Mokichi Okada Association

MOA自然農法
平成27年7月1日発行（奇数月の隔月発行）No.202

自然農法

2015
7・8

特集
棚田に集う人々

料理
おやつのレシピ／トマトジャム
健康野菜クッキング／ピーマンのケチャップライス詰め

拝見します　お宅の家庭菜園／神奈川県平塚市の高橋さん

研究最前線／大規模ヒマワリ畑の景観が人に与える癒し効果

種、いのち、を育てる／見直される在来種

新連載
青空マーケット紀行／静岡県　れんげじオーガニックマーケット

ツユクサ

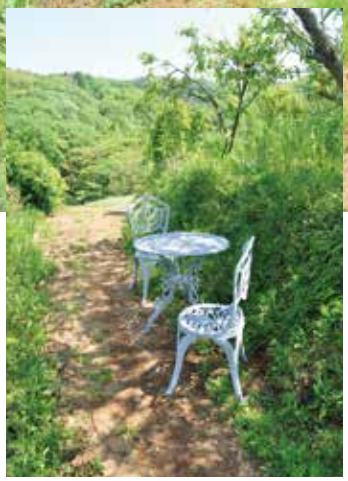
Natural Kitchen Garden

拝見します。お宅の家庭菜園

神奈川県平塚市 ▼高橋千代美さん

足でヘアリーベッチを踏んでカボチャの種をまく場所をつくる千代美さん。自然の力だけで作物が育つように緑肥を活用する。種をまいた後は、基本的に何もしない。

千代美さんが最初に作った家庭菜園。花苑を巡る散策道の頂上に位置し、周辺には雑木林の里山が広がっていた。



散策道にあった休憩場所。何気ない心遣いに癒される。

電気屋さんのご主人が自作した電柵に使うソーラーパネル。メンテナンスフリーでイノシシなどを撃退するという。

虫取り網があちこちに刺さっていた。スズメバチを捕獲するためだ。

千代美さんは花苑を「楽苑」と命名。自宅入り口に掲げられた看板。

小麦畑。収穫もするが、主な目的は深く伸びる根による土づくりだ。小麦、菜種、豆類などの緑肥を活用している。

緑肥を活用して手間を省く方法

今回は、土づくりのために緑肥を栽培し、手間をかけずに自然農法を楽しめる方法を紹介します。

高橋千代美さんが二宮町から平塚市の小さな集落に引っ越してきたのは14年前。広い土地と景観は申し分なかったが、築90年の家は崩壊寸前で周囲は藪状態なのを見て愕然としたそうだ。ここから夫婦共に「楽苑」建設が始まる。樹木や花を植え花苑の整備を進め、その頂上の一番見晴らしのいい場所に小さな菜園が作られた。

ここで自然農法の野菜づくりを始めたのだが、千代美さんにはどうしてもチャレンジしたいことがあった。というのも、かつて米国のオーガニック農場を視察した際、広大な農場に緑肥（赤クローバー）が一面に栽培されていた光景が目に焼き付き、それを自分の畑で再現してみたかった。

別の場所に広いほ場を借り、土づくり効果の高い緑肥や作物を栽培した。例えば、秋にヘアリーベッチと少量の菜種を一緒にまく。ヘアリーベッチは草を抑える力が強いので、翌春には緑肥畑になる。それから、野菜を植えたい場所を踏み倒し、カボチャなどの種をまくだけで、やがてヘアリーベッチが枯れて被覆になり、一緒に播いた背の高い菜種が育って虫除けになるので、手をかけなくてもカボチャが育つ。また、小麦、ダイズなどの作物も土づくりに役立つので、積極的に取り入れている。

このように、野菜と緑肥を交互に栽培することで、トマトなどの夏野菜や、ダイコンなどの秋野菜が元気に育ち、美味しい野菜で食卓が満たされている。

また、千代美さんは、種子を落として自然に発芽させていく方法を実践中だった。温暖地なら、8月上中旬に除草を兼ねてトラクターなどで畑を耕すと草の分解が進む。次に、8月下旬ぐらいに菜種の種子を、10a当たり800gぐらいバラまきする。冬になっても草丈が低い状態で越冬し、春になると草を追い越すかのようにグングンと生長し、草の中で元気に育っていく。6～7月には、菜種の種子ができて地面に落ちる。8月に菜種と草を刈ってすき込むと、9月には菜種のこぼれた種から芽が出てくる。こうした栽培を数年続けると、菜種が一面に自然生えするようになるという。菜種は、根がゴボウのように太くなり、地中深く入っていくので土をとても柔らかくする効果がある。

千代美さんは、将来は菜の花畑を地域に普及し、菜種油による里おこしを念頭に入れて活動中だ。

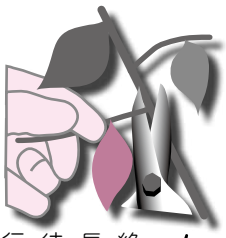
ワンポイント　一般的に緑肥とは、実を収穫せずに畑にすき込むことで土づくりを行う作物です。エンバクやライ麦、ソルゴーのようなイネ科植物、クローバーやヘアリーベッチなどのマメ科植物が利用されています。イネ科の場合は根が深くまで張ることから深層土まで耕す効果があり、水はけも良くなります。マメ科では、窒素固定することから土を肥沃にする効果があります。

農事暦

7月、8月にできる主な農作業

は種	定植	収穫
ニンジン（5寸） サラダナ タマネギ シュンギク フダンソウ ブロッコリー	キャベツ ハネギ ワケギ	インゲン、エダマメ、オクラ、カボチャ、キュウリ、スイカ、トウモロコシ、ナス、トマト、ピーマン、シソ、チンゲンサイ、ニンニク

※大仁農場での実施日を基本にしています。



春に植付けした野菜の収穫が夏の絶頂期を迎えます。生長が早いので、まさに待ったなし。毎日畑に行って嬉しい悲鳴をあげるのが7月と8月です。しかし、トマトやキュウリなどしっかり管理しなければならない野菜づくりで実力の差が出るのもこの時期。熱中症に気をつけて作業に精を出しましょう。

イベント名	実施場所		実施日	備考
長野県	詳細は「れんげつつじの会」／松山（026-246-8162）まで			
自然農法セミナー	須坂市	須坂中央公民館	平成 27 年７月４日	開催時間は 10 時～ 12 時。
	詳細は「健康を考える会」／太田（0263-78-2780）まで			
自然農法セミナー	松本市	現地研修会を予定	平成 27 年８月５日	開催時間は 13 時半～ 15 時。
	詳細は「ひまわりの会」／中川（026-292-3573）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８月 22 日	開催時間は 10 時～ 12 時。
島根県	詳細は「中国地域有機農業情報交換会 in 出雲・実行委員会事務局」／細川（082-248-4396）土居（090-7914-2005）まで			
中国地域有機農業 情報交換会 in 出雲	出雲市	第１部・大社文化プレイスうらら館だんだんホール 第２部・ごえんホール（うらら館内）	平成 27 年７月 17 日 ～ 18 日	７月 17 日の第１部は島根県有機農業アドバイザーの涌井義郎先生による「元気な暮らしは元気な土づくりから」（仮題）の基調講演。第２部は重原許一郎氏らによる事例報告会となります。翌日の 18 日の第３部は、島根県農業技術センターにおいて有機水田・畑の取組み視察、水稲除草機等を現地視察します。 参加費は第１部が 500 円（資料代）。第２部が 3,000 円（懇親会費）です。
	詳細は土居普及員（090-7914-2005）まで			
エコロジーマーケット べじまーと	松江市	松江カラコロ工房	平成 27 年７月５日	有機野菜販売では雲南普及会が参加を予定。開催時間は 10 時～ 15 時。
	詳細は「NPO 法人島根有機農業協会」／米田・柳楽（0855-75-0017）まで			
有機栽培講座	江津市	石央地域地場産業振興センター	平成 27 年８月 26 日	木嶋利男先生による有機栽培講座です。開催時間は 10 時～ 15 時。
岡山県	詳細は津山普及会／山本栄造（080-6323-2447）まで			
自然農法栽培技術講座	津山市	戸脇公会堂 山本栄造農園	平成 27 年７月 10 日 13 時 30 分～	各場所とも定員 20 名。（自然農法普及会関係者以外の方も受講できます） 受講料　1,000 円 ※生産者会員と賛助会員は 500 円
	詳細は岡山普及会／入江喜則（090-4807-3042）まで			
	岡山市	芳賀瑞泉郷	平成 27 年７月 11 日 10 時～	
	詳細は岡山普及会／藤井敬一（090-2005-5549）まで			
	岡山市	光南台瑞泉郷	平成 27 年７月 12 日 13 時 30 分～	
	詳細は笠岡普及会／加賀昌子（090-4899-7907）まで			
	笠岡市	笠岡学園	平成 27 年７月 11 日 13 時 30 分～	
	詳細は倉敷普及会／阿部伯枝（090-2866-4544）まで			
	倉敷市	阿部農園	平成 27 年７月 12 日 10 時～	
広島県	詳細は細川普及員（090-5864-0805）まで			
先進地見学会	北広島町	福富瑞泉郷	平成 27 年８月 29 日 ８時～ 18 時	無肥料栽培と自家採種、連作の様子を見学します。受講料 1,000 円以外に交通費と保険料が別途必要となります。
沖縄県	詳細は沖縄支所（0980-43-2641）まで			
安心やさい市	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。開催時間は 10 時～ 15 時。
安心やさい市	沖縄市	自然食品ショップ ポワル	平成 27 年７月 10 日 ８月 14 日	地域の自然農法産物を中心の即売会です。毎月第２金曜日、11 時～ 13 時まで。

7月、8月のイベント情報

イベント名	実施場所		実施日	備考
群馬県	詳細は山川普及員（090-8420-9307）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7月18日	地場野菜の販売会です。
栃木県	詳細は山川普及員（090-8420-9307）まで			
稲作体験交流会(田の草取り)	大田原市	駒場農園	平成27年7月12日	MOA自然農法日光清流会が主催する消費者の交流会です。
東京都	詳細は「地産地消・野菜の日実行委員会」（03-3776-1941）まで			
地産池消・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7月15日 8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。 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」／宮川普及員（0465-35-9455）まで			
第4回自然農法講座	伊豆の国市	大仁農場	平成27年7月19日	神奈川県西部地域在住の方を対象に夏作のポイントと病害虫対策を講義します。参加費は500円です。
第5回自然農法講座	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8月30日	神奈川県西部地域在住の方を対象に秋作のポイントを講義します。当日は、弁当、軽作業服、軍手、長靴をご用意ください。参加費は500円です。
愛知県	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7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7月8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	南稜公民館	平成27年7月25日	開催時間は10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27年7月26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7月24日 8月28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				
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。
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8月18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8月23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	鷹来公民館	平成27年8月27日	開催時間は10時～12時。
詳細は「NPO法人MOA自然農法春日井文化事業団」／早矢仕（0568-32-3868）まで				
自然農法セミナー	春日井市	春日井市市民活動支援センター	平成27年8月30日	開催時間は10時～12時。
詳細は「さつきの会」／鈴木（0533-86-2524）まで				
有機農業セミナー	豊川市	プリオ4階大講義室	平成27年8月29日	開催時間は13時30分～15時30分。
詳細は中部支所／宮島普及員（052-936-5596）まで				
健康やさい市	名古屋市	MOA名古屋療院	平成27年7月21日 8月25日	開催時間は10時～12時。

大規模ヒマワリ畑の景観が人に与える癒し効果

公益財団法人 農業・環境・健康研究所　中川祥治
（公財）農業・環境・健康研究所名寄研究農場、名寄市経済部営業戦略室、
（一財）MOA健康科学センター、日本大学大学院芸術学研究科

近年増加しているストレス症状は、うつ病を始め様々な疾患につながる恐れがありますが、この問題への対策のひとつとして、植物や自然を活用した癒しが注目されています。本研究では、地方の観光戦略として整備された大規模なヒマワリ畑の景観が、人に与える癒し効果を検証しました。

調査場所

北海道名寄市内2か所にて実施。

1か所目は、平坦地にある農業・環境・健康研究所名寄研究農場内365aのヒマワリ畑です（写真1）。

2か所目は山裾傾斜地にある道立公園内266aのヒマワリ畑で、約5度の傾斜があります（写真2）。

写真1　平坦地調査畑

写真2　傾斜地調査畑

調査方法・被験者特性

畑を鑑賞した人（平坦地では21歳～77歳の男女187名、傾斜地では20歳～72歳の男女61名）に被験者になって頂き、調査票（日大芸術学研究科開発）への回答を依頼し、癒しに関する30の質問から、次の三指標を算出しました。

第一は、『癒し総合得点』で、0～14点が「癒されない」、15～31点が「ある程度癒された」、32～48点が「かなり癒された」、49～60点が「すごく癒された」と評価します。

第二は、『エネルギー尺度』で、治療的エネルギーと自己啓発的エネルギーがあります。

第三は、『癒しの側面』で、①和：安心感や温かい気持ちでほっとする気分、②極：自己内容をより磨いて発展させる感じ、③浄：心静かに清らかな状態、④潤：気分が晴れてリラックスするゆったりした気分、⑤弾：心が弾み楽しく軽やか状態、⑥空：何も考えずボーっとした状態を楽しむ心理の6種類があります。

調査結果・考察

両畑とも総合得点平均値は「かなり癒された」領域で、平坦地では99・5％の被験者が「ある程度癒された」以上の癒しを感じており（図1）、治療的な傾向が高く、リラックスした気分（表1）、また傾斜地では100％の被験者が「ある程度癒された」以上の癒しを感じており（図2）、治療的な傾向が若干高く、ほっとした気分が強かったと評価できました（表1）。

癒しの効果は平坦地より傾斜地で高かったですが、その差は自己啓発的な点で強く、男性より女性の方がその違いに敏感でした（表1）。傾斜地で得点が高かった要因は、平坦地よりも畑の先の眺望性あるいは見通し感がより優れていることや、畑の形状が曲線も入った不定形的であることが考えられます。

表1．癒しに関する各項目得点平均値とそれらの性別および調査地間差

	満点	平野部平坦地 男性（85人）	女性（102人）	性別間の差	全体（187人）	山裾部傾斜地 男性（22人）	女性（39人）	性別間の差	全体（61人）	調査地間の差 男性	女性	全体
総合	60	39.4	41.4	無	40.5	43.3	45.9	無	45.0	無	無	有
自己啓発的	28	13.5 差有	15.2 差有	無	14.4 差有	17.9 差有	19.5 差有	無	18.9 差有	有	有	有
治療的	28	19.7	20.8	無	20.3	21.4	21.9	無	21.7	無	無	無
和（なごみ）	10	7.7	7.8	無	7.7	8.3	8.6	無	8.5	無	有	有
極（きわみ）	10	5.1	5.9	無	5.5	7.1	7.1	無	7.1	有	有	有
浄（きよらか）	10	6.1	6.5	無	6.3	7.2	7.6	無	7.5	無	有	有
潤（うるおい）	10	8.1	8.0	無	8.1	7.7	8.4	無	8.2	無	無	無
弾（はずみ）	10	6.7	7.1	無	7.0	7.1	7.0	無	7.0	無	無	無
空（むしん）	10	5.7	6.1	無	5.9	5.7	7.1	無	6.6	無	有	無

表中の差の有無は統計的に意味があると確認された平均値間の差を意味する。

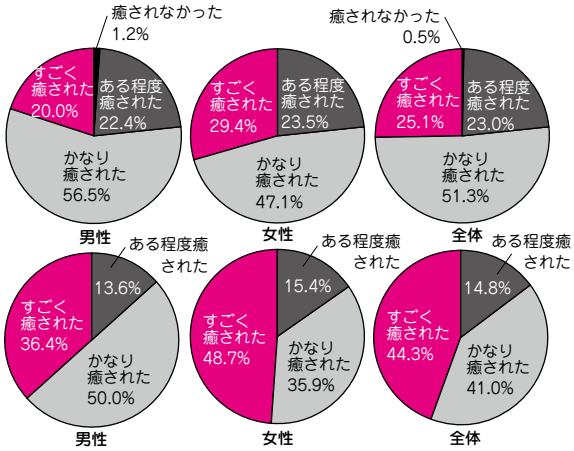


図1
平野部平坦地における癒され度別　人数割合

図2
山裾部傾斜地における癒され度別　人数割合

MOA健康科学センター研究報告集　第18巻53・65頁より・構成　日沼葉子

特集

棚田に集う人々

長野県 / ひまわりの会

姨捨（おばすて）伝説に誘われるように昔から多くの文人が訪れた棚田。それは現在も変わらない。この絶景に魅せられて始まった米づくりに多くの人が集い、そして絆を深めていった。

ひまわりの会のメンバーと山本なつさん（前列左端）となつさんのご家族（後列左２、３番目）。最後尾の左端は宮島普及員。

ひまわりの会がオーナーとなった棚田。メンバーによる田植えが行われた。水管理以外は自力で行うため、夏場の除草も全員が協力する。後方ではお地蔵さんが鎮座する「姪石」が田植を見守っていた。

中川詔子さん。千曲市のボランティア団体「ひまわりの会」を立ち上げてから自然農法セミナーをはじめとして町づくりに良いと思ったことは身を惜しまず取組んでいる。多忙だが楽しみの方が大きいという。

棚田百選に選ばれた姨捨棚田。一時は耕作放棄地が増えて存亡の危機にあったが、オーナー制度によって景観が守られた。月夜の水田に映る「田毎の月」は昔から知られた名勝で、松尾芭蕉や小林一茶もわざわざこの地を訪れ句を詠んでいる。　「おもかげや　姨ひとりなく　月の友」（松尾芭蕉）眼下には善光寺平が広がっていた。

棚田の中腹にオーナー募集の看板があった。

姨捨棚田で開かれた第１回自然食サミット。

こんな絶景は滅多にお目にかかれない、と誰もが思うに違いない。75haの斜面に大小１８００枚に及ぶ棚田が善光寺平（長野盆地）に向かって駆け下りる姿は、まさに圧巻。姨捨（おばすて）棚田は平成11年に棚田百選にも選ばれた。

千曲市のボランティア団体「ひまわりの会」を主宰するを中川詔子（あきこ）さんがこの棚田にノンフィクション作家の山本なつさんを案内したのは5年前のことだった。高台から眼下の棚田の絶景を見た瞬間、これまでにないインスピレーションを感じたなつさん。その場で棚田のオーナーになることを決めたという。この一帯は千曲市によって借り上げられ、個人向けに貸し出すオーナー制度を平成８年からスタートさせていた。ならばと詔子さんも意気投合。ひまわりの会も応募して一緒に自然農法米を作ることにしたが、この一瞬の閃きが、さらに棚田が取り持つ様々な縁へとつながっていく。

詔子さんは姨捨棚田がある千曲

人の縁が生まれ 地の縁が広がっていく 小さな棚田の大きな絆

山本なつさん。仕事で全国を飛び回る中、姨捨棚田と出会った。この日も田植えのため朝5時に自宅を出たが、猫の額ほどの水田ではアッと言う間に作業終了。それでも、この瞬間が自分にとって大切な時間だと言う。

市で活動を始めたのが10数年前のこと。自宅は長野市内にあり、地縁のない場所で手探りのボランティア活動を続けていた。児童作品展もそのひとつで、参加を呼びかけるため市内の小学校を巡るうちに、その後の活動を支えてくれる校長先生と平成12年に出会う。岡田茂吉哲学の話に及ぶと先生はいたく感心。詔子さんが茶道の教師と知り、小学校の茶道クラブの講師を頼まれるようになったのがきっかけとなり、地域の人たちとの交流が増えていったという。そんな中、棚田と結ばれることになる「名月会」の女性と知り合う。

名月会とは棚田の管理を千曲市から委託されている地元農家で組織する団体で、貸し出された棚田を管理していた。その女性とは自然農法や自然食について語り合ううちに、棚田近くにある八幡小学校の青空教室・田んぼの学校へとつながっていった。子供たちをサポートしながら棚田の素晴らしさを実感したという詔子さん。なつさんを案内したのも、そのような体験があってのことだった。

一方のなつさん。自分の借りた棚田に立つ度に食やその背後にある大きな存在に想いを馳せる。最初は経験のない自分にできるのかという思いが一瞬よぎったが、姨捨棚田の魅力には勝てなかった。「実際にお米を作ってみないとわからないことがいっぱいありました。美味しいのは当然ですが、その一粒一粒に、作る人の想い、環境、空気、そしてこの景観、すべてが含まれていることに気づかされました」と言うなつさん。ひまわりの会のメンバーにサポートしてもらいながら田植えや収穫期には棚田にやってくる。そして、この感動を伝えたいと、一昨年の9月にひまわりの会と一緒になって「自然食サミット」を隣接する長楽寺で開催した。呼びかけに応えて全国から24名が集まった。今年は能登普及会と一緒になってサミットを開く予定だという。

詔子さんは、見知らぬ土地でがむしゃらに走り続けてきた。そして様々な人と出会い、少しずつ地縁が広がっていった。棚田でも多くの仲間と出会う。志を共にする人をみつけては声をかけたり、近くの公民館で家庭菜園のセミナーも開くようになった。

ひまわりの会のメンバーも何かにつけて助け合う。労苦を惜しまず全員で育てた自然米が昨年の棚田収量コンテストで2位に輝いた。結束した証（あかし）だと喜んだが、小さな棚田に生まれたこの絆こそ一番だと詔子さんは思っている。

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

訂正とお詫び　5・6月号の特集に登場した木村裕之さんは木村祐之（ひろゆき）さんの誤りでした。訂正してお詫び申し上げます。

青空マーケット紀行②

オープンは朝8時半と少し早めながら、開店と同時に近隣からのお客さんが多数訪れてくれました。自然農法野菜以外にも、珈琲屋さん、雑貨屋さん、ジャム屋さんが参加して、バラエティ豊かなマルシェになりました。

ジャム屋さんの店先。やはり本物の味は違う。

主催者が
用意した動物ふれあい
広場は子供達に大人気。

広々とした民家前の芝生広場に店が点在して雰囲気は抜群。

沼津から来てくれた珈琲屋さん。青空で飲む珈琲の味は最高と評判でした。

静岡県◆伊豆の国市

大仁農場オーガニックマルシェ

沼津から来てくれた珈琲屋さん。青空で飲む珈琲の味は最高と評判でした。

マーケットインフォメーション

主催者

大仁農場オーガニックマルシェ「テルース」が主催しています。自然農法や有機野菜やオーガニック雑貨などの出店募集中です。
詳細は☎ 080-4600-6613 まで。

仲　間

５月の出店数は 12 件でした。自然農法野菜を中心に近隣から様々なお店が集まりました。

来場者

地元紙でも報道された関係で、第１回目にもかかわらず、子育て中のママとお子さんなど大勢のお客さんに訪れていただきました。

開催日

毎月第３土曜日にマーケットが開かれます。詳細は本事業団のホームページ（www.moaagri.or.jp）でもご覧いただけます。

焼き鳥屋さんの前にはいつも人が。広場に美味しい匂いが漂っていました。

アクセスマップ

伊豆の国市浮橋 1606-2

大仁農場の山野草

柄をのばして薄い紅紫色の花をつけるツルボ

夏の盛りに柄を長く伸ばして、そこに薄い紅紫色の花をつけている植物を見かけますが、それはキジカクシ科のツルボです。その姿が、公卿などが宮中に参内するときに、従者に持たせ、雨が降った時背後から差す、妻折傘（つまおりがさ）に似ているので参内傘（サンダイガサ）の別名がついています。

春には普通に葉を生長させ、夏に枯れて休眠し、暑さを凌いで秋に、再度葉を展開するという離れ業を持っています。

草刈などの管理が行われない草地では、ほかの草が高く繁り、葉は10㎝ぐらいとあまり伸びないツルボにとって、光合成ができずに消滅してしまうことになる。このようにツルボは、季節の移り変わりと、里山の農業に適応した植物とも言えるのではないでしょうか。ツルボの球根は飢饉のときに水で良くさらし、救荒植物として利用されていたようです。（文・写真　勝倉光徳）

ツルボの花。

静岡大学名誉教授　中井弘和

在来種の野菜が今ブームである。交配などの近代育種法による品種が生まれるずっと古くから、地域固有の風土の中で伝承されてきた栽培法によって、受け継がれてきた作物種のことを一般に在来種と呼ぶ。戦後、食糧増産を目指したいわゆる近代農業が推進される中で、それまで維持栽培されてきた在来種を含めた膨大な野菜の品種が失われていった経緯がある。農林水産省が種子貯蔵庫を創設して、これら貴重な遺伝資源の保全に本格的に乗り出すのはようやく1960年代終わりの頃である。ちなみにアメリカは植民地時代の17世紀末にはすでに遺伝資源保全の公的機関を設立している。

見直される在来種

在来種野菜ブームの背景には、全国的に芽生える「地域興し」の機運もあるだろう。もとより、在来種は、山間の僻地と呼ばれるむしろ隔離された場所で多く保持されてきた。このところ大学などの研究機関においても、「在来種」研究が盛んで、地域に細々と伝承される在来種野菜の実態も徐々に明らかになってきた。私が住む静岡市の北部、南アルプスの山麓に位置する人口600人ばかりの井川地区においては、66種ほどの在来種（静岡県全体では220種ほどが確認されている）が地元の農家によって守られてきた（『プロジェクトZ／在来野菜が古里を救う』、静岡放送・SBSテレビ番組、2015年5月放映）。そこでは、地元住民をはじめ研究者や蕎麦店主、レストランのシェフなど近郊の市民が協働で、在来種の野菜や蕎麦を復活させる挑戦を始め注目されている。

かつて、本欄でも触れたように、主要野菜のビタミンAやCなどの栄養価は昭和20年代に比べて現在は、少なくとも平均して半分以下に減少している。その原因は多様に違いないが、主要因は、近代農業特有の化学肥料や農薬の多用、旬を無視した栽培そして品種改良などにあることは確かだろう。品種改良は、もっぱら収量が多く、色形の良い、外観を重視する方向で進められてきた。そこには高度経済成長によって急速に変化してきた人々の生活や社会のありようが反映されていることも確かである。在来種は、見栄えはともかく、その栄養価は高く、人々の心身をより元気にする可能性があるのである。

在来種といっても、ほとんどは、遠い異国から日本に伝来したものである。いろいろな時代や場所に導入され、固有の文化や風土の中で取捨選択を重ねながら適応し育まれてきたといってよい。それは決して過去の遺物ではなく、なお生きて進化を続けるダイナミックな生きものであることに留意したい。近代の作物品種も元を辿ればいずれも在来種に行きつく。しかし、それらが農薬や化学肥料を多用する育種の場で選抜されてきた結果、在来種が本来持っていた、未来の農業に有用かもしれない多くの遺伝子が失われたはずである。私たちは、稲の在来種を用いて、自然農法という新たな育種の場で、それが潜在的にもつ力を発揮させる試みを行っているともいえる。在来種は未来の農業を拓く宝でもある。

在来種ブームが一過性のものではなく、地域興しを実現し、いのちや環境にやさしい農業の復活につながっていくことを願っている。それは、また、経済最優先の人々の生き方や社会のありようを変革して、持続可能な社会を創造していく可能性も有していると考えている。

柏崎市で昔から栽培されてきた里芋の在来種「土垂（どたれ）」。大仁農場でも栽培されている。

麦茶

「ただいま！今日も暑かった！お母さん、冷たい飲み物ちょうだい‼」「お帰りなさい。冷蔵庫においしい麦茶が冷えているわよ！」

熱中症から身体を守る対策が欠かせない季節がやってきました。手っ取り早い対策の基本は、適度な塩分と十分な水分の補給でしょう。特に体内水分量が体重の7～8割もある乳幼児や、抵抗力が低下している高齢者にとって脱水症状は致命的。良質な水分をこまめに摂ることが最も大切です。

麦茶は大麦の実を炒って香ばしくし、お湯で煮出して作る飲み物です。「大麦ってなに?」「小麦の粒の大きいの?」…麦ごはんを食べることが少なくなった現代の若い人に大麦は馴染みが薄いかもしれません。でも麦ごはんは消化が良いということはどこかで聞いたことがあるでしょう。この麦ごはんに使うのは大麦を潰して押し麦にしたもので、潰す前の大麦が麦茶に使われる大麦です。

麦茶は何杯飲んでも飽きが来ず、ノンカフェインで、タンニンやカテキンといった刺激の強い物質もほとんど含まないので、日本では昔から赤ちゃんからお年寄りまで幅広い年齢層に好んで飲まれてきました。人気の秘訣はその独特な香ばしさや旨みだけではなく、実は私達の健康に大きく貢献する働きにあったという事実が、最近続々と科学的に証明されています。いわば麦茶は天然の機能性飲料と言えそうなのです。

大麦はイネ科の穀物で、ミネラルや食物繊維が豊富に含まれますが、炒ることで香り成分アルキルピラジンが生成され、それが血液の流れを良くするという研究結果が近年明らかになりました。さらに麦茶には血圧を下げて血栓を作りにくくするギャバ（ＧＡＢＡ）という成分も含まれる他、胃の粘膜を保護し炎症を抑える作用があるなど様々な優れた機能があることがわかってきています。

エムオーエーには国内産有機栽培大麦を使用し、昔ながらの「砂炒り焙煎製法」で四台の釜を通してじっくりと芯まで炒り上げ、独特の香ばしさに仕上げた「有機麦茶（粒）」があります。国産大麦が貴重なものとなっている中で、更に有機栽培の原料にこだわれるのは、作ってくださる生産者があってのこと。やかんの中でぐらぐらと粒から煮出した麦茶は栄養面でも味の上でも格別です。夏には火照った身体を沈め、汗で失った水分を補給する定番飲料として、夏以外はホットや牛乳と混ぜた麦茶オレにして、一年中美味しい麦茶をぜひお召し上がり下さい。

天然の機能性飲料で夏場も元気に

製造者からのメッセージ

ミエハク工業株式会社

この麦茶は、国内の有機認定の生産者より購入した大麦を、昔から味と香りが良いと言われる砂炒り焙煎で丁寧に芯まで炒り上げ、独特の香ばしさに仕上げました。ノンカフェインで、かつ血液をサラサラにする作用があり、安心して水分の補給が出来ます。

麦茶の歴史は古く、江戸時代から飲まれていたようです。お子様からお年寄りまでご家族みなさんで、夏は冷たく、冬はホットにして一年中お飲みいただけます。

GREEN MARKET MOA おいしい自然 豊かな恵みをお届けしたい。

価　　格　476円
商 品 名　有機麦茶 粒　300g
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!!

自然食でおうちごはん　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。

新茶の収穫風景

有機 JAS 新茶

注文先　〒 421-1114 静岡県藤枝市岡部町羽佐間 648-1
（有）小葉香（コバコー）　FAX（054）668-0428　TEL（054）668-0843

注文期間　７月５日～８月末
発送期間　随時
値　　段　800 円 / １袋
◎消費税込み、送料別

限定数量　なくなり次第終了
発送形態　100g / １袋　※５袋以上は送料無料
支払方法　郵便振替を同封
クロネココレクト便（代引き）も選択可

静岡県 藤枝普及会

生産者の大城さんご夫妻と金城さんご夫妻。

マンゴー（アーウィン）

注文先　沖縄県国頭郡大宜味村大保 326-37　MOA 大宜味農場
FAX（0980）43 - 2279 ／ TEL（0980）43 - 2641（安慶名まで）

注文期間　７月１日～８月 10 日
発送期間　７月下旬～８月中旬
値　　段　6,000 円 ◎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　１kg（化粧箱 L,M/2 ～ 4 玉）
支払方法　お届けの翌月 10 日頃までに
振替用紙を郵送または同封

沖縄県 沖縄マンゴー生産研究会

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）

生産者の松浦さん

さつまいも（坂出金時）

○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）

注文期間　７月１日～８月 20 日
発送期間　７月下旬より発送
値　　段　3,800 円

限定数量　なくなり次第
発送形態　５kg箱（S ～ 2L サイズ混合）
（３ケース１梱包にて発送可）

香川県 中讃研究会

生産者の前田さん

プラム（太陽）

○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）

注文期間　７月１日～７月 25 日
発送期間　７月下旬より発送
値　　段　3,000 円

発送形態　１箱（３～５玉× 4P）
（１箱単位の発送）
（クール便）

佐賀県 伊万里普及会

大仁農場パル店　〒 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

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。

○消費税込み ○送料込み（沖縄・離島は別途 500 円）

写真はイメージです。

お試しセット

大仁特選 旬野菜 お試しセット

※セット内容の変更はできません。

注文期間　７月１日～８月末
発送期間　ご注文より１週間～ 10 日前後
値　　段　3,000 円
贊助会員・生産者会員価格 2,500 円

限定数量　50 セット
発送形態　大仁牧場産の牛乳（900㎖）と鶏卵（10 ヶ入）＆旬野菜（クール便でお届けします）

静岡県 大仁農場

パルセレクト

欲しい商品だけを選んで電話で注文できるパルの新しいサービスです。

セット内容を自由に選びたい方はこちらから。

大仁牧場珈琲牛乳 900㎖

＋

大仁牧場牛乳 900㎖

＋

大仁牧場鶏卵 10 個入り

＋

旬野菜
旬野菜は時期によって品目が変わってきます。

生産者贊助会員価格

乳製品、卵、旬野菜の自由な組み合わせを電話で注文を承り～

＝ 3,000 円 セット
の内容に調整してお届けします。

注文期間　７月１日～８月末
発送期間　ご注文より１週間～ 10 日前後

※一般は 3,500 円でのご提供になります。

静岡県 大仁農場

お便り回覧板

山好きの母が、肩にかかえる程のふきを採って来た姿が思い出されます。食べるまで、とても手のかかる食材で、今は母の手づくりのふきの佃煮も味わう事が出来なくなりました。天国の母に今さらながらありがとうと言いたいです。

（秋田県　小野幸子）

おやつのレシピを毎号楽しみにしております。分かり易い説明と簡単に出来るレシピで、作ってみようと思っています。健康野菜クッキングも同様に活用しております。次号が楽しみです。

（福島県　藤井正）

冊子が届くのを楽しみにしております。今回の銀座の真ん中で自然農法の野菜を販売するを読ませて頂きました。読んでいてワクワクしました。すばらしいことです。野菜を買って食べた人の笑顔が目に浮かびます。

（栃木県　古澤輝順）

端境期に収穫する方法は、本当に手間がかかると思います。でも、それによって端境期に食べられる事ができるんだなとつくづく思います。あたり前のように年中野菜が出揃っているのは、手がかかっているんですね。具体的に黒マルチ、不織布、ビニールトンネルの紹介があり、参考になりました。自宅裏に土地があるのはうらやましい限りです。

（東京都　三嶋裕子）

小さなプランターにちんげん菜を10本植え、去年の秋から楽しんでいます。大きいうちは外葉から、今年の始めは中心から、いよいよ終わりのようです。一人暮らしのみそ汁に入れて楽しみました。

（神奈川県　大山栄子）

3月から雲南瑞泉郷の一角を貸し出してもらい、ジャガイモ、人参、ナス、ピーマン、キュウリ、チンゲンサイを植えました。なにしろ初めての試みなのでどうすれば良いかさっぱり分からなく、不安と期待に胸をふくまらませながら早く大きくなってねと声を掛けながら、朝の水やりに通っています。これまでは、健康野菜クッキングの方に一番目を向けていたのですが、今度は家庭菜園コーナーに興味がわき、楽しみにしています。

（島根県　藤原進）

年齢

7月
- 満月▽2日
- 下弦▽9日
- 新月▽16日
- 上弦▽24日
- 満月▽31日

8月
- 下弦▽7日
- 新月▽14日
- 上弦▽23日
- 満月▽30日

ちょこっとエコママ

vol. 31

「ピーナッツが変身！」　たて☆りえ

プレゼント

今回は『サツマイモ』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 8月20日（木）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

トピックス

続々と人気ドラマと映画が瑞泉郷で撮影

このところ、大仁瑞泉郷が映画やドラマの撮影現場に使われることが多くなりました。昨年には木村拓哉主演のドラマ「HERO」、松田翔太と前田敦子主演の映画「イニシエーション・ラブ」の撮影が行われ、一部で農場スタッフも出演。今年になっては、5月15日にエグザイル主演のドラマ「ワイルドヒーローズ」のロケで、総勢80名の出演者やスタッフが訪れ、農場や奥熱海療院を使い、午前6時から12時間かけて収録を行いました。昼食はパル店で牛丼などを注文、大変美味しいと好評だったようです。

また、今回研究最前線に登場したひまわり畑は、西田敏行主演の「星守る犬」のロケ地になっています。興味ある方はDVDでご覧下さい。

奥熱海療院で撮影が行われたドラマ「ワイルドヒーローズ」。

トマトジャム をつくりましょう

トマトには紫外線の強い時期に育つ野菜特有であるビタミンA、C、Eなど、肌の調子を整えキレイに保つ効果のある成分が豊富に含まれています。赤い色素であるリコピンという成分は、体内で活性酸素が増えるのを抑え、ガンなどの予防に効果があると言われ、加熱調理することで体内への吸収率が高まります。

レモンに豊富に含まれているクエン酸は、ジャムをゼリー状にするのに必要な成分であり、疲労回復に効果があると言われています。更にトマトと同様にレモンにも多く含まれているビタミンCには、抗酸化作用があり、変色を防止する効果があります。

1 トマトはヘタをくりぬき、反対側の皮に十文字の切れ目を入れ、熱湯に５秒程浸す。

2 ❶を冷水に入れてから皮をむき、角切りにする。

3 レモンは半分に切り、絞り器で汁を絞りだし、種をこす。

4 鍋にトマトとレモン汁、ミネラルシュガーを入れ、沸騰するまで強火にかける。

●トマトの香りがほのかに漂いアイスクリームにもよく合います。

5 沸騰したら中火にし、アクを取り除きながら時々かき混ぜ、30分程、煮詰める。

エネルギーと塩分は全量

調理時間	エネルギー	塩分
40分	681kcal	0g

使う材料（つくりやすい分量）

- ○トマト　4個（500g）
- ○ミネラルシュガー　150g
- ○レモン　1個

6 30分程でトロトロになる。煮詰め過ぎないように頃合いを見て火を止める。

※完成したジャムは冷蔵庫で保存し、２～３週間で食べきって下さい。

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

約 25 分 調理時間 | 490kcal（1 人分） エネルギー | 5.2g（1 人分） 塩分

健康野菜クッキング

ピーマンのケチャップライス詰め

栄養士のワンロアドバイス

萬両美幸さん アドバイザー

ピーマンは唐辛子の一種で、甘みのある赤や黄色など色彩豊かなパプリカの仲間です。免疫力を高め、肌の調子を整え白くきれいに保つ効果のあるビタミンCやビタミンAが豊富です。熱に弱いビタミンCですが、ピーマンには熱から守ってくれる成分が一緒に含まれているため壊れにくく、加熱調理にも向いています。

緑色の皮に含まれている成分には、血液をサラサラにしたり、コレステロールの吸収を抑えたりする効果があり、同一の効果を持つ玉ねぎと一緒に食べることで高血圧や動脈硬化を防ぐ効果が高まります。またガン予防やストレス解消の効果も期待できます。少量の油と塩を入れて茹でることで、ツヤがでてキレイな緑色を保つことができます。

「材料」（2 人分）

●ピーマン	4 個
●サラダ油	大さじ 1
●塩	小さじ 1

ケチャップライス

●ご飯	2 杯分（300g）
●ロースハム	50g
●玉ねぎ	30g
●ぶなしめじ	30g
●にんにく	1/2 片
●トマトケチャップ	大さじ 3
●ウスターソース	大さじ 1
●サラダ油	大さじ 1
●塩、こしょう	少々

つくり方

①にんにくは細かくきざみ、玉ねぎとロースハムは粗みじん切りにしておく。ぶなしめじは石づきを切り取り粗みじん切りにする。

②フライパンにサラダ油を入れ、にんにくを中火で熱し、香りが出てきたら玉ねぎとロースハム、ぶなしめじを加えて炒め、トマトケチャップとウスターソースを入れる。

③②にご飯を加え炒め、塩とこしょうで味を調え、火を止める。そのまま冷まして粗熱を取る。

④ピーマンはヘタの部分を切り（写真参照）、中をくり抜くように種を除く。熱湯に塩とサラダ油を入れ、ヘタと中をくり抜いた外側の部分を茹でる。約 5 分程ゆで上げ、水気を取る。

⑤④のピーマンに③のケチャップライスを詰め、器に盛りつける。

編集発行人／水野昌司　発行所／一般社団法人　MOA 自然農法文化事業団　〒 410-2311　静岡県伊豆の国市浮橋 1601 番地の 1
編集部／〒 410-2311　静岡県伊豆の国市浮橋 1606 番地 2　電話（0558）79-1113　FAX（0558）79-1115　会員管理係／電話（0558）79-0077　FAX（0558）79-0216