シャロムヒュッテの自然農……4

まとめとおさらい

1年間を通して紹介してきた「シャロムヒュッテの自然農」は、今回で最終回を迎えます。野菜作りのノウハウだけでなく、私たちが普段忘れてしまっている、人間も自然界の一部分であることを、自然農は改めて気付かせてくれました。

文●わたなべようこ
text : Yoko Watanabe
写真●キッチンミノル
photograph : Kitchenminoru

冬の畑仕事

12月のシャロムヒュッテは、しんと静まり返っている。毎年12月から3月までは冬期休暇に入り、ペンションもレストランもすべて営業を休んでいる。いつもはシャロムヒュッテの森の中で走り回っている、屋外保育『森の子』の子どもたちは、この時期だけレストランが活動場所になっているそうで、かわいい笑い声が遠くで響いている。

オーナーの臼井さんは、ここで静かな時間を楽しんでいた。春から秋にかけてのシャロムヒュッテは、あまりにも忙しい。たまにはこんな時間も必要だ。

「日々が楽しく、おいしく。そして休みもあってね。忙しいばかりでは結局は続かなくて、俯瞰してると、到達点は休んだときと同じだったりするんですよね」

シャロムヒュッテはお休みでも、畑の仕事はたくさんある。例えば、収穫した豆の調整。サヤを叩いてゴミを取り除き、豆をきれいにしておく。そしてクズの豆を集めておき、3月に味噌を仕込むのだ。また、畑の根菜類は、土を掘ってむろとして埋めておく。雪の下は温度と湿度が保たれるので、フレッシュな状態のままで貯蔵できる。

いっぽう葉もの野菜は、寒さをしのぐために自らの体に糖分を蓄え、暖かくなる日をじっと待っている（だから露地で冬越しした野菜は甘くておいしい）。臼井さんは、自然農の畑は、冬もまた、とてもきれいだという。

「自然農の畑は草で覆われているから、霜柱が立つことがなく、土がどろどろになることがないんです。その畑が雪で覆われ、そして雪どけとともに、一面の白一色から緑色の葉が顔を出す。それはもう、美しいですよ」

つながることこそ素晴らしい

この連載が最終回を迎えるにあたり、臼井さんに改めて、自然農の素晴らしさを伺ってみた。すると、「つながりがあること」と真っ先に答えてくれた。

自然界に習って、「持ち出さず、持ち込まず、草や虫を敵としない」というのが自然農の考え方。確かに自然の中では、草も虫も共に生きながら、循環し、めぐっている。その営みに感謝をして、「これはしなくてもいいんじゃないか」と考え、なるべく手をかけずに作物を育てていく。

「つながりを断ち切ることなく、持続可能な農法。それが自然農なんです」

そこでは、『種を採り、それを蒔く』という作業が、非常に意味を持ってくる。前の年に採れた種がたくさんあるのを見ると、臼井さんは「素晴らしいな」と嬉しく思うのだそうだ。一粒の種は何百、何千粒もの種に増えていく。これを蒔けば、他の生き物と共にまた暮らしていける。

「私たちは一時的な効率を求めて、持続可能な豊かさを忘れてしまっている気がします。物を持ちすぎないシンプルな暮らしは、もともと日本にあった里山の素晴らしい暮らしと同じ。自然農は、まさにその考え方なんです」

私たちも、四季を通じてここに通い、自然農の素晴らしさを肌で感じてきた。その中のほんのいくつかを、次のページで紹介したい。

●臼井健二／宿、レストラン、ショップが集まったエココミュニティ・ 舎爐夢ヒュッテのオーナー。自然農の他にパーマカルチャーも実践し、昨年「パーマカルチャーしよう！」（自然食通信社刊）を発行。http://www.ultraman.gr.jp/~shalom/ ●竹内孝功／自然農法菜園アドバイザー。「自給自足の休日倶楽部」主宰。臼井さんの自然農のパートナーで、この一年にわたり当連載の技術指導を担当。takecook3@yahoo.co.jp

すばらしき自然農

虫も草も すべてを味方に

1種類の野菜だけ育てていると、それが好きな虫が集まる。多種類の野菜を育てれば、虫が好きな野菜も、匂いを放ち虫を寄せ付けない野菜も混在し、害は少なく虫も草も一緒に暮らせる。虫が生きられる環境であることも大事。

種採りから始まる 持続可能な農法

循環し、持続することが、自然農の素晴らしいところ。普段私たちは、効率を求めるあまり、この循環を断ち切ってしまっていることが多い。自然農では自らの畑で種採りをし、それを蒔くことで永遠に持続可能となる。

5年で畑の バランスが最高に！

耕して肥料を与えれば1年目からよく実るが、毎年肥料を与え続けなければならない。耕さず草の根を残せば、微生物や小動物がそれらを分解し、団粒構造ができる。最初は苦労するが、5年も続ければ柔らかくて良い土になる。

「やらなくても いいのでは」の精神

「これをしたほうがいいんじゃないか」「あれもしたほうがいいんじゃないか」と、複雑にするのではなく、「これはしなくてもよかったんじゃないか」と考えてみる。自然は本来、何もしなくても持続しているのだから。

自然農の1年・シャロムヒュッテの場合

3月

夏野菜の苗作り。まだ雪が残る安曇野では、落ち葉と米ぬかに水を与え、発酵熱で温室を作る「踏み込み温床」や、ビニールの温室で苗を育てる。一方、昨年採れたクズの豆で味噌を仕込むのもこの頃。

4月

中旬頃から、畑での種蒔きが始まる。葉もの野菜の種蒔きや、ジャガイモの植え付けを開始。冬越ししたホウレンソウやチンゲンサイなどが、再び青々としてきたら収穫する。きれいな菜花も収穫可能に。

5月

連休が明けたら、温室で育てていた夏野菜の苗を畑に定植。葉もの野菜を次々に収穫しながら、時期をずらして常に種蒔きをする。畑中に春の草が生えてくるが、この時期はそれほど気にしなくても大丈夫。

6月

梅雨に入り、夏草が生え始める時期。真夏の草の生長を抑えるには、この頃の草刈りがもっとも大事。野菜が草に負けないように、手助けする気持ちで草刈りを。

7月

ひたすら草刈り。夏野菜の収穫が始まる。

安心で安全 そしておいしい野菜

どんな理屈を重ねても、結局はおいしくないと意味がない。自然農で育てた野菜は、実は小さいけれど、野菜そのものの味が凝縮されていて濃いし保存性も高い。もちろん無農薬で、自家採種だから安全で安心。

道具はのこぎり鎌 だけあれば OK

耕さず、草を刈って敷くのが自然農。だから、大げさな道具は必要なく、のこぎり鎌1本あればスタートできる。さらに、畝立て時には大きなスコップ、苗を移植する際の小さなスコップ、そして鍬があればすべての作業が順調だ。

自然農の畑は 美しく、心地いい

自然農の畑では、1年を通して土の茶色があらわになることがない。一面が緑色で草原のような心地よさ。春、地を這う草の中から、ニンジン、ネギ、ホウレンソウなどの野菜が、列をなして芽を出している姿は、じつに美しい。

肥料は草 草を制するのも草

草は畑の敵ではない。作物の生長を妨げるようだったら、刈り取って、そこに敷く。肥料になるし、保湿効果もある。さらに、土に太陽が当たらなくなるため、草の生長を抑えることになり、一石二鳥にも三鳥にも。

8月

7月と同様に、草刈りと夏野菜の収穫。さらに、ハクサイ、キャベツ、ブロッコリーなど秋野菜の種蒔きが始まる。下旬頃に、漬け物用のダイコンの種蒔き。

9月

野沢菜の種蒔きなど。この時期になると、夏草は少しずつ減ってきて、優しい冬の草に変わってくる。冬草はそれほど気にしなくても大丈夫。

10月

秋野菜の収穫。夏野菜の種採り。空いている場所には、常に時期をずらして種蒔きを。

11月

ダイコンや野沢菜の漬け物作り。畑に残ったダイコンなどの根菜類は、凍らないように葉のところまで土に埋めて冬越し種採り用にする。畝作りをするなら、翌春に備えてこの時期が望ましい。

12月

収穫しておいた種や大豆、小豆など豆の調整。

1・2月

雪も積もる寒い畑はしばし休眠。作業は屋内で行う。種や豆の整理をのんびりと。この時期は、秋に作った漬け物を食卓へ。土に埋めて貯蔵しておいた根菜類や、保存性の高い白菜、キャベツなどをいただく。

始めてみよう、自然農

その3

収穫直前の作物があるなら…

[種採りをしてみよう]

収穫直前まで育っている作物があるなら、種採りをしてみよう。それがF1種でもまったく問題ない。すべてを収穫せずに、種採り用に何株かを残しておく。豆類なら茶色く乾燥したら採り時、葉ものや根菜類は花を楽しみ、種を実らせる。実ものは畑で完熟させてから収穫する。種採りの方法は、本誌16号を見ていただきたい。そして翌年、自らの畑で採った種を蒔いて育て、またそこから種を採って、と繰り返していくうちに、その土地にぴったりの固定種ができる。種採りこそが自然農の楽しさでもある。

自然農ではいっせいに土を耕すことがないので、種採り用にいくつかの株だけを残すことができる。収穫した種は通気性の良い紙の袋等に入れ、冷暗所に保管。写真はオクラの種

その2

芽が出た作物があるなら…

[追肥はせずに草を敷く]

既に何らかの方法で畑を始めているなら、できることから自然農を取り入れてみよう。例えば、周りに草が出てきたら、根っこから抜くのではなく、地際すれすれの部分から刈る。根を土の中に残しておくことで、微生物などの活動を活発化させるとともに、腐った根は空気や水の通り穴になり、耕さなくても除々に土が柔らかくなる。さらに、いつもは与えている肥料を休み、その代わりに、刈った草を敷いておく。「持ち出さず、持ち込まず」の精神。本格的に自然農を始ることに決めたら、秋の農閑期に畝を作るといい。

草を刈るときは、のこぎり鎌を使って、地際すれすれを刈ること。宿根草などの大きな根があったら取り除く。丁寧に行うと、後の草が抑制できる

その1

これから新たに畑を始めるなら…

[畝作りからスタート]

新しく畑を手に入れて、ゼロから始めようとするなら、まずは自然農の畝作りから始めよう。基本的に自然農の畝は、一度作ればそのまま使い続けることができるので、長いスパンでデザインを考えると良いだろう。自然農の畝は、一般の畑の畝とは見た目が明らかに違う。細い列がずらりと並ぶのではなく、通路から手が届く程度に幅広く、低い台のように土を盛り上げる。いつから始めても問題ないが、春の植え付け時に備えて、秋に畝を作り、草を敷いて米ぬかをまき、土作りをしておくのがベスト。

畝を作る場所を決めたら、表面の草を刈っておき、通路となる周囲の土を掘って畑部分に積み上げる。表面を平らにしたら最初に刈った草を敷き詰め、米ぬかをまいておく

始めてみました、自然農

4

5

3

1

2

1. 豆類は、青々としたときに収穫してさやごとゆでて食べたり、乾燥するまで実らせて、豆としていただいたり。これは、色がきれいな固定種の『本金時豆』。2. 写真奥が有機栽培エリア、手前が自然農エリア。ルッコラや種採り用のカブが花を咲かせている。3. 淡い紫色がきれいなナスの『エッグプラント・ピンタン・ロング』は、台湾原産のエアルームシード（家宝種）。丸まっちゃったね。4.「あまーい」と、一番人気のミニトマトもたくさん収穫できた。採れたての完熟トマトは夏の乾いたのどを潤してくれた。自然農で育てた野菜は全体的に小振りだが香り高くおいしい。6. 巨大トウガラシの『福耳』は大豊作。そのまま食べてみたら……「うっ、辛いっ！」

まずは有機栽培と自然農からスタート

東京の小さな町に、友人たちと念願の畑を借りることになった筆者。一昨年の12月に借りてから、約一年が過ぎた。そこは30坪ほどの土地で、畑初心者ばかりが10人ほど集まり、聞きかじりの知識と、「どうにかなるさ」という楽観的な気持ちでスタートを切った。

いくつか決めたゆるいルールは、

①作業は毎週土曜日に行うこと
②できるだけ種から育てること
③自然に負担をかけずに育てること
④何よりも、みんなで楽しむこと

これらを踏まえて、畑の3分の2は土を耕して盛り上げ、落ち葉たい肥で育てる有機栽培、残りの畑では自然農にチャレンジすることになった。

2種類の畑には、同じ時に同じ種を蒔いた。早春に蒔いた葉もの野菜の種は、暖かくなるとともに、どちらの畑でも嬉しい収穫をもたらしてくれた。週末の作業のたびに、「あ、カブが大きくなってる！」「この葉っぱ、甘いよ！」そんな歓喜の声が飛び交った。

その頃それぞれの家庭では、夏野菜の種を蒔き、苗作りに励んでいた。「ナスの種ってこんなに小さいんだ」「ハバネロって、種も辛い匂いがする」。改めて見る野菜の種は、新鮮な驚きの連続。この、風で飛んでしまいそうな小さな種が大きく育って実をつけ、私たちのエネルギー源になってくれるのだ！

次第にすべてが自然農に

梅雨に入った頃、2種類の畑でいくつかの違いが目につくようになった。

①自然農の畑では、雨上がり、敷いた草のおかげで、葉もの野菜は泥はねがなく、外側まで食べられるほどきれいだった

②有機の畑では、耕して盛り上げた土が、次第に崩れていくのが気になった。草を刈らない自然農の畑では、草の根が土留めの役割をしている

③どちらの畑でも、十分に作物が実った。ある日気がつくと、自然農の畑で、こぼれた種からカブがたくさん実っていたのには驚いた

④自然農の畑のミニトマトは甘かった

週に1度きりの作業日、せっかくみんなが集まったのに、がむしゃらに畑仕事もそっけない。自然農の「草が伸びていたって、作物の邪魔をしていなければ大丈夫」「虫と共存し、70％収穫できればいい」という考えは、私たちの気持ちをラクにしてくれた。だが、少し度が過ぎて、夏草が茂りすぎ、周囲の方々に嫌な思いをさせてしまったこともあった。草と共存するこの方法を続けるなら、あえてきれいに刈るという、周りへの配慮も必要だ。

夏野菜が終わり、秋～冬野菜の植え付けの頃になると、自然農の畑が徐々に面積を増していった。そして、おいしかったトマトや、豊作だったペッパーは、翌年のために種採りもしてみた。それなら今年は、全部自然農で育ててみることにしよう。冬の間に、全体をシャロムヒュッテで習った畝に作り替えた。ほんとうの自然農のすばらしさも大変さも、実感するのはこれからかもしれない。