

あしがら農の会

通信 (旧)陸月~如月 **3**月号

第166号 2016年 陸月十五(2月22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まりました。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 第46

「あまみず 雨水田んぼ、シマシマ田んぼ」 伊豆川哲也さん (浜町在住)

鴨の命は、里の水田でつながっている!

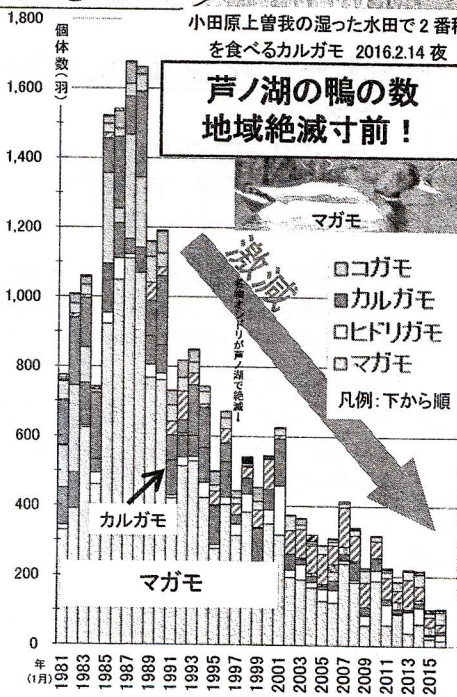
■ 冬に川や湖で見かける普通の鴨(マガモ、ヒドリガモ、カルガモ等の水面採餌ガモ)は、**毎晩、水田へ通勤してる!**って、ご存知ですか?

■ 鴨は夜に飛びながら水面がキラッと光るのを見つけて着水し歩いて**二番穂**や**落ちモミ**を食べます。

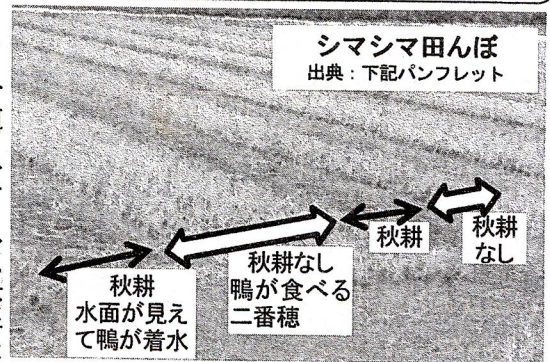
■ しかし、**冬期乾田**の普及により、水面のある水田が減り、鴨が降りられません。

■ さらに**秋耕**(秋の田起こし: 収穫後の稲わらすき込み)の普及により、土の中へ**二番穂**や**落ちモミ**が埋まります。鴨は土の中の餌は掘り出せないで、**飢え死**にし**芦ノ湖**や**酒匂川**をはじめ、普通にいた**鴨が全国で減少**しています。

■ そこで、**カモも共存できる農法**があります。冬に取水できる田では**冬水田んぼ**や取水できない田でも**暗渠と水戸口を閉めて**雨の後に数日だけでも水を溜める**雨水田んぼ**が餌場になります。更にカモは隣の畦ぐらいまでは歩くので**秋耕湛水水田**(鴨が降りる)の隣に、**秋耕しない水田**



(二番穂あり)がある組み合わせも餌場です。ベストは秋耕の有無を縞状にして湛水する**シマシマ田んぼ**
(写真、縞幅は1mでも20mでも可)。



休耕田の湛水も餌場になります。

【実績】石川県加賀市の片野鴨池や宮城県蕪栗沼・伊豆沼の周辺では、地域ぐるみでこれらの農法を普及させ、鴨や雁の数を回復させ、生き物が暮らす安心な人気の**ブランド米**で販売中!

■【期間】鴨は数週間採餌すると他の田へ採餌場を変えるので**12~2月の内、湛水は半月~1ヶ月だけでもOK**。3月から田起こしまで落水すればトラクターが埋まりにくくなります。**水深** 空から見てキラッと光れば**1cm以上**。■【一部の田や休耕田】**でやってみませんか?**

■【冬の水田の利点】
・メダカ、ドジョウ、小魚、カエル、トンボ、ホタルやその餌(カワニナ)、鴨・サシバ・サギ等が復活し害虫を捕食
・生き物が暮らす安心なブランド米にできるカモ!
・子供との虫・魚採り遊び
・鴨が穂を噛むので藁の分解促進(少しは秋耕の代わり)
・鴨の糞が肥料になる
・冬春の雑草が減る
・暗渠の寿命が延びる

農法の説明パンフレット

(石川県加賀市役所、加賀市片野観察館よりダウンロード)
<http://www.kagashi-ss.co.jp/kamoike/huyumizutanbo.html>
やってみたい・やっている・夜水田でカモを見た方はご一報を!

伊豆川哲也 izkw_tetsuya@yahoo.co.jp 携帯 090-4963-8860
〒250-0004 小田原市浜町 4-20-12, FAX0465-23-3491
日本野鳥の会西湘ブロック。美しい久野里地里山協議会。小田原原の森づくりプロジェクト。おだわら環境プラットフォーム(仮称)設立準備委員。日本鳥学会員。(元)箱根町立「森のふれあい館」博物館学芸員。技術士(建設環境)。(株)オリエンタルコンサルタンツにて地域の環境保全を担当。

2016.01.24 Nounokai Misozukuri @BBG/asahi

●初めての大豆の収穫・味噌作り

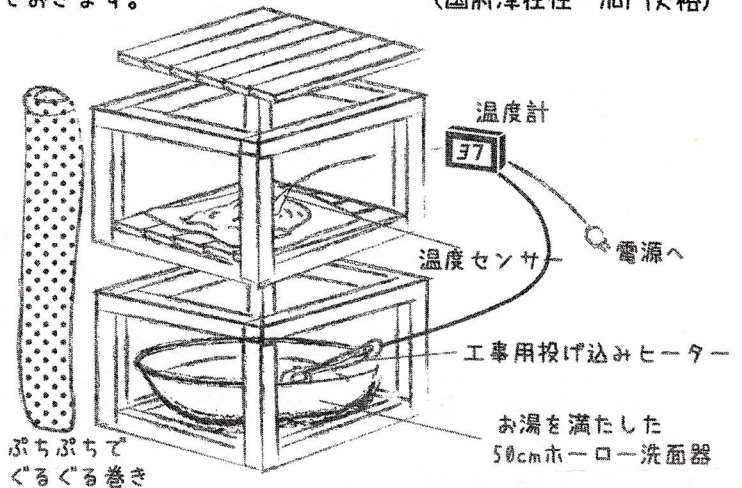
中野悠子

私が大豆の会に参加したきっかけは「大豆の収穫」でした。畑で作業してみたい、大豆ってどんな風に畑で実っているのだろう、純粋に好奇心でした。普段口にしていないお野菜が畑でどのように実っているのか、その姿を知らないものがたくさんあります。特に大豆は、豆腐や味噌、醤油、納豆など、馴染み深いものたちが多くにも関わらず皆いろいろな姿に形を変えています。収穫前私が知っていたのは「枝豆は大豆の若いもの」ということくらい、畑で初めて出会った大豆の印象は「熟年、酸いも甘いも噛み分けた」といった感じ、驚きました。黒い！こんなにカラカラ？切り身の魚が泳いでいると思いついでいる子どもたちと、自分も何らかわらないような気持ちに駆られました。大人だって日頃手に取っている食品の生まれたときの姿をちっとも知らないではないか。食べ物が自分の口に入るまで、どのように育て、どんなお世話をされて、この形になったのかを知ることは、食べることやその食べ物への感謝が生まれると感じました。初めて見た生の大豆からの味噌作りはまさに「どのようにこの形になったのか」を体感する機会となりました。「こうやって出来ている」大まかな行程は頭にあるものの、生の大豆に出会ってしまった今となっては、あの！ほの青い姿が、あの！お味噌汁のお味噌になる、何となく「なるべくしてなる」「味噌は大豆」、安易な想像では終われない複雑さの中にワクワクが襲ってきます。麴の温度管理に大騒ぎして、愛情込めて樽に収めた私の味噌は今、樽の中で「あの味噌」の姿へ形を変えようとしています。「この子」の喜ぶ味噌料理を作るのが今の目標です。

2年ぶりに大豆の会の味噌作りに参加しました。温度管理が大変だったという前回の経験から、手間をかけずに高い湿度と一定の温度を得るために、保温器を作ることにしました。材料や、部品は事前に用意したのですが、なかなか時間が取れずに、作り始めたのは仕込みの前々日でした。そして、完成したのは、仕込みの日の朝。

ぶっつけ本番でスイッチ・オン！蒸し米に麴菌を植えつけて、保温しながら大事に抱えて家に戻ると、保温器は、37度を指して安定していました。

大げさな装置の性能はどうだったのか？思ったような結果にはなりません。原因は、温度が気になって、触りすぎたこと。ヒーターとサーモスタットを使っても、どうしても、温度は5度くらいは、上下します。そのたびに、箱を開けたり、かき混ぜて強制的に温度を下げたりしました。それじゃあ、菌糸は育ちません。思い通りにはならないものです。大して参考にならないかもしれませんが、私の手作り保温器の構造を記しておきます。(国府津在住 加門史裕)



★サーモンと白菜のミルフィーユ漬け

白菜10枚
スモークサーモン20枚 人参2分の1本
生姜、刻み昆布、塩(適量)
漬物容器(四角い容器だと後で切るのが楽です)

- ①白菜は一枚を三等分にして、軽く塩でもんで水気を切る。漬物容器に、白菜→人参(生姜、刻み昆布)→白菜→スモークサーモンの順にきっちり平らになるように、繰り返し重ねる(間に塩を適量ふる)
- ②1~2日漬けて完成。食べる時は切り口がミルフィーユ状になるように四角く切ってください。
キャバツで作るのもおすすめです！ (豊島祐子)

味噌づくり恒例、持ち寄り料理よりレシピ紹介

れんこん団子 (蒲焼きたれ)

《材料(3人分)》

れんこん 300g、鶏卵 1個、片栗粉 大3、塩 小1、
こしょう 適量、揚げ油 適量
蒲焼きのたれ(みりん…大4、醤油…大4、砂糖…大3、
出汁…大3)

《作り方》

- ①れんこんの皮をむき、酢水に漬ける。②水気を切ったれんこんをおろし金でおろし、水分を軽く絞る。③鶏卵、片栗粉、塩、こしょうを加え混ぜ合わせる。④お好きな大きさに丸め、フライパンで揚げ油を熱し、きつね色になるまで中火で揚げる。⑤たれの材料を別の鍋に入れて煮立てる。⑥熱いうちに⑤のたれに絡めて出来上がり！
*れんこん種を、8等分に切った焼き海苔にのせて伸ばしてから揚げたり、たれはお好みでオクケー。れんこんは少し食感を残しても美味しいです。(木村郁江(旧姓平井))

チヂミ風

(齋藤江里)

材料(計量したことがないので適当にどうぞ)

- ◎小麦粉 ◎水 ◎卵
- ◎出汁(私は素材がそのまま粉末にされたものを使っています。塩分もはいつています。)
- ・ニラ、・ちくわ(さつま揚げなど練り物が美味しい)
- ・干しエビ、・ポン酢(お好みで)

ニラは2~3cmに刻み竹輪は1センチくらいの輪切りにする。
◎の材料を混ぜ生地を先に作る。水分多めユルユルが良い。その他すべて混ぜ、油(サラダ油でもごま油でも)をひいたフライパンで両面焼く。
お好みでポン酢やコチュジャンにつけて召し上がれ♪
ニラはたっぷり生地をゆるくして、薄く焼くのがポイントです。

小田原に来て10年(完配)農業を始めから7、8年
あ、という間の月日でした。

農業がしたいと思い、いろいろな場所を渡り歩いた中で友人の紹介で出会った「あしがら農の会」。農業の楽しさ、にいいワキウキさせてやり始めて1年目、思ったように上手くいかず農業の大変さ難しさに打ちのめされました。何年も農業を続けてきた今でも打ちのめされることは多々あり、いろいろな方々からのさりげない助けに、言葉に支えられここまで頑張ってきたと思います。本当にありがとうございます。

いろいろと考え農業を止め小田原を去ることになりました。今引越しの準備を始め荷物とダンボールに詰め詰め必要最小限の物で生活しています。何も不自由はありません。むしろ忘れてしまっていたこと、物があるから、物を無駄にしてしまうことについて疑問を持ち農業の世界に飛び込む一つのきっかけになったこと、ついでに便利さを求めて何かを買って物々知らず知らずのうちに増えた生活。

これから先のことばまだ決まっていますが、自給自足、自命自りの生活をしていくことを願って次へと進めればと思っています。

吉田裕香

田んぼとそのまわりの植物など その⑪



●アニマルウェルフェアについて(最終章)

春夏秋冬が取り組む『アニマルウェルフェア(5つの自由)』について、飼育方法・飼育環境を交えて、説明させていただきました。※農の会通信で全5回。アニマルウェルフェア(5つの自由)を遵守し続けるのは、自然養鶏に取り組む自然養鶏場春夏秋冬にとっては当然のことです。健康な鶏が産む健康な卵は、食を通じ、人の健康に繋がる。アニマルウェルフェアは鶏の為だけでなく、人の為でもあります。

成長が遅くても、気にしない。産卵率が低くても、気にしない。鶏が自由を満喫して、健康体であることが大切。低価格を実現するための手段として、無駄を省き、生産効率を向上させることは、確かに、商売としては大切なことだと思います。しかし、その『無駄』は、本当に省いても良い無駄でしょうか？また、生産

★農のデータコラム・14

先月、皆さんは節分の豆まきはしましたか？(え、恵方巻だけ??)大豆の煎り豆を撒いたかと思いますが、落花生やチョコレートを撒いたりする所もあるとか??その大豆ですが、20世紀に入るまではアジア圏以外では重要な作物とはみなされておらず、搾油用の需要が拡大してから世界に広まり、今では世界の大豆生産量のベスト3は、アメリカ、ブラジル、アルゼンチンの順。(BSE問題後、大豆は肉骨粉に替わるタンパク質源として飼料需要が急増したため、南米諸国での栽培が増え、その結果アマゾンの熱帯雨林の消失の原因にもなっている。)

大豆の世界消費は、油製造用が87%、飼料用が7%、食用が6%です。また、大豆から油を絞った後の搾りかす(大豆ミール)は飼料として価値が高く、シカゴ商品取引所に上場されているくらいです。日本国内のダイズ消費は、油用が約80%、食用が約20%で、食用消費の内訳は、豆腐が48%、味噌・しょうゆ用が16%、納豆用が12%くらいである。

大豆は、タンパク質とカルシウムに富み、人間にとって必要なアミノ酸20種類全てと、体の中で作り出すことができない必須アミノ酸9種類までも豊富に含まれているため、世界で健康食としてかなり注目されはじめています。(特に、味噌、納豆の様に発酵させると、イソフラボン、サポニンが協奏的に働き、活性酸素を消去させてしまうとか。)幸運な事に、もやし、枝豆、豆腐、がんもどき、煮豆、きな粉などを昔から食べている日本人は長生きするわけですね～!

《追記》その他、現代農業に、クズ大豆で田んぼの雑草コナギを抑えた記事(臭いがするので、米ぬかと混ぜた方がお勧めとか?)、味噌が傷薬、うがい薬としても効果がある記事などがありました!なんという万能性!! Futoshi Kurosawa 黒澤 太

効率を向上させる手段として、採用しても良い飼育方法なのでしょうか?

必要な無駄もある。効率よりも大切にしたいものがある。…と思う。自然養鶏場春夏秋冬は、今後もアニマルウェルフェアを遵守します。今現在の飼育方法が最善とは思っていません。さらに改善を重ねます。

自然養鶏場 春夏秋冬 檀上貴史

りんごのしお煮

材料はシンプルにりんごと塩のみ!

けれどそのまま生で食べるよりもず〜と甘みがあり、とてもおいしいおやつ・デザートになります。冬りんごのおいしい季節にぜひお試しください!

1. りんごは皮をむき、好きな大きさに切る
(小さく切ると煮くずれ、シヤムのようになります)
2. 煮物は底の厚い鍋(焦げ防止のため)にりんごを入れ、
1個に対してひとつまみくらいの塩をぶりかけ
全体に混ぜ、5分程おく。
3. しっかりとフタをして、弱火でゆ〜くりと
やわらかくなるまで煮れば、できあがり♪
ストーブの上で煮たり、保温タペを伊弉諾も
っと簡単にできます。
離乳食にも お母さんの笑顔を増やしたい
産後ドカ〜小川マ
なりますヨ〜!

—自給祭 2015 のレシピ紹介②— 〜自給祭の時の美味しかった記憶をいつまでも〜

江崎さんの 猪肉の味噌漬け

材料

- ・猪(豚)肉 1kg …もも又はロース
3歳くらいまでの柔らかいものがオススメ
- ・しょうが 1片、・長ねぎ 1/2本
- ☆みそ 120g
- ☆おろししょうが 1片分
- ☆おろしにんにく 小1片分

(1)下ごしらえ

*タコ糸で整形した猪肉を圧力鍋に入れ、水をひたひたくらいに加える。しょうが、長ねぎを加えてひと煮立ちさせ、あくをとる。

*蓋をして、高圧で15分加熱。火を止めて、圧が下がるまで自然放置。茹で汁の中で猪肉を冷ます。

(2)みそ漬け

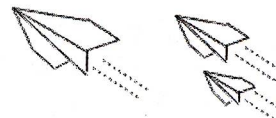
*☆を混ぜ合わせ、ラップを大きめに広げた上に薄く延ばす。

*下ごしらえの済んだ猪肉の水気を良く拭きとり、みその上に起き、ラップで包む。

*半日以上寝かせる。 (諏訪間直子)

【通信が置いてあるお店】ポタジェラ/カフェプラッサム/IN NATURAL/バックシュトゥーベ IMAYA/えれんな ごっそ/がらんどろ/かふえ・えりむ/和カフェ ChaCha/井上種苗/ハルノキ/越文/café sympha-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/フロア -ジュ/ペーカリーアスラン/fumoto

農家はじめました



2013年に会社を定年退職し紆余曲折の後、南足柄市の新規就農基準によりこの1月から農家となりました。といてもまだ畑の面積は合計1反6畝、なんちゃって農家です。

同じ頃定年した仲間には何も仕事をしていない人も多く、なんでそんなきついこと始めたのと良く聞かれます。好きだから なのですが、もう一つの理由は、自分で方針を決め、自分で生産販売し、全て自己責任でやれるからというのがあります。会社組織内ではなかなか出来ない事です。ある意味自分探しの旅であり、自分試しの旅。安全で美味しい食物の生産、休耕地の減少、環境保全など意義も少々ありそうです。

ただ、一人で耕しているだけでは大して世の役にも立てないので、人の力も大いに借りて何か工夫しなくてはとも思っています。

定年退職者でも10年か15年はやれるはず。人数が増えればある程度地域の力になれると信じています。

この紙飛行機はどう飛ぶのか、どこを飛ぶのか。願いのせて〜 飛んでいくよ〜 ねもり農園 根守良一

お 知 ら せ

○睦月満月 2/23 ●如月新月 3/9 ○如月満月 3/23
3/5[啓蟄]・3/20[春分] ■3/17 彼岸入りー3/23 彼岸明け

3月度定例会

*担当: 新永塚田んぼ (大瀬)

3月12日(土)18:30〜

@生涯学習センター「けやき」2F 第1会議室

◎田んぼの会: 3月5日(土)9:00〜苗土切り返し作業
3月27日(日)9:00〜苗土土ふり 各田んぼ1名以上出席
★3月27日(日)13時〜田んぼ緑肥実証圃勉強会、舟原田んぼ集合。指導: 井上駿(技術士事務所井上農研代表)

【問】笹村出 sasamura.ailand@nifty.com

◎小麦の会: 2/6(土)9時〜追肥・土寄せ作業を行いました。
電柵、条間をかいて土寄せ後、そばカス65袋散布、7名参加。

有機農業映画上映・講演会

3月6日(日) 場所: 小田原市保健センター3F 大研修室
映画上映 『アラヤシキの住人たち』 10:00〜(9:30開場)

講演会 13:00〜16:30「(仮題)自然栽培は命のリレー」

岡本よりたかさん(自然栽培農家・空水ビオファームハケ岳代表)

主催: 小田原有機の里づくり協議会

*入場無料

【問】小田原市農政課 33-1495 または、石井 090.3502.1353
***会場には食堂等がありません。午前午後両方参加の方は、お弁当を持参するか、事前にレストラン等調べておくことをおすすめします。

◇「イノシシってどんな動物?〜イノシシと友だちになろう!フィールドワーク vol.2」 3月31日(木) 10:00〜15:00

@お山のたいしょう【問】江崎 micchans.farm@gmail.com

◇小田原まちなか朝市 @平井書店駐車場

2月28日(日)7時半〜9時半 *3月はお休みです

◇プチ軽トラ市 in フラワーガーデン(雨天中止)

2月27日(土)、3月5日(土)10:00〜15:00(なくなり次第終了)