

ファーム伊達家からのおたより

ようこそ畑へ

2008年5月18日（日）VOL. 1

今年は3月、4月と気温の高い日が続き、あっという間に雪融けが進み、随分早く畑の土が顔を出しました。

昨年11月に豊滝の畑の近くに引越して、初めてのシーズンを迎えています。豊滝での生活にも慣れ、長男と次男は豊滝小学校（全校生徒29人）に通っています。長女は、引き続きトモエ幼稚園に通っています。僕は毎日畑で働き、愛子は家事全般を取り仕切りつつ、畑に出たり、長女と幼稚園に行ったりと忙しくしています。畑と家が近くなったことにより生活のリズムも変わり、少しずつですが農家らしい暮らしになってきました。

ファーム伊達家・旬の野菜セットにお申し込みをいただきありがとうございます。6月下旬から11月上旬までファーム伊達家の野菜にお付き合いいただけること、嬉しく、そして、ありがたく思っています。皆さんと、ファーム伊達家の畑で採れた、おいしくて、安全で、新鮮な、旬の野菜を楽しく分かち合っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

野菜のお届けはもう少し先ですが、畑では3月上旬のビニールハウスの雪割から作業がスタートしています。3月下旬から種を播き始め、ハウスの中では野菜の苗が育っています。畑や私達の生活のようすなどを少しお伝えしようと思います。

【寛記】

今住んでいる家は、築60数年の古い農家です。お風呂以外は断熱材が入っておらず、冬は寒かったです。ホントに。でも、大家さんのご厚意で廃材をたくさんいただいたので、家族みんなで薪ストーブの周りに集まって、なんとか冬を乗り切りました。薪ストーブに火をつけるのは最初は僕の仕事でしたが、愛子も次第に火のつけ方を覚え、長男と次男も薪をくべることを覚えました。



この冬は灯油が高かったので、この薪は本当に助かりました。これまでの住まいでは灯油ストーブを使っていて、スイッチを入れればあとはストーブが灯油を燃やし続けてくれました。薪ストーブはそうはいきません。ストーブに焚きつけと薪を入れ、マッチをすって火をつけて、空気の量を調節して、薪がなくなれば新しい薪をくべて、と結構やることがあります。

薪が無くなってくると、チェーンソーで廃材を切って薪を作るのですが、これは結構楽しい作業でした。切り終わると家族総出で家の中に運び込みます。当然？、子供たちは文句を言います。しかし、薪がなければ凍え死んでしまうのです。これは私達家族が生き延びる為に欠かせない仕事なので、少しでも手伝ってもらいました。

この冬、ちょっと不便な（慣れてしまえばなんともないのですが）薪ストーブを使ってみて、体を動かして働くことが生きることにつながる、ということを改めて考えるきっかけをもらったような気がしています。

農業はまさにそういう仕事です。現金収入を得ることは欠かせないことですが、その前提として、命の源である食べ物をいただくために働く、農業は働くことと生きることが直結している仕事なのだと、心して取り組んでいこうと思います。とはいえ、あまり肩に力があるのとロクなことはないので、楽しみながら取り組んでいこう

とも思っています。

今年は、いつも雪融けが水がたまる水路にエゾアカガエルがたくさん卵を産みました。長男の提案で、雪融け水がなくなっても水が流れるようにしたので、今、おたまじゃくしが元気に泳ぎまわっています。カエルになって、畑で活躍してくれることでしょう。年々、畑の生き物が豊かになってきているように感じます。豊滝の地のすべての生き物と共に生き（時には止む無く殺生もするかもしれませんが）、共に暮らしていくことを楽しんでいこう、そう思っています。

【愛子】

先週末、イチゴの花が咲きました。昨年の今頃はまだ咲いていませんでした。今年は雪融けが早く、春があっという間にやってきた気がします。標高が高い豊滝で、今、イチゴの花が咲いているのですから、皆さんのお庭のイチゴには小さな緑色の実がつきはじめているでしょうか。

今年も昨年同様伊達家の旬の野菜セットに申し込んでくださった方、新たに申し込んでくださった方、本当にありがとうございます。皆さんに支えていただいて、応援していただいて、農業研修3年間、そして農家になって2年が過ぎ、3年目の春を迎えることができました。なんとかここまで農家としてやってこれたのも、皆さんのおかげだと思っています。今年もおいしくて安全なお野菜がたくさん採れるように努力していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。

何人かの方から、「今年の天気は野菜にとってどうなの?」「寒いけど、野菜は大丈夫?」と声をかけてもらいました。冒頭にも書きましたが、雪融けが早かったり、暖かい日（暑い日?）が続いたと思ったら、急に寒くなったりと、例年とは違うように思います。昨年、一昨年の畑の作業や生育状況などを参考に、焦らずに、空をながめ空と相談しながら農作業を進めていきたいと思います。

このような天候のもと、ビニールハウスではたくさんの野菜の赤ちゃん達が育っています。そして、一部の赤ちゃんたちは、畑へとお引越しをしていきました。虫や病気に負けないですくすく育て、

という思いはもちろん、天候にも恵まれますようにと祈る思いです。

伊達家一同、今年もよろしくお願いいたします。

【長男】

今年も僕の作った野菜を売りますのでぜひ買ってください。（無理に買ってくださいといっているわけでは無いのですが・・・）去年も作って売ったんですが、あまり売れなくて・・・（涙）今年はたくさん作って、たくさん売りますので、よろしくお願いします。

【畑の様子】

全ての畑を耕運機で起こしました。最初に畑に直接種を播いたのはさやえんどうで、今3センチぐらいの芽が出揃っています。4月中旬に種まきした葉物野菜（ルッコラ、チンゲンサイ、タアサイ、水菜など）の一部は畑に定植しました。ハウスの中では、トマト、ミニトマト、カボチャ、ズッキーニなどの野菜の苗が育っています。

5月下旬から6月上旬は、野菜の苗を畑に植え付ける作業がめじろ押しで、今はその準備に取り掛かっています。

今年は畑を深く耕すために、少しですが亜麻を植えることにしました。詳しいことはまた今度、ということで、まずは花の写真だけご覧下さい。



（サッポロビール園前にて撮影）

次回のおたより（6月中旬予定）で配達曜日などをお知らせします。

ようこそ畑へ

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いします。

今年は、家と畑が近くなり、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、農家になったらこの無肥料栽培に取り組んでみよう決めました。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、病気にもかからず、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、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ことです。

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と、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、ありがたいと思います。

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、ジワーっと出てく

る味を楽しんでください。

【ルッコラ】

生でバリバ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5センチくらいに切って、お湯をしぼり（やけどにご注意ください。）、麵つゆに浸します。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。

ようこそ畑へ

2008年6月30日(月),7月3日(木)VOL. 3

第1週目のお野菜はいかがだったでしょうか？お口に合いましたでしょうか？

昨年から継続の方は久しぶりの、そして、新規の方は初めての伊達家の野菜を心待ちにしてくださっていて、本当に嬉しく、ありがたいことだと思いました。

会員になろうかどうか迷っている方から、野菜の種類は選べないんですか？、ということ聞かれることもごくたまにあり、野菜を選べないのは不便だということで、会員になることをあきらめる方がいるのも事実です。確かに、野菜の種類を選ぶようにできれば便利なのですが、収穫予定をお知らせして、注文をいただいて、注文量にあわせて収穫して、一人ずつ袋詰めして配達、となると、かなり手間がかかってしまったり、野菜が余ったり、足りなかったりということになりそうなので、採れた野菜を皆さんに同じように分配するという形を取っています。

私達も3年間、メノビレッジ長沼のCSA（詳しくは募集案内をご覧ください。）会員だったことがあり、毎週野菜を受け取っていたことがあります。特に最初の年は、あまり食べ慣れない野菜もあり、戸惑いがありました。それでも、慣れてくると、普段自分ではわざわざ買わない野菜を食べることがだんだん楽しみになっていきました。

旬の野菜セットは今年で4年目ですが、以前「届いた野菜を見て食事のメニューを考えればいいから、メニューを考えてから買い物に行くより楽だ」という声を聞かせてもらったことがあります。

もちろん、私達の考えを押し付けるつもりはないので、セットの

内容などに関して、お気軽にご意見、要望を聞かせてください。すぐには対応できないこともあります。皆さんのご意見で、「ファーム伊達家・旬の野菜セット」を育てていただければ嬉しいです。

また、野菜を食べて感じたこと、考えたこと、食卓の様子などメール、手紙、FAX、またはお会いした時に、気軽に教えてください。お待ちしております。

ちなみに、まだ会員の枠には余裕がありますので、興味のある方がいらっしゃいましたら、お知らせください。

【畑のようす】

苗の定植もほぼ終わり、きゅうり、ズッキーニ、トマト、ミニトマト、かぼちゃの花が咲き始めました。これから、草取り、草取りの毎日です。草取りが終わった時の達成感と野菜の喜んでいる（であろう）姿を楽しみに、地道に作業を進めています。

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。

【小かぶ】

埼玉県の種苗店「野口種苗」さんのオリジナル品種「みやま小かぶ」です。ラディッシュとあわせて「紅白甘酢漬け」、スープやカレーにいれてもおいしいです。我が家の子供達は間引いた小さい小かぶを畑でそのまま「うまい、うまい」といって食べていました（うーん、ワイルド。）。

伊達家では、29日（日）の夕食で初物をいただきました。カブは5ミリぐらいにスライスして（まず1枚つまんでください。）少な目の塩で軽くもんで、マヨネーズ（少な目の方がカブの味が楽しめます。）とチリメンジャコであえて食べました。葉はぶつ切りにして、肉と炒めて、醤油と砂糖で軽く味付けして食べました。

【小松菜】

先週予告した小松菜蒸しケーキのレシピです。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】

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

【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、ボウルにあげ、①とレーズンを加えて混ぜ、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、たねがつかなければできあがり。

【水菜】

このところ畑が乾燥気味で、少し硬いものもあります。硬い場合は、刻んでから少な目の塩でもんで、洗ってから食べてください。

【ルッコラ】

きざんで納豆にいれます。これを「ルッコラ納豆」と言います。結構おいしいです。

【ラディッシュ】

葉を天ぷらにしてみたらおいしかったと教えていただきました。

【チンゲンサイ】

ホワイトソースにあうので、ホワイトシチューやクリーム煮などに入れてもおいしいです。

ようこそ畑へ

2008年7月7日(月),7月10日(木)VOL.4

7月2日(水)、僕はほぼ日帰りで帯広の隣の幕別町に行き、「北海道自然栽培セミナー」に参加してきました。無肥料無農薬の自然栽培について学ぶこのセミナーは、東京で自然栽培の野菜や天然菌による発酵食品などを扱う(有)ナチュラル・ハーモニーが主催したものです。僕が3月に訪ねた千葉県の実験自然栽培農家・高橋博さんとナチュラル・ハーモニー代表の河名秀郎さんが講師でした。午前9時から午後7時近くまで、とても内容の濃いセミナーでした。参加者は20名くらい、若い人が多かったです。

高橋さんは30年以上、化学肥料や農薬はもちろん、有機肥料も一切使わずに、自分の畑で種を採って人参や大根を作り続けている自然栽培の先駆者です。河名さんは、20数年前、中古トラック1台の引き売りから始めて、今では横浜で自然栽培の農産物や天然素材の衣服、建築資材、ドッグフードを扱う店やレストランが入るショッピングモールを運営し、東京・銀座でも自然栽培の食材をつかった料理を楽しめるレストランを開いている方です。今年3月に高橋さん、河名さんを訪ねた時に、北海道でセミナーを開くから参加してねと言われていたこともあり、お二人の話をじっくり聞ける機会はめったにないので、はるばる参加してきました。

セミナーで印象に残ったことを皆さんに少しお伝えしたいと思います。まずは高橋さんのお話から。

自然栽培の理念は「自然規範、自然順応、自然尊重」で、自然に学び、自然に従い、自然を尊び、収穫物をいただく、それが自然栽培の根本だということです。まず、自然を見つめる目と心を養わなければならない、と思いました。高橋さんは、この理念は農業だけ

でなく、人間の生活全般に通じることだとおっしゃっていました。つまり、環境問題も様々な社会問題も、人間の心と体の健康の問題も、全ては人間が自然とあまりにも距離をおいてしまったことが原因になっているのではないかと、ということです。ですから、自然栽培は単なる農法にとどまらず、人の生き方全般に関わってくるものだと、というのが高橋さんの考えです。

そして、自然栽培を行う上で欠かせないのが、「土づくり、種づくり、人づくり」だということです。これまで、化学肥料や農薬を使用する慣行栽培や有機栽培を行ってきた田畑で無肥料無農薬で作物を作る場合、これまでに投入された肥料や農薬（これを高橋さんは「肥毒（ひどく）」と呼んでいます。）を抜き、柔らかくて、暖かい、水はけ水もちのよい土ができれば、土が持つ本来のエネルギーが発揮され、肥料も農薬もいらない（使わない、のではなく「いらない」のです。）自然栽培が実現できるということです。そして、土作りと同時に、自分の畑で種を採り、種からも肥毒を抜いていくことも重要だということです。そして、土づくり、種づくりに取り組むことで、農家として、人としての心を育てていくことが重要で、「土、種、人」その3つが揃った時に、素晴らしい成果が得られるということでした。（紙面の関係で、次号に続きを掲載します。）

【VOL 2の肥料の話の続編です。】

7月5日（土）北海道新聞朝刊の1面に、「ホクレン化学肥料75%値上げ」という記事が掲載されました。窒素やリンの原料価格の高騰により、ホクレンが取り扱う主要な化学肥料15品目の平均販売価格が今月から75%値上げされるのだそうです。今年使う分の肥料はすでに購入済みの農家が多く、大きな影響が出るのは来年になるようですが、いずれにせよ農家にとっては大打撃です。農産物の価格は頭打ち、燃料も家畜の飼料も高騰、そして今回の化学肥料の大幅値上げが追い打ちをかけます。先行きに光明を見出すのが難しい状況で、農業経営の存続をあきらめる農家が増えるかもしれません。

伊達家では肥料代はもともと0なので、直接の影響はありませんが、このニュースを見て、これから農業は、農村はどうなっていくのだろうか、とても重たい気持ちになりました。繰り返しますが、無肥料栽培が必要とされる時代がもうすぐそこに来ているような気がしました。

【畑のようす】

ズッキーニの雌花が咲き、実がつきはじめました。6月中旬、うわごとのように「ズッキーニが食べたい」と言っていた方がいて、僕も愛子もズッキーニを見るたびに、その方の顔を思い出しています（もう少しですよ〜）。さやえんどうの花も咲き始めました。どちらも来週か再来週にはお届けできると思います。4日（金）は雨の予報でしたがほとんど降らず、少し雨がほしいところです。

伊達家の食卓

【ロメインレタス】緑色の縦長のレタスです。

昨年までのものと同じ品種を違う種苗店から購入したのですが、これまでのものとやや姿が違って、小さいけれどずっしりしています。試食してみたところ、外側の葉にはやや苦味がありますが、中の方の葉は甘味があってとてもおいしいです。

葉をバラして、ご飯をのせて、ツナなどを具に、手巻き寿司風に食べるとおいしいです。

【サニーレタス】

焼肉やサラダにどうぞ。

【大根の葉】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

2008年7月14日(月),7月17日(木)VOL.5

【VOL 4からのつづき：自然栽培北海道セミナー】

河名さんのお話で印象に残ったことは、化学物質過敏症の人が急増しているということです。食物アレルギーだけでなく、身の周りの化学物質に反応する人が増えているのだそうです。一般の野菜はもちろん、有機栽培の野菜も食べられず、自然栽培のものしか食べられないという人もいるそうです。壁紙クロスやフローリングの床材に使用されている接着剤にアレルギー反応を示す人、合成洗剤で洗濯した服を着ている人の近くにいるだけで反応してしまい、家から出る時は人との接触を避けなければならない、という人もいるのだそうです。私達の暮らしの中には様々な化学物質があふれています。それが体内に取り込まれ限界を超えて化学物質過敏症を発症しているようで、これからは、農地からも、身の回りからも、化学物質を減らしていくことが必要なのではないか、と語っていました。

このセミナーで、高校時代の先輩と20年ぶりに再会しました。彼は農家の長男で、あとを継ぐことを決めたようで、ご両親を手伝いながら自然栽培に取り組みは始めているそうです。心強い仲間ができて、うれしく思いました。

僕たちが豊滝で野菜作りを始めて4年目に入りました。まだまだ課題も多く、乗り越えなければならない壁がいくつもあるように感じています。今回、高橋さん、河名さんのお話で学んだことを、畑で自分の目と心でひとつひとつ感じていきたいと思いながら、日勝峠を越えて札幌に戻ってきたのは、夜の12時を少し過ぎた頃でした。さすがに疲れましたが、充実した1日でした。

【畑のようす】

11日(金)、待望の雨が降りました。久しぶりにまとまった量の雨です。天の恵み、ということを実感します。晴れの日も、雨の日も、曇りの日も天の恵です。畑の草も元気に伸びそうです。8日(火)、

12 日（土）、それぞれ2家族が畑に来て、人参と青シソの草取りをしてくれました。ありがとうございました。

伊達家の食卓

【さやえんどう】

「仏国大さやえんどう」という、一般的なものより大きくなる品種です。研修をしていた長沼で2年、豊滝で3年、毎年種を取り続けてきました。

油などで炒めて、軽く塩をふって、薄味で食べてみてください。さわやかなさやえんどうの甘味を楽しめると思います。

【ズッキーニ】

さやえんどうと同じく5年間、毎年種を取り続けてきました。実も、株自体も、年々美しくなってきたように思います。少し採れ始めましたので、来週からは本格的に採れてくることでしょう。

輪切りにして天ぷらにしたり、カレーに入れたり、たて切りにしてソテーなどいかがでしょうか。

【レタス】

美しく、おいしく育ってくれました。うれしいです。まずは、何もつけずに味わってみてください。

【ブロッコリー】

たくさん植えたのですが、生育にばらつきがあり、一度に皆さんにお届けできません。順次お届けしていきます。

ようこそ畑へ

2008年7月21日(月),7月24日(木)VOL.6

先日、ラジオで黄倉（おうくら）良二さんという農家の方のインタビューが放送されていました。黄倉さんは空知の北竜町の農家で、北竜農協の組合長や合併後のきたそらち農協の組合長も務められた、北海道の農業界では知る人ぞ知る、という方です。有機栽培や自然農法に長く取り組んでこられた方で、私が尊敬する農家の一人です。

インタビューの中で、黄倉さんは30代のころ先輩農家の佐藤さんから「農業とは何か」を教えられたエピソードを語っておられました。黄倉さんが佐藤さんの農場を訪ねた時に、「黄倉さん、農業ってどんな仕事かわかりますか。」と問い掛けられたそうです。答えられずにいると、「農業は、人間の安全な食糧をつくる仕事なんですよ。」と佐藤さんは語ったのだそうです。とにかく農産物をたくさん作って早く借金を返す、ということしか頭になかった黄倉さんは佐藤さんの言葉に衝撃を受けたそうです。

また、農協の役員になる時に、先輩の役員から教えられたのは、農協の役員として、地位と金と名誉を求めるようになってはいけない、と教えられたそうです。インタビューアが「では、何を求めろ、と教えられたのですか？」と訪ねると、黄倉さんは「人間として生きる価値を求める、ということです。」と答えました。

僕は、黄倉さんの「人間として生きる価値を求める」という言葉を聞いて涙があふれてきました。僕は農家になるにあたって「ビジネス」としての農業ではなく、「生き方」としての農業をしたいと考えていました。もちろん、野菜を作って売って収入を得て、それで生活をしていくのが農業であり、ビジネスという側面があり、それをおろそかにしては農「業」にはなりません。でも、そのビジネス

の面に囚われすぎて、人としての生き方を見失うことがないように、よりよく生きるために農業をしている、ということを忘れないように心がけてきました。それでも、日々の忙しさや作物の出来不出来に、自分を見失うこともあるのが現実でもあります。でも、僕が歩んでいる道のずっと前を歩いているこんなに素晴らしい大先輩がいて、その方の存在が僕の進む道を照らす光となっていることに、これまでのうれしかったことやつらかった思いが一気にこみ上げてきて、涙があふれてきたのです。

黄倉さんは、インタビューの中で、農家は多くの人に支えられて生きており、そのことへの感謝を忘れるな、ということも先輩から教わったそうです。ファーム伊達家は、本当に多くの方に支えられてきた3年間でした。これは、本当に実感しています。その感謝を忘れずに、これからもおいしい野菜を作り続けていきたいと思います。

実は、15年前、社会人になりたての頃、黄倉さんにお会いしたことがあります。黄倉さんは僕の事を覚えていないと思いますが、「伊達さん、これからはますます農業が大事になってきますよ。我々百姓は、先人から受け継いだ土と水を守り、安全な食糧を作っていくのが使命なんですよ。」ということを熱く語っておられました。

そのころは、まさか自分が農業をすることになるとは思ってもいませんでしたが、あの時黄倉さんに、僕が農業をする上で心得ておくべき大切なことを教えていただいたのだと思います。黄倉さんが先輩農家から受け継いだものを、僕は確かに受け取りました。そして、いつかまた、次の人にそれを受け継いでいかなければならないのだと思いました。

【畑のようす】

11日（金）に久々の雨が降って以来、結構頻繁に雨が降っています。あっという間に草も伸びています。草取り、草取りの毎日です。

亜麻の花が咲き始めました。満開になるのが楽しみです。来週以降写真で紹介できればと思っています。

伊達家の食卓

【さやえんどう】

おそらく、さやえんどうは脇役を務めることの多い野菜だと思いますが、今が旬で毎日どんどん採れているので、少し多めにお届けしていきます。オリーブオイルやバター、その他の油で炒めて、軽く塩をふって、ぜひ主役として味わってください。

【ズッキーニ】

僕はたて切りにして焼いて、醤油をかけて食べるのが大好きです。バーベキューなどでは、網の上で回しながら丸ごと焼いて食べるとおいしいです。魚焼きグリルで焼いてもおいしいです。

【レタス】【ロメインレタス】

レタスが豊作です。うまく出来ない場合を想定して、多めに植えたので、たくさんお届けすることになっています。生で食べるのに飽きたら、ぜひ、炒めて食べてみてください。特にロメインレタスは炒めて食べると（じゃこをいれてもOK）、とてもおいしいくて、生で食べるよりもたくさん消費できます。

2年程前に会員の方から教えてもらったレシピを紹介します。

○レタス一玉（どんな種類でもOK）、食べやすくちぎる。

○ごま油大さじ3くらい（炒めるより多めの量）で、ちりめんじゃこを炒める。

○弱火でじっくり炒めるとちりめんがカリカリになります。

○ちぎってお皿に盛り付けたレタスの上から油ごと、ちりめんをジャーっとかける。

○その上からしょう油大さじ2をまわしかける。（お好みで量を加減してください。）

この食べ方は、水菜でもいけるそうです。

【青シソ】

昨年は苗作りに失敗して、全く味わえなかったのですが、今年は立派に育っています。醤油とごま油を同量混ぜて、青シソの葉を浸して、ご飯にのせて食べてください。

【きゅうり】

「四葉きゅうり」という固定種で、イボイボトゲトゲがあって歯ごたえのあるきゅうりです。長沼で2年、豊滝で3年、自家採種を続けてきた種と、今年新たに購入した種を使っています。なぜ、今年新たに購入したのか、それには涙なくしては語れない理由があるのですが、それは来週のおたよりで書きたいと思います。

ようこそ畑へ

2008年7月28日(月),7月31日(木)VOL. 7

きゅうりが採れ始めました。「四葉（すうよう）きゅうり」という在来種（固定種）です。昭和19年に韓国から導入された品種なのだそうです。今年播いた種は長沼で2年、豊滝で3年、自家採種してきた種と新たに購入した種です。

昨年は、野菜セットにきゅうりを入れることができませんでした。一昨年自家採種した種を播いて苗を育てたのですが、苗を育てている段階で、半分ぐらいが枯れてしまいました。生き残った苗を、畑に植えたのですが、次々に枯れてしまいました。毎日きゅうりのところへ行ってみると、昨日まで元気だったきゅうりの葉が、ぐったりとしおれ、枯れていきます。たぶん、つる割れ病という病気だと思います。僕のお世話が悪かったのかもしれませんが。枯れ始めるとどうすることもできません。残っているきゅうりたちに何とか枯れないでくれ、と祈っても効き目はありません。だんだん、きゅうりを見に行くことが怖くなってきました。野菜セットに入れるのは無理だな、とにかく種だけは採ろうと思い、残った何株かについたきゅうりを収穫せずに、種を採ることにしました。しかし、その後も次々と枯れて種を採るまでに至らず、最後に残った1株のたった一本のきゅうりから40個ほど種が採れました。その種を今年播いたのですが、必要な数には足りないので、行きつけの種苗店で種を買ってきました。

昨年のことを思うと、この種を大切につないでいかなければと思います。種がその土地になじむまでに8年ほどかかるといいます。思い起こされるのは、今年3月に訪ねた、千葉の農家・高橋博さんの「種を採ることで、農家としての心が育てられる」という言葉で

す。いろんなことを乗り越えて、ファーム伊達家の畑になじんだ種を作り、そして僕の心も育てていきたいと思っています。

ようこそ畑へ

2008年8月4日(月), 7日(木) VOL. 8

ズッキーニがたくさん採れています。先週のお便りで紹介したきゅうりと同じく、長沼で2年、豊滝で3年、種採りを続けてきたものです。

伊達家では、出来る限り野菜の種を採るようにしています。自分の畑で種を採ることを「自家採種（じかさいしゅ）」といいます。自分で種を採るには多少手間がかかります。なぜ自家採種をするのか、理由のいくつかを書いてみたいと思います。

無肥料無農薬の自然栽培では、人間が投入した肥料（化学肥料や有機肥料）や農薬（これを「肥毒（ひどく）」と呼びます。）を作物が吸うことにより、病気や虫が発生すると考えます。このため、無肥料無農薬の自然栽培を可能にするためには、過去に投入された肥料や農薬を取り除くこと、つまり「土から肥毒を抜く」ということが必要になります。

一般に販売されている種子は、化学肥料、有機肥料や農薬を使用して栽培され採種されたものがほとんどと言っていると思います。つまり、市販の種子はほとんどが肥毒を吸収していることになります。無肥料無農薬の自然栽培では、土から肥毒を抜くと同時に「種から肥毒を抜く」ことも重要で、肥毒のない土で作物を栽培し、種子を採らなければなりません。そのためには、自分の畑で、肥料や農薬を一切投入せずに自家採種をしていく必要があるのです。

また、種子は自家採種を繰り返していくうちに、その土地の気候・風土を記憶し、その土地に適したものに変わっていくのだそうです。これには、8年間の歳月が必要だと言われています。これも自家採種をする理由の一つです。

また、世界的にみると、近年、種子を生産する企業の寡占化が進

み、一部の企業が種子を支配するということが起こっています。交配種（F1）と呼ばれる一代限りの種子や遺伝子組み替え種子などが流通の中心となり、伝統的な品種はどんどん少なくなってきました。農家は毎年種子を購入しなければ生産ができない、という状況になっています。農業は、僕達の命をつないでいく食糧を生産する仕事です。その農家の畑で、毎年外部から種子を購入しなければ生産ができないということは、畑で命をつないでいく、ということが行われていないことを意味します。極論すれば、種子を外部に握られている、つまり、農家の命運は外部に、しかも一部の企業に握られているということになります。こうした流れに取り込まれないためにも、自家採種をすることは大切なことだと考えています。

伊達家で自家採種しているものは以下のとおりです。これからも自家採種する野菜を増やしていこうと考えています。

【自家採種している野菜】

トマト、ミニトマト、キュウリ、ズッキーニ、ナス、ピーマン、かぼちゃ、とうもろこし、さやいんげん、さやえんどう、大豆、青大豆、黒大豆、枝豆、花豆、春菊、チンゲンサイ、タアサイ、ルッコラ、人参、ごぼう、

ようこそ畑へ

2008年8月11日(月),14日(木)VOL.9

暑い日が続きましたが、皆さんは体調を崩していませんか？標高300mほどのファーム伊達家の畑は、たぶん都心部に比べると気温は低いと思いますが、それでも暑いんです。ビニールハウス内の農作業は、朝の涼しいうちに済ませたり、炎天下では、こまめに給水、休憩しながら畑で働いています。

夏休み中は各ご家庭に野菜をお届けしていますが、「暑い中ご苦勞様です。」とか、「畑も暑いでしょう。大変ですね。」とか声をかけていただきました。ありがとうございます。

暑ければ「暑い」と寒ければ「寒い」と、つい不満の言葉を漏らしてしまうものですが、最近は、「こうして暑い中でも元気に働けるんだから、ありがたいことだ。」と少し思えるようになりました。

昨年、僕は「感謝」というテーマを持っていました。嬉しいことに感謝するのは比較的簡単ですが、苦しいこと、つらいことに感謝するのは難しいです。そうした苦しみやつらさを無理に打ち消す必要はないのですが、それはそれとして、まあ、これもきっと自分を鍛えてくれる出来事なのだ、と少し発想を転換して、感謝の気持ちを少しでも持てるようにすれば、案外、道は切り開けるものだ、と、最近、思うようになりました。

ナチュラルハーモニーの河名さんが、身の回りで起きる様々な出来事を感謝で受け止めるか、不平不満で受け止めるかで、その後の展開が変わってくるということを「ありがとうモード・バカ野郎モード」という言葉で表現されていました。ありがとうは次のありがとうを生み、バカ野郎は次のバカ野郎を生むということだと思いました。簡単なことではありませんが、自然や作物と向き合う農家として、できるだけ「ありがとうモード」の心で生きられるよう心がけていこうと思っています。

伊達家の食卓

【さやいんげん】

伊達家の子供達も大好きな、ニンニクとゴマ油を使ったレシピを紹介します。

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おいしいです。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

2008年8月19日(火),21日(木)VOL.10

お盆が終わり、朝夕めっきり涼しくなってきました。だんだん日も短くなってきています。日差しは強くても、風や空の色や雲の形に秋の気配を感じるようになりました。

今年は、これまでに収穫した野菜は、昨年よりも生育がよいものが多く、予想以上の収穫ができたものもあり、少し野菜が多すぎるかなと思いつつ、野菜をお届けしてきました。夏に入り、ズッキーニ、きゅうり、ナスは昨年よりもたくさん採れています。多くの方がお待ちかねのトマトは、未だ収穫に至っていません。

今年は、トマトを植える場所を水はけのよい所に移動してみたところ、株自体の生育は昨年よりも良くなり、収穫を楽しみにしていました。しかし、最初に着いた実は大きくなったものの、なかなか赤くならず、2 番目、3 番目の実は尻腐れを起こしてしまい、採っては捨てる毎日です。

このようにうまく育てることができない野菜があるのが現状で、皆さんにご迷惑をおかけしていることを申し訳なく思いますし、それでも、こうして野菜セットにお付き合いをいただいていることを本当にありがたく思っています。

うまく行かない原因を何とかして探りあてなければなりません。トマトのことはトマトに教えてもらうしかありません。一朝一夕にはいきませんが、何とかよい智慧がもらえるよう、トマトと向き合っていきたいと思っています。

伊達家の食卓

【ミニトマト】

自家採種5年の種を使っています。雨が降ると割れてしまうものが増えるのが悩みではありますが、おいしいミニトマトです。

伊達家の夏休みの様子

子供達の夏休みも終わりに近づき、7月に戻ってほしい、とは子供達の切実な願いです。先週末は、町内会の夏まつり&盆踊りで、僕は綿あめ係として2日間参加しました。最初はヘタクソでいびつなものしかできませんでしたが、2日目にはだいぶ上手になり、楽しくなってきた頃に終わってしまいました。来年はもっとうまくなりたいと密かに思っています。長男と次男は友達と遊んだり盆踊りの輪に加わったりして楽しんでいました。長女は、小学生のお姉ちゃん達に可愛がってもらい、ご満悦でした。

町内会の皆さんが準備をしてくださって、こうして家族で楽しませてもらえることは、なんてありがたいことなんだろうと思いました。そして、こうした行事を通して、この豊滝の地に、人に、なじんでいけることを幸せに思いました。子供達にとって、そして、僕達夫婦にとっても、ここが「ふるさと」になっていくといいな、そう思いました。

ようこそ畑へ

2008年8月25日(月),28日(木)VOL. 11

ナスが採れています。昨年まではあまり採れなかったので、本当にうれしいです。ナスは枝を伸ばしながら次々と紫色の美しい花を咲かせ、次々と実をならせてくれます。

ナスは、インド原産のナス科の野菜で、トマト、ジャガイモ、ピーマンなどがあります。

豊滝で野菜を作り始めた年から、ナスの自家採種を始めて4年になりました。ナスは高温多湿のインドが原産ですから、今年はその環境に少しでも近づけるため、ビニールハウスによって高温を保ち、水を多めにやって育てたことがよかったのか、あるいは、種がこの土地の気候風土になじんできたのかもしれません。でも、これは僕達の力だとは思えないのです。ひとえにナスのおかげだと思うのです。だから、時々忘れてしまうこともあるのですが、ナスの収穫を終えてビニールハウスを出る時に、「ありがとうございました」と頭を下げています。

青森で無肥料無農薬でりんごを栽培する木村秋則さんは、人間には米粒一つも作ることは出来ず、米は稲にしか作ることしかできない、だから、作物にただただ感謝するのです、ということをおっしゃっていました。そのことが少しわかってきたように思います。これまで、あまりナスが採れなくて苦しい思いをしたことがあったから、きっとそのことを身に沁みて感じ、喜びもなお大きいのだと思います。しばらくは、その喜びと感謝を皆さんと分かち合えそうです。

しそジュースを作ってみませんか

伊達家の定番手作りジュースのしそジュースを作る季節になりました。

赤しそ（枝つきのまま）500g 650円で販売します。

9月上旬の販売を予定しています。数に限りがありますので、ご希望の方は早めにご連絡ください。

材 料

赤しその葉 150g

水 1ℓ

砂糖 500g（好みで増減する。）

クエン酸 15g（酢、レモン汁でも可）

つくり方

- 1 沸騰したお湯に赤しその葉を入れる。
- 2 煮立ったらクエン酸を入れる。
- 3 さらに少し煮て、葉が緑っぽくなったらざるで漉し、葉をしぼる。
- 4 裏ごし器を通して液を鍋に入れ、砂糖を入れて3/4ぐらいに煮つめる。
- 5 煮沸したビンに詰めて保存し、3～4倍の水で薄めて飲む。

※ インターネットで検索するといろんな作り方がありますので、参考にしてください。

ようこそ畑へ

2008年9月1日(月),4日(木)VOL.12

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F1が主流で、新しい品種が次々に発売されていますが、伊達家の野菜は在来種（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F1の違いについて、大まかに説明します。

F1はある品種と別の品種を人為的に交配して作られます。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を人為的に交配させて、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F1と言われるものです。一般的にF1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、何百通りもの組み合わせの中から、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、人為的な交配ではなく、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をたくさん畑に播き、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、また一定の長さ・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。

F1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、F1

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、F1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き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、種の安全性に気を配っていきたいと考えています。無肥料無農薬でを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、ということを目指しています。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おり、毎年少しずつ自分で種を採る野菜を増やしてきています。

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、F1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。F1、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/>

ようこそ畑へ

2008年9月9日(火),11日(木) VOL. 13

枝豆が採れ始めました。まずは、黒豆の枝豆からお届けしています。枝豆は大豆を若いうちに食べるものです。一般的には枝豆用の品種があり、数多くの種類が販売されています。伊達家では、枝豆用の品種も少しだけ作っていますが、主に黒豆、大豆、青大豆を枝豆として利用しています。同時に種まきすると、枝豆としての収穫時期が少しずつずれるので、長くいろんな枝豆が楽しめるよう、そうしています。

たくさん播いて一部を枝豆として食べ、残りはそのまま畑で育てて、10月に豆として収穫して翌年の種に使っており、いずれもメノビレッジでの研修の時から種採りを続けてきたものです。

枝豆の段階では、どれも緑色をしています。熟するにつれて色が変わっていきます。黒豆は、まず紫色になり、葉が枯れ落ちて豆が熟してくると黒くなっていき、形は乾燥するにつれ球形になっていきます。

あたりまえのことですが、黒豆を播けば黒豆が収穫でき、青大豆は青大豆に、大豆は大豆になり、種としてちゃんと次の世代に命をつないでいきます。あの小さな種から、根が出て、芽が出て、茎が伸び、葉が開いて、花が咲き、実がなり、種が採れ、来年に続き、ひいては10年後、20年後につながっていくのです。それを見ると種というのは、本当にかげがえのないものだと思います。

ようこそ畑へ

2008年9月16日(火),18日(木) VOL. 14

ある日の夕方、次男（小 2）と二人だけで畑に行きました。今年は 2 年ぶりに梅干しを仕込んだのですが、その日は梅干しをお日様にあてて干していたので、梅干しが大好きで出来上がりを楽しみにしている次男を誘って畑に行ったのです。

まだ完全に干せていない梅を次男に味見してもらったところ、「おいしいね。」と喜んでいました。

その後、僕はズッキーニやナスを収穫するため、次男に「少し待っててね。」と言いました。次男はカエルを探したりして一人で遊んでいましたが、少し離れたところでナスを収穫している僕の耳に「ガンバレニッポン、強いぞニッポン、頭のいい国ニッポン」という大きな歌声が聞こえてきました。

収穫を終え、次男を誘って、今年開墾して大豆を植えた畑を見に行きました。草取りが追いつかなくて草だらけ、それでも懸命に実をつけている大豆を見ていると、「きれいな空だねえ～」と次男が言いました。見上げると、夕焼けに染まる空が見えました。ピンク色から紫色に変わっていく空がとてもきれいです。

「ほんとだ、きれいだねえ。」そう答えながら、「次男も大きくなったなあ」と思い、少しジーンとしました。空を見上げて「きれいだねえ。」と感じ、素直に表現できる心を大切にしていきたいと思いました。忙しい毎日の中で、父親になった幸せを感じ、心癒されるひと時でした。

伊達家の食卓

【ナス】

ナスが好評です。虫食いが多くてはねたナスを伊達家では毎日たくさん食べています。毎日食べても飽きない味だと僕は思いますが、皆さんはいかがですか？

次男が、たくさんなっているナスを見て「(こんなに立派なナスを育てた) お父さんはすごいね。」と言いましたが、「お父さんがすごいんじゃないくて、ナスがすごいんだよ。」と答えました。すると次男は、「俺はこんなにたくさん植えられないよ。途中でイヤになっちゃう。」と言います。確かに僕が種をまき、苗を植えなければナスを収穫することはできなかったのですが、でもやっぱりこのおいしいナスはナスのおかげで採らせてもらえるのだと思います。

たて半分に切って、両面を油で焼いて塩、こしょうをふるだけでも甘味があっておいしいです。ナスと青シソのかきあげ、つけもの、焼肉にいれてもおいしいよと教えてもらいました。さっといためてから味噌汁にいれるとコクがあっておいしかったです。

ようこそ畑へ

2008年9月22日(月),25日(木) VOL. 15

「伊達さんの好きな野菜は何ですか？」

少し前のことですが、畑に遊びに来た方にそうたずねられました。少し考えたのですが、これといった野菜が思い浮かばなかったのでも「特別これが好きだという野菜はないです」と答えました。

その後、なぜこれといった野菜が浮かばなかったのか、少し考えてみました。

平成 8 年、僕達夫婦は、旭川で市民農業大学という農業体験講座を受講し、浅野さんという農家に 1 年間通いました。浅野さんは年間を通して様々な野菜を作り、旭川市内の家庭に宅配しています。毎月、浅野さんの農場に通い農作業を体験し、浅野さん夫婦と 5 人の子供達と一緒に昼食をいただいていたのですが、毎回、その季節に浅野さんの畑で採れる野菜が食卓を彩っていました。この体験から、野菜の「旬」というものを強く意識するようになりました。札幌に転勤してからは、メノビレッジ長沼の会員になり、毎週、旬の野菜を受け取って食べていました。そして、今、自分で野菜を育てて食べています。

その季節に採れたものをおいしくいただく、という食生活が定着していくうちに、何か特定の野菜が好きだということは考えなくなってしまったようです。初夏には葉物野菜、夏にはなりもの野菜、秋から冬には根菜やキャベツ、白菜を食べるということを楽しむようになりました。

ということは、僕の好きな野菜は「旬の野菜」ということになる

と思います。食べ物の旬がわかりにくい今の世の中で、これはとてもありがたいことだと思います。「旬の野菜」を食べる喜びを皆さんにおすそ分けできるよう、残りのシーズンを頑張っていこうと思います。

伊達家の食卓

【とうもろこし】

お待たせしました。ようやくとうもろこしをお届けします。「黄もちとうもろこし」という古くからある品種です。自家採種5年の種を使っています。僕は最近のF1品種は甘さが強すぎてあまり食べられません。「黄もちとうもろこし」はすっきりとした甘さで、僕は気に入っているのですが、いかがでしょうか。トウモロコシはどんどん鮮度が落ちていきますので、受け取ったらできるだけ早くゆでてください。

【枝豆】

今週が最後です。黒大豆、大豆に続いて、青大豆の枝豆です。

ようこそ畑へ

2008年9月30日(火),10月2日(木) VOL.16

愛子が会員の方からこんな話を聞いてきました。

「これ、クレームではないんだけど、枝豆に虫が入っていたんだよね。それで思ったんだけど、この枝豆を虫も食べるし、虫に食べられていないところは私が食べる。これって、虫と共存しているってことなんだな、と思ったんだ。」

まず、虫が入っていたことはお詫びしたいと思います。収穫、袋詰めの際に虫や虫くいのはひどいものには気をつけているのですが、完璧に取り去ることは難しいのが実情です。虫が苦手な方もいると思いますので、お気づきの時は遠慮なくお知らせください。

この話を聞いて、僕達が取り組む無肥料無農薬の自然栽培で虫・病気・草をどう捉えるかを書いてみようと思いました。

自然栽培では、人間が投入した農薬や肥料（これを「肥毒（ひどく）」と呼んでいます。）が虫・病気・草の原因となると考えます。化学肥料や農薬は自然界にとっては異物であり、異物を投入し、人間が自然界のバランスを崩した時、「異物」を除去するための自然界からの使者として、虫や病気や草が発生するのであり、虫・病気・草は土をきれいにする役割を果たしている、と捉えます。つまり、虫・病気・草は悪者ではないのです。

過去に投入した肥料や農薬がなくなれば、虫・病気・草はほとんど発生しなくなる、というのが自然栽培の考え方で、実際、千葉県で自然栽培でニンジンを作っている T さんのニンジン畑では、自然栽培を続けていくうちにニンジンが良く育つようになる一方、虫も病気もなくなり、草はほとんど生えなくなったと言います。有機栽培の苦労の代名詞とも言える「草取り」は自然栽培では過渡的現象で、いずれはほとんどなくなる作業だと T さんは言います。

過去の肥料や農薬を積極的に取り除くためには、豆類やイネ科の作物を栽培することが推奨されています。これを全ての畑で一度にすると、他の作物が作れなくなるので、昨年から、少しずつ区画を決めて、大豆、黒豆、青大豆、いんげんなど豆類を植え、続いて今年からはイネ科ではありませんが根を深く張る「亜麻」を植えて過去の肥料や農薬を取り除く試みをしています。

僕達が豊滝で野菜作りを始めて4シーズン、農薬や肥料は一切使用していません。しかし、この畑が開墾されて以来、農薬や肥料が使われてきたことは間違いなく、それがなくなるまで虫・病気・草が発生したり、そのために収穫量が減ることは避けられません。僕達はそのリスクを背負っていかざるを得ません。

いつの日か、虫・病気・草がなくなること目指して、地道に肥毒を取り除くことに取り組みつつ、それまでの間、虫・病気・草と共存していくことが必要になります。押し付けるつもりはないのですが、その時間を共有してもらえたらありがたいな、と思っています。

ファーム伊達家からのおたより

ようこそ畑へ

2008年10月7日(火),10月9日(木) VOL. 17

日の出が遅くなり、日の入りは早くなり、畑には軽い霜もありました。雪虫も飛んでいました。薪ストーブも焚き始めました。周囲の山々の紅葉も始まり、秋はどんどん深まっています。

これから畑では、大根、白菜、キャベツ、人参、ごぼう、大豆、黒豆など秋冬に食べる野菜の収穫が始まります。同時に、畑の片付けも進めていきます。雪が降る前にやるべきことがたくさんあります。

先日、芋掘りをしていると、初めは遊んでいた次男と長女にちょっと声をかけると仕事を手伝ってくれました。僕と愛子が掘り出した芋を、次男と長女が全部コンテナに集めてくれたのです。おかげで、その日は大いに仕事がはかどりました。二人で協力して働いている姿は微笑ましく、頼もしいものでした。

次男は畑でいろいろな虫などを見つけるのが得意です。ある日は、カエルをあっという間に10匹以上捕まえてきて、大きなタライに水を入れて泳がせて遊んでいました。その中で一番大きなカエルを僕に見せて得意げな顔をしていましたが、カエルを見つめるその表情は、愛情に満ちている感じがしました。

この畑で野菜を作り始めて4年目、小さかった次男も長女も随分大きくなりました。野菜の間をハイハイしていた長女も、今では走り回っています。

子どもの成長は早いものです。忙しくて、遊びに連れていったり、一緒に遊んだりということはあまりたくさんはできませんが、農家ということの特性を活かして、子ども達の日々の成長を近いところで、見つめていきたいと思います。

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。

ようこそ畑へ

2008年10月14日(火),10月16日(木) VOL.18

【今日は愛子書きます。】

9月は秋晴れが続きました。そのお日様のもと、いも掘りをしました。普通の農家は機会ですりますが、伊達家の畑では、いもの面積が少ないので手で掘ります。当然、時間がかかります。手をパワーショベルのようにして、土からいもを掘り出し、さらにほった土をお米を砥ぐように手でかき混ぜて、残ったいもがないかチェックします。今月に入りやっといも掘りが終わりました。

今年はいもの出来が良くありません。昨年の3分の1ぐらいの収量で、小さいいも多く、虫食いのあるものもありました。なぜ、こんなに良くないのか、悲しくなる気持ちを抑え、いもを掘りながら、いもと対話をしていました。種いもの準備が悪かったのか、土寄せに問題があったのか、いろいろ考えるのですが、なかなか答えは見つかりません。

ということで、今年はいもをお届けする量がとても少なくなってしまい、申し訳なく思っています。

地面に張り付いてずっといも堀をしていると、ふと、私はなぜここにいるんだろう、なぜこういうことをしているのだろうと思うことがあります。

その理由は二つあります。

一つは、子どもの頃から体が小さくて、体力もなく運動が苦手でした。夜遅く起きていることも、早起きすることもできない子でした。疲れやすく、冷え性で、汗をかきにくい体質でした。そんな私が、畑の仕事をしているというのは、自分でもちょっと不思議なのです。相変わらず、体力はないし、運動もダメ、でも、健康にはなったなあ、とは思います。常に動いているというのが農家の仕事、動いているから健康でいられるし、健康だから動けるのだろうなとも思って、健康のありがたさを、今、この年になってわかるようになりました。

二つ目の理由は、私は畑仕事が大嫌いだったことです。このことは、次回、詳しく書きます。

伊達家の食卓

【じゃがいも】

伊達家では、「男爵」「メークイン」「きたあかり」を作っています。今年は、全体的に収穫量が少なく、少しずつのお届けになります。

ほくほくしている「男爵」「きたあかり」、煮くずれしにくい「メークイン」、それぞれの特徴を活かして料理してください。

【にんじん】

「札幌太人参」という品種です。一部自家採種した種を使っています。今年は、畑に来てくださった方がしっかり草取りをしてくれたおかげで、草に負けることなく、大小のばらつきはありますが、元気に成長してくれました。たわしなどでしっかり洗って、皮をむかずに料理してください。

まず、切った時の香を楽しんでください。サラダやスティックにして生で食べると甘味があっておいしいです。

ようこそ畑へ

2008年10月20日(火),10月23日(木) VOL. 19

【今日も愛子書きます。先週の続きです。】

私は畑仕事が嫌いでした。ある農家と出会うまでは・・・。

私が子供の頃、父と母は家庭菜園をしていました。子供心に「野菜ばかり作らないで、花とかもっと植えたらいいのに！！」と、両親が汚れた格好で土いじりをしているのが嫌だったことをはっきり覚えています。土、日は必ず家庭菜園なのでどこにも連れて行ってもらえないのも不満でした。

また、歴史の授業で「土・農・工・商」を学んだ時、「農は土の次だから位が高いんだ。でも実際はとても低い地位だった。」と聞いたことを、おぼろげながら記憶していて、それを勝手に現代の農家の人たちにもあてはめていた無知な私でした。

社会人になってから、畑仕事はもちろん、農業と関わることなどほとんどありませんでした。報道で知った「農業は厳しい」「後継者がいない」「93年のお米の大不作」など、農業ってきつい仕事、厳しいなあ、と暗いイメージしか持てませんでした。

こんな私がある農家と出会ったのは、今から12年前の1996年の春のことです。当時は旭川に住んでいました。「旭川市民農業大学」という農業体験講座があり、それに夫が申し込んで二人で参加しましたが、私はしぶしぶついていったというのが正直なところでした。

4月に第1回目の講座があり、その農家に初めておじゃまして、頭をガツンとたたかれたようなショックと刺激を受けました。その時はお米の種まきの作業を手伝わせてもらいました。

「えっ、お米って種まきするんだ。」

毎年5月中旬頃、テレビなどで「今年も田植えが始まりました。」というニュースを目にしていたので、米作りは田植えから始まるものとなんとなく思い込んでいたのです。ところが、実際は田植えの前

には種まきがあり、その前には種もみの準備があるのです。

お米の種まきは、育苗トレイに機械を使って土、種もみ、土を入れていき、そのトレイをビニールハウスに運び、並べていく、という作業でした。家族全員が力をあわせて、丁寧に作業している姿が、感動を超えて驚きでした。この体験をとおして、大嫌いだった家庭菜園ではあったけど、身近に畑があり、畑のことは知っているつもりだった自分が、実は何一つ知らないことがわかり、ショックだったのです。野菜の種、花、種類、育ち方、育て方など、さっぱりわかってないじゃないか、と。

夫にしぶしぶついて行った私でしたが、この体験により、農業に興味湧いてきて、次の講座がとても待ち遠しく感じられました。しかし、その時は自分が農家になるなんて、夢にも思わなかった、愛子25歳（若い!）の春でした。（つづく）

【畑のようす】

ほとんどの野菜の収穫が終わり、片付けを進めています。収穫を終えて枯れているトウモロコシを刈り倒したり、きゅうりのネットを片付けたり、今月中にある程度メドをつけるべく、頑張っています。

伊達家の食卓

【白菜】

鍋には欠かせない白菜。「野崎2号」という固定種です。7月に種まきをして、今収穫の時期を迎えました。

ファーム伊達家からのおたより

ようこそ畑へ

2008年10月27日(月),10月30日(木) VOL.20

【今日も愛子書きます。先週の続きです。】

私達が出会った農家の方は旭川の神居古潭で農業を営んでいる浅野さん家族です。とてもユーモアがあって、明るく、自分の目標をひとつひとつ実現されていて、私がイメージしていた農家の方とは全く違う人でした。浅野さんの他にもたくさんの農家の方と出会ってきましたが、皆さんおいしいお野菜を作るべく日々大変努力されているのです。お日様が昇ってから沈むまで、畑に出て、ビニールハウスの温度や水の管理、農薬を撒くタイミングや量を考えて、先の先のことまで考えて作物を大切に育てている様子を直に見て、本当に頭の下がる思いでした。

札幌に転勤するまでの2年間「旭川市民農業大学」に通ったのですが、畑での農作業や農産物の加工（豆腐や味噌作り）など様々なことを体験させてもらい、人と出会い、農業について無知な自分とも出会ったり、驚いたり、感動したりの連続でした。

この市民農業大学での体験を通して、人間は食べ物を食べなければ生きていけないということと、その食べ物を作る農業はとても大切な仕事であるということを感じ、あんなに嫌いだった畑仕事に興味を持つようになりました。

今年の畑仕事はもうすぐ終わりです。今年良かったこと、うまくいかなかったことを整理して、来年はもっとおいしい野菜を作ることを目指して、旭川で出会った農家の方々のように家族で力を合わせて頑張っていこうと思います（おしまい）。

伊達家の食卓

【ヤーコン】

シャキシャキとした食感と甘味が特徴の根菜です。見た目はさつまいもに似ていますが食感は梨に似ています。南米アンデスの高地が原産の野菜です。１９８５年頃、日本での栽培が始まった比較的新しい野菜です。

たわしなどでゴシゴシこするときれいになりますので、皮をむく必要はありません。かき揚げ、キンピラなどにして食べるほか、生でも食べられます。細切りにして、水にさらしてポン酢、醤油、好みのドレッシングで食べてください。

【キャベツ】

「渡辺成功キャベツ」という固定種です。生食よりも加熱調理するのに向いていると思います。

ようこそ畑へ

2008年11月4日(火),11月6日(木) VOL.21

木村秋則さんという方をご存知でしょうか。昨年から何度かおたよりに書いているので、記憶している方もいらっしゃると思います。木村さんは、青森県のりんご農家です。りんごは農薬なしの栽培は不可能というのが常識ですが、木村さんは肥料も農薬も一切使わずにりんごを栽培しています。

先日、会員の方から『奇跡のリンゴー「絶対不可能」を覆した農家木村秋則の記録』という本を貸していただきました。この本はNHK「プロフェッショナル」で放送された内容に追加取材したことを加えた、木村さんが無肥料無農薬でりんごが栽培できるようになるまでの記録です。

木村さんは、農薬散布で奥さんが体調を崩して繰り返し寝込む姿を見て、無農薬でリンゴを育てたいと考え、農薬の使用をやめることにしました。すると、病気や虫が大発生して、葉はほとんどなくなり、本来春に咲く花が秋に狂い咲きしたり、りんごの木はめっちゃくちゃになっていき、全く実をつけなくなりました。収入は途絶え、極貧生活の中、ありとあらゆる手段を使って虫や病気を食い止めようとしていましたが、効果はありませんでした。6年ほどたったある日、考えられることは全て試したがもうだめだ、こんなことになったのは自分のせいだ、死んでお詫びしようと、首をつるために山の中に入りました。死に場所を探しているうちに、木村さんは山の木が、誰も肥料も農薬をやらないのに元気に成長していることに気がきます。なぜこんなに元気に育つのだろうと思い、夢中で土を掘ってみたところ驚くほどやわらかく、良い香がして、自分のりんご園とは全く違うことに気がきました。木村さんは、これまで、自分が土の上ばかりみていたことに気付き、この山の土をりんご園に再現すれば、りんごは元気に育つはずだと考えたのです。そして、農薬をやめてから8年が経過し、木村さんのりんご園では農薬も肥料も一切与えずともりんごが収穫できるようになっていったのです。

昨年7月、講演のため札幌を訪れていた木村さんが、ひょんなことから伊達家の畑に来てくださいました。木村さんのすごいところは、木村さんが壮絶な闘いの末に手に入れた、無肥料無農薬の自然

栽培のノウハウを包み隠さず、興味のある人に教えているところです。「企業秘密」などという考えはなく、むしろ、自分が味わった苦労を他の人に味合わせたくないと、全国を回って指導しています。

その道で成功した人、長く一つの道に取り組んでいる人は「自分がやったのだ」ということを強調しがちです。しかし、木村さんは、「自然が答えを教えてくれた。」「主人公はりんごの木」「自分はリンゴの木が育つのをお手伝いしています。職業・リンゴ手伝い業。」と言い、決して成功を鼻にかけることはありません。実際にお会いしてみても、それが上辺の謙遜ではなく、本当に心からそう思っていることが感じられました。いくつか技術的な指導もいただいたのですが、それよりも、その謙虚さに最も感動したのです。そしてその姿は、人としての生き方まで示しているようでした。

農家は自然と向き合う仕事です。特に無肥料無農薬の自然栽培においては、自然の力を最大限にいただかなければなりません。そのためには人として自然や作物に向き合う謙虚な姿勢が大切であるということを、木村さんと接して感じました。

興味がありましたら、「奇跡のリンゴ」ぜひ読んでみてください。（「プロフェッショナル」のビデオがありますので、興味のある方は声をかけてください。）

【畑のようす】

4日（火）朝、雪が積もりました。定山溪方面の山はもう真っ白です。

伊達家の食卓

【ヤーコン】と【人參】のかき揚げがとてもおいしいです。

ようこそ畑へ

2008年11月10日(月),11月13日(木) VOL.22

【寛記】

2008年ファーム伊達家・旬の野菜セットは今回が最終回です。21回に渡り、無肥料無農薬の自然栽培の野菜をお届けしてきましたが、いかがだったでしょうか。

昨年よりは改善したと思いますが、毎回の野菜の量に変動があり、少なめの時があったり、6月、7月は葉物野菜が多めに届いたりと多少ご不便をおかけしたかもしれません。できるだけ毎週均等な量をお届けしたいと考えて作付けしているのですが、なかなかこちらの思い通りにはいきません。来年に向けて、より一層工夫を重ねていきたいと思います。

お時間があれば、今年の野菜の感想を教えてください。改善してほしいこと、ちょっと困ったことなども教えてもらえると嬉しいです。

先日、今年初めて豊作だったハウスのナスの片付けをしました。支柱を抜き、一株一株抜き取って行きました。どの株も太い根がたくさんあり、その太い根から細かい根が無数に出ており、こんなに立派なナスの根は初めて見ました。

無肥料無農薬の自然栽培では、作物が根をしっかりと張れるかどうかが重要です。先週のおたよりに書いた木村秋則さんは、土の上ではなく、土の中を見て、根がしっかりと張れるような土を作っていくことにより、枯れそうになっていたリンゴが生き返ったと言います。

僕たちは、とにかく目に見えるものや表面の現象だけを見て一喜一

憂し、表面だけ何とかしようとしがちですが、何事も目に見えない部分にもしっかり目を向けて、見える部分・見えない部分をバランスよく見つめながら、じっくりと腰を据えて物事に取り組んでいく必要があるのだと思います。

畑と、野菜と向き合っていると自分の生き方にも思いをめぐらすことが時々あります。旭川でお世話になった農家の浅野晃彦さんは「農作業の時間は哲学の時間なんですよ。」と言っていました。作業に追われてそんな余裕はない時もありますが、確かに野菜と向き合う時間はいろいろなことを考え、感じる時間でもあります。

人間は農業がなければ生きていけません。農業は農家だけのものではなく、農産物を食べる皆さんのものでもあります。皆さんが伊達家の野菜を食べて下さることは、ファーム伊達家の農業を支え、農地を守っていくことになります。皆さんはこの約5ヶ月間、僕達と一緒に畑を耕しつづけたことになります。よかったら来年も一緒に畑を耕し続けていきませんか？

来年の6月末まで（長いですね。）野菜はお休みですが、より一層おいしくて、食べて幸せを感じられるような野菜をお届できるよう、冬の間もしっかり勉強して、来シーズンに備えます。

約5ヶ月間本当にありがとうございました。

【愛子】

「伊達さんは有機農法ですか？」「こだわっている農法とは聞いていたけど、こういうやり方だったとは、目からウロコです。」前者は時々聞かれる質問ですが、答えはNoです。後者は以前からお世話になっている方が、先月、友人を連れて来てくださった時の感想です。

有機農法では、鶏ふんや牛ふん、大豆カス、米ぬかなどを時間をかけて発酵させた肥料など植物・動物由来の肥料を使います。日本

では0.2パーセントが有機農法をされているそうです。

伊達家は無肥料無農薬の自然栽培に取り組んでいます。畑に来てくださった方がおっしゃっていたのが、「春に畑をやるぞーと思って、まず用意するのが肥料だね。」それが当然かなと思います。私もそう思っていました。農業を知り、農業をやりたいなと思ってから、色々な農法を見たり聞いたりしてきて、私たちは無肥料無農薬の自然栽培に出会いました。これは、おもしろそうだと・・・。

豊滝で4年目のシーズンを終えようとしています。おもしろそうと思い始めてみたものの、うまくいかないことの連続でもありました。しかし、皆さんに支えられ、励まされ、なんとかここまでやってこれました。ありがとうございます。

セットの中には曲がったキュウリや虫くいのある葉物野菜など、スーパーなどでは見かけない、一般的には規格外になるような野菜もあり、驚いた方もいらっしゃるかもしれません。信じてもらえないかもしれませんが、無肥料無農薬の自然栽培の野菜も究極になると、芸術品のように美しい姿になるということです。そうなるまでにあと何年かかるでしょうか・・・。

今後とも、伊達家のお野菜とお付き合いいただければ幸いです。そして、美しい姿になっていくのを見ていただけたらと思います。

11月に入り、畑には雪が積もったり、融けたりしています。また、雪が融けた春に畑に来ていただいて、農業の話、おいしい食べ物の話ができればいいなあ、と思っています。

ありがとうございました。

【長男（小5）より】

みなさん、お待たせいたしました。（楽しみにしていなかったかもしれませんが。）こんにちわ、長男です。

今年は、僕の作った野菜が販売できませんでした。（～__～）

去年お父さんが販売できなくて、今年お父さんが販売できた野菜を一つ紹介します。

それは、白菜です。

白菜は2年目にうまくいって、去年はできなくて、今年はうまくいきました。うまくいった原因は、苗の育ちです。

去年は苗の育ちが悪く、定植時期が遅くなり玉になりませんでした。しかし、今年は苗の育ちも順調でいい時期に定植できて、いい玉になりました。

下の写真を見てわかる通り、よく玉になってくれました。（右側に人が写っていますが？ 撮って撮ってうるさかったので、撮りました。長女です。）



今年一年ありがとうございました。

伊達家の食卓

【太ごぼう】

普通のごぼうよりも太くて短い「太浦太ごぼう」という品種です。太くなると「ス」が入りやすい品種ですが、スが入っても柔らかくて味わい深い品種です。収穫量が少ないので、カットしてほんの少しずつお届けしますので、ちょっと味見してみてください。