

# 安曇野自然農学習会 2005

in シャロムヒュッテ

2005年11月20日(日)



シャロムはもうすぐ冬

## 自然農

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。

今回で今年最後です。最後とあって今までの総集編にふさわしい学習会になりました。自然農の基本の「畝作り」、草の中に「種をおろす(蒔く)やり方」、「自家採種」、「脱穀から初摺り(すり)まで、今年の締めくくりそのものでした。参加者からは、「一年の作業がつながった素晴らしい日でした」と感想もありました。

## いちめん野菜畑



福岡正信さん式自然農法の畑。(右は2ヶ月前の写真) ブッシュ(草むら)の中に、10種類以上の野菜の種をばら蒔いた後、草を刈っただけの場所が、2ヵ月後には足の踏み場がないほど野菜で覆われていた。大根、野沢菜、小松菜、山東菜だらけ。草はほとんど負けてしまって生えていない。(左写真の彼が持っているのは、この畑の大根!) きっと福岡さんが見たら、「人間は何もせんほうが、よくなる。無為自然じゃ!」と喝破されるだろう。

## 自然農の畝(うね)作り



自然農では、一回だけ畝を作る。畝とは、野菜のベッドのこと。野菜のために、ちょっと地面より高く、「かまぼこ型」に土を盛る。

そうすることで、水はけも良くなるし、人間が歩く通路と区別が付きやすくなる。

自然農では、基本的に耕さないから、畝も毎年同じものを使う。だから、いろんな幅のいろんな用途の畝が便利。草の少ない冬は、畝作りにはもってこいの作業。



まずは、畝幅を決めたら、そこに生えている草をのこぎり鎌で地上部だけ、潔く刈り取ってよけておきます。(刈った草が土に混ざると、草が土の中で発酵し、野菜の根が成長阻害されてしまいます。) つぎに、右上の写真のように、畝の両脇をスコップで掘ります。



スコップの土を畝に盛り上げます。(畝をならべて作る場合は、左右に半分ずつ土を振り分けます。) 左上の写真のように、土手が隣にある場合、土手の土が流れてこないように、土手のほうにも土を盛ります。そして、右上の写真のように、鍬でかまぼこ型になります。真ん中が盛り上げるのは、水が中央にたまるのを防ぐため。



最後に、最初に刈った草を、畝の上に敷いてあげます。自然農では、「土を裸にしない」。草を敷くことで、そこに住む微生物や小動物の住処を守り、乾燥も防ぎます。

草は、夏の間、太陽のエネルギーを貯め、冬土に還ります。実に、自然界には無駄がありません。

もし、草がない場合は、ワラや土手草、公園の草や山の落ち葉でもかまいません。

## 自然農のやさしい



畝を作ることで、通路と野菜がはっきりします。

見てください。きれいでしょ。シャロムの自然農では、畝に垂直に野菜が並んでいます。

一列ずつ野菜を作ることができるため、毎回順々に作れて作業が大変楽です。(普通の畑では、畑全面に野菜を作るのにたいして簡単です。)

## 草を敵にしない！



ハコベです。七草粥最後の「はこべら」でしられるように、食べられます。ハコベの天ぷらは最高だそうです。

自然農では、草も虫も敵にしません。野菜と野菜の間に生えるハコベは、土の流亡を防ぎ、霜からも守ってくれます。

草はとても役立ちます。

## えんどう発芽



トムロコシの根元に先月、種を蒔いたエンドウが発芽していました。

トムロコシは、すっかり枯れていますが意外に強いので、エンドウの支柱代わりです。

寒い安曇野の冬をこの姿で越し、来春5月下旬に花を咲かせ、実を結びます。

## この花な～んだ？



さて、この綿毛のを咲かせた野菜は、なんでしょう？

答えは、、、

レタスです。(カボチャは、植物の最終形態である実を食べるので、知っています。)

しかし、私達が食べるレタスは、まだまだレタスにとって幼児期。その後、写真のようにトウがたち、花を咲かせ、タンポポのような種をつけます。

## かま一本の革命

自然農の三種の道具といえば、「のこぎり鎌」「鍬(くわ)」「移植ゴテ」ですが、農業初心



者には鍬はむずかしいというひとに朗報！！のこぎり鎌が 1 本あれば草の中でも種が蒔けます。そんなラクチン農法をご紹介します。

まずは、左上写真のように（写真がわかりにくくゴメンなさい。）種を蒔く幅をのこぎり鎌で地面を切ります。次に、右上写真のように草の地表部を刈ります。そして、表土を両脇にどけます。（表土には、たくさんの草の種があるため、野菜の種だけにしたいからです。）



つぎは、左上の写真のように、のこぎり鎌で地面をザクザク傷つけます。（こうすることで、かたくなに結んだ土を切断し、空気を入れることで野菜が育ちやすくなります。）

そして、野菜の種を蒔く。右上の写真のようにのこぎり鎌の背でたたいて土と種をなじませます。



左上の写真のように、手のひらで土をたたいて鎮圧します。(そうすることで、種と地面がくっつきやすくなります。そうすると、地面の水分が種にいき、発芽しやすくなります。)

右上の写真のように、まわりの草をパラパラかけてあげます。(草を敷くことで、土が乾きにくくなります。)がくっつきやすくなります。そうすると、地面の水分が種にいき、発芽しやすくなります。)

## 子沢山の里芋



半年後



左の写真が5月15日の種芋。

右上の写真(半年後)が今日の収穫  
1つの里芋が、12倍になりました。

## 藍（あい）は LOVE



藍染で知られる、藍の種を収穫。みんなで藍(愛)を蒔こう！



左上の写真、ひまし油が採れる。

これは  
なんだ？



右上の写真は、アマランサスでした。

## かんたん自家採種！



一輪車いっぱいの種用野菜

## 超カンタンかぼちゃの種取り

南瓜は簡単です。食べて美味しかった、南瓜の種を採り、洗って、乾かすだけです。  
( 南瓜の種は、浮力が強いので水に浮きます。乾いたら、種の詰まったものを選びましょう。)

## 巨大ズッキーニの種取り

南瓜の仲間のズッキーニと南瓜には、大きな違いがあります。南瓜は完熟してから食用にします。逆にズッキーニは、種が入る前の未熟なうちに食べます。そこで、種にするには、畑に、食べ頃を通過して約1ヶ月以上置いておきます。種の完熟を図るためです。

写真のように40cmを超える大きさの完熟果をさらに、気温変化の少ない雨の当たらない場所で2週間くらい追熟させると完璧です。



そして、上の写真のように、種の未熟が多い上部は切り捨て、縦に割ります。ボールに、種をワタごとかき出します。



そして、ボールの中でよくもみほぐします。そして、水を入れ、種がこぼれないよう



に種以外のものを流しすてます。そして、なるべく種だけをザルに移し水を良く切ります。  
(注) 南瓜類の種子は、浮力が大きいため水に浮きます。その他の野菜(キュウリ・トマト)などは実の詰まった種は水に沈みます。



最後に、左の写真のように新聞紙に水を切った種をのせ、重ならないように広げ乾燥させます。

乾燥は、はじめ風通りが良く、日が当たるところで、乾いてからは、半日陰でよく乾かします。

(注) 新聞紙と種子が風で飛ばないようにします。

(注) 乾燥は夏場で2週間、冬場で1ヶ月くらいを目安にしてください。種子の中が半乾きですと、カビが生えてしまいます。

(注) 乾燥した種子から指でおしてもつぶれない、中身の充実したものだけを選んでください。

## 他の野菜の種取りは？

実は、果菜類(トマト・キュウリ・南瓜・ナスなど)のやり方は、基本的にはズッキーニと一緒にです。ただ、南瓜以外は、種が沈みます。浮いた種は、中身が空なので使えません。以下に、代表的な野菜の種取りの注意点をご紹介しておきます。

(写真は、イタリアのナスの種取り風景です)

トマト...夏の代表野菜は、真っ赤に熟れた完熟トマトを半分に切ります。中の種をゼリーごと密閉し、夏場2,3日発酵させる。そして、ボールの中で水洗いして、あとはズッキーニ同様よく乾燥させる。

ナス...いつも食べているナスは、ズッキーニ同様未熟な状態です。食べた時に種が見つかりませんよね。ですから、ボケナスといわれてもいいくらい、実の中の種子が充実するまで、1ヶ月くらい畑にならせておきます。

キュウリ...キュウリもズッキーニ・ナス同様、未熟果を食べているので、まっ黄色で30cm位の巨大キュウリになるまで1ヶ月くらい、木にならせておきます。

ピーマン・ししとう...私達が食べるのは緑のうちですが、完熟して「鷹のつめ」のように赤くなるまで木で完熟させます。そして、完熟果を10日くらいさらにおきます。その後、実の中から種をとり、乾燥させます。(注) 水は使用しません。

スイカ...皆さんが食べた時に捨てる、真っ黒な種をぬるま湯で洗い、よく乾燥させます。(糖分由来のべたべたは、ぬるま湯のほうがよくとれます。)



## 自家採種のポイント

ズッキーニ・ナス・キュウリのような果菜類は、種子用の実を1個だけ1ヶ月も木に生らしておくので、種取り専用の木を用意します。他の実に栄養がいなくなるからです。よく乾燥した種子は、密閉できる（お茶の缶など）にいれて、冷暗所（冷蔵庫がベスト）に保存します。（乾燥剤を入れるとさらによい）発芽が心配でしたら、多めに蒔く。

## 自家採種のメリット

年々自分の畑にあった種子が残せるため、栽培が簡単になる。（自家採種するということは、翌年もっとその野菜がよく出来るように、種子自信が来年の準備がされているということ。購入種子は、外国など栽培条件が異なるため自分の畑に合わない時もあるから。）**経済的です。**（購入すると、種子一袋2～300円。その分お徳です。）**安全です。**（購入種子によっては、農薬などがコーティングされている時がありますから）

## レトロな農機具！



左が足ふみ脱穀機 千歯こぎ（上）と てみ（下）

歴史資料館にありそうなレトロな現役農機具。自然農では、自然な暮らしが好きな方が多いので、なるべく石油を使わない手動式が主流。使ってみると、機械ではバババーと一瞬で終わる作業も、一年の自然からの恩恵を感じ、感謝しながら自分のペースのできるので好評でした。そして、みんなでやるとさらに楽しかったです。



## 今年最後の作業！！

足ふみ脱穀機のペダルを足で踏み、歯を回転させながら、そこに穂のついた稲藁を入れます。

そうすると、面白いように穂先の朶（もみ）米がどんどんとれます。みんなで交代しながら、順番で脱穀していきました。



穂先に残った籾を大事に一粒残らずとれる千歯こぎは、とても優秀です。ちっさなお兄さんも、おっきなお兄さんも、どちらも真剣です。

## いよいよ脱穀も仕上げ！



まずは、足踏み脱穀機で、脱穀した籾をてみですくい、ふるいにかけて。ふるうことで、籾より大きいもの（ワラなど）を除けます。

昔の道具は合理的に出来ていて、使いやすく、無駄がない。凄すぎです！

うみ) にかけて。

唐箕とは、風により重さの違うものを選機具です。写真は白井さんが右手でレバー・転羽根で風を起こしているところです。

つまり、実のつまっていない籾や、ゴミいものは、写真のように左口から飛ばされ

風で飛ばされなかった籾だけが、下のていく仕組みです。

お米以外にも、麦・大豆・種子などに利当に大助かりな農機具です。



お次は、籾を左写真の唐箕（と

別できる農を回し、回

のように軽

ます。

みに落ちて

用でき、本

## いよいよ脱穀も仕上げ！



出来上がった粳は、納屋の中にある粳摺り精米機にかけられると粳がとれて玄米になります。

さらに、精米を進めると皆さんのお宅でよく見られる白米にすることもできます。

シャロムでは、全体食（食べ物の葉っぱから根も頂く食事）を中心としたマクロビオティックを基本にした宿なので、食堂では玄米食がいただけます。

## さて、みんなは何に注目してるの？



## たくわん用のだいこん干しでした！



## 今年最後のお茶会！



シャロムの自然農学習会のメインイベント！？

学習会后シャロムの掘りごたつで、ゆったりお茶をしながら自己紹介を毎回しています。

一年通してきた人、今日が初めての人、そんな参加者が思い思いに話します。

田植えから最後の脱穀まで体験できて、一年を感じた想いを共感しあいました。

ありがとう 自然農

ありがとう みんな

ありがとう シャロムヒュッテ

また来春...

LOVE&PEACE

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。今年一年間、拙いレポートを読んでくださいまして、ありがとうございました。レポートが遅くなったこと申し訳ございませんでした。

（教え手）

小田 詩世（おだ うたよ）さん 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。「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。

詩世さんからのメッセージ：「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を終わらせる。来年2006年4月より、長野県松本市梓にて、週末農業体験を開園予定です。ご興味ございましたら、メールいただくと嬉しいです。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。

一年間お付き合いいただき、本当にありがとうございました。感謝しています。