Mokichi Okada Association

MOA自然農法
平成28年5月1日発行（奇数月の隔月発行）No.207

自然農法

2016
5・6

特集
震災が結んだ縁

料理
おやつのレシピ／梅風味の小豆ゼリー
健康野菜クッキング／スナップエンドウと海老のパスタ

拝見します　お宅の家庭菜園／伊豆市の石井博さん
研究最前線／土壌動物の世界にみる生物多様性
種、いのち、を育てる／「おいしい」たべもの
青空マーケット紀行／鹿児島県　健康やさい市
新連載・食事法と健康／朝食で生体リズムを正常に保つ

アザミ

Natural Kitchen Garden

拝見します。お宅の家庭菜園

静岡県伊豆市 ▼石井 博さん

水田跡地を畑に転換する石井博さん。

畑の表層の良い土を片方に集める。

掘り進めると徐々にスコップの歯が立たなくなってくる。

鋤床の層に到達した。

粘土で固められた鋤床層を鍬で壊す。

鋤床層を壊すのに便利な3本歯の鍬。

奥さんも石井さんのつくる野菜の美味しさには太鼓判を押す。

鋤床層を壊して元々あった土の層が現れると掘る作業は終了。

自宅の庭で栽培しているほうれん草。今年は土づくりの成果が現れて素晴らしいできだった。

鋤床層

変色している部分が鋤床層。昔はこの層を人力だけでつくり水田に変えてきた。この厚みから苦労が忍ばれるが、これを壊さないと水はけの良い畑はできない。

水田跡地を畑に転換する

耕作放棄された水田跡地を家庭菜園の畑として借りる場合がよくあります。そこで問題になるのが水はけと土の固さです。今回はその対処法について紹介します。

水漏れがないように心土にある場所に粘土を入れて固められ、そう簡単には崩れないようにできているのが日本の一般的な水田。このため、水田跡地を畑に転換しようとすると、どうしても水はけの悪い畑ができてしまう。石井博さんも、水田の耕作放棄地を借りて家庭菜園を始めたのだが、水はけの問題で野菜が上手く育たないことに悩んでいた。そこで大仁農場に相談したところ、鋤床※を壊す必要があると指摘され、思いきって畑全体の改造に乗り出すことになった。

借りた畑は、自宅から少し離れた狩野川に近い棚田の一部だった。40坪ほどの広さがある畑を順次改造していった。というのも、機械を持っていないのですべてが手作業、時間をかける必要があったからだ。

ここからは、実際に作業した手順に従ってみていくことにする。

まずは表層の良い土を集める。スコップで簡単に掘り起こせるので、脇に仮置きする。さらに掘り進んでいくと、徐々に土は硬くなっていき、スコップの歯がなかなか立たなくなってくる。それでも全身の体重をかけて少しずつ掘り返していくと、土の色が茶色から薄茶色に変化した層に到達する。ここが先人が苦労して粘土で固めた鋤床層だ。

さすがにスコップの歯が打ち込めない。そこで石井さんが取り出したのが3本歯の小さな鍬（写真参照）、これを力一杯鋤床層に打ち込むと亀裂ができて崩れていった。崩れた粘土をスコップで掻き出しながら進んでいくと、また土の色が茶色に変化する。これこそ鋤床が打ち砕かれた瞬間だった。

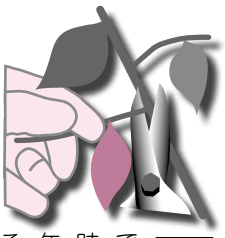
次に、仮置きしてあった作土層の土を溝の底に入れ、心土には堆肥を混ぜて上層部をつくり（天地返し）、作業は終了した。

実は、石井さんの自宅の庭もすべて畑になっている。水田跡地を借りたのも、庭が手狭になったからだ。根っからの家庭菜園好きで、自分で満足いく野菜が育つとご機嫌になるという。花を育てるのが好きだという奥さんも「美味しい野菜が食べられるから」と喜んでいる。

天地返しについて　基本的には、やせた心土付近の土と肥沃な表土を入れ替えることを示します。この場合、上に戻す土は固まりやすいので、完熟堆肥を混ぜる必要があります。完熟堆肥がない場合は、他の場所の作土を使うのも良いでしょう。また、表土を戻す時に落葉を溝の底に敷くことも効果的です。こうすることによって、表層から下層まで土が柔らかくなって排水も良くなり、野菜の根は下層深くまで伸びることができるようになります。さらに、側根や根毛も増え、根張りが良くなります。

※借りた水田跡地を畑に転換するために鋤床を壊す場合、貸し主の許可が必要となります。

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

※大仁農場での実施日を基本にしています。

夏野菜のための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すると良いでしょう。これからが栽培の本番。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
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	笠岡学園野菜農園	平成 28 年５月 28 日 10 時～ 12 時	自然農法普及会関係者以外の方も受講できます。一般の受講料は 1,000 円、生産者会員と賛助会員は 500 円です。 **※万が一変更する場合がありますので、申し込みの際に会場関係者か鍵山まで詳細をご確認下さい。**
	倉敷市	阿部農園	平成 28 年５月 28 日 14 時～ 16 時	
	岡山市	光南台瑞泉郷	平成 28 年５月 29 日 10 時～ 12 時	
広島県 詳細は健康な人とまちづくり実行委員会（082-962-5691）まで				
第３回心身ともに健康な人まちづくり講演会 in 広島 「健康な人とまちづくり」 ～いのちをつなげる健康社会～	広島市	広島国際会議場 ホールひまわり	平成 28 年５月 14 日	
山口県 詳細は企業組合「岩国尾津っこ」（0827-31-0295）まで				
岩国家庭菜園教室	岩国市	企業組合「岩国尾津っこ」農場	平成 28 年５月 24 日 ６月 28 日	企業組合「岩国尾津っこ」の主催。５月 24 日は「被覆、ボカシ堆肥づくり」、６月 28 日は「整枝、害虫対策」を本事業団の緒方普及員が指導します。受講料は１回につき 1,000 円です。 開催時間は 10 時～ 12 時。
詳細は緒方普及員（090-4691-9223）まで				
自然農法の家庭菜園教室 「畑で楽しみ隊」	山口市	憩うっちゃ農園 （山口農業高校入口）	平成 28 年５月 17 日 ６月 21 日	憩うっちゃクラブの主催。５月 17 日は「ナスなどの植付け」、６月 21 日は「整枝、害虫対策」を本事業団の緒方普及員及び MOA 菜園生活指導員の林文子さんが指導します。 開催時間は９時半～ 12 時。
高知県 詳細は巾普及員（090-5140-4797）まで				
高知オーガニック マーケット	高知市	池公園	毎週土曜日	高知オーガニックマーケット出店者組合が主催しています。南国普及会を中心に自然農法産農産物を出店しています。地元の新鮮野菜が並んでいますので、是非お越し下さい。開催時間は８時～ 14 時。
愛媛県 詳細は遠赤有機農園（089-966-4744）野本まで				
有機にんにく収穫祭	西条市	遠赤有機農園 （有機ほ場）	平成 28 年５月 21 日 10 時～ 15 時 （雨天変更有り）	石鎚山を望む西条市で育った有機にんにくの収穫体験をしてみませんか。参加は無料です。当日はお土産があります。高校生や福祉施設の皆さんも毎年楽しく参加していただいています。お弁当（500 円程度）の手配がありますので上記の連絡先に 5/14 までにご連絡ください）
沖縄県 詳細は沖縄支所（0980-43-2641）まで				
安心やさい市	那覇市 古島	（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	自慢の島やさいを持ち寄り、生産者みずから販売しますので、美味しい食べ方などを直接聞くことが出来ます。開催時間は 10 時～ 15 時までですが、なくなり次第終了となります。
	那覇市 小禄	さわやか整形クリニック駐車場	平成 28 年５月４日 ６月２日	自然食推進員のみなさんと楽しく会話ができます。試食もいっぱい！開催時間は 14 時～ 17 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
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 28 年５月 21 日 ６月 18 日	地場野菜の販売会。毎回、お楽しみの詰め放題があります。 開催時間は 10 ～ 12 時。
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	研究会消費者体験水田＆「こだわりの郷」瑞泉郷	平成 28 年５月 28 日	田植え体験（手植え）、瑞泉郷での花摘み・畑の手入れ・野菜の収穫等ができます。 開催時間は 10 時 20 分～ 14 時。
那須黒羽営農研究会「夏を楽しむ集い」	大田原市	研究会消費者体験水田＆「こだわりの郷」瑞泉郷	平成 28 年６月 26 日	食セミナーを中心とした集いです。希望者は消費者水田の草取りもできます。 開催時間は 10 時 20 分～ 14 時。
詳細は「MOA 商事東京販売」／長坂（03-3874-8351）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 28 年５月 22 日	田植え体験（手植え）を中心にした交流会です。開催時間は 10 時～ 14 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 28 年５月 18 日 ６月 22 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（0465-35-9455）まで				
自然農法講座	小田原市	小田原フラワーガーデン	平成 28 年６月 26 日	県西部市町村在住の方が対象の家庭菜園講座です。今回は夏作の講義と実習となります。当日は、弁当、作業服、軍手、長靴をご用意ください。 開催時間は 10 ～ 14 時。 参加費は 1,000 円です。
静岡県 詳細は大仁農場オーガニックマルシェ事務局／阿部（080-3701-6770）まで				
大仁農場オーガニックマルシェ	伊豆の国市	大仁農場	平成 28 年５月 28 日 ６月 25 日	地元野菜の他、素材にこだわった手作りの雑貨などのお店が参加します。
和歌山県 詳細は「ゆうき会事務局」／貴志明子（090-3625-8897）まで				
家庭菜園セミナー	和歌山市	生産者ほ場	平成 28 年５月７日	主催は和歌山市自然農法研究会ゆうき会でサツマイモ、里芋の植え付け、ボカシづくりを学びます。開催時間は９時～ 12 時。
家庭菜園ミニセミナー	和歌山市	生産者ほ場	平成 28 年５月 29 日	主催は和歌山市自然農法研究会ゆうき会で畑の草とりやミニセミナーを開きます。開催時間は９時～ 12 時。
詳細は木本普及員（080-4600-2282）まで				
自然農法勉強会	印南町	生産者ほ場＆西神ノ川公民館	平成 28 年５月 15 日	主催はいなみ MOA 自然農法研究会で座学とほ場実習を通して、自然農法の考え方の勉強。開催時間は９時～ 12 時。
和い和い健康マルシェ	和歌山市	ＭＯＡ和歌山会館	平成 28 年５月 22 日 ６月 26 日	自然農法産農産物及び、アロマオイル、オーガニックコーヒー、自然食弁当などの販売とブロッコリースプラウトの菜園ワークショップを楽しめます。 開催時間は 10 時～ 15 時。
新宮マルシェ	新宮市	ＭＯＡ新宮店前	平成 28 年５月 28 日	３月スタートのマルシェです。自然農法産農産物はじめ、アロマオイルや身体に優しいケーキ、アフリカンアクセサリーなどの販売と菜園ワークショップをします。開催時間は 10 時～ 14 時。

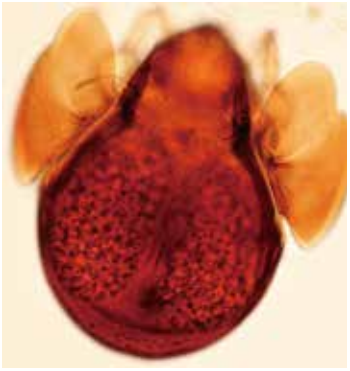
土壌動物の世界にみる生物多様性

公益財団法人 農業・環境・健康研究所　河原崎秀志

土壌動物の世界は「貧者の熱帯雨林（poor man's tropical rainforest）」と比喩的に表現されるほど多様性に富んでいる。この言葉の意味は、「熱帯雨林に匹敵する多様な生物が、身近な土壌中にも生息しており、わざわざ高いお金をかけてはるか遠い異国の熱帯雨林にまで出かける必要がない」ということである。実際に、近隣の自然林で土壌動物を採集してみると、今まで見たことのない様々な生きものの姿に驚かされる。

土壌動物を調査するための機材はとてもシンプルである。大きさが2㎜以上の大型土壌動物では、シャベル、篩（ふるい）、バット、ビニール袋、ピンセット、アルコールが入った瓶などがあれば始めることができる。大きさが2㎜以下の中型土壌動物では、「ツルグレン装置」が必要であるが、身近にある材料で自作可能である。あとは、プレパラートを作るための道具、観察するための顕微鏡と同定のための資料があれば十分である。

筆者は、大きさが2㎜以下の中型土壌動物を中心に調査している。ツルグレン装置で分離されてくる中型土壌動物はダニ目とトビムシ目が多数派を占め、それ以外では甲虫目、コムシ目、カマアシムシ目、カニムシ目、エダヒゲムシ目などの生物群が含まれる。ダニ目とトビムシ目の中にはそれぞれ多くの種が含まれ、ダニ目ではササラダニ亜目の種類と個体数が多い。ササラダニは名前のついているものだけでも国内で約750種、世界で約1万種いるとされており、きわめて多様性に富んだ生物群である。しかも、環境によりその種類構成が変化することから、環境指標生物として利用されている。ササラダニは落葉や枯枝などの有機物、それらに増殖する菌類（カビ）などを食べており、自然界における分解者の役割を演じている。「ダニ」と聞くと拒否反応を示す人が多いが、ササラダニは人畜に寄生しない平和な「草食系」のダニである。



ササラダニの仲間
（チビゲフリソデダニ属の一種）

ササラダニは物質循環機能や環境指標など実用的な価値だけでなく、彼らの姿態がいわゆるダニっぽくないことが注目されやすい理由の一つと考えられる。固い殻をもっていて、一見甲虫に似ている（写真を参照）。ササラダニの研究で著名な土壌動物学者の青木淳一博士は、学生時代に彼らの姿を見て一目惚れしたそうである。

土壌から分離されるササラダニの大きさは多くが体長1㎜以下で、0・15㎜程度の小さな種類もある。肉眼で見える限界が約0・2㎜なので、顕微鏡を用いないと確認できない。種を同定するためには、光学顕微鏡で400倍程度まで拡大し、体の微細構造を観察する必要がある。文献に基づき種の同定作業をしながら思うことは、「分類学者の方々はこの小さなササラダニの体を隅から隅まで舐めるように観察しているのだろう」ということだ。わずかな形態差に基づいて種を分類していることに感嘆し、このような詳細な観察は、ササラダニに対する深い愛情がないとできないだろうと思う。

環境中の土壌動物の多様性は、これまで主に森林土壌を対象に調査が行われてきた。一方、農地土壌についての調査事例はあまり多くないようである。一般に農地は耕耘、除草、化学肥料や化学合成農薬の投入などの人工的な操作が多い。このため、土壌動物が住みにくく、生物相が貧弱で評価対象になりにくかったと考えられる。しかし、自然農法や有機農法では、化学肥料や化学合成農薬は使用されず、刈草や落葉の被覆、堆肥などの有機物施用、混植、草生、不耕起栽培などが行われる。このため、環境への負荷がより少なく、自然生態系が保全されていることが予測される。土壌動物の多様性を調査することにより、農地の自然の豊かさを評価できるのではないかと考え、昨年度から研究を開始した。調査地は亜寒帯、温帯、亜熱帯、熱帯にわたり、それぞれの地域で実施されている自然農法と慣行農法の農地の土壌動物を調査している。

これまでの調査から、自然農法の農地には自然林などの環境が保全された場所にしか住めない土壌動物種がいることがわかった。土壌動物は土壌をすみかとする生きものである以上、その多様性はきわめて素直にその環境を指し示しているといえる。「農業のことは農民に聞け」（農学者横井時敬の言葉）に習い、「土のことは土の生きものに聞け」ということではないかと思う。本研究を通して、彼ら土壌動物たちの声を少しでも聞き取れるようになりたいと願っている。

特集

震災が結んだ縁

福島県 / いわき市

二人三脚で福島の復興に取組む白石さんと萩さん。右端は若松普及員。

偶然なのか、それとも必然だったのだろうか。あの絶望のなかで２人は出会い、そして同じ未来を見ることになる。東日本大震災から５年、この２人によって物語の続きが綴られていた。

オープンしたばかりのワンダーファームに立つ白石長利さん。後方に菜園が造られて来場者に収穫体験などをしてもらうという。

福島県二本松市の自然農法生産者である手老秀司さんもワンダーファームの直売所につくね芋を出荷した。６次化協議会にも参加して、近くつくね芋の加工食品が商品化されるという。

白石さんの大根を加工して販売されている「いぶり長っこ」。ポップには応援人たちも登場していた。

萩さんのお店。かつては大勢のお客さんで賑わっていたのだが、今や１日１組限定の静かなフランス料理店となった。裏手には加工食品のレシピを開発するラボがある。

いわき駅のお店でも白石さんの野菜が使われている。

東※日本大震災から暫くして農業の現場に戻ってきた白石長利さんは、放射能汚染という風評被害と闘っていた。当時はマスコミにも数多く取り上げられ、白石さんも積極的に取材に応じた。実際にいわき市の線量は思いのほか低く、その事実を伝えようと白石さんは走り回っていたのだ。

そんな白石さんを様々なメディアを通して萩春朋さんは見ていた。東京で修行した後にいわき市に戻り、フランス料理店を開店させたのが15年前。客足の絶えない人気店となっていたのだが、震災を境に状況が一変してしまう。売りだった地物の魚介類は壊滅し、客足は途絶えた。途方に暮れる中で見た白石さんに勇気づけられたという。そんなある日、ある会合で２人は出会うことになった。

そこで白石さんから１個のトマトが手渡される。自然農法のトマトだった。その場でかじってみると、今まで食べたことがない味がした。かつて母親から聞いていた

畑と厨房がひとつになってこそ見えてくるこれからの農業の姿

「昔のトマト」がこれかも知れない。譲り受けたトマトを母親にも食べてもらうと図星だった。居ても立ってもいられず、翌日に白石さんを訪ねた。ここから2人は、壮大な夢を語り合うことになる。

白石さんは料理のこと、萩さんは自然農法や農業のことをお互いに学び合った。今まで料理の食材としか見ていなかった野菜の奥深さを知るにつけ、萩さんは料理人としての考え方を根本から見直すキッカケになったという。

今では毎日、自ら有機や自然農法の生産者の畑に出向き、自分の舌で確認しながらその日に使う食材を仕入れる。それに6時間を費やす。当然ながら厨房に立つ時間は限られてしまうが、逆に予約を1日1組に限定してしまった。レシピもその日の野菜で決めるという徹底ぶりで、オープンキッチンで調理を見せる。その厨房に白石さんも立つ。料理を手伝いながら生産者の目線でお客さんと接するのだそうだ。まさに生産者と料理人とお客さんが相和する希有なレストランとして、予約が3ヶ月先まで埋まる人気店となった。

しかし、2人の復興事業はこれだけには留まらなかった。次に目指したのが食品加工の分野。料理人の立場からは、地場野菜中心の食材では端境期がネックとなる。農家サイドからすれば最盛期に売れ残った野菜を生かしたい。そんなお互いの現状を語り合う内に、加工保存のアイデアが生まれた。すぐに一般社団法人いわき6次化協議会を設立すると、レストランの裏庭に食品加工の研究施設を設け、様々な食材の加工レシピを提案し始めた。ただ焼いたり、煮たり、蒸したりする加工ではない。萩さんの舌と経験で食材の本質を見極め、それに合った加工法を創造していくのだ。このレシピに基づき生産者は専門工場に加工を依頼して、商品化していく。萩さんは、白石さんのトマトのエキスを抽出して使うのだという。

とにかく白石さんは忙しい。今年の2月にオープンしたワンダーファームにも深く関与しており、いずれはファーム内の収穫体験が可能な菜園を管理することになっている。そして何より、震災時から続くボランティアの人たちとの交流を大切にする。今や2千人がインターネットを通じて繋がっているのだそうだ。野菜を買ってくれたり、レストランにも来てくれる。そして援農もしてくれる。「私にとって皆さんはお客さんではなくて応援人なんです。だから、その恩に応えたい。それは自分ばかりでなく、福島全体の農業が復活することだと思っています」と白石さんはいう。そこには有機とか慣行の垣根はない。プラスになることは何でもしたい。2人の復興事業はこれからも続いていく。

Hagiフランス料理店オーナーシェフの萩春朋さん。自然農法の野菜は最高の素材だから、あまり手を入れないで野菜の本質を味わってもらえるように心がけているという。

※震災直後の詳しい状況については本誌の平成25年5、6月号の特集をご覧下さい。

鹿児島県◆鹿児島市 健康やさい市

ナチュラルファーマーズマーケット

常時通り沿いに横断幕が掲げられている。

鹿児島県連合会が主催するやさい市が開かれるようになって丸5年、地元の自然食愛好家に親しまれて、新鮮で安心な地場野菜を買える場として欠かせなくなっている。

新鮮で豊富な食材が買えるとあって開店と同時に買い物客が殺到する。

タンカンやお茶も鹿児島の名産。

鹿児島の露地野菜は種類が豊富。各普及会が持ち寄った野菜がそのまま消費者の手に届く。

マーケットインフォメーション

主催者

MOA自然農法文化事業団鹿児島県連合会が主催しています。地産地消の推進を願いに平成23年4月からスタートして今年の4月で丸5年が経過しました。問い合せ先　自然食の店MOA鹿児島店（099-268-7578）まで。

仲　間

毎月県内の6～7普及会の生産者が、自慢の美味しい旬の野菜を持ち寄り、軽トラックやテントの中で販売しています。この健康やさい市が、生産者間の情報交換の場にもなっています。

来場者

鹿児島市内から老若男女、幅広い世代の方が来場されます。

開催日

毎月第4日曜日の午前10時～12時頃まで開催しています。

収穫したばかりの新タマネギが美味しそう。

アクセスマップ

鹿児島市東開町5-2

大仁農場の山野草

大仁農場ではあまり見かけない強害草

サトイモ科ハンゲ属カラスビシャクを紹介します。この植物は、地中深くに直径5～7㎜の塊茎（かいけい）から地上に3複葉の葉を1～2枚付けます。サトイモ科特有の形で、一枚の苞で花序を包む様子が仏像の光背に似るので、仏炎苞（ぶつえんぽう）と呼ばれていて、全体が緑色をした花です。その形は、カラスが使う柄杓（ひしゃく）に例えた意味が込められています。

カラスビシャクの別名に「へそくり」があります。その名前のいわれは、薬の原料としてこのカラスビシャクの塊茎が高く売れたので、かつては農家の女性たちが塊茎を掘り集め、小遣い稼ぎをしていたからのようです。

カラスビシャクは「むかご」を作り繁殖力が強くどこの畑や道端にも繁茂しますが、大仁農場ではあまり見かけません。その理由は、新規開拓地なので塊茎の伝藩がなかったからと考えられます。

（文・写真　勝倉光徳）

カラスビシャク。

静岡大学名誉教授　中井弘和

今、テレビで最も多く発せられている言葉は「おいしい」であるらしい。確かに、作今、声高に「おいしい」を連発する賑々しいグルメ番組にあふれている。私にはいささか食傷気味であるが、一向にグルメ番組のブームが衰えを見せる気配はない。「食べる」ありようは、人の生存を支える農の営みと深くつながっているはずである。テレビから聞こえてくる「おいしい」が往々にして空しく響くのは、そのつながりを探る姿勢が伝わってこないからであろう。

古い話になるが、家族と共にウイーンに滞在していたある日、西洋風の食べ物に飽きて、久しぶりに繁華街の中華料理店に入り、私たちにしては豪華な食事をした。ところが、「おいしい」と言い合いながら満腹して家路につく途中、そろって胸の悪さを感ずることになったことがある。あの美味しく感じられた料理は多分多量の人工調味料で味付けされていたにちがいない。その時以来、食べ物のおいしさは、舌の味覚によるというよりむしろ身体全体で感知するものであると思うようになったのである。おいしいたべものは身体を癒すものでなければならない。

「おいしい」たべもの

日本人の主食である米について、コシヒカリの人気が圧倒的に高いことは言うに及ばない。粘りがあっておいしいというのがその最大の理由であろう。しかし、1956年（昭和31年）以来、コシヒカリが全国的に普及されるに伴って、米アレルギーが生じるようになったという話はあまり知られていない。コシヒカリのアミロース（粘りを左右するでんぷん）含量は16％ほどと従来の日本人がよく食べてきた粳米（うるちまい）に比べてかなり低い。かつて、コシヒカリと人気を二分したササニシキはアミロース含量が20％ほどで粘りの少ないあっさりした旨さを特徴とした。しかし今、その人気は凋落して日本のわずかな地域でしか栽培されていない。これらの二大稲品種の運命が日本人の粘りのある米を好む風潮を決定づけたといえるのだ。コシヒカリの人気にあやかって、次々と粘りの強い（アミロース含量の少ない）新品種が登場しているさなか、アレルギーを起こさない品種として、ササニシキが再び注目され始めているのは皮肉なことである。

体が弱って普通の米が食べられないという人も自然農法の米ならばよく喉を通るという話を聞く。かつて本欄でも少し触れたが、私も腸の大きな手術をした後に身をもってこのことを経験した。たとえコシヒカリであっても自然農法で栽培した米はアレルギー体質の人に影響を与えないとも聞く。このことは、米（作物）の味の発現が遺伝的要因（品種）のみではなく、環境（農法）の影響が大きいことを示唆している。私たちが現在日本各地の農家と共同で進めている育種試験の中で、自然農法栽培のコシヒカリのアミロース含量は平均19％ほどと高い値となり、その粘りはさほど強くないことを明らかにしている。

食は文化であるという。食は生きることそのものであるともいう。食卓に並び、口にするたべものが何処から如何にしてやってきたのか、グルメブームの中で問われるのはそのことであろう。さて、私たちはといえば大仁農場に在って、自然農法に適応する稲育種12年目を迎え、その種蒔きと水田の整備に余念がない。

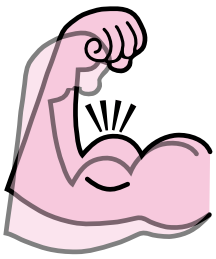
（2016年3月末に記す）

自然農法で栽培されたコシヒカリ。

食事法と健康

元気になる食事を

一般社団法人MOAインターナショナル
自然食運動推進本部／小菅豊弘



一日の始まりである朝食。
三食を規則正しく食べることが、
体内時計に合わせた
健康になる食べ方です。

「あっ、いけない、お米を切らしていたわ。パンの買い置きもないし、明日の朝食、どうしようかしら…」「僕なら大丈夫！明日は早起きして早朝就業するよ！」「早朝就業って？」「朝早く行くと、朝食を摂れなかった社員の為に会社が用意してくれるんだ。朝食は健康維持に大事だし、食べないと仕事の能率も上がらないからね。」「それは助かるわ！」

厚生労働省の調査では、若い世代に朝食を食べない人が多く、「何も食べない」の他「菓子や果物等のみ」や「錠剤等のみ」を含むいわゆる「欠食」の割合は、ほぼ4人に1人に上ります。朝食を食べなくなった時期は、小学生より中学生になってからが多く、それ以上に多いのが20歳以降で、実に欠食総人口の50％以上と高い割合になっています。

また文部科学省が小中学生を対象に実施した調査からは、朝食抜きは学習意欲や体力、気力の低下につながることが明らかになっています。この結果を受け、同省は平成18年から「早寝早起き朝ごはん」運動を全国展開し、幼い子を持つ親に配布する冊子「家庭教育手帳」の中で「食生活の乱れは心身のバランスも乱す」や「一日のスタートは朝食から」など、朝食の大切さを訴えています。

朝食で生体リズムを正常に保つ

こうした背景から、家庭以外でも学校や会社などで朝食への様々な取組みが始まり、コンビニエンスストアをはじめ朝食商品を充実させる小売業者も増えています。

朝食を含む一日三食の習慣は、鎌倉時代に公家社会に取り入れられ、庶民の間では明治時代になって定着したと考えられています。三食を食べることが人の生体リズムに合っていることや、一日に必要な栄養が三食でないと充足しにくいことがその理由です。とくに朝、飢餓状態となっている脳にエネルギー源のブドウ糖を補給する重要な働きがある朝食を食べないと、脳に必要なブドウ糖が十分でないまま勉強や仕事をするため、体のバランスを崩す恐れがあります。一方、食べることで体温が上がり、体全体が一日の活動へ向かうためのウォーミングアップ効果を得ることができます。

朝食を食べるためにはその準備が大切です。ひとつには食材の準備です。子どもたちに「どうして朝食を食べて来ないの？」と聞くと、「何もなかったから」との答えが多く聞かれます。手間なく朝食になる食材を常備しておくことが大切です。二つ目は朝食を美味しく食べられるよう体調を整えることです。朝食を食べない子供を親は「早く起きないから」と責めがちですが、前日に夜更かしをして遅い時間まで食べていたり、食べすぎてしまったりしては、朝になっても快適な空腹感は得られません。規則正しい生活のリズムを習慣づけることが肝要です。

国は第3次食育推進基本計画を定め食育を推進しています。その中で、朝食を食べていない若い世代の割合を、現状の25％から5年後には15％以下に低減することを目標としています。自分の健康的な生活にとって朝食は大切だとの理解を拡げ、家庭や学校、職場で朝食の日常化をより一層進めたいものです。

MOA 自然農法マーク　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　化学肥料不使用　MOA 加工食品マーク　MOA 自然農法農畜産物または有機 JAS 農産物を 95％以上使用した加工食品

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

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　5月1日～6月末
発送期間　収穫でき次第、随時発送
値　　段　自然農法産 800 円 / 袋
（転換期間茶もあります 500 円 / 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　※1万円以上は送料無料
支払方法　郵便振替用紙を同封
クロネココレクト便も可 ※代引き手数料がかかります。

藤枝普及会　静岡県

生産者の池永さん

甘夏

注文先　〒643-0063　和歌山県有田郡広川町南金屋 501（池永達彦）
FAX（0737）23-7936 ／ TEL（0737）62-3875

注文期間　5月1日～5月30日
発送期間　5月1日～5月30日
値　　段　2,600 円 ◎消費税込み、送料別

限定数量　なくなり次第終了
発送形態　10kg箱（LL ～ M 内混合もの）
支払方法　郵便振替用紙を同封

有田普及会　和歌山県

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）

生産者の中谷さんご夫妻

グリーンアスパラ

○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　5月 27 日まで
発送期間　5月中旬～
値　　段　3,000 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）

○消費税込みの値段です。
○別途送料 600 円（2箱まで）

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

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

毎週木曜日は定休日です。

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

○消費税込み ○送料込み（沖縄・離島は別途 500 円）

セット（野菜は旬野菜）

初夏の野菜セット

○消費税込み
○送料込み（沖縄・離島、北海道は別途 500 円）

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

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）＆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）

大仁農場　静岡県

パルセレクト

セット内容を自由に選びたい方はこちらから。

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

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。

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 円でのご提供になります。

大仁農場　静岡県

members 読者コーナー

お便り回覧板

ひじきの記事を読みました。私も体に良いのでMOAの長ひじきを五目煮みたいにして食べています。平安時代の事も読みました。ひじきの優れている点もたくさんあるんですね。（北海道　北畑啓子）

家庭菜園で町づくりの記事は、日本中、また世界の人々が笑顔であってほしいと心から願う内容です。笑顔は健康であればこそです。沢山の人々に知っていただきたいと思います。（北海道　長谷川芳子）

生まれた時から自然食品で育てた孫が成長と共に巣立ち、結婚してから自然食がなかなか届けられなくなったのが私の悩みになっていましたが、大仁農場のパルセレクトを毎月プレゼントできるようになりました。昨日は孫の可愛いお嫁さんから「楽しみにしています」と喜びのメールがありました。幸せな気分です。私は自然食品ですべての食事を賄い、薬いらず、医者いらずの毎日です。。（埼玉県　小熊京子）

ともえ桜の開花が稲の育種の種まき時との事。ともえ桜の満開時に見にいきたいと思いました。中井先生のエッセイは勉強になり大好きです。（東京都　杉山智子）

我家でも主人が家庭菜園を行っていて、おいしい野菜を食べさせていただき感謝していますが、虫食いが多いように思います。土が肥沃になり過ぎているのでしょうか。堆肥を入れないでやってみます。（神奈川県　津田二三子）

キウイフルーツのパウンドケーキを作ってみました。本当にかんたんで素早くでき、キウイのすっぱさが良くておいしかったです。やみつきになりそうです。（大阪府　千村陽子）

月に一度、地域の自然農法産野菜を販売しています。作られる方の努力で皆さんに好評です。また今回載っていたひじきはよく買いますが、市販のと比べて味がよく、家族で美味しくいただいています。自然食、自然農法の野菜が世の中に広がるよう頑張って下さい。（兵庫県　宮脇宮子）

オリンピックの選手村の食事にオーガニックの食材を求めていると聞き、需要に追いつけるように自然農法が広がっていけば良いなぁとつくづく感じました。（鹿児島県　染川恵子）

今齢

5月
新月▽7日
上弦▽14日
満月▽22日
下弦▽29日

6月
新月▽5日
上弦▽12日
満月▽20日
下弦▽28日

ちょこっとエコママ

vol. 36

「梅雨時のお米保存法」　たて☆りえ

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20日（金）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

みづまの駅に自然農法の常設売場がオープン

本誌前号の「特集」で既報した道の駅「みづまの駅」が2月12日にオープンしました。久留米市のベストアメニティ社が本社近くに建設していたもので、久留米普及会に自然農法産農産物の出荷を要請していました。このため生産者を中心に出荷の準備を進め、オープン初日には広い店内の一角に完成した常設売場に大勢の買物客が訪れ、好調なすべり出しとなりました。

今後は地元の新鮮な野菜をひとつでも多く出荷して、地域の消費者に安全安心を届けるべく生産者全員が一丸となって取組んでいきます。

オープン初日は近隣から大勢の買い物客が訪れ大盛況だった。

店内に自然農法の常設売場がオープンした。

梅風味の小豆ゼリー をつくりましょう

お手玉や枕の詰め物、音響装置としてなど食用以外にも日本文化において様々な使われ方をしてきた小豆は、3世紀頃に中国から伝来したとされています。古事記や日本書紀にも登場し、邪気を払う食材として行事などに使われ、小正月に豆粥を食べる習慣は平安時代から、特別なことがあった「ハレ」の日に食べる赤飯は江戸時代に広まったと言われています。

小豆に豊富に含まれているビタミンB1は、糖質の代謝を促進し、疲労回復や、肩こりなどの筋肉の痛み、だるさや夏バテの解消に効果があります。また昔から利尿作用があるとされ、小豆の煮汁が良いと伝えられており、カリウムとサポニンという利尿作用を持つ二つの成分が豊富に含まれ、むくみ解消効果が期待できます。

❶餡子に150ccのぬるま湯を入れながらよく混ぜる。

❷大さじ2の水でふやかしておいたゼラチンを加える。

❸梅肉と赤しそのふりかけを加える。

❹弱火にかけながらゼラチンと餡子をよくかき混ぜる。

❺❹を型に流し入れる。

※冷蔵庫で冷やし固める時間は除く。

調理時間	エネルギー	塩分
15分	48kcal（1個）	0.3g（1個）

使う材料（カップ型6個分）

○餡子	160g
○ぬるま湯	150cc
○ゼラチン	10g
○梅肉（梅干し）	6g
○赤しそふりかけ	小さじ1

❻氷水か冷蔵庫に入れて冷やし固める。

❼爪楊枝などで周囲に切れ込みを入れてゼリーが剥がれやすいようにする。

❽型から小豆ゼリーを取り出して、器に盛りつける。

※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。

健康野菜クッキング

スナップエンドウと海老のパスタ

約 25 分（調理時間）　543kcal（1 人分）（エネルギー）　2.1g（1 人分）（塩分）

栄養士の一口アドバイス

アドバイザー　萬両美幸さん

えんどう豆は、古代ギリシャ時代には既に栽培されており、世界最古の豆とも言われています。スナップエンドウは、えんどう豆の若いさやを食べる品種で、アメリカから導入されました。熟してもさやと豆が柔らかいため、さやごと食べることができ、シャキシャキした食感と豆の甘みを一緒に味わえ、風味が豊かなことからサラダや炒め物、煮物などに利用されています。免疫力を高めてくれるβ-カロテン、糖質のエネルギー代謝に関与するビタミンB_1、肌の調子を整えるビタミンCなどが豊富です。β-カロテンとビタミンCが持つ抗酸化作用は紫外線量が増えてくる時季の対策ともなり、免疫力低下と肌の老化等の予防に対し相乗効果があります。

「材料」（1 人分）

- スナップエンドウ　30g
- 海老　3 尾
- スパゲッティ　1 束（100g）
- しょうが　1 片（10g）
- しょう油　小さじ 1
- オリーブオイル　適量
- 塩、こしょう　適量

つくり方

①鍋で湯を沸かし、塩（分量外）を入れ、スパゲッティを茹でる。

②海老は殻を剥き、背ワタをとっておき、しょうがはみじん切りにする。スナップエンドウは洗って筋をとっておく。

③フライパンにオリーブオイルを入れ熱したら、しょうがを加え炒め、香りがたってきたら海老を入れ炒める。

④海老の色が変わってきたらスナップエンドウを入れ、塩こしょうをし、スパゲッティを加える。しょう油を入れ、混ぜ合わせる。

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