

# TOREK 自然農法 ホットニュース

第 153 号 2011. 1. 25

今年も「TOREK 自然農法ホットニュース」は、自然農法の普及を切に願い、無施肥無農薬栽培の実践のお話や、健康に適した作物の証し、また各行事の報告などをご紹介していきたいと思ひます。

健康な地球に生きる健全な人間の姿を求める「岡田茂吉師」が提唱した「自然農法の原理」に基づき、「無施肥無農薬栽培」を通し、生産、流通、消費者がお互いの現場を理解し合える、安全で豊かな「食」の普及に取り組んでいます。

## 弱った体に自然の作物！

所沢市 小峯 幸子



昨年 11 月末ごろより、体調不良となり、肝臓の病気で入院していました。一週間何も食べられない日が続き、主治医からも「食べたほうが身体に良い」と言われましたが、院内食のご飯は匂いをかいただけで気分が悪くなってしまうので、しばらくは自然農法の緑茶を飲んでいました。

とはいえ、何か食べなければ体力が落ちてしまいます。自然農法の作物ならばと、祈る気持ちで口に入れると、ストンと抵抗なく胃に落ちます。大きな感動はもちろんありますが、そのときはただ「本当なんだ！」という想いが強くわいてきました。以前は「具合が悪いとき、自然の作物のみ食べられた」という話に触れても、疑問がありました。しかし、いざ自分の身体が弱くなり、食欲がなく、嘔吐していた状態のとき、自然の作物が体にすんなり入ることを体験すると、弱っているときこそ、体が繊細になり、自然そのままの作物のみ、口に入れることができるのだと気づきました。

その夜、母が持ってきた自然米の小さなおにぎり3つと、自然農法の食材で作られたラスク半分を、ゆっくりですが食べられました。それまで固形物を一切食べられなかった私にとって、この事実はとても大きく、うれしさよりも驚いていました。体内を食物がすうっと通ってゆく様子を感じ、「本当のこと」を見せられた気がしました。私は泣きながら、幸せをかみしめていました。

自然農法の作物が私にもたらしてくれたことは、それだけではなく、退院し、体調が回復したときから、野菜が好きになり、肉など脂分の多いものはあまり食べたいという気が起こらなくなりました。病気になる前は、肉食生活を送っており、たくさんのご飯と一緒に三食肉を食べても平気でしたが、なぜあんなことができたのだろうと不思議に思うほどです。魚も食べますが、野菜のみの食事でも喜んで頂くことができている。菜食に無理なく切り換えられたことで、胃腸への負担が減り、毎回の食事を楽しく大切に出来るようになりました。自然農法の作物にとっても感謝しています。

## 自然農法普及に楽しく取り組む

水戸市 市原 裕美

自宅近くで畑を探していましたが、思うように見つからず、あきらめていたころ、知人の町田さんから声をかけられ、数人の友人と共同で40坪の畑を借りることができました。楽しく畑作業を行い、収穫した野菜を友人たちにお分けし、東京の頒布会にもお誘いしてみました。しかし「遠いから行かない」との返事に、何か自然農法をアピールする方法はないかと思っていました。

すると、昨年 9 月下旬に、ある友人から「雑貨店の周年イベントで、よかつたら野菜を販売してみないか」と誘いを受け、カボチャ、ネギなどと、『現代農業 8 月号』に載っていた自然農法の記事をコピーして、来店した方に渡し、試食もしていただきました。その雑貨店のオーナーにもカボチャを試食していただくと、「隣で販売している無農薬(ではあるが刈った草を土に入れる農法)のカボチャよりおいしい！」と、無施肥無農薬との栽培方法の違いを感じられ、これからはお店に置かせてもらえることになりました。思いがけない機会に恵まれ、感謝しています。



少しずつですが、自然農法が広まっていくよう、楽しく続けていきたいです。

11 月 3 日農産展展示

## 味噌造り、自然力の素晴らしさに感動

新潟県小国町 飯塚 伸子



大豆の収穫

小国町の田畑はすっぱりと雪におおわれています。先日は屋根の雪下ろしを 5 人の方でやっていただきました。積雪はおろした雪が合わさって1メートル 60 センチくらいでしょうか。

21 年度産の味噌も皆様にお買い上げいただきまして、残り 5 樽ほどです。引き続きご利用くださいますよう、よろしくお願ひいたします。味噌は 60 リットルの樽に 40kg から 45kg 仕込んでいます。樽ごとに色も香りも違い、たまりしょうゆの多少もあります。いつも皆様におしく頂いてほしい、体調をくずしたときにお役に立てれば良いがと願ひつつ、箱詰め、パック詰めしてお届けしております。

今年も新しい味噌が仕込まれる時期となり、大豆の選別を始めました。味噌の材料の大豆は他の生産者の方のものも使わせていただいておりますが、お米は小国産のコシヒカリだけです。

昨年のもので、種まきをしても芽が出なかったり、出ても消えたりと、蒔き直しをされた方も多かったのではないかと思います。私の田んぼも水不足で、これまでで初めてでしたが、少ない川の水をポンプで上げました。残念ながら水不足だけではないと思いますが、お米は不作でした。体力的なこともあり、田んぼを縮小しましたので、お米の収量が減り、今年は昨年の味噌の 60% くらいの出来高になるのではないかと考えています。

畑の作物、イチゴ、タマネギなども不作で、自然の厳しさを感じた一年でもありました。その中でも大豆は鈴なりに実をつけてくれ、周りの方も出来の良さに驚かされていました。今までで一番良い出来だなど、「写真を撮っておいたほうが良いヨ」とか、「これから先こんなことないだろう」とか、意見を頂きました。亡き主人が、「作付けしたものが思うように収穫できないと、がっかりしていても、最終的に必ず一年にひとつは良いものを大自然は与えてくれる。だからやめられないんだ」と言っていたことを思い出し、自然力の素晴らしさ、有り難い恵みを、私も大豆から頂きました。

平成元年から始めたお味噌も、おかげさまで、「飯塚さんのお味噌はおいしいね」「この味噌でなければ駄目なんです」「他のものは自然でなくても、せめて味噌だけは」と言ってくださる方も増えて、感謝いたしております。

近所のおばあさんも、亡くなられた親類のおばあさんから、自然の作物が良いと、野菜などを送ってもらっていたことから、そのご遺族にもお返ししたいと、年に数パックの味噌を買ってくれます。

今年も自然農法の普及を願ひ、あきらめず努力してまいりたいと思ひます。



## お知らせ

自然農法頒布会 2月22日(火) 鎌ヶ谷会場 11:00~ (売り切れ次第終了)  
2月27日(日) 東中野会場 10:00~ (売り切れ次第終了)

食のあふれている今、人を生かす生命力ある食べ物一体どれほどあるのでしょうか? 自然農法頒布会では次のような作物を紹介し、販売します!

「作物本来の味や、香り、食感がありました」「体調を崩し、何も受け付けられないときでも、食べられました」「体ばかりか心も穏やかになった気がしました」「食に対する感謝が湧いてきました」これらは「無施肥無農薬栽培作物」に寄せられた感想です。

## 無施肥無農薬栽培物の販売予定

2月4日・10日 於:伊都能売会館

生産者の方々が直接販売されます。 東京都八王子市長房町57 042-665-6369

- きじま平自然農産: 赤カブ甘酢漬、甘納豆、黒豆納豆、きじま弁当
  - 長柄山自然農園: 4日…卵、くん製・10日…卵、鶏ガラ
  - 中島農園: ジャガイモ
  - ジョリフィーユ: マドレーヌココア、ショラケーキ、かぼちゃのモンブラン、カスタードプリン ほか
  - 飯塚農園: みそ
- 《10日はバレンタインセットをどうぞ!》

お問い合わせ先: 編集部 針貝 FAX: 03-3369-3324 e-mail: naturefarming@torek.jp  
TOREK活動のホームページもご覧ください。 http://www.torek.jp