

# 「おかげさま通信」 第7号



コメ展のため久しぶりにオダ掛けした稲

2013.10.11

農の道 ～食から考える～ 高柳功

私は農にもこだわってきましたが食べ物にもこだわってきました。私が農業を始めた頃、おぼさんがガンで亡くなりました。それをきっかけに、何故人間はガンになるのだろうか？と考え始めたきっかけです。

最初に出会ったのが森下敬一博士の「ガンは食事で治せる」という本でした。

また、明治時代は「文明開化」と西洋の物まねが流行り出し、奇病が発生し出しました。奇病が発生したというのは、それまでの日本人が出会ったことのない病気が出始めたので「奇病」と呼んだらしいのです。

そこで分かったことは、奇病が発生するのは一般人から始まったのではなく、いわゆる西洋食をしている人達から多発していること。そのことから「これは食事のせいではないか？」ということになり、明治時代の薬事監・石塚左玄が「身土不二」を唱えました。自分の目の見える範囲のもの、あるいは四里四方のものを食べるのが健康法だという。

戦後、診療所の医師・古守豊甫さんはレポートの中で、長寿で知られた桐原村(ゆずりはらむら)では80才90才と死ぬまでの間に病気が多い病気をせずに健康なまま天寿を全うする実例として紹介しています。

また、東北大学の近藤医師と共に、ブラジルのいわゆる成人病患者に桐原村の食事療法をしたところ、劇的な改善が見られたと報告しています。ブラジル人は豆と乳脂類が多く、いわゆる高脂肪高タンパクの食の影響で心臓病や脳梗塞の血栓といった血液どろどろの体質だった。それに対して、桐原村は雑穀中心の穀菜食の違いがある。

記憶が確かでないところもありますが、そうした指摘だったと思います。

そうして印象に残ったことは、これまでは人間は「病気になる」というものだったけれど、現代は「病気を起こす」ようになった。言葉を換えると、かかる病気からおこる病気に病気の質が変わってきた、という指摘です。

現代はそれに加えて食品添加物のオンパレード、グローバル化などと言ってどこで採れたのかも分からない食が横行しています。食品添加物でも化学食品添加物が380種も許可されていて、その生産量は60万トンを超すと言われていて。そして身土不二とは正反対に進化？して遺伝子組み換えのものも無意識に食べているこの国のゆく末はどうなるのだろうか。心配の種が増殖しています。

合掌 2013年10月

## 農家のお母さんレシピ♪～人参ジュース～

### 【人参ジュース】

北崎家でずっと飲み続けているという人参ジュース。おかげさま農場の辺りの土地は根菜類に適しているのか、ととても甘い人参ができます。一般的には小松菜やリンゴを入れたりということが多いようですが、ここの人参ならば、それだけで飲みやすいジュースになります。もちろん水も不要。100%の人参ジュースで体調も整い、農さんも元気な毎日を送っているそうです。

(なお)

## 旬の野菜たち♪

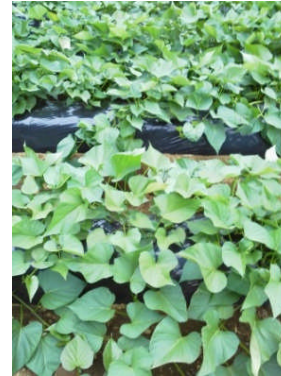
### 実りの秋、収穫たくさんあります

植え付けに忙しかった春、草取りに追われる夏を経て秋に。収穫シーズンと冬の種まきなども始まっています。お米にお芋、落花生などたくさん実りました。

(つや)



9月7日手刈りで稲刈り→おだ干し  
六本木の美術館にて、米展をするそうです。  
詳細は次号でお知らせします



さつまいも元気



冬の王道野菜の大根



「食と命の教室」で栽培中のそばの花



今年もひまわり満開でした(^^)



キャベツは虫に負けずにがんばってます

秋のほっこり味覚：里芋、生落花生、さつまいも、新ごぼう、長ネギ、新ごぼう、南瓜、小松菜、ほうれん草、新生姜、にんにく、ニラ、チンゲン菜

そろそろ始まります：キャベツ、小カブ、白菜、にんじん、大根

新米始まりました。

# 「おかげさま農場の生産者紹介」

今月は、とても穏やかな北崎家と家族揃って賑やかな山倉家の2家族をご紹介します♪  
少しでも、生産者1人1人の人柄や野菜作りの気持ちが伝われば嬉しいです。

## わきあいの霧囲気漂う仲良し家族

つとむ  
～北崎農さん(66歳)絹江さん、正博さん(31歳)、安理さん～  
あんり

北崎さんちは、農(ツトム)さん絹江さんご夫婦、娘の安理さんとお婿さんの正博さんの4人で農業をしています。

農と書いてツトムと読める人はなかなかいないと思います。学者さんに名づけてもらったそうで、まさに農業をするために生まれてきたと言えるのではないのでしょうか(〃)奥さんの絹江さんは、日本舞踊を習っていて、美人で陽気な方です。おかげさま農場の忘年会には、踊りを披露するほどです。今回は、農繁期でしたので、農さんと絹江さんのお話を伺いました。

畑の面積は、5町歩(東京ドーム約1個分)。主な作物は、里芋と人参です。おかげさま農場初期からにんじんを作っていて、春・夏ににんじん部の部長です。

### 〈にんじんを作って25年〉

農さんは、高柳さんたちと村のこと地域のことなどの未来を思い描き、語り合い、行動しようとする青年部に入っていました。そのご縁もあり、高柳さんにおかげさま農場に誘われ、生産者の一員になりました。

「農薬が身体に悪いということは知っていたから、なるべく最小限に使って野菜を作っていた」と農さん。「え、～無農薬で売れる野菜が作れるの?と半信半疑だった」と絹江さん。

いざ、にんじんを作ってみたら、立派にできて、驚いたそうです。毎日にんじんジュースを欠かさずに飲むほどにんじん好きです。

### 〈農業を手伝う娘たち〉

北崎家は、娘3姉妹。子どもの頃から農作業を手伝ってくれていたそうです。若い女の子が農作業しているために、警察が不法外国人かと思いき事情聴取をされたことがあったそうです。

娘さん3人のうち、安理さんが正博さんと3年ほど前に結婚し、お婿さんになり、北崎家を継ぐことに。嬉しそうに話す農さんと絹江さん。絹江さんは、「正博の親を思うと泣いちゃうんだよ～」と。以前、家族で出荷作業をしている時に、ラジオで福島のことを歌う歌があり、絹江さんは聞いているうちに涙が…。「正博ごめんね～。向こうのお母さんも淋しいだろうに…」と言うと、正博さんは「お義母さん、チャンネルかえましょうか」とやさしく接してくれたそうです。その場にいた農さんもウルウル。話を聞いているだけでも、仲睦まじさが伝わってきました。

(つや)



25年続けてきたにんじん作り



穏やかな霧囲気のご夫婦です

## 賑やかで几帳面家族

てるひろ  
～山倉英洋さん(62)、久子さん、良太さん(30)～

山倉家は、英洋さん久子さん夫妻と息子の良太さんの三人で農業をしています。独立された娘さんは東京で栄養士さんとして働いているそうです。畑の面積は約2町歩(約6,000坪)。田んぼは5町歩(東京ドーム約1個分)もやっています。ビニールハウスは育苗用のものが4棟あるそうです。主に作っているのは人参、じゃがいも、ゴボウ、長ネギ、白菜です。

### 〈一からの試行錯誤〉

山倉家は山に囲まれた谷津(やつ)と呼ばれる地形の田んぼの中に建っています。谷地の湿地を利用して谷津田(やつだ)でとれるお米は昔から美味しいと言われてきました。

鉄筋の大きな建物ですが、お隣にある雑貨屋さんが元々のお家で、今は英洋さんのご両親が暮らしています。

実は、田畑は持っていたものの本格的に農業をやるようになったのは英洋さんの代からだそうです。「始めた頃はトラクターも無かった、何にも無かった」と、当時を振り返っていました。

妻の久さんはおかげさま農場の高柳場長のお姉さんです。英洋さんは若い頃から高柳場長と青年の集まりで一緒に、そこで久さんと知り合い結婚、おかげさま農場の立ち上げから関わってきました。

久さんは、当初弟が無農薬有機栽培の野菜を、と言出した時「考えられなかった」と言います。自身は会社勤めをされていたものの、実家の農業を見ていたのでそんな不安を抱いたようです。山倉家に当時2町歩の田んぼがあったからこそチャレンジできたと話してくれました。

「草取りがもう！大変で大変で！」最初の頃、2反歩半(約750坪)の面積の長ネギが1週間の出荷で無くなってしまったそうです。かなりの面積ですが、取りきれない草に負けてほとんどモノになるネギが育たなかった為でした。人参も最初の2、3年は駄目でした。従来の農業で使われていた土壌消毒が急になくなった土地では、まともな人参ができなかったそうです。

そういった一からの農業。山倉家には分厚い作業日誌がありました。その日何をしたかを箇条書きした記録と、畑ごとの記録です。その畑の特徴、前作の結果や次に必要な注意点などなど。

「畑が何枚もあると忘れちゃうから」と言いますが、その几帳面に驚きました。

### 〈一番若い後継者〉

息子の良太さんはおかげさま農場の跡取り息子さんで一番の若手です。学校を卒業して7年前から農業を始めました。小さな頃は大工さんになりたかったそうですが、家庭の環境、雰囲気「継がなきゃ」と思ったそうです。

「農作業は得意じゃないけど全部好きだ」と、ニカッと笑って言いました。最近ではトラクターで畑を耕しながら、あの田んぼの崩れてる所どうしよう?と考えたりするそうです。

取材中も一人が話していると別の二人が「それは違うよ!」「あの時のあれは…」と割って入ってくる賑やかな山倉家は、畑での作業中も会話が途切れません。あの作業日誌の細やかさとギャップがとても不思議で面白かったです。

(なお)



賑やかな山倉家



谷津田でお米の収穫