

# ようこそ畑へ

2010年4月28日(水)

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。

野菜のお届けは6月下旬からですが、今の畑の様子などをお知らせするため、ファーム伊達家からのおたより「ようこそ畑へ」(VOL. 1)をお届けします。

## 【対記】

南区豊滝にあるファーム伊達家の畑は、標高約300メートルにあり、皆さんのがお住まいのところより雪融けが遅く、ようやく畑の雪が融けました。もう少し土が乾けば、耕耘機で畑を耕す作業ができるそうです。

今の農作業はハウス内での苗作りが中心です。自分で作った種まきスケジュールにしたがって少しずつ種を播いて、水やりをしたり、温度をみながらビニールハウスを開け閉めしたりする作業をしています。

今年の春は、気温が低く、全般的に春作業が遅れているようで、今後の生育の遅れが心配されています。この低温は、もちろん伊達家の畑にも影響があって、3月末に家の中で育て始めた、トマト、ミニトマト、ナス、ピーマンの生育が少し遅いようです。ただ、伊達家の畑では、野菜は採れた時に、採れた分だけ、ありがたくいただくという風に考えているので、ここは焦らず、天候を恨まず、苗を保温するための保温箱を作ったり、ビニールトンネルを用意したり、ビニールハウスの温度をこまめに確認したりして、出来る限りの手は尽くして、あとは結果を受け入れる、そんな風に考えながら、できるだけ落ち着いた気持ちで畑に向かうように努めています。

雪が融けた畑の畦(あぜ)には、ふきのとうが顔を出しており、先日、子供たちがふきのとうを探ってくれます。

子供たちを連れて畑に行くと、長女が「お父さん、ビニールちょうどい。」と言うので、袋を渡しました。斜面も苦にせず、楽しそう

にふきのとうを探り始めました。この畑を耕し始めた5年前は、野菜と野菜の間をハイハイしていたのですが、長女は、今年、幼稚園の年長になりました。ずいぶんと大きくなつたなあと思いました。

子供たちが採ってくれたふきのとうは、愛子が天ぷら、味噌汁、ふきのとう味噌にしてくれて、家族でおいしくいただきました。ふきのとうを食べると春が来たということを実感します。もう少しすると畑の周りでは、ヨモギが採れます。子供達はヨモギ団子を楽しみにしています。

こうして、まず私たち家族が自然の恵みを感じながら生活し、畑で農作業に取り組み、皆さんの食卓においしい野菜をお届けすることを通して、共に季節の恵みを感じていけるよう伊達家一同力をあわせて頑張って行きますので、どうぞよろしくお願いします。

### 【愛子】

「今年の春は寒いけどお野菜はどうですか?」と何人かの方に声をかけていただきました。暖かい日が少なく、お日様もあまり出でていないように感じる4月でしたが、着々と畑仕事は進んでいます。

ビニールハウスの雪割りから始まり、ビニールを張り、土をふるい、種まきをしていきます。ハウスの中は土のにおいがたちこめ、外よりも暖かく、またこの季節が来たぞー、という気持ちになります。

私達は、この春で6年目のシーズンを迎えることができました。多くの方々に助けていただきながら、なんとかここまでこれたなあ、というのが正直なところで、本当に感謝しています。今年も、畑を見つめ、自分を見つめながら、今年も安全でおいしい旬の野菜をお届けしたいと思います。

最近では、私達の取り組む自然栽培に関心を持たれる方が増えたなあと思います。自然栽培に関心を持ってもらえるのはうれしいことです。さらに、農業そのもの興味を持って、ご家庭の庭やプランターなどに好きなお野菜や花などを植えて、楽しんでみてほしいなあと思います。

今年も頑張ります。どうぞよろしくお願いします。

# ようこそ畠へ

2010年6月22日(火)・24日(木)

お待たせしました。今シーズンの「ファーム伊達家・旬の野菜セット」のスタートです。昨年から引き続き会員になってくださった方も、今年初めて会員になってくださった方も、きっと楽しみに待っていてくださったことと思います。これから、11月上旬までの間、ファーム伊達家の畠で採れた野菜を、伊達家と会員の皆さんで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します。

21日(月)の夕方、サニーレタス、春菊、小松菜を収穫して、夕食のおかずにして、家族でいただきました。

実は、5月、6月は、昨年の秋から貯蔵してあった、自家用の野菜が底をつく時期で、こうして畠から食卓に野菜を乗せる日が来るのを心待ちにしていました。

子供達も、「うちの野菜、今年初めてじゃない?」と言いながら、おいしそうに食べてくれました。畠の野菜が食卓に上り、それを家族で楽しめることは幸せなことだと思います。そして、その野菜を皆さんにお届けして、歓びを共有できることも、本当に幸せで、ありがたいことで、それが農家として最大の歓びだと思っています。

しばらくは、葉物野菜が中心になります。僕の失敗もあり、最初に植えた葉物野菜の生育が今一つで、特に、チングンサイ、タアサイ、水菜があまりうまく育っていません。最初の数回は野菜のお届け量・種類が少なめになり、ご迷惑をおかけするかもしれません、御家族で伊達家の野菜を味わっていただけたら嬉しいです。

豊満で野菜を作りはじめて6年目になります。ということはまだ、野菜作りは5回しか経験がなく、まだまだ学ばなければならないことがたくさんあります。皆さんからいただく感想や意見が、励みになると同時に学びのきっかけになります。お気づきの点がありましたら、お気軽に教えてください。

今シーズンも、楽しく、おいしいお付き合いができるよう努めますので、どうぞ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。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。

### 【ルッコラ】(間引き菜) 自家採種

種を多めに蒔いて、混みあって来たところは抜き取って間隔を広げて行きます(これを「間引き」と言います。)。今回は間引いたものをお届けします。まだ小さいので辛みは少なく、ルッコラの風味を楽しめると思います。

刻んで納豆にいれるとおいしいです、もちろん、生でサラダやパスタに散らしてもおいしいですし、そのままマヨネーズをつけて食べてもおいしいです。

マヨネーズが好きな僕は、刻んだルッコラをマヨネーズとポン酢であえて、ご飯にまぜて食べました。

### 【春菊】自家採種

昨年は発芽があまり良くなかったのですが、今年は発芽も良くなり、元気に育っています。

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。

### 【サニーレタス】

味はもちろんのこと、見た目の美しさも楽しんでください。

### 【小松菜】(自家採種)

現在市販されている一般的な小松菜は、チンゲンサイと小松菜を掛け合せたものが多いそうです。伊達家の小松菜は純粋な小松菜を自家採種したものです。まずはおひたして楽しんでみてください。

## 【イチゴ】

以前、畑を耕していたおばあさんが残してくれたイチゴです。草取り位しかお世話をしておらず、全体的に小粒です。少しですが、1回ずつお届けしたい思っています。

# ようこそ畑へ

2010年6月28日(月)・7月1日(木)

第1回目のお野菜はいかがだったでしょうか。種類も量も少なくて大変申し訳なく思っていますが、何人かの方から、「春菊がおいさいかったですよ」とか、「子供がルッコラを喜んで食べました。」とか、「野菜の生命力を感じました。」という声を聞かせていただきました。3月の末から、ひたすら野菜作りに打ち込んできて、こうして野菜をお届けして、いろいろな声を聞かせていただけるのは、本当にありがとうございます。

先週のおたよりで、野菜の種類や量が少ないとお知らせしましたが、これは僕の失敗も一つの原因です。その失敗の内容とそこから学んだことを書いてみたいと思います。

これまで5年間、葉物野菜（小松菜、水菜、タアサイ、チンゲンサイ、ルッコラ、春菊など）は、僕達夫婦の間で「2番の畑」と呼んでいる畑で作ってきました。昨年は雨が多かったこともあり、それまで4年間よりもよくできたように思います。

今振り返ると、今年もそのまま「2番の畑」で葉物野菜を作ればよかったです。昨年の秋、この2番の畑の土をよりきれいなものにしようと考え、土を浄化する働きがあるとされる小麦を2番の畑の半分に播きました。予定では、秋に播いた小麦は雪の下で越冬して、7月ごろ収穫できるはずだったのですが、雪の下で全て枯れてしまいました。

そこで、今年に入って、2番の畑を全面的に浄化しようと考え、葉物野菜を2番の畑には植えず、3番の畑に植えることにしました。

しかし、3番の畑に植えた葉物野菜は春菊と小松菜以外はあまりうまく育たず、1週目から3週目に予定していた、水菜、タアサイ、チンゲンサイがお届け出来ない状況になってしまいました。3番に植えつけた葉物野菜の生育がよくないので、急きょ2番に播いたルッコラや別の畑に植えていたサニーレタスが何とか間に合って、第1週目の野菜としてお届けしました。

3番の畑に植えた葉物野菜の生育がよくなかった原因は植えつけた5月下旬ごろがとても寒かったことや6月上旬に急に気温があがり雨が少なかったことも一因と思われますが、今考えると、これまで2番の畑に植えていた葉物野菜を全て3番に移してしまったことも一因かもしれません。

やはり、リスクを避けて、例えば、葉物野菜6種類のうち、2種類だけ3番の畑に移し、残りはこれまでどおり2番で作るとか、多めに苗を作って、2番と3番に分けて植えるなどして、2番の畑の浄化は一度に全面積をするのではなく、少しづつ何年かかけて取り組んで行けばよかったのだと思います。

基本的に、自然は突然変わるのでなく、少しづつ変わっていきます。突然変わる時は、災害などの大きな痛みを伴う時です。自然の姿から学ぶ自然栽培においても、やり方を変えるときは少しづつ変えていくことが重要なのだと改めて学び直しました。

毎朝早く、全ての畑を見て回るのですが、かぼちゃ、きゅうり、ズッキーニ、じゃがいも、豆類など多くの野菜が美しい葉を開き、元気に育っており、その姿に励まされています。本当に野菜に感謝です。もちろん、うまく育たなかった野菜も僕に何かを教えようとしてくれているのですから、それもまたありがたいこととして受け止めています。

とは言え、野菜の種類と量の面で、皆さんに御迷惑をおかけしてしまい、そのことは本当に申し訳なく思っています。この失敗を糧に、これまで以上に自然と畑と野菜に向き合いながら、よりおいしい野菜がいただけるように取り組んでいきますので、どうぞよろしくお願ひします。

## 伊達家の食卓

### 【小松菜】（自家採種）

小松菜の色がとてもきれいです。みそ汁に入れたり、炒めものにいれてもおいしいです。伊達家では小松菜が採れ始めると、愛子が小松菜蒸しケーキをつくります。色がとてもきれいで、とても風味のよい蒸しケーキができます。

小松菜蒸しケーキのレシピを紹介します。

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	<table><tr><td>卵</td><td>2個</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>50g</td></tr><tr><td colspan="2">(レーズンがないときは80gまで増量)</td></tr><tr><td>サラダ油</td><td>大さじ3杯</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>50cc (またはヨーグルト)</td></tr></table>	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)
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)										

(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。

### 【ルッコラ】自家採種

先週は、間引き菜をお届けしましたが、今週から本格的に収穫が始まりました。肉厚でおいしく育ってくれました。

### 【ラディッシュ】

生で食べても、酢の物でもおいしいです。に葉も塩もみするとおいしく食べられます。

### 【大根菜】

僕は大根菜のぶ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ぼり、人参みじん切り、カツオ節、じゃこ、ゴマを加える。

# ようこそ畑へ

2010年7月5日(月)・8日(木)

7月に入りました。秋採りのキャベツ、大根、白菜、葉物野菜を除いて、種まきや苗を植える作業がひと段落しました。これからは草取りが主な作業になります。

一般的に、草は作物の敵とみなされ、徹底的に排除されます。もちろん、自然栽培は放任栽培ではありませんので、草取りはしますが、畑の草の存在をどう見るか、これが大切だと感じています。

自然栽培においては、過去に畑に投入された肥料や農薬が虫や草の主な原因になると考えます。草は、過去に投入された肥料や農薬を吸い上げて土をきれいにしたり、その根によって土を耕したり、土が本来の力を発揮できるようにするために、その場所に生えてくるのだと考えます。

土が清浄になり、土が作物に適したものになってくると、作物の生育を妨げる虫や草は少なくなっていくと言われています。本来は根が強く深く張る作物を植えて土を浄化していく作業が必要なのですが、全ての畑でそれをすると野菜が作れなくなりますので、少しずつ土の浄化に取り組んでいくことになります。

そのため、まだ完全に浄化されていない畑では虫や草が発生することにより、土を浄化していく手助けをしてくれていると考えられますし、畑がまだまだ向上の余地があることを教えてくれているように思います。であれば、虫や草は忌み嫌うものではなく、むしろ、感謝すべきものかもしれません。

とはいえ、草が伸び放題では、作物に日が当らなくなってしまいますので、感謝しながら草取りをすることになります。草取りをして1、2日すると、作物はぐっと輝きを増します。まるで、草を取ってくれてありがとう、と言ってくれているようです。少し腰が痛くなりますが、草を取る僕も「ありがとう」、作物も「ありがとう」、そんな7月を過ごしていけたらいいな、と思っています。

# 伊達家の食卓

## **【レタス】**

外葉も全部食べられます。生で食べるときは、中心部の小さい葉ほど味わい深いと思います。

伊達家ではレタスの葉を手巻き寿司風に食べました。酢飯を用意し、ツナマヨ、納豆、炒めたひき肉など、お好みでレタスの葉で巻いて食べます。あっという間にレタス1個がなくなりました。

また、レタスをしゃぶしゃぶ風に湯がいて、ポン酢などで食べのもおいしいです。

## **【小かぶの葉】（間引き菜）**

小かぶの間引き菜です。小松菜と同じようにおひたしなどにして食べてください。来週には、小かぶをお届けできると思います。

## **【さやえんどう】（自家採種）**

「仏国大さやえんどう」という品種で、一般的なものよりかなり大きくなります。農業研修を始めた2003年から種採りを続けてきているものです。

ゆでて食べても、バターで炒めて塩・こしょうをして食べても甘みがありおいしいです。生でかじっても甘みがあっておいしいです。

## **【ルッコラ】（自家採種）**

パンにはさんで食べてもおいしいです。

## **【春菊】（自家採種）**

かき揚げにいれてもおいしいです。

# ようこそ畑へ

2010年7月12日(月)・15日(木)

ズッキーニが採れ始めました。

このズッキーニは、長沼で農業研修を始めた2003年から毎年種を探り続けてきました。私達家族との付き合いは8年目になります。豊滝に移って2年目の2006年には生育が悪く、収穫量がかなり減りましたが、何とか種を探りました。2007年からは毎年同じ場所に植える「連作」をしており、年々生育がよくなり、味はもちろんのこと実の色つやも良くなっています。今年は今のところ、これまでで最高の生育をみせてくれています。これからたくさん収穫できるのでは、と楽しみにしています。

これまで、種を播いて本葉が5枚くらいになるまでポットで苗を育てましたが、今年は種まきを通常より半月ほど遅らせて、ポットで苗を育てる期間を短くして、本葉が2枚ぐらいの段階で畑に植えました。種は昨年同じ場所で採ったものを使っています。

毎年同じ場所で栽培し種採りを繰り返すということは、その場所で採れた種から育てた苗をその場所に返すことになりますので、苗は「ただいま」、土は「おかえり」と互いに喜んでいるかもしれません。以前、無肥料無農薬自家採種の自然栽培ではありませんがトマトの連作に取り組んでいる方のお話を聞いたことがあります。トマトを同じ場所で作り続けると土がトマトの作り方を覚えてくることがあります。

伊達家の畑では、その作物に適した場所を模索しながら、植える場所が定まってきたものがいくつもあります。自家採種も連作も一般的な農業においては、あまり行われない方法ですが、常識にとらわれず、作物の姿に学びながら、取り組んでいきたいと思います。

## 伊達家の食卓

### **【ズッキーニ】自家採種**

色々な食べ方がありますので、少しづつ紹介していきます。

縦長に厚さ7ミリ程度に切ってフライパンで塩こしょうで焼いて食べます。塩こしょうをせずに、焼きあがってからしょう油をかけて食べてもおいしいです。

1~2センチ程度の輪切りにしてフライにすると、カリッとした衣とジューシーなズッキーニが絶妙な味わいを生み出します。

### **【小かぶ】**

埼玉県の野口種苗さんのオリジナル品種です。長女は、小かぶをスライスしてちりめんじゃことマヨネーズで和えたものが好きです。葉もかぶも味噌汁やスープに入れてもおいしいです。

### **【さやえんどう】(自家採種)**

ゆでて細切りにして冷やしラーメンの具にしました。サクサクとした食感がいいです。

### **【ルッコラ】(自家採種)**

ルッコラの葉は軸には辛みがありますが、葉の部分は辛くないようです。

### **【小松菜】(自家採種)**

ラジオで聞いた「炒め煮」を試してみたらとてもおいしかったです。小松菜を3センチ程度のザク切りにして、ゴマ油で少し炒め、水を入れて煮ます。しょう油、さとうで味つけします。油揚げをいれてもおいしいそうです。この炒め煮は、いろんな葉物野菜ができるそうです。

# ようこそ畠へ

2010年7月20日(火)・22日(木)

会員の方から愛子がメールをいただきました。小学校2年生の男の子が野菜セットに入っていたズッキーニを見て、「夏が来たねえ。」と言ったのだそうです。このご家庭は、長く伊達家の野菜とお付き合いしてくださっていて、彼は「ズッキーニ=夏」ということをちゃんと知っていて、そう言ったのでしょう。彼は、毎年、毎年の積み重ねの中で、野菜には「匂」があるということを感じているのだと思います。これはすばらしいことだと思います。

物流システムや食品の保存技術が発達し、今、スーパーに行けば年中、国内外で採れた野菜が、季節を問わずいつでも手に入ります。それは便利なことですが、春夏秋冬それぞれにおいしいものがあることを感じにくくなっているのは、少し残念なこともあります。

私達は、自然の季節の流れの中で生きています。きっと私達の体には季節のリズムのようなものがあるのだと思います。地元の物を食べ、季節の恵みを体に取り入れて行くことは、自然と自分の体のリズムを一致させていくことだと思うのです。僕は、食べ物の栄養について詳しくないのですが、個別の食べ物の栄養よりも、季節に応じて畠で採れるものを食べて行くことのほうが大切だと思っています。そうすることで、年間を通じて見ると自然にバランスのよい食事ができるのではないかと考えています。

最近、我が家では、毎食、少し形のいびつなズッキーニ、さやえんどう、きゅうりを食べています。これはとても幸せなことだと感じています。この幸せを皆さんと分かち合っていけるよう、伊達家の畠の野菜をお届けしていきたいと思います。

## 伊達家の食卓

### **【ズッキーニ】自家採種**

素揚げにしてめんつゆやしょう油をかけて食べるとおいしいです。スープにいれてもおいしいです。バーベキューの時、網の上で一本丸ごと焼くととてもおいしいです。

たくさん採っています。追加注文もお受けできますので、御連絡ください。

### **【さやえんどう】(自家採種)**

さやえんどうを油で炒めて、とき卵と一緒に味噌汁に入れたらとてもおいしいかったです。

### **【きゅうり】(自家採種)**

「四葉(スーヨー)きゅうり」という古くからの品種で、2003年から自家採種をしています。切った時の香、みずみずしいけど水っぽくない食感、きゅうりらしい甘みを楽しんでください。このきゅうりの種採りには涙、涙(?)の物語があるのですが、それはいずれおたよりで書きたいと思います。

### **【ブロッコリー】**

毎年同じ場所で育てているためか年々立派に育つようになってきました。「茎も葉も甘くておいしいですね。」と言う声をいただきました。シンプルに茹でてマヨネーズ、スープなどにもどうぞ。

### **【青シソ】**

とても大きく育っています。しょうゆとごま油をまぜて、そこに青シソをつけてご飯にまいて食べます。

# ようこそ畑へ

2010年7月26日(月)・29日(木)

きゅうりが採れています。このきゅうりは「四葉（スーヨー）きゅうり」という品種で大正末期ごろから栽培されているものだそうです。今、一般的に栽培されているきゅうりの多くは品種を掛け合わせた交配種（またはF1（エフワン））と呼ばれる品種ですが、この四葉きゅうりは固定種と呼ばれる品種です。

2003年、種を購入し、以来、毎年種採りを繰り返してきました。豊滝に移って3年目の2007年はきゅうりの生育が悪く、苗作りの段階から次々と枯れていき、予定していた半分の苗しかできませんでした。残った苗を畑に植えましたが、次々に枯れて最後に1株だけ残りました。その1株が実をつけてくれたので、そこから種を探りましたが、この年は、野菜セットの中にきゅうりを1本もいれることができませんでした。この年は、毎朝きゅうりの植えてあるところに行くのが、「今日は何本かれているんだろう」と怖かったのを記憶しています。

この年は、種が40個採れたので、2008年はその種をまきました。以来、毎年種採りを続けてきましたが、年々生育がよくなっているように思います。まだ、大きさや形にはらつきがありますが、今年も形も大きさもいい物を選んで種を探り、来年以降につないでいきたいと考えています。

実は、似たようなことは、ズッキーニでも経験しており、今年はナスの生育が良くなく、100株近く苗を作る予定だったのですが、途中で枯れて虫に食われて、15株ほどしか残りませんでした。何とか種は採れそうですが、野菜セットに入れられるかどうかは、ちょっと微妙なところです。

種採りを続けていくと、途中で生育が悪い年がありますが、そこを乗り越えると、だんだん良くなってくるといいます。ある農家の方が言っていました。「種採りは、人づくり」。きゅうりが枯れて行った時、途中であきらめいたら、今年のきゅうりは違ったものに

なっていたでしょう。つらかったけれど、それを乗り越えたからこそ、今がある、と思うのです。全体的には良くなくても、中に少しでも良いものがあれば、そのことに感謝し、大切に育てていくことが種採りの過程では大切なことだと学びました。

良くない事の中にも、いいことを見出し、明日につなげていく、これは日々の生活の中でも心がけて行くべきことかもしれません。

## 伊達家の食卓

### **【ズッキーニ】自家採種**

素揚げにしてめんつゆにつけこみ、冷やしてたべる「揚げびたし」もおいしいです。

### **【さやいんげん】(自家採種)**

まずはシンプルに茹でてマヨネーズをつけて食べてください。

### **【きゅうり】(自家採種)**

スティック状に切っても、ぶつ切りにしてもおいしいです。

### **【タアサイ】**

濃い緑の中華野菜です。一枚一枚葉っぱを外し、洗って厚手の鍋に入れて、少しの水と塩とゴマ油をまわしかけて2、3分蒸し煮してください。

# ようこそ畑へ

2010年8月2日(月)・5日(木)

7月は雨の日が多く、日照時間が短かったです。畑も水分を多く保っており、乾燥を好む、ミニトマト、トマトにとっては過酷な状況です。

最近、時々、畑に穴を掘っています。肥料・農薬を一切使わない自然栽培では、単に肥料や農薬を使わないだけでなく、土、種、人を作っていくことが重要です。このうち土を作っていく（正確に言うと、人間が土を作ることはできないので、土の進化を手助けすると表現するほうがいいかもしれません。）ためには、まず、土の状態を知ることが大切です。ただし、自然栽培は肥料で作物を育てるわけではないので、土の養分分析をするわけではありません。目指すのは、水はけ・水持ちが良く、あたたかく、やわらかい土です。その土づくりの出発点として、畑に穴を掘って、土の中の深いところを覗いてみることが欠かせません。

70センチほどの深さの穴を掘って、10センチごとに温度を測ったり、棒をさして硬さを調べたりして、土の状態を見て行きます。

ファーム伊達家の畑は、元々田んぼだったところが多く、20～30センチぐらい掘ると、粘土で固めた層が出てきます。この層は、田んぼとしては水をためるために必要なものなのですが、畑として使っていくためには、作物によっては排水不良による弊害をもたらすようです。今年は雨が多くその弊害が現れ始めています。この雨の多さは、土の中の状態にしっかり向き合うことを、僕達夫婦に促してくれているのかもしれません。

そう考えると、この雨の多さは、僕達がこの場所で、自然栽培を続けていくために土の中と向き合うきっかけを与えてくれた、必要な自然現象であったと言えます。全てに無駄はない、改めて自然の奥深さを感じます。

野菜代金2回目の支払い期限は8月31日です。よろしくお願ひします。

# 伊達家の食卓

## 【ズッキーニ】自家採種

会員さんから、みじん切りにしてハンバーグに入れたと聞き、伊達家でもやってみました。おいしかったです。

また、すりおろしてパンケーキにいれたらおいしかったよ、と教えていただきました。伊達家でも試してみようと思います。

## 【さやいんげん】(自家採種)

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。

## 【きゅうり】(自家採種) & 【青しそ】

きゅうりをお好みの形・大きさに切り、青シソを細かくちぎって、塩をふってもむだけで即席漬けのできあがりです。先日、次男がきゅうりを切り、長女が青シソをちぎって作ってくれました。

# ようこそ畠へ

2010年8月9日(月)・12日(木)

夏休みに入り、子供たちが結構畠作業を手伝ってくれます。

先日、次男の次男と二人で、畠に排水のための溝を掘りました。ウチの子供たちは、スコップ大好き人間達で、こういう作業は大得意です。深さ60センチ、長さ5mの溝を次男と二人で掘っていました。僕が、スコップを土に突き刺して崩して、それを次男がスコップでくっていきます。最後の方には結構息もあってきて、あっと言う間に溝ができました。

別の畠では、僕が20センチほど掘ったところを、さらに次男が深く掘ってくれました。次男は、土の硬さやにおいを観察しながら、汗だくになって溝を掘ってくれました。

できあがった溝を見る次男の顔は、充実感に満ちていて、こうして家族で汗を流して働けるのは幸せなことだなあ、と思いました。

「ファーム伊達家」の「家」には、「家族で力を合わせて、農業をベースに楽しい家庭を作りたい」という思いを込めています。愛子がいて、長男、次男、長女がいて、ケンカもあるし、苦しいこともあります。この家族がいなければ農業はできないと思います。まだまだ課題も多く、農業で成功した、というわけではありませんが、苦楽をともにできる家族がいて、ファーム伊達家の野菜を食べて下さる会員の皆さんがいて、様々な形で応援して下さる方がいて、本当にありがとうございます。

今年の畠での作業はあと3か月あまりです。忙しい毎日ですが、そのような日々を家族と共に過ごせることに感謝しつつ、過ごせたらいいな、というのは理想で、そう簡単にはいきませんが、コツコツと地道に日々を暮らしていこうと思います。

## 伊達家の食卓

### **【ミニトマト】(自家採種)**

長沼で研修しているときから毎年種採りをしています。雨が多く畑の排水が良くない影響で割れやすくなっています。少しずつお届けしていきますので、楽しみにお待ちください。

### **【さやいんげん】(自家採種)**

天ぷら、煮物にどうぞ。

### **【きゅうり】(自家採種)**

長男は、きゅうりの酢の物が大好きで、先日、作ってくれました。おいしかったです。

# ようこそ畠へ

2010年8月17日(火)・19日(木)

先日、北海道アルバイト情報社さんと農都共生研究会さんの主催の「収穫祭『夏』」というイベントに参加して、ズッキーニを販売してきました。アルキタさんには、Webサイト「いいね！農スタイル」に掲載していただきして、いつもお世話になっています。

今回、初めて開催するイベントに声をかけていただきて、家族5人で参加してきました。用意した野菜はズッキーニ30本、おかげさまで午前中で完売し、お弁当を御馳走になって帰ってきました。

東急ハンズの裏という立地の、僕にとっては大都会で、野菜を売るというのは初めての経験です。当日は、ミュンヘン大橋の近くで生きのこを栽培している細貝さん、石狩の有機栽培農家「はるきちオーガニックファーム」の小林さん、道外から三笠市に新規就農した野見山さんが参加されました。

細貝さんは、元八百屋さんで、野菜の販売のプロです。たくさんの種類の野菜を軽トラックの荷台に満載にしてきて販売台に並べ、お客様と軽妙なトークを繰り広げて、野菜を販売しています。はるきちさんは、札幌近辺では知る人ぞ知る若手有機農家です。野見山さんは、元公務員という経歴が僕と同じです。

普段は忙しくて、他の農家さんとお話する機会はないのですが、それぞれ志を持った農家さんで、いろいろとお話を伺って刺激をいただきたので、野菜を販売できしたこと以上に得るもののが大きかったです。

また、ズッキーニを買ってくださった方から「ズッキーニの味に感動しました。近いうちに農場を訪問したいです。」というメールをいただきました。

僕達にとっては、毎日、畠に向き合い、皆さんに野菜をお届けしていくことが第一ですが、たまにこういうイベントに参加することで、刺激を受け、新しい出会いの機会を得ることも楽しいことだなと思いました。

## 伊達家の食卓

### 【ズッキーニ】（自家採種）

先日、愛子と子供たちが実家に帰っていたので、一人で食事をする時、縦切りの細切りにして、塩、こしょうで炒めて、しょう油と砂糖で味付けして、どんぶりごはんに乗せ、とき卵をかけて食べました。大雑把な男料理という感じですが、子供が喜びそうな味だなと思いました。

### 【さやいんげん】（自家採種）

ごま和えはいかがでしょうか。

### 【ナス】（自家採種）

以前「ようこそ畑へ」に書きましたが、今年は、ナスの苗がうまく育たず、植えた本数が少ないので、収穫量が少なくなってしましました。虫に食われて枯れそうだった苗が何とか復活して、立派な実をつけ始めました。一度に皆さんにお届け出来ないのですが、順次お届けしていきます。

# ようこそ畑へ

2010年8月23日(月)・26日(木)

最近、スコップで畑に排水の溝を掘ったり、土の中の状態を調べたりしています。きっかけは、7月末にナチュラル・ハーモニーの河名秀郎さんが畑に来てくださり、伊達家の自然栽培の今後の課題について、アドバイスをいただいたことです。

いただいたアドバイスの一つが、今年、葉物野菜やトマトの生育がよくない原因の一つは畑の水はけの悪さではないか、ということでした。伊達家の畑の多くは元々水田で、水田は土の表面から25センチから30センチくらいのところに水が抜けにくいように固めた層があり、田んぼを畑として使う場合、この層によって水はけが悪くなり、雨が多いと水がたまって作物の根が傷んでしまうとのことで、対策としては、排水の溝を掘ることと、固めた層を崩すことが必要とのことです。

早速、特に水はけの悪い畑で、幅30センチ、深さ30センチ、長さ20メートルくらいの溝を3本掘ってみました。すると深さ30センチくらいのところに水が抜けにくいように固めた層があり、しかも、その少し上のところの土が変色して、硬く、臭いのを発見しました。本やインターネットで調べると、過去に投入された肥料や農薬、未熟な有機物が原因のようです。

作物の根の気持ちになって考えてみると、根を伸ばしていくってこの変色して硬く臭い層に突き当たると、いやだうなあと思います。自然栽培を極めていくには、これを改善していくことが必要で、そのために、この層をスコップなどで崩した上で、麦類や牧草など肥料を吸う力の強い作物を植えて、土の深いところをきれいにしていかなくてはなりません。

全面積を、一年で取り組むことはできないので、何年かけて、少しづつ取り組んでいくことになります。これまでも、畑や野菜に向き合ってきたつもりですが、さらにもっと土の深いところに向き合い、同時にそれは畑の過去の歴史と向き合っていくことでもあり

ます。長い道のりになるかもしれません、地道に取り組んでいくことを思います。

何事も、起こる現象と向き合い、深く掘り下げて急所を踏まえて地道に取り組んで行くことが大切なのだと、ちょっとした人生訓を得たような気もしています。

## 伊達家の食卓

### **【ズッキーニ】(自家採種)**

あたたかい昆布だし汁の中に、サイコロ状に切ったズッキーニをひたしておき、冷めたころいただきます。

食べやすく切ったズッキーニをゆでて、サラダにいれます。

### **【ミニトマト】(自家採種)**

雨が多く、割れたり、腐ってしまったものが多かったミニトマトですが、排水の溝を掘り、風通しを良くしたところ、タイミングよく晴天が続き、かなりたくさんの実をつけてくれました。ただ、少し皮が硬いので、口に残ってしまうかもしれません。

### **【きたあかり】(自家採種)**

少し早めですが、いも掘りを始めました。まずは、掘ってすぐでも甘みがあっておいしい「きたあかり」をお届けします

### **【きゅうり】(自家採種)**

このキュウリを丸かじりすると体のクールダウンができるとの声をいただきました。切った時の香の良さも楽しんでください。

# ようこそ畠へ

2010年8月30日(月)・9月2日(木)

## 【愛子】

今年の夏は、雨が多くて、暑くて、でも、お日様が顔をださないなあと、畠にいて感じます。

そんな中、多くの方から、「炎天下の中、御苦労さま」「雨の中、収穫、配達ありがとう」と、メールや電話、お手紙、そして直接声をかけていただくことがあります。

私達の作業の事を想像して、気遣ってくださることが、本当に嬉しく、「また、頑張ろう」と思う事ができます。ありがとうございます。

天候には全く逆らえません。農家になる前、いろいろな農家の方に会いましたが、どんな天候も受け入れて、マイナスと思える天候でも「まあ、しょうがないなあ。」という姿勢でいるのが不思議でした。自分は、「まあ、しょうがないなあ」と思っているかな、それとも「暑い！」「雨だ～！」と不満を言っているかなあと自分を見つめ直す、今日この頃です。

今週で8月が終わり、9月に入ります。今年の秋は、どんな天候になるのかな、秋晴れが多いことを願って、実り多い秋になることを願って畠と向き合っていきたいと思います。

## 【寛記】

日の入りが早くなってきました。最近は6時半ぐらいで農作業を終えています。夕方の空を見上げると、夕焼けがきれいです。日中は暑いですが、朝夕は、もう秋だなあ、と感じます。

今年の旬の野菜セットは、ちょうど半分まできました。なかなか思うようにいかないものもあって、今週は野菜が少なめで申し訳ありません。秋に収穫する葉物野菜の芽が出てきました。出来る限りの心を込めて、お世話をして、美味しい野菜がたくさん楽しめるよう、頑張って行きますので、11月まで、どうぞよろしくお願ひします。

## 伊達家の食卓

### **【枝豆（黒豆）】（自家採種）**

昨年より、かなり早く枝豆の収穫を迎えています。まずは、黒豆の枝豆をお届けします。今後、大豆、青大豆の枝豆もお届けする予定です。

### **【ズッキーニ】（自家採種）**

おかげさまでズッキーニがたくさん採れています。まとめての注文もお待ちしています。

### **【ミニトマト】（自家採種）**

一時は、収穫なしを覚悟していましたが、今できることを精一杯しようと気持ちを入れ直してお世話したところ、かなり持ち直してきました。ミニトマトに感謝です。

### **【きゅうり】（自家採種）**

今年は、きゅうりがたくさん採れて嬉しいです。形や大きさのばらつきがあり、上の方に少し虫食いのあとがありますが、自家採種を続けることで、もっといいきゅうりになることを願いつつ、今年のきゅうりをありがとうございました。

# ようこそ畠へ

2010年9月7日(火)・9月9日(木)

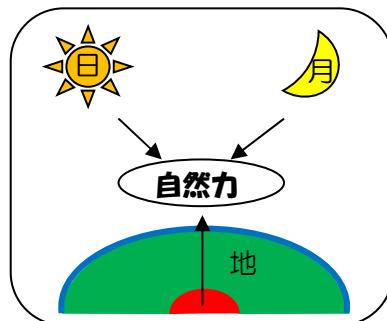
「自然栽培」「自然農法」「自然農」など「自然〇〇」という農業の在り方が注目を集めています。農家が百軒あれば百通りのやり方があるわけで、「〇〇農法」はこうあらねばならない、と決めてしまうこと自体が少し無理があります。それを踏まえた上で、伊達家が取り組む自然栽培について、改めて書いてみたいと思います。

伊達家が取り組む自然栽培は、人間が化学肥料や有機肥料などによって作物に肥料を与えることはしません。もちろん化学合成農薬も自然由来の農薬的な資材も一切使用しません。

これは、作物は何の力で育つのか、という捉え方が慣行農法や有機農法と違う事に由来します。一般的に、作物が育つためには、肥料が欠かせないと考えられていますが、自然栽培では、日・水・土の力で作物が育つと考えます。

「日」は太陽のエネルギー、「水」は月のエネルギー、「土」は地球のエネルギーで、この三つのエネルギーが一体となった力を「自然力」と呼び、この自然力が十分に発揮されれば、作物はエネルギーあふれる健康体で育ち、虫や病気にからず、結果として農薬を必要としない、というのが自然栽培の基本的な考え方です。

太陽・月・地球のエネルギーのうち、太陽(日)、月(水)のエネルギーは不斷に降り注いでいますが、人間が与える肥料や農薬が土に蓄積することにより、地球(土)のエネル

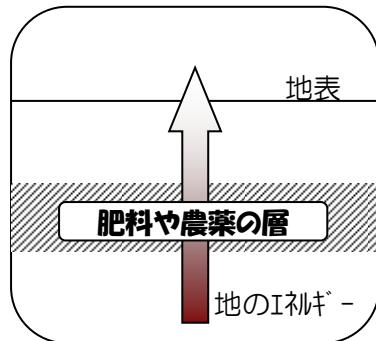


ギーが十分に発揮されずその結果、作物に成長に必要なエネルギーが働くなくなると、自然栽培では考えます。

そこで、自然栽培を成功させるためには、土の中に蓄積している過去に投入された肥料・農薬を抜いていく必要があります。実際、畑の土を掘ってみると、畑の条件によって違いますが、20~30 センチ程度の深さに過去に投入された肥料や農薬が蓄積している層がみられる場合があります。この蓄積した肥料や農薬を根が土深く張る植物の力などを活用して吸い出し、地球の本来のエネルギーが発揮されるように取り組んでいくことが必要とされています。

そして、土が清浄化して自然力が十分に発揮されれば、虫や病気、草など作物の成長を阻害するものの発生は格段に少なくなっています。

伊達家の畑では、現状では、虫も草も病気も発生します。畑を掘り返してみると、今年の雨の多さの影響もあって、色が変わって、臭いがする層が確かにあります。しかし、伊達家の畑の、おそらく 60 年ほどの歴史の中で、必要があって肥料や農薬が使用されてきたことを否定的に捉える考えは僕にはありません。熊がいるような森林原野を切り拓き農地として整備し、耕し続けてきた先達の人々の存在があってこそ、僕達はこの地で野菜をつくることができます。そのことに感謝を捧げつつ、この地で自然栽培が成功するよう、日々、地道に土と作物に向き合っていきたいと考えています。



## 伊達家の食卓

### 【枝豆（青大豆）】（自家採種）

今週は青大豆の枝豆をお届けします。焼いたシャケをほぐして、枝豆と一緒にご飯にまぜて食べるとおいしいです。

### 【ズッキーニ】（自家採種）

生のままみじん切りにしてポテトサラダに入れるとおいしいそうです。僕は、最近教えていただいた、ごま油で焼いたズッキーニをからし醤油で食べるのにはまっています。

### 【カリフラワー】

暑さのせいか、徒長（とちょう・伸びすぎの意味です。）ぎみです。ゆでてマヨネーズが美味しいです。

### 【大根菜】

秋大根の間引き菜です。ふりかけのレシピを改めて紹介します。

その1 大根菜を1センチぐらいに切り、ごま油でいため、さっと醤油をかけ、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ぼり、人参みじん切り、カツオ節、じゃこ、ゴマを加える。

ファーム伊達家を長く支えてくれている僕達夫婦の大切な友人の方から伊達家と畑をイメージしたイラストをいただきました。茶の間に飾って励みにしています。



また、他の大切な友人の方からも、絵手紙をいただきました。こちらも茶の間に飾って励みにしています。



# ようこそ畑へ

2010年9月13日(月)・16日(木)

ようやく暑さもひと段落し、過ごしやすい気候になってきました。畑では秋の訪れが感じられます。

先々週、黒豆の枝豆をお届けしましたが、畑に残した黒豆は、葉が黄色くなってきました。今年は一株にサヤが沢山ついていて、黒豆がたくさん採れそうで楽しみです。

昨年から作りはじめた前川金時という豆も昨年よりも早く成熟し、間もなく収穫して乾燥します。試しにサヤを開けてみるとつやつやした豆ができていました。今年、少しだけ作った小豆もサヤが縁から茶色に変わったものが多くなってきました。

かぼちゃは、収穫がほぼ終わり、今年は豊作です。只今、熟成中ですが、試しに食べてみるとホクホクとして甘く、おいしいです。もう少し熟成してからお届けします。

6月、7月は虫食いが多くあまり良くなかった葉物野菜は、8月に種まきをした秋作は今のところ順調です。この週末に間引きと草取りもほぼ完了し、今週はルッコラをお届けできそうです。

先週、間引き菜をお届けした大根は、間引きと草取りが終わりました。収穫まであと1ヶ月、毎日声をかけに行こうと思っています。

一方、夏の間たくさん採っていたズッキーニとキュウリは収穫量が少なくなっていました。ズッキーニは暑いとグングン大きくなるので、これまで一日3回(早朝、昼、夕方)収穫していましたが、今は早朝と夕方の2回の収穫です。

日の入りの時刻は17時台になってきたり、これからどんどん日が短くなり、秋が深まっていきます。秋が深まるにつれ、畑の片づ

けと同時に来年に向けての準備も進めていかなければなりません。来年に向けての準備の中で特に大切なのは種採りです。種採りの様子は、「ようこそ畠へ」でお知らせしたいと思っています。

## 伊達家の食卓

### **【枝豆（大豆）】（自家採種）**

今週は大豆の枝豆をお届けします。

### **【ズッキーニ】（自家採種）**

細長く切って、鶏肉と一緒に炒めて、砂糖、醤油をからめて、丂で食べました。子供たちがモリモリ食べていました。

### **【ルッコラ】（自家採種）**

虫食いも少なく、肉厚にできました。

# ようこそ畑へ

2010年9月21日(火)・23日(木)

## 【愛子】

23日は秋分の日です。昼と夜の長さがほぼ同じになる日ですが、畑にいるとすいぶん夜が長くなったなあと感じます。午後6時はもう暗くて、夫が家に帰ってくる時間も日に日に早くなっています。

札幌の日の出は午前5時19分(20日)で、豊滝ではお日様はまだ出ていませんが、明るくはなっているので、農作業は問題なくできます。ここ何日か寒い日があって、厚手のタイツをはいて、真冬のジャンパーを着て収穫をしました。冬はもうすぐだな、なんて思っていたら東の林のむこうから、まぶしい朝日が見えてきます。それは午前6時を過ぎた頃です。

これからもっと日が短くなり、そして、10月の上旬には霜があります。お野菜の内容も夏野菜から秋野菜へと移っていきます。お楽しみに。

## 【寛記】

20日の夕食、伊達家の食卓には、小松菜、枝豆、かぼちゃ、さやいんげんが並びました。どれもおいしくいただきました。

僕達が家庭菜園を始めたのは、平成8年のことです。当時住んでいた旭川の公務員宿舎のベランダにプランターを並べて野菜を育て始めました。札幌に移ってからは、庭先に畑を作ったり、小さな畑を借りたりして、少しずつ面積が広がり、縁あって農家になり、今は1500坪の畑を耕しています。面積は広くなりましたが、自分が種を播き、世話をした野菜を、おいしく食べることを幸せに感じる、ということは変わっていないと思います。

先日、トモ工幼稚園で野菜を手渡している時、きゅうりの収穫量が少なくなってきたという話になりました。ある会員の方の「今年はたくさんきゅうりを楽しめたね。」との言葉に、別の会員さんが「そうだね。」と答えていて、僕と愛子も「そうですね。」と答えました。

農家になって、自分が食べておいしいと思い、それを食べて下さる方が、おいしいと感じてくださって、「おいしいね。」を共有するという幸せが増えました。畑での作業は、残り2ヶ月あまりです。もっとたくさんの「おいしいね」を共有できるよう、来年のことを見据えて、畑に向き合っていこうと思います。

## 伊達家の食卓

### **【枝豆（大豆）】（自家採種）**

今週も大豆の枝豆をお届けします。枝豆は今週で終わりです。

### **【ズッキーニ】（自家採種）**

枯れてきた葉を落としたら、株の元気が増してきました。もう少し楽しめそうです。

### **【小松菜】（自家採種）**

秋の葉物は順調に育っています。畑でさわやかな緑色に育っている小松菜は、シンプルにおひたしでいただきました。

### **【かぼちゃ】（自家採種）**

かぼちゃが豊作です。今週は、1個まるごとお届けします。次回は再来週の予定です。天ぷら、コロッケ、煮つけ、かぼちゃだんご、サラダ、スープ、お菓子などいろいろと楽しんでください。

# ようこそ畑へ

2010年9月27日(月)・30日(木)

先週、お届けしたかぼちゃはいかがだったでしょうか。伊達家では天ぷらや煮物にして食べています。かぼちゃは毎年作っていますが、今年は特においしいように感じます。「蒸しただけで何もつけなくてもおいしかったよ。」と教えてくださった方もいました。

このかぼちゃは東京南瓜という品種で、豊滝で野菜を作りはじめた2005年から毎年種採りを続けてきました。毎年、いろいろと試行錯誤しながら、種まきの時期、苗を畑に植える時の苗の大きさなど工夫を重ねてきました。

少し具体的な話をすると、一般的には、かぼちゃは、ビニールの鉢で苗を1ヶ月ほど育て、本葉が4、5枚になったものを植えることとされています。

今年、伊達家では、種まきを半月ほど遅らせて、苗を育てる期間を短くして、本葉が2枚になった段階で畑に植えました。

一昨年、本葉が5枚ほどになったズッキーニの苗を植える時、ビニールの鉢の底にある穴から土の中に伸びている根をはがすのが良くないのではないか、愛子が気付きました。そこで、昨年は、種まきの時期をこれまでどおりのものと半月ほど遅らせたものの2段階に分けて、本葉2枚の苗と5枚の苗を同じ日に植えて、その後の生育を比較したところ、種まきが遅い本葉2枚の苗の方がグングン成長しました。

昨年のズッキーニの結果を受けて、今年は同じウリ科の野菜であるかぼちゃやズッキーニでも種まきを遅らせて、本葉2枚の苗を植えることにしました。結果は上々で、ズッキーニもきゅうりもかぼ

ちゃもよく成長してくれました。

どうも、人間が肥料や農薬を投入しない自然栽培においては、肥料や農薬を投入することを前提とする栽培法とは違う部分があるようです。

もちろん、これまでの栽培法の中にも、学ぶべき部分があることは言うまでもありませんが、野菜を観察しながら、夫婦でよく話し合って、ひとつひとつ答えを見つけていきたいと思います。

## 伊達家の食卓

### **【チンゲンサイ】**

大きな葉と軸のシャキシャキ感が特徴の中国野菜です。炒めものや煮びたし（醤油でもめんつゆでもOK）、クリーム煮などでいただくとおいしいです。

春に種を播いたものは生育が悪く、お届けできませんでしたが、8月に種を播いたものは良く育っています。

### **【メーケイン】（自家採種）**

煮くずれしにくいじゃがいもです。肉じゃが、カレー、シチューなどに向いています。

### **【春菊】（自家採種）**

ごま和えや鍋にどうぞ。

# ようこそ畠へ

2010年10月5日(火)・7日(木)

10月に入りました。旬の野菜セットは、11月第2週までの予定なので、今回を含めてあと6回の予定です。今後は、大根、白菜、人参、ヤーコンなどの秋野菜が中心になっていきます。秋野菜の収穫作業と並行しながら、畠の片づけ、来年に向けての準備など10月中にしなければならないことがたくさんあります。農作業ではありませんが、冬に向けて薪の準備もあります。また、今年、うまくいったこと、うまくいかなかったこと整理して、来年取り組む課題も明確にしなければなりません。

野菜セットには間に合わないのですが、大豆、黒豆、前川金時、花豆、小豆などの豆類の刈り取り、乾燥、脱穀（殻から豆を取り出す作業）、豆より（選別）などの作業もあります。

1日の夕方には雪虫が飛んでいました。3月の雪割り作業からスタートして、雨が多く、暑くて長い夏を超えて、急に秋になり、もうすぐ霜が降りる時期になります。気がつくと、隣の農家さんのさくらんぼの木の葉も落ちて、冬の準備をしています。畠の周囲の山々も間もなく紅葉の季節を迎えます。畠から感じの「山」に似た形の山が見えるのですが、その山の紅葉を畠から見上げるのが、毎年の秋の楽しみになっています。

今年の農作業もあと少し、秋の深まりを感じながら、頑張って行こうと思います。

# 伊達家の食卓

## 【大根】

「宮重（みやしげ）大根」という愛知県の在来種の大根です。江戸時代初期には記録がある伝統的な大根です。

交配種の大根が全盛となって栽培が減り、一部の農家で細々と作られていたものが、平成に入って復活したものだそうです。

まず、薄く切って一口かじって、みずみずしさを感じてみて下さい。サラダや煮物でもおいしいと思います。

もちろん大根の葉もふりかけなどでおいしくいただけます。

## 【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。

## 【タアサイ】

濃い緑が特徴の中国野菜です。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。

## 【お詫び】

先週の「伊達家の食卓」に「メークイン」について書きましたが、もう少し熟成して甘みが乗ってからお届けすることにしました。もうしばらく、お待ちください。

# ようこそ畠へ

2010年10月12日(火)・14日(木)

今年も多くの方が畠を訪ねて下さいました。

冬の間のミニ講演会で僕の話を聞いてくださった方が何人か訪ねてきて下さいました。また、僕達が自然栽培に取り組んでいることに興味を持って訪ねてくる方も結構いました。木村秋則さんが「奇跡のリンゴ」で有名になったことにより、「自然栽培」を認識する人は確実に増えていることを実感します。畠に来られた方には、できるだけしっかり時間を持って畠を案内し、僕達がこれまで学んできたこと、感じている事をできるだけ丁寧にお話するよう心がけてきました。

最近になって、ひとつ分かってきたことがあります。それは、こうして、僕達の取り組みを説明するにあたって、まず相手の話を聞くことが大切だということです。畠に来られる方が、何に興味を持って来られたのか、自然栽培なのか、新規就農したことなのか、野菜セットのことなのか、そのことをしっかり聞いた上で、お話をすることが大切で、つまり、相手との双方向のコミュニケーションが必要だということです。また、畠に来られる方は「教えてください」とか、「話を聞かせてください」というスタンスで来られるのですが、僕達も来られる方から、様々なことを学んでいく必要があると感じました。

一方で、こうして畠を訪ねて下さる方を受け入れることは大切なことです、それにも増して大切なことは、日々、畠に向き合い、おいしくて、新鮮で、安全な、自然栽培の野菜を会員の皆さんへお届けしていくことです。今シーズン、多くの方を受け入れることで、

改めて自分の足元を見つめ直すことができたように思います。しっかりと地に足をつけて、地道に歩んでいこうと思います。

## 伊達家の食卓

### 【レタス】

初めて秋に収穫できるように種を播いてみました。7月にお届けしたものに比べると甘みは少ないように思いますが、しっかりした味です。この時期ならではの、レタスしゃぶしゃぶはいかがでしょうか。ちぎったレタスを鍋でさっと茹でて、ポン酢などお好みのタレで食べてみてください。

### 【キャベツ】

「渡辺成功キャベツ」という固定種です。炒めるなど加熱した方が、うまみを引き出せると思います。

### 【チンゲンサイ】

味噌汁や鍋にもどうぞ。

### 【タアサイ】

春巻きに入れてもおいしいです。

# ようこそ畠へ

2010年10月18日(月)・21日(木)

今日は、伊達家の農機具を二つ、ご紹介します。

まずは、「足踏み脱穀機」です。豆、米、麦などを茎から外すことを「脱穀（だっこく）」と言いますが、その脱穀のための道具で、昭和30～40年代頃まではどこの農家でも使っていたそうです。写真には写っていませんが、向こう側に立って足踏みペダルを踏むとドラムが矢印の方向に回転します。手に持った茎についた豆や米、麦をあてると茎から外れるというものです。

先日、某新聞の「譲ってください」のコーナーに告知したところ、同じ南区内の元農家の方からご連絡をいただき譲っていただいたものです。「何十年も物置にブン投げてあったから、動くかどうかわからないよ。」とのことでしたが、全く問題なく動きます。

今、大豆、黒豆、青大豆、小豆を刈り取って乾燥しています。これまで5年間、大豆、青大豆、黒豆はすべて手作業でサヤから豆を取り出してきましたが、今年は、この足踏み脱穀機を使って脱穀をします。初めての事なので、ワクワクしています。

この足踏み脱穀機を使って脱穀すると豆と一緒にサヤの破片などのゴミも混じるので、豆とゴミを分ける必要があります。そこで使うのが「唐箕（とうみ）」という道具です。

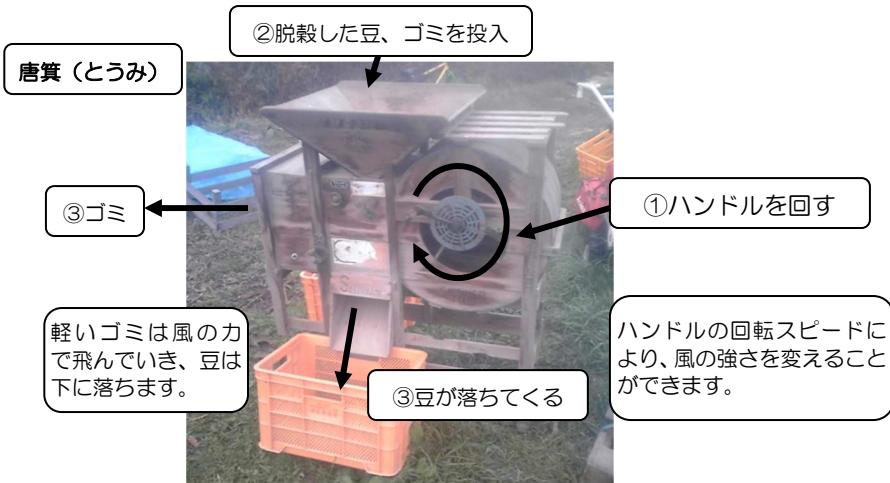
これはハンドルを回すことにより、羽根を回して風を起こし、ゴミを吹き飛ばすというものです。4年ほど前に農家を辞める方からいただいたものです。(次ページの写真をご覧ください。)

どちらの道具も相当の年代物です。しかし、今でも問題なく動き、その構造に先人の智慧を感じることができます。大規模な農家では、モーター（電気）やエンジン（軽油やガソリン）を動力として使う機械を使いますが、原理は足踏み脱穀機や唐箕と同じです。伊達家

足踏み脱穀機



ではそれほどたくさんの豆を作っているわけではないので、足踏み脱穀機（人力）や唐箕（人力）で十分です。先人の智慧に感謝しつつ、大切に使っていきたいと思います。



### 【人参】(自家採種)

札幌太人參という北海道の固定種人參です。今年は太く立派にできましたが、深く伸びたので、掘り上げる時に先端が折れてしまうものがありました。

スティックにしてもおいしいです。もちろん、カレーや豚汁など煮込み料理にもどうぞ。

### 【メークイン】(自家採種)

煮くずれしにくいじゃがいもです。肉じゃが、カレー、シチューなどに向いています。

# ようこそ畠へ

2010年10月25日(月)・28日(木)

今日は、きゅうりの種採りの様子を紹介します。

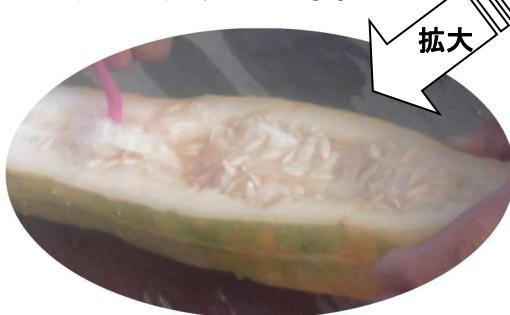
きゅうりは収穫せずにそのままならせておくと40から60センチぐらいまで大きくなり、やがて熟して全体が黄色くなります。先日、種採り用の実から種を取り出しました。



中央にあるのは長さ20センチのズッキーニです。



縦に切ったきゅうりから種をかき出します



かき出した種はビニール袋に入れて数日おきます。



数日たったら、ビニール袋から取り出して水洗いして、今、乾かしています(左の写真は6本分の種です)。乾いたら、来年5月の種まきまで保管します。

おかげさまで今年も立派な種が採れそうです。2003年から、こうして毎年種を探り続けてきました。今年は、きゅうりをたくさん楽しむことができましたが、2007年はきゅうりが1本しか採れず、その1本から種を採ったので、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。そのような年を乗り越えて来た伊達家のきゅうりをこれからも大切にしていきたいと思います。

---

#### 【男爵】（自家採種）

ほくほくとしたじゃがいもです。煮崩れしやすいです。コロッケやマッシュポテトなどに向いています。

# ようこそ畠へ

2010年11月2日(火)・4日(木)

10月26日の夕方から積りはじめた雪は、ひと晩で30センチほど積もり、豊滝は一面銀世界へとなりました。湿った重たい雪の影響で、1時間ほど停電したり、畠の周囲では、木が倒れたり、枝が折れたり、ビニールハウスがつぶれてしまった農家もありました。地主さんや近所の方も、10月にこんなことは今までなかった、と驚いていました。

伊達家の畠も雪が積もり、まだ畠に残っていた、キャベツ、白菜、水菜、人参、ごぼうなどは雪の下になってしましました。ごぼう、人参、キャベツは雪が融ければ収穫できると思いますが、ほかのものは雪が融けてみないと分かりません。ただ、伊達家では、年間を通していろんな野菜を少しづつ作っており、結果的にリスクを分散しています。

雪の影響で、先週の木曜日の配達は土曜日に変更させていただきました。木曜日に受け取っている皆さんにはご迷惑をおかけしましたが、皆さん快く変更を受け入れて下さってありがとうございました。27日以降も気温が上がらない日が続き、雪融けが進まなかったので、30日(土)は貯蔵してあった野菜をセットにしてお届けしました。

雪の被害を心配して、たくさんの方からメールをいただいたり、声をかけていただきました。本当にありがとうございました。多少の影響はありましたが、天候を恨んでも仕方がないので、これも経験と思って今後の糧にしたいと思います。



10/31 15:00 の畠の様子

---

## 【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（人参とあわせてもおいしいです。）、千切りにして生でサラダにしてもおいしいです。

# ようこそ畠へ

2010年11月9日(火)・11日(木)

## 【寛記】

2010年の「ファーム伊達家・旬の野菜セット」は今回で終了です。6月下旬から、21回に渡って野菜を受け取り、おいしく食べて下さったこと、野菜の感想などをメールやお手紙でくださったり、直接言葉をかけてくださったこと、そのことが僕達夫婦の大きな支えとなりました。本当にありがとうございました。

今年は、6、7月は雨が多く、夏はとても暑く、初雪はどっさり降り、と目まぐるしい天候でした。そんな中で、ズッキーニ、かぼちゃ、きゅうりはよくできましたが、初夏の葉物野菜、とうもろこし、トマト、ナスはあまりできませんでした。また、野菜が少ない時があったり、逆にちょっと多めの時があったり、と皆さんに不便をおかけしたかと思います。

僕達が新規就農して6年、毎年、多くの方が旬の野菜セットを受け取ることにより、ファーム伊達家を支えて下さって、今があります。その支えに対して、僕達は十分応えているだろうか、ということを日々自問しています。野菜に虫食いがあったり、畠に雑草があったり、収穫量の少ない野菜があったり、僕達の自然栽培にはまだまだ向上の余地があると思います。冬の間に、今年気づいたことを整理して、来年取り組むことを夫婦でよく話し合っていきたいと思います。そして、来年は、今年より、もっと美味しい野菜をお届けできるよう準備していきたいと思います。

農業は作る人と食べる人が、互いに支え合いながら、皆で守っていくものだと思います。皆さんのがお米や野菜を食べることは、農地を守っていくことにもつながります。もしよろしかったら来年も皆さんと一緒に、自然栽培の旬の野菜を分かち合いながら、おいしく、楽しく、支え合う関係を作っていけたら嬉しいです。

今シーズン、お世話になりました。ありがとうございました。

## 【愛子】

今年も伊達家のお野菜にお付き合いいただきありがとうございました。

長くお付き合いしていただいている会員さんには、「味が良くなってきたね。」「野菜が立派になったね」と、ずっと応援して下さっているからこそ出る暖かい言葉をいただき、新しい会員さんからは「こんなに味の濃いお野菜は初めて食べました。」と感動していただきました。

私達は、多くの方々に支えられていて、本当に恵まれていると思います。来年はさらに美味しいお野菜をたくさんお届けしたいと思います。ありがとうございました。

---

## 【白菜】

「松島純二号白菜」という固定種（在来種）です。今年は、結球が遅くなり、畑において結球するのを待っていたところ、大雪が降ってしまいました。少し硬いものがあるかもしれません、結球したものを少しずつですがお届けします。

## 【ごぼう】（自家採種）

「大浦太ごぼう」という千葉県の在来種です。太くて短いのが特徴ですが、短いといっても50から60センチぐらいあるので、掘り上げるのは結構な労力です。太くなると「す」が入りますが、柔らかくて味わいのあるごぼうだと思います。

豚汁、なべ、サラダなどで食べてみてください。

## 【にんじん】

にんじんフライを教えていただきました。伊達家でも試してみたところ、とてもおいしかったです。

- ① 人参を皮付きのまま4等分(大きければ8等分)します
- ② 塩でもみ5分おきます
- ③ 人参を串が通るまで蒸します
- ④ 水とき小麦粉、パン粉をつけ(人参の先は付けなくてもいい)、揚げます

## 【ヤーコン】

細長く切ってあく抜きをして、肉巻きにします。下ゆでがいらないので、簡単です。

## 【スタミナうどんすき】

鍋の季節なので、伊達家の定番の鍋を紹介します。

- ・ 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（ラーメンでも）を入れて、軽く煮込みます。