

田んぼは日本の宝物



お米は日本人の生きる糧

メダカのがっこう

特集

野草の力を知って 人生を楽しもう！

第

69

号

2019年3月15日
発行



陽子さんのページ

田の草フォーラムは
草や虫たちと一緒に農業を
めざす超楽しい集まりに！

メダカのがっこう
3つの宣言

私たちは、田んぼから瑞穂の国日本の
自然再生をします。

私たちは、米中心の一汁一菜で
日本人の心身を健康にし、食料自給力をつけます。

昨年、水口農場の田植えイベントで
カメラ：大沢佳子

私たちは、命を大切に作る農家と手をつなぎ、生きる環境と安全な食料に困らない
日本を次世代に残せるような先祖になります。

特集

野草の力を知って 人生を楽しもう!



春の野草摘みは超楽しい!

草ってすごい! 70年は草木も生えないと言われた原爆後の広島や長崎で、翌春ナズナ、ヨモギ、タンポポ、ヨメナ、オオバコなど40種以上の草が生えたのをご存知ですか? その逞しい姿は、戦争に疲れ切った人間を励まし、生きる希望を与えました。

また、地球上では砂漠化が進んでいるのに、日本では地面があれば草が生えます。草の根っこに住む微生物は土を浄化したり肥やしたり、葉っぱが行う光合成は空気を浄化したり酸素を出したり、何より私たちの食料である澱粉を造ったり、石油や石炭は植物の化石だし、私たちの生活はすべてが植物の恩恵です。

野草の生命力を頂く!

なぜ今、野草なのか? まず現在の野菜の問題を挙げると、①生命力や栄養価の低下、②世界一高い残留農薬基準です。①についてですが、野菜の種子は現在ほとん

どがF1種という一代限りの交配種です。形や大きさや収穫時期が揃うという利点がありますが、化学肥料や農薬を使うように設計されており、昔から比べると栄養価が激減しています。化学肥料で太ったメタボな野菜は冷蔵庫で溶けます。

②は、減農薬を可能にしたと言われる長期残留農薬ネオニコチノイド(殺虫剤)とグリホサート(除草剤)や枯葉剤2,4-Dの使用です。これらの残留基準は、世界が規制強化に向かっているのに反し日本は緩和の一方で世界一高いです。ネオニコの害を研究している医者は、お茶と果物を止めるよう注意しています。紅茶もほうじ茶もウーロン茶も抹茶も原料は同じ茶葉なので気を付けてください。

一方、野草は毎年膨大な数の種子を飛ばし、風や水や動物を利用して拡散し、自力で繁殖します。都会ではコンクリートの隙間から芽を出し花まで咲かせる逞しい姿をよく目にしますが、野草からはこのような凄い生命力を頂くことができます。野草の時期にはこの生命力を少しずつでも頂くことにしましょう!

野草の力を頂くための知恵!

野草はデドックス力が偉大です。春のフキノトウやタンポポなど、苦みを持つ野草は冬の間に身体に溜まった毒を出してくれます。野草を料理する時に知っておいてほしいことがあります。それは野草のあく抜きです。ちゃんとあく抜きをしないと肝臓や腎臓をやられますから、気をつけてください。基本は、3段階のあく抜き——①塩茹でして、②水にさらし、よく水気を絞って、③醤油洗いといって、醤油3:水7の醤油水に10分くらいつけたものを良く絞ってから使います。使った後の醤油



フキノトウ

カラスノエンドウ

ハコベ

タンポポ



ノカンゾウ

ツクシ

ヨモギ

アサツキ

水は捨てます。5月以降のあくが強くなったヨモギは、くぬぎの灰（なければわら灰でもいい）を使います。

野草というと、ワラビやゼンマイを思い浮かべる人が多いと思いますが、これらはとても陰性であくが強いので、灰でしっかりとあく抜きをする必要があります。あく抜き後、一度干してから戻して食べるのがお勧めです。早春の山ではお腹を空かせた野生の鹿が草を食べつくしますが、ワラビとゼンマイだけは食べません。野生の動物は、これが体に良くないことを知っているのです。

またあく抜きをした野草でも食べ過ぎは禁物、少量食べればいいのです。野草に限らず、どんなに身体に良いものでも、「量は質を殺す」ということを忘れないようにしましょう！

野菜の端境期に野草が繁茂する！

フキノトウは東京近郊では2月から出ます。温室育ちではない路地の春野菜が出る前に、春の野草が地面いっぱいになります。カラスノエンドウ、ハコベ、タンポポ、ノカンゾウ、ツクシ、ヨモギ、セリ、ノビル、アサツキなどなど。

また夏の青菜の端境期には、夏の野草が繁茂します。イヌビユ、ギボウシ、ハゼラン、イノコヅチなどなど。

また、野草の良いところは、同じ種類でも摘める時期が長いことです。野草は根っこからでなく、生長点より上の葉先を手で摘み取ると、次に行くと、そこから茎別れて美味しい葉っぱが増えています。

秋は野草ではありませんが、マコモタケができます。

余談ですが、マコモタケの排毒力はおそろべしです。私は全身腫れ上がる体験をしたことがあります。この時は生姜油を全身に塗りこみ、ヨモギの足湯と腰湯に塩を入れて排毒し、3日でもし切り3キロ減りました。

冬には野草は生えないので、白菜や大根、ほうれん草や小松菜、人参や牛蒡など美味しい冬野菜にお任せして、メダカのがっこうでは、1年分の味噌や醤油を寒仕込みをします。



ギボウシ



イノコヅチ

野草の生えるフィールドを守りましょう！

野草を摘むと言っても無断で人の土地に入るわけにはいきません。私たちが良い野草を安心して採りに行けるのも、長年農薬や化学肥料を使わずに田んぼや畑を造り続けていて下さる農家がいるからです。除草剤を撒いた畦には、メヒシバ、オヒシバ、エノコログサなどのイネ科の雑草だけが繁茂し、柔らかい野草類は生えてきません。メダカのがっこうの農家のように、環境を取り戻してくれている農家のお米を食べたり、田の草取りに出かけたりして一緒に農地を守っていきましょう！



椿さんが満面の笑顔で皆を迎えてくれます



東北支援の田んぼで田植え開始！



大勢の参加者が集う水口農場



伊豆修善寺の田んぼは周りを山や川に囲まれ心が和みます



田んぼ体験

椿農場 4/28 (日)

もてぎ東北支援棚田 5/12 (日)

水口農場 5/25 (土)

伊豆分校 5/26 (日)

今年はまだ行った事のない田んぼに出かけませんか？

伊豆修善寺には水口雅彦さんの自然栽培の田んぼがあります。箱根を超えて生態系が変わるので、関東・

東北ではあまり見られない生物も沢山観察でき、メダカのがっこうスタッフによる田植え後の生きもの観察の時間が子供たちに大人気です。田んぼのすぐそばには川が流れ、用水路があるので泥だらけになった手足を洗い流すことができ好評です。

もてぎ東北支援の棚田では、秋に収穫したお米を東日本大震災で被害にあった地域の保育園に8年間届けています。

伊豆修善寺、もてぎの田んぼはどちらも山間の田んぼで、大規模な田んぼとは違う懐かしい里山の風景に心が癒されます。

香取市の椿さん、大田原市の水口さんの田植えは、今年の米作りに対する熱い思いが直に聞ける年に1度の機会です。

春の野草料理教室

もてぎ 3/31 (日)

田んぼカフェ 4/1 (月)

水口農場 4/14 (日)

田んぼカフェ 4/15 (月)

春です！ 冬の間寒さで縮こまった体を動かして、田んぼや野山に野草を摘みに出かけましょう。田んぼまで出かけることができない方も、田んぼカフェの庭には何種類もの野草が生えているので実際に目で見て覚えられます。

野草を食卓に取り入れると肝臓や腎臓の働きが改善され、秋から冬にかけて体内に溜まった毒素が排出されます。「端境期の野草は神さんの贈り物」です。自然界の野草で、冬に欠けていた栄養素を補い体を癒しましょう。

中でもヨモギは優れた浄血・造血・止血剤で、「ヨモギを食べたら翌年には体が変わる」と若杉友子さんは言っています。

野草は食べる時期、調理法がとて



野草料理で大切なのは3回のあく抜き



エゴマとひまわり畑に立つ稲葉先生



昨年の水口農場での野草料理

も大切です。間違った食べ方をするとかえって体を壊します。教室では、野草の見分け方、摘み方、下処理の仕方を基礎からお伝えます。昨年は野草味噌、ヨモギ胡麻豆腐、つくしの醤油炒め、春の野草のペロンチーノ、野草の磯辺和え・酢味噌和え、ノビルのチヂミなど9種類を作りました。

オイルプロジェクト

栃木県上三川町の民間稲作研究所
なたね手入れ・ひまわり播種=4/6(土)、なたね祭り・ミツバチ救出=5/11(土)、エゴマ播種・ひまわり除草=6/15(土)、ひまわり収穫=8/31日(土)、エゴマ収穫・なたね播種=10/20(日)

油は毎日の食卓に欠かせません。料理はもちろん、お菓子や加工食品にも含まれています。お店にある油

を見ても、誰がどこでどのように製造しているかを知るのは、ほぼ無理です。オイルプロジェクトでは、自分たちで種蒔き、雑草取り、収穫をして、最後に搾りの見学ができます。農薬・化学肥料不使用の生搾りの油です。焙煎して搾るのが一般的ですが、生搾りの油は酸化しにくいのが特徴です。

日本で市販されている95%以上の油が、海外から輸入された遺伝子組換えの原料で作られています。殺虫剤や除草剤をたくさん使った遺伝子組換え作物の健康被害、環境汚染が大きな問題となっているなか、この油は本当に貴重です。昨年は1口につきエゴマ油2本・ひまわり油1本・なたね油9本の配分がありました。

参加費は1口15,500円で、10口募集中です。

梅干づくり教室

田んぼカフェ 6/8(土)・9(日)・11(火)・12(水)・14(金)・16(日)

「梅干しは三毒を消す」といわれていますが、三毒とは「食の毒」「水の毒」「血の毒」のことです。

砂糖の毒消し法はないともいわれていますが、若杉友子さんは、「砂糖や菓子類を食べてしまったときは梅干しを食べることで。三毒をすみやかに消してくれる」といっています。

20%の自然海塩で漬けてお日様に干した「本物の梅干し」は市場から消えてしまい、手に入れるには自分で作るしかありません。メダカのがっこうでは、和歌山県で無農薬の梅を栽培している岡本豊穂さんの完熟梅と、伊豆大島の阪本さんの塩で梅干しを作ります。



メダカの学校事務局の庭で

オーラムのような勉強会に出たり、積極的に稲作りに取り組みます。ただやり続けるのではない、消費者が喜ぶ米づくり、自分の田んぼに合う米作りを探っていきます。

佐々木治巳さん 新潟県佐渡市



昨年は台風による潮風で塩害を受けました。今年はとにかく苗づくりをしっかりとやって丈夫な苗をつくらうと思います。田んぼも

ブルドーザーを入れて均平をしっかりとって深水管理がしやすいよう整えました。美味しいお米にします。

椿 任功さん 千葉県香取市

今年もいい米を作る。それだけだよ。いい米っていうのはみんなに喜ばれる米。美味しくて、安心・安全な米。息子（勉さん）が今、一生懸命仕事をつごとしてくれている。だけど、米づくりは教科



書どおりにいかないし、米を見てわかる目がないとダメ。これを無言で教えている。

中村直巳さん 福島県郡山市

父が亡くなってからのこの2年間は目の前のことを片付けていくことで精いっぱいでした。今年には腰をすえて田の草フ



水口 博さん 栃木県大田原市

昨年までのやり方がうまくいっているので今年も同じようにやってみます。目指しているのは農場内での自給自足を充実さ



せること。小麦、菜種、大豆を作っているので油、味噌、醤油、麴は自分のところで賄えるし、加工品づくりもがんばっているので無駄なく作物が使えている。自給できるといことは経営にも大きなメリットがある。自家採種もどんどんすすめますよ。

田んぼの生きもの通信

調査・研究部門 市村直基

外来種の侵入でも桜が咲かなくなる!?

日本の春を代表する花として、梅、桃、桜の3種は外せません。実は生物学的にはこの3種は全てバラ科という一つのグループに属しています。バラ科の植物には他にもリンゴ、ナシ、ビワなど果樹として栽培されている種類が多いのも特徴です。しかし、最近、このバラ科の植物に大きな害を与える外来の生物が日本に入ってきました。その名

は「クビアカツヤカミキリ」。体長3~4センチ程度のカミキリムシです。

このカミキリムシの幼虫のエサが、生きているバラ科の樹木。すでに桃や桜は深刻な被害がでており、関東各地でこの虫の被害のため、桜の樹を切り倒すということが起こっていますし、徳島県では桃農園が壊滅的な被害を受けた地域もあります。まだ大きな被害は聞いていませんが、梅の産地の和歌山県ですすでにこの虫が生息しているのがわかっています。

前号で、温暖化の影響で春になっても桜が咲かなくなるかもしれないということを書きましたが、温暖化に加え外来種の侵入も「桜

の咲かない日本」という未来の一因となりそうです。

外来種の問題はヒアリやセアカゴケグモなど人に直接の害を与えるものはテレビニュースなどにも取り上げられ、多くの方が知っています。ですが、そうではない間接的な害や、ヒトには影響が無いように見える生きものは、あまり知られない内に侵入していき、その影響でいたはずの生きもの達が消えてしまっても気が付きすらされません。家のそば、道路わきで

よく見る可愛い草花やそこにいた小さな虫。一度、図鑑でもインターネットでも良いので調べてみて下さい。どんな名前なのか、もともと日本にいたのか、いなかったのか。まずは、一つ知ってみることが大事なことのようには思います。



クビアカツヤカミキリ



NPO法人メダカのがっこう理事長
中村陽子

2月2～3日に第8回田の草フォーラムを開催しました。2004年、田の草フォーラムを始めたきっかけは、無農薬栽培は草取りが重労働で大変だと嘆く農家の役に立ちたいという思いからです。

しかし田の草フォーラムは当初から地球の表土を作ってきた草を敵にする気はありませんでした。第1回目から草を敵にしないで「神草さん」と呼ぶ赤峰勝人さん、草を活かす十草農法の廣野壽喜さん、雑草研究の第一人者・伊藤一幸さん、有機農業の究極の技術は草を生やすことと言い切る館野廣幸さん、それぞれの草が好きな環境や生えたくなくなる環境を研究している岩石真嗣さん、そして田植後は一度も田んぼに入らずに一定の収量が穫れる有機稲作技術を確立した稲葉光國さん、とそうそうたるメンバーが、草の特性を知って生える時期や生える草をコントロールする技を発表してくれました。

今回は、それに加えて、種苗法改正が予定されているので、農文協の方に自家採種原則禁止の解説をしていただきました。

有機農業は、化学肥料ではなく有機肥料を入れる農業だと思っている方が多いと思いますが、本当は、「天に機（からくり）有り」の意味で、すでにそこに存在する自然界の営みをできるだけ有効に働かす技術なのです。たとえボカシや大豆くずを入れたとしても、それは直接作物のためではなく、そこに住む土壌菌や窒素固定する根粒菌を元気にするために入れるのです。すると、僅かな大豆くずが持っている窒素肥料分の数倍もの窒素肥料がその田んぼにできるのです。そのわけは、元気になった根粒菌が空気から窒素を捕まえてくれるからです。

天の理を追求する有機農業のトップレベルのものが自然農法だと私は考えています。肥料分を入れないと作物が吸ってしまうのだから土が痩せてしまうと考えるのが普通ですが、

田の草フォーラムは草や虫たちと一緒に農業をめざす超楽しい集まりに！

草や虫たちが有機肥料になり土壌微生物の嫌気性菌や好気性菌がフルに働けば大丈夫。生きものたちが働きやすいように作業するのが人間の仕事であり農業技術だと言えます。今回はこの技術の幅を広げて、U字溝や護岸のコンクリートで息の根を止められた田畑の通気・通風の再生の施工例も紹介しました。大地の再生講座の矢野智徳さんの技術です。これで作物や果樹が生き返ります。

生物多様性の追求も、生きもののために農薬を我慢するのではなく、すべての生きものが働かないと有機農業も自然栽培も成立しないということです。命を活かす農業では、農薬や化学肥料は全く必要ないし、人間の上から視線は止めなければなりません。

田の草フォーラムで発表してくださる農家の方たちは、草や虫や菌たちがどうやったらもっと働いてくれるかを見極める目を持っています。そして、それを栽培にどうやって活かすかという能力を日々磨いています。参加者の感想の中に、「日本にこんな素晴らしい人たちがいたのか」という驚きの声がありました。私もこれが人間としての本当に知るべきことだと思います。

第8回田の草フォーラムまでの15年間、この本当の知恵に触れ、面白くて楽しくて一番進歩したのは、この私ではないかと思っています。米づくりも味噌づくりも醤油造りも微生物を含めた生きものたちの力を借りなくては出来ないことばかり。メダカのがっこうは、こういう本当の知恵と実践を楽しく学べる場にしていきたいと思っています。



上・勢ぞろいした発表者が参加者からの質問に答える
左・参加者の目がランランと輝く（中央は岩石さん）

野草料理教室から田植え体験、梅干し作り等、たくさんの教室・イベントを開催予定です。どの教室も一年で今だけできる体験ばかり。是非、ご参加下さい。

3～6月のイベント

■春の野草料理教室 in もてぎ

3月31日(日)

■春の野草料理教室 in 水口農場

4月14日(日)

3月31日は茂木町にある仲澤農場「まほろばの里」で、4月14日は、大田原市の水口農場。ともに草地を歩いて野草を採るところから学び、野草料理の基礎から学びます。若杉ばあちゃんから学んだ野草の下処理、効能、三段階のアクの抜き方など調理法の基礎をお伝えします。

■春の野草料理教室 in 田んぼカフェ

4月1日(月)、4月15日(月)



摘んだ野草の数々

「田んぼカフェ」にて、前日に摘んできた新鮮な野草を使い、若杉ばあちゃんに学んだ野草の下処理、効能、三段階のアクの抜き方の調理法の基礎をお伝えします。初めての方も、そうでない方も楽しめる内容です。お気軽にご参加ください。

初めての方も、そうでない方も楽しめる内容です。お気軽にご参加ください。

■ケーキと映画の会

4月5日(金)、5月8日(水)、6月5日(水)

食の安全や、種子や水に関する映画を鑑賞し、映画の後は田んぼカフェのシェフ・村樫さん手作りの砂糖、小麦粉を使

わずに作ったケーキ(米粉や甘酒、メープルシロップが材料)と、黒焼玄米茶でホッとしながら、感想や意見の共有しましょう。

■椿農場田植え体験

4月28日(日)

■東北支援の田んぼ田植え体験(栃木県茂木町)

5月12日(日)

■水口農場田植え体験

5月25日(土)

■伊豆分校田植え体験

5月26日(日)

今年も田植えの季節が近づいてきました。滑らかで温かい田んぼの泥に裸足で入るととても気持ちがいいですよ! この田んぼも農薬・化学肥料を使わない、生きものいっぱいの田んぼです!

■梅干し作り教室

6月8日(土)、9日(日)、11日(火)、12日(水)、14日(金)、16日(日)

20%の自然海塩で漬けてお日様に干した“本物の梅干し”は市場から消えてしまい、自分で作るしか手に入る方法がありません。そこで梅干し作りの名人、中本さんに教えていただいた梅干し作りの方法をご紹介します。



ていねいに自分の手で

※その他にも様々な教室を企画しています。別紙の年間予定表をご確認ください。

編集後記

ある知人から『娘がくれた勲章―障害児の親として生きて』小山素子著(岩波ブックセンター)という本をいただき、一気に読み通しました。子供のいない素子さんご夫婦に養女を授かり喜んだのもつかの間、実はその幼女が重度の重複障害児に陥ったのです。

それから40年もの間、寝たきりで一人では何もできない奈々ちゃんとの生活が続いたのです。はたから見ればなんとも重い難題を抱えた生活を思い浮かべるのですが、奈々ちゃんご夫婦のやり取りを記した本の行間からは、何ともさわやかな風を感じ、心温まる空気が漂っているのです。「娘と一緒にいられることが本当に幸せだ」とさうりと言っている素子さんの生き方に心打たれる一冊の本でした。(お読みになりたい方は、無料でご提供してもらえますのでご連絡を。ねもと)

機関誌内の
全ての
お問い合わせ・お申込みは
下の連絡先まで
ご連絡ください。



2019年3月15日発行
機関誌「メダカのがっこう」第69号

発行人 中村陽子
編集責任 根本伸一
DTP 相良孝道
事務局 市村直基
印刷 (株)プリントバック
〒180-0003

東京都武蔵野市吉祥寺南町5-11-2

TEL: 0422-70-6647

FAX: 0422-70-6648

E-mail: npomedaka@yahoo.co.jp

HP: http://www.npomedaka.net/

活動をご支援ください。

■年会費

正会員 個人 一口 10,000円 (内 3,000円寄付)
法人 一口 100,000円 (内 30,000円寄付)
一般会員 一口 5,000円 (内 3,000円寄付)

■寄付 随意

■振込先 ゆうちょ銀行 10120 - 74357401

みずほ銀行 西荻窪支店 普通2158356

■口座名 特定非営利活動法人 メダカのがっこう