

安曇野自然農学習会 (at シャロムヒュッテ)

2005 年 8 月 21 日



中央にあるのがニンジンの花と種

自然農、それは「耕さず、肥料、農薬を用いず、草や虫を敵とせず」川口由一さんが提唱する農です。今回も長野県、安曇野のシャロムヒュッテで小田詩世さんと共に自然農を体験学習し、感じたことを皆さんと分かち合えたらと思い書かせていただきました。

安曇野自然農学習会 2005 も今回で第 4 回目、自然の移り変わりと共に蒔いたお米や野菜が実り、季節を感じさせます。今回は、秋野菜の播種（ニンジン・コカブ・大根・ホウレンソウ・ハクサイ）、ソバの播種、レタス・タマネギの苗作り、そして田んぼを見学しました。

シャロムヒュッテの様々な畑たち

前回もご紹介しましたが、シャロムヒュッテでは自然農のほか、有機農業・福岡式自然農法・パーマカルチャーの畑がありそれぞれが、それぞれのコンセプトで行われています。

写真 1 は、『**有機農業**の畑』です。自然農の畑とくらべると、大きな違いとしては、有機物を耕し、除草してあるので、土が見えます。



1

それに対し『福岡式自然農法』（写真 2）は、土は全くといっていいほど見えず、草とこぼれ種から発芽した野菜が混在しています。実は福岡式自然農法は、自然の理で判断する農法であり、放任ではないのです。だから神（自然）の農法と呼ばれます。なかなかわからない神（自然）の農法と人間の間に川口さんの自然農があるともいえます。



2

写真 3 は、『自然農の畑』です。草が勝ると光が差し込まないので、野菜はいじけてしまいます。だから、必要に応じて草を刈り敷く。草や虫と野菜が共に生きる姿がそこにあります。



3

写真4は、『パーマカルチャー』の畑です。単に農業という枠だけでなく、人間にとっての恒久的持続可能な環境をつくりだすためのデザイン体系を意味します。パーマカルチャーという言葉そのものは、パーマネント（永遠の）とアグリカルチャー（農業）の造語で、同時にパーマネント（永続可能な）とカルチャー（文化）を目指したものです。シャロムヒュッテでは、パーマカルチャーの講習会も開かれているので興味のある方は参加をおすすめします。



4

おまけ「一般の畑」



5

秋冬野菜の播種（はしゅ）

自然農では、野菜を育てる時以外は、なるべく草や小動物の営みを邪魔しないようにと、できるだけ自然のままにしておくので、草が被い茂ります。では草の中にどのように種を蒔（ま）くのかというと、基本的には、のこぎり鎌で草の地上部を刈り、種を蒔き、刈った草をかけてあげるわけですが、野菜の種の種類により蒔き方がいろいろあります。自然農をしていくなかで、自分にあった種まきのやり方を見つけてはいかがでしょうか。

【1】幅のある条（すじ）蒔き

これから紹介する工程は、自然農における基本的な種のまき方です。ポイントは、最初を丁寧すぎるくらい丁寧に種を蒔くことです。そうするとあとが大変楽になります。

10～20cm くらいの幅の条に、種を蒔きます。このような蒔き方は、主に葉もの野菜やにんじんや小麦といった比較的小さな種で、幼いうちに支えあいながら、競い合い成長していく野菜に適しています。そして、芽が出たら、少しずつ間引いていくので、収穫する予定よりもたくさんの種を蒔きます。もちろん、間引いたものは、間引き菜として美味しくいただけます。

例えば、野沢菜・ハウレンソウ・二十日大根・種の小さなアブラナ科の種などが幅のある条まきに適しています。



6

草の根を残し地上部で刈っていきます。自然農では、地上部は地上で腐らせ、根は地下で朽ちさせます。地下の根は、やがて朽ちて空洞の溝を作りますので、耕して通気性をよくする必要がありません。そして、刈った草は、左に寄せられその草の亡骸の層が自然に堆肥となり、さらにはこれから生えてくる草を押さえてくれます。

草刈のポイントは、根と葉のところにある成長点を切断することです。



7

そして鍬（くわ）で、表土を削り取り、両脇に避けます。そうすることで、表面にある草の種がよけられ、蒔いた種だけが発芽できる条件を準備してあげます。



8

もしも、宿根草類の根があれば、のこぎり鎌で取り除きます。



9

そして、土が少し硬い場合や、自然農を初めて間もない畑の場合は、草の根を切断するように浅く耕します。耕す時は、前進しながら耕すと、ムラなく耕せます。



10

次に、畝の上を平らにならしていきます。



11

土を鍬の背でたたき平らに仕上げます。市販の多くの鍬が、鍬の背が飛び出し平らでない
ので、そんなときは平らな板などでたたき平らにします。



12

種が密にならないように、指と指の間からパラパラと均一に蒔いていきます。



13

種のことを考えて、種が隠れる程度の厚さで、土を細かくほぐしながらかけていきます。このときに、草の種が混じらないように、穴を掘り、草の種のない土を使います。



14

そして、鍬の背で、しっかりとたたきます。こうすることで、土の表面の乾燥を防ぐことができると同時に、種と土が密着し発芽しやすくなります。



15

そして最後に、日陰にならないように、右隣の草を刈り、種を蒔いた上にばらばらと敷きます。こうすることで、土の湿り気を保ち、乾燥することなく、発芽を迎えることが出来ます。あまり草がたくさん敷いた場合には、発芽して間もない夕方か曇りの薄暗い時間帯に、少し草を除いてあげることで、発芽した双葉がモヤシ状態にならずに生育できます。

ポイントは、イネ科のように葉の形が細いものは、重なり合っても隙間ができ適しています。もしも、畑に草がない場合は、畑の隅に草をはやす空間を設けると助かります。今回は、草が大きく繁っていたので、鎌で細かくして敷きました。右側も草が押さえられるように、刈った草を積んであります。

種をつけた草の場合、草の種がこぼれないように、種の部分を鎌で除き、敷きます。

【2】バラ蒔き

バラ蒔きは、幅の広い条蒔きの幅を、畝全体に広げたもので、畝そのものの草を刈り、表土を薄く削り、平らにならし、種を蒔き、土を被せ、土を鎮圧し、草を薄く敷く。といった、やり方はまったく同じです。

広い面積に、同じ種類の野菜を播種できるので、種の量をたくさん蒔きたい人におすすめの蒔き方といえます。同時に、大量の間引きも必要になるので、そこは個人の好みで使い分けてください。

バラ蒔きは、苗を作って、移植する野菜に適しています。この時期ですと、キャベツ・タマネギ・ネギ・ハクサイなどです。

【3】点蒔き

点（てん）蒔きは、種の比較的大きなものや、豆類などのように、地上部が大きく繁る

ものは、適当に間隔が保てるので適しています。例えば、キャベツ・ブロッコリー・大豆・大根などです。点蒔きの利点は、間引く手間が省けることです。種が少ないときや、なかなか畑にいけない場合に便利ですが、間引き菜はあまり食べられません。蒔き方に絶対はないので、やっていく中で自分のやり方を見つけていくのも楽しみの一つです。



17

今回は、ハクサイを点蒔きました。まずおよそ手のひらくらいの大きさに草を刈り取り、ザクザクとのこぎり鎌で土を耕します。



18

そして、虫などに食べられることもあるので、1ヶ所に種を、3～6粒ぐらい落としていきます



19

草の種の混じらない土をかけ、手のひらで覆土（ふくど）します。



20

最後に、最初に刈った草を、ぱらぱらと被せ、完成です。

【4】幅のせまい条（すじ）蒔き

この蒔き方は、点蒔きと条蒔きを合わせたような蒔き方です。利点は、蒔きたいその部分だけ蒔けるので作業が大変はかどります。種の大きさは、1粒ずつ3～5cm 間隔に蒔くので、やや大きめの種が適当です。大根や大豆が適しています。

今回は、詩世さんが大好きな源助大根（金沢の在来固定種）を蒔いてみました。大根は、地方に根づいたいろいろな種類が存在します。源助大根は、小柄で形よく、みずみずしく美味しいそうです。



21

まず、生えている草をかき分け、草を刈ります。



22

種を蒔くところを、直線にのこぎり鎌で削ります。



23

そして、大根の種を指で 3cm ずつ押し込んでいきます。



24

最後に手でトントんとたたいて、終了です。とても簡単です。

大胆なソバ播種

今回は、「え！マジ？」と思えるような大胆不敵なソバならではの種まきでした。



25

なんと！？腰丈ほどの草の上にバラ蒔き。



26

そして、蒔いたあとに、草を刈り、敷くだけ！！



27

たったこれだけで完成、おもわずピース（＾０＾）v



28

2週間前に、同じ方法で蒔いたソバが、こんな感じ。ソバは、大変発芽、成長が速いため、草よりも生長し、圧倒してしまいます。

レタス・タマネギの苗床

今回は、3区画に、二種類のレタスとタマネギの苗床を作りました。蒔き方でいえば、バラ蒔きになります。



29

作り方は、今までの自然農の蒔き方で、蒔いた後は、もちろん、覆土、鎮圧、敷草です。

臼井さんの超簡単種まき

これは、臼井さんのオリジナルな自然農で、のこぎり鎌一本で、草の中に種を蒔く。自然農の応用版です。



30

こんな背の高い草にどのように種を蒔くかというと、ちょっと手元が見えないのですが、条蒔きしたい幅の両わきをのこぎり鎌で、直線に地面を切っているところです。そうすることで、条のわきの草の根が切れ、条間に進入する根を一時的に絶つことができます。



31

そして、条間の草と地面のきわを削りながら、草の地上部を刈り取ります。そのときの草は、条間のわきに重ね、草が自然堆肥となり、草を押さえます。

ポイントとしては、必要な条間よりもやや広めに刈り取り、両わきに草を敷くスペースのゆとりを持つことです。



32

それから、切り残した草の根をザクザクと切断するように、のこぎり鎌で、耕します。そうすることで、地下部に程よい空気が入り、通気性を確保できます。



33



34

今回は、農場に生えていたニンジン種の種をその場で、蒔きました。

自然農は、基本的に自家採種が良いとされています。つまり、その畑で育った野菜から種を採り、また蒔くことで、野菜の一生を全うさせ、次の命をつなぐことを大切にしています。



35

均一に、種を蒔いたところです。



36

指で土と種をなじませ、同時に手のひらで叩くことで、土を鎮圧します。手の代わりに、のこぎり鎌の背で叩いても結構です）その後手のひらで、鎮圧します。



37

最後に刈った草を、敷き、乾燥を防ぎ、種まきの完成です。

穂がでてきた田んぼ

シャロムヒュッテの田んぼは、シャロムヒュッテのSV0（ストレートベジタブルオイル）車や各自の車に相乗りして、10数分走るとあります。先月は、自然農学習会がお休みで、その前も見えていないので、2ヶ月ぶりの田んぼは、元気よく生長している稲で埋め尽くされ、本当にきれいでした。



38

稲の穂がによきによきと出てきて、あるものは花を咲かせ、次の命の営みを育んでいます。



39

畦豆（大豆）も元気です。

自然農の稲と「ハイチーズ！」



40

『次回の作業予定』

次回は9月19日（月）です。

【作業予定】秋冬野菜の播種、田草刈り、ニンニク播種、収穫です。

もっと自然農を詳しく知りたいそんな方は、川口由一著『自然農 川口由一の世界』（晩成書房）、『自然農から農を超えて』（カタツムリ社）、『妙なる畑に立ちて』（野草社）をご覧ください。今回も読んでくださいますとありがとうございます。

（教え手）

小田 詩世（おだ うたよ） 1999年にパーマカルチャーと出会い、藤野にあるパーマカルチャー・センター・ジャパン（PCCJ）でパーマカルチャー（PC）について学びました。2001年に、オーストラリアとニュージーランドに行き、複数のPCサイトでウーフ体験をしました。これは本当に素晴らしいもので、自分のいままでの暮らし方を見直し、変えていく大きなきっかけになりました。帰国後に、山梨県にある自然農の専業農家で一年間研修を受けました。

毎日田畑に立つことで、身体で季節の流れを感じ、自然の営みの中で、生きていることを感じています。皆様にも、この一年で、種まき、それが根を出して育っていく、まるで魔法のような自然の営みに触れることで、何かを感じてもらえたらいいなと思っています。私も一年間、皆様と一緒に楽しく、学びあいたいと思っています。お逢いできるのを楽しみにしています。

（書き手）

竹内 孝功（たけうち あつのり）

Email : takecook3@yahoo.co.jp

福岡正信氏の自然農法をはじめ、川口由一さんの自然農、岡田茂吉氏の自然農法などを学ぶ。現在（財）自然農法国際研究開発センターで研修中。人の数だけ農法があると思っている。自然の真理を学び、無理無駄がないオシャレなオーガニック「ナチュラルオーガニック」を多くの人に紹介したいと思っています。『自然農・自然農法で自給自足のマニュアル（仮称）』小冊子を出版したいと思っています。感想等ございましたら、メールいただけると嬉しいです。