

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。

誤嚥防止食作りの日々 ハルノキ 石井美帆

2年前に母が誤嚥性肺炎を起こしてから、いわゆる、トロミ作りが始まりました。老化や認知障害により起こりやすくなるもので、高齢者の肺炎の多くが誤嚥によるものと言われています。喉には気管と食道が分かれる所に口頭蓋というものがあるため、飲食物が入ってきた時に、気管に入らない様にそれが蓋のように動いているのです。脳も関係があり、上手くコントロールされているわけです。

気管は体の前側にあり、食道は後ろです。嚥下が上手くできなくなると、一番むせやすいのは水です。なので、まず水からトロミをつけなければなりません。母の場合は今は硬めでないとダメな様で、ちょっとゆるかったかな?と思うと、食後30分位すると、コホンコホン、と始まりゴホンゴホンとなり涙を流して苦しそうになってしまいます。なので、毎日の食事は気が抜けません。でも、ドロドロしたものばかりでは食欲もわかないだろうから、いろいろ工夫します。トロミ剤という便利なものもありますが、人工的な食品添加物なので、あまり使いたくありません。それで、寒天、葛、片栗粉、米粉などを使って、工夫しています。

クリームコロッケに牛乳をかけてふやかしたり、トマトとモツアレチーズをピュレにしてみたり等美味しく安全に食べられるメニューも増えてきましたが、同じ状況の方とアイデア交換ができたと思います。横浜に嚥下フレンチを提供しているお店があり、行ってみました。美味しく、きれいに出来ていました。そのレストランは制限食の人も一緒に皆で、テーブルを囲み、喜びを分かち合える様、One Table というコンセプトで料理を提供しています。母の食事作りを通じて、また食事の大切さを思うこの頃です。



通信 二〇二〇年 7月号

第218号 令和三年(旧)皐月十二(2020.7.2)発行

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

代表 根守 良一 090-8496-3506(携帯)

編集 石井 智子 090-3502-1353(携帯)

bombalurina@savanna.dti.ne.jp (石井)

農民になったきっかけ 和田一良

自分は今、農業を生業としているけれど、何がきっかけだったのだろうと考えたとき、いくつか子供のころの記憶が蘇る。4歳か5歳のころ、家の裏に父が鶏小屋を建て、数日後、卵を発見。チャボなので小さかったが、初めて自分の家で生まれた卵を手にした時のあの微妙な質量・感触を今でもおぼえている。家族みんなで大興奮し、卵は一躍家宝となった。その後、現在の山奥に引っ越してきたのだが、中学生になって、地元の農家から廃鶏を60羽くらい(?)もらい、当時いた他の中学生たちと20羽ずつ分担して飼育した。給食の残り、魚のアラ、オカラをもらい、穀物は単味で買ったが、カルシウムは味噌汁の貝殻を割ったり、港から貝殻を持って帰ってきたりした。しかししょせんは中学生。飼料の比率、販売の仕方、収支の計算など何もちゃんとできず、すぐに赤字に。さらに飼育環境が悪くて、平飼いよりむしろケージ飼いの方がマシと思える状態であった。結局、山に放ち挫折したが、良い教訓になった。

子どもの頃、祖母の家庭菜園の手伝いや、農家の手伝いに行った時感じたことは、農業はきつい。農家には申し訳ないが、農家だけにはならないだろうとずっと思っていた。けれど、高校生になり、学校が詰まらなくてよく休んで暇だったので、「畑はおもしろいぞ」という誰かの言葉を思い出し、半信半疑、鎌を持って出かけた。山の斜面の耕作放棄地を開墾して段々畑にし、麦を蒔き、次にジャガイモを植えてみた。自分で拓いた分だけ畑が広がり、そこで何をどう作っても良い。手を掛ければ作物はしっかり育った。自分が育てた作物が食卓に上がる喜び。

そのまま段々とエスカレートして、今の暮らしになってしまいました(笑)

皆さん、初めまして。もしくは、お久しぶりです！

「農の会」草創期の会員、加藤憲一です。笹村さんや山田さんらと会の立ち上げに関わり、自らは自然農や有機栽培による米や野菜の農家として、数年間皆さんと野菜の共同出荷などで一緒にしていました。

2008年に小田原市長に就任、この5月23日に12年間の務めを終えました。一貫して取り組んできたのは、農の時代からのビジョンであった「持続可能な地域社会」の実現。小田原市はSDGs未来都市や地域循環共生圏などのモデルにも指定されましたが、一市民の立場に戻ったことで、公職ゆえの縛りも、小田原市という枠も外れ、自由に現場での実践に打ち込めるようになります。

先日、あじさい田んぼで久しぶりに田植えに復帰。何年ブランクがあっても、数年間取り組んできた農の所作は体が覚えているものですね。嬉しいひと時でした。

退任後、今後の活動のあり方を構想すべく、あしがらの大地に関わる色々な皆さんとお会いしながら、心身のリハビリを進めています。目指すは、「いのちを守り育てる地域自給圏」。皆さんと一緒に活動できることを楽しみにしています。



(昔の農園ロゴです⇒)

●田植えが終って。。 新永塚たんぼ 大瀬 隆義

今年も、稲作の一大イベントである、田植えが5/30に終わって、ひとまずホッとしているところです。毎年、同じ事を繰り返している様で、いろいろ違うのが、面白いというか、奥深いというか、今年もいろいろあり、勉強になりました。

まず、苗作りは、欠の上田んぼの苗床の一角を借りて行いましたが、ビニールトンネルを掛けた苗床の両サイドは大きな苗となり、中央にいくほど小さくなっています。水は同じ様に廻っていたので、不思議です。また実験的に覆土をしない場所を作って生育状態の比較をしましたが、覆土をしないと乾燥してしまい、発芽率が極端に悪くなりました(平板などで、土の中に埋め込めば良かったです、この影響で餅米の苗が不足してしまいました)。

また、新永塚たんぼは、小田原球場の近くにありますが、この地域では、ジャンボタニシが毎年増え続け、今年は代かき後には地面にうじゃうじゃいる状態で、食害がでないか心配でした。ところが田植えから2週間もすると、コナギが一斉に発芽してくるのですが、今年はまったくその気配がなく、苗もほんの少し、食べられた場所はありましたが、たいしたことはなく、一生懸命にコナギを食べてくれている様です！ このまま、ヒエも食べてくれたら、草取り無し！でいけるかもと期待も膨らみます。

近いうちに地域一斉のタニシ駆除がありますが、そのままにして置きたい気持ちもあり複雑な心境です。これからどうなっていくのか、楽しみでもあります。

◆舟原あづま田んぼ

僕が始めて舟原田んぼに行ったのは昨年、家族と一緒にため池の修復の手伝いに行った時でした。そこはパラダイスでした。美しい池のあるその景色に惚れ惚れして、今度キャンバス持って来て、ここで絵を描きたいなと思いました。

舟原であづま田んぼをやる事にしたのは、小麦の会で大麦の種を撒いた時に笹村さんが、「この畑は夏には田んぼになると良いんだけどなあ」と言われて、たしかにこの美しい池のそばに田んぼがあったら素敵だなと思い、僕がやります！と言って使わせて頂く事になりました。

大麦収穫後、皆さんに手助けをしていただきながらスタートした二毛作のあづま田んぼですが、自分1人で管理してみると、あれこれ気になってきます。麦の切り株など早く腐らせようと水の調整をだんだん深水にすると、葉色に黄色味がかかり始めました。

1番の原因は水温が低くて稲のパワーを消耗させているのだろうと、家から描きかけの板を6枚くらい持って行き水の入りを調整したりして、EM菌発酵させた糠をまいて、田んぼの中に水路を作ると、水路から出る水温が上がって、数日で葉色も次第に濃くなりました。まだまだ心配はあると思いますが、順調に育って行くように観察して育てて行きたいと思います。

今回の絵は7年前にライブペイントで空想で描いたどこかの風景の絵です。今見ると、どこか舟原の溜池の風景に通じているような気がします。

(東 源心)



vvv 石垣島便り ⑭ vvv 笹村 出

石垣島では一期米の出荷が始まった。日本一早い新米である。田んぼ面積は474ヘクタールある。年間で1300トンの収穫量がある。5万人の人口であるから、島内自給が可能と言うことになる。反収が300キロというところが、最大の課題だろう。田んぼはそれほど耕作放棄はされていない。農業法人で田んぼを借りたいと新聞広告を出しているところもあるぐらいだ。33歳の青年が農業法人を継いで頑張っているところもある。彼は1000万円の稲作農家の若者が2、3人出てくると石垣の農業も変わると、石垣の農業意気高し。

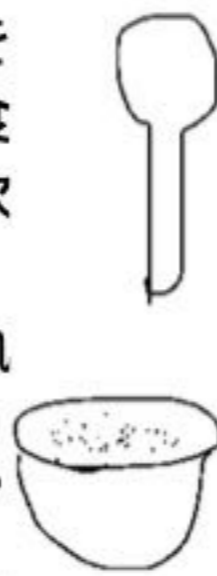
収量の少ない原因は「あきたこまち」が奨励品種という所にあるだろう。それでも今年はできがよく98%が1等米になったそう。泡盛のための酒米を作るという試みも始まっている。石垣島には本気で農業をしている人がいる。先日時間雨量126ミリという過去最大雨量を記録する豪雨があって、心配されたが、幸い被害はほとんど無かったようだ。これから、色づいてくる田んぼあり、これから田植えをする田んぼありと、真夏の石垣島では色とりどりの田んぼ風景が広がっている。

♪♪♪ 可笑チナキッチンラボ ~その28~

近所の田んぼでホウネンエビに遭遇したのが先週、米粒ほど小さかったオタマジャクシが日に日に大きくなっている。

6月初旬に麦を刈り取った。生育にばらつきがあり刈り取るタイミングに躊躇していたら鳩と雀達をかなり太らせてしまった。防鳥キラキラテープを張るのも遅かったし、張るくらいならその時に刈り取ってしまっていた方が良かったのかもしれない。収量が僅かだったうえ刈り取るときに気になっていた黒カビが原因と思われる喘息を誘発、その後の作業を全て中断せざるを得なくなってしまった。残念だが今回は麦を畑に戻すことにし、炭化させるタイミングを見計らっている。

白粥生活が続く変化をつけようとストックしておいた“粟”を炊く。茶漉しの様な目の細かいざるを使って4、5回水を変え、20分ほど浸水(2時間という説もあるが)中指1関節分ほど被る水を土鍋にいれ中火で炊きはじめ、沸騰して湯気が勢いよくなりそうだなというタイミングで弱火にして20分ほどだろうか。火を止め蒸らす。粟だけを口にするとほんのりとした甘味、ねばりはうるち米ご飯程でなく、インディカ米に近い。鶏肉、新じゃか、玉葱、ドライマトのスープと粥を合わせて食べた後、今度はスープに粟を加え馴染ませる。ご飯ほどのねっとり感がないのでさらっと食べられる。食後のデザートには甘い餡子と豆乳、柔らかく炊いた白木耳に粟を加えて好みに黒蜜など共に、応用が効く。中国食材店の店主曰く「産後の食材としてよく食べられる」wiki先生曰く「肝臓の働きを良くし、脾臓や胃の熱を去り、気を増す」「ビタミンB群が多く炭水化物が少ないダイエット」な食材とのこと。あの酢じめしたコハダの周りについているツブツブの正体がクチナシで着色された粟だったとは。小ぶりの土鍋ひとつ分炊いて、小分けできるよう冷凍しておけば、サラダなどにも使えそうだ。



(小泉知奈美)

🐛 「虫と私」 7

新倉和宏

【飛んで火に入る夏の虫】夏の虫というと、まず真っ先にこのことわざが思い浮かびます。進んで災いに飛び込んでいく、というような意味ですね。この言葉のとおり、夏の虫にかかわらず、夜間に外で火を焚いていると虫が寄ってくるという経験があるかと思えます。これは、火の熱ではなく、光に引き寄せられているのです。このような、昆虫が持つ光に集まる習性を走光性といいます。よく、街灯やコンビニに昆虫が群がっている光景を目にするとおもいますが、この習性によるものです。昆虫に限らず、生物の多くは、ある刺激に反応して行動する「走性」という習性を持ちます。例えば、化学物質(匂いなど)に反応する走化性や重力に反応する走地性などが挙げられます。

この昆虫の走光性を利用した面白い採集方法が、ライトラップ法と呼ばれる手法です。夜間、白い布に向け明るい光源を照射し、昆虫を集めるという非常に簡単なものです(白い布を使わず、光だけを照射する方法もあります)。短時間で多くの昆虫が採集できることに加え、普段なかなかお目にかかれない昆虫が採れることもあり、特に夜行性の種が多い、蛾類やオオクワガタなどの甲虫類の採集家には人気があります。また、水場の近くでは水生昆虫、森林の近くでは森林性昆虫とターゲットによって、場所も容易に変えられる利点もあります。

白い布が様々な昆虫、主に蛾類ですが、によって埋め尽くされる様は壮観の一言です。昆虫が苦手な方々には、卒倒する地獄のような光景かと思えますが(笑) (つづく)

●トンボ

梅雨が始まり池や小川の周りを飛び交うトンボたちの姿を見かけます。縄張りを守ったり、餌を探したり、交尾したり、産卵したりすることでトンボたちは忙しそうな生活をしています。

皆さんはトンボたちがどのように交尾をするかご存知ですか?雄のトンボが雌の前胸部を腹端の付属器でつかみます。雌は腹部後端を雄の腹部の付け根近くに接合します。これによって雄と雌の体が輪のようにつながります。場合によっては輪というよりハートの形に見えます。ロマンチックなトンボ!

受精後は産卵をします。つい最近小田原市内の小さな池の縁に座っている時トンボたちによる三つの異なる産卵の様子を観察する機会を持ちました。

一匹めの雌は水面上に出ている水草に留まりお腹を水の中に入れながら水面下の水草に卵を産み付けていました。二匹目は水面上の水草の中に産卵し、三匹目は飛びながら水面を腹部で何度もたたきながら水中に産卵していて、雄が上空でホバリングしながら雌を守っていました。トンボのなかには雌が水の中にもぐって産卵をする種もあります。幼虫は成虫になるまで数年間も水の中で暮らすことがあります。

トンボたちは夏の始めに姿をみせますが日本の文化、俳句のなかでは秋の季語として登場します。加賀千代女が自分の一人子が幼いままに亡くなってから作った俳句は有名です。

「とんぼつり今日はどこまで行ったやら」
これより悲しい俳句を知りません。
Paul Courtney (ポール・コートニー)

..... お知らせ

7/1(半夏生)・7/7[小暑]七夕・7/22[大暑]
*夏土用 7/19~ 8/7[立秋]
○臯月満月(望)7/5 ●水無月新月(朔)7/21土用の丑

7月度定例会 7月11日(土) 18:30~

尊徳記念館 302号室 担当:お茶の会 桑原

【通信が置いてあるお店】ポタジェラ/カフェプラッサム/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/ビーンズビレッジ/NONCAFE/フロマー・ジュ/ペーカリーアスラン
/fumoto/ Rythme hair dressing/悠久庵/縁-えにし-/ナラヤカフェ/ロ
モケア/いっしや/しずく会/ルネス/あおいそらみどりのき/アトリエ・ヴァイツェン・サ
エ/アオイミネ/TEA FACTORY 如春園

🍌 農業塾1年生 早川由紀美

皆さま、はじめまして。早川です。名古屋市の工場地帯に生まれ、農業とは無縁の生活を送ってきました。小田原市での勉強会の後の懇親会で隣に座った方に有機農業塾をご紹介いただき、東京から畑に通う生活を始めました。

コロナのこともあり、4月は参加を見合わせ、5月から通い始めました。2度目に行った際、半月で畑の様子が様変わりしていて衝撃を覚えました。中学生が整列しているみたいにかわいらしかった畑が、ヤンキー高校生のたまり場みたいになっていました。自由奔放に生い茂る雑草たち。トマトは奔放に枝分かれして、マリモみたいに丸く育っています。

畑を見てみたいという友人が一緒だったので手分けして雑草を抜き、密に実ったカブを収穫。雨の時に芽かきをすると病原菌が入り込む可能性があるかと教えてもらったので、トマトはマリモ状態のままにしておきました。

夏が近づき、ますます生命力旺盛になるだろう野菜や雑草たちと東京から通いながら向き合うには、相当な覚悟が必要だなあと感じ始めたところです。でも、海も見える畑にいるととても気分が良く、土に触れた日はぐっすり寝られる気がします。いろいろ至らぬところがありご迷惑をおかけすると思いますが、仲良くしていただけると嬉しいです。

ミャンマー・食生活の楽しみ ⑳ マンゴスチン

親子田んぼ 梅崎利通

マンゴスチンはマンゴーと字が似ていますが、マンゴーとは全く異なる果物です。共に常緑の高木ですが、マンゴーがウルシ科マンゴー属で、マンゴスチンがオトギリソウ科フクギ属です。マンゴスチンは「果物の女王」と称されるだけあって、芳醇な香りと味は飛び抜けています。形は球形で、平均的な大きさは径 7cm 前後です。径の三分の一くらいが焦げ茶色の厚い外皮で、それに爪で横水平に切り込みを入れて、カパッと半分に開くと、中に房に分かれた白い実が出てきます。指でほじくり出し、房の果肉を一つずつ頬張ります。すると口中に甘美でほどよい酸っぱさが満ちて、とてもおいしい。房の中には種が入っているので、幾つか食べないと大満足にはならないのが玉に瑕。路上では中を開けて品質の良さを売り込みますが、外側が問題なくても、かなりの比率で中身が痛んでいたり、虫が食っていたりする場合が多いのが最大の問題です。へたをすると半分以上、たまには三分の二くらいを捨てざるを得ない時もあり、せっかくお金を払ったのにと残念至極。つまり当たりはずれがあり、はずれのリスクが高いのが難点です。それでも開いた時に無傷で完璧だったりすると、ラッキーな気分が包まれ、口に頬張る瞬間、そのうまさに感嘆の声が上がるほどで、やはり果物の女王たるゆえんのようなのです。

🌿 Mago の森・11 タイサンボク

近藤まごのり

「タイサンボク」*Magnolia grandiflora* 北アメリカ南部原産のモクレン科モクレン属の常緑高木の木です。森に入っただけで左側に一本、大豆小屋の前にもあります。同じモクレン属でも日本原産のコブシ、タムシバ、ハウノキ、オオヤマレンゲ、と中国原産のハクモクレン、シモクレンは落葉樹です。

明治時代初期にアメリカから日本に入ってきた。最大で 50 cm にもなる甘い香りの白い花が上を向いて梅雨時の6月に開きます。葉も濃い緑で大きく肉厚、いかにもアメリカ大陸原産らしい力強い樹木です。公園によく植えられ、新宿御苑の名木 10 選にも選ばれています。近在では平塚市総合公園に大木があります。向かい合って30年前に私の圃場から運んで植えた平塚市の木「クスノキ」が枝葉を広げて育っています。平塚に行く機会がありましたら是非立ち寄り下さい。

劇団民藝 1963 年初演以来ロングラン上演を重ねた小山祐士作「泰山木の木の下で」という戦争で悲惨な体験をした北林谷栄演じるハナばあさんの悲哀を描いた芝居があったと聞きました。波の穏やかな瀬戸内海に浮かぶ小島の大きな泰山木の木の下でひとりで暮らす老婆、いかにもありそうな風景に思えてきます。この芝居をご覧になった方がいらしたら感想を聞かせて頂けると嬉しいです。

農のデータコラム★64 青い鳥でなく、青い卵って見たことありますか？5月9日に子供達と森を歩いていたら、前から歩いてきたおじさんが近くで拾ったとそれをくれたのでした。青というより水色の綺麗な縦2cmくらいの小さな卵でした。早速、「青い卵」でスマホで検索してみるとムクドリのお卵の画像が出てきました。身近にいるムクドリのお卵ってこんな綺麗なんだと思いつつ、心はすぐ雛が出てくるだろうかと思ったのでした。家に帰ってネットで調べると、ムクドリは1日1~2個、約5日間で計4~7個の卵を産むのだそうです。そして、卵は温め始めてから12日くらいで孵化するとの事(卵を産卵後温めていなければ休眠期間となるが、親が温めはじめた後の卵を拾ったなら孵化しないらしい)。味噌造りのための麴と同じく、段ボールに電気毛布で38度をキープしつつ、6時間に一回、卵を毎日転がしました。転がさないとなりに着床しまうのだそうです。(転卵は1時間に1度90度が理想で、後期は180度でも死んでしまう可能性があるとか！)7日後に、電球にかざして見ると血管と動く心臓らしきものが見えて感動したのですが、10日過ぎには、あきらかに心臓を囲むものは大きくなったのですが、動きがわからなくなり、14日目、電球にあてて中を見てみると時に、卵にヒビが入ってしまい割れてました(Facebook に写真が載せてあります)。産まれていたら朝5時から8時間の間、1~3時間おきにすり餌と虫をあげなければならなかったようなので、残念だがほっともしました。でも、本当にワクワクさせてもらった2週間でした。自分のお腹の中にあかちゃんがいる人はもっと感動するのでしょうか？

(黒澤 太)

余談:ムクドリは椋鳥の字のごとく、ムクノキの実をよく食べにくるので名前がついたらしい。ムクドリは昔、農作物に害を及ぼす虫を食べる益鳥とされていた。平均的なムクドリの家族(親2羽、雛6羽)が1年間に捕食する虫の数は百万匹以上と研究されている。害虫を1匹駆除するのに1円かかるといわれていたため、ムクドリ1家族で年間に百万円以上の利益を国家にもたらす「農林鳥」とたたえられたほどである。その後、生息環境の破壊により都市に適應して大量に増殖すると、鳴き声による騒音や糞害などが、しばしば問題になり、日本では1994年からは狩猟鳥に指定されている。◆◆◆1970年代にはペットショップで売られていた声の綺麗なガビチョウも同じく青い卵らしい。その他、アローカナ、イソヒヨドリ、ノゴマ、コルリも卵が青い。