

# TOREK 自然農法 ホットニュース

第 250 号 2019. 2. 25

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。

## 安心なリンゴ、野菜を皆さんに

群馬県生産者 中島敬太郎



さて、昨年を改めてふりかえりますと、春の温度は異常に高く、我が農園にもいち早く春が訪れました。そのために、平年より 10 日早く、リンゴの花の開花となりました。

また、7 月からの猛暑、雹(ひょう)害、8 月過ぎからの 2 回ほどの台風の襲来、プラム園での熊の被害、9 月の長雨、日照不足等の数々の問題がありました。

このような条件のなかでも、自然農法のリンゴ栽培においては、台風 21 号のときに、わずかにリンゴは落とされましたが、大部分のリンゴは、秋の収穫まで残ってくれたのです。本当に、ここ最近にはない天候の問題が目立った 1 年だったと思います。

そのようななか、10 月には「群馬名月」と「新世界」、そして、「あかぎ」の 3 品種のリンゴを TOREK 自然農法にお持ちすることができ、大変うれしく思いました。また、一般の方たちへの販売、そしてリンゴチップに加工して、小さな子供さんはじめ、たくさんの方々に食べていただき、喜ばれています。

自然農法の野菜栽培においては、秋のジャガイモは、今まで以上に大玉に育ってくれました。葉物の野菜においても、春菊、ホウレン草、小松菜、チンゲン菜、長ネギ等、より良い収穫ができ、たくさんの方々に喜んでいただくことができました。

このような体験のなかで、昨年の異常気象に対し、人間の身勝手な不満の心で立ち向かうのではなく、自然への感謝の心をもって作物を栽培させていただくことが、とても大切なことと痛感させられました。

今年、自然農法栽培 19 年目に入ります。様々な気象変動にみまわれることもあるかと思いますが、心を強く、しっかりと前を向き、たくさんの方々に安心して食べていただけるように、自然農法のリンゴ栽培や野菜作りに、家族共々力を注いでまいります。皆様からの応援を頂きながら、今年もがんばります！



## 家族が笑顔になれる食卓を！ワークショップ

産後ケアを主に行っている助産院より、「食の大切さをママさんたちに伝えてほしい」と依頼を頂き、1 月 31 日、17 名のママさんとお子さんたち、総勢 30 名の方にご参加いただき、「家族みんなが笑顔になれるご飯作り」と題して、ワークショップをさせていただきました。

おっぱいが出なくて困って、助産院に通うママさんたちの状況を、事前にヒアリングさせていただいたところ、「8 割が自然妊娠ではない」「おっぱいが、おいしくないの、赤ちゃんが嘔吐してしまう」「朝食はパンが多く、お米を食べない」「お米を食べたと言っても、コンビニのおにぎりで満足している状況」「ペットボトルのお茶は普通に飲んでいる」「包丁を持っていないお宅もある」など、驚くことばかりでした。

「添加物などの危険性を知らないママさんたちなので、コンビニおにぎりやペットボトルのお茶の間

題点を伝えてほしい」とリクエストを頂きましたが、食事を作れない体調など、何か事情があるママさんたちに、何をどう伝えたら良いのか、とても悩みながら準備をさせていただきました。

そこで見てきたのが、「お子さんのお世話で、ご主人の食事がおろそかになっていること」「育児で疲れて、晩ご飯が作れないので、ご主人には残業をし、食事もお外で済ませてきてもらう」という生活でした。

ご主人の晩ご飯がコンビニ食となり、30 代 40 代で突然アトピーや糖尿病になるという問題とも重ね合わせ、家族のみんなが笑顔になっていくために、「一家の長であるご主人を大切にしよう」「週一回で良いので、100 歩譲って、スーパーのお惣菜でも良いので、ご主人に喜んでもらえるように、盛り付けをきれいにしよう」と、当日は盛り付けの練習をしていただきました。

お子さんがアレルギーのため、「米、大豆、麦などの除去食を作るので、疲れ果て、主人を大切にできていませんでした」と気付かれた方や、「購入した無施肥無農薬栽培のジャガイモのおいしさに感動しました」等の感想が後日届きました。

お料理の実演と試食は、「無施肥無農薬栽培の米粉、糀の発酵調味料、根菜 6 種を使ったお肉や油や化学調味料なしのキーマカレー」「おかずサラダ」「塩糀で作るドレッシング」「乳製品や砂糖を使わない、リンゴとさつま芋のアイスクリーム」。お話を聴いていただくだけでなく、お子さんと一緒に塩糀作りなど、お陰様で楽しく、とても喜んでいただけた一日となりました。次回は 5 月か 6 月の開催予定です。

塩糀を使ったお料理の質問や、薬を頼らずに健康になっていくための暮らしなどについての相談など、少しずつママさんたちとのメールの交換などもさせていただけるようになりつつあります。皆さんの笑顔のために、これからも応援し続けていきたいです。(東京都 藤井千亜紀)



## 高熱でも体に吸収、自然農法の食材！

東京都 池部真由美



1 月 21 日、急に寒気がして、体調が悪くなりました。熱を計ると 38.5 度、それからどんどん上がり、40.3 度まで上がりました。40 度を超える熱は初めてでした。

熱は 3 日間くらい続きましたので、食欲もなかったのですが、自然農法で作られた堀さんのお米と、山本さんの卵と、市川のほうじ茶と、みかんジュースだけ食することができました。

自然農法の食材は、体に吸収していくような感じがして、力がわいてきました。なかでも、ほうじ茶は、いつもは利尿作用が強いので、薄めて飲んでいるのですが、そのときは普通の濃さで、ゴクゴクおいしく飲むことができ、一週間くらいで元気になりました。

自然農法をされている生産者の方々に、感謝させていただきたいと思います。

## お知らせ

- ★ 自然農法頒布会 3 月 9 日(土) 三咲会場 11:00~14:00
- ★ 自然農法頒布会 3 月 16 日(土)、3 月 17 日(日) 初富会場 13:00~15:00(16 日)、10:00~15:00(17 日)
- ★ 自然農法頒布会 3 月 27 日(水) 鎌ヶ谷会場 11:00~15:00

## 無施肥無農薬栽培物の販売予定

3 月 3 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：自然米、納豆、甘納豆、きな粉、ブルーベリージャム
- 市川生産グループ：煎茶、ほうじ茶、ほうじ茶ティーバッグ
- 長柄山自然農園：卵、挽肉、大根
- 菜園金野：小松菜
- 中島農園：長ネギ、ジャガイモ、ホウレン草、梅干、自然のリンゴチップ
- ジョリフィユ：クッキー、マドレーヌ、プリン 他

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