

あしがら 農の会

通信 2017年 2月号

第177号 平成29年師走三十(2017.1.27)発行

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

代表 岩本 正 090-9820-4221(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。

境界線を取り払う

虹色畑 伊藤“銀次” 崇介

2016年1月に中井町で新規就農しました。農薬・化学肥料は使いません。肉・魚は食べます。砂糖も取ります(笑)

独立就農まで研修や農業法人勤務を経て13年かかったので助走は長い方です。良かったのは、様々な農のスタイルを垣間見れたことです。慣行農法、パーマカルチャー、バイオダイナミック、自然農法、自然栽培、無肥料栽培、不耕起栽培、炭素循環農法…。それらはさらに細分化され、掘り下げるとそれぞれの意図するこだわりが見えてきます。それで『虹色畑』はあえて「いいとこどり」です。どの農法も実は「野菜と対話すること」「土に向き合うこと」に違いはなく、目指しているところが少し違ったりしているに過ぎないように感じるのです。

今の世の中、付き合う人も得る情報も選べる「偏食の時代」です。いつの間にか目に見えない仲間やコミュニティーを形成して、「いいね!」を言い合って居心地の良い空間を作っている。ふと外に目を向けてみると違和感のある居心地の悪い世界があって、そこに飛び込むのには勇気がいる…。境界線があることで実は世界は狭くなってしまふのだ。だから自分は「〇〇農法」だとはあまり言わない。境界線を取り払うことでもっとお互いに豊かになれる。そう思うからだ。新参者の『虹色畑』どうぞよろしくお願ひします。

南足柄に農業参入しました

あしがら農の会の皆さん、こんにちは。この度、会に参加させていただくことになった株式会社国際農業開発の黒柳です。私たちの会社は、昨年2月に設立された会社です。政府開発援助(ODA)を生業としていた酒好きの仲間が、自分たちが作ったコメで酒を造り、それを自分たちのレストランで飲もうではないかという壮大な夢を抱き会社を作りました。会社と言っても、今のところ農業専従者は私一人で、4月に南足柄市怒田に約1反の農地を借り農業を始めました。このほかに業務委託として、田んぼ1反5畝と畑1反1畝を耕作しました。

怒田の畑は、もともとミカン園だったそうですが、表土が1.5メートルほど剥ぎ取られた有機質なし、リン酸分なしでした。そんな畑でしたが、カボチャ、ネギ、キャベツ、白菜などいろんな野菜を作りました。メロンも植えたのですが、これにマンガン欠乏の生理障害が出た時は、暗い気持ちになりました。そんなこともあって、去年だけで堆肥を4tは入れました。普及員の方が、5年は土づくりだとアドバイスをくれましたが、私はそれを加速させたいと考えています。

稲は、さとじまんとはるみを作りました。毎日朝夕に水の見回りをした甲斐あって反収で9俵近く獲れました。「さとじまんは不味い」と言われる方が多いのですが、私は美味しいコメだと思います。何でも、さとじまんが平成28年の皇室献上米に選ばれたそうで、今年もさとじまんを作ります。

昨年は、我流の家庭菜園の延長でしたが、今年はいしがら農の会の方々から教を請いながらより良いもの(もちろん有機です)を作りたいと思います。皆様、宜しくお願ひ致します。
(黒柳 俊之)

大豆の会：味噌作りー（米麴づくり編）

1月22日(日)大変よいお天気に恵まれながら、米麴作りからの味噌作りに初参加させて頂きました。毎日の基本の朝ごはんに自家製お味噌汁はマスト！と心は燃え上がっていたので、とても楽しみにしていました！

準備段階にて、朝早くから大豆の会みなさんに強力がまどを設置いただき、焚き付けも山のように準備して下さっていたので、お米の蒸しあがりも大変順調に進みました。少し風が強かったこともあり炎もメラメラと燃えて終始いい感じでした。

今回は玄米味噌が作りたかったので、お米を三分付きにしてふっくら蒸しあげました。米麴作りは初体験だったので、麴菌はパウダー状なのか！！と驚きながら蒸したお米に混ぜ込む作業をご指導頂き、作業に必要なものを補填いただきとみなさまにお世話になりながら無事に持ち帰ることができました。ここから持ち帰った分は自宅で温度管理とのことで、麴菌の扱いは繊細なのだなあと思いつつ、これでうまく麴が作れるようになると、菌活ライフにもレパートリーが広がりそう！、と、いいアイテム作りに参加できたと嬉しく思っています！

帰ってお持ち帰り用に頂いた大豆を水に浸して炊飯器で蒸してみたところ、こちらも大変美味！！早速、オリーブ・お酢・バジル・塩コショウでドレッシングを作ってみました！

大豆の会の活動に参加させて頂いたおかげで、普段自分で扱ってこなかったお料理の幅が広がって、よりナチュラルで質の高いラインナップが加わりそうでとっても嬉しいです！年明けからインフラボンの魅惑に虜になりそうです。

来週はいよいよこの米麴を使った味噌玉作りです！ここからは私も作ったことがあるのでみなさまにご迷惑おかけしないよう。たっぷり10kgも出来上がるとのこと、みんなにも大豆パワーで元気を分けられるよう、美味しく仕上がることを祈りつつ。(次回に続く) 大豆の会：井上瞳

■8/21、愛媛大学農学部上野秀人教授にお越しいただき、除草剤・農薬がなぜ良くないのか、農産物・土壌・人体にどのような影響があるのかにスポットを当て、研究者ならではの視点で、実証に基づいた掘り下げた内容をお話していただきました。追加の質問/回答から紹介します。〈(小田原有機の里づくり協議会)〉(前号からの続き)

Q.)果樹の無農薬栽培をスタートするにあたって、指標となる生産者や指導者など相談できるところの情報が欲しいです。

● 果樹に関しては、(株)マルタの代表取締役会長 鶴田志郎さんが最も優秀な農家さんをご存知だと思います。鶴田さん本人は、元々果樹農家であり、指導もされています。ジョイファーム小田原さんを通して、お付き合いされると良いと思います。高い収益を上げておられる農家さんをいっぱい抱えておられます。

Q.)キウイ栽培でヘアリーベッチを10数年同じように使用しているが近年発芽、成長が悪くなったように感じます。連作障害はあるのでしょうか？他の考えられる原因があったら教えてください。

● ヘアリーベッチの生育が悪くなる事例がたまに見られます。秋田県立大学の佐藤孝先生がこの原因として、ヘアリーベッチに共生している微生物が能力の低いものに置き換わってしまうことがあることを明らかにされました。解決法として、能力の高い微生物を接種すると改善されることが分かっていますが、接種菌がなかなか手に入りません。ヘアリーベッチが

●夢のような肉ライフ

今、わが家には、何人か若者が一緒に暮らしている。そのうちの一人が、一年ほど前、鶏小屋の前をウロウロしていた猪を捕まえて、大きく育てた。食べてみると、とても美味しかったので、また飼いたくなったのだが、せっかく飼うのなら、もっとデカくて美味しい肉のとれる豚を飼ってみたいと考えた。ここで以前何処かで読んだ、こぶた畑さんの「豚を飼ってみませんか？」という夢のような記事を思い出した。

若者が早速連絡を取って、何度か話を聞きに行き、畑の隅にブタランドを作り、こぶた畑から子豚が嫁入り。なぜか「ちひろ」という名前が付き、半年くらいのあつという間に大きくなり、お肉になってしまった。とても猪とは比べ物にならないほど大きな肉がとれて、しかもとても美味しい。毎晩のように食卓に上がるトンカツが、生姜焼きが、ポークソテーが、竜田揚げが、すべて自家飼育の豚肉という、まさに夢のような話。今まで、野菜や米、卵などは自家製だが、肉は、鹿や廃鶏を部分的に食べるだけ。硬くて調理に時間がかかり、毎日食べるには、かなり努力が必要だ。しかし豚肉は、とっても気楽で確実においしい。

飼育前から飼育中、そして食肉センター、精肉まで、いろいろな相談や手続き関係などの大変な部分は、こぶた畑の海君とゆう子さんによる、丁寧なフォローをいただきました。おかげさまで大きな苦労も無く、若者にとって、貴重な経験ができました。私は、他が忙しくてほぼ関われなかったが、精肉の時だけ手伝わせていただきました。そこで見た相原家のミンチの機械。廃鶏や鹿肉にも利用できると思い、迷わず購入。これからは楽しみです。

くだけけ生活舎 和田一良

良く生えている場所の土を生えにくい場所にまいてみて下さい。

Q.)自然農法、有機栽培、慣行栽培において食味の違いはあるのでしょうか？(あるとしたらどのような差があるのか)

- 色々論議のあるところですが、一般的に自然農法や有機栽培は慣行栽培より美味しいと言われていますし、そのような研究データも出されています。
- 自然農法は、有機質肥料を少なくあるいは全く使用しませんので食味は良いです。しかし有機農業では、有機質肥料を多量に施用したところでは、化学肥料より食味が悪い場合があります。

Q.)「日本のスーパーで売られている海外産農産物」の現状はどうなっているのか教えていただけないでしょうか。

- 日本が輸入できる農産物は、日本が許可している農薬の残留量が基準値以下であることが必要です。農産物は単価が安いので、船で運ばれます。したがって、輸送期間が長くなるため、輸送中に腐らないように殺菌剤等が使用されます。これがポストハーベストと呼ばれる薬剤です。
- Googleで「農薬 残留 超過」をキーワードにすると色々出てきます。たまに新聞に小さく出ていますが、テレビ等のニュースにもならないので、消費者は知らない人が多いです。

【生きていて すごいこと】

予定日を過ぎても産気づかず…6日目に訪れた陣痛でついに、フリースタイルのお産ができる上病院へ。

「力の抜き方上手ですよー」と、褒められつつ臨んだお産。なんたって、お産の予定などなかった頃から「自然出産」の本を持っていて、憧れやイメージがあった私に、諦めていた「出産」の時がついにきた訳で。予習はバッチリ。

ところが。陣痛の波の繰り返しで全然次のステップに進んでいかず、延々繰り返される…修行のような時間。呆れたことに、分娩室で2日間過ごした結末は、吸引され、腹を押され…の、大騒動。よく、母子共に乗り切ったと思うけど、一番衰弱したかもしれないのはそれに付き合った夫かもしれない。ありがとね。



～紹介します～

昨年11月22日、男の子誕生。紡(つむぐ)と名づけました。この名は、棉から糸を紡ぐ行いから思い至ったものです。

一つ一つは細く短い繊維を撚り合わせ、長どこまでも伸びていく一本の糸を紡いでいくように…。

その、手にする一つ一つは小さなものを、大切に撚り合わせ、未来に繋いでいく行いをする人に育ててほしい…そんな思いが込められています。皆さんどうぞ宜しくお願いします。
北口淳子

通信が置いてあるお店

農の会に入れていただいて3年目、活法整体ロコモケアの江寄亜矢です。整体っていろいろあるけど、どんなことするんですか？とよく聞かれます。腰・膝・肩等の痛みとりが得意ですが、骨折や術後のリハビリテーションや予防的な身体・環境の調整もできます(保険は効きません)。元々理学療法士として病院で働いていたところ、活法という日本古来の療術法の寺子屋に通ったことで技術の幅が広がり、子どもが小さいうちは自宅が自由でのんびりできていいなと開業、今にいたります。“活法(かっぽう)”という耳慣れないためか、“割烹”ですか？と料理屋さん間違われることがあります。活法は殺法の裏技として武道の伝承の中で受け継がれてきた日本独自の療術法です。元気がないときに“活をいれる”と使われる元となった気絶した人を起こす方法から、一般的な痛みとり、目や耳、顎や仙骨の調整まで身体のあらゆる不調へ対処する実践技術の塊です。『術理道法』という言葉が活法にあるのですが、技術の研鑽の先に理(ことわり)がついてきて、繋がることで道となり法となるそうです。私の活法はまだまだ技術の段階ですが、数を重ねて理、道、法となったら楽しいなと思い日々過ごしています。

活法整体ロコモケア 箱根登山鉄道入生田駅すぐ
女性限定(男性の方ごめんなさい…)
連絡先:070-5371-3865 micchans.farm@gmail.com 江寄

■イギリスのフットパス

イギリスの農村部の至る所では「footpath」という標識をよく見かけます。公共人道という意味です。イギリス国内を網の目のようにフットパスが走っています。国有地・私有地の別なく誰もが自由に通行できる道です。通行権は法律で規定されています。フットパスは数百年以上も昔から使用され続けていることが多く、主に村から村へ歩くための道でしたが、特別な使用の道もありました。いわゆるミサ道「mass paths」は教会のミサ聖祭に出席するための道でした。死体道「corpse paths」は墓地まで死体を運ぶ道という意味です。海岸には沿岸警備隊員が密輸者を警戒する時に使う道も多かったです。現在では主にレクリエーションに使われています。イギリスでは、日本と同じように、ハイキングや徒歩旅行は人気があります。

二十世紀にはあちこちのフットパスを繋ぎ長距離ハイキングコースを造ることになりました。一番長いのは1041キロメートルも続く南西海岸道「South West Coast Path」で、イングランドの一番素晴らしい沿岸景色を通る道です。上り下りが多くかなり厳しいコースです。すべての上りを合計すると35,031メートルになるそうです。それはエベレスト山の高さの四倍に近いです。

Paul Courtney (ポール・コートニー)

農のデータコラム★25

今年も西年ですが、昨年末からまた**鳥インフルエンザ**が猛威を奮い、大量に鶏達が殺傷処分されるニュースを聞くと悲しい気持ちになります。鳥インフルエンザは元々はカモ類が持っている病気だそうです。カモ類は比較的ウイルスに強く、感染してもびくともしないものが多いのですが、鶏だと重症化しやすく、特に高病原性鳥インフルエンザに感染した場合にはかなり死亡率も高いので、箱入り娘の大量飼育の養鶏場では大問題なのです。

今のところ、鳥インフルエンザが人にうつることはほとんどないのですが、もし人に感染する恐れがある鳥インフルエンザの中で毒性が強いH5N1やH7N9が豚を介して人から人へとうつる新型インフルエンザになってしまうと、1918年のスペイン風邪の様な世界中で6億人が感染し、4000万人近くが死亡、日本でも約40万人の死者があった爆発感染(パンデミック)になる可能性がある事がもっと大問題なのです！現在、鳥インフルエンザの日本での感染例はなく、インドネシア、ベトナム、中国に限られています。流行地域の鶏や死んだ渡り鳥などの糞や臓器を触ったりしなければ感染する事はないとの事。今まで鶏肉や鶏卵を食べることによって人に感染したという報告例もなく、ましてや日本のハトやスズメから感染する事はまず無いのでご心配なく。またパンデミックの小説として、私が好きな作家の川端裕人の『エピソード』怖いですがお勧めです！
(黒澤 太)

さつまいもの茶巾しぼり

～りんご入れてみました～



半分を
むいて
すりつぶす
おでこ
おでこ

レシピをと言われたのですが... ないのです

さつまいもは、種類によって 味も食感もさまざまですが、男王や
小さい子どもは のどにハマり、と苦手な人もいるので、甘味や
水分、こくを足して、今回は 家にあたりんごを 細くきざんで
砂糖をすりかき 電子レンジでチン! したものをまぜて のどごしを
よくしてみました。

1. さつまいもを 種類やお好みで 皮を、ゆでる、焼く。
2. 皮をむいて つぶす。
3. 甘さが足りなければ 砂糖を入れる。パサパサしていれば、
はちみつや水あめを入れたり、こくが足りなければ バターや
生クリームを入れたりします。
4. りんごを 細くきざみ、砂糖をすりかき 電子レンジで1~2分
チンします。水分が出てくるので 様子を見て、時々 かきまぜてから
半透明になったら OK! 私は シャキシャキ感の ころころが好み。
5. ぬらして、かたく絞った 不織布のフキンでくんで、茶巾にしぼって
できあがりです。

追伸: ほろほろを ぬるま湯に10分ほどつけて、水気を切ってから 湯温に
漬けたものや、チレプレンを熱い紅茶に漬けたもの、ゆずの
皮のピールなど きざんだものも合います。甘いものが苦手な
人は プロセスチーズをきざんだものも合います。チャレンジして
みてください!!

親子にんぼ 河合晶子

★材料★ (4個分)

*炊いた黒米...1/2 合分

今回はそらやさんの黒米を使わせて頂きました。

*むきくるみ...3個

*きな粉...大さじ1

*砂糖...大さじ 1/2

★作り方★

(1) 白米と同じ水加減で塩ひとつまみを入れ炊いた黒
米を麺棒などでもっちりするまですりつぶす。(お好みの
もっちり感でOK)

(2) くるみ(今回はくるみが無かったので胡麻で代用)
はさつと炒って細かく切り、黒米と混ぜたら手水をつけ
て4等分の平らな丸型にする。

(3) きな粉と砂糖を混ぜ合わせ、(2)にまぶしたらで
きあがり。

★余談★

黒米に含まれるビタミンEと黒色のアントシアニンが
血管を保護して動脈硬化を予防し、発ガンの抑制に
関係する抗酸化作用があると言われています。

白米と比べると...食物繊維約7倍、カルシウム約4
倍、マグネシウム約5倍、カリウム約7倍、ビタミンB1
約4倍! その他亜鉛、鉄分など、たくさんの栄養分が
含まれている。

洗いは、黒色のアントシアニンが流れてしまうの
でさつと洗う程度でOKです!

イタリアのお菓子

～ポツコンチーノ(1口サイズの焼きドーナツ・16個分)

- ・バター(28g) ・強力粉(ニシノカオリ)(100g)
- ・牛乳(44g) ・砂糖(18g) ・塩(1g)
- ・自家製酵母(40g)もしくはドライイースト(1.5g)

※トッピング ・バター(10g) ・はちみつ(10g)
・粉糖(40g)(シナモン・ココアなど足しても)

1. バターをラップにはかり、手で少しもんでおく。
2. 粉をはかる。
3. 別の容器に牛乳・砂糖・酵母(イースト)を、すこし混
ぜてから、塩を投入。
4. 2の粉の容器に3の液をいれてすこしなじませてか
ら、台の上にだす。
5. バターを生地の真ん中に入れ、両手でこねる。5分こ
ねるとツヤツヤになる。ひとまとめに。
6. ビニール袋に生地をいれて1次発酵 25℃で6時間。
時間温度は目安、生地が2倍ほどに大きくなるのが
サイン。
7. 16等分(12g位)にする。丸めて綴じ目は下に天板に
並べる。
8. 2次発酵 40℃で10分。少しふわつとすればOK
9. 210℃のオーブンで12分焼く、その間トッピングのバ
ターとはちみつを鍋で溶かしておく。粉糖はビニール
袋にはかかっておく。
10. 焼き上がりの生地をトッピングの鍋にくぐらせて、粉
糖のビニール袋にポンポンいれていく。

*粉糖にシナモンやココアなどを加えているいろいろなバリ
エーションが楽しめます!! 桑原聖子

お 知 ら せ

●睦月新月 1/28 ○睦月満月 2/11 ●如月新月 2/26
2/3 節分/土用明け ・2/4 [立春] ・2/18 [雨水]

2月度定例会

*担当: 欠ノ上田んぼ(笹村)

2月10日(土) 18:30~ @尊徳記念館 203

◎小麦の会: 1/7に、麦踏み、土寄せ、草とり、そばカス
まきを行いました。次回作業は3月5日(日)、草取りをした後
に石窯でピザを焼きます。(近藤)

「これからの地域農業」～市場の視点から～

講演: 笹部正 (東京青果株式会社専務取締役)
事例討論: 摘果みかんの取組 (ジョイファーム小田原)
オリーブの取組 (小田原市農政課)

日時: 3月12日(日) 14:00~16:00

場所: 小田原市保健センター2階 大研修室

*入場無料 (主催: 小田原有機の里づくり協議会)

NEW! 『★あしがら農の会・機械管理用掲示板2016』

<http://nounokai.com/epad/epad.cgi>

◇小田原まちなか 朝市 @平井書店駐車場

2月12日(日)・26日(日) 7時半~9時半

[通信が置いてあるお店] ポタジエラ/カフェブラッサム/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/井上種福/ハルノキ/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
/mame 元 café/フロマージュ/ペーカリーアスラン/fumoto/ Rythme hair
dressing/グリット/悠久庵/縁-えにし-/ナラヤカフェ/ロコモケア