

2011

Permaculture 二十四節気ごよみ



2010年 パーマカルチャー塾 池田
ゆきおのガーデン 夏ハラス

二十四節気・雑節

実際の季節と暦とのずれを補うもので、農家が田植えや
種まきをするための季節の基準です。一太陽年を二十四等分し、
約15.218日ごとに独立させて名称を与えたものです。発祥地
が中国黄河文明地帯なので、多少日本の季節とずれますが、
覚えておくと生活に潤いが出てきます。また「雑節」は、季節の
移り変わりをより的確につかむために、主に農作業に即して作
られたもので、日本人の長い生活体験から生まれたものです。

このカレンダーの播種・収穫暦は安曇野パーマカルチャー塾の行われている
長野県寒冷地を基準にしています。

冬至

太陽の高さが一年で一番短く
 昼間の時間がかつとも短く、
 影が一番長い日。
 かぼちゃ倉へ柚子湯に入ると。

Recipe

干し柿

渋柿は、収穫時に枝をT字型に残し、
 各枝のへたを残して皮をむく。
 たこ糸をT字の枝に巻かけ15cm間隔で干す。2
 4個ずつ干す。
 日当たりがよく雨の当たらないところを2~3週間干す。
 とまごまきでもむ。白い粉がふいた状態に「おひひ」
 出来上がり。



播種
 定植
 収穫

白菜 長神 白神
 長神 白神

ホーレンソウ、長神、白菜

- 12/22(水)
- 23(木) 天皇誕生日
- 24(金)
- 25(土)
- 26(日)
- 27(月)
- 28(火) ☾
- 29(水)
- 30(木)
- 31(金)
- 1/1(土) 元日
- 2(日)
- 3(月)
- 4(火) ●
- 5(水)
- 6(木)

1月(睦月)

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

小寒

小寒イコール、寒の入り。寒さはすでに厳しく、寒中見舞いを出す頃です。1月7日、人日(じんじつ)の節句には七草がゆを食べる習慣があります。

Recipe

・大地の恵み、七草粥。

七草は洗って細かく刻み全部合わせて、塩を利ながら油少々で軽く炒めます。大根やかぶの葉は湯がいて細かく刻み根のほうも適量、みじん切りに。5〜6倍の水で炊いておかゆに七草などを混ぜ入れ、塩を加えもう一度コトコト炊きます。人参のみじん切りを加えも赤い色みがきれい。焼いたおもちを入れても。ごま塩をかけ、熱々をいただきます。



冬の農作業の準備はもう始まっています

播種
定植
収穫

畑も今は農閑期、ゆくりと準備を始めます。堆肥と土肥を作る。つり土作りの季節。気温が低く害虫の発生も少ないので、堆肥を作るのに適しています。農事日記(記録)をつけ始める。

6 (木)
7 (金)
8 (土)
9 (日)
10 (月) 成人の日
11 (火)
12 (水) ●
13 (木)
14 (金)
15 (土)
16 (日)
17 (月) 土用
18 (火)
19 (水)
20 (木) ○

1						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

大寒

一年のうちでもっとも寒い厳寒の頃ですが、一方ではふきのとうが花茎を出し、梅の花もふくらみ始めて、季節は確実に春に向かっています。2月3日は節分。豆まきをし、立春を前に邪気をはらいます。

20 (木) ○

21 (金)

22 (土)

23 (日)

24 (月)

25 (火)

26 (水) ●

27 (木)

28 (金)

29 (土)

30 (日)

31 (月)

1 (火)

2 (水)

3 (木) ● 節分

1						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Permaculture - パーマカルチャー -

・「つながり」をデザインするということ。

★ パーマカルチャー 2つの基盤 ★

Observation

自然のシステムをよく観察するとともに、自分自身の生活パターンをよく観察します。

Appropriate Technology

伝統的な生活の知恵と、現代の科学技術の知恵を融合させて、適正技術を活用します。

★ パーマカルチャー 3つの道徳 ★

Earth Care ~ People Care ~ Fair Share

地球の配慮

人の配慮

資源のわがち合い



播種
定植
収穫

一年の中でもっとも暇な時期。野菜栽培はあまり仕事がありません。道具などをしっかり手入れしましょう。少し高価でもよい道具を大切に長く使うこともスローライフです。

立春

旧暦では1年の初めの日。立夏の前日までが春です。春風が吹き始め、鶯が鳴き始め、水面の薄氷が割れて魚が顔をのぞかせる。

Recipe

- ・生椎茸と大蒜の炒め
- 生椎茸には原木栽培と菌床栽培がありまがおすすめは原木です。購入時には表示をチェックして下さい。

材料(4人分) 椎茸250g・大蒜1~2片、
塩、黒コショウ

- ①椎茸は水洗いして石突を取り4~5mm厚さにスライス。大蒜は細かく刻む。椎茸に塩、コショウ、オリーブ油をかける。
- ②大蒜をオリーブ油で炒め、焦げ色がつきかけたら椎茸を入れふたをし、弱火にする。椎茸が少し水気が飛んだところふたをとり、中~強火で炒める。汁がなくなったらふたをして弱火にする。ゆっくり加熱してうまみを引き出す。火を通しすぎないように椎茸が柔らかくなったら火を止める。



シヤガイモの定植

- 4(金)
- 5(土)
- 6(日)
- 7(月)
- 8(火)
- 9(水)
- 10(木)
- 11(金) ● 建国記念の日
- 12(土)
- 13(日)
- 14(月)
- 15(火)
- 16(水)
- 17(木)
- 18(金) ○

2						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

播種 土が凍らなくなるこの頃から3月下旬
定植 ころまでに シヤガイモを定植する。
収穫 落葉果樹のせし定はこの頃までに
すませる。

雨水

降る雪が雨に変わり、積もった雪が溶けて土が潤い始めるころ。固く凍りついた凍土もやさしく湿り解け春到来を告げる。やがて空気中に水蒸気が立ちこめ、山々はぼんやりがすむ。いつの間にか名も知らぬ草木の若芽が萌え出て、次第に色を濃くして本格的な春へ深まっていく。

- 19(土)
- 20(日)
- 21(月)
- 22(火)
- 23(水)
- 24(木)
- 25(金) ●
- 26(土)
- 27(日)
- 28(月)
- 29(火)
- 2(水)
- 3(木)
- 4(金)
- 5(土) ●

Recipe

ウドのサラダとキンヒョウ

ウドは5cm長さに切って、皮を厚くまいて酢少々を入れた水に放す。数分でサレにあけて水を切る。縦に薄く切って油をかけて冷蔵庫にしまう。油で膜を作り、空気にふれないよう。ドレッシングは酢またははしモン汁に塩。皮はマッチの軸状に切って水気をふきとり油で炒め、こける前に酒を加え、しょう油を加えアルコールが飛びまていたため、しりあける。



種まき じもこぼす 土に返す。

ナス、ヒメマン、ブロッコリ、シタス、キャベツ
果樹や庭木の押し木に良い時期です。
今シーズンの畑の栽培計画を立てよう。

播種
定植
収穫

2						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

啓蟄

冬ごもりしていた虫達が姿をあらわす。

Recipe

味噌
豆を一昼夜水に浸し煮て水気を切又つぶす。(煮汁は保存)
これを味噌玉に丸め、わら四本で編み風通しよい目陰
にする。炊きから一か月くらいたつ申の日か午の日に
味噌玉を下ろし、かび、ほこりを洗い水を拭く。
水が拭いたらしっかりとほうちにつぶす。このとき焼き米
を入れる。これとておいた煮汁(なければ水)を加え塩を加える。
(大豆一升に対し塩五合)をかき回して上を平らにならし、表面か
すと白くほこりらいにふり塩をし、さらさらかぶせ、中ぶたをし
て軽く重石をし、ふたをする。土用をすぎれば倉から出る。

福和香子。この小豆種は
大豆の種には好 鮭はあらい



播種 ナス、ピーマン、トマト、ししとう、カボチャ、キャベツ
定植 ミョウガ
収穫 ホーレンソウ

- 3/6(日)
- 7(月)
- 8(火)
- 9(水)
- 10(木)
- 11(金)
- 12(土)
- 13(日) ◐
- 14(月)
- 15(火)
- 16(水)
- 17(木)
- 18(金) 彼岸
- 19(土)
- 20(日) ○
- 21(月) 春分の日

3						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

春分

昼と夜の長さがちょうど半分。

桜のつぼみかほころび、春雷がとどき
万物に躍動感のみぎま。

Recipe

リンコン団子のスーパ

リンコンをすりおろし小麦粉と小麦粉(または片栗粉や上新粉)をいれスプーンですくった形が崩れないほどの柔らかさにする。

土鍋でダシ汁を作りリンコン団子を入れ全部浮き上がってきたら、薄口醤油と塩で味を調えて濃い醤油で香り付け、醤油をいれ煮立たせぬいこと。仕上げにネギのミョウガを散らす。(ダシは昆布でも干し椎茸でもお好みで)

石臼で挽いた野菜をトッピング
あつあつを載せ
享せ。



播種

ナス、ピーマン、トマト、ししとう、カボチャ、キャバツ、ブロッコリー、

定植

カボチャ、キャバツ、ブロッコリー、シタス、ミョウガ、インゲン豆

収穫

ホーレンソウ

3/21(月) 春分の日

22(火)

23(水)

24(木)

25(金)

26(土) ○

27(日)

28(月)

29(火)

30(水)

31(木)

4/1(金)

2(土)

3(日) ○

4(月)

5(火)

3						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

清明

清明は「清浄明潔」の略です。
 春先の、清らかで生き生きとした様子が
 文字からも伝わってきます。この頃には、
 南からの風にのってつばめが到来。
 一方、雁(ガン)は北に帰っていきます。

Recipe (詩さんのダンボールコンポスト)

- ① ダンボールは厚物のものを使い、折り新聞紙2日分を敷く。
- ② その上に米ぬか3kg、腐葉土(ピートモス)5kgを
まぜながら入れる。
- ③ 水をかけて湿らせる。
- ④ 脱酸素剤はじめて温度が上がってきたら生ゴミ投入開始。
(適宜米ぬかをまぜながら)

Point・温度が上りにくい時は、油を入れるとよい。
 ・底が濡れるので、ゲタを履かせる
 ・虫よけにはTシャツなどをかぶせる。



♪ 春の野菜の栽培は楽しい

播種
 定植
 収穫

トマト、キャベツ、ブロッコリー、レタス、ゴボウ、トウモロコシ、
 スパイン、カボチャ、木陰稲、ジャガイモ、長ネギ、ニラ、ショウガ、春菊
 カボチャ、キャベツ、ブロッコリー、ショウガ、エントウ豆

～ いよいよ夏野菜の栽培のスタートです～

5 (火)
6 (水)
7 (木)
8 (金)
9 (土)
10 (日)
11 (月) ●
12 (火)
13 (水)
14 (木)
15 (金)
16 (土)
17 (日) 土用
18 (月) ○
19 (火)

4						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

藁又雨

藁又雨は「自藁又を潤す雨」の意味。
5月1日頃には、立春から数えて88日目の
い十八夜があります。遅霜に注意を
うながす雑節で、一番茶摘みも始ま
ります。この日に新茶を飲むと長生きでき
るといわれています。

Recipe

・ポテト梅サラダ: ...出始めた新じゃがは敬知を表して...

じゃがいもはよく洗い、皮のまま4つ割りにして
ゆでると皮は竹串などでとぎとります。

玉ねぎやセロリ、きのこ類などを油で炒めて塩をしおき
角切りにしたじゃがいもを混ぜ、ペースト状にした梅干し
を味つけに加えなじませます。西袋味や塩分は梅干し
の量で加減を。夏には小口切りにしたきゅうりを
加えるとさらに歯ごたえgood!

梅干しあんかけ(じゃがはポテトでHL(3))



20 (水)

21 (木)

22 (金)

23 (土)

24 (日)

25 (月) ●

26 (火)

27 (水)

28 (木)

29 (金) 昭和の日

30 (土)

1 (日)

2 (月) い十八夜

3 (火) ● 憲法記念日

4 (水) みどりの日

5 (木) こどもの日

播種

カボチャ、キュウリ、ニガウリ、ズッキーニ、コマツナ、ほうれん草、トウモロコシ
トウモロコシ、大根、青じょうろ、タケノコ、オクラ、水陸稲

定植

キャベツ、ブロッコリー、レタス

収穫

レタス

4						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

立夏

夏の初めの日。蛙が鳴き始め。雨土ガリの朝には庭土の上に蚯蚓がうごめく。蚯蚓は土を食べ土壌を耕してくれる益虫である。竹林に足を運ぶと土を突きあけて筍が頭をのぞかせている。

Recipe

露の含め煮と葉の煮しめ

昆布と削り節でだしをとり。酒・しょう油・塩で味を調える。露は強火で数分ゆで。茎をとりだし。葉は更に数分ゆでる。茎は沸水に数分さらし皮をむき葉は20~30分水にさらす。茎はだし汁とあわせてふたをして弱火にかけ沸とうしたらできあがり。葉はきつく絞って切り。うきあか子位のだしで弱火にかけ。煮汁がなくなるとまでにつめる。

種・葉をぬし物に混ぜて煮。



- 5 (木)
- 6 (金)
- 7 (土)
- 8 (日)
- 9 (月)
- 10 (火)
- 11 (水) ●
- 12 (木)
- 13 (金)
- 14 (土)
- 15 (日)
- 16 (月)
- 17 (火) ○
- 18 (水)
- 19 (木)
- 20 (金)

播種 ラッカセイ、スイートコーン、大根
 定植 ショウガ、夏野菜の苗 サツマイモのつぼみとさす。
 (ナス、アスパラガス、ヒマン、トマト、シシトウ、セロリ)
 刈穫 麦の刈入れ

5						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

小満

陽気盛んにして万物長い草木が茂り、天地に満ち始めるころ。蚕が盛んに桑の葉を食べて成長していく。紅花が咲き、麦が黄色く熟して麦秋の風景が広がる。

Recipe

ジャガイモとセロリのブレイス
 セロリは10cm位に切る。じゃが芋は皮をむいて2mm厚く
 セロリを鍋に入れて、オリーブ油をかけひたひたに油が
 水を注ぐ。塩をばらばらふいてふたをし中火で10分煮る。じゃが芋
 に塩をまぶして入れ、レモン汁をかける。ふたをし2弱火で25分煮て
 芋に竹串がとおるまでできあがり。

自然農の種まき

草は藪刈はす
 草刈り機は刈り機にお金をす。草刈り機は
 草刈り機は刈り機にお金をす。草刈り機は
 草刈り機は刈り機にお金をす。草刈り機は
 草刈り機は刈り機にお金をす。草刈り機は
 草刈り機は刈り機にお金をす。草刈り機は



- 21 (土)
- 22 (日)
- 23 (月)
- 24 (火)
- 25 (水) ●
- 26 (木)
- 27 (金)
- 28 (土)
- 29 (日)
- 30 (月)
- 31 (火)
- 1 (水)
- 2 (木) ●
- 3 (金)
- 4 (土)
- 5 (日)

5						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

播種
 定植
 収穫

ジャガイモの追肥と土寄せ
 ナス、ヒマン、トマト、シシトウ、セロリ、長ネギ、サツマ芋

芒種

虫が飛び交い 梅の実も熟し始める。
梅雨めいじろ。

Recipe

梅シロップ

青梅を洗ってへたを竹串で取り、ガラスに上げて氷気を作る。
熱湯で消毒した広口瓶に氷砂糖(はちみつでも可)と梅を段にして入れ、いちばん上に氷砂糖がくるようにする。
冷暗所で保存。

心持. 島の子. 松のこ. くらげのこ
たし.

福田自然農大田



播種 定植 収穫

キュウリ, トウモロコシ, 大根, ゴマ, キビ, アワ,
大豆, 枝豆.

青シソ, 水陸稻, ニラ, アスパラ, サツマイモ, セロリ,

キャベツ, ブロッコリー, レタス, コマツナ, ホーレンソウ,
ごぼう, 大根, 大麦, ナンタンサイ, 春菊, タマネギ,
ニンニク, エンドウ豆, ｲﾁｺﾞ

6/6(月)

7(火)

8(水)

9(木) ◐

10(金)

11(土) 入梅

12(日)

13(月)

14(火)

15(水)

16(木) ○

17(金)

18(土)

19(日)

20(月)

21(火)

6						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

夏至

太陽が赤道からもっとも北に離れて位置する日、
 昼の時間が一番長い。
 夏至から数えて11日目の7月2日は「半夏生」(はんげしょう)が
 農作業の骨休め。

Recipe

ドクダミ茶

ドクダミを採って洗ったら日陰でほす。
 からからに乾いたら弱火で炒る。
 湿度に注意して保管。

ふしの種。



播種

きゅうり、大根、キビ、アワ、大豆、枝豆、

定植

水稲、ニラ、

収穫

ナス、セマン、トマト、しいとう、きゅうり、ズッキーニ、
 キャベツ、アロカシー、レタス、コマツナ、ごぼう、
 青シソ、小麦、大麦、チンゲンサイ、春菊、タマネギ、
 ニンニク、ニラ、シャカマエ、アスパラ、エンドウ豆、金時豆

6/22(水)

23(木)

24(金)

25(土)

26(日)

27(月)

28(火)

29(水)

30(木)

7/1(金)

2(土) 半夏生

3(日)

4(月)

5(火)

6(水)

7(木)

6						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

小暑

いよいよ、真夏の太陽が照りつける
 節気。せせじ、梅雨明け直前なので、
 暑さは「小」の段階です。7月7日
 の七夕(しちせき)の節句も、今の暦
 の日付けに合わせているので曇り
 空が多くなります。

Recipe アロマで虫除けスプレー

虫除け成分のある米精油

(シトネラ、レモングラス、ラベンダー、ティーツリー)
 セラニウム、レモンセラニウム

熱水アルコール又はエタノール又は両方(においが苦手)
 グリセリン(保湿)

精製水

- ① 100mlの容器に、グリセリン5mlとエタノール5mlを入れ
 よく混ぜる。
- ② ①にラベンダー8~10滴と他の精油8滴(2滴×4種)を
 加える。全部あわせても20滴まで。再び混ぜる。
- ③ 精製水を②に加え、100mlにする。

point: 1か月くらい持つ。オイルの分量は強いのを守り、子供はラベンダーと
 ティーツリーのを避ける。



播種
 定植
 収穫

キュウリ、キウバツ、ブロッコリー、カリフラワー、人参、インゲン豆、インゲン豆
 金時豆、小豆、大豆

ナス、セロリ、ニラ

ナス、ピーマン、トマト、ししとう、きゅうり、ズッキーニ、キウバツ、ブロッコリー、ナス、枝豆、金時豆
 コマツナ、わかず、ごぼう、大根、青じ、いちじく、小麦、4/4/4葉巻、ニンニク、アスパラ、じゃがいも、ニラ

7(木)

8(金) ☾

9(土)

10(日)

11(月)

12(火)

13(水)

14(木)

15(金) ☽

16(土)

17(日)

18(月) 海の日

19(火)

20(水) 土用

21(木) 土用の丑

22(金)

7							
月	火	水	木	金	土	日	
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

大暑

一年でいちばん蒸し暑い、酷暑の季節、この直前から夏の土用に入ります。梅雨明け直後なので天候も安定し、せみの鳴き声も最高潮。ただし、大暑の終わり頃には大雨が降ることもあります。

Recipe

- ・ゴーヤのみそ炒め煮。
- ゴーヤはコロリと太めの色鮮やかなものを選びましょう。
- 糸こんにゃくに切り、程をスポンですくい取り全体を塩でもんでから薄切りにし、水でサッと流し洗ひほります。
- 鍋に油を熱してゴーヤを火炙め、箸で数カ所に麦みそを置いてからふたをし、蒸し煮に。
- みそがくずれてきた頃白ごまペーストを加えて全体をまぜ、しばらく煮含めてトロリとできあがり。

白ごまペースト



播種

キュウリ、フロッピー、カリフラワー、レタス、トウモロコシ、ミニトマト、白菜、じゃがいも、エンドウ豆、インゲン豆、金時豆、小豆。

定植

ニラ、キュウリ。

収穫

ナス、ピーマン、トマト、ししとう、かぼちゃ、きゅうり、にがうり、ズッキーニ、セロリ、とうもろこし、大根、青じ、みょうが、ニラ、オクラ、アスパラ、じゃがいも、エンドウ豆、インゲン豆、金時豆、枝豆

23(土) ☾

24(日)

25(月)

26(火)

27(水)

28(木)

29(金)

30(土)

31(日) ●

1(月)

2(火)

3(水)

4(木)

5(金)

6(土) ☾

7(日)

7						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

立 秋

暦の秋の始まり。日中の残暑は厳しいが、夕方には涼風が吹き、秋に向かいつつある頃。カサカサと淋しげに南に之る風、深い霧が山裾や川辺を包みこむ。霧が上かると 秋らしさも一層感じられる。

Recipe

ラタウイユ

スッキーニ、なすは 7mmの薄切にし 塩を加え重しをかける。玉ねぎはうすくスライス、ピーマンは縦に細切、トマトは湯むきしてざく切り。玉ねぎをオリーブ油でいため、かさか減らした。ピーマンを加え、やわらかくなったら スッキーニとなすの水気を切りに加える。数分間 火が通ったトマトを加え、砕いたコリアンターを入れる。ふたをして弱火で40分加熱した後 バジルを加え、塩と黒コショウで調味する。



ピーマン

7(日)

8(月)

9(火)

10(水)

11(木)

12(金)

13(土)

14(日) ○

15(月)

16(火)

17(水)

18(木)

19(金)

20(土)

21(日)

22(月) ●

播種
定植
収穫

チンゲンサイ、シュンギク、タマネギ、
コマツナ、レタス、ニンジン、ダイコン、ミズナ
秋どいぼ、早生大根、夏まきキャベツ、ホウレンソウ
キャベツ、ブロッコリ、カリフラワー。

夏野菜の4又穫 ナス、ピーマン、トマト、シシトウ、カボチャ
キュウリ、ニガウリ、ニンジン、ダイコン、アオシソ、ミョウガ
オクラ。

8						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

処暑

暑さが止むの意、朝夕涼しくなり、秋らしくなるが、時折暑さが戻ってくる。綿めがくかほじけ、ススキの穂が出始める。夏に別れを告げ、水田には稲穂が頭を垂れて成熟していく。

Recipe

胡瓜もみ

胡瓜は1mm厚の小口切にし、塩を加えてキムチキムチともしなじませる。ワカメは水洗いし塩出しをしてからよくしぼる。ワカメを胡瓜に加え酢をかけたませ、味を調える。皿の底の汁までめぐるように塩と酢を味付けする。



23 (火)

24 (水)

25 (木)

26 (金)

27 (土)

28 (日)

29 (月) ●

30 (火)

31 (水)

1 (木)

2 (金)

3 (土)

4 (日)

5 (月) ●

6 (火)

7 (水)

播種
定植
収穫

タマネギ
秋大根、白菜、コマツナ、ノザワナ、ミスナ
ハクサイ
カボチャ、スイカ、ニンジン、シソ、エンドウマメ

8						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

白露

草木花に 露の気がおいて露が白く輝く。

野にはアスキや秋の七草。

9月9日は菊と愛で、長寿を願う「重陽」(ちやうよう)の節句。

Recipe

栗のペースト (2-700gのアズキの素に代り可)

栗は熱湯に1時間ぐらい浸してから鬼皮と渋皮をむく。

鍋に栗とひいたの水を入れ弱火~中火で約15分、やわらかくなるまで煮る。かまを冷まし煮汁ごとミキサーでペースト状にする。鍋に戻し中火にかけ煮立まで木べらで練る。煮沸消毒した瓶に入れ保存。

ヒメ. 高キウモロ 77



播種

キャベツ, コマツナ, ホーレンソウ, こぼろ下根
千両甘藷, 春菊, ニンニク,

定植

収穫

ナス, セロマン, トマト, ししとう, きゅうり, にがうり,
ズッキーニ, すいか, セロリ, トウモロコシ, ミョウガ,
長ゆき, インゲン豆, 金時豆, 枝豆,

9/8(木)

9/9(金)

9/10(土)

9/11(日)

9/12(月) ○

9/13(火)

9/14(水)

9/15(木)

9/16(金)

9/17(土)

9/18(日)

9/19(月) 菊花老の日

9/20(火) ◐

9/21(水) 二百十日

9/22(木)

9/23(金) 秋分の日

9						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

秋分

秋のお彼岸。

夕方からの虫の音も盛んになり
夜がぐっぐう長くなっていく。

Recipe

三色のおはぎ団子

玄米ご飯をやわらかめに炊き、丸^づ摺^りいでから
ひと口サイズにぬめておきます。

衣は あり黒ごまにしょうゆを1杯加えてしとりさせ
るもの、きな粉に焼酎塩を軽く混ぜるもの、
かぼちゃを蒸してマッシュし塩で甘みを引き出す
ものをつくり、それぞれをご飯の回り^りにからませる。

3色のおはぎも
お茶を炊き
アケド
おはぎの
おはぎ
おはぎ



播種 定植 収穫

ホーレンソウ、キャベツ、ゴボう、ニンニク

ナス、ピーマン、トマト、ししとう、きゅうり、にがうり、
ズッキーニ、シタス、コマツナ、ゴぼう、人参、ごま
ミョウガ、キヒ、アワ、オクラ、アスパラ、サトイモ、
サツマイモ、コンニャク、ヤマイモ、エンドウ豆、枝豆、
小豆

9/23(金)	秋分の日
24(土)	
25(日)	
26(月)	
27(火)	●
28(水)	
29(木)	
30(金)	
10/1(土)	
2(日)	
3(月)	
4(火)	◐
5(水)	
6(木)	
7(金)	
8(土)	

							9			
月	火	水	木	金	土	日				
				1	2	3	4			
5	6	7	8	9	10	11				
12	13	14	15	16	17	18				
19	20	21	22	23	24	25				
26	27	28	29	30						

寒 露

“陰寒の気”が草木におりてくる頃。
 山では木の葉が色づき始め、里では
 稲刈りが始まり、秋の気配が
 深まります。また、十五夜より美しいと
 される「十三夜」の月見は、日本独自の
 風習です。

Recipe

- ・そばがき団子とそばがきまんじゅう。
- ・あんを作ります。細かく刻んだレーズンやナツメを加え、さつまいものマッシュモロを足すと自然の甘みが増します。そばがきはそば粉をカップではかり、同量より少なめの熱湯をカネ一気にかき混ぜ、牛につかやないほどの固さに仕上げます。等分に丸めて器に上せ、あんをたっぷりのせてどうぞ。
- ・きな粉やあんをまぶして串に刺せば“串団子”。
- ・そばがきを皮にあんを包めば“おまんじゅう”に早変わり!



秋の味から 近ごろ採れるもの

播種 ニンニク、ほうれん草、長ネギ

定植 イサゴ、タマネギ

収穫 ナス、ピーマン、トマト、ししとう、きゅうりにがうり、ズッキーニ、ナス、コマツナ、とうもろこし、長ネギ、ニラ、ごぼう、人参、大根、いちご、しょうが、みょうが、キビ、アワ、ソバ、やぎ菜、春菊、オクラ、サトモ、サツマイモ、豆、インゲン豆、金時豆、大豆、小豆、水陸稲

9 (日)
10 (月) 体育の日
11 (火)
12 (水) ○
13 (木)
14 (金)
15 (土)
16 (日)
17 (月)
18 (火)
19 (水)
20 (木) ●
21 (金) 土用
22 (土)
23 (日)

							10	
月	火	水	木	金	土	日		
					1	2		
3	4	5	6	7	8	9		
10	11	12	13	14	15	16		
17	18	19	20	21	22	23		
24	25	26	27	28	29	30		
31								

霜降

露が夜の気に糸結ばれて、霜となって降りる晩秋です。朝晩の冷え込みが厳しくなり、吹く風も“木枯らし”に。冷たい雨がしとしと降り、もみじや葛(つた)が紅葉し…。冬の到来が感じられます。

Recipe 野菜の種とり

- ・あずき、いんげん系… さやが茶色になったら、さやごと採る。
さやのまま天日に干して、豆をだし、うまみ天日干。
- ・菜、葉、大豆… 枯れたら株ごと刈り、干す。
- ・かぼちゃ… 収穫して1か月ほど熟させる。水につけて浮いた種のわたを十分にとり、紙の上に干して良く乾かす。
- ・ズッキーニ… 水に沈んだ種をかぼちゃ同様、紙の上でよく乾かす。
- ・きゅうり
・トマト… 真赤に熟したものを、1週間ほど追熟。中身ゼリーに入れ2-3日(ナス) 脱酸。水を加えて沈んだ種を干す。
- ・ピーマン… おくたまるまで木に、追熟させ実を割り、そのまま種をとり、干す。
- ・とうもろこし… カラカラになるまで木で乾かす。



播種
定植
収穫

小麦、大麦

キャベツ、いちじく、タマネギ

ナス、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、レタス、セロリ、コマツナ、ほうれん草、ごぼう、大根、人参、野沢菜、ミズナ、チンゲン菜、白菜、春菊、長ネギ、ニラ、サトイモ、サツマイモ、ヤマトイモ、インゲン豆、インゲン、落花生、金時豆、大豆、小豆、水陸稲

たねを採るの季節！
種を採るの季節！
かかやう 喜び！

24 (月)
25 (火)
26 (水)
27 (木) ●
28 (金)
29 (土)
30 (日)
31 (月)
1 (火)
2 (水)
3 (木) ● 文の日
4 (金)
5 (土)
6 (日)
7 (月)

10						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

立 冬

気圧配置が西高東低の冬型に変わり、日本海側は雪空に太平洋側は晴天が多い。サザンカやツバキの開花が始まり、地面が初めて凍る。日本水仙の花も咲き始める。

Recipe

ゆず小豆

小豆は 2.5~3倍以上の水を加えて弱火にかき1時間以上煮る。これに塩だけでもおいし。メープルシロップやほろみつなどを加えてたべよ。



MOA自然公園・小松菜

- 8(火)
- 9(水)
- 10(木)
- 11(金)○
- 12(土)
- 13(日)
- 14(月)
- 15(火)
- 16(水)
- 17(木)
- 18(金)
- 19(土)●
- 20(日)
- 21(月)
- 22(火)

播種
定植
収穫

畑を整理し休ませよう。

カリフラワー・大根・野沢菜 ミズナ
春菊・ニラ・落花生・金時豆・大豆

11						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

小雪

北日本の山沿いでは雪が降り始めるが、他の地方は雪もなくまだ寒さも弱いころ。日差しが弱まり空気が乾燥してくるので、虹をみることはおもしろい時期。冬の北西季節風が吹き始め、枯葉が寒風にまみられて駆け抜けていく。

Recipe

サツマイモとリンゴのキャセロール
 サツマイモ1コは8mm厚さに輪切り、リンゴには2つ割りにして8mmの半月にきる。芯は必ず種を除く。キャセロールに芋を並べ、すまみは切って埋める。芋1/2の土にリンゴ1/2を並べ、これをくりかえす。シナモンを振ってしも汁をかけたふたをし、180~200度のオーブンで1時間加熱してできあがり。



11月1日 - 自然農の畑、
 秋さす、葉の収穫、時どき収穫
 できす

播種

定植

キャベツ

収穫

大根

23(水) 勤労感謝の日

24(木)

25(金) ●

26(土)

27(日)

28(月)

29(火)

30(水)

1(木)

2(金) ●

3(土)

4(日)

5(月)

6(火)

11						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

大雪

冬將軍の到来。

「天地の気が塞(ふさ)がり冬どほる」

Recipe

大根ステーキ

大根は1.5~2センチほどの輪切りにし
両面に細かく、櫛子に包丁を入れます。

油を引いたフライパンでふたをして焼く。
焦がめかつたら シュッ! としゆやを回して
からめる。

お好みで七味や粉だんしょうをふっても。



Shalou マスアパン
いんすからやーちぎん

播種
定植
収穫

ブロッコリー、コマリナ、大根、ミズナ、4ギンサイ
白菜、長ネギ、インゲン豆

12/7(水)

8(木)

9(金)

10(土) ○

11(日)

12(月)

13(火)

14(水)

15(木)

16(金)

17(土)

18(日) ◐

19(月)

20(火)

21(水)

22(木)

12						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

冬至

太陽の高さが一年でいちばん低く、
昼間の時間ももっとも短く、
影がいちばん長い日。

Recipe

小豆かぼちゃと葛玉あんこ
煮たあんに角七刈かぼちゃを加え、塩をけし、
かぼちゃがやわらかくなるまで煮ます。(けし水分が足りる程度)
少し時間がたった「小豆かぼちゃ」をあんこ状にしたもの
に刻んだレーズンを混ぜておめ、くず粉を1:1で混ぜ
て溶き火にかき、練ったリースをとろりとかける。



大塚公園の木

播種
定植
収穫

ホレンソウ、長ネギ、白菜

- 12/22(木)
- 23(金) 天皇誕生日
- 24(土)
- 25(日) ●
- 26(月)
- 27(火)
- 28(水)
- 29(木)
- 30(金)
- 31(土)
- 1/1(日) ● 元日
- 2(月) 振休
- 3(火)
- 4(水)
- 5(木)
- 6(金)

12						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

冬至

太陽の高さが一年でいちばん低く、
昼間の時間がかっとも短く、
影がいちばん長い日。

Recipe

小豆かぼちゃと葛玉あんこ
煮たあびしに角切りかぼちゃを加え、塩をいれ、
かぼちゃがやわらかくなるまで煮ます。(1ℓ水分が残り程度)
少し時間がたった「小豆かぼちゃ」をあんこ状にしたもの
に刻んだレーズンを混ぜてねめ、くず粉を1:1で混ぜ、
で溶き火にかき、練ったリスをとろりとかける。



大峰高原の木こり

播種
定植
収穫

ホーレンソウ、長ネギ、白菜

12/22(木)

23(金) 天皇誕生日

24(土)

25(日) ●

26(月)

27(火)

28(水)

29(木)

30(金)

31(土)

1/1(日) ● 元日

2(月) 振休

3(火)

4(水)

5(木)

6(金)

12						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

〜 編集後記 〜

7月に「パーマカルチャーを身近な人に伝えるためのツールづくり」としてスタートし、身近な人はもちろん、自分自身もそのツールを手元に置き、日々目にすることで、パーマカルチャー・自然農・自然にそった生活を実践する助けにしたいとの思いから、この「パーマカルチャー二十四節気カレンダー」を作ることとなりました。作成にあたり、手元にあるものを再利用もしくは、新しいものをできる限り使用しないという考えから、裏紙、包装紙、使用済封筒、森の木などを活用することとしました。そしてパーマカルチャーの理念にもある「共有」の点から私達のつたない手書きのカレンダーではありますが、安曇野パーマカルチャー塾のHPにてカレンダーのデータを共有する形をとり、sourceのshareとして多くの人に自由に使ってもらえたらと思っています。



Happiness is here and now.

たると知る！ 是れは事知の、皆と出合えよ
 良かった。「ありがとうございます」11月14日と市津原

塾に通いながら作りをうけて環境や
 農、人との関わりを考へることかひき
 人と自然が調和するPCに「二十四^{季節}節気のみ
 あつていとみもううになりました。こんな
 変化を助けてくれたカレンダー4人のメンバー
 8期生、PCスタッフに感謝です。
 kei

手作り「カレンダー」を作ること
 全く想像してなかった…。
 3人がideaを出して、共有して
 いい経験ができました。自然に
 そった生活をこのカレンダーと共に、
 カレンダーをスタートに、実践できま
 すように…。 あめや(湯浅彩子)