

あしがら 農の会

通信 (旧)如月～弥生 **4** 月号

第167号 2016年 如月十七(3月25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カ所ま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 其の47

『小田原食とみどり』 小野 まゆみ さん

2002年4月、小田原産直組合(ジョイファーム小田原)とパルシステム(パルシステム生活協同組合連合会。首都圏を中心とした地域生協とパルシステム共済生活協同組合連合会が加盟する連合会組織)が中心となり小田原食と緑の交流推進協議会を設立し、2年が経過した2004年にNPO法人小田原食とみどりが設立されました。「人と人、人とモノをつなげるために小田原の生産者と消費者が顔の見える交流」として活動をスタートし、毎年都市市民を中心に3千~4千人が小田原を訪れて生産者と消費者が食・農体験を通じ交流を深めています。

最も主軸となっている交流事業「農の学校」では、たんぼの学校、はたけの学校、ハーブの学校、果樹の学校と4つの学校があり、それぞれ小田原の土地柄を活かした農産物を耕作しつつ、生産者(校長先生・インストラクターとして協力)と農業が身近な存在であることを感じてもらいます。実際に農体験をすると、情報媒体では見えない様々なことが見えてきます。土の感触、天候、土地柄、日々の植物の生育、人とのつながり。文字や写真だけでは伝わらない「安全でおいしい」とはなんなのか、参加者は自身の食について修了式までに様々な思いを巡らせ、卒業をした後も家族全員で「今後どのような食を選択するか」という大きな課題と向き合うこととなります。

農の学校の交流圃場は耕作放棄地(果樹の学校については生産者圃場)を活用しており、決して全ての圃場が耕作条件の良い場所であるとは言えません。例えば農家の方が手放したたんぼは水の入りが悪く、農

業・化学肥料を使用せず手作業でお米を育てるための技術が未熟なため、夏場は雑草に悩まされます。

たんぼの学校ではちょうど草取りの作業も慣れてきた7月に外部から講師を招き、いきもの観察会を実施しています。参加者全員がどろんこになりながらいきものと植物を採取し、発見したいいきものをシートに記入した後、点数をつけていきます。単純にお米の生育だけを守るのであれば「農薬」「化学肥料」を使うといった選択肢もありますが、雑草もお米と同じで一生懸命生きるために生えてきます。いきものも同様です。雑草もいきものも人間の目に見えない安全な場所を教えてくれていることを、五感で感じ、知ります。

農の学校以外にも、2010年より小田原梅の里センター及び曾我みのり館の指定管理者として、より会館に気軽に訪れていただけるようにみかんやブルーベリーの収穫体験や酒まんじゅう作りや米粉を使った料理講座を企画、また小田原有機の里づくり協議会と市内生産者にご協力いただいて曾我小学校での玉ねぎ栽培体験や、市民を対象とした玉ねぎの栽培体験なども実施しており、都市市民だけでなく小田原市民にも有機農産物の普及、地産地消を広げていく活動をしています。

今年も4月より農の学校を皮切りに小田原食とみどりの1年がスタートします。設立12年目となる今年も小田原の農業をより近くに感じていただけるよう努力をしてみたいです。

NPO 法人小田原食とみどり 小野まゆみ (事務局)

TEL 080-5385-0465 desk@shoku-midori.or.jp

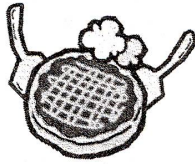
＜材料＞ 今回は最も基本の豚玉から

小麦粉…小麦の会「ニシノカオリ」、豚肉…こぶた畑のバラ肉、キャベツ…なんくる農園、卵…生活クラブ生協、山芋…信濃大町産、紅しょうが…阿部武さんの自給・手作り(梅酢使用)、鰹節…小田原籠常(1)鰹&鯖削り節(生地用)(2)鰹(トッピング用)、ソース…オオサワジャパンのお好みソース(国内産丸大豆醤油、100%有機野菜&果実使用、砂糖・色素・化学調味料・保存料不使用)、マヨネーズ…井上ひとみさんお手製の豆乳マヨネーズ、油…こぶた畑のラード、青のり…四国産、だし汁。(自給祭では使わなかったが、天かす、干しエビも美味しい。特に天かすはお好み焼き内部の温度を上げてくれるので、サクツとした焼き上がりになる。)

＜分量の目安＞ 1枚分…キャベツ 100g、卵 1個、豚バラ 2枚、小麦粉 50g、出し汁 60cc

＜作り方＞

- ① 予め出し汁をとって冷ましておく。
- ② 分量の小麦粉に山芋をすったものを好みの分量加えて、出し汁を入れながら泡だて器でよくかき混ぜる。(山芋の量によって出し汁の量が変わるので、混ぜながら様子を観察)
- ③ キャベツを切る。切り方は好みが変われるところ！生地の間に空気を含む空間を作ってフワッと仕上げたいので1cm 角の粗みじんがオススメ。手に入ったキャベツの硬さ・柔らかさ、水分量によって随分変わってくるので、試行錯誤しながら勘を育てたい。
- ④ サイズの合うボールに1枚分のキャベツ、生地、卵 1個、削り節、紅しょうがを入れ、フワッと空気を含ませるようにスプーンで底から音を立てながらよく混ぜる。
- ⑤ ホットプレートを予め 180~200℃に温めておく。(ホットプレートによって適温が若干異なるので、焼きながら自分のホットプレートの癖を探る。)少量のラードを溶かして全体に伸ばしておく。
- ⑥ よく混ぜた生地をプレートに優しくのせて、直径 15~20cm くらいの円形に整える。絶対にテコで押さえつけない！
- ⑦ 豚肉を脂身が外縁向きになるように並べる。(脂が溶けて生地全体に回りやすい)
- ⑧ 2分くらい蓋をして蒸し焼きにするとキャベツが柔らかくなる。蓋を外してから、じっくり焼いて水分を飛ばさないとベチャツとした焼き上がりになるので注意。
- ⑨ 4~5分したらテコを差し入れて焼き加減を確認。全体が一枚につながって持ち上げられそうならひっくり返して OK。裏返したら、テコの角を軽く生地に刺して穴を開けて内部の水分を蒸発させる。
- ⑩ 反対側も 4~5分焼いて、豚肉がゴンガリ焼けていたら、もう一度裏返す。
- ⑪ ソース、マヨネーズ(お好みで)、トッピング用鰹節、青のりをかけて完成！



☆次回に向けて☆

- 更なる自給率の向上を目指します！
- 研修生若干名を受け付けます(^.^)一緒に楽しく焼きましょう♪

(藤崎智子・根守良一)

今年の醤油作り

大豆の会 吉田茂樹

今年初めて1人で醤油作りを行った。いつもの大釜で煮るのは違い、2台の鍋で時間をかけて煮ること7時間程でザルにとりわけ冷ます。小麦はフライパンで焙煎し、バーミックスで砕く。冷ました小麦に今年は醤油用種麴を揉み合わせる。さらに冷ました煮大豆を混ぜ、育苗トレーの麴蓋2枚に入れ、いよいよ引き込み開始。アラーム付温度計を頼りに35℃以下に保ちながら3晩添い寝をする。味噌作りの時よりも頻りにアラームが鳴る。麴が黄褐色となった。ポリ袋に入れる時、麴粉が舞い上がり、ほのかな甘い香りが漂う。ポルトガルの塩と葛葉の泉水を加えて、良く混ぜて保管する。色といい香といい、いけそうな予感。3年後の仕上がりが楽しみだ。

引き続き、初めての醤油搾りに取り掛かる。大きなボールに金網ザルを置き、3年前に仕込んだ醤油のもろみを入れ一晩そのままにして搾る。これが一番搾りの生醤油。残りのもろみを布で包み、重しをしてさらに一晩置く。二番搾りの出来上がり。一番搾りを湯煎(80℃で10分程火入れする)し、さらに布で濾して出来上がり。二番絞りは湯煎しないで生醤油として、味の違いを楽しむことにする。一番搾りはまろやかで風味が有り刺身に合う。二番絞りは塩分の強みと香が残る、煮もの・うどん汁の味付けに合いそうだ。搾り粕は酒粕と揉み合わせ、白身魚を付け込む。また米麴と揉み合わせ、野菜を付け込む。さてこれから味わうことにしよう。

◆一番大好きな種蒔き、始めています

こんにちは、足柄みなもと農園の佐藤友明です。近況ですが、昨年から今年にかけては、やりたいことやりたくないこと、つまり、好きな事とそうでない事をハッキリさせる年度になりました。一つは、今まで3年弱やってきた、発送でのお野菜セット販売を2月末で終了したこと。もう一つは、野菜を農産物・商品と捉えての栽培を辞めたことです。移住してきて3年、本当にやりたいことか？好きでやりたいことなのか？ハッキリと答えが出たことになりました。

今後の畑では、家族が楽しく暮らせるための畑作りをメインにしていくことと、自分が一番魅せられた野菜のタネを蒔く、苗作りを中心に展開していこうと思います。純粋な生産者としての枠には括れないかもしれませんが、畑は大好きな空間であることには変わりありません。今後は、農業という分野に拘らず、自分がワクワクする分野や趣味的活動を通して、みなもと農園の活動に幅を持たせていくことを考えています。僕にとっての畑は、好きなことをやりたいように好きな分だけやって生きていくための、大切な一つのツールです。3年以上前、まだ移住して来る前の都会暮らしの時に感じていた、自由に好きなことをするということに対しての危うさや罪悪感が、この3年でやっと手放せました。

純粋な生産者という枠での寄稿はこれまでということで、また今後も機会がありましたら、よろしく願い致します。

(佐藤友明)

Finding friends through miso: Miso no Kai

Emi Do

We couldn't have asked for a more beautiful day weather wise, but what we didn't know as we timidly made our way through a blueberry garden ASAHI farm overlooking the Odawara valley, Ashigara Heiya, was that this day was going to be beautiful in all senses of the word.

This day, was the annual miso making workshop hosted by Miso No Kai, a group I first heard about the group when I learned of the many projects under the big umbrella of Ashigara Nou No Kai. It was lucky that this year's miso making workshop happened to be during a visit from my good friends Doug and Gemma, farmers visiting from Zaklan Heritage Farm in (sort of) Vancouver. And so it was, that I excitedly signed us all up to pop in to observe.

When we arrived at 9am things were already bumping. Big vats of soybeans had been already been boiling from the wee hours of the morning, the fires dotingly stoked by dedicated members, a big miso soup with pot luck ingredients was being organized and salt was being weighed into exact portions. People, of all ages, were streaming in carrying buckets of koji (rice inoculated with bacteria specific for miso production) that they had tended to over the past week, excitedly staking out their miso making spots on tarps carefully laid out by miso making veterans.

Soon the soy beans were deemed cooked to the perfect consistency (squishable between the thumb and forefinger, but still holding its shape) and everyone patiently got in line to get doled their share of the beans. And this is where the real fun began: (miso ratio) were mixed in big plastic garbage bags. We then began to (carefully) squish the mixture into as smooth of a paste as we could by stepping on the plastic bag (don't break the bag!) containing the mixture. Everyone went about the task at varying levels of meticulousness: some attempting to squish each bean individually, some putting the mixture through a meat grinder, others more laissez faire deeming the mixture "good enough" after haphazardly massaging the mixture for half an hour. I loved finding un-smooshed beans and popping them under my fingers- sort of the same satisfaction you get when popping bubble wrap. Doug, ever the innovator, devised a 'rolling method' using his water bottle as a makeshift rolling pin. Somewhere along the way, Gemma's eye for detail had her designated head of quality control, put in charge of giving out 'pass/fail' assessments on people's miso mixture quality. The air was filled with laughter, banter and encouragement, pierced by the occasional groan as people accidentally broke through their bags.

When the mixture was determined to be the 'right' consistency, hands were washed and prepped for the next step. First salt was poured on the bottom of people's miso vessels (most were plastic buckets with lids). Then, little hamburger like balls were shaped, squeezing out as much air as possible, and then thrown into the bucket. After each layer of miso 'hamburger' balls, air was again 'pushed' out by pressing down on the mixture from above, and was followed by another layer of salt. On the final layer, some spread a layer of miso from the year before to inoculate the new batch with 'good' flavour.

So that was the end of the miso making, but we were only halfway through the fun. The appetizer to lunch was a miso tasting contest. Little sticks of daikon were used as taster sticks, with everyone dipping into misos of years past. It was incredible how varied each tasted despite being made with the

◆今年はいけるか露地栽培のノ一端境期??

久保寺農園 久保寺 智

春夏野菜の苗作り、春野菜の種まきや植え付け、農期のはじまりの季節がやってきましたね。冬は山や岩にばかり登っていて、己の感覚や命の質を高める活動に没頭していましたので、そろそろ畑の生命活動に仲間入りする為に頭と体のスイッチを農モードに入れ換えていこうと思います(笑)

さて、今日は今期の厳冬期登山の話をして…と言いたい所ですが(笑)、農の場ですので、春の端境期についてのお話をさせていただこうと思います。うちは一年を通して季節の野菜セットを販売させてもらっていて、野菜セットの販売が経営の主な柱となっております。栽培する上でハウスやビニールトンネルやビニールマルチなどは使用していないので、例年、冬から春にかけての時期は野菜の品目数がどうしても減ってしまい、野菜セットを組むことが容易ではなくなってきます。昨年までは3月に入る頃にはもう6品目も用意できなくなっている……という感じが基本になっていましたが、今年は現時点(3月中旬)でも各お客様に8~10品目のセットをお出しすることができていて、春作の生育も順調ですので、例年のような端境期における精神的プレッシャーがほとんどありません。もしかしたら、このままノ一端境期小田原でいけちゃうのかも??というような希望の光もうっすらとみえはじめています所です。小田原のような暖かい地域では、ハウスやビニール資材を使わずとも、品種や作付けサイクルやお出ししていくものを工夫していけば、年中8品目以上の野菜セットをお届けすることが十分可能だということを感じた今期始めの早春です。

就農当初は「ビニールなしの露地栽培だとやっぱり通年セット販売は難しいのかなー?」と思っていましたし、昨年まではその難しさを肌で体感し、早春には必ず頭を抱えてもだえていたのですが、人間、失敗しても何度もあれこれ繰り返し試していると、必ず何かしらの道は開けてくるものだなーと思えました。ありがとうございます!!!ですね♪

same ingredients. We were told that though each one was delicious, everyone secretly thought theirs was the best.

Lunch was the big pot of miso 'stone' soup made with ingredients everyone had brought to share, and a massive pot luck. Rather than everyone introducing themselves, everyone instead introduced what they brought. Each dish seemed to have some story: wild boar hunted by a friend, tempura-ed foraged greens, stewed veggies proudly harvested from a new garden, onigiri from rice grown by members of the group. Everything was unbelievably delicious, tasting all the more splendid with the sun on our faces, our eyes drinking in the vistas around us. We left that afternoon feeling that more than cultivating soy or miso, what this group had managed to do was cultivate community. And perhaps being privy to that was what was most beautiful of all.

Emi Do - M.A candidate, Department of Agricultural Economics
Tokyo University of Agriculture

こぶは「肉」のお肉で、**ローストポーク** 作ってみました
 もうすぐ桜開花のこの季節、卒業や入学祝のお食事、桜の下の宴会、持ち寄り一品料理に喜ばれるちよとせいたくローストポークです！
 以外とかんたんにできますよ！
 ♪ おいしいお肉と塩で作るとおいしい♪

- ① 油に浸したキムチンペーパーで肉をくるみ 120℃のオーブンで焼く(約60分)
- ② 食材の重量を測り、その0.8%の塩をまぶす
- ③ フライパンで全体に焼き色をつけ ホイルで包み休ませる(10分)

ポイント
 * 肉の中心部は60℃前後でキープするときれいなレアピンク色
 * 120℃～130℃でじっくり焼くと肉が収縮しにくい
 * 食材の表面を覆い肉のばやつきを防ぐ
 ◎お母さんの笑顔を増たい産後ケアの小川19◎

★農のデータコラム・15 3月も終わり、畑にツクシが生えてきましたか？その後にカラスノエンドウが生えてきて、そこには緑色のソラマメヒゲナガアブラムシや黒っぽいマメアブラムシが着いて、それを食べに来る、ナナホシテントウ、ナミテントウをよく目にする事が6月末頃まで続きます。

テントウムシは世界中に4,200種類、日本にも200種類ほどが住んでいます。毒性があり美味しくないのが派手な色の種が多く、動きが鈍いのが特徴。食性は種類によって大きく異なり、アブラムシやカイガラムシなどを食べる肉食性の種類、うどんこ病菌などを食べる菌食性の種類、ナス科植物などを食べる草食性の種類の3つに分けることができる。肉食性の種は、近年では農薬代わりに使用される生物農薬の一つとして活用されていて、世界的に有名なものは、柑橘類に付くワタフキカイガラムシ駆除のためにオーストラリアから持ちこまれたベダリアテントウが、昆虫学の学史では生物的防除の最大級の効果をあげている。このテントウムシは日本にも外来種として住み着いていて、湘南ゴールドの産地、小田原でも見ることができるとおもいます。

食べ終わると飛んで行ってしまいうために安定性に問題があったが、名古屋大学が飛べないテントウムシを遺伝子組み換えではなく、RNA干渉という手法で翅を小さくして人工的に作り出すことに成功して、戸外に放しても遺伝子汚染の心配がないとの事だが、干渉しても大丈夫なの？と思ってしまう私なのでした。
 黒澤 太

【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/バクシュトゥーベ IMAYA/えれんな ごっせ/からんどう/かふん・えりむ/和カフェ ChaCha/井上種苗/ハルノキ/越文/Café sympa-38-/ビーンズビレッジ/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/ペーカリアスラン/fumoto

www 今年の苗土作り

田んぼの会

山ちゃん田んぼ 森田 進

12月6日(日)機械整備のあと、足柄街道から少し入った近藤さんの南斜面の土地(見晴らしが素晴らしい)から、今年の苗土になる山土を、みんなで土のう袋に入れて機械小屋まで運びました。機械小屋に運んだ山土に、そばがらと米糠を混ぜて今年の苗土作りが始まりました。

1月16日(土)苗土にホースで水をかけながら混ぜたので、土は水を含んでかなり重くなりました。この日は雨が心配される翌日の味噌作り(麹仕込みの作業)にそなえて、屋根の下に釜を置くスペースを作るために、苗土の半分を脇に寄せるという作業でした。この作業は1月なのに身体が汗ばむほどでした。

3月5日(土)ずっと苗土にはシートをかけていたのですが、発酵も進んできたため最後の切り返しを行い、ずっと覆っていたシートも外しました。苗半作という言葉があるように苗作りは重要です。そのための大事な苗土作りに参加出来るととても勉強になりました。どうか今年の苗土がいい出来でありますように。



お知らせ

● 弥生新月 4/7 ○ 弥生満月 4/22 ★ 5/1(十八夜) 4/4[清明] ・ 4/20[穀雨] ■ 4/16 土用入りー5/4 土用明け

4月度定例会

* 担当：舟原田んぼ(赤松)

4月9日(土) 18:30～ @ 尊徳記念館(栢山)301号室

◎田んぼの会: 3月27日(日)『田んぼ緑肥実証圃勉強会』

13時、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

* 4/10から機械小屋で各田んぼの種まき、苗代が始まります。

◎小麦の会: 4月3日(日)9時～ 2回目の除草と小麦畑の近くにある石窯を借りて、ピザを焼きます。(近藤哲雄)

◎お茶の会: 4月24日(日)(予備30日) 茶摘準備作業

【お茶摘み予定】第1回(5月1日(日)-予備日5/3)、

第2回(5月4日(水)-予備日5/5)両日とも9時～終わるまで

※お茶分配&お茶会: 5/8(日) 13時～ @ 尊徳記念館

※茶畑作業予定: 5/29、6/22、7/17、8/28、10/23 (全5回、予備日は1週後)、11/20(マグネシウム散布)

詳細はちらし、またはメールでお問い合わせください。

【申込・問】 nounokaiocha@gmail.com (石井)

■ジョイファーム耕作放棄地開墾現地視察・意見交換会

4月12日(火) 13時半～ 曾我みのり館集合 (申込制)

◇小田原まちなか朝市

@ 平井書店駐車場

4月10日(日)・24日(日) 7時半～9時半