

あしがら 農の会

通信 2 月号

第153号 2015年2月2日発行

発行 NPO 法人 あしがら農の会 <http://nounokai.com/>

代表 山室光由 090-5626-1400 (携帯)

編集 石井智子 090-3502-1353 (携帯)
bombalurina@savanna.dti.ne.jp

地場旬自給

あしがら農の会はあしがら地域に様々な循環を作りたいとの思いから、地場、旬、自給を掲げて、1993年に設立されました。(2003年にNPO法人化)
地域の中の休耕田を借りて自給のための米作りから始まった会は、現在以下のような活動を行っています。

農産物の宅配: 会に賛同する野菜の生産者と、地域で自給の為の野菜の作り手が集まって、無農薬・無化学肥料栽培の野菜宅配を行っています。(その他、米、お茶、果実、卵、鶏肉、豚肉などもあります)

田んぼの会: 現在約100家族以上が、あしがら平野の13カ所で自給用の稲を育てています。

お茶の会: 山に戻ってしまうお茶畑を、市民で手入れできないかと始めました。5月には参加者約100名が、各自1年分のお茶を摘み取ります。

大豆・味噌の会: 大豆は7月に苗作りから始まり、11月に収穫します。その大豆と、各自が田んぼの会で作っているお米で、1月には麴づくりから味噌作りを行っています。

小麦の会: 月1キロの小麦の自給を目指します。

その他、四季折々の行事を行っています。関心のある方はどなたでも参加できます。

有機の仲間たち 其の35

「田んぼの外からこんにちは」

回廊瞬・田村陽子さん

小田原に居を移して、早13年の月日が経った。取壊し寸前だった築90年の古農家—私の織工房兼住いである。外観は何ともボロ(大家さんご免なさい)しかし一步中に入れば、立派な大黒柱が貫録を放つ。元来“古い”もの好きな私にとっては、こんな古屋こそ理想の住まい、憧れの家。訪ね来る友人達も、異口同音に絶賛して下さる。

90年の歴史を生きた小田原の文化。私の独り占めは勿体ないと考え付いたのが、この家をギャラリーとして開放することだった。二月の曾我梅園の梅まつりに時を合わせて、物づくりの友人達の作品の展示販売である。古屋を「回廊瞬」と名付け、「暮らしのこだわり展」と銘打ってスタートした。会期は二月の一ヶ月間。無休。当初は出展者が友人知人に声を掛け、行き付けのお店屋さん案内状を置かせて頂き、下曾我駅でもピラを配った。果して人が見えるだろうか?心配をよそに何故か一年目から大勢の方々がお見え下さった。「今時こんな家があるなんて!」「私の実家も昔こんなだったわ~」「子供の頃良く遊びに来たよ。大家さんとは同級生だ。変わってね~な~」「何だかほっとするわね」古屋が人を呼び、人がまた人を呼び、ご縁がご縁を結んで今年は何と11年目である。

そんな二月のある日、そう四年前であろうか、玄関が開いて一人の女子高校生が姿をみせた。「あの~見せて頂いても良いですか?」「どうぞ上って下さい」と言いながら、どうして女高生が来たのだろう!そう思った。いや私だけではない。その時居合わせた方達も皆そう思った。その女高生が申すには、すぐ近くに住んでいて有機野菜を作っていると言う。関心深いお客様とも話が盛り、早速ご自宅から大豆

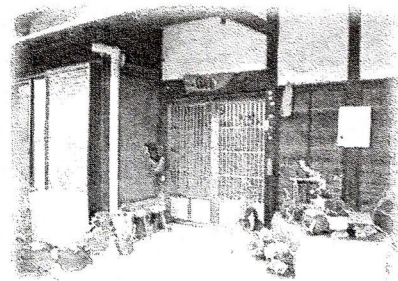
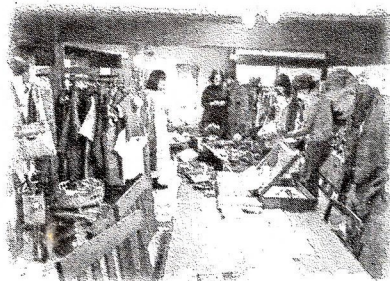
や小豆、立派な葉を付けた人参やらを運んで頂いた。話が進む内、彼女にはご主人があつて中学生のお嬢さんやお兄ちゃん達もいらっしゃると言うではありませんか!なんくる農園松本邦裕夫人、照美さんとの出会いであった。それから毎年二月には、畑から採れた野菜を運んで頂く事になった。時には葉っぱの中で気持ち良さそうにお昼寝中の芋虫も・・・

そんなご縁で、昨年十周年記念には、有機大豆と麴を使っての味噌作り教室を開催した。題して「手前味噌になるくらい我慢のできる味噌をつくらう」。前の晩から大豆を水に浸し、庭には大きな竈が二つ用意された。家とびったり!大豆が芳香を放って茹で上がり、隣の竈ではお赤飯が出番を待っている。踏んで叩いてこねたりと、何とも楽しい一日であった。各自に持ち帰ったお味噌は如何様に?私の初体験味噌は無事夏を越し、文字通りの手前味噌になった。

今年11回目の「暮らしのこだわり展」出展者は最多の40名。この記事を読まれた皆様も、是非千代の古家をお訪ね下さい。なんくる農園の元気な野菜達共々お待ちしております。

●2015暮らしのこだわり展

平成27年2月1日(日)~28日(土) 10:00~16:00
『回廊瞬』小田原市千代106-1 ☎:42-5576



我が愛しの麴くん・麴の仕込み

(小林清子)

昨年丹精込めて作った大豆、一昨年の教訓をふまえ暑いさなかの植え付けや草取り、その甲斐あってかとても良い出来のようでとても喜んでます。みんなの愛情の結晶でおいしい味噌を作るべく 1 月 18~19 日に麴の仕込みをしました。

回を重ねるごとに味噌の出来映えも良くなり、希望する口数も多くなった様で久野の機械小屋にて朝から夕方までかけ二日かかりです。年に一度の作業なので忘れていた事も多く毎回学習し直しといった感じです。前日からお米を洗ってしっかりと浸水し、翌朝水を良く切って一時間以上蒸します。(水切りが悪いと蒸し時間が長くなります。) 蒸した米を布に広げ荒熱を取り 37~8 度に下げます。この米の一部に分量の麴菌を混ぜ、米全体にふり入れ手でもみ込むようにして米と菌をしっかりとなじませます。これを布と新聞紙に包んで米袋にいれ保温しながらすばやく自宅に持ち帰ります。これからが本当の勝負? 温度を上げ過ぎない様に、下がり過ぎないように気を配り管理です。我が子を育てるが如く大切に朝に昼に晩に夜中にと・・・愛しの麴君の出来栄えは如何に。

麴は味噌作りだけでなく活用法も沢山あります。私のおすすめは醤油麴。醤油と麴を合わせて常温で発酵させます。一日一回混ぜながら一週間ほどおいたら出来上がり。大豆のうまみ成分(グルタミン酸)で甘みのある美味しい調味料になります。肉、さかな、野菜と何にでも良く合います。お試しあれ!



味噌の仕込み

(高橋由季)

1 月 25 日(日) 於ブルーベリーガーデン旭梅の花が咲き始めた海も望めるすばらしい丘で、大豆の会の味噌の仕込み作業が行われました。今年は 2 口申し込んだ方が多く、全体では 39 口、40 名ほどが参加しました。

前日水洗いし、17 時間浸水した大豆に火入れをしたのは、なんと 4 時半だったとの事、朝みんなが集まった時にはもう既に大豆は煮上がっていました。

準備にあたって下さった方々に感謝しつつ、参加者は塩きり麴を作り、大豆を潰す作業に専念しました。今年大豆は丸まるとしていて昨年と比べると非常に美しく、そして十分やわらかくなっていたので作業も順調に進みました。暖かなお日様に見守られながら、情報交換もしながらの作業でした。温度が落ち着くまでにできるだけ大豆を潰し、塩きり麴を混ぜて味噌だんごを作ります。桶や瓶、樽や思い思いの容器にだんごと塩を交互に積み重ねてゆきました。こうして、今年全ての仕込み作業をお昼前に終わらせることができました。

お昼は、一品持ち寄り料理と手前みそコーナー(今年の味噌の試食)、そして伊藤シェフ手製のおいしい汁物をいただき、皆さんの食へのこだわりと楽しみにふれ、幸せな時間でした。私は農の会の小麦、お茶、大豆(きな粉)を使ったパンを持参。笹村さんが持参のヨーグルト味噌漬けをパンに付けるとおいしいと言ってくれたのが嬉しかったです。

最後の鍋の片付けは、重くて本当に大変そうでしたが、この鍋から分けていただいた煮大豆が、これからそれぞれのお宅で、また違う味わいになっていく事を思うと、言葉では言い表せない深いものを感じます。

皆さんと自然の恵みに感謝いっぱいのお味噌づくり、ご一緒させていただき本当にありがとうございます。

●小麦の会● 昨年 11 月の種まきから小麦の会に参加しています、江寄亜矢といいます。自己紹介を含めて、私が農の会にたどり着いた経緯と作業の感想を書かせていただきます。

私達家族(私、夫、娘 3 歳、息子 9 ヶ月)は小田原市入生田(箱根登山鉄道の箱根湯本の一つ手前、県立博物館のあるところ)に昨年 1 月から住んでいます。引っ越し後、野菜の自給をしようと、庭を開墾し苗を植えてみました。が、工事後の固い土に自然農ではかわいそうなくらい育ちません。そんなとき目に入ったのが生ごみ倶楽部の講演会でした。講演の中で、堆肥小屋でニワトリを飼っている写真を見たとき、これだ! となりました。さっそく有精卵を求めてうろろしていたところ、妹の家をデザインした、おいしいはたけの富田さんから春夏秋冬の檀上さんを紹介され、鶏舎を見せて戴き、卵を買い、子供が山羊と遊んでいるうちに会長の近藤さんに会うことができました。

無農薬で野菜や果樹はできたとしても、米や小麦は買えないだろうと思っていた私にとり、共同の畑は目から鱗でした。作業に参加してやり方を学べる上に、スーパーとあまり変わらない値段で粉を手に入れることができるなんて! と即入会しました。

1 月初めには麦踏みへ子供を連れて行ってきました。左右の足で一列ずつ芽を踏み締めてがに股でぎゅっぎゅと歩きました。楽しいなんて言って始めたものの、1/4 も行かないところで汗だくになり、午後 2 時頃の暖かい時間を選んで行ったのに、夕暮れもせまってきます。子供を背負い、手をつなぎ、話をしながらひたすら麦を踏んでいくのは、たいへんだけれども、じっくり土と仲の良い友達になれるような感慨深い作業でした。(江寄亜矢)

●田んぼの会● (大瀬隆義)

今年度田んぼの会代表「新永塚田んぼ」の大瀬です。(持ち回りですが。。。)

田んぼの会は、足柄エリアに 13 箇所、各々の田んぼが独立して活動しています。普段は、あまり交流もなく、唯一、連携しているのが、機械小屋で管理している農業機械の点検・清掃と使用日程の調整になります。機械も種類と台数が増え、且つ、全て中古機ですので。維持管理を素人集団が行っていくにはどうしたらよいか? 音頭をとるのが代表の務めかなと思ってます。しかし、機械音痴の私にはどうやってよいやら、良い知恵が浮かびません。取り敢えず、シーズン前に点検をやって、この時に詳しい方からレクチャーを受けるところから始めたいと思います。詳しくは 3 月度の定例会で相談です! 各田んぼのみなさん、よろしくお祈りします。

味噌作り恒例『一品』より

豚レバーとヨーグルトの味噌漬け

(レバーは昨年のレシピ参照)。作っている地中海ヨーグルトを先ず水きり。ガーゼで包み、ボールに入れて一晩置いたが、完全には絞れないのでさらに包んで良く水を絞った。この水は飲んでしまった。その塊になったヨーグルトをガーゼに包んだまま、味噌に付け込み、そのまま流しの脇に置いて4日間。味噌は時々かき回してよく浸み込むように管理した。燻製チーズの様な何とも言えない美味しいものに出来上がった。パンにつけてもレバーにつけてもなかなか良い。(笹村出)

車麩のから揚げ

車麩(きめのこまかいもの)大2個(小4個)は、ぬるま湯につけてもどし、水けをしっかりとしぼってから1個を3~4つに切る。牛乳(大さじ2)しょうゆ(大さじ1)ニンニクすりおろし(少々)、ショウガすりおろし(少々)をボウルで混ぜ、車麩を加えてひとまぜし、3分程おいて汁気を吸わせる。片栗粉(大さじ4)をまぶして油で揚げる。(里和)

いも味噌ディップ

材:ジャガイモ、玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ、味噌、塩コショウ。作:ポテトサラダを作る時と同じ要領で、ジャガイモは蒸してつぶし、その他の野菜はみじん切り。ポイントはなるべく水分の多いジャガイモを使うことと、味見しながら味噌をかなり大胆に投入すること。ジャガイモの水分量が足らなくていまちディップぼくならなければ、ヨーグルトなんかを足すといいかもしれません(^)/ (和田

「ゴボウ掘りと私」

Junkan 農園 田中大樹

生産者の現場から

鍬(くわ)使いの上達を目指して、ゴボウを鍬で掘って収穫している。鍬で掘っても機械で掘っても、収穫してしまえば同じゴボウだ。野菜作りが本業とはいえず、手掘りゴボウほど割に合わない労働はないと思うこともある。しかし、ひたすら鍬を振るい溝を深く掘る作業を続けるうちに一つのことを気がついた。それは、相撲力士が稽古している四股(シコ)の動作と、農作業の鍬使いの動きがほぼ同じという事だった。シコで足を振り上げる動作は股関節を使い、腕で鍬を振り上げる動作は肩関節を使うという違いがあるだけだ。鍬(くわ)という呼び名やその形は、足の「かかと」に由来している。鍬を振るう、シコを踏む、同じ感覚が体に伝わって来た時とても気持ちが良かった。手仕事の 価値を改めて感じた。こういう感覚を育てていきたい。

ゴボウ掘り 追記 :昨年3月に300m 種まきし、9月頃から収穫を始め、現在200mほど掘り進めた。種まき後300日以上経過したゴボウは、とても太く、深く伸びている。70~80 cm掘っても先端の30cm程はまだ土の中に埋まっている。ゴボウの先端は柔らかく一番価値のある所だが折れやすい。そこで採点基準を作っている。①力任せに抜いて、ポキッと折れた→60点。②コツンという小さな音と共に先端の細い所まである程度うまく掘れた→70~90 点。③全く音がせず、ズルーという感覚と共に、ゴボウの先端まで抜けた→100 点。ゴボウを抜くときは、自身と一体となって、土中の先端を感じながら真上に抜くと、折れない。この冬は 500 本以上収穫し、100 点は 2 度だけだ。立派なゴボウが無傷で掘れた時はまさに「ゴボウ抜き」という言葉を思い起こす。鍬使い、ゴボウ掘りの取り組みは、自分にとって成長の糧が用意されていると感じる。

今年も1年充実していたなと振り返る間もなく年が明け、のんびりお正月を過ごしたなあと思う間もなくもう2月!!年々1ヶ月、1年と早く感じられる。常に今日は何月何日と把握していないと知らないうちにあつという間に月日がたってしまう。案の定もう2月。そろそろ苗土、温床の準備をと遅すぎる開始。寒いなかなか農作業に行くのも遅くなる。霜が降りているからそんなに早く行ってもなあといついつい遅めの出発。畑に行ったらもう少し早く出発していたらこの作業も終わっていたのにと後悔。毎日この繰り返し。春になって植え付けが始まる時期にきて余裕がなくバタバタして作業がどんどん遅れていくのは目に見えているはずなのに!!

昨年の目標は自分の体力の限界まで農業をがんばるだった。友人に目標を告げると「何で!その歳で?」と驚いた顔。そりゃそうだ。いつも畑が雑草畑になって、野菜が草に負けてしまうのもう少し頑張れば野菜の収穫量も上がるのではないかと浅はかな考え。始めは順調だったけど、だんだんと草の勢いが増すにつれ体力が限界に!!梅雨の時期にはダウンした。思ったより限界が早かった!夏も乗りきれずあつという間の草畑。夏の草取りがほとんどできず里芋など草負けしてしまいいつもの年より収穫量が悪い。。そんなことで今年のはのんびり農業を目指し1年を通して安定して農業をやろう。効率のよい野菜作りも。それにしてももうちょっとペースアップしなくては!! (吉田裕香)

農のデータコラム

大豆の会で毎年10キロの味噌を作って3年目の私の今月のコラムは味噌です。味噌1年間消費量の都道府県一位は、1世帯あたり消費量が全国平均が7.3キロの中、ダントツで長野県が11.9キロ!(最下位の和歌山県の3.26キロの3倍以上)その長野は平均寿命全国1位!味噌はそんなに健康に良いのかと思いきや、味噌消費2位の秋田と3位の青森の男性平均寿命はワーストの1位と2位!長野が全国1位になったのは、80年代から死因が脳卒中からがんに移っていったのと、野菜を食べる量が全国一で、肥満と喫煙者の割合が全国的に見て低く、また県が減塩運動を進めたからでは?との事?味噌はがんより強しでなくて、野菜それとも発酵ものががんより強し?でも、手前味噌やめられませんか!そして、私の最後の晩餐はご飯と味噌汁です! (黒澤 太)



自給祭運営委員を募集します♪

農の会に参加される方々が主体的にかかわり、横のつながりを保ち、日々の活動の集大成として収穫の喜びを分かち合う場として、2年前から自給祭を開催しています。

今年の私たちの自給祭を一緒に作っていきませんか？

活動の内容

- ・自給祭の企画・立案、その定例会への提案、実施準備、自給祭運営、アンケートの実施、まとめ・記録の作成、公表など。
- ・運営委員会は、原則として、8月から2月まで開催し、毎月の定例会の開催日に合わせて、定例会開始前に運営委員会を開催しその協議内容を定例会に提案します。

自給祭への関心のある方ならどなたでも参加できます。


お申し込み お問い合わせは

吉田茂樹 yoshidas27@yahoo.co.jp

諏訪直子 n.suwama@gmail.com まで

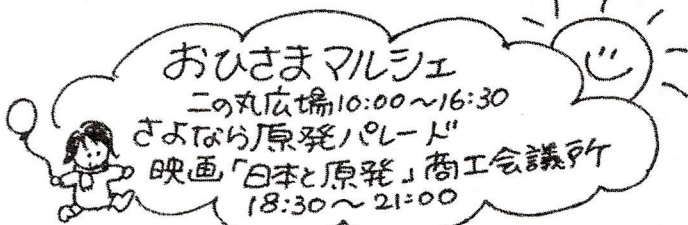
白菜のオリーブオイルと塩 オープン火焼き

お好きな白菜が丸のまま届いた時にたこさん使ったけど、まだ残っている。煮物やサラダはあきらめたし...という時にかんたん、すぐできあがり。

1. 白菜を8にカットする 
2. 鉄板にのせ、上からオリーブオイルと塩をふりかける (オイルと塩はいいものを使うとおいしい)
3. オープンで葉先がチリチリハたこげる程度に焼くとできあがり。

ナイフで切りながら召し上がれ！
先端はカリカリ、根元はやわらか、2通りの食感が楽しめます。
根元がまだかたい時は先端を食べた後、二度火焼きするとおいしくいただけますヨ
シンプルだけど、白菜の甘みが口の中に広がる冬の一品です。お母さんの笑顔を増やしたい
産後ローラ 小川

3月15日(日)は小田原城へ出かけよう♪



こぶた畑は今年もおひさまマルシェに参加します。

3月で震災・原発事故から4年。未だ故郷へ帰ることのできない人たちがいます。「フクイチ」は壊れたまま、日々国土を汚しつづけています。

こんな状況で原発再稼働なんて?!

「この道しかない」とポントに?!

... いえいえ、勝手に決めてもらっちゃ困ります。脱原発の未来は作れます。その思いやアイデア、食や「エネルギー」の自給について、皆さんとシェアする一日としたいです。

昨年好評いただいたこぶた畑
バーガーのお店をやります。
参加してこそ面白い?!
準備と当日のボランティアさん募集。
いっしょに楽しみましょう♪(こぶた畑 相原)
080-3002-8585 kobutabatake@gmail.com

【お知らせ】 ○満月2/4 ●新月2/19 ○満月3/6
2/4 [立春] ・ 2/19 [雨水] ・ 3/6 [啓蟄]

2月度定例会 *担当: 欠ノ上田んぼ (笹村)

2月14日(土) 18:30~21:00

@尊徳記念館 会議室 (小田原市栢山)

■映画上映・講演会 (小田原有機の里づくり協議会)

日時: 2月7日(土) 10:00~17:00 (9:15開場)

場所: 小田原市保健センター 大研修室(3階)

(小田原市酒匂2丁目32-16)

10時~12時 「土の讃歌」上映(2012米国・日本語字幕)

豊かな土壌がいかに環境を改善し、いのちを育むか、ミクロとマクロの映像で語る。 *2015年は「国際土壌年」

13時~17時 講演「たねの話」野口のタネ 野口勲氏

著書:「タネが危ない」、「いのちの種を未来に」他

【問】小田原市農政課(33-1495) *入場無料

◎小田原市HP→市の取組→地域経済 農・林業→

◇小田原「まちなか朝市」 @平井書店駐車場

2月8日(日)、22日(日) 7:30~9:30

*今年から「まちなかプチ朝市」は「まちなか朝市」に名称変更となりました。毎月第2・第4日曜日開催です。

【通信が置いてあるお店】 菜こんたん/ポタジェラ/カフェフラッシュ/IN NATURAL/バックストウベ IMAYA/アイナ/えれんな ごっせ ヨッパ/Capace/からんどう/かふえ/えりむ/和カフェ ChaCha/井上種苗/ハルノキ/越文/café sympa-38-/a ランドビーンズ/ピレッジ/ササキ補習教室/NONCAFE/Cafe ひみつきち/チャルカフェ/mame元 café/フロマージュ ★新しく「フロマージュ」さんが加わりました。