

あしがら 農の会

通信 二〇一八年 三月号

第190号 平成30年旧睦月十一日(2018.2.26)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)

有機な仲間たち
★其の63★

「土は食べれますか？」

自然農法おだわら家庭菜園研究会 志賀康造さん

「この土を食べてみてください」と、見学に行った畑で生産者のAさんに言われました。「えー？」と二の足を踏んだ時に、一緒に行った農業の専門家が「畑の土には化成肥料や、農薬が散布されているから、口に入れると身体によくない」とおっしゃいました。すかさずAさんは、「あなたは、口にも入れられないような危険な土壌で、植物を育てているのですか」と、苦笑いを浮かべて話してきました。そして、Aさんは畑の土を掴んで口に入れられました。もちろん飲み込むことはされませんでした。が、「うちの土は、植物性の堆肥だけを使っているから、人間の口に入れても安全ですよ」と、嬉しそうに語っていました。確かに、小さな子どもは土遊びをすると口に入れてしまう子もいますが、最近の公園の砂場も消毒する時代で、「口に入れても安全な土ってどういうものなのか？」という疑問を抱かされました。自然農法との出会いは、こんな始まりでした。そして、Aさんはその畑に出来ているニンジン抜いてくれました。葉はやや短い小さい感じでしたが、ニンジンそのものは立派な形をして、かじってみると、甘くてニンジンの柔らかい香りが口に広がりました。連れて行った4歳の子も、いつも家では食事に出すニンジンが苦手なのに、畑から抜いたニンジンは一人で一本ペロリと食べてしまいました。

安全安心な農産物は土や環境も安全安心、そして何より子どもたちの持つ、本能的な味覚の鋭さ。美味しいものは、美味しいと身体が無意識に受け入れてくれる野菜たち。これが本当の農業なんだと教えてもらいました。自然農法おだわら家庭菜園研究会は、土を愛し、土に感謝して、気軽に身近な庭先やベランダのプランターで、または、ちょっと気張って広い土地を借りたりと様々なあり方ではありますが、自分や家族親

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。

戚、知り合いや近所の人にも「手前みそ」の自分が育てた安全安心、美味しい野菜をお裾分けする人たちが集まっています。年に一度、そうした我が子(野菜)の自慢大会のような展示会も開催しています。嫁に出すかのように、皆さん自分の野菜をきれいに洗ってきたり、盛り付けてみたり、丹精込めた野菜たちは、さらに堂々とした姿で展示されます。化学肥料や合成農薬を使わなくても、こんなに立派に出来るんですねと、見た方々は驚かれます。もちろん農家さんのようにたくさん面積で作るわけではないので、手間をかけてあげることができるからこそ、立派に育つのだと思います。

自分でやってみると、農家さんの技術や思いの掛け方がすごいなとか、人間性の大きさをも感じる度量など、普段買う野菜たちにも、格別の感謝をいただけるようになりました。会を立ち上げた時は、有機農業研究会の石綿さんや、いま本会の会長をされている町田達哉さんなど、多くの方のアドバイスやご協力があった、会としても個人々々の畑にしても育てていただきました。そうした楽しさを更に多くの方に味わっていただきたいと、小田原市の御後援をいただき、今年で5期目の自然農法講座を3月末から4回積み上げで開催致します。また秋の小田原農業まつりにも参加させていただけるようになり、あしがら農の会の方々と手を繋いで、今後も美味しい野菜、美味しい土づくりを進めてまいりたいと思います。

自然農法おだわら家庭菜園研究会

事務局：志賀康造

小田原市城山1-6-26

Tel0465-35-9457

MAIL:JAF01666@nifty.com

小田原在住の湊谷(みなとや)です。平日はものづくりの仕事に従事し、ここ数年は週末のわずかな時間を畑で過ごしています。

一昨年、あしがら農の会の会員の方に自給祭のお誘いをうけたことから、大豆の会に参加させていただくことになりました。なぜ大豆なのかというと、大豆を使った食べ物が好きですし、豆腐、納豆、味噌、醤油と全く見た目が異なる食べ物がすべて大豆から作られていることに日本の食文化の奥深さを感じているからです。

枝豆の栽培や通販の大豆や麴を使った味噌作りの経験はありましたが、麴から作る味噌作りは今回が初めてで、麴作りには強く魅了され、麴の世界にもう少し入り込みたいと思ったほどです。

週末の畑作業はほぼ一人でのんびりと楽しいものですが事情によりこの春で終わりになります。畑とのかかわりもこれまでかというところで幸いにも大豆の会の和やかな雰囲気、肩肘張らないつながりに救われました。

昨年は豆蒔きにしかな参加できませんでしたが(笑)、今年はまだ少し参加させていただき、時間が許せばほかの分科会にも参加させていただき、農とのかかわりを持ち続けたいと思います。今後ともよろしくお願ひいたします。(湊谷俊彦)

味噌の会恒例・一品持ち寄り
レシピ集 ①～⑤

① カレーきんぴらのレシピ

cafe sympa38 横井山まお

今年から味噌の会に参加いたしました横井山まおです。味噌作りの最後に皆さんで持ち寄った「手前味噌」を味見させていただき本当に感動しました！その時に作ったちょっと変わったきんぴらのレシピをご紹介します。ほんの少しスパイスを加えるだけで新しさがあり、お弁当や洋食にも合いますよ。

材料

- | | | | |
|---------------|------|-------|---|
| ごぼう | 1本 | } 干切り | ① |
| 人参 | 1/2本 | | |
| クミンシード | 小1 | } ② | ② |
| はよひめん | 1片 | | |
| 太白ごま油 | 大1 | } ③ | ③ |
| みりん | 大2 | | |
| きび粉(とう) | 大2 | } ④ | ④ |
| カレー粉 | 小1 | | |
| みそ | 大1 | } ⑤ | ⑤ |
| (大1の水を溶いて入れる) | | | |
- お好みで仕上げにゴマやナツメをかけるも美味!
- ① 香りが出さまで炒める (弱火→弱中火)
- ② ごぼうと人参を炒める
- ③ 油が全体にあわたら、みりん汁けがなくなるまで3分炒める。
- ④ きび粉・カレー粉、みその1/2量を入れて、水分が飛んだら完成!!

クミンシードは油が香りが食欲増進!
油がじっくり炒めて香りを油に移すのがポイントです!

2年ぶり2回目の味噌作りに参加しました。1週間大切に育ててきた米麴とホカホカの大豆を混ぜ混ぜふみふみ。手のひらが大豆まみれになりながら、大豆だんごを作り、樽につめこむ作業はとても楽しいものでした。

味噌の仕込みが終わると、小屋前の広場にはたくさんの手前味噌が並べられていました。味噌の色は茶色やこげ茶色、おうど色、どれもちがう色です。大豆のつぶつぶが残っているものもあれば、なめらかなものもあります。もちろん味も一つひとつ違う！どれも美味しい！同じ大豆から作っているのに一つひとつ違いがでてくるのです。人がひとりひとり違うように、味噌も作る人によって一つひとつ違うんですね～。不思議だなあ。スーパーに並んでいる同じ色で同じ味の味噌、不思議だなあ～(笑)。

持ち寄った手前味噌を合わせて作った味噌汁は、とても味わい深く本当に美味しかったです！味噌作りに正解もなければ、間違いもない！味も色も違う味噌、みんな違ってみんな美味しい！！私の味噌、元気な味の味噌になるかなあ～(笑)今からとても楽しみです。(欠ノ上田んぼ 南たえこ)

② 金柑のハーブマリネ

竹串などで、金柑のへたをとる。横半分になり、種をとりのぞく。(横に切った方が種を取りやすい。) 金柑が大きめの場合は、さらに縦1/2や1/4等分に切る。

オリーブオイルで合える。塩、胡椒、メープルシロップ(ハチミツでも)、お好みのドライハーブ(バジル、オレガノ、タイムなど)を加えて、混ぜ合わせる。数時間おくと、味がよくなじみます。分量はいつも様子をみながら、適当です。

金柑が甘かったり、酸味をきかせたさっぱりした味がよければ、メープルシロップは少なめか、入れなくても、お好みで。すこし入れたほうが、金柑の皮の酸味や苦みがやわらぎ、全体が調和するようになります。(豊田童子)

③ みかんジャム

- ・温州みかん・・・1キロ
- ・砂糖・・・200g(みかんの酸味やお好みで増減)
- ・レモンの絞り汁・・・20g(みかんの酸味やお好みで増減)

①みかんの外皮をむきます。皮は必要な分だけ綺麗に洗い、千切りにする(今回は300g) 沢山入れるとマーマレード風の苦味の効いたジャムになります!!

②①をミキサーにかけて少し形の残るピューレ状にします。

③千切りにした皮を2～3分湯がきます。

④②を火にかけてグツグツしてきたら③をいれて30分から50分くらいお好みの状態になるまで煮ます。

火を止める直前にレモンを加えて出来上がりです。

* 砂糖を控え目にしているのなるべく早めに食べて下さいね* (ほそばかなこ)

④ お茶殻を食べてみた!

お茶の会のお茶殻は、そのままでも美味しいのです。水気を絞って、お味噌で和えてもよし、梅干しやジャコを混ぜてもよし。お茶の葉のビタミンCが丸ごと取れますよ！お試しあれ～～。味噌の会ときは、手前味噌とゴマで和えただけでした♪ (諏訪直子)

皆様初めまして。私は昨年12月より、なんくる農園にて農業を学んでいる岩永と申します。現在、私はただの研修生であり本来この便りを書かせてもらう立場ではないのですが、自己紹介のためにもと貴重なスペースをいただきました。どうもありがとうございます。

まだ小田原に来たばかりですが、先月の(生産者の)新年会に参加させていただきました。その際にお邪魔した御宅の千田さんから、農業をやっていく上での目標は?という問いがありましたので、少し書かせてください。

私は人に喜んでもらえるような農業を目指しています。以前より周りの人の役に立つことで自分の役割を果たすように生きようと思っていましたが、農業を通してそうありたいと思っています。現在お世話になっている松本さんのように食べる人を喜ばせる作物を作ったり、自分が行う農業に関わる人たちが笑顔でいてくれると嬉しいと思います。

具体的に考えていることは、何らかの原因で生きにくさを感じているような人で行う農業です。これは小田原での就農を望む理由の一つでもあるのですが、様々な農作業にはそれらを改善させる力または楽しさがあると思います。農福連携(好んで使いたい言葉ではありませんが)という観点で活動している施設もあり、私も実践していきたいと考えています。

しかし現段階で何一つ生産できていない私にとって、様々な作物を栽培している農の会の皆さんを敬服しております。今後、可能であれば農の会の活動にも関わらせていただきたいと思っています。

どうぞよろしくお願い致します!

(岩永翔斗)

ヌカが消えた……

瀬戸知子

二月の定例会で玉ねぎ苗の浮き上がりが話題に挙がったときに笹村さんが、松本さんの説として、玉ねぎ苗の畝にヌカを厚くかけて水を撒いておくと良い、と教えてくださった。ちょうどそのころヌカをたくさん頂いたので、ヨシッと思って我が「ちまちま畑」の玉ねぎ苗の畝に厚く振りまいて水をかけた。

三日目に再度畑に行くと玉ねぎ苗の畝を見ると、え、え、え〜、ヌカが無い、まるでヌカを撒く前と同じに全面土しかない!ヌカは一抹の痕跡も残さず消えていた!!

よく見ると土の上に小さな足跡がある。あとでムクドリの大群が来ていたから、やつらの仕業だろう。それにしても全く痕跡を残さぬ完璧な作業(食欲な食欲?)に唖った。ヌカも食べるんだあ。

⑤ <納豆麴の作り方> _____ 笹村出

納豆1、麴1、炒りゴマ1、アミの佃煮1、ニンジン1、日本酒1、塩昆布0.5を用意する。

日本酒を温め、千切りにしたニンジンを加え、一煮立ちさせる。

納豆、麴、ゴマ、アミ、塩昆布をよく混ぜて、そこに冷めてきた日本酒ニンジンを加える。

後は、1週間冷蔵庫で寝かせて出来上がり。1か月は保存できる。冬なら、部屋でも問題ない。

各分量は好みで調整できる。分かりやすく塩昆布も1にしたものも悪くない。ニンジンも2にするも、3にするもよし。

明治大学黒川農場見学(1/24) _____ 笹村出

小田原有機の里づくり協議会の14名で、黒川農場を見学させていただいた。大雪で畑は全く見えない状態だったが、佐倉先生から、有機農業による市民大学講座の実施されている内容を詳しく指導いただくことができた。

10年間有機農業の講座が継続されていることで、蓄積された数々の工夫にはなるほどと思うところが大きかった。長時間の指導と、質問に正確な回答を頂き充実した見学会になった。個人的には3回目の見学で、だいぶ市民が行う有機農業の農場の様子が分かってきた。

黒川農場で行っている、まったくの無施肥の実験について伺う事も出来た。5年が経過して年ごとに収量が下がってきているという事だった。今後の経過も興味深いものがある。

今回の見学で、4月から取り組む小田原での有機農業塾の姿をより明確にすることができた。実施に当たっては佐倉先生の指導を受けることもお願いすることができた。

清いかどうか?

1月のある日、私はインドのラージャスターン州でインド人の友達と小さなかがり火を囲んでマサラチャイを飲んでいました。マサラチャイを知っていますか?スパイスとお砂糖を入れて煮出して作ったミルクティーのことです。チャイは自分で作るよりも屋台で買う方が多い様です。屋台では紙コップに注いでくれますが、三人のインド人の友達は飲み終わった時にその紙コップをただ隣の空き地へ投げ捨てていました。インドではポイ捨ては普通ですが、今回私はびっくりしました。「目の前に火があるのにどうして使われた紙コップを火に入れないのですか?」友達の答え:「いえ、それはまずい。ヒンドゥー人にとっては火は五大元素の一つです。この五大元素「空、風、火、水、地」は清く神聖なものと思われています。火は特に大事にされています。紙コップは人の口と接触したので汚染された物です。不潔な物を清く神聖な火に入れてはいけません」。

なるほど。インドではこの「清いかどうか」という考え方はとても大事です。違う例もあります。他の友人の家で食事した時おばあさんがチャパティ「薄いクレープのような形状のパン」を作っていました。娘はダール(豆のスープ)の担当でした。「お嬢さんも時々チャパティを作りますか?」と尋ねると、友人は「もちろん作れますが、彼女が作ったチャパティを僕は食べてはいけません」「なぜ?」「チャパティを作るとき手で生地を一生懸命練るのです。そうするとその生地と作った人の関係は非常に親密になります。ある意味で作った人の精神がチャパティに入ります。だから僕はお母さんか家内が作ったチャパティなら食べても良いですが自分の娘の魂が入ったチャパティを食べると近親相姦のような行動になります。やばいです」。なるほど。インドは複雑だなーと思いつつおばあさんの真心が入ったチャパティを食べました。

Paul Courtney(ポール・コートニー)

「焼いてみませんか」

梅が芳しい香りを放ち、ふきのとうを見つけて春を感じてはいるものの、まだまだ寒さや流行りモノに対抗していかなばこの時期のビタミン補給には、我が家に季節の蜜柑が欠かせません。一昔前は寒い時に冷たい蜜柑を食べられず放置、皮が乾いて如何にも美味しくなさそうな風貌になって更に食べたくない…でも待てよ、このままでは勿体無い。で、ストーブの上へ。どうせ焼くならフライパンいっぱいに沢山並べます。フライパンは出来れば焦げても洗えるもの、気にならないものを。そしてぴったり蓋をして蒸焼き。

好みの焼き加減は頭もお尻も真っ黒になるまで焼いて元の形より萎んでいるもの。アツアツを手で食べるのは美味しいけれど、お皿にフォークとスプーンがお勧めです。この辺りの方言で“ペしゃ”と呼ばれる袋も白い筋も全てトロリ、焼き芋のように芳ばしい香りに酸味残りつつ甘味倍増しています。ストーブの火力とフライパンの材質にもよりますが、片面 20 分くらいずつ焼けるのを待つだけです。冷めても美味しいです。

(小泉知奈美)

★ ミュージカル「しあわせのタネ」小田原 公演と実行委員募集のお知らせ 鈴木敦子

「しあわせのタネ」ミュージカル 2018 年 11 月 9 日 (金)の昼 14 時～と夜 18 時 30 分～の二回公演 けやきホール チケット 2000 円(予定)。テーマは命、食、種、野菜、自然農法等。命をつなぐ、都会と田舎をつなぐタネの物語。私達が毎日口にする野菜がどうやって作られているか？農業は F1 種、遺伝子組み換え等によって進歩した反面、在来種は姿を消しつつあります。食育、有機農法や種子について講演会や映画会を開いても興味ある人は来てもなかなか足を運んで頂けない。どうしたら興味のない方々にも伝えることができるか？そんな思いからこのミュージカルは誕生しました。

今回 小田原公演に向け 足柄地域ならではのオリジナル脚本を作りエンターテイメントのプロがステージで演じます。大人も子どもも楽しめます。あしがら農の会の皆様も取材ご協力頂ければ幸いです。又実行委員、協賛を募ります。キックオフミーティング 5 月 12 日 19 時 けやき大会議室。奮ってご参加下さい。問合せ：「しあわせのタネ」小田原実行委員会 090-6033-6290 渡辺宏一

お 知 ら せ

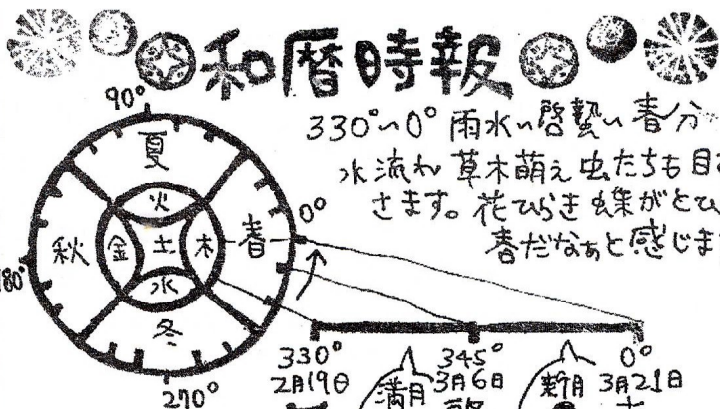
○睦月満月3/2 ●睦月新月3/17 ○如月満月3/31
3/6 [啓蟄] 3/21 [春分]

3月度定例会 3月10日(土) 18:30～

@尊徳記念館302号室 *担当:親子田んぼ(上澤)

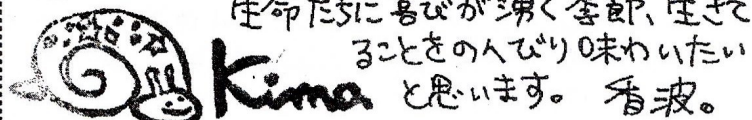
◇小田原まちなか朝市 @平井書店駐車場

※3月の朝市はお休みです。次回、4月8日(日)7時半



330°~0° 雨水の啓蟄の春分
水流の草木萌え虫たちも目を
さます。花びさき虫集がとひ
春だなあと感じます。

春分(と秋分)は
太陽が真東から昇り、
真西に沈みます。東にある此岸(この世)と西にある彼岸
(あの世)が繋がりやすい時といわれ「お彼岸」と呼び、先
祖供養をする時期です。和暦、この時にお墓で
手を合わせると、普段よりご先祖さまを近くに感じます。
大昔から代々命を繋いできてくれた、血縁だけで
なくその周りの人や動物たちとの大きな繋りを感じ
て、安心感と感謝でいっぱいになります。その血縁
の先端にいる私(たち)が幸福であることが、この命
をくれたすべてのご縁を光らせ、1番の恩返しに
なるのかもしれない。芽生えてくる大地さまさまな
生命たちに喜びが湧く季節、生きて
ることさのんびり味わいたい
と思います。香波。



農のデータコラム★38 冬季オリンピック開幕の3日
前に韓国釜山に仕事で行って来ました。寒気が流れ
込んだために、京都と同じくらいの緯度なのに、朝はマ
イナス8~10度という寒さでした。

楽しみにしていた食事の初日は韓国のうなぎを食べ
て来ました。調理法は、開きを鉄板で白焼き、ハサミで
バラバラに切って葉っぱで包んで、コチュジャンをつけ
て食べるという韓国焼肉式でした。その後はあまりにも
寒いので、食事メニューの定番のクッパ(スープご飯)を
よく食べました。クッパはスープとおかずと飯がセットで
供され、金属の入れ物に入った飯は後から自分でスー
プに入れる。スープは別に供されるヤンニョム(合わせ
だれ)や生のトウガラシ、キムチなどを入れて好みの辛
さにしながら食べる。汁ものには、クッス(そうめんやう
どんなど)を入れて食べることも多い様です。気になっ
たのは、韓国では取り箸はなく、みんなじか箸、じかス
プーン。その他には、レストランや工場には必ずと言っ
ていいほど、無料コーヒーの自動機がありました。コン
ビニにはおにぎり、カフェも多く、屋台ではたい焼きも売
っていて、日本と変わらないと思いましたが、意外にも
ラーメン屋は流行らないようで、それはラーメンといえ
ばインスタントラーメンが当たり前で、ラーメン屋の麺もイ
ンスタントだとか!? (黒澤太 Futoshi Kurosawa)

【通信が書いてあるお店】ポタジェララ/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/井上種苗/ハ
ルノキ/ピーズビレッジ/ササキ補習教室/NONCAFE/Cafe ひみつきち/mame 元
café/アロマージュ/バーカリアスラン/fumoto/ Rythme hair dressing/グッド/
悠久庵/縁-えにし-/ナラヤカフェ/ロコモケア/いむしや