankyo/yuuki/pdf/d-4.pdf>

参考資料②: 「平成22年度有機農業基礎データ作成事業報告書」
<http://www.moaagri.or.jp/hojojigyo/>

特集

いいものを作る人、売る人

茨城県 / 茨城中央普及会
鹿行普及会
土浦普及会



帰ってきたビジネスマンが投じた一石で、茨城県の自然農法流通に新しい展開が生まれようとしている。兄を動かし、茨城県内の普及会の生産者も参加して、東京の銀座に自然農法農産物の未来が花開いた。

銀座の茨城マルシェに共同出荷する生産者の皆さん。久松完さん（右から4人目・土浦普及会）、袴田和夫さん（同5人目・鹿行普及会）、松岡保子さん（同8人目・土浦普及会）も一緒になって普及会の壁を超えて参集した。

（右から2人目は三山普及員）



銀座に開店した茨城マルシェに並んだ県内の自然農法産野菜。訪れる買い物客も県出身者が多いという。



水戸市内の販売会では金子房子さんが作った採りたてのキャベツが飛ぶように売れていた。

で丸々と育って
房子さんのキャベツ。砂地



鹿行普及会所属の房子さん（前列右）のご主人である金子均さん（後列左）は休日農家。房子さんの実家の齊藤巖さん（後列右）とツギさん（前列中）はまだまだ現役。さらに今年になって長女の紘子（前列左）さんが新規就農した。夢は農家レストラン。近々開店するそうだ。

（背後は自慢のキウイフルーツの果樹園）

「まさか農業の仕事と一緒にするようになるなんて思いも寄らなかった」というのは、弟の裕之さんに背中を押されて「おみたま農園」を経営するようになった木村重成さんだ。茨城県小美玉市で農家の長男として生まれ、親から受け継いだ自然農法を守り続けてきた重成さんにとって、学校を出るとすぐに東京でサラリーマンとなり、会社を経営するまでになっていた弟は遠い存在だった。それが2年前、実家に帰ってくるや「農業を手伝いたい」という。畑仕事のことでない。自然農法の農産物を扱ってみたいとの申し出だった。その年、自然米が売り切れていないのを知った上でのことである。突然のことで驚いたが、正直なところ有り難かった。

一方の裕之さんにとって、それはビジネスチャンスでもあった。最近の有機農業をよくよく調べてみると、新しい業態に変えていくことができれば、将来性は明るいと見た。それは、経営者としての



直感のようなものだったのかも知れない。「有機農業の環境や国の動きから判断すると、今こそ参入の、そして最後のチャンスだ。」

裕之さんは本気だった。多少のリスクは目をつぶり、すぐに走りだす。実家の農業を法人化して重成さんが代表に就任、育成したお米を加工した栄養価の高いお米のお菓子として、「ギャバPOP」の販売を開始した。さらに販売チャンネルを構築しようと業界を徹底的に研究しながら、持ち前の馬力で飛び込みの営業を始める。茨城県のアンテナショップとして東京の銀座に開店している茨城マルシェもそのひとつだった。

最初は、誰もが「無理だよ」と言った。しかし、ダメ元で店長に商談を持ちかけると、意外や意外、商品を置いてくれるという。さらに、ここで収まらないのが裕之さんの真骨頂だ。マルシェに空いているスペースを見つけて自然農法農産物の販売を提案。瞬く間に売場の確保に成功する。煩雑な折衝



茨城中央普及会の木村重成さん(右)と裕之さん(左)。ビジネスの世界で積んだキャリアを実家の農業に役立てようとすると裕之さんを兄としても心強く思っているという。

茨城県
茨城中央普及会

銀座の真ん中で売る 自然農法農産物には 夢が詰まっている

が必要だったが、ビジネスの世界ではあたり前のこと。こうして銀座のど真ん中で県内の普及会が生産する農産物の販売が始まった。

しかし、ここで様々な問題が浮かび上がった。銀座では大きな泥付きの大根は売れない。小振りで見た目も求められた。そのニーズを「おみたま農園」だけで満たすのは不可能だった。そこで、裕之

さんは、県内の自然農法普及会に呼びかけて、一緒に出品できる体制をつくり始めた。それに金子房子さんから生産者が応えてくれた。

房子さんは、実家のご両親から引き継ぎ、最近就農した娘さんを含めると、3代にわたり自然農法

を続ける肝っ玉母さんだ。5年前にひよんな切っ掛けで千葉のレストランへ野菜を届けるようになってから、積極的に販売を進める房子さんにとっても魅力的な話しだった。20年の栽培歴を持つキウイフルーツは「こんなのが売れたかった」と裕之さんに言わしめた逸品。実際に銀座でもよく売れた。

普及会の枠を超えて、県内の生産者が参加するようになった茨城マルシェだが、これはスタートに過ぎない。裕之さんの頭の中にはいっぱいアイデアが詰まっています、すでに新しい流通チャンネルを求めて動き始めているという。

「まだ雲を掴む話です。でも、いいものは絶対売れる。それを作ってくれる人と一緒に夢を見て、多くの農産物売っていきたい」という裕之さん。消費者のニーズに応えられれば、必ず勝算はある。正夢が見られるかも知れない。



2015
国際土壌年

今年
は国際土壌年。

第68回国連総会で正式決定されました。

元気な暮らしは
元気な土から



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。皆様のお越しをお待ちしています。

第9回

鹿児島県 ◆ 平川瑞泉郷

ずいせんきょう巡り

鹿児島市平川町古神迫 2078-1



平川瑞泉郷の花苑。



市民と一緒にサツマイモの収穫体験。

プロフィール

鹿児島市内近郊の自然豊かな環境を生かし、平成16年秋から自然農法の創始者岡田茂吉師の瑞泉郷構想実現を目的に県内ボランティアによる建設がスタートしました。

自然農法の実証展示や農業体験を中心に医療法人財団光輪会鹿児島クリニックと連携し、入院患者の食事に瑞泉郷の旬の農産物を導入する共に自然順応型健康法（瑞泉郷内の散策と茶の湯、生け花）の場として提供しています。

アクセス お車でのお越しが便利です。平川瑞泉郷は、『鹿児島市平川動物公園』付近ですので、動物園を目掛けてお越しください。

ご来場の際は、事前にご連絡いただければご案内いたします。(099-252-1486)。

取り組む事業 自然農法による実証展示では、鹿児島島の伝統野菜や自家採種の果菜類、根菜類等の作物を作付しています。食育の推進として近隣の保育園児や未就園児ママサークル、その他要望に応じて随時農業体験、家庭菜園セミナーの受け入れを行っています。毎年11月には、市民ボランティア団体や自然農法普及会と連携し「健康と秋の収穫まつり」を開催しています。

(トピックス)

農医連携による研究が7月からスタートします。平川瑞泉郷の圃場で自然農法の農産物が人間の健康に及ぼす影響について、大仁農場や鹿児島療院と連携して土壌や腸内細菌の多様性を調査研究することになりました。本研究は、「医食同源」「身土不二」「四里四方に病なし」といった古くからの伝承を解き明かす端緒を得ることが目的です。今回の研究では、農法（自然、有機、慣行）の違いが土壌や作物体中の細菌叢に与える影響について調べるとともに、さまざまな食生活環境下にあるヒトの腸内細菌叢の違いについても調査する予定です。



昨年の秋に開かれた「健康と秋の収穫まつり」でヒザづくりの体験コーナー。



本格的なビザ釜も瑞泉郷内に設置。



園内の散策。



ボランティアが参加して園内の整備作業。

平川瑞泉郷の研究ほ場



鹿児島県の伝統野菜である雷エンドウ豆の栽培。



サトイモの植付け風景。



トマトの栽培。



ガガイモの花。

(文・写真 勝倉光徳)

大仁農場では草刈りによる管理の為、生育場所は限定されています。見られる場所はメインから離れた、D調整池の下の入口付近で毎年観察することになります。

大仁農場の山野草

イモの名がつくが根に芋は付かないガガイモ。ガガイモ科ガガイモ属ガガイモは名前に「イモ」がついていますが根に芋が付く事は有りません。どうして名前にイモが付くかと言うと、実の形が芋に似ているからなのです。つる性の植物で、夏になると先端に直径1cmぐらいの星型の白い花を付けます。花びらの表側はびっしりと毛が生えています。ガガイモは神代の時代から日本に自生し、古事記では実の形が舟にも例えられ「カガミ」として登場します。生活にも密着して、生の葉、茎などや、切った茎から出る白い乳液を虫さされなどの解毒に使っていました。食用としては、若い芽をひと茹で後に油炒めしたり、煮物の具材としても使われていたようです。



3・11からちょうど4年目の日、私は、大仁農場で新たな稲の季節に向けて種まきの準備をしている。空は晴れ渡って、白いちぎれ雲がいくつか足早に西から東に向かつて流れている。風は強く、まだ固いつぼみの桜並木の枝が激しく揺れている。今朝は、珍しく、麦畑一面に霜柱が立ってキラキラと朝陽に輝いていた。春には珍しい強い寒波の襲来で、北日本は大荒れの天気であるとニュースは伝えていている。

4年前の今日、私はある友人と静岡駅前のホテルでコーヒーを飲んで談笑していた。そのとき突然緩やかなしかも大きな揺れに遭遇したのである。永く続く揺れの中で私はなんとも言えない恐怖感に襲われた。その後、ざわめく街に出て目にしたのが、城跡のお堀端に立ち並ぶ芽吹き始めたばかりの柳の木々であった。それらは、かすかな黄緑色の光を放っているよ

うに見えた。『やはらかに柳あをめる北上の岸辺目に見ゆ泣けとごとくに』不意に啄木の歌が胸に湧きあがった。この歌は、異郷にあつて故郷をしのぶ啄木の心情をあらわしたものに違いないが、それ以降、震災に遭遇した東北の人たちすべての悲しみ、苦しみをそれは凝縮してあらわしていると思うようになった。

このところ度々、被災地の復興の様子がメディアに登場する。一方で、「まだ何も変わっていない」という地元からの声も伝わってくる。ひところ、日本社会における「3・11の風化」がよく問題視され取りざたされたが、最近はそのもめつきり少なくなった。私の周りには、個人や団体を問わず、当初と変わらず持続的に現地に赴いてボランティア活動をしている例も確かにある。しかし、私自身への反省の念も込めて言えば、社会全体として風化が著しく進んでい

3・11の記憶

る事実是否定できない。

復興の報道で目につくのは、海岸沿いの巨大なコンクリート防潮堤や高台への新たな街の建設など大規模工事の成果の光景である。それは、確かに復興のひとつの形にちがいない。しかし、その復興の陰でそこに住む人々の生活はどのように営まれているのかはなかなか見えてこない。メディアでよく用いられる復興に類似した用語に「復活」がある。これは、もともとイエスが死から蘇ったことを表す聖書の言語でもあるが、普遍的には、人々が絶望の淵から再び生きる意欲をとりもどし、希望をもって未来に立ち向かう意味といつてよい。今、被災地の現場で最も望まれるのはそのことであろう。

3・11以降、度々、現地を訪れる機会があった。津波に流されて、すべてを失った人々が、再び生きる意欲を取り戻していく姿にも多く接することができた。その場合、荒野と化した土地の片隅を耕し、野菜や花を植

えることから復活への道が拓かれていったという事例が多い。生きる原初の姿をみる気がして大きな感動を覚えたものである。3・11を永く記憶に留めておくためには、先ず、私たち自身が日々のいのちの営みを大切にしている生活の仕方を探りその実現に努めていくことではないか。生活の中に、土を耕し野菜や花を植え、自然農法の思想や実践を組み入れることはその重要な一歩となるのではないかと思っている。

(2015. 3・11記す)



稲の季節を待つ大仁農場水田 (2015.3.11 撮影)



きやらぶき

「今夜はお付き合いで少しお酒を飲みすぎたかな……軽く夜食を食べたいけど何かある?」「それならきやらぶきのお茶漬けがぴったりよ!!」

四季の変化に富む日本に暮らす私達は、古くから好んで季節感のある食卓を演出し、目にも舌にも、そして体にも良い旬の食材を賢く利用してきました。「ふき」はその一つで、その花茎である「ふきのとう」の天ぷらや味噌炒めは、いち早く春の訪れを告げる季節の味覚の代表格です。「ふきのとう」のあとに生えてくるふきの葉や葉柄(茎)は煮物や炒め物にして毎日の食卓に、また佃煮風に炊いた「きやらぶき」は保存食としても珍重されてきました。

美味しさの秘訣はほろ苦さ

「今夜はお付き合いで少しお酒を飲みすぎたかな……軽く夜食を食べたいけど何かある?」「それならきやらぶきのお茶漬けがぴったりよ!!」

「ふき」はアクが強いので調理前にはアク抜きが欠かせませんが、アクはふき特有のほろ苦さのもとでもあります。苦味成分の「ケンフェロール」は活性酸素などの発ガン物質を抑制する抗酸化効果があると言われています。また「カリウム」を多く含み、取りすぎたナトリウム(塩分)を身体から排泄する役割があることから、高血圧を抑制する働きもあるようです。

一方、ふき独特の香りの成分である「フキノイド」は胃腸の働きを促進し健胃効果が高いとも言われます。また、食物繊維やミネラルも豊富で、様々な生活習慣病の予防、食生活の改善に期待がかかる「ふき」ですが、季節の野菜であることや、下ごしらえに手間がかかることなどから、最近では敬遠されがちな食材になってしまっただけでなく、見受けられなくなりました。

しかし、ふきに醤油や砂糖を加えながらコトコト煮た佃煮は保存



早春に顔を出すフキノトウ

性が高く、古くは修行僧が厳しい修行に耐えうる強固な身体を保つために、保存食として常備したとも言われます。私達の食卓にもぜひ取り入れたい食品です。

エムオーエーには日本一の清流に選定された宮川が流れる奥伊勢で、化学合成農薬を使用せずに栽培した「やまぶき」を塩蔵し、厳選された調味料を使ってじっくり炊き上げた「奥伊勢のきやらぶき」があります。ふき特有の歯ごたえを残しながら、食べやすく旨煮風に味付けしたもので、ご飯のおかずやお茶請け、酒の肴にぴったりの一品です。貴重な美味しさを、お手軽に味わっていただきながら、季節の贈り物を堪能していただきたいと思います。

製造者からのメッセージ

株式会社 宮川物産

私も宮川物産は大台ヶ原国立公園の麓に位置し、町の中心を流れる清流宮川は国土交通省水質検査全国1位にもなった名川です。

この自然環境の中で、古来からの山野草として広く食されてきた「自生物の山蓴(やまぶき)」を昔ながらの加工方法を守りながら、丹精込めて炊き上げました。どこか懐かしさを感じる「奥伊勢のきやらぶき」を温かいご飯と一緒に、またお酒のおつまみなどとして、ご賞味ください。



おいしい自然
豊かな恵み
お届けしたい。



価格 444円
商品名 奥伊勢のきやらぶき 100g
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



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

農業の使用は、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。



生産者の池永さん

**甘夏**注文期間 5月10日～6月5日
発送期間 5月中旬より随時
値段 2,500円 ◎消費税込み、送料別

注文先

〒643-0063 和歌山県有田郡広川町南金屋 501(池永達彦)
TEL (0737) 62-3875 ※上記の住所にハガキにてお申し込み下さい。限定数量 なくなり次第終了
発送形態 10kg箱 (L～LLサイズ)
※天候によりLのみの場合があります。
支払方法 郵便振替用紙を同封和歌山県
有田普及会

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)



生産者の中谷さん夫妻

**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・離島は実費をいただきます。)
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)北海道
旭川普及会

生産者の佐藤さん夫妻

**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 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。山形県
河北普及会

生産者の西沢さん

**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 5,000円◎消費税込みの値段です。
◎別途送料600円(沖縄・離島は実費をいただきます。)
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)鹿児島県
指宿普及会ご注文は **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

セット内容(野菜は旬野菜のみ)

**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産野菜
(クール便でお届けします)静岡県
大仁農場

欲しい商品だけを選んで注文できるパルの新しいサービスです。

大仁牧場珈琲牛乳
900ml大仁牧場牛乳
900ml大仁牧場鶏卵
10ヶ入り

セット内容を自由に選びたい方はこちらから。

旬野菜

旬野菜は時期によって品目が変わってきます。

生産者
賛助会員
価格

乳製品、卵、旬野菜の自由な組み合わせを電話かFAXで注文を承り～

= 3,000円 セット

の内容に調整してお届けします。

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

※一般は3,500円での提供になります。

静岡県
大仁農場



お便り回覧板

玄 米粉のパンケーキを作ってみました。子供が1歳の頃、病気になる何れも食べられなかった時に玄米粉を飲ませました。今では元気に働いております。

(北海道 下野真喜子)

草 を畑の友にできる喜び。とても感動しました。すぐに実行に向けて土づくりからやって作ったものは味も良く、体にもラッキーです。それに空気がいいし、一石二鳥ですネ。どうぞご夫婦とも頑張ってください。

(青森県 福田マサ)

地 元スーパーで実現した地産地消は素晴らしい。自然農法の野菜を1人でも多く知って食べてもらい、健康な体になることを願います。

(岐阜県 宮川忠市)

白 然農法実施者、浅田さんの小説のような人生。お母さんの言葉が感謝の気持ちと共に、今の人生に周りのみんなも明るく輝いておられます。読んで感動しました。

(大阪府 石橋久美恵)

我 を捨ててお陰お陰で生きる。お母さんの遺言：皆の健康や地域の発展を考えて自然農法に転換、友

人も大事、人との結びつきですごいなあ。田んぼにはホタルが乱舞するようになったとか。自然農法ですごいなあ……こういう真心こもった食材で、奥さんと2人で仕事ができるしあわせ……。我を捨てて地元に戻すのがこれからの目標とか……。こういう人が一人でも多くなると、この地上は天国になるのになあ……と思いました。

(兵庫県 松本絹子)

少 年よ大志を抱け。私が名古屋在住の頃に知り合った青年が自然農法で育種・育苗で頑張っています。まやかしのない食品を求める人々が増える現在、その大志を叶えられるよう応援したいと思いました。また、このエッセイにあった北広島の一節に、箱根でお友達になった恵子さんに想いを込めてエールを送ります。

(大阪府 澤村武代)

先 日、病氣療養中のお友達にMOAつうはんの「旬の野菜セット」とお米を送って頂きましたところ「今まで食べた米・野菜と味がまったく違って、美味しく元気が出た気がする」というお礼の電話を頂き、私もうれしくなりました。

(広島県 末水明子)

ちこつとエコママ vol.30

「エコ掃除」 たて☆りえ



エコママのエコ掃除メモ
 じゃがいもの皮の実側の白い部分には「サポニン」という洗剤のような成分が含まれていて、鏡を磨くとキレイになるだけではなく、湯気の水蒸気をつきににくくするくもり止めの働きもあるの!



年齢

5月

- 満月▽4日 下弦▽11日 新月▽18日 上弦▽26日

6月

- 満月▽3日 下弦▽10日 新月▽16日 上弦▽24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。

締切
5月25日
(月)
消印有効

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番地2
 MOA自然農法文化事業団「読者プレゼント」係

スツピット

定時社員総会と自然農法全国大会を開催

2月21、22日に熱海市において本事業団の定時社員総会及び自然農法全国大会が開催されました。総会では第6期事業計画と収支予算、社員の入社状況について報告が行われました。

引き続き自然農法全国大会が同会場で開催、農林水産省の農林水産技術会議の西郷正道事務局長から「農から挑む地方再生」、鹿児島県さつま市の本坊輝雄市長による「市政から見た地方創生へ・農からのアプローチ」、NPO法人代表理事の渡村マイ氏による「農を中心に、持続可能な地球共生社会に向けて」の講演がありました。その後パネルディスカッションが行われ、翌日の22日には各地の事例報告や提案、新技術の紹介が行われました。



熱海市で開催された定時社員総会。

講演する西郷正道氏。



じゃがいもケーキをつくりましょう



じゃがいもには、体のエネルギー源になる炭水化物

の一種であるデンプンが豊富に含まれています。そのためウオッカやジンなど蒸留酒の原料に用いられたり、片栗粉として使用されたり、インスタント麺の原料にも用いられています。また老化につながる体内の酸化を防いでくれ、筋肉や皮膚の健康を保持してくれるビタミンCも豊富で、みかんと同量程度含まれております。

フランスでは大地のリンゴと呼ばれるおりますが、リンゴの8倍のビタミンCを含んでいます。さらにじゃがいものビタミンCはデンプンに保護されているため、加熱による損失が少ない性質を持っています。



エネルギーと塩分は全量

調理時間	エネルギー	塩分
50分	1981kcal	2.3g

使う材料 (じゃがいもケーキ2個分)

○じゃがいも	250g
○ゆであずき	200g
○クリームチーズ	200g
○卵	2個
○上新粉	80g
○ミネラルシュガー	50g



1

皮をむいたじゃがいもを茹でてすり潰しておく。オーブンは180℃に予熱しておく。



2

①のじゃがいもをボウルに入れ、クリームチーズ、ミネラルシュガー、卵、ゆであずきを順に少しずつ加え、その都度よく混ぜ合わせ、ダマにならないようにする。



3

②に上新粉をふるい入れ、よく混ぜる。



4

型にオーブンシートをひき、③を流し入れる。



5

④を予熱したオーブンに入れ、30分程焼く。
※焼き上がりは竹串をさして確認して下さい。またお使いの調理器具によって焼く時間を調節して下さい。

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

約 20 分 調理時間
 330kcal (1 人分) エネルギー
 3.1g (1 人分) 塩分

(炊飯する時間は除く)

健康野菜クッキング

そら豆とアスパラガスのサラダ



栄養士



一口アドバイス

アドバイザー

萬両美幸さん

そら豆は、大豆同様に良質な植物性タンパク質を豊富に含んでいるため、大豆アレルギーを回避するための代用食品として用いられています。さらに、疲労回復やエネルギー代謝に重要な役割を担ってくれるビタミンBや、肌の調子を整え免疫力を高めてくれる亜鉛なども多く含まれています。地域によっては四月豆や五月豆、蚕豆

と漢字や呼び名が異なります。アスパラガスには、皮膚や粘膜炎を健康に保つビタミンAや免疫力を高めてくれるビタミンCなどがあります。アスパラガスから発見されたアスパラギン酸も豊富に含まれています。アスパラギン酸は新陳代謝を活発にし、疲労回復効果があります。

作り方

「材料」(4人分)

- そら豆(さやつき) 400g
- アスパラガス 100g
- 玉ねぎ 300g
- 生ハム 100g
- ナチュラルチーズ 100g

- | | | |
|---|----------|------|
| A | ●オリーブオイル | 大さじ4 |
| | ●酢 | 大さじ2 |
| | ●塩 | 小さじ1 |
| | ●こしょう | 少々 |

- ①そら豆はさやから出し、薄皮をむく。アスパラガスは皮をむいて食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにして水に10分ほどさらし、よく水気を切る。生ハムとチーズは一口大に切る。
- ②熱湯に塩を入れ、そら豆とアスパラガスを1分ほど茹で、冷水につけて熱をとり、水気をよくきる。
- ③器にそら豆とアスパラガス、玉ねぎ、生ハム、チーズを盛り付け、Aを合わせたドレッシングをかける。