

# おかげさま農場から産地の声をお届けする 「おかげさま通信」 第5号



田植え前の静寂の中にある鏡のような代田

2013.5.22  
農の道 ～我が家の田植え～ 高柳功

5月18日、ようやく田植えが終わりまりました。約2週間かけての田植えでした。今年は今全田紙マルチによる無農薬稲作です。合鴨農法も今年はやりません。娘が合鴨の世話をしていたのですが、最後にはお肉にしようというので「かわそうだからやめよう」と言っていたのです。

合鴨農法も紙マルチ栽培も手間がかかると上に経費もかさみます。それでも自然環境を保全し、危険な化学物質をまき散らさないことが救いです。

稲作については除草剤1回位は仕方ないだろうとしていた時代がありました。10数年前に研修で栃木の民間稲作研究所の稲葉さんにお会いしてからが無農薬稲作の始まりでした。

稲葉さんは、高等学校の教師をしていましたが、稲作に使う除草剤が猛毒のダイオキシンを発生させる。そんなものを使っているのかと、教師の仕事を辞め無農薬稲作を實踐、普及のために奔走している方です。

レイチェルカーソンの「沈黙の春」(化学物質(農薬)は、核物質と同じく人間が制御できるものではない。だからやめたほうがいい、と言っつて世に出しました。DDT, BHCから始まる農業使用の近代農業?ベトナム戦争の成果である殺草剤が除草剤となって、一気に日本の水田に広がるのが70年代です。

いわばベトナム戦争で使い残された殺草剤が形を変えて、田んぼや畑の除草労働の解放のためと地上にばらまかれるようになったとも言えます。核がピースオプアトムと言われて原子爆弾が夢のエネルギーなどともてはやされて原子力発電へと世界が向かったことと同じです。

そんなことで今は教育より命の方が大事ではないのかと生きている稲葉さんと共感しての無農薬稲作の始まりでした。一時は人力に頼ってやっていたこともありましたが、それは大変なことで昔の人の苦労が身にしみだした経験でもあり、とても困難の伴うものだと感じるようになりました。

私の地域で無農薬稲作に取り組み人は私だけです。核も化学物質も人間には制御できない。いずれその負の分が人間に報いて降りかかると恐れていたのですが、あの大地震に続く福島原発の事故はそれを証明してしまいました。

その福島双葉町から避難してきた自然農法をしていた鶴見さんが紙マルチによる無農薬稲作をしていたのを知りました。それをお借りしての田植えでした。縁の不思議さを感じます。植えた稲の苗は翌日から根を出し元気になっていきます。

合掌 2013年5月



## 農家のお母さんレシピ♪～小松菜丼～

### 【小松菜丼のつくり方】

1. 小松菜をさっと湯がく。
2. おかかと和えて、軽く醬油をかける。
3. ご飯にのせてできあがり!

できはじめの、細め、ぱりぱりの若い小松菜だと尚おいしいのだと、遠藤家の桂さんが教えてくれました。

## 旬の野菜たち♪

5月は、一年で一番忙しい時期です。田んぼでは、田植え。畑では、夏野菜の定植、種まき、イモ類生まも植えます。今年の春は暖かかったですが、5月になって霜が降りたり、寒かったりしています。

私の隣の畑の農家さんは、早めに植えたさつま芋が、芯だけになっちゃったよと嘆いていました。生育に遅れがないと良いのですが、こればかりは、仕方ないことです。6月から夏野菜が始まります。(つや)

野菜名	コメント
にんじん	前回の石橋さんの取材の時にすくすくと育っていたにんじんです。冬ほど「にんじん!!!」というインパクトのある味ではないですが、それもまた食べやすく人気があります。
じゃが芋	トヨシロがまだあります。もちっとした食感がおいしいです。6月中旬くらいから新じゃがが出始めます。
さつま芋	千葉紅です。滑らかな食感とお菓子のような甘味。
ごぼう	皮ごとお使いください。カレーにも合います。みじん切りしたごぼうを香りが出るまで炒めるのが良いです。
トマト	品種は、桃太郎。6月中旬から始まります。
ピーマン	炒め物、サラダ、マリネ、佃煮、味噌汁などどんな料理にも。
ししとう・なす	
キュウリ	
とうもろこし	6月下旬ころから始まります。
空芯菜	6月中旬ころから始まります。
大根	葉っぱもおいしく食べられるのは春か秋だけです。大根おろしにして、納豆などと和えてもおいしいです。
キャベツ	春キャベツです。この時期のキャベツが一番おいしく、虫食いも少ないです。生でも、1/8にカットして蒸し焼きにして食べたり、あさりど酒蒸し風にしても。
長ネギ	分船ネギです。又タがおすすです。
レタス	レタスは暑さに弱いので、6月までがおいしい時期です。炒め物や煮びたしもいけます。
大和芋	とろろがおいしい時期です。6月16日は麦とろの日。
小ねぎ	刻んで冷凍しておけば、便利です。
みずな	サラダが王道ですが、味噌汁や煮びたしもおすすです。
にら	刻んで、ごま油と醬油に一晚漬けておくとうま味がソースに。それを納豆のタレとして使うとごはんが進みます。
金・黒ごま	「ごまかす」というのは、ごまを使えばどんな料理もおいしくなるということから来ているそうです。フライパンで乾煎してご利用下さい。希少な国内産のごま。香ばしいです。

その他、炒り落花生、トウガラシ、米(玄米・白米)、落花生油があります。

## 今月のおすすめ野菜 ～小松菜&ピーマン～

### <小松菜>

前回の生産者紹介で登場した佐藤さんが「小松菜は虫が食うだろう。それは、栄養があるからなんだよ。虫が一番かかってる」と言っていました。確かに小松菜は、カルシウム、鉄分、ビタミンが豊富です。アクもないので下茹でせずにそのまま調理できるのも良いところです。

### <ピーマン>

生で食べてもおいしく、子どもがピーマンが嫌いな理由の苦みが少ないのが特徴です。実はピーマンは、女性に嬉しい野菜です。美肌やシミ、そばかすに効果のあるビタミンが豊富です。この夏はピーマン美人に☆ (つや)



植えたばかりのピーマンの苗木

# 「おかげさま農場の生産者紹介」

今月は、研究心・探求心旺盛な遠藤さんと歌がとっても上手な多田さんの2人をご紹介します♪  
少しでも、生産者1人1人の人柄や野菜作りの気持ち伝われば嬉しいです。

## 自然に謙虚に向かう農業歴20年の新規就農者 ～遠藤実さん(43歳)、桂さん～

遠藤さんは、東京都練馬区出身。大学を卒業後、農業がしたくて千葉県旭市の農業法人で働き始めました。しかし農薬や化学肥料を使わない農業がしたくなり、農業がしたいと思っかけを作った栗原(くりもと)という地域の農家さん宅で研修した後、独立。旭市にいた時に知り合った桂さんともその頃に結婚し、現在お子さんは中1、小5、小2の3人でみんな男の子です。

畑は、1.5町歩(約4,500坪)。栽培する野菜の種類は、年間100種類以上とても多く、鶏も飼育卵も作っています。おかげさま農場に入ったのは5年前。メンバーの中で唯一、親が農家でない新規就農者です。主に出荷しているのは、小松菜です。

### 〈家がないことはたいへんだ〉

畑は、変わらずに借りていますが、その間引っ越しを5回もしています。この春に家を建て、やっと腰も落ち着いたようです。

「鶏はずっと同じ畑にいるけど、人間ばかり移動だよ(笑)それまでは、アパートを転々としてたから今なら笑って話されますが、若さと静かな熱意でがんばってこられたのだなあと感じました。

### 〈おいしい野菜を求めて〉

遠藤さんにいろいろ質問すると、必ず行きつく答えは、「おいしい野菜を作りたいたい」でした。畑の肥料まきの仕事一つとっても肥料分の少ない箇所には、多めに肥料をまいたり、土壌改良のためにみもみから炭を作ったり畑に蒔くなど、とても研究熱心。

「おかげさま農場に入って、色々な人から話を聞いて、おいしい野菜を作れたようになってきたと思う。みんなその道のプロだからね。話を聞くだけで、すごく勉強になるよ」と常に学ぶ姿勢を忘れません。先日取材をした石上さんも話していました。石上さんのお父さんが野菜が上手でできなかったり、失敗すると、おかげさま農場の仲間には必ず「これをやってみたら」「こうしたらほうがいいかも」と親身になって助言をくれたそうです。遠藤さんと同じなのでしょう。素敵な人間関係ですね(´)

### 〈小松菜の虫食いとへの戦い〉

私は小松菜はキャベツの次くらいに虫に食われやすい野菜だと思うのですが、遠藤さんの小松菜は虫食いが少ないです。農業を始めた当初は、虫食いがひどかったようですが、研究熱心の遠藤さん、常にどうすれば虫食いの少ない小松菜が作れるのかと追及していたそうです。①イネ科の牧草を栽培し虫が嫌う土づくり②太陽熱で病害虫を死滅させます③肥料の探求④寒冷紗(かんれいしゃ：目の細かい薄い布のようなもの)。この4つを行い今のようなおいしい小松菜ができるようになったそうです。

普段はもの静かな遠藤さんですが、話し出すと私達にいろんなことを教えてくれました。技術だけでなく自然を活かした栽培が美味しい野菜を作るといことも教えてくれました。(つや)



虫食いが少なく美味しい小松菜



桂さんと力をあわせて畑仕事

## 仲良し夫婦が力をあわせて

～多田健司さん(66)、よし子さん～

多田家は今、外に働きに出ている娘さんとの3人暮らし。約1町歩(3,000坪ほど)の畑で葉物を中心に作っています。ピニールハウスは大きなものが1丁棟もあります。

主に作っているのは、ほうれん草、小ワサ、レタス、サニーレタス、チンゲンサイ。秋口にはラディッシュも作っています。

夫婦ふたりで農作業していますが、忙しい時期には近所の人に手伝いを頼むこともあるそうです。

### 〈芸達者のもう一つの顔〉

お家に向ってまず驚いたのが、畑を含む家周りの綺麗さでした。収穫した野菜を計って袋に詰める作業小屋も、中はがらんと広くて無駄なものか置いてありません。よし子さんすごい！と騒いでいると健司さんが「俺だよ！」と言っので、更に驚いてしまいました。

申し訳ないのですが、意外でした。おかげさま農場の忘年会で、語りの部分も情感たっぷりにこなすプロ顔負けの演歌の歌い手にこんな几帳面な顔もあってなあって！

多田家がおかげさま農場に加わったのは24、5年前のこと。健司さんの同級生が、おかげさま農場の林さんと同じ集落に住んでいて、その方から紹介されたのがきっかけでした。

この通信の初号にもあるように、無農薬、有機栽培で葉物を作るのは難しいと考えられていた頃に、多田家に白羽の矢が当たったのです。

農薬を使わない栽培方法に不安はなかったのかと聞くと、よしさんは「夫がやるっていうから仕方ない」と笑い、健司さんは「多少は虫が喰っててもOKと言うことならば」と抵抗は無かったのだそうです。このような夫婦のやりとりを聞くのは、もう何軒目だろうか、と思います。やはりこのような大らかな人運だからこそ、おかげさま農場なのだと感じました。

好きな野菜は、うちで作っている野菜ぜんぶだと答えてくれました。好きな仕事は、何が好きと言うわけではなく、全部がっつなかって仕事なのだと。無農薬はマメに手を入れてやるもの、だそうです。雑草の無い綺麗な畑を見て、深く納得させられました。

### 〈転機〉

はじめの頃は手や大根も作っていた多田家が葉物専業になったのは、実はよしさんの畑での事故がきっかけでした。作業中に機械に足を巻き込まれてしまったのです。これまでのように動くことができなくなったよしさんのために、健司さんは自分が主な作業をし、よしさんに袋詰めなどの軽作業をしてもらって現在の形を選択しました。葉物は軽いのを扱います。

多田家は葉物の出荷が落ち着く夏場には、長めの休暇をとりゆっくり過ごします。夫婦がとてども仲良く助け合って暮らしているお家だなぁ、と以前から思っていました。実際に伺ってみてなんだかほっこり癒されてしまいました。

健司さんは今、先のこと・仕事の段取りを考えながら仕事をし、カタがついたら近くに釣りに行くのが楽しみだそうです。私たちが取材に訪れたこの日も、本日は午後から釣りに行きかけたのだとクシヤットと笑ってみせたのが印象的でした。(なお)



おしどり夫婦です



一面の美しいほうれん草