

azumino no daichi kara

# 安曇野の大地から

持続可能な農的くらし自然農

シャロムヒュッテの自然農・・・



目次

1. 自然農 私の場合	・・・
文Ⅱ小田詩世	・・・
2. 存在としての自然農	・・・
文Ⅱ村松知子	・・・
3. 安曇野自然農学習会	・・・
レポートⅡこうぶみん	・・・
4. シャロムヒュッテの自然農	・・・
自休自足 記事 ①～④	・・・
5. シャロムヒュッテの田んぼ	・・・
文Ⅱ	・・・



# 自然農

シヤロムヒュツテの自然農…

私の場合、



文 小田詩世

1999年、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について学ぶ。同じ頃、川口由一さんの提唱する自然農に出会い、実践を始める。2000年冬～2001年春、オーストラリアとニュージーランドのパーマカルチャーサイトでウーフ体験。帰国後、山梨県にある自然農の専業農家で1年間研修を受ける。

## 自然農との出会い

私は、20代の半ばに大阪から長野に移り住み、何年か経った頃から、漠然と農業をたいと思うようになった。きつかけのひとつは、アジアへ旅行に行ったことだと思う。いわゆる「発展途上国」と呼ばれる国に住む、私たちより貧しいはずの人々の暮らしは、物がなくてもゆとりとして豊かだった。そのことに私はカルチャーショックを受けた。また、それまで知らなかった「南北問題」や「第三世界」という言葉を知るようになり、日本国内の食糧自給率の低さと、第三世界の貧困とが密接に関係していることを知った。援助というけれど、援助されているのは私たちの側であり、私たちが自立することなしに、南北問題の解決はないと思った。これ以上、南の国の人たちの足を踏み続けるのはいやだと思った。

私に「自然農」を初めて知ったのは、数年前にたまたまあるテレビ番組で、奈良の川口由一さんの米作りが紹介されているのを見たときである。農業をしたいと思っではいたけれど、怠け者で面倒なところが嫌いな私には、耕さない、草を取らない（実際は草刈り日々なのだが）ですむ農法なんて、夢のような農法に思えた。

それにはまず、せめて自分で食べるものは自分で作らなくては、と思った。デスクワークよりも、身体を動かす仕事があったこと、何かものを作り出すような仕事をしたかったこと、そして、一日中建物の中に居て今日の天気がどんなだったかさ知らずに過ごすような毎日はいやだと思っていたことなど、農業をしようと思った理由は他にもたくさんある。

とにかく私は、農業、それも自然を汚す農業や化学肥料は使わない農業をしたいと思っていた。自然農のことをテレビで見たのは、ちょうどそんな頃だった。

## 知らなかった新しい世界

それから半年くらい経って、たまたま、隣町で川口由一さんを招いての自然農の学びの会が年4回行なわれていることを知った私は、それに参加して学び、近所に畑を借りて、何もわからないまま手探りで野菜作りを始めた。

長野や三重で行なわれた新規就業準備校にも行って少しは農業のことは学んだが、最初のうちは本当にわからないことだらけで、何をいつ、どのように蒔けばいいのか、支柱はどのように立てるのか、いつ収穫すればいいのかさえわからなかった。金時豆を蒔いたところにせつせと頑張つて立派な支柱を組んだのに、一向につるが巻かない、実は金時豆はつるが巻かないタイプの豆だった、という笑えるような失敗もたくさんあった。野菜作りの本を畑で広げながらの農作業だった。

たすら感動した。採れた作物はともおいしく、いのちがぎゅうつと詰まっている感じがした。

今まで知らなかった新しい世界がそこにはあった。人間の力の及ばないところに、何か大きな力が働いていることを感じた。これが、神さまというものなのかなと思った。

実際、自然農は簡単である。私のように、農業の知識がまったくなくても、耕さなくても、肥料など施さなくても、野菜は立派に育つのである。また、必要な道具は、草を刈るカマと、鍬とスコップくらいで、機械も、お金も何もなくても、種とそれを蒔く場所さえあれば、今すぐに始められるのだ。しかも、その土地は、いわゆる「荒れた農地」のように、長い間放置され、草ぼうぼうであればあるほど理想的なのである。というのも、そういう土地には、草や虫、小動物、微生物など、たくさんいのちが満ちあふれているからだ。私の初めて借りた畑も、そのような土地だった。自然農は簡単、ということを経験できたから、そういう土地で始められたことはラッキーなことだったと思う。化学肥料や農薬で汚染された土地を借りてやる場合は、その土地が自然の働きで浄化され、作物がちゃんと健康に育つようになるまで、何年かかかるという。その何年かが待てずに、自然農では作物ができないと、あきらめてしまう人も多いからだ。

私が今借りている畑は、4年目になる。3年目から畑全体の調和がとでも取れてきた感じがする。生える草がやさしいものに変わってきた

し、カマキリやテントウムシなど初めはいなかった虫たちの姿も多く見かけるようになった。そして、畑に立つているととても心地よく、作物もよくできるようになってきた。私が見る限り、野菜たちは草に囲まれてとても気持ちよさそうに見えるし、実際すくすくとよく育っている。私が心地いいということは、作物にとつても心地いいということなのだろうと勝手に思っている。

自然農は楽で簡単そうだから、と思つて始めたが、実際は畝作りや種蒔き、草刈りなど、機械は使わずすべて手作業なので、体力は結構必要だ。作業の半分は主に草刈りに費やされる。特に草の生育が旺盛な夏は、草刈りばかりの毎日だ。(自然農といえども、まったく自然任せの放任では、野生の、生命力の強い雑草に負けてしまい目的の作物が育たないので、作物が負けない程度に草は取



る、もしくは刈る。そして、刈つた草は外へ持ち出さずその足元に敷いておく。刈つて敷かれた草は、自然のマルチとなって作物の足元を乾燥から守り、朽ちたあとは、そのまま次のいのちの糧となる。)

元来怠け者の私だが、この草刈りが案外楽しいのである。余計なこととは何も考えずにただ黙々と目の前の草を刈り続ける。後ろを振り返ればそこには自分のやつた成果が見える。そしてこの瞑想のような作業のおかげで、終わった後は頭の中が空っぽになり、達成感と心地よい疲労感が体を包むのだ。

### 私も自然の中の一部

私が自然農を好きなのは、それが身の丈にあつた栽培の仕方だからだと思ふ。自然の営みに沿つたこのやり方は、余計なエネルギーや機械を使わず、自然の働きと、そして私というひとりの人間の能力が最大に発揮される。また、手作業でやる仕事というのは機械でやるのと違い、流れる時間がゆっくりで、自然の中にいるという実感が持てる、豊かで楽しい時間なのである。

ある時、自然農を長くやってきたある人が、種を蒔く時や苗を植える時はそこに生えている草たちの仲間に入れてもらうような気持ちで蒔いたり植えたりする、と言つていたのを聞いてから、私もそのような気持ちでやるようになった。一枚の田んぼや畑の中、

草や虫や小動物、微生物などのさまざまな生きもののいのちが生死に巡つているところで、私のお米や野菜もその仲間に入れてもらい、そしてそのお米を食べる私も、その仲間に入れてもらう。自然農をしていると、いつのまにか私も自然の営みの一部に組み込まれ、その循環の輪の中で、生かされていることに気がつく。

### 大いなるその営みの中で

自然農では草や虫を敵としない。この考え方が、他の農法との一番大きな違いだと思う。田畑に立つていると、自然は常にバランスを取るように働いていると感じる。草も、虫も必要があつてそこに存在する。アブラムシが発生するのは、過剰な栄養を浄化してくれるため。スギナが多いの、土壌の酸性をやわらげてくれるため。それらの虫や草があつて初めて田畑は調和が保たれ、作物も健康に育つことができる。害虫も、益虫もなく、またどんな草にも役割があるのだ。この、草も虫も敵としないという考え方が、どれほど心を穏やかにさせることか。私も、草も虫も、全てがつながっている世界と

いうのは、どんなに安心な世界であることか。草も虫も敵としなくなつた時、私も自然の一部となり、大いなるその営みの中で生きていくことができるのだ。人間と、人間にとつて有用なものだけで世界は決して成り立たない。全ての生命は複雑に絡み合い、生かされる関係にある。人間にとつては害になると思ふ

ものを敵とし排除した時、自然はバランスを崩し、結果としてさまざまな問題を引き起こすことになる。私のお米、私の野菜以外の草や、虫や、小動物を、決して邪魔にはしていない。それら全てのいのちが生死を巡る自然の営みの中でのみ、私のお米、私の野菜、そして私自身が生きていくことができるのだ。自然農の田畑はいのちにあふれていてそこに立つているだけでなんともいえない心地よさが体を包む。全てのいのちはつながり、全てのいのちは巡っている。そのことが、最近ようやくわかつてきた。自然農は、農法ではない。私たちに、その生き方を教えてくれる、道しるべだと思ふ。自然農に出会えた幸せを、ただただ感謝する日々である。

### 自然農

耕さず、肥料、農薬を用いず、草や虫を敵としない自然の営みに沿つた農のあり方。

### 川口由一

1939年、奈良県桜井市に専業農家の長男として生まれ、中学卒業後農業を引き継ぐが、化学肥料、農薬を用いた農業の中で心身を損ねる。1978年頃に「複合汚染」有吉佐和子著)や、「自然農法」(わら一本の革命」(福岡正信著)などの本に出会い、いのちの営みに沿つた農を模索し、自然農に取り組み始める。現在は、自身の田畑での勉強会と、赤目自然農塾(三重県)や東京「賢治の学校」などで自然農の指導に当たる。

### 就農準備校

農水省の委託事業として、農業高校や農業大学などで行なわれている、社会人を対象とした農業入門講座。

### 自然農学びの会

当時、川口由一さんを年に数回招いての自然農の学習会が、全国数カ所で行なわれていた。現在直接指導されているのは、奈良、赤目(三重)、東京の3カ所だけになっている。

シャロムヒュッテの自然農…

# 「存在知」として

## の自然農

「いのち」の緩やかな連関

文 村松知子



小学校教諭を経て、不登校児のフリースクールや教育相談に携わる傍ら、心理系大学院に再度進学し、臨床心理士となる。総合病院心療内科で震災後のこころのケアやストレス関連疾患の人たちのセラピーを行う。個人の内的世界と個をとりまく外的世界とのつながりに深く関心を持ち、現在は「いのち」が生き生きと育つ場」としてのコミュニティー作りに興味が生じてきている。

いる草花（本当は「雑草」っていう草なんてないのですが）と一緒に野菜の芽が顔をのぞかせている風景を、自宅のマンションのベランダでぼんやりと夜景を見ながらふと思いつきだけで、なんだか胸の辺りがざわわわしてくる。

自分とまさか「自然農」がこんなリンクするなんて不可思議としかいいようがない。いつか自分が何が起こっているのか…予期せぬ自分に出会った軽い戸惑いとそんな自分をごくおもしろがついている自分がついて、今私は初めて「畑」というものに出会ったような気がする。

これまでもちろん私は多くの整然と並び、耕された田んぼや畑の姿をいくつも目にしてきた。それがいわゆる「田んぼ」であり「畑」であり、「正しい田舎の風景」のように思っていた。一方、シャロムの「自然農」の畑はそれとは異なる情景だ。お行儀のいい畑に囲まれてそれはあるのだが、一見すると単なる「雑草だらけのいかげんな畑」にしか見えない。けれども、シャロムの白井さんや講師の館野さんのお話を聞くと、同じ畑なのにそれはこれまでとはまったく異なる表情を現し始める。そこで私が出会った畑は「雑草といういわば「敵」や「他者」を排除するのではなく、それらと共に

生し、「調和」しながらそれぞれの「いのち」が緩やかに連関しながら存在し合っている」そんな畑であった。この畑にすべての「いのち」のあり様のヒミツが隠されていたなんて！自分のまさに「足元」にその「答え」はあったんだ！そんな気がした。実はこの数年間、私はずっと問い続けていたことがあった。それは今の私の職業と密接に絡んでいるのだけだ。

私はいわゆる「こころの専門家」と呼ばれる仕事をしていて、日常ではストレスなどが原因で心身に不調をきたした方々のサポートをしている。そしてそのような方々との数多くの出会いを通して感じるようになったのが、単にその人の「こころ根」が弱くて、そうした病になられた、というのではなく、近代社会が効率を重視しそれをあまりにも優先させるようになった結果、「いのち」が本来もっていたリズムを失ってその「ゆがみ」が「こころの病」として現れているのではないかとということだった。

「こころ根」が弱いのではなく、こころやいのちを育てていく土壌そのものの、環境そのものがもはや「いのち」として生きづらく窮屈なものになっていくのではないかと、そんな思いがどんどん膨らんでいった。

そんな時にシャロムの畑と自然農に出会ったのだ。シャロムの土は、本当に黒々としていて、やわらかく種たちにとってはふかふかのお布団みたいだった。そこで種たちは毎晩どんな夢をみているのだろうか？私ができることは種を蒔いて、あ

とはただそれを見守るだけ。けれどもできるならその土は「いのち」を活かすことができるものであってほしい。型にはまった均一なものしか生かされないのではなくもつと自由な「いのち」のゆらぎやうごめきが生じるものであってほしい。

そんな意識が生まれてきた。人間も、虫も、草もどのいのちも平等にこの世界には存在している。私の身体は、皮膚という外壁によって一見他とは区切られているようだが、別の次元からみると、たつたひとつの「個」として突出して存在しているのではなく、網の目のように張り巡らされたさまざまないのちの中で浮かび上がっている（何か）なのかもしれないと思った。

自然農の提唱者川口さんは「問いを生きる生き方」から「答えを生きる生き方」について語られている。いみじくも今回、館野さんは「自然農」は「自然農法」ではありませんとおっしゃっていたが、「自然農」は私にとって単なる「農法の一技法」ではなく、人間存在、ひいては「いのちそのもの」のあり様にまで迫ってくる確かな「存在知」である。

分断して競争させる、資本主義の競争の原理に人間も飲み込まれています。引きこもりも登校拒否、自殺願望も自分のせいではなく社会のしくみの結果であるかもしれない。むしろ、繊細な気持を持っている人ほど社会にとけ込めないのです。そろそろしくみを変えていく必要があるのでしょうか。分断して競争させるから、融合して共生する。略奪的な農法から、草も仲間とする農へ。奪い合う暮らしから、与え合う暮らしへ。社会は今変革の時に来ている。人間が作り出したしくみは人が変えられます。（ケン）

シャロムと出会うまで都会育ちの私は「農業の営み」というものとはまったく無縁にこの世界に存在していたし、ましては「自然農」というコトバすら知らずに生きてきた。けれども、5月にシャロム畑のことを知り、そして「自然農」の講座に参加してからは、雑草だらけの土地を見ると、もう無性に「のこぎり鎌」を持って草を刈り、種を蒔きたい…そんな衝動にかられている自分がある。シャロムの雑草と呼ばれて

# 安曇野

## 自然農学習会

春夏秋冬と季節の巡りとともに、農が身近になりつつあります。草も虫も敵としない、耕さない畑に種をまき、実を結ぶまでを体験すると、草のある畑は特別なことではなく当たり前のこととして受け入れているのがいます。身の丈にあつた農は楽しいものです。無理せず、楽しく続けることが、長続きできる素敵な暮らし方だと思います。

講師 佐伯彰・竹内孝功・白井健二  
レポート ころ・ぶみん

今回は、畝作り、レタスの種まき、小麦大麦の種まき、草の中に種をまく方法。田んぼでは、稲刈りをしました。



自然農学習会



畑の観察



レタスの苗床



2ヶ月前にまいた蕎麦

### 畑の観察

余計な草がないすつきりきれいな畑です。覚えていてでしょうか。6月にはたくさん草で覆われていたね。夏の間を生茂った草は、太陽の強い陽射しをいっぱい浴びてエネルギーを貯えます。夏の終わりに一面に繁った草を刈って伏せます。そこに秋口、秋野菜を植え替えます。

ニンニク。  
養分を貯えて冬を越す。

春5月にニンニクの芽をぬきとり、下の部分を肥大させる。翌年7月に収穫。レタス、タマネギ、ニンニクは、冬の寒さにあたって美味しくなるといわれている。凍らないように糖度をあげて身を守っている。

### レタスの苗床

小さいままベビリーフでいただくのもよい。はじめは集団で育てて、移植した方が健やかに育つ。このまま冬を越し、春4月に定植、5月に収穫。ハウスがあれば、そちらに移植すれば冬にも収穫できる。



冬の寒さにあたって美味しく

### 2ヶ月前(8月)に播いた蕎麦

蕎麦の刈り時は難しい。一斉に熟さず、徐々に熟するので、8割熟したら収穫。刈り取った後、保管しておけば追熟する。畑に場所があれば、そのまま畑に置いてよい。追熟したら脱穀する。

講師の紹介  
竹内さん。川口さんの自然農と出会い、自分自身で実践して学んだものを分かち合いたい。松本市梓川で自給スクールをされています。  
佐伯さん。教えるのは苦手とのことですが、暮らし方や田んぼ畑そのものが自然農を物語っています。世界中を旅して、あまりにも自分自身にできることが何もない、と気づいたそうです。自然農を実践し、今ではお米、野菜の他に味噌、醤油、穀類、胡麻などを自給しています。  
白井さん。シャロムヒュッテのオーナー。自然農をはじめパーマカルチャー、バイオダイナミック的農法、有機農法を田畑で実践されています。安曇野自然農学習会にて自然農を分かち合う場を提供していただいています。

## [ 畝の作り方 ]



4



1



5



2



6



3

### 畝作りの手順

① 畝をつくる部分の草を刈る。前進しながら草を刈り取る。後で畝になる部分に土をのせるので、刈り取った草は脇に除けておく。草を刈るときは根を残し、地際に刈る。自然農では地上部の草は地上で枯らし、地下部の根は土の中で枯らします。土の中では根が張りめぐらされ、根穴構造がつくられています。根が朽ちて腐食を作り出します。腐食はマイナスの電気を帯び、土のプラスの栄養素と結びつき、団粒化が起こります。空気層が生まれ、土がふかふかになります。これをまねたのが畝で耕すことでありトラクターなのです。② 畝の両側に紐を張る。通路と畝の境目を作ります。畝幅を決め、その両側に紐を真っ直ぐにはります。足で一跨ぎできる幅、手が届く幅など作業しやすい畝幅を自分で決める。一般的には、畝幅60～120cm。③ 溝を掘り通路をつくる。紐に沿って、スコップまたは鍬で溝を掘ります。掘りあげた土は畝の上に盛ります。草の上に土をかぶせると、土のなかで草が嫌気発酵し、虫が湧く原因になるので注意。事前に草を除けておくのがポイント。通路を作ることでモグラ除けにもなる。④ 軽く耕す(畝に鍬を入れる)。畝の部分に土をのせたので、のせた上の土と元々あった下の土との二層構造になっている。そのため、⑤ 平らにし、鎮圧する。畝に凹凸があると野菜同士で競争し生育に差がでます。平らにして、発芽する環境を揃えます。⑥ 刈った草を敷く。敷草をすることで、微生物や小動物のすみかができる。草を土の中に鋤こまず、土の上に敷くことで、ゆっくり分解し作物に悪影響を与えない。草などの有機質が分解され、堆肥になり土が柔らかくなっていく。草の量に余裕があれば、通路にも敷く。畝作りも、みんなでやると楽しい。自分の畑で作るとき、近所の人や知人に呼びかけて手伝いに来てもらう。みんなですれば楽しむことができる。農村では近所の農家同士で手伝いあう「結い」という伝統があります。日本では昔からみんなで助け合いながら農をしていたのです。

### 畝作り

畝というのは、野菜のベッド。作物が育ちやすいように環境を整える。レタスの苗床作りと同じ。安曇野の黒ボク土のように水はけがよい土地では平畝が一般的。畝作りは、通路と区別するため。自分一人だと畝も通路も必要ないが、第三者が来たとき、ここが通路でここに野菜が植えてあると分かるようにする。秋のうちに畝をつくる。今の時期、草や作物が枯れていく流れの中で土を動かしたほうが周りに与える影響が少ない。畝作りのあとは、もう土を動かさない。土を掘り返す(耕す)

という行為は、自然界では、土砂崩れ以外では起こらない。耕さない畑では、草が覆い、微生物・小動物が棲む。一方、耕すことで有機物があつという間に分解し、微生物や小動物のすみかでなくなり、砂漠の様なやせた土地になってしまう。耕した畑は雨が降ると土砂流失が起こる。自然農では畝を一度作ると壊れない限り作り直さない。畝作りには、自然農の考え方が凝縮されている。



③-a 覆土する。苗床の脇から土を掘り起こす。



② 種をまく。



① 平らにする。苗床を平らにします。

レタスの種をまく。先ほど作った畝の端に、レタスの苗床を作り、種を播きました。

化学肥料・農薬を使い、単一作物を栽培すれば、効率良く栽培できます。大規模な畑にレタスだけを作ることで経済的に潤っている農家の方があります。農薬や化学肥料を使った単一栽培は、経済や効率で見れば、はじめは100なのかもしれない。ところが、だんだんと土地がやせていったり、農薬を使うことで体

草の中に種をまく。草の中はどうやって種をまくのか。誰でもできる簡単種まき。種をまくのが身近になります。

草の中に種をまく。



を悪くして病院通いをしたり、どこかに無理が生じているようです。自然農は、経済、効率でみると60かもしれないですが、年々数値が上がってきています。長い目で見ると、無理せず、楽しく続けることが、長続きする持続可能な暮らし方だと思えます。



草刈り

①草を刈る。草があるのは有難い。草を活用して草を抑える。草の芽が出るには、光、温度、空気、水どれもが必要。刈った草を脇に厚く積み重ねると、下には光があたらないので、新しい草は生えてこない。有機質マルチ。そして微生物、小動物のすみかになり、草を押さえ堆肥を作っていると同じ。②土を1cmくらいかきとる。表土には発芽できる状態で草の種が落ちています。そこに野菜の種を播くと草と野菜で競争してしまいます。そのため、種をまく前に、表土の土を1cmくらいかきとり、草の種を除きます。なぜ、土はこんなに柔らかいのでしょうか。自然農の畑では、耕さず、草を刈るときも土の中に根を残したまま刈り取ります。そのため、耕さない土の中は、根が朽ちた後にできる根穴構造というミリオーダー単位の隙間でいっぱいなのです。朽ちた根は、微生物のすみかになり、団粒構造という隙間ができていきます。③空気を入れる。土が固い場合は、よく根切りと称して鍬を入れることもあります。有機質のない土は、頑(かたく)なに手を結んでいます。その手をほどいてあげるのは、それは人間でも同じです。初対面だと頑なに手を結んでいる人も、会話をすることで打ち解け、手が開きます。人間関係では会話が重要です。それは理解を生み、人を結びつけます。土にとっての会話は空気層なのです。自然農の畑は団粒化が進み、いつも手を広げている状態です。もしも固いようなら土の中に空気を入れる(耕す)ことで、頑なに手を結んでいる土がほぐれて懐を開けてくれます。④種をまく。種をまく以外のところは耕しません。耕すことで地中のバランスが崩れることがあります。⑤鍬を使って覆土、鎮圧する。鍬の背を使い鎮圧します。⑥草を敷く。乾燥が激しいときには、草をもっとかける。2・3日後、発芽していれば、草がじゃまであればどける。



⑤草を敷く。厚く敷きすぎると、もやしになる(徒長する)ので注意。草がないときには、近所の草を分けてもらう。



④鎮圧する。鍬の背で鎮圧する。鎮圧し水みちを通すことで、作物の根をしっかりと下まで張り巡らせるようにする。



③-b 覆土する。③-aで掘り起こした土を手でほぐし覆土する。

## [ すじ播き ]



### すじ播き

①草を刈る。麦を播くところに、まっすぐ紐を張る。その紐に沿って、鍬で草とともに表土をはぎ取ると、すじ状にできる。これを丁寧にすることで育ち方が違ってきます。②麦を播く。指の間からこぼすように播く。ほどよい間隔で。一度に播かず、往復して播くと均一になる。種まきを丁寧にすると、後々作業が楽になるだけでなく、収穫量にも差がでます。③鍬で軽く耕す。軽く耕すことで覆土されます。④種を播いたすじを踏んでいく。覆土した土をしっかりと下の土と密着させることで、乾きにくくなり、地中の水分が上がってきて発芽が揃うようになります。⑤鍬で草を刈りながら、すじ上に刈草を敷く。いっそう乾きにくくなると同時に、鳥が種を見つけにくくなります。⑥敷草を踏む。

### 麦をまく。

自然農の基本的な種の播き方には、バラ播き、スジ播き、点播きの3通りがあります。

バラ播きは、畝一面にバラ播く方法で、密植させてもよく育つ葉菜が主で、間引き菜が多く収穫できます。そのため、苗床を作って移植するレタスなどの野菜に適しています。すじ播きは、約10cm幅のスジに種を播きます。スジ播きは、葉菜やニンジンや小麦といった比較的小さな種で、幼いうちに支え合い、競い合い生長していく野菜に適しています。例えば、野沢菜・ホウレンソウ・二十日大根・種の小さなアブラナ科などです。点播きは、種の比較的大きなものや、豆類のように地上部が大きく繁るものなど、適当に間隔が保てるものに適しています。例えば、キャベツ・ブロッコリー・大豆・大根など。利点は、間引く手間が省けることです。種が少ないときや、なかなか畑に行けない場合には便利です。

まき方には、それぞれ特徴がありますので、試してみて、自分にあった播き方を見つけてみるのも楽しみです。

麦は、土地によって、風土にあっただおすすめの麦があります。安曇野では、しらね(小麦)、しゅんらい(大麦)。近所の人に分けてもらおうといいでしよう。今回は、すじ播きとばら播きの2通りです。



### ばら播き。

小麦の種を草の上からそのまま播きました。一度に播かず、往復して播くと均一に播きやすい。草の上から踏んでいき、しっかりと種を着地させます。草の中に麦の種があるので、鳥に見つかりにくい。種が土に着地して1週間程で発芽する。翌年7月上旬から中旬にかけ収穫。大麦の場合、翌年6月下旬に収穫。大麦の穂が出てきた時期が、夏野菜(トマト、キュウリなど)の定植時期。

シャロムヒュッテの自然農：春

## 畝を作る・種を蒔く

土を耕さずに、野菜作りをしている人たちがいるという。

農薬はもちろん、肥料も使わない。

それで実りがもたらされるなら、これほど素晴らしいことはない。

素晴らしいことはない。

それこそが「自然農」。

しかし、果たしてどうやって？

それを確かめたくて、

信州安曇野の地を訪ねた。

文●わたなべようこ  
写真●キッチンミノル



### 美しい自然農の畑

安曇野の4月。周囲の畑では、柔らかに耕され、堆肥が鋤き込まれた焦げ茶色の土が、夏野菜の苗の植え付けを待っている。その一方で、シャロムヒュッテの自然農の畑は、この通り、まるで緑の絨毯。一面を覆っているのは、オオイヌノフグリ、ハコベ、ヒメオドリコソウなど、作物を育てる人達にとつて、「雑草」と呼ばれる植物ばかり。しかし、この畑に立つ心地よさと風景の美しさは、むしろ「草原」に似ている。「きれいでしょ」そう言いながら畑を案内してくれるのは、白井健二さん。

よく見ると、草と並んで、小さなニンジンやレタスが顔をのぞかせている。白井さんは敷地内の畑で、川口由一さんの自然農、岡田茂吉のMOA自然農法、福岡正信の自然農法、シュタイナーのバイオダイナミック農法、パーマカルチャー、有機農と、さまざまな方法で野菜作りを実践している。

その体験から「自給用の畑なら自然農が一番いい」という。

### 耕さない畑

そもそも自然農とは「耕さない、

持ち込まない、持ち出さない、草や虫を敵としない」という考え方で行われる野菜の栽培。生き物すべてが共存・共生し合うのが本来の自然の姿。その中で、人間が環境に負担をかけることなく、少しでも手を加えることで、その実りをいただく。「森を参考にすればいいんです。木々は人が何もしなくても、毎年大きくな



●白井健二/宿、レストラン、ショップが集まったコミュニティ・合爐夢(シャロム)ヒュッテのオーナー。900坪の田畑では、あらゆる農法で作物を栽培、比較を試みている。<http://www.ultraman.gr.jp/-sizennou/>

●竹内孝功/自然農法菜園アドバイザー。松本市にて「自給自足の休日倶楽部」設立、食卓に感動を伝える野菜作りを教えている。<http://www.happyji-mydns.jp/>

香りが高く、生命力豊かなものが「実際、自然農の畑の土に触れると、その柔らかさに驚かされる。指を差し込むと、すっと潜り込んでいく。耕していないというのに。」

「それは、地中に草の根を残しているから。自然農の畑では、根は抜かず、表面を刈るだけ。『根穴構造』といって、土の中で腐った根が空気や水の通り道になり、団粒構造になるから、土が柔らかい。微生物や小動物の住みかを壊さないことになるので、絶妙なバランスが生まれるのです」その上、根が残っている畝は、雨が降っても土砂流出することもない。

### 偉大なる草の役割

種を蒔くときに刈った草は、隣に置いておく。「光を遮断して、草の生長を抑えるんです。その上、積んだ草は朽ちて肥料になるので土が豊かになる。また、苗の植え付け種蒔き後に、刈った草を敷き詰めますが、それは保温、保湿効果があるから。おかげで、水やりの必要がありません」自然の理にかなった栽培法。それが自然農なのかもしれない。今回は、白井さんと、

安曇野自然農学習会講師、竹内孝功さんに、自然農の畝の作り方と、種蒔きの方法を教えていただいた。

[ 畝の作り方 ]



1. 畝を作る場所を決めて、スコップで四角く筋を入れておく。畝幅は、作業がしやすいよう通路から手が届く範囲にすること。2. 草の地上部をノコギリ鎌で刈り取り、刈った草はよけておく。3. 草刈り終了。4. 草の種が落ちていることがあるので、表土を軽くかき出す。その後、大きな根を断ち切る（根切りをする）。宿根草類の根は取り除く。5. 土が露わになってきた。後に草が出にくくなるよう、ここまでの作業を丁寧に行うことがポイント。6. 畝を囲むように、通路になる溝を作る。畝幅を決めたら、両側をスコップで突き刺して筋を入れ、10cmほど深く掘る。掘った土は畑 畝に盛る。7. 盛った土をほぐして、元の土となじませる。8. 土を平らにならして軽く押さえる（鎮圧）。9. 土が崩れないよう、両脇もしっかり鎮圧すること。10.2で刈った草（種がないところ）を表面に敷き、風で飛ばないように鎮圧する。11. 痩せた土の場合は、草の上から米ぬかをまく（微生物のえさになる）。12. 畝の完成。畝作りは、翌春に備えて軟の農閑期（11月頃）に行うのがベスト。

今回のまとめ  
作業は丁寧に

自然農という言葉からは粗い作業をイメージしがちだが、実はとても繊細。特に、種蒔き作業を丁寧に行うことで、後々の作業が楽になるという。これは子育てのとき、生まれた直後はたつぷりと手をかけ、大きくなったら自由にのびのびと育てるのと同じこと。



自然農の畑からシャロムヒュッテを望む。

草の刈り方

ポイントは、ノコギリ鎌を使って地際すれすれを刈ること。刈る場所は、種や苗を植え付ける場所だけ。

地表だけを取り除けば、種を蒔いたばかりの作物の生長を邪魔する草の

## [種芋の植え付け方]



1



2



3

1. 斜めに微を差し込み、土を持ち上げる。2. 10cm くらいの深さのところに、種芋を置く。3. 鍬を抜いて土を戻す。作業はたったこれだけ。どこに植えたかわかるように、表面の草を刈ってマークを立てておく。

## [苗床の作り方、種の蒔き方]



7



8



9



4



5



6



1



2



3

1. 苗床は畝の一部に作る。2. 苗床にする場所(幅30cmくらい)の草を地際から刈り取り、片側によけておく。3. 表土に草の種が落ちていることがあるので、表土を軽くかき取る。4. 草の根を断ち切る(根切り)。5. 土が平らになるよう、鎮圧する。6. 苗床に種を蒔く。密にならないよう、指と指の間からバラバラと均一に。7. 3種類の種を蒔いたので小枝で仕切り、それぞれの名前を書いておく。草の種が混ざっていない土を種の上にかける。鎌の背で軽く土をたたいて、種と土をなじませても良い。8. 上から押さえて種と土を鎮圧する。9. 保温、保湿のために種のない草を土の上に敷き、風で飛ばないように鎮圧する。

\* すじ蒔きで育てる場合は、手順2のときに幅を15cmほどにし、同様の作業を行う。



自然農の畑なら、草の上で昼寝もできる。



草の間からこぼれ種で芽吹いたニンジン

発生を抑えることができる。  
種蒔き後の管理  
発芽の頃、保温・保湿のために敷いた草が作物の生長を邪魔するような草、少し取り除いて薄くする。その後は自然の力に任せ、作物が負けてしまふほど草が生い茂ったら、刈り取る程度に。草は、肥料やバンカープラント(害虫の天敵を貯える)となり、野菜の生長に役立つ。



# 草を刈る・種を蒔く

シヤロムヒユツテの自然農…  
夏

土を耕さず、農薬も使わない自然農。  
はびこる夏草を

どのように対処しているのだろうか？  
豪雨の影響はあるのか？  
訪れるたびに  
驚きと発見を与えてくれる。

文●わたなべようこ  
写真●キッチンミノル



## 豪雨あとの信州・安曇野へ

私たちがシヤロムヒユツテを訪ねたのは、異例の長梅雨がまだ明けな  
い7月下旬。少し前のニュースでは、  
長野県内で、豪雨のために土砂崩れ  
や堤防決壊などの被害が起きたこと  
を伝えていた。

松葉杖姿で出迎えてくれたオーナー  
の白井健二さんが骨折した  
のも、豪雨が原因だったと  
いう。山菜採りに山へ出か  
けたところ、崖崩れが起き、  
バスケットボール大の岩が  
太ももに直撃したのだ。痛み  
が残る足をさすりながらも、  
やはり気になるのは、夏の畑  
の様子。

「手がかけられなくて。今年  
は荒れ放題になっちゃつて  
ね」  
残念そうに語る白井さんを  
残し、私たちは自然農講師・  
竹内孝功さんと共に、畑へと  
向かった。

## 実り多き自然農の畑

自然農の夏の畑は、一般的な畑に  
比べ、明らかに景色が違っている。  
足元には夏草が青々と生い茂り、ま  
たは刈ったばかりの草が敷かれ、茶  
色い土が見えている場所は、全くと  
いつていいほど見当たらない。しか  
しよく見ると、草の間からキャベツ



やニンジンの葉があちこちに。さら  
に視線を上げると、支柱にからまる  
キュウリ、トマト、ナス、トウモ  
ロコシ…、おなじみの夏野菜が、  
雨上がりのたつぷりとした水滴を含  
んでいる。「そんなの当たり前」と  
言わんばかりに、豊かに実る野菜た  
ちを見ていると、肝心なことを忘れ  
てしまう。ここでは、「耕さない、

## ポジティブ農法

白井さんが手をかけられない今  
年の畑は、スタッフたちが手伝っ  
ているとはいえ、雨のために作業  
ができず、草と作物が混在してし  
まっている場所もちらほら。確か  
に理想の姿よりも荒れているのか  
もしれない。

持ち込まない、持ち出さない、虫や  
草を敵としない」という考えが基本。  
肥料も農薬も使わず、草は抜かずに  
刈る。そして、刈った草はその場所  
に敷いて土に還し、野菜を育てるの  
だ。この春、初めてここを訪れたと  
きに頭をかすめた「本当にそれで育  
つのか？」という不信感は、嬉しい  
ことに、みごとに覆された。

「今年の夏は草が多いけど、秋の  
ためにはこれでもいいんです。草を  
刈ってマルチにすれば、土が肥え  
るから。悪い時があっても、複合  
的に長期的見たら良いことにつな  
がることもある。小さな側面で評  
価をしないことだね」

「自然農というと、放った  
らかしにすることと誤解さ  
れやすい。でも本来の自然  
農の畑は、植物と草が共生  
しあつて本当にきれいです  
そのためには、ちゃんと世  
話をしてあげること。夏の  
間も『草を刈ったら種を蒔  
く』という作業をセットに  
して、常に行うことが大事  
なんです。草刈りばかりし  
ていても、次々と草が出て  
くるだけ。だから、刈った  
ところに野菜の種を蒔けば  
いいんです。野菜が育ちだ  
すと、根が張って草を押さ  
えることができる。時期を  
ずらして収穫もできるし、理想的  
ですよ」と白井さん。

「自然農というと、放った  
らかしにすることと誤解さ  
れやすい。でも本来の自然  
農の畑は、植物と草が共生  
しあつて本当にきれいです  
そのためには、ちゃんと世  
話をしてあげること。夏の  
間も『草を刈ったら種を蒔  
く』という作業をセットに  
して、常に行うことが大事  
なんです。草刈りばかりし  
ていても、次々と草が出て  
くるだけ。だから、刈った  
ところに野菜の種を蒔けば  
いいんです。野菜が育ちだ  
すと、根が張って草を押さ  
えることができる。時期を  
ずらして収穫もできるし、理想的  
ですよ」と白井さん。

### [ソバの種蒔き]



1



2



3

1. ソバは肥料がなくても育ち、痩せた土地向き。まずは草が茂っている上から種を蒔く。2. 草を根元から刈る。3. 刈った草をその場に敷けば、種は土に着地する。ソバは草よりも早く成長するので、草を抑えることができる。

### [ダイコンの点蒔き]



4



5



6



1



2



3

1. ダイコンの種を蒔く場所だけ草を刈る。直径 15cm 程度の円形が目安。周りの草はダイコンの生長を邪魔しそうなものだけ刈る。2. 表土を 1cm ほどかき分けて既に落ちている草の種を取り除き、土を平らにする。3. 円の中に種を 3〜4 粒ほど蒔く。4. 近くを掘って種が混ざっていない土を取り出し、種の 2〜3 倍の高さになるよう上からかける。5. 手のひらで平らにする。6. 刈った草を敷く。点蒔きは、少量でもいいから確実に収穫したいときにおすすめの方法

### [草の刈り方]



1



2



3

1 草刈りは頻繁に行うが、あまり神経質にならずに、野菜と草丈が均衡して野菜が負けそうになったら刈る。2. 刈った後の土を見ると、コロコロと小さい粒になっている。これが団粒構造。3. 刈った草は同じ場所に敷いておく。



生氣溢れる畑。左は種取り用に咲かせているニンジンの花。誘引用の麻ひもも準備 OK!



冬草が終わり夏草が出てくる時期で、ここでしっかり草を刈って野菜の種を蒔くと、夏草は出だしをくじかれ、その間に野菜が根を張り、草の生長を抑えられる。

今回のまとめ  
草の刈りどき

草刈りは頻繁に行うが、夏の草刈りで特に大切な時期がある。それは、安曇野では7月中旬の約2週間。

[生き物の宝庫]



自然農の畑には、鳥や虫がたくさん訪れる。それは、自然界そのものの営みを大切にしているから。当然作物を食べられることもあるけれど、それもよし。取れた分だけ戴ければいいのだから。

[芽かき・誘引]



トマトは枝と葉の間から出てくるわき芽を小さなうちに摘取る。大きなわき芽はそのまま土に差すと再び生長。誘引は紐を8の字に回して横側の輪はゆったり、支柱側は二重巻きにしてしっかり。



春の取材の時に植え付けたジャガイモを収穫。ちょっと小ぶりだけれど、風味豊かで美味しい！自然農の野菜は、保存性が高いのも特徴。シャロムヒュッテの五日市保之さんが、早速お料理。

[互いの成長を助け合う]



トウモロコシとカボチャとインゲンは仲良しトリオ。インゲンの根粒菌はトウモロコシの栄養となり、トウモロコシはインゲンの支柱に。日陰を好むカボチャは、トウモロコシの木陰で草を押さえる。



豪雨の後でも崩れない畑

草が育つ＝豊かな畑  
自然農の畑にとって、草は邪魔なものではなく、それが生えることで豊かな畑だと知らせてくれる存在。その草は肥料にもなるのだから。敷き草のおかげでミズがいつぱいの土からは、大きな実をたくさん採れないけれど、毎年常に、通常の畑の60〜70%は収穫できる。それで十分。

豪雨の後でも崩れない畑  
長野県を襲った豪雨の影響が、自然農の畑ではまったく見られない。隣家の畑より一段高くなっているシャロムの畑だが、草の根が張っているため、まったく土崩れが起きなかった。また、根が水の抜け道になるので水はけが良く、土に水がたまることもなかった。

シャロムヒュッテの自然農…



## 種を採る

とつてもおいしい野菜が育ったとき、

「これを来年も育てたい!」

と思ったことはありませんか?

そんなときは自家採種。

自然農はもちろん、

そうでなくても、

ぜひ知っておきたい、

種採りの意味とその方法。



文●わたなべようこ  
写真●キッチンミノル

### 種は買うもの?

私たちがシャロムヒュッテの自然農を取材するために初めて安曇野を訪れた今年の春、オーナーの白井健二さんがまず見せてくれたのは、倉庫の中から取り出してきた、ありとあらゆる野菜の種だった。あるものは小さな封筒に、あるものはカゴの中に房のままごつそりと積まれた何種類もの種は、前年の秋に畑で採種したもの。そしてこの種を蒔いて野菜を育て、また秋に種を採って…と繰り返すのだという。

「種は買うものと思われがちだけど、自家採種した種の方が、その場所の環境に順応していて育てやすいんだよね」以来、何度も登場する種の話に、私たちは種採りの面白さを知った。

### F1種から

### シャロムの固定種へ

種には大きく分けてF1種(一代交雑種)と固定種がある。一般によく売られているのはF1種で、種袋に「〇〇交配」などと書かれている。これらは異なる品種をかけた合わせ、両親の優れた点を受け継いだ、いわばハーフの子供の種で、どの地でも育てやすく均一した収

穫ができる。一方、固定種は代々受け継がれ、伝えられてきた種のこと。無肥料、無農薬で自然に近い状態で育てる自然農では、日本の国定種(在来種)が一番育てやすいという。

「でも、最初はF1種だっていいんです。F1種から採れた種を蒔くと、次に生まれてくる子供は親の

の土地の気候や風土にも、育てる人のやり方にも、そして味の好みにも合った、オリジナルの種ができるというのだ。

『持ち込まず、持ち出さず』で、永続しているのが自然界の姿。だから、自然農では自家採種はごく当たり前のことなんです。その上、買ってくる種は消毒してあったり、

遺伝子組み換えしてあったり。種だって安心できるものがいいですよ」

### 手間をかけることの豊かさ

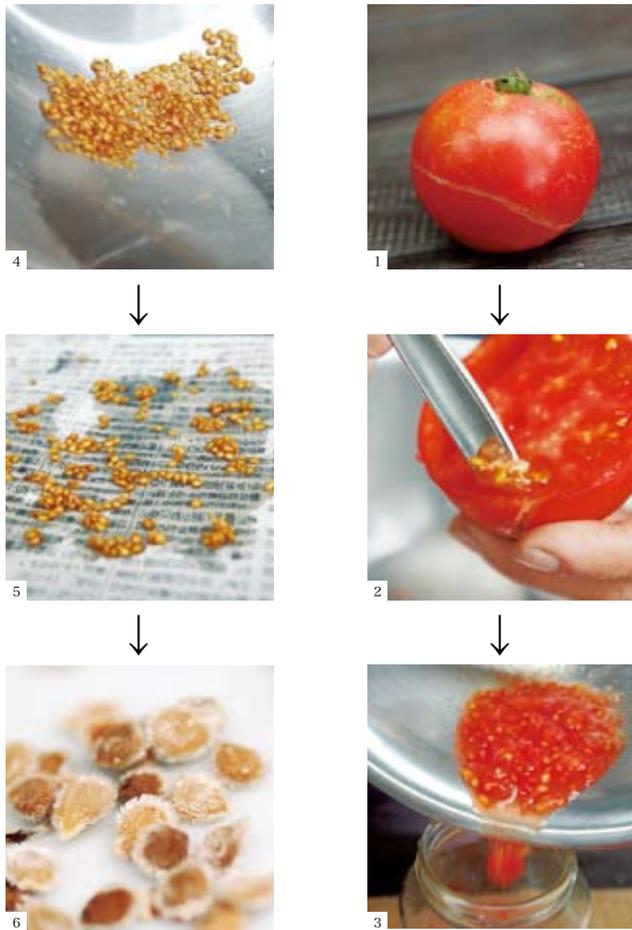
実は、種採りの作業は少々面倒なところがある。実がかなり大きくなるまで株のまま熟させるため、旬の季節が終わっても、しばらくはいつかの株だけを畑に残しておかなければならない。収穫してからも、洗ったり干したりと時間も手間もかかる。

どの遺伝子を受け継ぐかによって、株ごとに形にも味にもバラツキが出てくる。その中からさらに、自分が残したいと思う種を残してそれを蒔いて、と繰り返していくと、その場所の固定種ができるんです」と、自然農講師・竹内孝功さん。種を採り続けることによって、そ

「買ってきた方がよっぽど効率がいいんです。でも、ひと手間かけることで、自給自足『依存しない暮らし』に近づくことができる。長い目で見ると、面倒なことが豊かさに通じるんですよ」

雨降りの秋の日は、種採り日和。ちようどそんな一日に、夏野菜の種の採り方を教えていただいた。

[ トマトの種採り (水選) ]



1. トマトは完熟のものを収穫し、さらに10日ほど置いて種までしっかり熟させる(追熟させる)。2. まず半分に切り、スプーンの柄で種をかき出し、ボールにあける。3. ペンに移して、直射日光が当たらないところに4日～1週間ほど置き、発酵させる。目安としては、種のまわりのゼリー質がさらさらしてきたらOK。4. 再びボールに移し、水洗いをする。5. 新聞紙の上で乾燥させる。風で飛ばされないように注意。6. お皿に移し、2週間ほど乾燥させて完了。



小さな種をたくさんつけ、倒れ込むニンジン



種は紙袋に入れて冷暗所で保存

[ カボチャの種採り (水選) ]

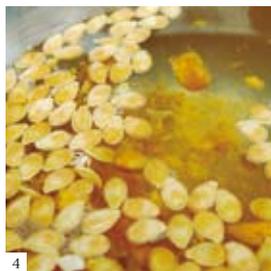


1. 収穫したダイコンの種。このように房のまま冷暗所に保存しておいてもOK。2. 中の種だけを残すときは、まず箕などの上で房を割る。手で握りつぶしても棒を使ってもいい。3. 箕を両手で持って上下に振り、種と殻を分ける。4. 息をそっとふきかけ、軽い殻を吹き飛ばす。5. 次第に殻がなくなってきた。6.3～4の作業を何度も繰り返して、種だけがきれいに残ったら完了。風を使うので、この作業を「風選」という。ニンジン、葉もの類など、小さな種は風選。

今回のまとめ  
種の保存法

種は、水、光、温度の3つの条件が揃うと発芽する。だから、風通しの良い冷暗所に保存するのがベスト。例えば紙の封筒に入れて冷蔵庫へ。種はいったん水を含んでしまると、発芽しようとして体力を消耗するため、実際に蒔いたときに発芽率が下がってしまう。

[カボチャの種採り(水選)]



1. 収穫して追熟させたカボチャ。2. 半分に切り、スプーンで種をかき出す。3. タマネギやミカンが入っていた網の袋に入れてゴシゴシ洗い、外側の綿をきれいに取りのぞく。4. キュウリとは逆で、カボチャは浮いたものが良い種。5. 浮いた種を、ザルですくい上げる。6. 新聞紙に広げ、さらにお皿に移して芯までよく乾燥させる。カボチャはトマトやキュウリと違い、種が大きくなってからでも食べられる野菜なので、食べておいしかったカボチャの種をのこすといい。

[キュウリの種採り(水選)]



1. キュウリは黄色くなるまで畑で育てたものを収穫し、さらに10日ほど追熟させる。2. 中心に入った種を割らないよう、少しずらして縦に2つに切る。3. スプーンで種をかき出す。4. まわりのぬめりが取れるよう、よく水洗いをする。浮いてくる種は、実が詰まっていないので捨てる。5. 新聞紙に広げて乾燥させる。6. ある程度乾いたら、お皿に移してさらに2週間ほど乾燥させる。大きな種は芯まで乾燥しにくいので特に注意が必要。水分を含んでいるとカビの原因に。



秋の自然農の畑は、小さな草と敷き藁の絨毯

自然界から  
 取ってもらおう  
 ニンジン、高く伸びた茎の先に小さな花をたくさん咲かせ、ゴマのよきな種をたくさんつける。それが次第に倒れて、種が散らばる。だからニンジンはパラパラとたくさん種を蒔く筋蒔き。ダイコンは4粒ほどの小さな種が入った房を、そのまま落とす。だからダイコンは3〜4粒の点蒔き。自然の姿を見続けると、育て方がよくわかる。

秋の畑  
 夏野菜が終わった後のシャロムの畑には、大根や野沢菜などの秋野菜が芽吹いていた。新芽の緑色と敷き藁の茶色が交互にどこまでも続き、とても美しい。

## 冬の畑仕事

シヤロムヒユツテの自然農…**冬**

# まとめとおさららい

1年間を通して紹介してきた「シヤロムヒユツテの自然農」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  
写真●キッチンミノル



12月のシヤロムヒユツテは、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。いつもはシヤロムヒユツ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ようで、かわいい笑い声が遠くで響いている。

オーナーの白井さんは、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ヤロムヒユツテは、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。そして休みもあつてね。忙しいばかりでは結局は続かなくて、俯瞰してみると、到達点は休んだときと同じだったりするんですよ」

シヤロムヒユツテはお休みでも、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も貯蔵できる。

いつぼう葉もの野菜は、寒さをしのぐために自らの体に糖分を蓄え、暖かくなる日をじつと待っている（だから露地で冬越しした野菜は甘くておいしい）。白井さんは、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、白井さんに改めて、自然農の素晴らしさを伺ってみました。すると、「つながりがあること」と真つ先に答えてくれた。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 多様性 調和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、非常に意味を持つてくる。前の年に採れた種がたくさんあるのを見ると、白井さんは「素晴らしいな」と嬉しく思うのだそう。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ブルな暮らしは、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、次に紹介したい。

# 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、前のページ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、耕さなくても徐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めることに決めたら、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つたら取り除く。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。

# 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う野菜も混在し、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うことが多い。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！

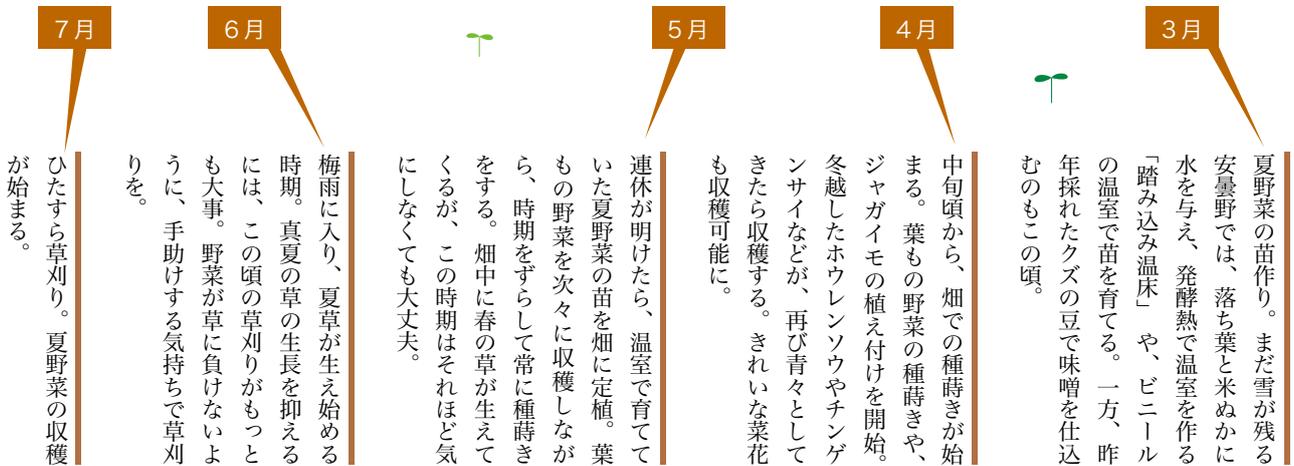
耕して肥料を与えれば1年日からよく実るが、毎年肥料を与え続けなければならない。耕さず草の根を残せば微生物や小動物がそれらを分解し、団粒構造ができる。最初は苦労するが5年も続ければ柔らかくて良い土になる。



## 「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





### 安心で安全 そしておいしい野菜

どんな理屈を重ねても、結局おいしくなければ意味がない。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だ。



### 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、大きな道具は必要なく、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移植ゴテ そして鍬があればすべての作業が順調だ。



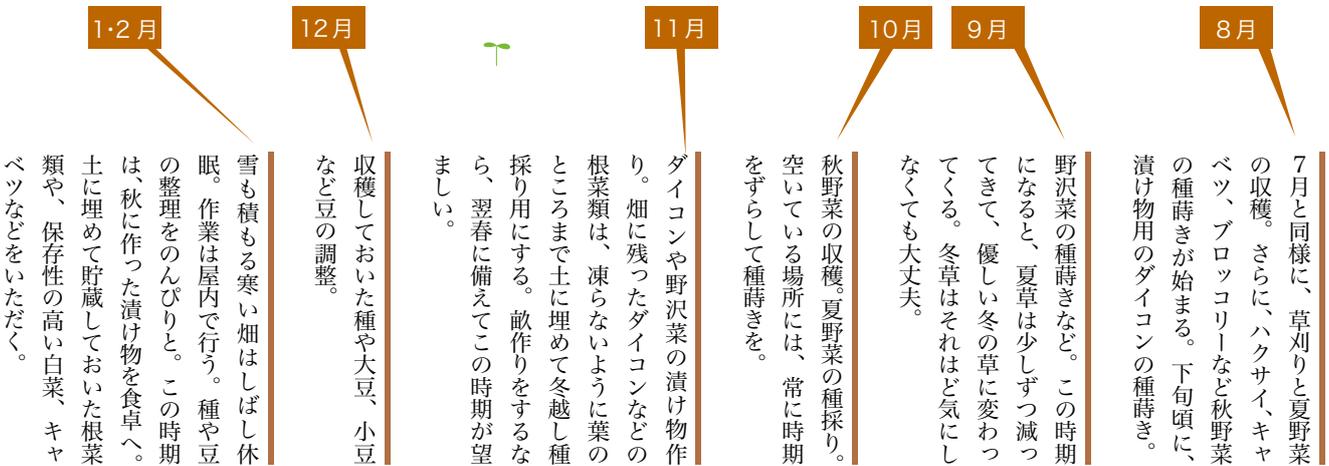
### 自然農の畑は 美しく、心地いい

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。



# 始めてみました、自然農



①豆類は青々とした時に収穫して差やごとゆでて食べたり 乾燥するまで実らせて豆として食べたり。これは色がきれいな本金時豆 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、台湾原産のエアールムシード（家宝種）。丸まっちゃったね。 ④「あま-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。 ⑤トウガラシの『福耳』は大豊作。そのまま食べてみたら……「うっ、辛っっ！」

## 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人はど集まり、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、甘いよー」そんな歓喜の音が飛び交った。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、種も辛い匂いがある」。改めて見る野菜の種は、新鮮な驚きの連続。この、風で飛んでしまいうよ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度ぎりの作業日、せっかくなんなが集まったのに、がむしやらに畑仕事もそっけない。自然農の「草が伸びていったって、作物の邪魔をしていなければ大丈夫」「虫と共存し、60%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って、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。それなら今年も、全部自然農で育ててみることにしよう。冬の間、全体をシャロムヒユツ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。

# 種籾の選別

シャロムヒユッテの田んぼ…春

## [ 種籾選別の手順 ]



1 ①バケツに水を入れる（貯めた雨水を利用すると塩素がないのでよりよい）。



2 ②種籾を水の中に入れる（水の下に沈む種籾と、上に浮く種籾があるのを発見できる。上に浮くのは、種の中身が入っていないものや充実していない軽いもの。播くのは、充実した実のある沈んだほうの種籾）。



3 ③上に浮いた種籾を捨てる（田んぼの苗代近くで、種籾を捨てると鳥が食べるので注意）



4 ④水の下に沈んだ種籾を取り出し、ザルにあげて水をきる（種を播く前日にすると良い）



稲の種籾まきをしました。まずは、種籾の選別です。

今回は、水選という方法で、播く種籾を選びました。

種籾の量は、自然農でする一本植えの場合には、一反（300坪）で6〜7合。今回は、田んぼでの広さが3畝（90坪）なので2合を準備し、株間30cm×畝間40cmで一株ずつ植えます。

農家では、塩水を使った塩水選で種籾を選別します。塩水の濃度は、生卵が浮くぐらい。水から塩水に変えることで、種籾が浮きやすくなるので、厳しい選別方法になります。同様の方法で、塩の代わりに泥を使った泥選水という方法もあります。

# 苗床づくり

シャロムの田んぼにて

## [ 苗床づくりの手順 ①〜③ ]



1 ①畑でする場合はできるだけ湿潤な場所を選ぶ。



2 ②丁寧に丁寧に表面の草を刈る。



3 ③表土を1cm削る。耕さなければ草の種が表土にあります。（草の種の発芽を防ぐため）

百姓が田畑に草を生やしたままにすると、怠農と呼ばれたそうです。

自然農を実践されている川口由一さんは、昔、福岡正信さんが書かれた『わら一本の革命』を読まれ感銘されたそうです。それでも収穫にはいたらず、その後も試行錯誤されたようです。その際、川口さんにとって、稲の苗床づくりをおこなったこ

[ 苗床づくりの手順 ④～⑨ ]



8 ⑧草の種のない、掘った深いところの土を、種の2～3倍の厚さに均等にかけてあげる。(種が動かないように気をつける)



9 ⑨上から土を押さえる。(下の土とつながり、自然の水で給水して発芽できるようにしてあげるため)



6 ⑥上から叩いて整地。(条件が変わって生育が異ならないよう、なるべく凹凸がなく、平らにした方が平等に育つ)



7 ⑦種を均等に蒔く。(種を1cmの間隔で播く。密になったところは手でまばらにしていく)



4 ④周りに溝をつくる。(水位を低くし、また、溝に水が溜まることにより、乾燥を防げるため) またモグラよけにもなる。



5 ⑤根切りをする。(根っこを切ってあげる)



田んぼの様子  
発芽して大きくなってきた苗 6月

苗代には、陸苗代(おこなわしろ)、水苗代、折衷苗代(陸↓水)があります(苗代とは、種籾から苗に生育させること)。なんで水をはるかというと、水は土に比べて急激な温度変化がないため、温度を一定に保つのに管理しやすい方法だからだそうです。また、水マルチ(マルチ・覆うこと)で草の生長を抑えることもできます。世界中に多くの農法があるけれども、水田ほど、何百年も土を疲弊せずにした農法はないそうです。

とがその後のきつかけになったそうです。川口さんにとって、特に、稲の苗床づくりが原点だったのかもしれない。今回、シャロムの田んぼの広さは3畝なので、苗床は1.2m×4mで十分のことです。  
通常、苗床づくりは、収穫後、10・11月の作業。安曇野では12月にします。

[ 苗床づくりの手順 ⑩～⑭ ]



14  
⑭藁が風邪でとばされないように竹や棒を置いて完成。  
今回はパオパオを上から被せてとめました。(光と水は通すが、風は通さない)



12  
⑫米ぬかを表面に薄くまく。(地力を補うためと表面の乾燥を防ぐためだが、まきすぎると発芽の邪魔をしてしまう)



10  
⑩カットしたワラを上からまんべんなくかけて覆う。(乾燥を防ぐため)



13  
⑬保湿力を高めるために、厚くワラを敷き詰める。10センチくらい。  
これで保湿力が高まり藁の下はしめって発芽には好条件となる。この藁は発芽してきたらはずす。  
夕方か曇りの日がよい。このときに鳥害に注意する。糸を張ったり パオパオをかける等しないと雀が見事に食べてしまう



11  
⑪周りの溝に草をつめ、乾燥を防ぐ。

さて、特別に、前々から準備のしてある苗床作りの方法も教えていただきました。ワラの積んである下の土は、生物の多様性に富んだ豊かな土でした。藁の下にはミミズがおり土は団粒化が進んでいました。基本的には前年からの準備のない苗代と作り方は同じです。今回の場所とはとても湿潤で水が溜まりやすく、表面に草の種も根もないので、①～⑤の工程の必要がありません。あとは同じです。必要のないことはやらない。土と会話して、必要なものを補ってあげる。



自然農の考え方には、競争ではなく共生という理念があり、どの子も自立してそれぞれで育っていきけるような援助が大切なんです。みんなが平等に育っていきけるように...とても優しい農法ですね。

## 田んぼの1年



稲穂がたれはじめました



稲の間に草も出てきました



畦塗り



稲刈り



草と共に稲も大きくなってきています。  
2回ほど稲が草に負けないように草を刈ります



発芽した苗



ハゼ木に天日干し



草よりも稲が  
勢いよく育っています



自然農の田植え



一年を感謝して記念撮影

いま、水篤信濃の安曇野は

若草が萌えている。

その一隅に、

神が放った光と風に祝福された一軒の小屋があった。

小屋の名は「舎爐夢」

ヘブライ語で平和という意味だ。

北アルプスの山小屋で小屋番をしていた男

その仲間たちが礎を築き

木を刻んで作り上げたものである。

造作は少し無骨でも、

それには確かさと温かさがあつた。

昨今、人びとは額に汗し互いに協力し合つて

一つのものを作るといふことを

忘れかけているように思えるが、

その小屋は、それを訪れる人々を覚醒させ、

さらには豊かな安息を与えてくれるのだった。



舎爐夢ヒュッテ

〒 399-8301 長野県安曇野市穂高有明 7958 tel/fax 0263-83-3838

website : <http://www.ultraman.gr.jp/~shalom/>

e-mail : [shalom@ultraman.gr.jp](mailto:shalom@ultraman.gr.jp)