

まほろば

2014 - 7 月号

自然農園だより

宮下 洋子
Hiroko Miyashita

午前の仕事を終えて、ひと段落。おつかれさま！

一に水やり、二に水やり、またまた水やり

雨ばかり降り続いたと思ったら、またまた、春先のようなお天気続き。余りにも極端から極端への連続で、作物はストレスの受け続けです。“こんな時こそ真価を発揮する有機の野菜”と行きたい所ですが……。



水が恋しい野菜たち。雨はいつ降るの？

果菜類は、長雨のダメージからは抜けだしたものの、成長期に雨がでないのが、例年より成長はゆっくりのようです。露地の青菜類は水やりが間に合わない、スグに硬くなったり、トウがたったりしてしまいます。

でも、お天気が続いているので、水さえあげればグングン成長してくれます。

毎日、水やりばかりしているので、農作業は一向に進みませんが……。

子供たちの笑顔を見るために

7月の下旬に、西区役所の主催で、西野の子供たちが親子連れで農園野菜を収穫にくる毎年恒例の『キッズシェフ』。その子供たちは、収穫した農園野菜を使って、スープカレーの店『らっきょ』さんを経営されている井出さんと一緒に、スープカレーを作ります。とても良い企画だと思います。



人参菜。歯ざわりがよく栄養豊富

繊維が口に残ります。私は繊維の歯ざわりも好きなので、硬めに湯がいて、香りも歯ざわりも楽しんでいます。

大量に使うには、ミキサーにかけて、ニンジングリーンカレーはいかがでしょうか？

強いニンジン

葉の香りが好きな方には、極上カレーの出来上がりです。

湯がいて冷凍して置けば、間引き菜のない時期にも使う事が出来ます。

その為にも、美味しい野菜を一杯作らなければいけないのです。まぶしいくらい生き生きとしたかわいい子供たちの笑顔を見るために・・・。

歯ざわりと香りを楽しむニンジン葉

少し厚まきになってしまったニンジンをも早く間引かないと、太陽や肥料を奪い合って、人参同士、共倒れになってしまいます。お客様にもいっぱい買って欲しいので、ニンジンの食べ方を書いてみる事にします。

人参の葉っぱは繊維が多いので、みじん切りにするのが、お料理のコツです。それをゴマ和えにしたり、甘辛く煮たしいたけや、揚げ、生のこんにゃくと共に白和えにしたりします。

湯がくのは、かなり難しく、湯がき過ぎると、ニンジン葉の香りが飛んでしまいますし、湯がき足りないと、

ミニ人参の出荷

一番目に植えた人参が、よく見ると、間引き足りない所があって、成長の障害になるので、再度間引きしながら、ミニ人参として販売しています。間引きしながらかじってみると、甘くてとてもおいしい事、素直な甘さが農園野菜の特徴です。



ミニ人参も出荷しています

自然のものは、 透明で素直な 味がする

変った夫婦の私たちは、昔、主人と一緒に1年間ほど生食をした事があって、何でも生で食べていました。生食をすると、動物的本能がよみがえり、五感が鋭くなります。味覚も鋭くなるので、微妙な味の違いも敏感に分かるようになります。農薬を使っているものや、硝酸態チツソの多いもの、堆肥の味も微妙に見分けられるようになります。

何でも生でかじってみて、その時分かったのは、自然のものは、透明で素直な味がするという事でした。

昔の人は、食べられるものと食べられないもの、自分に合っているものと、合っていないものの区別を、五感（主として味覚）で確かめながら、人類を生存させ、今日の食文化を築いてきたのですね。



露地のきゅうり

0-1テストの基礎になっている のでは

余談になりますが、生食をだんだん続けていると、味覚と視覚、触覚、嗅覚が、脳の中で繋がってきて、（もともと繋がっているのですが、表層意識では剥離しているのです）直観力が目覚めてくるようです。

そのような経験が、私たちの0-1テストの基礎になっているのではないかな、と思います。



巨大な小松菜

食べたいものを食 べただけ食 べて・・・それが 最上

人は誰でも、大なり小なり、食べてみなくても、見たり、触ったり、匂ったりするだけで、美味しそうとか、マズそうとか、あたりを付けて、食べるか食べないか決めているものです。

ところが、火食をする事や、農薬や添加物、大気汚染、水質汚染によって、直観力が鈍り、さらに、運動不足や過食、生活習慣の不規則などによって、本能が狂ってくるようです。

また、教育や情報の氾濫によって、食べる事を、本能ではなく頭で考える習慣が身についてしまっ

ている人も多いのです。

生まれながらに持っている、本能と言う判断力が正しく働く為には、頭で考えないという事も大切なことです。

食べたいものを食べただけ食べて、それが自分にぴったり合っていること。

誰かエライ人が 言っていました

「己の欲する所に従って矩^{のり}を
踏^こえず」

悟りの境地なのですね〜〜〜
〜！！

私も、時々食べ過ぎてしま
います。でも、その後には、また
食べたくなるので、それで
いいのではないかと・・・。



総動員でなすの脇芽かき



葉脈がきれいな紫キャベツ

本当は、この言葉の意味は、

自分の思うがままに行なっても、正道から外れない。と言うことで、自分の為に行う事が、人の為にもなるという、「自他合一」の境地なのだそうです・・・

私は、もう少し、拡大解釈して、自分の食べたいものを食べる事が、天の理にも叶っているという事も含めたいと思います。・・・つまり「天人合一」の境地を目指します。

火食が悪いわけではありません

人類は火を使う事によって、殺菌したり、解毒したり出来るようになり、また、硬いものを柔らかく食べやすくする事によって、消化を良くし、食べられる食品の幅を広げ、大量のエネルギーを獲得できるようになり、大脳（新皮質）を発達させて来ました。

また、季節に限定されない生殖能力も獲得して来ました。人と動物を区別する最初のエネルギー革命でした。

『火』を使う事によって、人類は飛躍的な進化を遂げましたが、反面失うものもありました。酸化しやすい体質と、ビタミンCを作る能力です。直感力も他の動物ほどではなくなっていました。



満開の春菊の花（種とり用）

さらに農業によって＜穀物＞を生産するようになって、さらに酸化しやすい体質になりました。

大切なのはバランス

色々やってきて、私は、進化を否定して、今さら動物には戻りたくないし、だからと言って、本能のままに、自由に生きて生きたいので、つまるところ、両方のバランスを如何にとるかという事が大切だと思えるようになりました。

せっせと、新鮮な生野菜や、お刺身、果物なども食べ、煮物、焼きもの、炒めもの、煮込み料理と、しっかり火の通っ



第一農場では、ちょうど種をまき終えた所でした。あとは雨の降るのを待つばかり・・・。

たものも美味しく食べて、人並みに知能も養って、現代社会に調和したいし……。だから何でもバランスよく食べていく事に致します。

（実は、生食ばかり永く続けていると、都会生活に馴染めなくなって、田舎に引きこもりたくなりました。私たちが、『生食』の影響を受けた武道家の肥田春充氏も、山にこもっていました）

申し訳ありません。余談が長くなってしまい、少し「農園だより」から離れてしまったようです。元に戻ります。

最盛期の野菜たち（カブ）

春一番目に植えたカブは、ちょうど成長期に雨がぜんぜん降らなかったもので、味は濃くて美味しいけれど、虫も来て、あまり見栄えがよくありませんでした。二番目に植えたカブは、成長期に雨がよく降って、スルスクと育ってくれました。柔らかくて甘くて美味しいカブが30周年の感謝デーにはいっぱい出せると思います。



かぶもちょうど良い具合にできています。



しっかり見つめて……。ナスの脇芽とり。

最盛期の野菜たち（絹さや・スナック・グリーンピース）

絹さやとスナックえんどうは、ハウスもなくなり、露地だけになりました。今、急に収量が増えて来ましたので、感謝デーにはいっぱい出荷出来ると思います。

グリーンピースも完熟してきたので、少しずつ出していけるのではないかと思います。

最盛期の野菜たち（水菜・小松菜・春菊）

露地の小松菜は、2作目が終わって、品質の良い3作目が摂れはじめます。水菜は、2作目から3作目に入り、柔らかそうです。春菊も2作目ですが、量的に感謝デーに足りるかどうかが心配です。



最盛期の露地の小松菜と水菜



たわわに実るお豆たち。(写真はスナックえんどう)

最盛期の野菜たち (ズッキーニ)

お天気が大好きなズッキーニは、水もあげなくてもどんどん大きくなって収穫が始まりました。自家採種を続けていると、時々カボチャのような葉っぱで、ツルが延びてくるものが出てきます。出来る実はズッキーニなのですが、どんどん伸びてくるので困ります。それで、葉っぱが、カボチャのように丸



ツヤツヤのズッキーニ

い所は抜いてもう一度種まきしています。種を買った時は、固定種だったのに・・・。

ミニ大根の出荷

ミニ大根を、寒さに会わせてしまい、少しトウ立ちが始まったので、どんどん抜いて販売する事にしました。いかにミニ大根と云えども、もう少し大きくなるまで、トウ立ちして欲しくなかったのですが、仕方がありません。大根は、本場4〜5枚までの間に、平均15℃以下の低温に3日以上会うとトウ立ちしてしまうのです。

覚悟はしていたのですが、意外とトウ立ちしないなあ？と思っていたら矢張り・・・でした。甘味も辛味もある濃い味で、美味しいのではないかと思います。

一作目に植えた大根は、大きい大根もトウ立ちしてしまいそうなので、早めに販売する事にしました。普通の大根は、形が小さくても、ミニ大根とは書きませんので、区別して買って戴ければと思います。

果菜類・豆類は、今少しお待ち下さい。



果菜類はもうちょっとお待ち下さい。(赤ちゃんきゅうり)

トマトや、きゅうり、ナス、ピーマン、インゲン、ささげなどは、成長が遅れており、出荷は感謝デー後になると思います。もう少しお待ち下さいませ。



葉っぱの陰に隠れているのは、ミニ大根です…。

新商品の御紹介 (早生サイシンと辛味大根)

早生サイシンは、トウを積んで菜花で食べる野菜ですが、幼苗から間引きながら出荷する予定です。辛味大根も、幼苗から間引きながら出荷する予定です。

何年も前から、辛いのが好きなお客様がいて、是非作って欲しいと言われていて、今、やっと実現しました。まずは、間引き菜から御賞味下さい。辛味大根だから、間引き菜から辛いのでしょうか？

〇〇さん、買ってくださいね！！

それでは、NHKの朝ドラで、「皆様、ごきげんよう、さようなら」



新登場の辛味大根。お待たせしました！