

# あしがら 農の会

通信 二〇一八年 一月号

第188号 平成29年旧霜月八日(2017.12.25)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。

### ●今年の自給祭(12月10日開催)

自給祭3か月前の9月に、生産者インタビューの撮影でポンポコファームの中村さんを訪ねました。微生物と植物を互いに活かすあう仕組み等のお話しをお聞きし、その時の様子を昨年撮影したそらやさんと松本さんのインタビュー動画と共に自給祭で放映しました。

持寄り料理やスイーツは、皆さん手作りの逸品が並びました。ご夫婦で作った甘さを抑えたおはぎや美味しいお餅もありました。

大鍋料理は、伊藤シェフのジビエ料理を頂きました。鹿肉を柔らかく食べてもらうために、前日から二重三重の手間をかけて下ごしらえをしたとのこと。料理を作る時のひけつは、食べる人の顔を思い浮かべながら作るとのこと。

文化の自給という切り口で、持寄りを食べ物だけではなく、手作り品等も含めて出展していただきました。当日は育てた綿で糸を紡ぐワークショップや、仲間の木地職人が作った小田原漆器の椀などの展示が有りました。今後も様々な形ものが出来れば良いですね。各会の料理・展示もこの日の為に色々と準備をしていただきました。甘くこくのある十二庵さんの豆腐も欠かせないものとなりました。

恒例となったパフォーマンスは、4組の方に出演していただきました。沖縄・オーストラリア・ハワイと世界を駆け巡り、音楽で参加者全員が同じ夢を見ているような一体感を醸し出していただき、自給祭のフィナーレを飾っていただきました。また来年はどんな素敵な夢に出会えるのでしょうか。皆さんの力添えにより、今年の自給祭も無事終えることができました。楽しい一日をどうも有難うございました。自給祭運営委員 吉田茂樹

### ◆「自給祭のバックヤードから」

初めての米作りに続き、初めて自給祭に参加しました。一昨年来た時は既に片付けの最中、来年は絶対参加すると心に(大袈裟、笑)決めていました。

玄米で持っていくと伝えた食べ比べ用の舟原米は、モチモチどころか水分過多に炊き上がってしまい(涙)、せめて付け合せで足掻こうと、干しシタケを甘辛く炊いたものと自家製の紅生姜の和えたものを別添えにして会場へ向かいました。

舟原のお当番はお餅。炊飯器を二台を稼働させ、炊き上がったお餅は“大豆の会の砂糖入りかと思うような甘味の“きな粉餅”、笹村さんの大根の“辛味餅”。そして舟原田んぼの隣の畑で採れた渡部さんのササゲの“ぜんざい”。どれも素晴らしく美味しく味わいました。美味しさはちょっとした野心を触発し、野心を実現させてしまうのが農の会なんですね。

辛味餅の笹村さんの大根の葉っぱが、余りにも柔らかくて美味しそう捨ててには惜しいので、即席で2品作りました。少量につき裏方で食べてしまいましたのでレシピでのおすそ分けです。

#### ＜大根葉の和えもの2種＞

大根葉は細かく刻んで軽く塩揉み。

★ アンチヨドはたたいて、大根葉と和える。黒胡椒、オリーブオイル、オリーブ、ガーリックなどもお好みで和える。色味でパプリカなど加えても美味しそう。

★ パッタイソースと大根葉、あればコリアンダー、砕いたナッツなどと和えて。

いずれも白餅、焼餅、御飯、麺やスープ、豆腐のトッピング、また、サラダのドレッシングとして。しっかり水切りすればおにぎりにも。利用範囲大です。フィードバックお待ちしております♪

小泉知奈美



## ★自給祭からレシピ紹介★

### 自給祭で提供した「米ぬか胡麻塩」

突然の用事が出来て自給祭に参加出来なくて残念でした。本来なら自給祭の現場で胡麻煎って米ぬか煎ってすり鉢で擦り合せるのですが前日にグリットで作ったのを渡しました。今回はその作り方を紹介します。

黒胡麻 40 グラム

白胡麻 40 グラム

米糠 112 グラム

天然塩 28 グラム

配合はそんなに気にしなくていいと思います。胡麻よりも米ぬかが多いと食べるときにモソモソしますね。胡麻の方が多くの方が良いと思います。塩は胡麻と米ぬかを合せた分量の 15%としました。けっこう塩っぱいのですが「ふりかけ」なのでこれくらいでしょうね。いつもたくさん食べたい人は塩分をかなり減らした方がいいでしょうね。

作り方のポイントは三つ、胡麻を香ばしく、そして煎り過ぎない事、米ぬかはゆっくり少し色づくまで煎る事。すり鉢に胡麻をすってから天然塩を入れて擦り合わせてから、米ぬかを煎って加えて軽く合わせるのです。(米ぬかや塩を先に入れてしまうと胡麻が擦れないのです。)

順番…胡麻を煎ってすり鉢でする→天然塩を加えてよくする→米ぬかをじっくり煎って胡麻塩に加えて軽くあわせるです。試してみてください。

(グリット 伊藤勇作)

### \* ササゲぜんざいレシピ

豆を一晩、水に浸ける。(豆を浸けた水は、換えました。水の量は、豆が浸かるより少し多くしました。) 圧力鍋でオモリが動いてから 6 分煮る。冷めてから蓋を開け、砂糖を少しずつ加える。(砂糖を入れるときは、火を入れます。冷ましてから、また砂糖を加え火を入れます。砂糖の量は、豆の 1.5 倍くらいです。) 完成  
小豆に比べると、柔らかくなりやすい。圧力鍋を使わないと時間がかかります。煮返しても豆が崩れない。圧力鍋で豆を煮る時は、鍋の半分くらいにしないと豆の皮がバルブにつまり危険です。

汁を切って、濡れ甘納豆にしても美味しい。(渡部 純一郎)

### …穂田さんの秘伝沢庵…

干した大根 10 kg に対して、米ぬか 1.6 kg、塩 600g、ザラメ 300g、昆布 80 cm(4-5 cmにちぎる)、果物(柿、ゆずなど)の皮を干したものを、(唐辛子はお好みで)を混ぜ合わせ、大根を樽に平らに詰めながら、漬ける。最期に、大根の葉っぱ(乾燥)で蓋をし、落し蓋をして、重しは 20 kg 位。

水が上がってきたら、重しを半分くらいに減らす。ひたひた位がいい。大根の辛みが取れるころ、3週間くらいたったころが、食べごろです。

(聞き取り: いいともこ)

### はじめて機械整備に参加しました。

12月17日(日)機械小屋で田んぼの会共同の機械整備作業に参加しました。私は今年、南足柄市に引越してきて、新永塚田んぼに参加させていただいています。とはいいつつも種まきが終わってから仕事の都合でアフリカに行ってしまう、今年の田んぼ作業には十分貢献できなかったため、せめて機械整備には、と思い参加しました。作業には各田んぼから合計 14 名が集まり、皆さん慣れた様子できばきとバインダーとハーベスタの清掃と点検を始めていくので最初は戸惑いましたが、新永塚田んぼメンバーに教えてもらいながら、機械を使う時に詰まりやすい個所を重点的に掃除しました。担当したハーベスタにはネズミが入ってしまっていたらしく汚れていましたので、きれいにふき取るとともに、エサとなる糞が残らないよう隅々まで丁寧にコンプレッサをかけていきました。次回は、使用前にもう一度整備をするとのこと。こうして使用前後にきちんと整備することで、また、共同で所有している機械をそれぞれ責任をもって管理していくことで、長く大切に使い続けることができるとわかりました。また、機械小屋には古い唐箕や足踏み脱穀機も置いてあり、使ってみたいなと思いました。(赤坂京子)

## ◆畑の会の報告

畑の会では、現在、長ネギが収穫中です。予想以上に出来が良く、病気も出ておりません。タマネギ部は12月3日に植え付けが終わり、良く活着したようです。小麦部は現在2葉期です。順調に生育中です。1月に入ったところで麦踏をやるかと考えています。小豆とササゲは自給祭で好評だったため、来年もやりたいという希望が出ています。検討中です。ジャガイモ部は2月下旬に植え付けになりますが、畑は欠ノ上のAになり準備は整っています。現在10名が参加となっています。

今年は、小田原有機の里づくり協議会の事業として、有機農業による市民農園をやることになりそうです。畑の会でのやり方と明治大学の黒川農場の方法を融合させ、有機農業の研修にもなるような本格的なものにできないかと考えております。

——12月18日 担当: 笹村出

## ★Junkan 農園だより

田中早保

昨年を振り返ります。3月に家族が一人増えました。識朗「さとあき」と言います。タイヤではなくキャタピラのベビーカーがほしいね、と話していた時期を超え、おんぶの日々が続き、最近少しずつ畑で遊んでくれるようになってきました。そして秋の長雨が記憶に新しいです。お米が乾かず、困りました。2週間ほど、まともに畑に入れない日が続きました。お日様恋し、と野菜たち、育ちがじっくりゆっくりで、じりじりさせられました。冬らしい冬は例年より早くしっかり来て、お天気も安定し、虫や草の活動もひと段落、野菜たちには寒さ対策をして乗り越えています。

ある程度、自分たちのできる範囲が見えてきた Junkan 農園。新しい年を前に、少し畑を整理することにしました。秋の長野県松本市の石綿さんの見学会の影響もあります。自分たちにできる事には限界があること、出来ないことで頼める部分は委託すること、工夫で乗り切ること、工夫の幅も広く持っていることが広がること、など。「やる気があれば何でもできる!」と思っていましたが、やみくもに動く時期は終わりにしよう!と思いました。でも、夢は見ながら、です。畑の片付けに追われながらも、来年の作付けや、小屋づくりの空想を始めるとワクワクして寝付けない夜が続きます。

## ●千葉康伸氏農園(愛川町)視察

11月22日、県西営農支援センター主催の千葉康伸氏農園(愛川町)視察に参加した。標高200mで霜の訪れは早く、多くの葉物野菜はパオパオの二枚掛け。「軟弱野菜は軟弱に育てるのが良い」と。保温することでかき菜やアレタなどの背丈が伸び、収穫時の負担が減るとのこと。パオパオは虫よけの為ではない。虫は皆無ではないが、栽培時期、土づくりなどの工夫で最小限に抑えられている印象。前作の後、施肥をし、次の作付けまで最低1ヶ月は空けるとのこと。未熟な有機物が残る畑には作付けない。わかっているにもかかわらずなかなかできるものではない。やるべきことをやって、しっかり結果につなげておられる。

また、大豆は反収が悪いが、大豆文化を後世に伝えたいとの思いで津久井在来を作付け。春ジャガからリレー、栽培限界の7月20日頃の播種で、カメムシが減る9月に開花させ、虫害を抑える。株間15cm<sup>2</sup>粒直蒔き、条間70cm。途中生長点を落とし多収を狙う。除草なしで土寄せのみ。「元々、無農薬でできていた品種なのでできるはず」と。

就農8年目にして優秀な経営者の一面も。売上について「一人なら300万円、夫婦なら500万円ないと生活は厳しいかな」と。研修生は今年3名、来年6名を予定しているとのこと。いたるところに園主の試行錯誤の痕が見られ、非常に参考になった。生産者の参加者が少なかったのがもったいないと感じた。  
(虹色畑 伊藤”銀次”崇介)

## ■「農業していると感じる時」 山室 光由

軽トラの荷台に、稲わらを山盛りに積んで、農道を走る時、トラクターで公道を走る時、トラクターで田んぼの代掻きをしている時、田植え機で田植えをしている時、軽トラの荷台に農業機械を載せて、公道を走っている時、農業機械を軽トラの荷台にロープで、縛っている時、鍬で畝を作っている時、刈払い機で草刈りしている時、種まきしている時、土を篩っている時、大豆を選別している時、軽トラの荷台に、糞袋を載せて走っている時、種まきした鉢に水をやっている時、ポンプを使って水を畑に撒いている時、糞を塩水選している時、糞摺りしている時、稲刈りして稲架がけしている時、畦塗りしている時、沢庵用の大根を干している時、田んぼに穴が開いたので、穴を埋めている時、脱穀した藁についてお米を取っている時、稲架がけ用の脚を組んでいる時、草むしりしている時、ビニールハウスを建てている時、機械を入れる小屋を作っている時、農業機械のベルトを交換している時、機械の整備をしている時、軽トラの窓に肘をかけて運転している時、収穫している時、家族に自分の作った作物を食べてもらう時など……

農業は、面倒なことも多いし、疲れるけど、やりきった時の達成感や、作物が十分に実った時の充実感を味わえるので、すごく楽しい。半面、1回1回が、真剣勝負なので、失敗した時は、すごくへこむ……でも、へこんでばかりもいられないので、反省し、改善して次に繋ぐ。その繰り返し……これからも、頑張っていくぞ!!

## 「水田農法の違いによる水生動物の違い」

のセミナー参加報告 伊豆川哲也

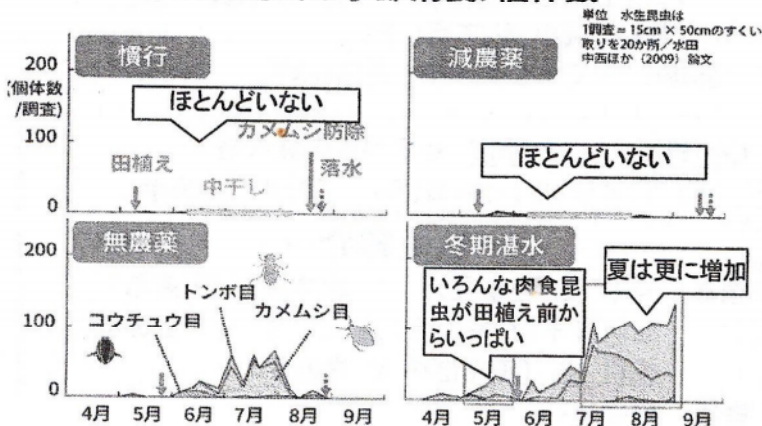
### ■■■■■講演概要■■■■■

■1. 方法 琵琶湖北部の高島町の1つの水田地帯で、慣行、農薬半減、無農薬、冬期湛水(かつ無農薬))の4タイプ×各2枚の田で、毎月数回、小型水生動物を罟や網で捕獲して種類ごとに個体数を数えた(すごい労力!)。

■2. 結果 水生昆虫の種数も個体数も、慣行農法→農薬半減→無農薬→冬期湛水の順で多くなり、冬期湛水は生物多様性が季節を通して高かった。

ゲンゴロウの仲間、トンボの幼虫、コオイムシ等の肉食水生カメムシ等が多かった。

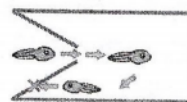
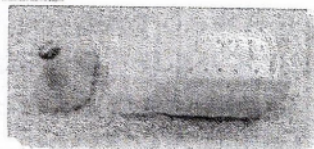
### 水生昆虫の季節消長: 個体数



■3. なお、一部の動物(ドジョウ稚魚と赤トンボ幼虫)は、乾田無農薬水田より冬期湛水の方が少なかった。理由は、冬期湛水では食う食われるの食物連鎖が豊かになり、益虫である肉食水生昆虫が増えるので、春に孵化し

たばかりの小さなドジョウ稚魚と赤トンボ幼虫は捕食されやすいから。

■4. これらより1つの農法で、どの在来動物にも適する完璧な生物多様性配慮農法は無い。このため隣接域で、乾田や冬期湛水(ともに無農薬やネオニコチノイド未使用)などいろいろな水管理農法があれば、地域の生物多様性は、より高くなる。



■捕獲道具「ペットボトルもんどり」水生昆虫やオタマジャクシ等の定量的に捕獲する道具として安価で簡易。皆さんもやってみませんか。2Lペットボトルを切ってひっくり返してはめる。通水と呼吸の小穴を約60個あける。中に釣り餌の蚕の蛹の粉を少し入れ、田に6時間、半分深さまで沈め誘引する。

■おすすめ図鑑「絵解きで調べる田んぼの生きもの」向井康夫著 900円 ●第4回 筑波嶺セミナー 2017/11/24開催 ●演者: 国立環境研究所 環境リスク・健康研究センター 生態毒性研究室 中西康介先生 ●場所: 筑波大学 ●主催者: 筑波大学院 生命環境系 保全生態学研究室(横井智之助教。世話人: 同研究室 日下石 碧) ●開催案内 <https://hozentsukuba.wixsite.com/index/blank> ●講演内容の主なもの演者の下記論文からの引用 [https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjeez/20/3/20\\_103/\\_article/-char/ja/](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjeez/20/3/20_103/_article/-char/ja/)

冬みず田んぼに関心がある方、冬の夜に水田でカモを見た方はご一報を! 伊豆川哲也あしがら冬みず田んぼの会(会長) [izkw.tetsuya@yahoo.co.jp](mailto:izkw.tetsuya@yahoo.co.jp) 携帯090-4963-8860 小田原市浜町4-20-12: 日本野鳥の会西湘ブロック。美しい久野里地山協議会。(元)箱根町立「森のふれあい館」博物館学芸員。(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。

## 「ナンなしインド料理」

ナマステ！(ヒンディー語のあいさつです。)三週間前から北インドのラージャスターン州へ来ています。毎日インド料理を食べていますが日本で人気のあるナンというインド風のパンを一度も見ていません。日本のインド料理のお店のメニューに必ず乗っているあの巨大な焼きパンはここでは誰も食べていないようです。おかしいと思いませんか？

インド人の食生活は地方によってずいぶん違います。北インド人の主食はパンで、南インドでは主にライスを食べます。今私は北へ来ています。周りの畑は小麦、トウモロコシ、ジャガイモ、菜の花。小麦はまかれただけだそう、菜の花は満開です。ではパンを食べる地方なのに、どうしてナンはないのでしょうか？

実際ナンは日常的には食べていないようです。ナンを作るにはタンドールオーブン(土釜)が必要ですが、こういう土釜はインドの家庭にはありません。北インドの家庭では普段何を食べているのかと言えば、ナンではなくチャパティです。チャパティとは、全粒粉を水と塩で練った生地を丸めて薄くのばし、専用の鉄板で焼いた薄焼きパンです。主婦たちの毎日の仕事です。チャパティなしの食事なんて想像できません。レストランでも皆チャパティを食べています。

チャパティは家庭の幸せの基本だそうです。インドの諺によると「チャパティが焼けないとお嫁に行かない。」でもナンが焼けなくてもいい夫が見つかるでしょう。 Paul Courtney (ポール・コートニー)

こんにちは、小麦の会のパン職人の宮下です。この度、ついに自分のお店「麦焼処 麦踏(むぎやきどころ むぎふみ)」を2018年1月11日にオープンすることになりました。当店のパンは、神奈川の小麦を軸に、すべて国産小麦、かつ厳選食材を使い最高の逸品を産み出します。それでいてとても素直で食べやすいのが特徴です。同時に新規就農もしまして、小麦農家としての道も進み始めます。まずは片浦に4畝、南足柄で4反5畝から始めます。とはいっても一人でするわけではなく、多くの方を巻き込みながら、小麦の普及を進めていくというのが自分の中での目的です。通りがかった時にでも、思い出していただければ幸いです。

「麦焼処 麦踏」小田原市江の浦 307-1  
電話 0465-43-7922 FAX 0465-43-7966

火曜定休+不定休(駐車場6台)

\* Facebook は麦踏で検索を。

## -★- 2018年定例会担当表 -★-

(毎月第2土曜日18:30~)

1月…欠ノ上田んぼ	7月…お茶の会
2月…舟原田んぼ	8月…山北田んぼ
3月…親子田んぼ	9月…あじさい田んぼ
4月…新永塚田んぼ	10月…山ちゃん田んぼ
5月…大豆の会	11月…畑の会 & 子ノ神田んぼ
6月…梅の里田んぼ	12月…総会

農のデータコラム★36 あけましておめでとうございます。コラムも4年目、さらに面白い事をご紹介できたらと思っています。今回は昨年12月第1週、友達の結婚式にインドのボパールという所まで家族で参加した体験談を！

出発前は忙しく、ビザを取るだけでも大変で、出発前情報は結婚式は650人くらいの人があるとの情報のみ！行きの飛行機で隣になったインド人に聞いた所、人数的にはそのくらいは普通で、僕の上司の結婚式には2500人くらいは来たというからビックリ！(芸能人か!) ネットで調べると、期間もはしょっても1週間、正式にキッチリやると、はじめから終わりまで1ヶ月かかる事もあるとか？しかも、ホテルを貸切、年収の3~4倍の費用をかけたらしい。私が参加した結婚式もホテルを貸切、1日目はホテル内で親戚だけで、食事、おしゃべり、踊り、ヘナのボディペインティング。

2日目は、どでかいテレビカメラが回る中、新郎新婦の結婚の儀式を午前10時過ぎから午後1時くらいまでやり、皆で昼食会。そして午後は大きな庭にステージを建て、夕方から何十種もの料理を用意して、夜8時頃から食事をして待っていると、上には何と撮影のドローンが飛んでいる！夜9時過ぎに太鼓の隊に引き続き、白馬の引く馬車に乗って新郎新婦が登場、その後大きな電飾をつけた車が到着するとダンス天国！その後、新郎新婦と両親がステージの壇上に立ち、そこへ順番にお祝いの品を持ったお客さんが訪ねて、話をして、共に写真を撮って、延々と夜中の0時頃まで続き、いつ始まっていつ終わったのかもよくわからないインド3000年の悠久の時間が流れていました。

それにしても結婚式も道路のクラクションの音も人と車の多さも野良牛もPM2.5とホコリと煙も料理の辛さも、とにかく刺激的なインドでした！なので、日本では静か〜な正月が過ごせそうです！ 黒澤 太 Futoshi Kurosawa

## お 知 ら せ

○霜月満月 1/2 ●師走新月 1/17  
1/5 [小寒] 1/20 [大寒] 1/17 (土用入り)

1月度定例会 1月13日(土) 18:30~

@尊徳記念館301集会室 \*担当:欠ノ上田んぼ(笹村)

◎大豆の会より…味噌作りに関するお知らせ。

1月21日(日) 麴作り・1月28日(日) 味噌作り  
いずれも機械小屋にて行います。

詳細については各参加者へ連絡します。(太田)

◇小田原まちなか朝市 @平井書店駐車場

1月14日(日)・28日(日) 7時半~9時半

## ~役員紹介~

理事 岩本 正(理事長)、 松本邦裕(生産者)  
桑原聖子(お茶の会)、 太田洋和(大豆の会)  
笹村 出(田んぼの会・畑の会)  
監事 根守良一

【通信が置いてあるお店】ポタジェララ/カフェラッサム/バックシュトゥーベ IMAYA/えれんな ごっそ/がらんど/かふえ・えりむ/和カフェ ChaCha/井上種苗/ハルノキ/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/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