



森陽子

## JICA海外協力隊参加後、農業の道へ

### 土の匂 身土不二

心も身体も食べるものからできているんだなあと感じた頃、「身土不二」という言葉に出会いました。「身土不二」とは本来「人間の身体と土地は切り離せない関係にあるということ。その土地でその季節にとれたものを食べるのが健康に良いという考え方」(松村明監修：『デジタル大辞泉』)だそうですが、農園を営む私にとっては、なるほど食べ物を作るのは土！食べて元気になる食べ物は土づくりなのか！と感じました。

作物に季節があるように体が必要とするものにも季節があります。土にも季節があります。

季節、つまり土の匂を大事にしたので露地栽培にこだわっています。

### 畑の宝 土づくり

つながり農園の土づくりは、旬の草を丸ごと堆肥にすることです。雑草といわれる草にも季節がありますし、年を重ねるごとに生え方や種類も変わってくるのです。これが面白いほどに土が必要としているものを生やしているんです。畑に生えた草を根っこごと抜いて(生えている場所の畑で)大きい袋に入れて米ぬかと水をふって口を閉じて発酵させています。発行した雑草堆肥を草が生えていた畑に土として混ぜ込みます。あとはもみがらや燻炭、家庭で出たものを「畑の栄養」といって土に反す方法です。

### 農園の恵み

露地栽培の畑で採れた作物は、旬がはっきりしています。春には丸ごと食べる豆や菜の花などの花芽、夏には水分を多く含んだもの、秋には栄養価の高い保存のきくもの、冬には時間をかけて温めるとおいしいものなどが多いです。天候や温度などの環境と人間の過ごし方からすると、季節の旬のものを食すと良いのがわかる気がします。体の調子を整えてくれるものができているような気がします。

農園では最近、駄菓子や漬け物づくりに力を入れています。畑で採れたものを甘味にしたものが駄菓子の始まりだそうです。漬け物も長期保存がきくので気に入っています。

農と食と生活(やりたいことを仕事にできる)というしあわせの循環で世の中が満たされるといいなあ日々感じています。



**つながり農園は雑草堆肥! 一年を通して家族で野菜作り!**

土から生えてくるものは宝物。農業や化学肥料ではなく、畑の草を根っこごと抜いて、米ぬかをふって発酵させて、自家製雑草堆肥にしています。もみがら、くん炭なども堆肥にして土づくりをしています。もちろん除草剤も使わず、草・野菜・土の匂を大切に大好きな野菜を育てています。

ひと夏を越した雑草堆肥!

つながり農園の畑はいつも賑やか!

豆ごはんの作り方  
一度お水につけた赤えんどう豆40g、塩小さじ1粒、水3合、水3.5合(半分分多く入れる)を一緒に炊く。ほんのり赤い豆ごはんの出来あがり。

**大豆・青大豆**  
収穫期間: 1月~ 300円/100g

**黒大豆**  
収穫期間: 12月~ 300円/100g

**鞍掛豆**  
馬に乗る時の鞍がかかっているような模様のため、この名前がつけられました。食べ方は大豆と同じです。  
収穫期間: 1月~ 300円/100g

**銀不老豆**  
不老長寿の豆と言われている高知のお豆です。煮豆にすると美味しいです。  
収穫期間: 11月~ 300円/100g

**にんにく**  
つながり農園人気のにんにく。小粒ながらも味はつまっています。  
収穫期間: 5月~6月 300円/100g

**玉ねぎ** 保存がきく品種です。  
収穫期間: 6月~ 300円/1kg

**じゃがいも(年2回)**  
夏採れは大きくてホクホク男爵、冬採れはカレーやシチューにオススメのメークイン。  
収穫期間: 6月~ 300円/1kg  
収穫期間: 1月~ 300円/1kg

**赤えんどう豆**  
あんみつのみつや豆大福の豆として使われる赤えんどう豆。我が家では豆ごはんとしていただいています。  
収穫期間: 6月~ 100円/40g・500円/200g・1000円/500g

**ささげ豆**  
関東では乾燥のささげ豆を赤飯の豆として使っているそうです。切腹をきく文化なので、豆の腹がわれない種類が良いとか。若さやはいげんのように調理して食べるのがおいしいです。天ぷらや炒めものに!  
収穫期間: 7~9月 200円/100g(若さや)  
収穫期間: 10月 300円/100g(乾さや)

**落花生(生・殻つき)**  
揚げたての落花生を殻ごと塩ゆでするとおいしい品種です。断面が金色に輝く金時芋! お試しください。  
収穫期間: 10月~ 300円/100g

**金時芋**  
焼き芋、ふかし芋にするのがおいしい品種です。断面が金色に輝く金時芋! お試しください。  
収穫期間: 11月~ 400円/1kg

**スナップえんどう**  
スジを取って茹で(塩少々)と甘いこと甘いこと! 我が家ではおやつにも大活躍。  
収穫期間: 4月 200円/100g

**グリーンピース**  
収穫期間: 5月~6月 200円/100g

**オクラ(ダビデの星)**  
星を2つあわせよう切断面のオクラです。小さめで収穫します。  
収穫期間: 7月~9月 100円/100g

**青しそ・赤しそ**  
収穫期間: 7月 200円/100g(青しそ)  
収穫期間: 7月 300円/100g(赤しそ)

**太ねぎ・わけぎ**  
収穫期間: 11~4月 100円/1束

4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月 4月

スナップえんどう グリーンピース 赤えんどう豆 オクラ(ダビデの星) 落花生 黒大豆 大豆

にんにく ささげ(若さや) ささげ(乾さや) 銀不老豆 青大豆

玉ねぎ じゃがいも 金時芋 鞍掛豆

太ねぎ・わけぎ 赤しそ・青しそ 太ねぎ・わけぎ

※野菜の収穫時期と価格は目安です。その年の気候や収穫量により変わります。