



自然栽培の講演会と見学会②

行ってきました！江津市の反田農園へ。まあ、規模がデカイ！17haですから、私の20倍くらいの面積。そして、驚くほど、マシンが多くて、新しい！聞けば、昨年豪雨でトラクターが流されるなどの大被害があったらしいですが、救済策の補助金をもらうことができ、新品に更新できたらしいです。（なんとという強運の持ち主！）機械をうまく使って、大規模農業を実現されている、そんな印象でした。

自然栽培については、うまくいきやすい豆類「大豆」、根菜類「ごぼう」に絞った上に、肥料をやる畑と、肥料をやらずに自然栽培をする畑とに分けて、栽培をされていました。江の川と言う大河のほとりの畑なので、ただでさえ土が肥えている印象でしたが、それでも場所によって違いがあるようで、その違いをうまく見抜いて栽培に生かしてらっしゃるところがすごい、と思いました。肥料をやる、という行為は、人為的な行為なので、自然界からすると不自然な状態を招くことがあります。そうすると、虫や病気を呼びこむことになってしまいます。自然栽培では、種以外のものは畑に落とさない、ので、不自然な状態を招く心配をしなくていい、というところが自然栽培の良いところ、と反田さんは強調されていました。私の畑に当てはまるのか？自信はありませんが、考え方には共感できるので、勉強するつもりで、自然栽培全国普及会の会員になることにしました。できるだけ自然に作って、おいしい野菜を皆さんに提供したいと思っています。



菌活始めました！ 『納豆菌』

臭い、ねばねばが嫌、と子どもや外国人に嫌われがちな納豆ですが、体にはとても良い食材です。そのままでは、消化のあまり良くない大豆に納豆菌を作用させることで、たんぱく質を分解したり、でんぷんを糖化したりして、とても消化の良いものになります。そして、納豆菌が充満した納豆は、他の雑菌をよせつけず、日持するようになります。麴、乳酸菌などもそうですが、すぐに腐敗しやすいものを、長い間、おいしく食べられるようにできる、こういった菌の活躍に注目した先人の知恵には、本当に頭が下がります。そして、納豆菌が生産する粘質物には、グルタミン酸などのうま味成分が入っており、ご飯がすすむことになります。おなかの調子が悪い時に、納豆を食べることで、調子を整えてくれる効果もあります。しっかり食べていきたい食材ですね。



アヤゴンのひとりごと



穏やかな小春日の午後。「さあ、ゴミ捨てに行こう！」と声を掛けると、一輪車にせっせとゴミを積む娘。キックボードにゴミ袋を引っ掛けて準備をする息子。「ハッハッハッ」と散歩に行ける雰囲気を感じて興奮してくるワンコ。500m先にあるゴミ捨て場を目指して出発！東京に住んでる弟が「マンション暮らしに慣れてくるとゴミ捨てに「行く」って感覚なくなるわー」と話していたのを思い出し、すかさず写メを送りました。そしたら「遠出っっ！（粗品風）」と返ってきました。（笑）

今月予定の野菜

玉ねぎ、ほうれんそう、青ねぎ、春菊、ズッキーニ、ブロッコリー、レタス、じゃがいも、こかぶ、ベビーリーフ、ラディッシュ（クール便予定です）

来月予定の野菜

玉ねぎ、青ねぎ、ズッキーニ、キャベツ、ブロッコリー、じゃがいも、こかぶ、ベビーリーフ、ラディッシュ、かぼちゃ（クール便予定です）