

あしがら 農の会

通信 (旧)長月・神無月 **11** 月号

第162号 2015年 長月十一(10月23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 (石井)

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。

有機な仲間たち 真の44 ムールア・ラ ムール/ミルパワー・ジャパン 本杉正和さん

はじめまして。伊勢原でムールア・ラ ムールというパン屋を経営しております本杉と申します。もうひとつのわらじとして、石臼製粉プラント ミルパワー・ジャパンの創麦師として近隣の農家さんにパンの材料となる小麦の契約栽培を依頼、収穫された小麦を低温管理し丁寧に精麦、石臼にて製粉をしています。出来上がった小麦は湘南小麦として自店でのパンに使用、販売もしています。あしがら農の会・小麦の会の小麦を以前に製粉のご依頼をお受けして以来のご縁がございます。

グルテンの少ない国産の小麦というのは以前はパン創りには不向きと定説があり敬遠されていました。しかし、私の師事したブワトン店主、故・高橋幸夫は「日本人なんだから日本の小麦でパンを創ろう・食べよう。」と、今から20年近く前から国産小麦でのパン創りに取り組んでいた人物です。平塚出身でブワトン開店当初高校生だった私は、時間を見つけてはこの店に通い、この店のパンに魅了された一人です。

製パン学校を出てホテルのパン職人を経験し念願のブワトンに入社した当時、この店のパン創りの理論に圧倒されました。淡白な味わいの国産小麦を石臼で丁寧に製粉することで国産小麦ならではのコクと香りを惹き出す。店の奥の工房に設置した特製の石臼で必要な分の小麦を製粉してのパン創り。甘みを惹きだすための低温長時間発酵。常に神経を集中して気温湿度、生地の状態に真剣に向きあい日々の変化に対応して経験を積み重ねる。大量に仕入れた小麦を数字で判断する大手の製粉ではなく、職人が本当にほしい材料を使い、丁寧に使い創り上げたパン。そんなパン創りに共感し6年の時を過ごさせていただきました。

現在ブワトンは閉店。2007年に始まった湘南小麦プロジェクトを引き継ぎ、二足のわらじをはいた生活です。経営者という立場で農家さんとお付き合いをすると、小麦というのはお米に比べ栽培期間も長く一般的な流通価格は低い。休耕期の畑を空けないために作れる作物。そんな位置づけでしょうか？50年も昔、神奈川県では1000tの小麦が栽培されていたというのに、2010年のデータではわずか50t(内ブワトン契約分が23t)。日本人が主食として食べる穀物はお米と麦。中でも最近ではパンを主食とする世帯が増えたといわれる中、少しずつ国産小麦の需要にも変化が表れているとはいえ、お米と違い、製粉や加工されたものを消費者が購入する小麦食は加工販売側の裁量が大きく味を左右する。多くの小麦生産者が自分の作った小麦がどんな味かを知らないことが現実。良い小麦とは？収量・タンパク量・歩留まりといった数字や製パン性だけでなく、味わいやコク、甘みといった味覚を追求した材料として国産小麦の生産増に働きかけるよう現在活動中です。

これから訪れる寒い冬、霜で浮いた根をしっかり張らせるための麦踏み、日本の農業にはそんな作業がある。多くの若手パン職人が知らないこの工程は、厳しい現実を乗り越えることで実り多い春が来ることを教えてくれる。いつか満開の花の咲く春が訪れるよう日々の作業に励みます。

Moules a la Meule / Mill Power Japan
ムールア・ラ ムール(本杉正和)

神奈川県伊勢原市板戸 645-5

定休日 火・水・木(不定休有)

営業時間 10:00~18:00

TEL & FAX 0463-57-3005

そらやの百姓日記

就農して11月で14年目に入ります。よく、続いたものです。ここ数年は現状維持をモットーに長年お付き合いいただいているお客さんへの宅配を切らさないように農作業に精を出しています。いまだ可もなく不可は時々ありくらいの野菜の出来具合の歩留まりをもう少し上げるにはどうしたらいいのかいつも考えてはいるのですが、なかなか答えが見つかりません。そんな折、なにかヒントをえられればと有機の里づくり協議会主催の農場見学に参加しました。神奈川県内では有名な藤沢の有機農家の相原さんと CSA(Community Supported Agriculture = 地域コミュニティが農業を支える)を実践されている大和のなないろ畑さんに伺いました。相原さんの畑では、そらやでは既に枯れてしまった地這い胡瓜がまだまだ元気に育っていました。自家製堆肥での長年のバランスの良い土づくりの賜物として虫もあまり付かず病気も少ない畑が出来上がっているのだと思いました。一方、なないろ畑では農の会の活動にも通じる CSA というシステムの実践は興味深く、多くのボランティアさんのおかげか草の少ない整然とした畑が印象的でした。結局、畑は一朝一夕にできるものではなく、求めている答えはやはり地道な土作りにありだと思いました。(作美尚子)

■小田原有機の里づくり協議会 視察研修

10月7日、小田原有機の里づくり協議会の視察研修に参加してきました。

午前中は藤沢市の「相原農場」を視察。相原さんは県内でも有数の有機農家で、数多くの研修生が藤沢市を中心に独立しています。相原さんのお話で特に印象的だったのは「土作り」の大切さ。長年かけて土作りができた畑では、堆肥などをそれほど入れなくても、十分に野菜が育つそうです。ただし、耕運して有機物の分解が十分に進んでから植え付けを行うこと。そうすれば病害虫はそれほど問題にならないとのことでした。

畑の一角にある堆肥場は規模の大きなものでした。堆肥の主材料は植木の剪定枝。これに地元の豆腐屋が運んでくれるおからを混ぜる。米糠だと水分を入れる必要があるが、おからは水分を入れなくても良いので、植木の剪定枝との相性が良いとのこと。剪定枝は細かくしすぎない。枝などがある程度混じっている方が均一に分解が進むとのこと。当初は露地で堆肥化を進めますが、ある程度ほぐれてきたら屋根の下に移します。堆肥は基本的には畑に入れていますが、2年間露地で放置した堆肥はそのまま育苗土としても使うそうです。

堆肥作りをみても分かりますが、相原さんは地域循環を強く意識しています。まず自分の農場内でできるだけ循環させる。次に地域で循環させる。農場内、地域内でできるだけ循環できれば怖いものはないとおっしゃっていました。

午後は大和市中央林間の、農業生産法人「なないろ畑」を訪問。ここは「CSA(コミュニティ・サポー

くだかけ生活舎

和田一良

丹沢の山を右から左から歩いて来て、我が家にある食材を使ってネパール料理のダルバート(おいしい豆カレーみたいなもの)を作ってくれる人たちがいます。彼らはグレートヒマラヤトレイル(GHT)プロジェクトというものをやっていて、毎年、ネパールの農村部を何週間もかけて歩いています。ゆく先々で、現地の人たちから食材を買ったり、時には自分たちで魚を捕まえたりもして、毎日、ダルバートを調理して食べています。

彼らの話によると、ネパールの農村では、やせた土地で野菜や穀物、家畜を育てて大事に食べて生活しているようです。私が農民の目で写真を見ると、その痩せ方から、きっと、肥料も身近な自前のものを使ったりしているのだと思います。それは、ガチな地場産食材だと言えます。身近なものを使っているという意味で、我が家の食材は、ネパールの農村に近いかもしれません。ほとんどが自家製作物であったり、農園でとれた鹿の肉であったりします。その肥料は、自家製鶏糞がメインで、その鶏糞は、鶏が地元のエサや農園の草や野菜を食べたものです。

でもやはり、畑の肥え方やエサの豊富さ、食べきれないほどの野生動物の肉などを見ると、わが家の農園も現代日本の一部だと思います。どんなに真似しても、ネパールの人たちみたいに食べ物のありがたさや大事さを実感することはできないと思います。そのため、わが家では月に一回、断食をして畑で働きまくり、腹ペコにして食べ物のありがたさを無理やり感じるようにしています(笑)。

「イッド・アグリカルチャー」の先進事例としても有名な農場で、代表の片柳さんの慶応大学での講演を、私は聞きに行ったことがあります。CSAはなかなか理解するのが難しいのですが、農産物の消費者が、ただ消費するだけではなく、農産物の生産や農場の経営にも参加する農業ということでしょうか。それによって、農家は経営が安定し作業負担も減り、消費者も安全で美味しいものが食べられるとともに農作業を楽しむこともできる。片柳さんはいつも最後に力説されていますが、CSAの最大の生産物は「コミュニティ」だとのこと。その点ではあしがら農の会と似た側面があると思いますが、実際に農場などを見学すると印象はもっと企業経営に近いものでした(農業生産法人ですから当然ですが)。

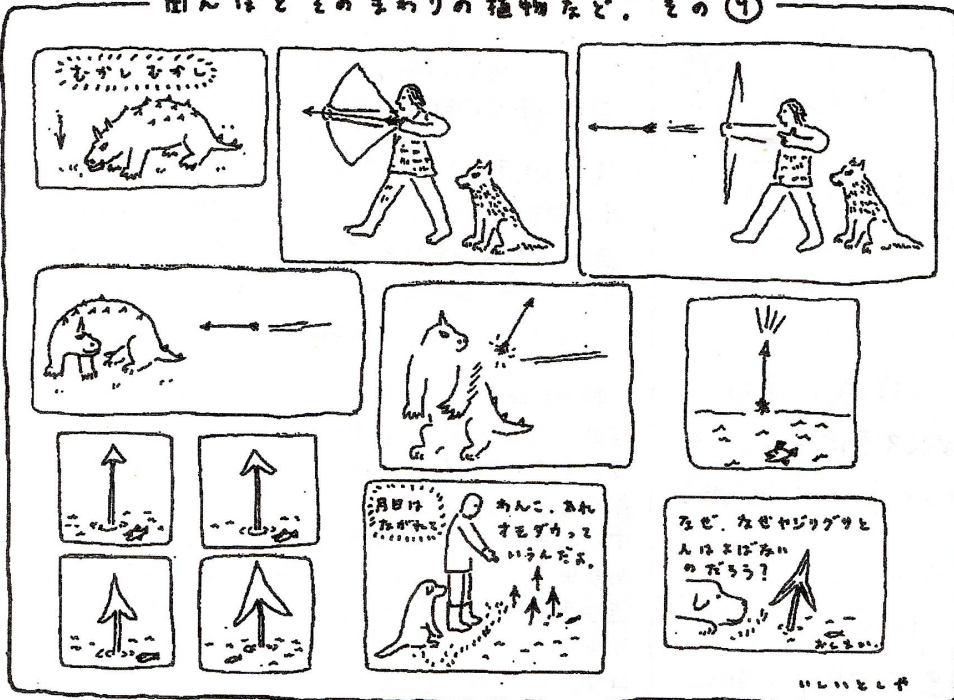
農法としては、「ストライプカルチャー」を採用しています。畝をストライプ状にして、麦→大豆→野菜をローテーションさせていく。麦は風よけや虫除けにもなる。刈り取った麦藁はその場に置いたままにして、マルチや漉き込んで活用する。また、防虫ネットを活用した物理的防除を多用していました。

今回は県内の2つの有機農家を訪問しましたが、両者ともただ有機野菜をつくっているだけではなく、地域貢献やコミュニティ作りをとっても意識されていることが印象的でした。有機農業は大変ですが、それを中心に人たちの繋がりの輪が広がっていくところが素晴らしいですね。

(相馬宏充)

農のデータコラム・11 縄文時代の三内丸山遺跡は粟と共に栄えた定住型都市型社会だったかも？ そんな日本の農耕の起源かもしれない粟は、世界4大種の1つ。焼き粟の中国粟、マロングラッセの西洋粟、高木で胴枯病で絶滅に瀕しているアメリカ粟。日本の粟は、唯一食用部分のあくが少なく水分が多いため上品な味わいで、栗ご飯のように茹でるのに向いています。粟はナッツ系ですが、でんぶんの粒子が細かくて多く、脂質が少なくヘルシーです。しかもミネラル（特に亜鉛）、たんぱく質・ビタミンA・B1・B2・C・カリウムも豊富で、食物繊維も多い。渋皮にはポリフェノールの一種であるタンニン・プロアントシアニジンを多く含み、体の活性酸素を取り除き、ガンに効くとか？ この秋は渋皮煮から本格モンブランケーキ？？（そんな日本の粟の収穫高の1位は茨城県で約25%、2位が熊本で約20%です。）

黒澤 太



●小麦の『熟成(エージング)』について

小麦の会の宮下です。途中、個人的な解釈なども含まれますので参考程度に読んでいただけたらと思います。

まず、熟成の前に『酵素』について少し説明します。酵素とは、生き物が生成する『ものを造り替える機能をもつタンパク質』です。種類もすごくたくさんあります。例えば、食べたものを分解するのも酵素によるもので、酵母菌が糖をアルコール発酵するのも酵素です。

では熟成の話に戻ります。自身の作る酵素によって変化するのが『熟成』、他の生物が作った酵素によって変化するのが『発酵』になります。ちなみに、発酵はよく菌の話で出ますが『人に有益だと発酵・有害だと腐敗』になります。

小麦のもつ酵素の中で、今回はデンプン分解酵素(デンプンを麦芽糖に分解)とタンパク質分解酵素(タンパク質をアミノ酸に分解)をピックアップして話を進めていきます。

刈り取ったばかりの小麦を製粉して使用してしまうと酵素の活性が強く、パンを作る際に必要なグルテン(グルテニンとグリアジンと呼ばれる2種類のタンパク質が結合したもの)も分解してしまい、うまく膨らまなくなってしまう。そこでエージングの必要性が出てきます。収穫した小麦を脱穀・乾燥させて寝かせるエージングですが、これにより小麦は休眠状態に入ります。これで新たな酵素を作り出すのを抑えることができます。そして、すでに小麦の中で生成されている酵素も徐々に活性が弱まっていきます。大体、『期間としては3ヶ月～半年』と言われてます。ただし、ここで注意が必要です。休眠状態で水を含むと、小麦が発芽の準備をはじめます。発芽するためのエネルギーを作り出そうと酵素をどんどん作り出し、活性化されデンプンやタンパク質を分解しはじめます。なので保管場所にも注意が必要です。(理想は10℃で水分量が14%ほどのことです) 収穫前に雨が降り、乾燥があまくなってしまった時にも同じ現象がおきます。

製粉時の注意点としては、精白の度合いでも酵素がの活性

が変わってきます。ふすまが多く入るほど香りは強くなりますが、パン作りは難しくなります。



(宮下純一)

「朝の味噌汁に小石が入った」

毎年参加させてもらっている「農の会の味噌作り」。味噌作りの会では温かい汁物作って振る舞いながら遊んでいるのですが、煮大豆が残ったので頂いて味噌を作りました。量が少ないし、飲食店の厨房ってこともありチョコチョコと作って食べています。大豆が美味しかったので出来上がりも甘みがあって美味しいです。

先日の朝食の味噌汁でガリツとしたものがあり取り出したら3ミリ位の石が入っていました。飲食店であつたらそれは大変なことになります。異物混入で、それも大きな石ときたら歯が欠けたとかもし飲み込んだらどうしてくれるんだとか――。でも、今回の味噌汁は愛情かけて米を作ってくれて、大豆を育ててくれて、一週間かけて麴を育ててくれて、朝早くから大豆を煮てくれて、足で踏み潰して、瓶に叩きつけて、それこそ手塩にかけて作られた味噌なのでなんととも思いません、おおっと石だ！ほらデッカイ！で済んだのです。

このような話は農の会なら皆さんたくさんできますね。それが自給自足のいいところなんでしょうね、素晴らしいです、未来の地球の事を考え、子供たちに残していくことを考え、社会貢献を考え、自分で田や畑を耕し、曲がつてよう色が悪かろうが自然の恵みをありがたく頂く。そしてこの飽食の時代に季節を知り、雨風、台風などの天災と直に共存し、何より安心な作物を家族で分け合いながら食べていける、素晴らしいです。

伊藤勇作

さつまいもの塩煮

さつまいものおいしい季節になりました。うちの子も先日芋掘りに行って来てお土産に持って帰ってきました。本当は掘ってから少し貯蔵しておいた方が甘みが増すのですが、自分で掘ってきたものはすぐ食べたい!

そこで料理したのは「さつまいもの塩煮」。これはドラッグはんでママ達に喜ばれる副菜のひとつ。おかずにもおやつにもなるしリクエストを頂戴。作り方はとってもかんたんです!

① さつまいもは皮付のまま輪切りにする

② 水にくぐらせてアクをとる **Point**

③ 鍋に①を入れて、沸騰した水と塩1%を加えフタをしてやわらかくなるまで煮る

お母さんにも一緒に食べてもらうと、お母さんの笑顔が増える。あつあつでも冷めてもおいしく食べられる。

産後ドラッグ・小川ク

講演会のお知らせ

生態系保全型農業をめざして
コウノトリの郷での取り組みから見てきたこと

11月29日(日) 午後1時~4時半 参加費無料

小田原市立梅の里センター大会議室(下曽我駅前)

講師 **西村いつき氏** (兵庫県農業改良課参事)

主宰 めだかサポーターの会 後援 小田原市

小田原市市民活動応援補助金対象事業

特別栽培や有機農業の世界をもう一回り拡張し、生態系や生物多様性の回復についても取り組んでいこうとするのが、生態系保全型農業です。水路や田畑の作り方といった基盤のありようや、ランドスケープの中に多様な生態空間を配置しようとする所に長があります。長期的には生物多様性が高いほど、持続可能性や生物生産力が高くなるという認識が基本にあります。自給農の構築には特に有益と考えられます。コウノトリ育む農法や保田ぼかしの普及で、スーパーマンぶりを発揮した、生態系保全型農業の第一人者西村いつきさんをお招きし、専門から多少離れたテーマなどにも触れていただきながら、語っていただこうと思います。

連絡先 090-9681-1848 山田 純

セルフメンテナンス

農の会には自然療法や食養生の豊富な知識をごく自然に毎日の暮らしに取り入れている方がたくさんいらっしゃいます。かつては薬剤師として西洋医療ドブリの私でしたが、40代で経験した大ウツきっかけに、人間を機械部品の集まりのように見て検査・薬漬けにする現代医療の限界を見た思いがしました。その後、半断食や食養生、鍼灸や中医、各種整体、ホメオパシー、様々なカウンセリング、そして所謂スピリチュアル系のセッションと、色々な経験をし、その中で農の会と「ゆる体操」に出会うことが出来ました。

今は食養生で体感した食と健康の大切さを、農の会のお蔭で日々実践できることに毎日感謝しています。また、つい頭デッカチで肩に力が入り、全身を緊張させて頑張ってしまう私には「ゆる体操」が無くてはならないセルフメンテナンスのもう一つの柱です。しかし、世の中には星の数ほど養生法や代替医療があり、自分に良いと思うものを他人に押し付けず、他の療法を批判しないことを心掛けています。

医療や健康さえもマーケットとして語られる今日。セルフメンテナンスとは、①ちょっとした心身の変化を「あれ?」と自分で察知できること、②身の回りにある手立てを使って自分でバランスを立て直せること、に尽きるのではないのでしょうか? そのためには、根元的な「快・不快の感覚」を鈍らせないことを大切にしたいと思います。単純ですが、心と身体が嫌がることはしない。それで良い気がしています。

(藤崎智子)

..... お知らせ

○長月満月 10/27 ●神無月新月 11/12 ○神無月満月 11/26
10/24[霜降]・11/8[立冬]・11/23[小雪] (土用 10/21 - 11/7)

11月度定例会 *担当: 子の神田んぼ(吉宮)

11月14日(土) 18:30 ~ @尊徳記念館 302

◎**大豆の会**: 今年は8月後半の日照不足や多雨、強風により成長が心配でしたが、比較的粒揃いも良く豊作が予想されます。収穫は11月の第1または第2週の予定。(太田)

◎**小麦の会**: 11月中旬、種まき予定(近藤)

◎**田んぼの会**: 11月29日(日)機械整備(大瀬)

総会・自給祭 12月13日(日) @曾我みのり館

参加費: 大人300円 子供無料 詳細は次号で♪

★**小田原市農業まつり** 小田原城址公園内二の丸広場

11月21日(土)・22日(日) 10:00~15:00

小田原有機の里づくり協議会テントで出店します。

◇**小田原まちなか朝市** @平井書店駐車場

10月25日(日)・11月8日(日)・22日(日)

第2・第4日曜日 朝7時半から9時半まで

◇**小田原まちなか軽トラ市** @銀座通り南街区

11月29日(日) 10:00~13:30

【通信が置いてあるお店】ポタジェラ/カフェブラッサム/IN NATURAL/バックシュトゥーベ IMAYA/えれんな ごそ/Capace/がらんどろ/ かふえ・えりむ/和カフェ ChaCha/井上種苗/ハル/キ/越文/café sympa-38-/ピンスピレッジ/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/バーガーアスラン/fumoto

NPO 法人 あしがら農の会

総会・自給祭のお知らせ

あしがら農の会は今年で設立 22 周年を迎えました。毎年この時期に総会を行っていますが、一昨年からは併せて自給祭と称した収穫祭が復活しました。今年一年の恵みに感謝しながら懇親を深めたいと思います。みなさまふるってご参加ください。

日時：2015 年 12 月 13 日（日）11:00～

場所：曾我みのり館 一小田原市上曾我一

参加費：大人 300 円 子供無料

持ち物：飲み物、食器、シートなど

タイムスケジュール

- 9:00 みのり館開館 準備開始
10:30～ 受付開始
11:00～ 総会開始
12:30～ 自給祭開始
15:00～ 片付け 自給祭終了

それぞれの場合のご案内

〈食と語らいの場〉 ホール・ベランダ・庭にて

田んぼの会・・・お米の食べ比べ（それぞれ 3 合程炊いて持ってきてください。）

お餅つき 大鍋

大豆の会・・・ 手前味噌比べ 豆腐の販売 お餅用のきな粉づくり

お茶の会・・・ 緑茶の試飲 紅茶の販売

小麦の会の小麦粉を使って・・・関西風お好み焼き作り ※本場の味に挑戦！

・・・料理の会によるクレープ作り ※お子様と一緒にどうぞ～

〈展示の場〉 会議室にて

農の会のあゆみ、各会の紹介、田んぼの緑肥実験についてなどを展示します。

〈唄や踊りの場〉 庭にて

エントリーしたパフォーマーがそれぞれの世界を奏でます。最後はみんなで輪になって♪

※持ち寄り料理大歓迎です。レシピも公開して、お互いにレパートリーを広げませんか？