

シャロムヒュッテの自然農……



## 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。それが「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●わたなへようこ

写真●キッチンシンル

photograph: Kichiminnoru

### 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

って、「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。「きれいでしょう」

そう言いながら畑を案内してくれるのは、臼井健二さん。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。臼井さんは敷地内の畑で、自然農、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、少しだけ手を加えることで、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、循環して年々大きくなりますよね。畑を耕し肥料を与えれば、一時的に収穫量は上がるけれど、自然の絶妙なバランス



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」

### 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、苗の植え付けや種蒔き後に、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、臼井さんと、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。

●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・舎燻夢(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/shalom/ ●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」を設立、食卓に感動を伝える野菜作りを教えている。http://www.happyji.mydns.jp/

[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。溝幅を決めたら、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、翌春に備えて秋の農閑期（11月頃）に行うのがベスト。

今回のまとめ

作業は丁寧

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える。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



[種芋の植え付け方]



1



2



3

1.斜めに鍬を差し込み、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。



7



8



9

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。

[苗床の作り方、種の蒔き方]



6



5



4



1



2



3



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

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ら、少し取り除いて薄くする。その後は自然の力に任せ、作物が負けてしまうほど草が生い茂ったら、刈り取る程度に。草は、肥料やバンカイプランツ(害虫の天敵を貯える)となり、野菜の生長に役立つ。  
長を邪魔する草の発生を抑えることができる。