

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畠へ

2008年6月23日(月),26(木)VOL.2

お待たせしました。

いよいよ、2008年の「ファーム伊達家・旬の野菜セット」のお届けが始まりました。今年は51家族の参加をいただいています。ありがとうございます。11月上旬まで、旬の野菜を皆さんとともに楽しんでいきたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひします。

今年は、家と畠が近くなり、農作業に充てる時間がより多く取れるようになり、作業もますます順調に進んでいます。

私達が取り組む無肥料栽培に取り組む農家はまだ農業の世界ではごくごく少数派です。野菜は肥料で育てるもの、という農業の常識とは全く逆の方法です。農家になりたい、と思い、いろいろと模索していた10年ほど前に、農家になつたらこの無肥料栽培に取り組んでみようと決めました。この無肥料栽培は、土と種からこれまでの肥料や農薬が無くなると土と野菜が本来の力を発揮しはじめ、有機肥料や化学肥料を用いなくても、病氣にもからず、虫にもあまり食われない野菜が育つ、というものです。

先日、ちょっと気になるニュースを耳にしました。肥料の三大要素は窒素、リン酸、カリウムです。有機、化学を問わず、肥料を用いる農業では、この3要素を如何に効率よく作物に供給するか、ということが基本にあるのですが、世界的な原油や食料高騰の流れの中で、化学肥料の価格が高騰しているのです。気になるニュースというのは、このうちリン酸の原料となるリン鉱石は、そのほとんどが中国から輸入されているそうですが、中国政府がその輸出の際の関税を100%に引き上げたのです。これは実質的な輸出禁止措置に当たるとのことでのことで、日本は今後リン鉱石の確保に苦労しそうだ、

ということです。

日本の食料自給率が低いことは以前から言われていますが、自給できている作物も外国から輸入される肥料やその原料に支えられており、肥料が輸入できなければ日本の農業は立ち行かなくなる恐れがあるというのです。

自給率が低いということは認識していましたが、肥料の自給率はもっと低い、ということは全く認識していませんでした。そして、詳しいことはまた別の機会に書きますが、種の自給率もだんだん低くなっているようです。

そう考えると、自分の畑で種を採り、肥料を与えずに栽培する無肥料栽培は、少し大げさに言うと、日本の農業を救う可能性があるのではないか、そう思いました。しかし、それも一朝一夕にはいきません。新規就農して3シーズン目のファーム伊達家の無肥料栽培にはまだまだ課題もたくさんありますが、毎年毎年、土を浄化し、種を採り、一步一步進んでいかなければなりません。

私達家族は、毎日、畑で働いていきます。皆さんには、11月までの間、野菜を食べるという重要な「農作業」を担っていただき、共にこの無肥料栽培を支えていただけたら、ありがとうございます。

おいしく、楽しく、頑張りましょう。よろしくお願いします。

## 伊達家の食卓

その季節にとれる野菜を伊達家ではどうやって食べているか、紹介するコーナーです。皆さんから教えていただいた食べ方も紹介していきますのでよろしくお願いします。

### 【小松菜】

おひたし、いためもの、みそ汁、そして小松菜蒸しケーキ（レシピは来週）などに。

### 【水菜】

やっぱり生でサラダです。しっかり噛んで、ジワーッと出てくる

る味を楽しんでください。

### 【ルッコラ】

生でパリパリで食べてください。辛いのが大丈夫な方は、好きになってもらえると思います。パンにチーズやマヨネーズなどとはさんでもいけます。

### 【タアサイ】

一枚一枚葉っぱを外し、洗って鍋に入れて、少しの水と塩とゴマ油をまわしかけて2、3分熱してください。きっとハマります。

### 【チンゲン菜】

和、洋、中、いろんな料理につかえます。

葉っぱを一枚ずつにして洗って、湯がいてやわらかくなったら、ザルにあげてお湯を切り、熱いままらセンチくらいに切って、お湯をしぶり（やけどにご注意ください。）、麺つゆに浸します。次男はこれが大好きです。

### 【春菊】

葉を一枚、一枚はずして、洗ってお皿に並べておきます。そこに、小鍋で煙ができる程度に熱した少量のゴマ油熱をまわしかけます。（油はねにご注意ください。）おいしいです。

### 【ラディッシュ】

スライスして、塩もみしていただきます。葉は少しゴワゴワしていますが、細かく切って塩もみしていただきます。他においしい食べ方があったら教えてください。

### 【イチゴ】

世話が行き届かず放任状態ですが、毎年おいしいイチゴを採らせてもらっています。今年こそはきちんと苗をとって、増やしたいと思っています。毎年。

### 【あさつきの花】

ちょっと辛味があります。ほぐして、サラダに入れたり、そうめんなどの薬味としてお使いください。納豆にいれてもおいしいです。