

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畠へ

2009年6月8日(月)VOL.1

## 【寛記】

ファーム伊達家・旬の野菜セットのお申込みをいただき、ありがとうございます。6月下旬から11月上旬まで、伊達家の畠で採れた、おいしくて、安全で、新鮮な、旬の野菜を皆さんと分かち合っていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。

6月に入り、1日には豊満でもカッコウが鳴いていました。これまでビニールハウスの中で育ててきた、トマト、ミニトマト、キュウリ、かぼちゃ、ズッキーニなどの苗をこの1週間から10日間でどんどん畠に植えていきます。豆類の種も畠に播いていきます。最初にお届けする葉物野菜はすでに畠に植えられて、少しづつ大きくなってきています。

畠の水路には、カエル、オタマジャクシ、サンショウウオ、ザリガニの姿があります。年々、生き物が豊かになって来ているように感じます。

次男（8歳）はカエルとりの名人です。畠について、あっという間に何匹もつかまえてきます。次男に「どうやったら、そんなにたくさん見つけられるの？」と聞いてみると、「（カエルのいそうなところを）ジーっと見ていると、動くのが見えるから、そこをつかまえるのさ。」との答え。じっくり観察しながら待つということなのだと思います。

農業は自然から学び、自然の恵みをいただく仕事です。そのためには、まず、しっかりと観察することから始めて、自然の仕組みを学び、それを野菜づくりに活かしていくことが必要です。家族で助け合いながら、自然と向き合い、自然の恵みをたくさんいただけるよう、ひとつひとつの農作業に取り組んでいきたいと思います。

皆さんもお時間があれば、畑で土と野菜と触れ合ってみませんか。きっと、畑で感じたことが日々の生活に潤いをもたらすことになるはずです。気軽にご家族で畑に遊びにきてください。

### 【愛子】

ファーム伊達家のお野菜をお申し込みいただき、ありがとうございます。継続のご家庭も、今年、新規のご家庭も、ご縁があることを本当にうれしく思います。

豊滝で野菜を作り始めて5シーズン目が始まりました。皆さんにいろいろな形で支えていただき、なんとかここまで続けてくることができました。

今年も春の雪割りから始まり、ビニールハウスのビニール張り、家の出窓やビニールハウスで種をまき、苗を育て、順々に畑へお引越ししている状況です。

今なら、まだ、野菜の赤ちゃんたちを見ることができますので、畑へいらしてください。

### 「種をまいてみませんか」

6月1日、豊滝でもカッコウが鳴きました。昔から、カッコウが鳴いたら、何の種を播いてもいいと言われています。皆さんも庭やプランターなどに好きな野菜を好きなやり方で、種をまいてみませんか。実は、我が家も一番最初は5階建てのアパートのベランダで、たった一つのプランターから始めたのです。それが少しずつ広がって、現在のような形になりました。心も技術も進化して、より良いものを皆さんにお届けしていきたいと思っています。今年もよろしくお願いします。

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畠へ

2009年6月23日(火)、25日(木)VOL.2

いよいよ今週から、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。今年初めて申し込んで下さったご家族からも、昨年から継続のご家族からも、「野菜が届くのを楽しみしていますよ。」と声をかけていただきました。本当にありがとうございます。こうして、待っていてくださる皆さんにいる伊達家の野菜達はとても幸せだと思います。僕達夫婦も、今年も野菜のお届けが始まることを楽しみにしつつ、農作業に取り組んできました。

今年は、雪融けは平年より早く、4月・5月は晴れの日が多く、苗の生育はほぼ順調でしたが、6月に入ってからは雨が降る日が多くて日照時間が少なく、「野菜の生育はどうですか?」という声もいただいています。

もう少し、太陽が顔を見せてくれたらいいな、という思いもないわけではないのですが、雨が多くて涼しいおかげで、葉物野菜は瑞々しく成長しており、おいしい葉物野菜が伊達家の食卓をにぎわしてくれていますから、この天候もまた天の恵みと思って、ありがたく受け入れるのがいいのかな、と思っています。普段の会話で、晴れば「天気が良い」、雨が降れば「天気が悪い」という言葉を何気なく使いがちですが、天気は変えられないもので、文句を言ってもどうにもならないもので、むしろ積極的に受け入れる思考を持ったほうがいいような気がしています。

ただ、小学校の運動会が2週連続雨で流れて、平日開催になってしまった時には、やっぱり、ちょっと雨空が恨めしく思われたりするわけで、そうそう簡単に悟りの境地?にはなれないのですが、農業を生業としていくには、自然に従い、調和していく思考を、自分の中に育っていく必要があるのだと思っています。

## 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。レシピ、というより、食べ方のヒントとして、皆さんの参考になればいいなと思っています。また、僕達が知らないおいしい食べ方がまだまだあるはずなので、皆さんからも気軽に教えてください。よろしくお願ひします。

### 【水菜】

まずは葉を1枚じっくり味わってみてください。じわ～っと味が染み出て来る感じがします。

さっと洗って、ざくざく切って、マヨネーズやお好みのドレッシングをかけて、サラダでどうぞ。ラディッシュもあわせると彩りになると思います。

### 【ルッコラ】（自家採種）

ごまの風味がする、少し辛味のある野菜です。水菜とあわせてサラダにしたり、チーズと一緒にパンにはさんでもおいしいです。

### 【ラディッシュ】

口に入れた時は甘いですが、後からピリッとした辛味が来ます。塩でもんで浅漬けにしたり、甘酢につけたりしてもおいしいです。

### 【タアサイ】（自家採種・一部購入種）

濃い緑の中華野菜です。お好みの野菜や肉、豆腐などと一緒にゴマ油でいためて、しょうゆ、砂糖などで味付けすると、タアサイの甘味が出ておいしいです。つぼみもおいしく食べられます。

### 【チンケンサイ】

味噌汁にいれると、よくだしが出ておいしいです。

早く畑に植えたものは、寒さにあたって、「とう立ち」と言って花が咲いてしまいました。できるだけ、花やつぼみがないものをお届けしますが、数の都合で花やつぼみがついているものが入ることもあります。それもおいしいので、一緒に料理してください。

**【春菊】（自家採種）**

ごまあえなどにどうぞ。

**【小松菜】（自家採種）**

おひたしで味わってみてください。伊達家の定番、小松菜蒸しケーキの季節がやってきました。来週レシピを紹介します。

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畠へ

2009年6月29日(月)、7月2日(木)VOL.3

第1週目の野菜はいかがでしたか。何人かの方から、「水菜がおいしかったよ。」という感想を聞かせていただきましたが、この時期は、葉物野菜ばかりをお届けするので、食べなれないものもあって、初めての方は多少戸惑ったかもしれません。野菜を食べた感想など、聞かせてもらえると嬉しいです。

伊達家の野菜は全て固定種（在来種）と呼ばれる伝統的な品種を使っています。例えば、小松菜は「丸葉小松菜」という品種で、江戸時代に小松川村（現在の東京都江戸川区）というところで生まれた小松菜の子孫で、江戸時代から脈々と受け継がれてきた種が、伊達家の畠にやってきて、昨年、伊達家の畠で種を探ったものです。

この「丸葉小松菜」はとてもおいしいのですが、一つ欠点（？）があります。それは、軸が折れやすいことです。収穫、袋詰め、輸送、陳列の過程で軸が折れてしまい、売り場に並べた時に見た目が悪いということで、一般的に販売されている小松菜は軸の固いチングンサイと掛け合わせて、軸を固くした交配種が多いのが現状で、葉の形はしゃもし型に変わっています。

小松菜に限らず、流通、販売の事情で品種改良が行われることは当たり前になって久しく、現代社会においてそれを否定することはできないと思うのですが、品種改良の結果、その野菜の本来の味が失われることも多くあり、少し残念な気もします。伊達家では、小規模で多品種を栽培し、地元で採れたものを地元の人々に直接手渡すという農業に取り組むにあたって、できるだけ伝統的な品種を使いたいと考えています。伝統的な品種の種を探り、無肥料無農薬で栽培することにより、本来の野菜の味に出会いたい、そう願って取り組んでいます。

# 伊達家の食卓

## **【水菜】**

洗って5センチぐらいに切って、土鍋か厚手の鍋に、水菜とうす切りの豚バラ肉を交互に重ね、少し水を入れて蒸します。ポン酢でいただくとおいしいです。

## **【ルッコラ】（自家採種）**

ごまの風味がする、少し辛味のある野菜です。刻んで納豆に入れて食べます。ピザやピザトーストの上にのせていただきます。

## **【タアサイ】（自家採種・一部購入種）**

濃い緑の中華野菜です。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。

## **【チンゲンサイ】**

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、熱いままで5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。

## **【春菊】（自家採種）**

葉を一枚、一枚はずして（5センチぐらいのザク切りでもOK）、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をまわしかけ（油はねにご注意ください。）、しょう油を少しかけます。おいしいです。

## **【小松菜】（自家採種）**

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 100g

薄力粉	140g
ベーキングパウダー	大さじ1
レーズン	30g～50g（または小豆の甘納豆）
A	卵 2個
	砂糖 50g
	（レーズンがないときは80gまで增量）
	サラダ油 大さじ3杯
	牛乳 50cc（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、ボウルにあけ、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。

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畠へ

2009年7月6日(月)、7月9日(木)VOL.4

先日、ある家庭に野菜をお届けした時のことです。

お母さんにとお子さん(Gくん)が玄関先に野菜を出迎えに来てくださいました。僕が「今日はイチゴが少しだけ入っています。」と話しました。お母さんは、Gくんに「イチゴ入っているって。」というと、Gくんは「ああっ」とものすごくうれしそうな顔をして、僕のほうを見ました。僕も「ああっ」と声を出して、笑顔でGくんの方を見ました。

僕がドアを閉めたとたん、ドアの向こうから「いちご食べたい！！！」という叫び声？が聞こえてきました。僕は、こんなに喜んでもらえるなんて、自分はいい仕事をさせてもらってるなあ、と思いました。

実はこのイチゴは、僕たちがお借りしている畠を毎年一人で耕してきたおばあちゃんが植えたものを引き継いでいるものです。引き継いでいるといっても、たまに草取りをしてるぐらいで、あまり世話らしい世話ができていないのが実際です。それでも、毎年新しい株が根付き、おいしいイチゴを実らせてくれます。先週、愛子が収穫、パックしてお届けしました。

僕たちがここで農業に取り組むことができるのは、おばあちゃんがこの農地を耕し、守り続けて来てくれたからです。そのおばあちゃんが亡くなつて耕作放棄されかかっているところを、地主さんの御厚意により借り受けて現在に至っています。

きっとイチゴを植えたおばあちゃんは、この日のGくんと僕の喜びを想像することはなかったでしょうが、農業は自分が手がけたことが未来の思わぬことにつながっていくものだと思います。そう考えるとこの畠を大切に使わなければと、心を新たにしました。

# 伊達家の食卓

## 【サニーレタス】

生でバリバリ食べてください。

## 【大根菜】

僕は大根菜のふりかけが大好きです。3種類紹介します。

その1 大根菜を1センチぐらいに切り、ごま油でいため、さつと醤油をかけ、カツオ節を混ぜる。

その2 大根菜を1センチぐらいに切り、油でいため、ニンニク（みじん切り）とじゃこを加え、さっと醤油をかける。

その3 大根菜を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づぼり、人参みじん切り、カツオ節、じゃこ、ゴマを加える。

## 【小かぶ】

埼玉県の野口種苗さんが永年に渡って守り続けてきた「みやま小かぶ」という品種です。

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す。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す。

みやま小かぶについて詳しくは野口種苗さんのホームページをご覧になってみてください。

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畑へ

2009年7月13日(月)、7月16日(木)VOL.5

ファーム伊達家旬の野菜セットは今年で5年目を迎えてますが、何年か続けてくださっている方から、「今年の野菜はモリモリだね」「パワーアップしているね」「進化しているね」などという声をいただいています。

また、「水菜がとてもおいしかった」という声もある一方、「水菜が苦く感じた」という感想も聞かせてもらっています。

伊達家の畑では、古くから作られている在来種（固定種）といわれる伝統的な品種を使っていますが、在来種は一般的に生育にはらつきがあるといわれています。また、無肥料無農薬の自然栽培では、過去に投入された肥料や農薬の影響が完全になくなるまでは、虫食いや病気が発生することもあり、同じ畑の中でも場所によって野菜の生育にはらつきがある場合もあります。

皆さんにお届けする野菜を作りつつ、一方で、毎年場所を決めて、過去に投入された肥料や農薬を取り除くため、肥料を吸う力が強いものや根が土中深く張るものを植えたりして、土を清浄化することにも取り組んでいます。すべての畑を完全に清浄化するには、まだ何年もかかると思われます。

豊満で野菜を作りはじめて5年目の私たちにはわからないことがまだまだ多くあり、畑で野菜を観察しながら学んでいくことが大切ですが、野菜を食べてくださる皆さんの率直な感想は畑がどれだけ進化したかを知る重要な手掛かりになりますので、感想、意見、苦情など聞かせてもらえるとうれしいです。

# 伊達家の食卓

## 【ロメインレタス】

小さいですが、ずっしりとして歯ごたえのあるレタスです。ごはんとツナをのせたりして、手巻き寿司風にするとおいしいです。

## 【さやえんどう】自家採種6年

「仏国大さやえんどう」というさやが大きくなる伝統品種で、自家採種した種を使っています。年々さやが大きくなっているような気がします。

油で炒めたり、味噌汁に入れたり、茹でて食べたりしてみてください。

## 【予告】

「ズッキーニはいつごろですか?」と多くの方から聞かれています。7月に入りグイグイと成長し、小さな実がついてきました。早ければ来週にはお届けできるかもしれません。自家採種6年のズッキーニをお楽しみに。

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畠へ

2009年7月21日(火)、7月23日(木)VOL.6

それにしても、今年は雨が多いですね。

こう雨が多いと、畠に入ることができず、草取りが追いつかないところもあり、少々焦る気持ちも出てきます。しかし、天候は自分の力ではどうにもならないことなので、とにかくできることを着実にやっていくしかありません。そんな中、草取りの手伝いに来てくださる方もいて、本当にありがたいことだと思っています。

自然栽培において、草は悪者ではありません。草は過去に投入した肥料や農薬を吸収し土をきれいにしてくれたり、土をより作物に適したものにするために生えてくるものであると考えます。つまり、草は土の状態を示すものだと言えるのです。土が清浄化し、その作物に適した土になってくれれば、作物の生育を害するような草はあまり生えなくなってくるそうです。

伊達家の畠には、まだまだ草が旺盛に生えてきます。根本的な対応としては、肥料を吸う力の強い作物を植えて過去の肥料や農薬を吸い出すことが必要なのですが、一度にはできないので、当面は生えてくる草に早め早め対応することが必要です。今年はうまく対応できているところもある一方、ちょっと手をかけるのが遅れて、草だらけになってしまふところもあり、まだまだ草との付き合い方に改善の余地があります。

以前、「上農は草を見ずして草を取る」という言葉を聞いたことがあります。草が生える前に土を動かすと、発芽しけかけの草を抑えることができるので、これを的確にできるよう工夫を重ねていきたいと思います。

# 伊達家の食卓

## **【レタス】【サニーレタス】**

今週はレタスとサニーレタスを同時に届けすることになりました。レタスのしゃぶしゃぶはおいしくてたくさん食べられますのでぜひ試してください。炒めてもおいしいです。

## **【さやえんどう】自家採種6年**

晴れの日は収穫がたくさんあり、曇りの日は少なくなります。伊達家では、はね品をほぼ毎日食べていますが、甘くておいしいです。まだまだ楽しめそうです。

## **【小かぶ】**

生で食べるとおいしいのですが、煮るとやや苦みのあるものが時々あります。生で食べたほうがいいかもしれません。

## **【予告】**

天候次第ですが、ズッキーニは今週末ぐらいから本格的に収穫できそうです。

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畑へ

2009年7月27日(月)、7月30日(木)VOL.7

先日、ある方からメールをいただきました。

先週お届けしたサニーレタスがとてもきれいだったので、グラスに活けて、見て楽しんでから食べます、という内容でした。

僕はとても嬉しかったです。サニーレタスは畑でも輝いて見えました。収穫が近づくにつれ、「きれいだな。」と思っていました。それを食べる人と共有できたことが嬉しかったのです。

無肥料無農薬の自然栽培では、土が清浄化し、土が本来の力を発揮し始めると作物は美しく芸術的になるといいます。見て美しく、食べておいしく、食べる人を心身ともに健康にしていく、それが究極の自然栽培の作物です。自然栽培を「農業の芸術」と表現する方もいます。

一方、先週も書きましたが、畑ではまだまだ草が旺盛に生えてきますし、虫食いもあります。このことから判断して、伊達家の畑はまだ発展途上で、向上の余地があると言えます。

現状に不満、ということではなく、今、野菜をおいしくいただけることに感謝しつつ、よりよい野菜を育む畑になるよう、究極の自然栽培を目指して、一層努力していこうと思います。

## 【キャンセル料について】

夏休み中に帰省などでキャンセルされる方は前日までにご連絡をお願いします。キャンセル料は以下のとおりです。

1回目	2回目	3回目	4回目以降
無料	200円	200円	400円

## 伊達家の食卓

### **【ズッキーニ】自家採種6年**

お待たせしました。昨年より10日間ほど遅れましたが、ズッキーニが採れ始めました。

油との相性がいい野菜です。7~8mm厚ぐらいの縦切りにしてフライパンで両面焼くと、とろけるような食感で、とてもおいしいです。天ぷらにしてもおいしいです。

もう少し太陽がでて、気温があがると収穫量も増えてきます。夏の味覚を楽しんでいただけすると嬉しいです。

### **【青シソ】**

ごま油としょうゆをまぜあわせ青シソにからめて、ご飯に乗せたり、ご飯をまいりして食べるとおいしいです。

### **【ブロッコリー】**

虫の付きやすい野菜です。収穫後、慎重に点検していますが、届いたら早めに虫がないか確認してください。

茎もおいしくたべられます。

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畠へ

2009年8月10日(月)、13日(木)VOL.8

8月に入ってようやく暑い日が続いています。

ズッキーニがたくさん採れています。このズッキーニは長沼で農業研修を始めた年に種を買い、長沼で2年間、豊滝で4年間種を探ってきました。ズッキーニは雄花と雌花が別でハチなどの虫が花粉を運んでくれます。朝早く収穫に行くと、雄花と雌花をハチが忙しく飛び回っています。ハチのおかげで受粉が行われ、来年につながる種ができます。

種がその土地に根付いたものになるまで8年はかかると言われています。豊滝での2年目に出来が悪くなりましたが、それを乗り越えて一昨年、昨年、今年と年々生育もよくなり、実のツヤも形も良くなってきました。

毎年、さまざまな気候を経験して、豊滝の風土が種に刻みこまれて次世代に引き継がれていきます。僕達と種との関係で言えばあと2年、この豊滝の畠と種の関係で言えばあと4年、その先にどんなズッキーニが採れるのか楽しみです。

先日、愛子が少し厚めの輪切りにしてフライしてくれました。何とも言えない甘みが口の中に広がり、本当においしく感じました。

土や虫の力をいただきながら、究極のズッキーニを目指して、種を探り続けて行こうと思っています。

## 伊達家の食卓

### **【さやいんげん】自家採種5年**

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。伊達家の子供達も大好きです。

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）。

### **【きゅうり】自家採種5年**

「四葉（スヨー）」という伝統的な品種です。昨年より10日ほど遅れて採れ始めました。味わいのあるきゅうりです。伊達家の子供たちは味噌マヨをつけて食べるのが好きです。

### **【ズッキーニ】自家採種6年**

伊達家では、朝食にも夕食にもズッキーニを輪切りか縦切りにして、フライパンに油をひいて両面を焼きながら、軽く塩、こしょうを振っていただいています。他に、浅漬け、カレー、スープ、煮物、和洋中に使います。たくさん採っています。まとめての注文もお待ちしています。

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畑へ

2009年8月18日(火)、20日(木)VOL.9

9日（日）からの1週間、来客がたくさんありました。

お気に入りのさやいんげんに会いに来た会員さんや、農業や自然栽培に関心があって話を聞きたいとか、農作業を体験したいという方が畑に来てくれました。また、メノビレッジ長沼で研修していた時に一緒だった御夫婦も子供たちを連れて畑に来てくれました。僕の両親も畑の草取りに来てくれました。

11日には高校を卒業したばかりの若者が二人、はるばる西区から自転車で来てくれて、草取りといも掘りを手伝ってくれました。帰り際、「今日はいい一日でした。」と二人とも本当に充実した表情を見せてくれ、自転車をこいで家の前の坂を下って行きました。その後ろ姿を見ながら、僕もとても嬉しい気持ちになりました。

僕らが、旭川で農作業を初めて体験した平成8年、まだ長男が生まれる前のことですが、あの時受け入れてくれた神居古潭の農家・浅野さん御夫妻の存在があったからこそ、僕らはこうして農家になることができました。そして、今、まだまだ農家として未熟ですが、こうして農業に興味を持つ人々に農業に触れる機会を提供できることは、本当にありがたいことだと思っています。

農業がなければ人間は生きていけません。人間は土から離れていくことはできないのです。二人の若者が、これからどんな進路に進むのか、僕にはわかりませんが、そのことを、農作業の体験を通してより深く心に刻んでくれたなら嬉しいと思います。

僕らにはまだまだ農業を「教える」力はありませんが、畑に来られる皆さんのが土に触れる機会をサポートすることはできると思います。畑に来た方が土に触れて、それぞれに感じたことを大切に持ち帰っていただけるよう、受け入れ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6年**

ようやくミニトマトが採れできました。味はいいと思うのですが、皮がやや硬いものがあり、口の中に残るものもあると思います。

### **【ズッキーニ】自家採種6年**

会員の方から教えていただいた食べ方を紹介します。

- ズッキーニを厚めの輪切りにして、水平に包丁を入れ、ハムをはさんでフライにします。

ありがたいことに、ズッキーニが豊作です。追加の御注文もお待ちしています。

### **【さやいんげん】自家採種6年**

こちらも会員の方から教えていただいた食べ方です。

- いんげんとさやえんどうを茹でて、ゴマ油としょう油と白ゴマと辛みのものを入れて混ぜてナムルにします。

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畠へ

2009年8月24日(月)、27日(木)VOL.10

伊達家の畠では、約40種類以上の野菜を育てています。3月下旬から種まきを始めて、もうすぐ最後の種まきをします。

野菜には旬があります。「旬」は食べる時期という側面から語られることが一般的ですが、野菜を育てる農家の立場からすると、「種をまく時期」「苗を畠に植える時期」という意味での「旬」も大切です。

豊滝で野菜を作りはじめて2年目のことでした。5月25日に霜がありました。かぼちゃ、ズッキーニ、ナス等の苗は霜に弱いので、霜にあたると枯れてしまいます。実際その時は、周囲の家庭菜園の苗が枯れていきました。ホームセンターなどで苗が売り出されると畠に植えたくなるのが人情ですが、豊滝は標高約300メートルにあり、同じ札幌市内でも東区や北区にある畠と同じ時期に植えるわけにはいきません。僕は農家で、しかもカボチャもズッキーニもナスも自家採種したものを使っているので、霜で枯れてしまっては困ります。ですから、安全第一で苗を植える時期を決めなければなりません。そして、苗を植える時期から逆算して種まきの時期が決まります。

こうしてみると、自然には必ず適した「時期」というものあり、そしてその時期は、その土地で違うことは言うまでもありません。それぞれの野菜の性質を知り、その野菜に適した「時期」をみいだしていくことが大切だと考えています。

## 伊達家の食卓

### **【ナス】自家採種6年**

「真黒（しんくろ）ナス」という伝統的な品種です。戦前に東京地方で人気があった品種ですが、今はほとんど作られていない貴重なものです。

縦切りにして、フライパンで焼いて食べるのがおいしいです。

### **【ズッキーニ】自家採種6年**

先日の雨と風で少し傷がついたものがありますが、まだまだ楽しめそうです。素揚げもおいしいです。

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畠へ

2009年8月31日(月)、9月3日(木)VOL. 11

先週、一部の方にはトマトをお届けしました。今週は、皆さんに1個ずつですが、お届けできそうです。ただ、少し皮が割れているものもありますので、すぐに食べてください。

お届けするのは固定種の「世界一」という品種で、まだ公務員として働いていた2002年から毎年種採りを繰り返してきました。1981年に、有名な「桃太郎」という交配種(F1)が登場するまでは固定種のトマトが多く作られていて、「世界一」は有力な品種の一つだったそうです。

これまで伊達家の畠ではなかなかうまく育てることができませんでした。実の全体が赤くなる前に割れてしまったり、お尻の部分が腐ってしまったりという失敗を繰り返してきました。植える場所を変えたり、水やりの量を変えたり、いろいろと工夫してきましたが、なかなかうまくいきません。今年も露地に植えたものはひどい状況になってしまったのですが、ハウスの中に植えたものは、これまでになくよい生育で実もきれいで「今年は行けるかな」と思いつつ、全体が赤くなるのを待っていたのですが、全体が赤くなる前に実にひび割れが発生してきました。「うーん、今年もだめか・・・。」とちょっと悲観的になっていました。

先日、インターネットでトマトについていろいろ調べてみました。すると、今まで知らなかったことが少しわかつてきました。前述の交配種「桃太郎」が登場するまで作られていた固定種は皮が柔らかく、赤くなるまで待って収穫すると輸送中に皮が傷ついたりすることが多く、大量生産、大量消費の流通システムの中ではロスが発生するため、まだ皮が硬く青いうちに収穫し、赤くなるのを待つて販売することが一般的に行われていたそうで、そのため味（特に甘み）があまりよくないという問題があったそうです。その問題を

解決するため、赤くなつてから収穫しても皮が硬くて傷つきにくく甘い品種として開発されたのが「桃太郎」なのだそうです。

そこで少し考えました。この「世界一」トマトは、そもそも実の全体が赤くなるまで樹につけておくと割れやすいもので、割れる前に収穫したほうがいいのかもしれません。しかし、あまり早く収穫すると味がのらない、という問題がありそうです。そこで、試しに7～8割方赤く色づいたものを収穫し、少し食べてみました。伊達家の子供達は「おいしいよ」と言ってくれました。これならいけるかもしれません。今回、7～8割方熟したものを数日おいて追熟したものをお届けしてみたいと思います。それでも多少割れているものもあるのですが、食べてみて、特に味について感想をお寄せいただけだと幸いです。

一方、50個ほど収穫したもののうちに、割れずに全体が赤くなったものが4個ほどだったので、そのトマトからは来年用の種を採ろうと考えています。割れずに赤くなる性質が次世代に伝わればいいのですが、それにはもう少し年数が必要かもしれません。

固定種のトマトを作っている農家はほとんどなく、参考になる資料もあまりないので、トマトと向き合いながら、様々な可能性を考えながら、試行錯誤を積み重ねていこうと思います。

余談ですが、この問題、交配種を作れば話は簡単なのですが、伊達家ではその道を選ばず、固定種を作り続けていきたいと思います。その理由は、話せば長くなるので、また別の機会にじっくりお伝えしようと思います。

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畠へ

2009年9月8日(火)、9月10日(木)VOL.12

先日、会員の方から「キャベツの葉脈（ようみやく）がとてもきれいだったよ。」というお話を聞かせてもらいました。普段食べるキャベツではそのようなことはあまりないそうです。僕も愛子もそのことに気がついておらず、家にあったキャベツを改めて見ると、確かにきれいでした。

今回、お届けしたキャベツは「渡辺成功キャベツ」という固定種で、固定種のキャベツというのは、今ほとんどありません。市販されているキャベツはほとんど交配種(F1)です(漬物などに使われる「札幌大球」は固定種です。)。毎年「渡辺成功キャベツ」の種を買って作るのですが、採種元で種を薬剤で消毒している年もあって、種を入手しにくいものです。

キャベツというと青虫に食べられる、というイメージが強いですが、今年は少しだけ青虫が味見をしたようですが、あまりたくさんは食べなかったようで無事収穫に至りました。

自然栽培を続けていくと、作物は芸術的な美しさを見てくれると言います。自然栽培を「農業の芸術」と表現する人もいます。

先週の木曜日と今週の火曜日にお届けした大根菜は、畠でさわやかな緑色がとてもきれいです。ズッキーニもすいぶんと美しく立派なものが採れるようになってきました。

見て美しく、食べておいしく、食べた人が元気になる、そんな野菜を作れるよう、取り組んでいきたいと思います。

## 【固定種と交配種の話】

野菜には、伝統的に種採りを繰り返して品種として確立された「固定種」と、異なる品種を掛け合わせた雑種の1代目である「交配種」

があります。交配種はF1（エフ・ワン）とも呼ばれます。伊達家のトマト「世界一」は固定種ですが、有名な「桃太郎」は交配種です。今、世の中の大半は交配種で、固定種を作る農家はあまりいません。

交配種を作る技術は野菜によって違うのですが、年代が進むにつれ、自然の営みとはかけ離れた方向に動いています。このことを皆さんにお伝えしたいのですが、少し込み入った話で長くなるので、何回かに渡って書いてきます。

まず、ごく基本的なことですが、野菜は雌しべに雄しべから出る花粉が受粉することによって種ができます。固定種では同じ品種同志で受粉してできた種を探っていきます。一方、交配種は異なる品種を受粉させて作りだされます。

最初に登場した交配種作りの技術は、人間の手で、雄しべの花粉を雌しべにつける方法です。

かぼちゃやズッキーニのように、雄花と雌花が別々に咲く花は比較的手間がかかりませんが、トマトやナスのように一つの花に雄しべと雌しべがあるものは大変です。二つの品種を育てて、花がついてきたらつぼみのうちに一方の品種からは全て雄しべを取り除いていきます。そこに別の品種の雄しべの花粉をつけます。ピンセットを使ったとても細かい作業です。花は次々と咲いていきますから、膨大な手間と人件費がかかる作業なのだそうです。こうして採れた種が交配種と言われるものです。ウリ科（かぼちゃ、ズッキーニ、きゅうりなど）やナス科（トマト、ナス、ピーマンなど）は一度の受粉でたくさんの種が採れるのでいいのですが、アブラナ科（大根、小松菜、キャベツなど）は一度の受粉で採れる種が少なく、それだけ受粉作業をたくさんしなければならないので、もっと効率的な方法が編み出されました。（つづく）

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畑へ

2009年9月14日(月)、9月17日(木)VOL.13

9月に入り、どんどん日が短くなっています。午後6時前には、夕日が沈んでいきます。最近は、夕焼けはきれいな日が多く、夕方に空を見上げるのが日課になっています。

日が沈むと、急にひんやりとして、どんどん暗くなっています。ついこの間までは、7時を過ぎても明るかったような気がするのですが、どんどん秋は進んでいきます。

じゃがいも、かぼちゃなどの収穫が始まっています。来年に向けて種採りも始まっています。先週は、トマト、小松菜、ルッコラの種を探りました。

小松菜は昨年に続いて2回目の種採りです。種を探るには、収穫期を迎えた小松菜の一部をそのまま畑に残して花を咲かせます。小松菜は種まきから50日から60日ぐらいで収穫に至りますが、種を探るために、更に2ヶ月以上畑に残しておく必要があります。つまり、畑のその部分からは収穫はせず、したがって収入もない、ということになります。種は採らずに全部収穫してしまえば、そこにまた種をまいて野菜を育てることができますので、その方が効率的です。

野菜の種を探るということは、野菜の一生に最後までつきあうということであり、命のつながり、そのものです。野菜を作っていく上で大切な種を探ることで、農業は命をつなげていく仕事であることを、深く肝に銘じていきたいと思います。

## 【固定種と交配種の話】(つづき)

効率的に交配種を生み出す方法は、年々研究が重ねられています。

現在広く行われている方法は「雄性不稔株（ゆうせいふねんかぶ）」を利用する方法です。「雄性不稔株」とは花粉が出ない株ということです。野菜は花粉が雌しべについて受粉して種ができるのが通常ですが、ごく稀に花粉を出さない個体があるのだそうです。その個体は自分の子供を残せないわけですから、自然の営みの中では淘汰されていくものです。しかし、この個体を見つけて増殖して、交配種づくりに利用する方法が確立されてきました。

「雄性不稔株」は自身は花粉を持ちませんが、他の個体の株から花粉をもらえば種を作ることができます。ただし、その種は「雄性不稔」になります。つまり、「雄性不稔」の子もまた「雄性不稔」になるのです。こうして、「雄性不稔株」を増殖して、他の品種の花粉を付ければ効率的に交配種ができます。ただし、その過程で「雄性不稔」の性質が引き継がれず花粉を作ってしまう株も出てきますが、そのような株は全部つぶしていきます。花粉を出す正常な株はつぶして、花粉の出ない株だけを残していくというのは自然の営みとは逆の方向に行っているように感じます。

この花粉の出ない「雄性不稔株」を増殖して交配種作りに利用する方法は、アメリカで始められ、タマネギ、トウモロコシ、ニンジン、ビートなどで実用化されています。日本でも、ネギから始まって、ダイコン、ハクサイ、キャベツなどのアブラナ科の野菜にも広がっています。今、私たちが食べる野菜は、この花粉を出せない「雄性不稔株」の子孫ばかりになりつつあります。

そして、アブラナ科の交配種づくりにおいても、自然の営みとは違う方法で交配種が作られています。それは二酸化炭素を使う方法です。（つづく）

## 伊達家の食卓

### 【枝豆】自家採種5年

伊達家では、黒豆、青大豆、大豆を枝豆をお届けします。昨年より10日ほど遅れていますが、まずは黒豆の枝豆をお届けします。

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畠へ

2009年9月21日(月)、9月24日(木)VOL.14

## 【固定種と交配種の話】(つづき)

アブラナ科野菜には、伊達家で作っている野菜で言えば、小松菜、水菜、タアサイ、チングエンサイ、ルッコラ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、白菜、大根、ラディッシュがあります。アブラナ科野菜は収穫せずにそのまま畠に植えておくとやがて花が咲き種ができます。アブラナ科野菜は一株に小さな花が沢山できます。アブラナ科野菜は、一つの花に雄しべと雌しべがありますが、自分の花粉では受粉できず、他の株の花粉をもらって種をつけます。

また、他のアブラナ科野菜の花粉をもらっても種をつけることができます。例えば、小松菜とタアサイを近くにまくと、互いに花粉をもらいあって種をつけ、その種を播くと小松菜とタアサイが混じったような野菜ができたりします。

しかし、アブラナ科にはグループがあり、コマツナ、カブ、ハクサイなどのグループ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワーなどのグループ、大根などのグループに分かれています。違うグループの野菜の花粉では種をつけることはできません。例えば、大根がキャベツの花粉をもらって種をつけることはできないのです。

アブラナ科の野菜は花一個に対してできる種の数はごくわずかです。カボチャ（ウリ科）のように一つの花（つまり、一つの実）に対して種ができるものは、手作業で雌しべに花粉をつける交配作業をすると効率よく種を探ることができます。アブラナ科の野菜はそうはいきません。手作業では膨大な手間がかかります。そこで効率的にアブラナ科の交配種をつくるために、雄性不稔が利用されるようになりました。

まず、葉大根のある品種で雄性不稔株が発見されました。これを他の品種の大根と掛け合わせていくことで、効率よく交配種の大根を作るだけでなく、違うグループの白菜やキャベツ、カブと掛け合

わせることで、雄性不稔の性質を大根以外のアブラナ科野菜に取り込んでいくことが行われるようになりました。

自然の環境の下では、大根はキャベツの花粉を受け付けませんが、ハウスに雄性不稔の葉大根とキャベツを植えて、二酸化炭素の濃度を3～5%程度に高めると（大気中のCO<sub>2</sub>濃度は約0.04%）、野菜の生理が狂って、雄性不稔の大根はキャベツから花粉をもらって種をつけることができます。これを何代かに渡って繰り返していくと、雄性不稔の性質をもったキャベツができ、それを利用して交配種を作れば効率がいいのです。

今、一般のお店で手に入るものだけでなく、有機栽培の野菜でも大根、白菜、キャベツは交配種のものがほとんどです。つまり、僕たちはこの雄性不稔株の子孫である大根、白菜、キャベツを日常的に食べていることになります。そのことが、人間の体、特に生殖機能にどのような影響を及ぼすのか、誰も知らないのです。僕も、問題あるのかないのか、きちんと根拠をもって話すことはできません。

でも、それを作り出す過程が、花粉の出る正常な株をつぶしたり、二酸化炭素の濃度を高めて違う野菜を掛け合わせたり、と自然の営みとは違う方向に向かっていることは間違ひありません。

さらに、このような交配種を作るためには、莫大な資金力が必要で、種子の世界は、数少ない大規模な種子会社による寡占化が進みつつあります。

伊達家の畑では、全てではありませんが、固定種の野菜の種を探り続けています。ほんとうに細々とではありますが、大切な命の源である野菜の種を探り続けていきたいと考えています。

固定種と交配種の話はひとまずこれで終わります。ややこしい話をざっと書いたので、説明不足のところもあると思います。ここで書いた内容は、以下のホームページを参考にしましたので、興味がありましたら、ぜひご覧ください。

【野口種苗さんのホームページ】<http://noguchiseed.com/>

特に、「種の話あれこれ」は興味深い内容です。

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畠へ

2009年9月28日(月)、10月1日(木)VOL.15

もうすぐ10月、周囲の山々も少し色づいてきました。紅葉が楽しみです。

連休中、次男が、ずんだ餅を作ってくれました。授業で、学級菜園で採れた枝豆をずんだ餅にしたのが楽しかったようで、作り方を覚えてきて、作ってくれたのです。連休前から、ずんだをつくるんだと張り切っていた次男をつれて畠に行き、一緒に枝豆を収穫しました。

その後、次男は、愛子と一緒に枝からさやをはずし、茹でて、さやから出した枝豆の薄皮を一つずつ取り出して行きます。採ってきた枝豆は15株、枝豆を1個ずつ取り出して行くのは結構手間のかかる作業ですが、こういう時には次男の集中力が発揮されます。根気強く豆を取り出し、すり鉢ですり、砂糖、塩を加えてずんだの出来上がりです。さらに、上新粉でだんごを作り、ずんだにからめてずんだ餅の完成です。

夕食が終わったあと、次男自ら盛りつけてくれて、家族全員にふるまってくれました。フレッシュな枝豆のずんだ餅はこの時期にしか食べられない貴重品です。枝豆の濃厚な味が口の中に広がり、とてもおいしかったです。

ずんだを入れた容器を大事そうに抱えながら、皿に盛り付けて行く次男はちょっと得意げでした。皿に盛り付けた分はあっという間に食べてしまい、次男に「もうちょっと食べたいな。」というと、「うーん、いいよ。」とおかわりをくれました。

実はずんだには思い出があります。平成8、9年の2年間僕達夫婦は、旭川の農業体験講座「旭川市民農業大学」に参加しました。その収穫祭で、初めてずんだ餅というものを知りました。時期的に考えるとたぶん冷凍物の枝豆を使ったのだと思いますが、とてもおいしかった記憶があります。当時は、農業の世界に目覚めたばかり

で、自分たちで収穫したもち米で様々なトッピングをして餅を食べました。その中にずんだ餅があったのです。僕はそれまでずんだ餅を知らなかったのですが、東北地方出身の方が作ってくれました。それが強く印象に残っていたのです。あれは13年余り前のこと、次男が生まれるずっと前のことです。

草取りを手伝ってくれた方々のおかげで自分たちの畑で採れた枝豆を、もうすぐ9歳になる次男が一生懸命すりつぶしてくれて、久しぶりのずんだ餅を、家族5人で味わうことができました。満足げな次男の姿に、その成長を感じると同時に、時の流れを感じる、おいしい出来事でした。

## 伊達家の食卓

### **【枝豆】自家採種5年**

枝豆に虫が入っているとの声を寄せていただきました。体長5ミリ程度の幼虫（おそらくマメシンクイムシという虫です。）です。さやの外見からは分からず取り除くことができないので、食べる時に注意していただきますようお願いします。気になる方は、豆をさやから一度手に出して、確認してから食べてください。虫が多くて食べられないと感じたら、遠慮なく、ご一報ください。代わりの物をお届けするか、返金処理するか、対応をご相談させていただきたいと思います。

タイミングを見て農薬を撒いて、虫を殺してしまえば一応問題は解決するのですが、土の健康、作物の健康、そして、食べる人の健康を長い目で考え、そういう解決法は取らないで行こうと考えています。ご不便をおかけして申し訳ありません。どうぞご理解のほど、よろしくお願ひします。

### **【かぼちゃ】自家採種4年**

通称、東京南瓜（本名：青皮芳香栗南瓜）あおかわほうこうくりかぼちゃという固定種です。自家採種を繰り返して来て、かなり良くなってきました。ホクホクしておいしいです。

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畠へ

2009年10月6日(火)、8日(木)VOL.16

白菜の収穫が始まりました。草取りのタイミングもうまくいき、今年は白菜がいい出来です。これから寒さにあたると、ますます甘みが出ておいしくなっていくと思います。楽しみです。

この白菜は「松島新二号白菜」といって、1943年（昭和18年）に発売され人気となった固定種です。最近の白菜は、交配種（F1）がほとんどで、農家で「松島新二号白菜」を作っているところはあまりないと思います。

7月16日に種を播いて苗を育て、8月8日に畠に植えました。白菜は、スペースをしっかりとて植えてあげたほうがよいと聞いたので、ゆったりと植えたところ、草取りもしやすく、白菜も元気に育ち、葉の色は淡い緑色で、太陽の光を浴びるととてもきれいに見えました。草取りを軽く2回して、あとは毎日近くを通りかかる時に見に行っていました。

気温が下がってくると、だんだん結球してきますので、9月の末からは、毎日、指で押して白菜の硬さを確かめて、「もう少しだなあ、楽しみだなあ。」と収穫の日を待ちわびていました。

これは他の野菜にも言えることですが、野菜がよくできた時、あまり「自分が作ったんだ」という気持ちにはならず、「よく育ってくれたなあ。」という気持ちになります。今回の白菜は、試しに最初の1個を採る時、思わず白菜の畠に手をあわせて拝んでしました。

人間の力はごくわずかです。種と土と太陽と水が、おいしい白菜を育んできてくれました。本当に自然の恵みに感謝です。

# 伊達家の食卓

## 【きたあかり】

伊達家ではジャガイモを3種類作っています。

「きたあかり」（自家採種5年）

「男爵」（自家採種2年）

「メーケイン」（自家採種5年）

今週は「きたあかり」をお届けします。

粉ふきいもにするのが味がよくわかるのでおすすめです。煮崩れしやすいので、ポテトサラダ、コロッケに向いています。

## 【ズッキーニ、ナス、ピーマン、トマト】

豊満はそろそろ霜が降りる時期です。雪虫も飛んでいました。

なりもの野菜は霜にあたると枯れてしまい、収穫が終わりになります。一方、霜がおりると大根や白菜の甘みが増していきます。

自然是うまくできていると思います。

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畠へ

2009年10月13日(火)、15日(木)VOL. 17

大根の収穫が始まりました。8月12日に種をまき、畠に来てくださった方と一緒に草取りを2回して、収穫を迎えるました。虫食いがあるものを早めに抜いて、この連休中に、伊達家では大根と豚バラ肉の味噌煮込みをつくりました。1時間ほど煮込んだのですが、とろけるような食感で、子供達も「うまい、うまい。」と言ってたくさん食べてくださいました。

この大根は「宮重（みやしげ）大根」という在来種です。江戸時代初期の文献に記されており、一説には1000年ほど前から作られていたのではないか、という伝統品種です。近年主流のF1種にくらべると短くて細いですが、煮物には最適です。

愛知県が原産で、明治から昭和初期にかけて全国的に有名になりましたが、戦中戦後にかけて作付が減り、昭和30年代以降はほとんどつくられなくなっていたのだそうです。平成に入り、農家の自家用として細々と作られていたものを、改めて選抜し、復活したのが現在の宮重大根だということです。

大量生産・大量流通・大量消費の流れの中で、失われていった伝統的な品種がたくさんあります。交配種（F1）の登場が、その流れを加速させていることは間違いないありません。

現在の農業生産において、交配種（F1）の存在は、なくてはならないものであり、それを否定することはできません。しかし、一方で伝統的に種採りが繰り返され受け継がれてきた固定種（在来種とも言います。）が失われていくことは、とても残念なことです。種子

産業は間違いなく種子生産の効率をあげる方向に動いていき、固定種はだんだん駆逐されていくのかもしれません、こうして皆さんに食べていただくことにより、細々とではありますが、固定種の存在を守っていければいいと思います。

大根の種子を探るために秋に収穫した大根を貯蔵しておき、春に土に植えます。種をまくのではなく大根そのものを畑に植えると、やがて花が咲き種がとれます。毎年土の中で貯蔵するのですが、なかなかうまくいかず腐ってしまうのですが、今年もチャレンジしてみようと思います。

### 【お知らせ】

「畑と食卓がつながる農業」というテーマでお話をする機会をいただきました。こうしてお話をするのは2年ぶりです。僕自身の農業に向かう心を改めて整理する意味でもいい機会だと思うので、しっかり準備して、精一杯、お話ししようと思っています。お時間と興味のある方は、ぜひ、お越しください。

菜園生活プロジェクト 秋の自然暮らし講座（第五回）  
畑のある暮らし②「畑と食卓がつながる農業講座」

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畠へ

2009年10月19日(月)、22日(木)VOL. 18

【今日は愛子が書きます。】

めっきり寒くなりました。8日(木)に畠に弱い霜がありました。強い霜にあたると、葉や茎はもちろん、実も枯れてしまうので、その前にと、10日(土)に露地のピーマン、ナス、ズッキーニ、カボチャの実を全て収穫しました。がんばってくれたなあ、という思いで畠をまわりました。子供達も手伝ってくれました。今、これらの野菜は何度か霜にあたって、今年の役目を終え、ぐったりとしています。



さて、10日に収穫した、ピーマン、ナス、ズッキーニ、カボチャは小さい実も収穫しました。枯れてしまう前に、小さくても採って食べられたらいいなあと思って収穫しました。

写真はズッキーニですが、左側は種採り用、真中は標準サイズ、右側の小さいのが今回収穫したものです。

種用のズッキーニは、なりはじめの7月下旬から8月上旬頃に、元気な株、形や色がきれいな実がなっている株に印をつけて、実を収穫しないておくと、こんなに大きく育ちました。これから、来年使う種を取り出します。

先週お知らせした、「秋の自然暮らし講座」の中で、種の話をする予定です。実際にズッキーニを切って種を見ていただこうと考えています。種の色、形は？何個入っているのか？興味ある方は、講座にご参加ください。

#### 【寛記追記】

写真の真中のズッキーニは8月12日に収穫したものです。畠の小屋にずっと置いてありましたが、2か月たっても元気です。究極の自然栽培の野菜は腐らずに枯れて行くといいます。朝夕冷え込んできたので家の中に入れましたが、今後どうなるのか、観察していく考えています。

#### 【お知らせ】

「畠と食卓がつながる農業」というテーマでお話をする機会をいただきました。お時間と興味のある方は、ぜひ、お越しください。

菜園生活プロジェクト 秋の自然暮らし講座（第五回）  
畠のある暮らし②「畠と食卓がつながる農業講座」

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畠へ

2009年10月26日(月)、29日(木)VOL. 19

ファイターズが日本シリーズ進出を決めた24日（土）の夜、伊達家では、「スタミナうどんすき」という鍋を食べました。もちろん、僕と愛子はビールで乾杯です。

スタミナうどんすきは肉とやさいとうどんを味噌仕立てで食べる鍋です。だし汁に、にんにく、しょうが、しょう油、お酒、ごま油で味付けした豚もも肉、豚バラ肉、きのこ、野菜をいれて煮込み、みそで味付けをして、最後にうどんをいれて軽く煮込んでできあがりです。

伊達家の畠から白菜、大根、ごぼう、人参、ねぎが入りました。白菜やごぼうからいい味が出てスープもとてもおいしく、もちろん野菜もとてもおいしく、子供達も、うまい、うまいと食べてくれました。自分たちが種をまき、太陽と水と土と野菜自身の力のおかげで採れた野菜を家族で食べられるのは、本当に幸せなことだと思いました。

食事がおいしく、ビールもいただき、ファイターズも勝ったし、大満足の僕は、9時前には眠くなって、早々に布団に入って寝てしまいました。とても幸せな夜でした。

**【お知らせ】**以下のサイトでファーム伊達家が紹介されています。

いいね！農style (北海道アルバイト情報社)

農style file Vol. 3 「地域で支え合う、種を採る農業」

【アドレス】 <http://n-style.haj.co.jp> ('いいね農スタイル'で検索)

# 伊達家の食卓

## 【ごぼう】自家採種1年

「大浦太ごぼう」という千葉県の在来種（固定種）です。普通のごぼうとは全く違う極太でゴツイごぼうです。できるだけ畑で長く育てるため、「ス」が入っていますが、普通のごぼうと違って柔らかく、味わいのあるごぼうです。豚汁などにいれると、いい味がでます。

泥つきのまま保存するほうが長持ちするので、使う分だけ切って、残った分は新聞紙にくるんで冷暗所に、できれば立てて保存してください。食べるときは泥を洗い流し、たわしで洗って皮はむかずにそのまま料理してください。

## 【スタミナうどんすき】

- ・豚もも肉（200g）、豚バラ肉（100g）は、刻みにんにく、刻みしょうが各1かけ、ごま油・酒・しょうゆ各大さじ1で下味をつけておきます。
- ・ごぼうはささがきにして、水にさらしておきます。
- ・野菜は、ごぼう、にんじん、白菜、玉ねぎをお好みで。
- ・きのこ（しめじ、えのきなど）も入れます。
- ・だし汁を煮たて、肉、野菜、きのこを入れて煮込み、みそで味をつけて、最後にうどんを入れて、軽く煮込みます。

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畠へ

2009年11月2日(月)、5日(木)VOL.20

11月に入りました。10月31日（土）の夕方、豊滝では初雪が降り、うっすらと積りましたが、翌朝は雨が降ってすぐ融けました。旬の野菜セットはあと2回で終了となります。

31日（土）の午後、東区伏古にある北海道の木の家「〇〇の家」で開かれた「秋の自然暮らし講座」で、ファーム伊達家の農業について話をしてきました。20名弱の方が参加して、熱心に僕の話を聞いてくださいました。

「〇〇の家」は（有）〇〇社さんのモデルハウスで、国産木材を100%、しかも北海道産の木材を99.2%使用して建てられたものです。壁にも珪藻土や和紙を使用した快適な環境の中、「畠と食卓がつながる農業の話」「無肥料無農薬の自然栽培の話」「種の話」をさせていただきました。最後に、種採り用のズッキーニとキュウリから実際に種を取り出して見てもらいました。そのまま、質問タイムに入りましたが、次々と質問が出て、予定を30分オーバーしてしまいました。

セミナーでは、僕達が多くの方々に助けていただきながら5年間取り組んできたことを話しました。農業に興味を持ち始めたころから新規就農し、現在にいたるまでを振り返りながら、一生懸命話をしました。

おかげさまで参加者の反応は上々で、終了後も残って話しかけてくださる方もたくさんいて、僕自身にとっても、とても楽しい時間になりました。

ここ数年、自然栽培の認知度は確実に上がっていて、それは數十年に渡って、様々な困難を乗り越えて自然栽培に取り組んできた人たちの努力の賜物です。そのおかげで、まだまだ経験の浅い僕の話も興味を持って聞いていただけたのだと思います。そして、これまで5年間、たくさんの方がファーム伊達家の野菜を食べて支えて下さったことが、今回のセミナーで話をするうえで大きな力を与えてくれました。

この冬の間に、もう一度、別の場所で、今回のような話をする機会がありそうです。多くの方に農業がかけがえのないもので、農家も、食べる人も、皆で手をつないで農業を守っていかなければいけないことをお伝えできれば、うれしいな、と思っています。

**【お知らせ1】**以下のサイトでファーム伊達家が紹介されています。

### いいね！農style（北海道アルバイト情報社）

農style file Vol. 3 「地域で支え合う、種を探る農業」

【アドレス】 <http://n-style.haj.co.jp>（「いいね農スタイル」で検索）

## 伊達家の食卓

### **【大根】**

大根の素揚げを試してみたら、おいしかったです。4センチくらいの厚さに輪切りにして6等分して、表面の水気を拭き取り、低温の油でゆっくり揚げます。大根が浮いてきたら強火にしてこんがりと色をつけます。しょう油をかけていただきます。

### **【ヤーコン】**

南米原産の野菜です。サツマイモのような外見ですが、食感はナシのようにシャキシャキとした甘みのある野菜です。

皮に少し苦みがあることもあるので、たわしでこすって薄皮を

むくか、気になる方はピーラーや包丁で皮をむいて料理してください。

あくが強いので、細切りか、千切りにしたあと水にさらしてから料理します。

細切りにして、キンピラ、かき揚げ、千切りにして生でサラダにしてもおいしいです。

ヤーコンの追加注文もお受けしますので、気軽に声をかけてください。

### **【人参】一部自家採種1年**

先週お届けした人参は「札幌太人參」という北海道の在来種です。人参臭さがなくて、甘くておいしいね、という声を聞かせていただきました。

今週はお届けできませんが、来週はお届けする予定です。

### **【かぼちゃ】自家採種4年**

多くの方から「おいしいねえ」という声をいただきました。煮物、だんご、天ぷら、コロッケ、サラダ、グラタン、スープ、お菓子など幅広く使えます。

種好きの方から、「伊達家のかぼちゃはタネまでおいしいよ。」との声をいただきました。長女が、一生懸命むいて食べています。

ファーム伊達家からのおたより

# ようこそ畠へ

2009年11月10日(火)、12日(木)VOL.21

## 【寛記】

6月から4ヶ月半、ファーム伊達家・旬の野菜セットにお付き合いいただきありがとうございました。今週で最終回となりました。

先々週、お届けしたごぼうが大好評をいただいています。このごぼうは「大浦太ごぼう」という千葉県の在来種で、太いけれど柔らかくておいしいです。伊達家の畠は30センチぐらい掘るとその下は粘土質で硬いのですが、その層までがっちりと根を伸ばし、しかも枝別れも多く、掘り起こすのに結構労力が必要です。スコップで掘り起こしていくのですが、単純に言うと長さ20m、幅50cm、深さ60cmの溝を掘ったことになります。これを2列掘りました。来年は、春先に土を深く掘り起こして、柔らかくして、枝分かれの少ないごぼうを目指します。昨年、播いたごぼうを越冬させ、種採りもしたので、来年が楽しみです。

先日、会員の方と食べ物に対する感謝について話をしました。その方は、出産と前後して、食べ物について学び始め、ここ数年食べ物に対する感謝が大切だと感じるようになった、ということを話して下さいました。この話を聞いて、僕はナチュラル・ハーモニーの河名秀郎さんのお話を思い出してお伝えしました。河名さんの講演を聞いた方が、自然栽培の素晴らしさに感動したことを河名さんに伝えた時の答えです。河名さんは、共感してくれたことに感謝しつつ、しかし、勘違いしないでほしいのは、自然栽培のものであれ、慣行栽培のものであれ、また、仮にコンビニ弁当であっても、感謝

していただくことが大事で、まずは生き物への感謝が先で、栽培がどうの、添加物がどうの、というのはあくまでその次のことだよね、と答えたそうです。

この話を聞いた時、食べ物をいただく時、それがどんなものであっても、その一食、自分のおなかを満たしてくれる感謝を忘れてはいけない、ということだと思います。また、とかく良いものを探求している時、そうでないものを「悪」と決めつけてしまいがちですが、現実として自分がその恩恵を受けていることもあるわけで、そのことはきちんと受け止めて感謝の心を持つ、ということが大切だと思いました。

自然栽培の先駆者である千葉県の高橋博さんは、「自然栽培で重要なのは、土と種と人」とおっしゃっています。自然栽培では、肥料や農薬を投入せず、土と種を清浄化することによって、作物本来の力が発揮されるようになります。「土と種と人」、土と種に負けないように、僕自身の一人の人間としての生きる姿勢も向上させていかなければならない、ということだと思います。そう考えると自然栽培は本当に奥が深く、一生かかってもその極みに到達することは難しいかもしれません。でも、一生かけて探求していく道に踏み込んだのだと考えれば、それはありがたいことだとも思うのです。畠の作業はもうすぐ終わりますが、自分を磨くということは日々の積み重ねだと思います。また来年、力をつけて畠を耕すことができるよう、冬の間にいろいろ勉強していきたいと思います。

今年も野菜を通じて、いろんな方とのご縁ができました。多くの方に支えていただいた感謝を忘れず、地道に取り組んでいきますので、もしよろしかったら、来年もお付き合いいただけすると嬉しいです。今シーズンの御支援に感謝いたします。ありがとうございます。(来年につづく。)

## 【愛子】

今年も、新しい出会いがあり、発見があり、皆さんと共有できることがあり、たくさん得るものがありました。皆さんには本当に感謝でいっぱいです。まだまだ、経済的にも厳しく、野菜作りがうまくいかないこともあります、落ち込むこともありますが、こうして皆さんに支えていただき、今シーズンも終わろうとしています。

色々と反省することがあるのですが、一つ一つ思い返して見直してみたいと思います。ご意見、ご感想などあれば、何でも言ってくださいね。

来年も、ぜひ、お付き合いいただけとあります。本当にありがとうございました。

## 【お知らせ1】

伊達家の農業についてお話する機会をいただきました。別料金で、伊達家の野菜を使ったランチ会もあります。新規就農に至ったいきさつ、自然栽培の話、種の話をする予定です。

## 【お知らせ2】

以下のサイトでファーム伊達家が紹介されています。  
いいね！農style(<http://n-style.haj.co.jp>) 北海道アルバイト情報社)

農style file Vol. 3 「地域で支え合う、種を探る農業」

「トピックス」のコーナーにきゅうりの種採りの様子がアップされています。（「いいね農スタイル」で検索）

## 伊達家の食卓

### 【ヤーコン】

収穫後、少し貯蔵すると甘みがのっておいしくなるので、畑の小屋で貯蔵していたのですが、先日の冷え込みで表面が凍れてしまいました。味に問題はないと思いますが、早めに食べてください。

まだ在庫もあります（こちらは凍っていないので、まだしばらく楽しめそうです。）ので、追加注文もお受けしますので、気軽に声をかけてください。