

# ようこそ畑へ

2007

2007年4月14日（土）VOL. 1

「ファーム伊達家・旬の野菜セット」に申し込みをいただきありがとうございました。野菜を通じて、お付き合いできることをうれしく思っています。おいしい野菜をお届けできるよう伊達家一同力を合わせて頑張っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

6月18日（月）から（予定）の野菜のお届けに向けて、3月下旬から農作業が始まっています。その様子をお知らせしたいと考え、今年は野菜のお届けが始まる前にも月に1回程度、ファーム伊達家からのおたより「ようこそ畑へ」をお届けすることにしました。

寛記、愛子、それぞれ今感じていることを書いてみたいと思います。

## 【寛記】

皆さんの家の周り（北の沢を除く）では、もう雪はなくなっていると思いますが、豊滝の畑には、昨年よりは少ないですが、まだ30センチ以上の雪があります。雪がなくなるまであと10日ぐらいでしょうか。

今年も札幌トモエ幼稚園のビニールハウスの一部をお借りして、苗作りをしています。今年最初に播いた種は、トマト、ミニトマト、ナス、ピーマンです。いずれも、昨年、豊滝の畑で自家採種した種です。トマトはメノビレッジ長沼で研修していた時から数えると5年、ミニトマトは4年、ナスとピーマンは2年にわたって取りつづけてきたものです。どれも直径2～3ミリの小さな種です。

その小さな種から根が出て、双葉が開き、本葉が出て、やがて花が咲き、実がなり、そして次世代へ命をつなぐ種が採れるということを思うと、「種ってすごい。」と思います。人間が作ったどんな発明品よりも素晴らしい、

かけがえのないもので、大切にしなければと思います。しかし、忙しさに流されて種の扱いが雑になってしまうこともあり、種に対して申し訳なく思うこともあります。

僕が自家採種に興味を持って、いろいろと調べている時、ある本に野菜の種採りをするということは野菜の一生に付き合うということだ、と書かれていました。

例えば、小松菜の種を播いた場合、葉がある程度の大きさになったら収穫して食べます。もちろん葉を食べるために種を播くのですから、それでよいわけですが、それは、小松菜の一生の途中で野菜としていただくということで、途中で食べずにそのまま育て続けると、やがて花が咲き、種ができ、枯れていくというところまで見届けることができます。そして、採れた種はまた大地に播かれ、命が受け継がれて行きます。

自家採種には多少の手間がかかります。しかし、野菜の一生を見届け、自家採種を続けることは、受け継がれていく命を見つめ続けることであり、農家として大切な作業だと思います。

これから、ズッキーニ、カボチャ、春菊、豆類など、昨年採れた種をどんどん播いていきます。これらの種によってどんな命のつながりが展開されていくのか楽しみにしながら野菜と関わっていきたいと思っています。

## 【愛子】

おととしの冬、あるお母さんからこんな話を聞きました。

「冬の間は伊達家の野菜がないから、お料理の創作意欲が湧かないんだよね。そこらへんのスーパーの野菜を買う気にもならないし、かといって、自然食品の店まで行くのは遠いしね。」

お気に入りの食材がある時は「よーし、料理するぞー。」という気になるのは私も同じです。このお野菜をどうやってお料理しようかと考えたり、作っていても楽しいし、それを家族で食べていろいろ会話がはずむと嬉しくなります。冬の伊達家の食卓にあがる野菜といえば、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、大根、白菜、キャベツ、ヤーコン、かぼちゃ、とこんな感じで越冬野菜ばかりです（時々違う野菜も登場しますが。）お料理のバラエティ

が限られてしまうのです。

そんな3月の下旬頃、我が家に宅配便で荷物が届きました。それは野菜のセットでした。ナチュラル・ハーモニーという、東京にある自然栽培（無肥料栽培）の野菜や天然菌による発酵食品を扱っているお店のもので、（私に無断で！？）夫が注文したものでした。6種類の野菜とお米1.5kgのトライアルセットというもので、私は箱を開けて、思わずニヤーッとしてしまいました。

一つ一つの野菜を手にとって「何を作ろうかな。」「どう食べようかな。」と野菜と対話しながら（何かあやしいかな。）、また添付されていた野菜を紹介するおたよりを読んで、感心し、感動し、ワクワク、ドキドキしながらお料理を考えて、大切に作り、大事にいただいたのは言うまでもありません。

今年も皆さんに支えていただきながら、ワクワクするような、そして、「よーし、料理するぞー。」と創作意欲をかきたてるようなお野菜をお届けしていこうと思いますので、よろしくお願いします。

野菜代金（前払い1回目）支払い期限は **4月30日（月）** です。  
Aコース・15,000 円、Bコース・10,000 円です。よろしくお願いします。

ゴールデンウィーク前には、豊滝の畑での作業を始めます。毎日畑にいますので、「連休はどこに行こうかな。」と迷ったら、ぜひ、遊びに来て下さい。

## 苗作りのようす



トマトの苗です。  
(真上から撮りました)



1本ずつ鉢上げしました。  
192本あります。



こちらはピーマンです。  
小さいのが本葉です。



# ようこそ畑へ

2007

2007年5月20日（日）VOL. 2

## 【寛記】

ゴールデンウィーク前半に、トモエ幼稚園のビニールハウスから豊滝の畑のビニールハウスへの苗の引越しを終え、今は毎日朝から晩まで畑で働いています。

畑に遊びに来てくれた数組の家族に手伝ってもらって、しばらく耕作放棄されていた畑を開墾したり、地主さんから譲っていただいたパイプでビニールハウスを建てたり、農作業体験のグループを受け入れたり、いくつかの新しいことにも取り組んでいます。

5月中旬に入り、最初に畑に播いたさやえんどうが芽を出しました。6月下旬からお届けする葉物野菜（小松菜、水菜、タアサイ、ルッコラなど）の苗を畑に植える作業も始まりました。これから6月中旬ぐらいまでは、種まき、定植（苗を畑に植えること）、種まき、定植の毎日です。周囲の木々もさわやかな緑の葉を開いてきて、春を感じます。もうすぐカッコウも鳴くことでしょう。

皆さんから野菜を楽しみにする声も頂いています。こうして楽しみに待っていてもらえる野菜たちは幸せだと思います。皆さんにおいしく食べてもらえるよう、愛情を注いでいきたいと思いますので、野菜のお届けが始まるまであと1ヶ月、もう少しお待ちください。

4月の末に、次男（小学1年生）の「新入生を迎える会」の見学に小学校へ行ってきました。会の終わりの方で、1年生が一人ずつ、マイクを持って、全校生徒に向かって、自分の名前と好きなものを言う場面がありました。次男は「伊達〇〇です。好きなものはお父さんの作る野菜です。」と言いました。愛子から次男が何を言うか事前に聞いていたのでなんとかこらえましたが、僕は涙が出そうになりました。僕と愛子が（時々子供たちも手伝ってくれます。）作った野菜を子供たちが食べてくれて、そして皆さんが食べてくれる、これは本当に幸せで、ありがたいことだと思います。

これからサクランボの花が咲き、新緑と白い山のコントラストが美しい季節です。ぜひ、畑に遊びに来て、野菜に声をかけてあげてください。  
お待ちしております。

### 【愛子】

畑をぐるりと囲む遠くの山々の雪もだいぶ融けてきました。私が今年初めて畑に行ったのは4月21日で、その時は畑に雪がたくさんありました。今ではすっかり融けて畑を起こしたり、また、葉物野菜の一部を定植して、少しずつではありますが、畑らしくなりつつあります。畑を囲む自然もふきのとうが終わり、フキがのび、木々の緑が芽吹き、イタドリやヨモギなどの草がグイグイと音が聞こえそうなくらい、日々大きくなっています。

農業用の用水路には、サンショウウオの卵があり、3年目にして、ドジョウも1匹ではありますが、お目にかかることができました。

今年は、昨年や一昨年に比べると約3週間から1ヶ月早く豊滝の畑に移動することができたので、早春の自然を味わうことができました。だんだん忙しくなって、仕事に追われてくると、自然の様子を見ることはおろか、作物の様子をじっくり見る余裕がなくなってしまうがちですが、今年はなるべく畑と畑を囲む自然の様子などもじっくり見るように心がけ、おたよりに載せていきたいと思います。

ぜひ、畑に遊びにきてください。そして、私が発見できない自然の姿をみつけて、そっと教えてくださいね。おたよりにしますので・・・。

野菜代金（前払い1回目）支払い期限は **4月30日（月）** です。  
Aコース・15,000 円、Bコース・10,000 円です。未納の方は支払いをお願いします。



## 苗作りのようす

きゅうりの苗です。(4月9日に種まき)  
(真上から撮りました)



↑  
4月26日      5月19日→

ズッキーニ



ピーマン



トマト



# ようこそ畑へ

2007年6月19日(火)、21日(木) VOL. 3

## 【寛記】

いよいよ「ファーム伊達家・旬の野菜セット」がスタートします。これから11月までの間、毎週野菜をお届けしていきます。皆さんの食卓が楽しいものになるよう、頑張っていきますので、どうぞよろしくお願いします。

しばらくは葉物野菜が中心になります。

18日の夜、伊達家の食卓には今週皆さんにお届けする野菜が並びました。小松菜、タアサイ、ルッコラ、水菜、どれも久しぶりの味です。僕にはどれもおいしく感じられました。食卓に並んだ野菜を食べながら、この野菜達が、明日には皆さんの食卓に並ぶんだなと思うと、とても嬉しい気分です。(皆さんの口に合うかどうか、少しドキドキもしています。)

これらの野菜は4月15日に種を播いて苗を育て、5月11日頃畑に植えました。種を播いてから約2ヶ月で収穫の時を迎えたわけです。確かに、これらの野菜は僕と愛子が育てたのですが、例えば、一株の水菜を育てるために、僕らがした作業というのは、ごくわずかな時間です。土を用意し、種をまき、毎日水をやり、畑に植え、草を取り(これは僕の両親がしてくれました。)、収穫するという作業をトータルしても、一株あたりの時間にするとほんの数分でしょう。種を播いてから、収穫までの時間(60日×24時間=1,440時間)に比べると僕らの作業時間はほんのわずか、ということです。あとは太陽と水と土、そして野菜自らの力のおかげで、僕は水菜を口にすることができるわけです。

ですから「僕と愛子が育てた」という表現は本当は違うのかもしれませんが。僕らはほんの少しの作業をただけで、野菜が自ら育ってくれたのだと考えるほうがいいのかもかもしれません。

農業は自然の力と人間の力をいかに調和させていくか、ということだと思っています。豊滝の地で野菜を作り始めて日が浅く、まだまだわからないことばかりですが、この土地の自然、そして野菜に学びながら、土と野



菜に本来の力を発揮してもらえるよう、頑張っていきたいと思います。

そして、育ってくれた野菜を皆さんと分かち合うこと楽しんでいきたいとおもいますので、どうぞよろしくお願いします。

### 【愛子】

平坦だった畑がじゃがいもやとうもろこしのなどの芽が出て、葉物やカボチャなどのなりものの苗を植えて、立体的に、畑らしくなってきました。畑のまわりの木の葉や草もグンと伸びて、うっそうとしています。

うるさいくらいだったセミの声は、もう聞こえなくなり、蝶やハチが飛び交い、小鳥のさえずりが聞こえます。

今年も野菜を育てられること、そして、皆さんにお届けできることはうれしくありがたいことだと思っています。本当にありがとうございます。秋まで、一生懸命頑張っていきますので、どうぞよろしくお願いします。野菜を見て、さわって、匂いをかいで、そして、食べて感じたことを教えてもらえるととてもうれしいので、気軽に声をかけてください。

## 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】

ゆでて、かつお節、ポン酢、しょうゆなどをかけておひたし、油でいためてさっと塩、コショウでもおいしいです。

### 【タアサイ】

濃い緑の中国野菜です。花とつぼみもおいしく食べられます。

伊達家一番のおすすめは、一株丸ごとザブザブと洗い、葉を一枚ずつはずして厚手のなべに葉を入れて、ごま油をサッとまわしかけ、塩をパラパラとふり、少し水を入れてふたをして2～3分蒸します。あっという間に一品出来上がりで、とてもおいしいです。

ごま油で、お好みの野菜や肉と一緒にいためてもおいしいです。

### 【春菊】

ごまあえ、生でサラダでもおいしいです。スープにも。

## 【ルッコラ】

申込書に、何人かの方が、「ルッコラ食べた〜い。」と書いてくださいました。そんなに待っていてもらえるルッコラは幸せものです。このところ暑かったせいか、辛味がちょっと強めで、子供にはちょっと辛いかもしれません。サラダに入れたり、焼肉に巻いて食べたり、ピザに使ってもおいしいです。チーズにあうので、食パンにチーズをのせて、ルッコラを刻んでふりかけ、焼いてもいいです。

伊達家では、まずは、洗ってそのまま食卓に出し、そのまま食べました。

## 【水菜】

かむとじわっと味が染み出てきます。まずは生で、何もつけずに食べてみてください。それから好みのドレッシングで楽しんでください。

## 【あさつきの花】

薄いピンクの花です。ピリッと辛いです。ほぐしてサラダに入れたり、納豆に入れてもおいしいです。初めての方が多いいと思いますので、少しだけいれます。感想を聞かせてください。

## お願いとお知らせ

### 野菜は全て農薬や肥料を使わずに育てています。

農薬を使わずに野菜を育てています。多少の虫食いはお許しください。また、虫がいないか点検していますが、調理する前に確かめてください。

### 葉もの野菜がしおれていたら・・・。

ボウルに水を入れて、野菜をまるごとつけて、すぐに取り出し、ビニール袋に入れて冷蔵庫に保存すると、一晩でパリッとします。

### 包装の簡略化にご理解を。

一つのビニール袋に2種類の野菜を入れるなどして、できるだけ包装資材の使用を少なくしたいと考えています。冷蔵庫に保存する時など、多少不便かもしれませんが、ご理解いただけると嬉しいです。

### 変更がある時は前日までにご連絡を

受け取り場所の変更、野菜のキャンセルなどがある場合は、前日夜までにご連絡ください。

# ようこそ畑へ

2007年6月25日(月)、28日(木)VOL. 4

## 【愛子】

配達の日日も前から、何人かの方から「お野菜楽しみだよ。」「早く食べたいよ」「冷蔵庫カラにしておくよ。」と声をかけていただきました。そしていよいよ第1回目の配達日だった先週、皆さんに「待ってましたよ」「ありがとう」と受け取っていただきとても嬉しく、野菜たちも幸せだったと思います。そして、食べた感想を多く寄せていただきました。その一部を紹介します。

「おいしくて昨晚と今朝で全部食べてしまいました。」

「春菊を生で食べられるなんて知らなかったよ。夫は春菊苦手だけどニンジンと合わせて出したら食べてくれたよ」

「ルッコラがおいしくて、でも夫がほとんど食べてしまった」

「タアサイが久々でおいしかった」

「あさつきの花が食べられるって知らなかった」

「あさつきの茎は硬かったけど、みじん切りにしたらおいしかった」

「あさつきの花をニンニクベースのスパゲティに入れたらおいしかった」「あさつきの花、かざってるよ」「あさつきの花おいしくて便利。ねぎをきざむ手間がはぶけていいかも」

あさつきの花は思っていた以上に好評でした。私は試しに冷凍してみました。ねぎのかわりに薬味に使ってみようと思っています。

今、畑で花が咲いているものといえば、トマト、ミニトマト、きゅうり、ズッキーニ、さやえんどうです。これはさやえんどうの花です。スイートピーのようなかわいいピンクの花です。花が咲いて2週間くらいで収穫が始まります。今年は野菜の花の写真をおたよりに載せていこうと考えていますので、楽しみにしてください。



## 【寛記】

先週火曜日の朝、畑について最初に春菊を収穫しました。

おとし自家採種した種を、去年播いて花を咲かせて種を採りました。その種を今年使っています。つまりおとしの種がなければ今年の種はないことになります。春菊の種はもともと発芽率があまり高くなく、半分ちょっと芽がでるというものです。芽が出たものを畑に植えて種を採り、その種をまた播いて・・・、と何年も繰り返して命をつないでいくことで、世界中のどこにもない伊達家の春菊にしていきたいと考えています。

今年の春菊は畑に植えた時は弱々しかったのですが、根付いた後はグングンと成長し、立派な春菊になりました。畑での立ち姿はとても美しいです。収穫しながら、莖をかじってみると、とてもおいしく感じました。そして、なんだか泣けてきました(もともと涙ろい性分です。)。おとし、去年に比べると随分と立派に育ってくれたことの感慨と、その過程での僕らの歩みがふと浮かんできたのです。そして、この野菜を皆さんが待っていてくれることは本当にありがたいことだと思いました。

「お待たせしました。1回目の野菜です。」と手渡ししながら、多くの方が「待ってましたよ。ありがとうございます。」と笑顔で受け取ってくれました。これが僕らが農業をしていく上での大きな喜びです。

実は、去年も、今年もそうでしたが、第1回目の配達の際は、数日前からちょっとドキドキします。そして、1回目が終わるとホッすると同時に「やっぱり野菜を届けるのは楽しいな。」と思います。野菜を手渡ししながら、いろいろとお話を聞いたり、それに応えたり、というのはやっぱり楽しいのです。皆さんから、どのようにして食べたかや家族の反応はどうだったか、など聞かせてもらえるのはとても楽しく、嬉しいことです。これからいろいろな話を聞かせてもらえると嬉しいです。

もちろん、よりよい「ファーム伊達家・旬の野菜セット」を作っていくために、意見や要望もお聞きしたいと思っていますので、お気づきの点があれば、遠慮なく聞かせてください。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】

味が濃いという感想を多くいただきました。煮びたしにして食卓に出

したらすぐなくなった、という方もいました。

### 【タアサイ】

あまり食べたことがない、と言う方が多いですが、先週紹介した食べ方はいつも好評です。ほかにもおいしい食べ方があったら教えてください。

### 【春菊】

ごまあえ、生でサラダでもおいしいです。スープにも。

### 【ルッコラ】

花とつぼみも食べることができます。十字の白い花はサラダにちらして、見て楽しんで、食べて楽しむのもいいと思います。

### 【水菜】

「まずは生で、何もつけずに食べてみてください。それから好みのドレッシングで楽しんでください。」と先週書いたところ、「ほとんど生で食べてしまいました。ドレッシングをかけるのはもったいない」という方がいました。野菜のそのものの味をじっくり楽しんでもらえるのは、嬉しいことです。

### 【チンゲンサイ】

代表的な中国野菜です。煮びたしにするとおいしいです。ゆでてホワイトソースをかけてもイケます。

### 【イチゴ】

私達がこの畑を借りる前に永年畑を使っていたおばあさんが植えたイチゴです。自然に増えて毎年実をつけてくれています。今年は晴れて気温の高い日が多く、少し早めに色づいてきました。少しずつですがお届けします。今年はきちんと苗を採ってもっと増やしたいと思っています（と、去年も思っていました。今年こそ。）。

# ようこそ畑へ

2007年7月2日(月)、5日(木) VOL. 5

先日、二組の親子（お母さんと女の子、お母さんと男の子）が畑に来て草取りをしてくれました。きっかけは、昨年、女の子がロメインレタスをととても気に入って、畑で育っているところを見たいと言うので、見てもらったことです。畑には草が少し伸びてきていて、「草取りたいね。」ということになって、日を改めて来てくれたのです。一日、草取りをしたり、遊んだりしながら夕方まで過ごしてくれました。子供たちは、草取りを手伝ったり、遊んだり、ヤマグワの実を食べたりしていました。

夕方、草取りを終えて少し休んでいると、風が吹き抜けていきました。一人のお母さんが「ああ、気持ちいいね。」「でも、毎日やるのは大変ですよね。」と言いました。僕自身、毎日農作業をしている今と、約10年前に初めて農作業体験をしていたころでは、少し感覚が変わってきているのは確かです。特に、作業に追われてくると、一つの作業が終わっても、達成感よりも次の作業のことを考える方が先になってしまうこともあります。

「ああ、気持ちいいね。」という言葉に、僕が農業を志した原点を確認しました。旭川で農作業体験をしているころ、愛子と二人で農家に通い、一年を通して様々な農作業を体験して得た心地よさ、それが僕達の農業の原点です。そして、この農業を次代に残していくには、どうしたらよいか考え始め、様々な選択肢の中から、農家になることを選択しました。

こうしていろんな人が畑に来て、汗を流して、心地よさを感じて、農業を、畑を身近に感じてもらうこと、それは、野菜を作って、届けることと並んで、僕らがやりたかったことです。そして、畑で汗を流すことを通じて、「農業の苦勞」よりも「農業はかけがえのないものであること」を感じ取ってもらえたらいいな、と思っています。

帰り際に、男の子が集めた草を持って帰ると言い出し一騒動でしたが、なんとか事なきを得て？笑顔で帰っていきました。子供たちが（もちろんお母さん達も）、自分が草を取ったレタスが届いたときに、どんなことを感じるだろうか、と思いながら見送りました。

まだまだ、草はたくさんありますので、ぜひ、畑に遊びに来て下さい。



## 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】

毎年、おたよりに載せていますが、今年も載せます。小松菜蒸しケーキの作り方です。

18センチのリング型で作るレシピです。アルミカップやプリン型でもOKです。

#### （材料）

薄力粉	140g、
ベーキングパウダー	大さじ1
小松菜	100g
A	卵 2個
	砂糖 50g（レーズンがないときは80gまで増量）
	サラダ油 大さじ3杯
	牛乳 50cc（またはヨーグルト）
レーズン	30g～50g（または小豆の甘納豆）

#### （作り方）

- ① 薄力粉、ベーキングパウダーをふるう。
- ② 小松菜を洗い、水気をはらって、ざく切り、Aとあわせてミキサーにかける。
- ③ なめらかになったら、ボウルにあけ、レーズン、ふるった薄力粉とベーキングパウダーを加えて混ぜ、油をぬった型に流しこむ。
- ④ 蒸気の上がった蒸し器に入れ、15～17分蒸す。竹串をさして、たねがつかなければできあがり。

### 【春菊】

鍋料理に入れたり、ごまあえくらいしか食べ方を知らなかったのですが、今年は生で食べるのがとてもおいしく感じられます。教えていただいた食べ方を紹介します。

- ① さっと洗って、水気をふいて、ボールかお皿に広げます。
- ② ごま油を、少し煙がでるまで鍋で熱して火を止め、春菊にかけま

す。(この時、春菊に水分が多いと油がはねるので注意してください。)

③ しょうゆをまわしかけます。

春菊入りのお焼きをご馳走になりました。春菊が苦手な子供でもおいしく食べてくれます。

## 【大根菜】

(「大根の葉のふりかけ」いろいろ)

その1 1センチぐらいに切り、ごま油で炒め、サッとしょう油をかけ、かつお節を加えて混ぜる。(寛記大はまり。)

その2 1センチぐらいに切り、油で炒め、ニンニク(みじん切り)とじゃこを加え、サッとしょう油をかける。

その3 みじん切りにしてボウルに入れ、塩もみする。やわらかくなったら軽くしぼる。人参みじん切り、かつお節、じゃこ、ゴマを加えてまぜる。

## 【イチゴ】

私達がこの畑を借りる前に永年畑を使っていたおばあさんが植えたイチゴです。自然に増えて毎年実をつけてくれています。今年は晴れて気温の高い日が多く、少し早めに色づいてきました。少しずつですがお届けします。今年はきちんと苗を採ってもっと増やしたいと思っています(と、去年も思っていました。今年こそ。)

# ようこそ畑へ

2007年7月9日(月)、12日(木)VOL. 6

さやえんどうが採れ始めました。毎年、野菜のお届けを始めて最初のうちは葉物野菜が続くので、少し変化がほしいな、という時にさやえんどうが採れ始めます。

さやえんどうは茎が伸びていき、次々と花が咲き（花の写真は「ようこそ畑へVOL4」をご覧ください。）今年は昨年よりも生育が良く、このままいけばたくさん収穫できそうです。まずは、少し収穫して、最初の一個はその場で生で食べ、残りは家で食べました。

生で食べると、甘くて、パリパリとした食感もいいので、僕は採れたてをそのまま生で食べるのが好きです。長女もパリパリ食べては、「もう一個ちょうだい。」と言います。

伊達家のさやえんどうは「仏国大さやえんどう」という品種で、一般的なものより大きくなる品種です。僕が前の仕事を辞め、メノビレッジ長沼という農場で研修を始めた2003年に種を買ってきて以来、毎年自分で種を採っていますので、4年間、種をつないできたことになります。今年はこれまでになく元気よく成長し、さやがなるのを楽しみにしていました。この時期にしか食べられない味を心待ちにできることは、とても贅沢なことだと思います。それも自家採種してきた種であればなおさらです。

土曜日の夕方、さやえんどうを収穫していると、だんだん嬉しくなってきた、一つ採るたびに「ありがとうございます。」「ありがとうございます。」と声をかけながら収穫しました。

野菜に感謝、といつも心がけてはいるのですが、なかなかそういう気持ちになれずにひたすら作業に追われるということもあります。できるだけ多く、このような気持ちで野菜と接することができるよう、心がけていこうと思いました。

## 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。

### 【ロメインレタス】

葉にご飯をのせ、ツナ、刻み納豆、炒めたひき肉などをのせて、手巻き寿司のように巻いて食べるとすごくおいしいです。ようこそ畑へVOL.5に「女の子がロメインレタスをとても気に入って」と書きましたが、この食べ方がとても気に入ってくれたのです。

伊達家では、サニーレタスも同じように食べましたが、どちらも、あっという間になくなりました。ウマイです。

### 【サニーレタス】

焼肉、焼肉。

### 【さやえんどう】

炒めても、ゆでてでもいいですが、軽く火を通す程度にすると、パリパリとした食感も楽しむことができます。

バターと塩で炒めると、さやえんどうの甘味とマッチしておいしいです。

### 【春菊】

鍋料理に入れたり、ごまあえくらいしか食べ方を知らなかったのですが、今年は生で食べるのがとてもおいしく感じられます。教えていただいた食べ方を紹介します。

- ① さっと洗って、水気をふいて、ボールかお皿に広げます。
- ② ゴマ油を、少し煙がでるまで鍋で熱して火を止め、春菊にかけます。（この時、春菊に水分が多いと油がはねるので注意してください。）
- ③ しょうゆをまわしかけます。

ゴマ油の代わりに、オリーブオイルでベーコンをカリカリに炒めて、オイルごと春菊にかけてもおいしいです（しょうゆはいらないです。）。

## 【大根菜】

### （「大根の葉のふりかけ」いろいろ）

その1 1センチぐらいに切り、ごま油で炒め、サッとしょう油をかけ、かつお節を加えて混ぜる。（寛記大はまり。）

その2 1センチぐらいに切り、油で炒め、ニンニク（みじん切り）とじゃこを加え、サッとしょう油をかける。

その3 みじん切りにしてボウルに入れ、塩もみする。やわらかくなったら軽くしぼる。人参みじん切り、かつお節、じゃこ、ゴマを加えてまぜる。

# ようこそ畑へ

2007年7月17日(火)、19日(木)VOL. 7

ズッキーニが採れ始めました。ズッキーニが採れ始めると、夏来たる、という感じがします。(このところ少し寒いですが。)

このズッキーニは、VOL 6に書いたさやえんどうと2003年に種を買ってきて以来毎年自分で種を取りつづけてきました。4年目の昨年は生育が悪く、収穫量が少なかったのですが、何とか種を採って今年につなぎました。

自家採種を続けていくと、種はその土地の気候風土や土の情報を読み込んで次代に伝えていき、8年ほどかけてその土地に適合するものになっていくといえます。その間、一時的に収穫量が減ったり収穫物の形が悪くなることがあるそうです。昨年のズッキーニが不作だったのは、それにあたるのかどうかはわかりません。僕の栽培管理が悪かったのかもしれませんが。今年はきっと良くなると信じて種を播きました。冬の間に栽培管理についていろいろと考え、今年は、ズッキーニを植える場所は高く土を盛って水はけをよくして、苗を植え付けました。今のところ、葉も実もつやがよく、元気に育っています。先日、畑にきたご夫婦が「今年はズッキーニいいんじゃない?。」と言ってくれました。

市販のズッキーニは交配種で外国産の種が主流です。固定種で、それも自家採種、無肥料無農薬というと、ほとんどお目にかかれないものだと思います。伊達家ではこの貴重なズッキーニを大切に種を採っていき、「伊達家のズッキーニ」と言えるようにしていきます。

順調に行けば、9月まで収穫は続きます。様々な食べ方を紹介しながら、皆さんと一緒にこの貴重なズッキーニを存分に楽しんでいきたいと思えます。皆さんからもおいしい食べ方を教えてください。



## 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。

### 【ロメインレタス】

Bコースの皆さん、お待たせしました。1年ぶりのロメインです。先週お届けしたAコースの方が、台所で洗っていたら、気が付いたら半分くらい食べてしまったと……。これは主婦の特権かも（愛子）。

### 【水菜】

しばらく続いたので、飽きたでしょうか。今週でしばらくお休みです。

### 【春菊】

しばらく続いたのですが、もう少し続けさせてください。みそ汁にいれると香りがとてもいいです。天ぷらもおいしいです。

### 【さやえんどう】

脇役感の強い野菜ですが、これだけをバターで炒め、塩・こしょうをするとおいしいのです。

### 【ズッキーニ】

和・洋・中、いずれもいける万能野菜です。天ぷらにしたり、バターで両面うっすら焦げ目がつくまで焼いて、塩・こしょうして、ステーキ風に。どちらも、輪切りにするのと、たて切りにするのでは、味が違うような気がするのは私だけでしょうか？（愛子）

僕はだんぜん、たて切りが好きです（寛記）

# ようこそ畑へ

2007年7月23日(月)、26日(木) VOL. 8

ずっとお会いしたかった方に、ついにお会いすることができました。

青森県のりんご農家・木村秋則さんです。昨年、NHK「プロフェッショナル」で紹介されたので、ご存知の方も多いと思いますが、木村さんは不可能と言われていたリンゴの無農薬栽培に成功された方です。木村さんの栽培は、無農薬でできるのは無肥料（化学肥料はもちろん有機質肥料や堆肥を一切施さない）で育てるからだ、というこれまでの農業の常識を打ち破る栽培です。この栽培を大変な苦難の上に確立し、そして、それを「企業秘密」などとケチなことは全く言わず、全国を飛び回って農家を指導しています。

札幌での講演があることを知り楽しみにしていたのですが、思いがけず私達の畑にも来て下さることになり、いろいろとアドバイスをしてくださいました。実際に野菜を見ながら、とても丁寧に、時に熱く、時に厳しく、ユーモアを交えて1時間ほどお話をお聞きしました。

細かいことは省略しますが、印象に残ったのは、木村さんの謙虚な態度でした。僕達のような若造（ということでもいいですね？）に対しても、丁寧に挨拶をしてくださり、僕達の未熟さを決して見下すようなことはなく、自分の成功の自慢話をするのでもなく、しかし、自分の取り組んできたことには誇りをもって語るその姿に感動しました。そして、そのエネルギー溢れる話し振りに、時間も忘れて聞き入っていました。

木村さんは、僕より20歳年上です。木村さんの姿に「稔るほど頭の下がる稲穂かな」、そんなことわざを思い出しました。僕は、20年後、こんなに強く信念を持ち、かつ、こんなに謙虚でいられるのでしょうか。もしかすると、農家として、この姿勢が、成功するかどうかの分かれ道なのかな、と思いました。（インターネットで「木村秋則」で検索すると、多くの情報が得られますので、興味のある方はどうぞ。）

## 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。

### 【春菊】

「茎が甘いね」と言ってくださる方がいました。少し茎が硬いと思ったら、細切りにしてきんぴらにしてもおいしいです。

### 【ズッキーニ】

バーベキューでは炭火で丸ごと焼きます。転がしながらまんべんなく焼くととてもジューシーなズッキーニが食べられます。

# ようこそ畑へ

2007年7月30日(月)、8月2日(木) VOL. 9

先日、ズッキーニに水やりしていると、ハチが飛んできました。ちょっと警戒する僕には見向きもせず、そのハチはズッキーニの雄花に飛び込んでいきました。水を止め、雄花の中が見える位置に静かに移動してしゃがみこんで見ると、一生懸命花粉を集めているようです。やがて、ハチは体中に花粉をつけて雄花から出て飛び立ちました。僕は目で追いかけてみました。ハチは3〜4株隣の雌花に飛びこんで行きました。少しするとその雌花から出てきて飛び立ち、また少し離れた株の雌花に止まりました。僕は静かに後を追いました。するとハチは雌花から出てきて飛び立ち、トマトの花にちょっと止まって、どこかへ飛び去っていきました。

ハチが飛んできて花に入るのはいつも見ていることですが、仕事の手を休めて追いかけてまで見たのは初めてのことです。ハチは自分の子孫が生き残るために花粉を集めているだけだと思うのですが、それがズッキーの受粉を促し、ズッキーニの子孫を残す、つまり、種を作ることにつながっており、そして、その種を播いて育てて、僕達はズッキーニを口にすることができる。その絶妙な仕組みに思いをはせると、なんとも言えない感慨が湧いてきました。

一方、アブラムシがびっしりとついたズッキーニが一株ありました。株全体に力がなく、このままでは枯れてしまうかもしれません。僕は、とりあえず僕ができることとして、今ついている実を落としました。弱った状態で実を成らせるのは負担だと思ったのです。実はならなくていいから、枯れないでください、と願いました。よく見ると、てんとう虫が一匹いました。アリはたくさんいて、ズッキーニの葉や茎の上をせわしなく歩きまわっています。翌日にはテントウ虫の幼虫も数匹いました。テントウ虫やアリがアブラムシを退治してくれるのかどうか、毎日観察しています。

僕はもっと自然の仕組みを感じていきたいと思っています。自然には何一つ無駄なものはない、ということの一つ一つ実感していけたら、農家としても、人間としても成長できるのでは、と感じています。

## 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。

### 【春菊】

フライパンにツナを油ごと入れて炒めて春菊と一緒に炒め、軽く塩・こしょうをします。これだけでもおいしいですが、スパゲティと絡めてもおいしいです。

# ようこそ畑へ

2007年8月20日(月)、8月23日(木) VOL. 10

さやいんげんが採れています。自家採種3年の種を使っています。今年さやいんげんを植えた場所は、昨年までしばらくの間、畑として使われていなかったところです。5月に開墾作業をしました。3家族が遊びに来てくれて、手伝ってくれました。

伸び始めていた草を刈り、昨年までの枯草をよけて、残った草の根を掘り上げて一輪車（いわゆる「ネコ」）で運び出しました。子供達も手伝ってくれて、思いのほか作業がはかどり、その後数回耕運機で起こすと、かなり畑らしくなってきました。そこに、大豆を播き、花豆も少しまき、さやいんげんを3回に分けて播きました。

そして今、さやいんげんの収穫期を迎えています。昨年までは、耕作放棄地だったところが、畑として復活したのです。それも、僕達伊達家だけでなく、手伝いに来てくれた3家族の力もお借りしてのことです。そのことを僕はうれしく思っています。

もちろん、草地であっても多くの生き物を育てているわけですが、こうして畑に戻って、私達の命の基となる野菜を生み出すことは、畑にとってもうれしいことかもしれない、と思いました。



# ようこそ畑へ

2007年9月4日(火)、9月6日(木) VOL. 11

ミニトマトが採れ始めました。このミニトマトは、僕が仕事を辞めてメノビレッジ長沼で農業研修を始めた2003年に種を買ってから4年間、毎年自分で種を採り続けてきたものです。「ワーンミニトマト」という品種で、埼玉県の「野口種苗」さんから取り寄せたものです。ミニトマトでは希少な「固定種」と呼ばれる品種で、一般のお店ではまずお目にかかることのないものだと思います。甘味（糖度）重視で開発される最近の交配種とは違い、甘味と酸味があり、2003年に初めて作った時、食べた方が「なつかしい感じのする味ですね。」と言ってくれたのが印象に残っています。

しかし、一昨年は割れるものが多くなり、昨年はほとんどが割れてしまい、あまり食べられませんでした。それでも、割れていないものを選んで、種を採りました。ミニトマトの種は、ゼリーの部分にあります（トマトも同じです。）。ミニトマトを一個ずつ切って、ゼリーの部分から種を取り出す作業をします。できるだけたくさんのミニトマトから種を採りたいので、結構細かくて根気のいる作業になります。取り出した種は一晩、ビニール袋に入れて軽く発酵させてし、水で洗い（水道水ではなく豊滝の湧き水を使います。）、数日乾燥させて保存し、翌年の種として使います。

8月中旬頃、最初に赤くなり始めた実は割れてしまうものが多く、割れてしまって食べられない実を取って捨てながら、今年もダメかなあと落胆していたのですが、下旬になって急に割れるものが少なくなり、2段目、3段目の実は粒も大きく、色つやも良いものになってきました。9月に入って日も短くなり気温も下がってきましたが、もう少し楽しめると思います。

4歳の男の子が「伊達さんのトマト（ミニトマトのことです。）おいしかったよ。」と言ってくれました。この甘味と酸味のあるミニトマトをおいしいと感じてくれたことを嬉しく、ただ甘いものだけをおいしいと感じるのではない味覚が育っていったらいいな、とも思いました。

## 伊達家の食卓

### 【ズッキーニ】

ズッキーニを縦切り（厚さ1 cm弱）にしてグラタン皿に並べ、ツナとみじん切りにした玉ねぎを乗せて、マヨネーズをかけて、マヨネーズに焦げ目がつくぐらいオーブンで焼くとおいしいです。

### 【枝豆】（黒豆、大豆、青大豆）

枝豆は大豆を若いうちに食べるものです。枝豆専用の品種は多くありますが、伊達家では、黒豆、大豆、青大豆を枝豆としてお届けしています。同じ日に播くと、少しずつ時期がずれて収穫できるので、そうしています。播いたもののうち一部は枝豆として収穫せずそのままにして、秋が深まってから黒豆、大豆、青大豆として収穫して来年の種として使います。

枝豆を茹でて豆を取り出し、ほぐした焼きシャケとご飯にまぜます。長男が自分で考えて作ってくれました。枝豆の甘味と焼きシャケの塩味がマッチしてとてもおいしかったです。

# ようこそ畑へ

2007年9月10日(月)、9月13日(木) VOL. 12

早いもので、もう9月です。3月中旬に種まきをはじめてもうすぐ6ヶ月です。シーズンも終盤に入ってきました。今年も、うまく育った野菜とそうでない野菜があります。

キュウリは全くダメでした。育苗中に枯れてしまったものが多く、定植したものも次々に枯れてしまい、全滅という状況です。今年はキュウリをお届けすることができません。申し訳ありません。いろいろと調べて、原因を探し対応策を練っています。あのおいしいシャキシャキとしたキュウリを来年はたくさん食べたいです。

青シソ、赤シソは発芽がうまくいかず、こちらも今年はお届けすることができません。シソはこぼれ種でもどんどん増えていくのに、僕が種まきしたものはなぜ発芽しなかったのでしょうか。種まきの時にかけた土の厚さ、水やりが悪かったのかもしれませんが。冬の間の種の保管にも問題があったのかもしれませんが。赤シソは毎年9月上旬に収穫してジュースを作るのを楽しみにしているのですが、今年はそれができません。ガッカリする伊達家の子供達。来年は頑張るからね（これを「百姓の来年」というのでしょう。）。

昨年秋、大好評だった白菜は、育苗に失敗してしまい、あまりたくさん採れません。

うまく育たない野菜をみるのはつらいです。野菜にも、楽しみにしている皆さんに申し訳ない気持ちになり、農業の厳しさ、難しさを感じ、落ち込むこともあります。それでも、うまくできた野菜達が僕達に力を与えてくれるのも事実です。豊滝で野菜を作り始めて3年目、何の経験のなかった僕達が簡単に全てうまくいくほど、農業は甘くないです(実感)。作物や土、身の回りの自然観察をし、夫婦で話し合いながら一つずつ地道に問題をクリアして、進んでいくしかないと思っています。息の長い取り組みが必要です。

## 伊達家の食卓

### 【とうもろこし】

「黄もちとうもろこし」という古くからある品種です。僕は、最近の品種は甘すぎてあまり食べられません。この「黄もちとうもろこし」はスッキリした甘さが特徴なのですが、人によっては物足りなく感じるかもしれません、いかがでしょうか。

### 【枝豆】（黒豆、大豆、青大豆）

枝豆は大豆を若いうちに食べるものです。枝豆専用の品種は多くありますが、伊達家では、黒豆、大豆、青大豆を枝豆としてお届けしています。同じ日に播くと、少しずつ時期がずれて収穫できるので、そうしています。播いたもののうち一部は枝豆として収穫せずそのままにして、秋が深まってから黒豆、大豆、青大豆として収穫して来年の種として使います。

お知らせが遅くなりましたが、現在発売中の季刊雑誌「スロウ」（VOL 12）に「ファーム伊達家」が紹介されています。コンビニ、書店などで販売されています。（トモエの皆さんは公衆電話横の円柱にコピーがありますのでごらんください。）

# ようこそ畑へ

2007

2007年9月18日(火)、9月20日(木) VOL. 13

## 【寛記】

じゃがいもを掘り始めました。今年は、昨年までの「メイクイン」「キタアカリ」に加えて、「男爵」を初めて作りました。これから毎日芋掘りです。

先週に続いて失敗の話になりますが、実は、今年のじゃがいも作りは、大失敗から始まりました。昨年採れた「メイクイン」「キタアカリ」の一部を種いもとして畑の土の中で保存していたのですが、雪融け水がたまっ  
てしまい大半が水につかって腐ってしまいました。一昨年秋に保存し、昨  
年の春に掘り出した時は全く問題なく保存できたのですが、昨年の秋は気  
合いを入れて穴を深く掘りすぎてしまったようです。雪が融けて土をよけ  
て見ると、穴に水がたまっていました。上のほうにあった種いもは無事で  
したが、必要量の半分にも満たない量しか残りませんでした。止む無く、  
冬の間に別の場所で保存していた小いもを種いもとして使うことにしま  
した。そして、「男爵」の種いもを新たに買ってきて作付けしました。

種いもを掘り出して約1ヶ月ビニールハウスの中で太陽光に当てて芽出  
しをします。畑に植え付けて、芽が地上に出てきたら土を寄せます。さら  
に伸びたらもう一度土を寄せて収穫を待ちます。9月に入り茎が枯れてき  
たら収穫です。

「メイクイン」「男爵」は昭和の初めに北海道で作り始められた古い品  
種で、「キタアカリ」は昭和62年から本格的に栽培が始まった比較的新し  
い品種です。煮崩れしにくい「メイクイン」はカレーライスなど煮込み料  
理に、ホクホク感があり、粉ふきいもやポテトサラダ、コロッケに向く「男  
爵」、「男爵」よりも甘味のある「キタアカリ」、それぞれの味を楽しんで  
いただけると嬉しいです。

## 【愛子】

「ミニトマトおいしいね」「果物みたい」「こんなに味のあるミニトマト  
初めて食べたよ」といろいろな方から好評だったミニトマトですが、先週  
は、Aコースの一部の方にはお届けできませんでした。先日の台風の影響  
で雨が降ったため、多くのミニトマトが割れてしまったのです。たくさ  
んのミニトマトが真っ赤になって配達日に収穫するのを待つだけだった  
のに無残な姿になってしまったのです。大雨が降り一度に大量の水分を根

から吸うと割れてしまうようです。伊達家では自家採種している固定種を使っているので割れやすいというのもあるようです。雨が続くこのごろ、ミニトマトを見ると、少し悲しい気持ちになりますが、まだ、必死に実をつけているミニトマトをみると「がんばれー」と応援する気持ちと「ありがとう」と感謝の気持ちになります。

一方、この雨のおかげで、春播きの時にはさっぱり発芽しなかったホウレンソウは、今回は芽が出揃い、さやいんげんは長く伸び、ヤーコンはグーンと大きくなりました。

夫は、ミニトマトの畑に深い溝を掘り、余分な水を排水する工夫をし、来年はもっと畝（ウネ）を高くしようと言います。自然に逆らうことはできないのですが、天候の変化に対応できるよう人間が努力することはできると思うので、知恵を絞っていこうと思います。

## 伊達家の食卓

### 【さやいんげん】

昨年好評だった、私も伊達家の子供達も（もちろん夫も）大好きなニンニクとゴマ油を使ったレシピです。

ニンニク（小さめ1片）をみじん切りにしてゴマ油（大さじ1杯強）と塩（小さじ1/4弱）を加えて、ゆでて食べやすい大きさに切ったさやいんげん（100g）に和えて食べます。

この他にも、肉じゃがの具、天ぷら、ゆでてマヨネーズをつけてもいいです。また、さっと茹でたさやいんげんとニンジンをお肉で巻いて、油で焼いて砂糖、しょうゆ、お酒で味付けします（お弁当向き）。伊達家では巻き寿司の具（ツナマヨまたは焼肉とあわせて）にも入れてみました。



# ようこそ畑へ

2007

2007年9月25日(火)、9月27日(木) VOL. 14

秋分の日が過ぎました。日が沈むのも早くなってきました。夕方になると気温が急に下がってきます。標高300mにあるファーム伊達家の畑は、皆さんが住む街中よりも早く秋が深まって行きます。雪が降る前にいろいろとやらなければならないことがあり、忙しい秋になりそうです。

話は変わりますが、先日、長男の長男に「お父さん、農業って楽しいかい？」と聞かれました。「うん、楽しいよ。楽なことばかりではないけど、楽しいよ。」と僕。「どんなところが楽しいの？」と長男。「野菜がうまくできて、食べた人が「おいしい」って言うってくれるのが楽しいよ。」と僕。「ふーん、俺も農業やるかな。」と長男。

長男がどんな思いで、こんな話をしたのかはわかりません。僕らも農家になったばかりで軌道に乗せるのに必死で、子供達に将来農家になってほしいなどと考える余裕は全くありません。ただ、30代半ばで仕事を辞めて農家になった僕らに付き合ってもらっている分、子供達には自分のやりたいことをやってほしいという気持が強いです。

ただ、僕らが農業に取り組んでいる姿を通して、農業がかけがいのないものであることは感じてほしいと思います。農家の出身という年配の方にお会いする機会がありますが、総じて農業にマイナスのイメージを持っている方が多いような気がします。しかし、農業は本来将来性のある仕事だと思います。農業がなければ私達の食卓は成り立たず、大げさに言えば人間は生きていけないのです。人間が生きていく限り農業はなくなりません。そういう意味で将来性はあると思うのです。

それが単なる理想論ではなく、現実的なものと感じられるよう、おいしい野菜をたくさん作れるよう頑張っていこうと思いました。

# ようこそ畑へ

2007

2007年10月2日(火)、10月4日(木) VOL. 15

じゃがいも（メークイン）を掘っていると、長女（3歳）がやってきました。

今年はじゃがいもの生育の終盤になって雨が多く降り、特にメークインは「二次成長」と言って、生育が終わりかけたいもが更に成長して、本来細長い形のメークインがボーリングのピンのような形になるものがありました。長女は、掘り上げたメークインの中からそういう形のものを見つけては、「お父さん、雪だるまあったよ。」と言って喜んでいました。

それから僕が掘っている所へ来て、土の中から少しいもが見えると「お父さん、ちょっと待って！、いもあったよ！」と言っていもを取り出してくれました。全部付き合っていると日が暮れるので、少し一緒に掘って、「あとはお父さんやるから、見ててね。」というと、意外とあっさり「うん、わかった。」と言ってまた面白い形のいもを探したりしていました。

ふと手を休めると、青空が広がり、心地よい風が吹き、八剣山がとても美しく見えました。忙しい畑仕事の中で、なかなか「のんびりと」というわけには行きませんが、そんな景色の中で長女が遊んでいるのを見てみると、「長女は農家の娘なんだなあ」と思いました。

ふと気づくと、裸足で畑を歩いていたり、長女のお下がりの服を泥だらけにして遊んでいたりと、そのたくましさ？に笑ってしまいますが、どんな「農家の娘」になるのか、楽しみのような、ちょっとコワイような気もしています。

## 伊達家の食卓

### 【キャベツ】

「札幌大球」というちょっと硬めの品種です。生食（せん切り等）よりも、加熱した方がおいしく食べられると思います。

# ようこそ畑へ

2007

2007年10月16日(火)、10月18日(木) VOL. 16

一つの作物にもいろいろな種類がありそれを「品種」と呼びます。お米なら「きらら397」「ほしのゆめ」など、カボチャなら「雪化粧」「えびす」などです。品種は、大きく分けて在来種（または固定種ともいいます。）と交配種（「F1（エフ・ワン）」）に分けることができます。今の農業では交配種が主流で、新しい品種が次々に発売されていますが、私たちは在来種（固定種）と呼ばれる品種だけを選んで使っています。

在来種と交配種の違いについて、大まかに説明します。

交配種はある品種と別の品種をかけ合わせて作られます。品種Aと品種Bをかけ合わせてできた品種が品種Cとして販売されるということです。ホームセンターや種苗店で売られている種を見ると、袋に「一代交配」とか「〇〇交配」（「〇〇」は種苗メーカーの名前）書かれたものが多く見られます。例えば、大根Aという品種が生育は早いですが病気には弱いという特徴をもっているとします。これに、病気に強い大根Bをかけ合わせて、その子どもである大根Cが「雑種強勢」（AとBの良い特徴が引き継がれる）で、成育が早く病気に強いものとなれば、それが新しい品種として売り出されます。これが交配種と言われるものです。一般的に交配種は、作り易く（成育が早く、揃いがよい）、収量が多いなど、現在の大量生産、大量出荷の農業には欠かせないものです。種苗メーカーはたくさんある品種の組み合わせを研究し、何十、何百通りものかけ合わせの中から、売れる品種作りに日夜努力しています。

一方、在来種（固定種）は、かけ合わせではなく、ある品種の中から共通の特徴をもったものを選抜して作りだされたものです。例えば、大根Dを畑に播き、収穫時に、一定の長さ・太さの大根を選んで畑に植え戻し、花を咲かせて種をつけさせ、その種をまた畑に播きます。その中から、まだ一定の長さ・太さのものを選んで、畑に植え付けて種を採る、ということを繰り返していくと、だんだん一定の大きさに揃うようになってきます。（もちろん、一株一株個性がありますから、完全に同じにはなりません。「ある程度揃う」ということです。）こうして作り出されたのが、在来種（固定種）です。

交配種と在来種（固定種）の大きな違いは、次の代に同じ特徴をもった子を残せるかどうか、ということです。上の例で言うと、交配種の大根Cを育てて種をとって、翌年その種を播いて育てた大根は、全てが成育が早く病気に強い性質を引き継いでいるわけではなく、性質はバラバラになって、品質が一定しません。したがって、交配種を使うには毎年種を購入しなければなりません。一方、在来種（固定種）は次の世代にその性質が受け継がれていきます。したがって、一度種を買えば、少し手間はかかりますが、自分で種をとって翌年使うことができます。

しかし、在来種（固定種）はある程度揃っているとは言え、一株一株生育にばらつきがあり、一斉に大量に種をまき、一斉に大量に収穫して、大量に出荷するスタイルが主流の現代の農業では、あまり使われなくなっているのが現状です。トマト、ナス、キュウリ、キャベツなど、在来種（固定種）の品種が手に入りにくい作物もあります。

私たちは、種の安全性にもこだわりたいと思っています。無肥料無農薬で使わずに育てた野菜から種を採り、次の世代につなげていく、ということをしたいのです。そのために、在来種（固定種）を選んで育てています。メノビレッジ長沼で研修をしていた頃から、いくつかの野菜で種採りを続けていますが、毎年少しずつ、自分で種を採る野菜を増やしていこうと考えています。

もう一つ、在来種（固定種）を使っている理由として、その味わい深さがあります。最近では、種苗メーカーの研究の成果で、交配種にも美味しい品種が出てきていますが、僕は在来種（固定種）の味わい深さが好きです。

ここまでの説明はとても大雑把なものです。交配種、在来種（固定種）についてもう少し詳しく知りたい方は、僕が時々種を購入している埼玉県「野口種苗」さんのホームページに詳しく、楽しい解説が掲載されています。トップページ一番下の「タネの話あれこれ」をクリックしてください。

（野口種苗ホームページアドレス）

<http://noguchiseed.com/>

# 伊達家の食卓

## 【大根】

「宮重（みやしげ）大根」という在来種（固定種）です。愛知県を中心に作られ、江戸時代中期に全国的に有名になった青首大根の元祖とも言われる品種です。

## 【小カブ】

「みやま小かぶ」という野口種苗さんのオリジナルの在来種（固定種）です。野口さん曰く「味噌汁の具にすると、とろけるほど柔らかくおいしい」とのこと。葉もとてもおいしいです。ゆでてラーメンの具、ごま油で炒めたり、塩もみしてもおいしいです。

## 伊達家おすすめ カブと鶏肉のふくめ煮

【材料】 かぶ 8個  
かぶの葉 5枚  
鶏胸肉 1枚  
下味(塩 小さじ 1、酒 小さじ 1) かたくり粉 適宜  
こぶ 10cm うす口しょうゆ 小2 ~~皮も~~

【作り方】① かぶは軸を2cm残して葉を切り落とし、根元から皮を剥く。

② なべに4〜5cm深さに湯を沸かし、かぶの軸の部分を上にして並べ、4分ゆでたら横にして1.2分ゆでる。

③ かぶの葉もゆで、3cmの長さに切る。

④ 鶏肉は一口大のそぎに切り、下味をからめ、かたくり粉をまぶす。

⑤ 平なべにこぶを敷いて②を入れ、水とひたひたに注いで火にかける。煮立ったら塩小さじ1、みりん大さじ2で調味し、④を1切れずつ加え、約20分煮る。

⑥ ⑤にうす口しょうゆを落とし、③を加えてひと煮する。

我が家では、かぶの皮はむかず、ジャブジャブ、ごしごし洗うだけです。

また、下ゆでも、できても、OKと思います。

~~鶏肉~~ 胸肉よりもモモ肉のほうが、おいしいかなあと思っています。

# ようこそ畑へ

2007

2007年10月22日(月)、10月25日(木) VOL. 17

11月下旬に豊滝（とよたき）に引っ越します。畑から車で2分くらいのところに家を借りることになりました。豊滝に畑を借りて3シーズン、北の沢から片道25分の道のりを毎日通ってきましたが、畑の近くに住みたいという念願が叶うことになりました。長男と次男は全校生徒30数名の豊滝小学校に転校することになります。子供達の話に耳を傾け、学校になじんでいけるようサポートしていこうと思います。

実は8月末にも別の貸物件を見に行きました。その時は条件があわず断っていたのですが、そろそろ家が見つかるような気がしていました。

10月の初め、いつも通っている道に面した家に「貸家」の大きな張り紙があるのを愛子が見つめました。場所を聞いてみると、僕が以前から何となく気になっていた家です。「おお、キタぞ。」と思いました。すぐに家主さんに連絡し家を見せてもらいました。

家主さんによると、もともと農家の家で築60年とのこと。しかし、外壁はリフォームされており、水まわりもきれいで、ユニットバスもあり、部屋数も多く、たくさんの人が遊びに来て、ワイワイガヤガヤと楽しく過ごせそうな家です。さらに、玄関は広い土間になっていたり、貯蔵室や僕も入れる位の大きな木の樽があったり、家を見て回りながら、「ここは農家が住むべき家だ。」と思いました。ただ、古い家なので壁に断熱材が入っておらず、冬は寒いとのこと。

ひと通り家の中を見せてもらって、ここに決めようと思いました。数日後、家主さんに連絡して入居が決まりました。

来年は、通勤時間が短縮され、畑での作業にかかる時間がもっと取れるようになりますし、野菜を作る僕達自身が豊滝の風土の中で暮らしていくことは野菜の生育に良い影響を与えたいと思います。農家は仕事と生活が一体となっているのが本来の姿です。そこに向かって、また一歩前進することができそうです。

**【お願い】 冬を乗り切るために薪ストーブを探しています。  
何か情報があればお知らせください。**

## 伊達家の食卓

### 【人参】

「札幌太人参」という固定種です。草取りが不十分で、大きさがバラバラになってしまいましたが、味わい深い人参です。少しずつですがお届けします。

### 【大根】

「宮重（みやしげ）大根」という在来種（固定種）です。愛知県を中心に作られ、江戸時代中期に全国的に有名になった青首大根の元祖とも言われる品種です。

味わい深い大根です。生でサラダで食べておいしかった、という声を何人かの方からいただきました。



# ようこそ畑へ

2007

2007年10月29日(月)、11月1日(木) VOL. 18

畑の野菜もほとんど収穫が終わり、後片付けを進めています。畑から見える札幌岳方面の山に、21日に初雪がありました。畑には何度か霜が降りました。紅葉はピークを過ぎようとしています。午後4時には日が沈んでいきます。どんどん冬が近づいてきていることを感じます。

先日畑でラジオを聞いていると、パーソナリティが、僕が勤めていた行政評価局（総務省という国の機関です。）が主催する「合同行政相談所」の一日所長を務める、という話をしていました。皆さんにはあまりなじみがないと思いますが、僕は7年前、「行政相談」（国の機関の仕事に関する苦情を受けつけて処理する）という仕事をしており、「合同行政相談所」の運営にも関わっていました。

評価局を辞めてもうすぐ5年になりますが、毎日の農作業に必死で、元の職場に顔を出すことはほとんどなく、当時のことを思い出す余裕もありません。ラジオから久しぶりに「行政相談」という言葉を聞いて、何だかあの頃のことは随分遠い昔のことになったような気がしました。最後の1年間は栗山から札幌まで通っており、しかも、局内で一番忙しい部署にいたので、最終電車に乗って午前1時頃帰宅、朝は7時前に家を出る、という生活をしていました。それもずっと昔のことのように感じています。

一方で、毎日スーツを着てネクタイを締めて、電車に乗って通勤していた自分が、こうして畑で毎日働いているのが、ちょっと不思議な感じもしました。就職した頃は、農家になるとは夢にも思っておらず、人生どう展開するかわからないものだなあ、と思います。

たくさんの人の助けをいただきながらここまでやってきました。これからも多くの人のお力をお借りすることになるでしょう。その皆さんの心に届えられるよう、おいしい野菜をたくさん作れるよう頑張っていこうと思いました。

**【お願い】 冬を乗り切るために薪ストーブを探しています。  
何か情報があればお知らせください。**

## 伊達家の食卓

### 【かぼちゃ】

「東京南瓜」という在来種（固定種）です。自家採種2年の種を使っています。少しずつですが、お届けします。

### 【ヤーコン】

南米アンデス原産の野菜です。形はサツマイモのようですが、食感は梨に似てサクサクして、甘味のあるちょっと不思議な野菜です。食べ慣れない方が多いと思いますが、いろいろな食べ方を紹介しますので、チャレンジしてみてください。

- 天ぷら（サツマイモと同じく輪切りで。）
- かき揚げ
- 細切りにして水にさらして、サラダ風に（ポン酢や醤油で）
- スティック状に切って水にさらして、味噌マヨネーズをつけて食べます。
- マッシュしたカボチャと細切りにして水にさらしたヤーコンを和えて、マヨネーズで味付けしてサラダでいただきます。
- 細切りにして水にさらしてお好み焼きに入れます。

# ようこそ畑へ

2007

2007年11月5日(月)、11月8日(木) VOL. 19

今週でファーム伊達家・旬の野菜セットのお届けは終わりです。6月から約4ヶ月、21週にわたり、伊達家の野菜を食べてくださり、本当にありがとうございました。おいしかった野菜、そうでなかった野菜、もっと食べたかった野菜、多すぎた野菜、いろいろな感想をお持ちだと思います。4ヶ月間通しての感想、来年への希望などメール、FAX、手紙や直接お会いした時に聞かせてもらえると嬉しいです。よろしくお願いします。

ナス、ピーマン、カリフラワーは収穫量が少なく全ての皆さんにお届けすることができず、キュウリ、トマトなどうまく育てられずに全くお届けできなかった野菜もありました。申し訳なく思っています。

豊滝の畑で野菜を作り初めて3年目、年々生育が良くなってきているものもあります。今後も在来種（固定種）による無肥料栽培、自家採種にチャレンジしていきたいと思いますので、よかったら来年もお付き合いをいただければ嬉しいです。

メノビレッジ長沼のCSA会員として野菜を食べる側だったころ、「食べる」ということも大切な農作業の一つだ、ということ、メノビレッジのレイモンドさん、明子さん夫妻と話しあったことがあります。

現在借りている畑は、長年に渡りおばあさんが一人で耕してきた畑で、おばあさんが亡くなったあと数年に渡って耕作放棄されていました。私達は縁あって、その畑をお借りして野菜を作ることになり、荒地状態だったものが少しずつ畑として復活しています。そして、それは皆さんが野菜を食べて下さるからこそ成り立つのであり、皆さんは野菜を食べることを通じて畑を耕し、畑に新しい命を吹き込んでいるのだと考えていただけたら嬉しいです。

精密な観察をしたわけではないのですが、今年は畑にバッタとカエルが増えたような気がしています。一方、集団で葉物野菜を食い荒らす外来種のオオモンシロチョウの幼虫（青虫型で黄色と黒色の模様の虫）は随分減ったように感じています。その因果関係はわかりませんが、無肥料無農薬栽培に取り組むことにより、土も生態系も変化してきているのかもしれない。その変化をも皆さんが支えていることになるのだと思います。

冬の間は、アルバイトに精を出しつつ、今年の反省点を整理し、来年はもっとおいしい野菜をもっとたくさんお届けできるよう準備していきたいと思います。豊滝で暮らし、野菜を作り、皆さんにお届けする、そんな伊達家の野菜を来年もどうぞよろしくお願いします。

4ヶ月間、野菜を食べてくださってありがとうございました。また、「ようこそ畑へ」のご愛読ありがとうございました。

（ひとまず「完」、そしてさらに来年へ「つづく」）

**【お願い】** 冬を乗り切るために薪ストーブを探しています。  
何か情報があればお知らせください。

## 伊達家の食卓

### **【豆】**

黒豆、大豆、青大豆、赤花豆のいずれかをお届けします。昨年収穫して種子用に保存していたもの（06年産）か、今年収穫したもの（07年産）のいずれかをお届けします。それぞれ量が少ないので、皆さんに同じものをお届けすることができません。申し訳ありませんが、ご了承いただけると幸いです。豆の煮方やレシピをつけますので参考にして楽しんでください。

### **【白菜】**

今年は白菜作りに失敗してまい、結球するところまで生育しませんでした。少しですが、結球していない葉をお届けします。少し硬めなのでしっかりゆでてください。

### **【ヤーコン】**

南米アンデス原産の野菜です。形はサツマイモのようですが、食感は梨に似てサクサクして、甘味のあるちょっと不思議な野菜です。食べ慣れない方が多いと思いますが、いろいろな食べ方を紹介しますので、チャレンジしてみてください。皮はむかなくても、たわしなどしっかり洗えばOKです。

- 天ぷら（サツマイモと同じく輪切りで。）
- かき揚げ
- 細切りにして水にさらして、サラダ風に（ポン酢や醤油で）
- スティック状に切って水にさらして、味噌マヨネーズをつけて食べます。
- マッシュしたカボチャと細切りにして水にさらしたヤーコンを和えて、マヨネーズで味付けしてサラダでいただきます。
- 細切りにして水にさらしてお好み焼きに入れます。

**NEW** ○ 細切りにしてさっとゆでて、ゴマ和えにします。