

おいしく楽しい手ぬぎの家庭菜園

原風景、原体験は

子どもの頃の家

現在私は、目前に八ヶ岳が見える標高千mの日当たりのよい高原にくらしています。「あたり前をとり戻す自給運動」をすすめながら5aの菜園を耕し、村の仲間と農産加工、食農共（教）育、10aの共同畑（学校給食用）運営等に取り組んでいます。

私が育った家は昔からの農家ではなかったけれど、庭先に野菜や花の小さな畑があり、カキ、リンゴ、アズ、クルミ、ブドウ、カリン、スモモ等数えきれない程の実のなる樹々が家の周囲を取り囲んでいます。愛知県から信州に移り住んだ祖父父母が、私達のために植えてくれたものです。実が熟すのをワクワクして待ち、兄弟で先を争って食べました。秋、父は畑に何人もの人が入れ

る位の穴を掘り、上を丸太で組みワラで屋根をふき冬中の野菜の貯蔵庫を作り、私達の鬼ごっこの隠れ家にもなりました。庭先で兎、鶏、山羊を飼い、乳搾りは生き物の好きな私の役目でした。糞尿、敷ワラは堆肥に積み田畑に入れ、田畑からの残渣物（ワラ、糠、土手草、野菜屑）は彼らの餌となり、モノを大事にした循環のくらしが、あたり前にありました。協同運動に身を挺した父でしたが「土から生まれたものは土にお返しする」「土が荒れると心が荒れる」等、先人の諺を大事にし、自らも実践しました。くらしと農がうまく融け合った環境で生きる技や知恵を見たり体験しながら育った事は、貧しかったけれど今思えば貴重な子ども期でした。父の影響で、農村のくらしや食の改善、健康を守る活動等を担当する仕事に就いた私が、食

やいのちを土から問い直そうと「いのち、くらし、農を守る自給運動」を地域の方々とずっと続けてこれたのも、そして今の生き方、くらし方も、まさに子どもの頃の原風景、原体験があったからです。祖父母、父母達の自然感、農への想い、まめまめしく働く事を尊ぶ考え方、モノを大事にするくらし・・・が染みつくように私の身体の中にあります。96才の母以外はなくなってしまうけれど、皆が私の中で確かに生き続けています。

子ども達に野菜を

好きになってほしい

健康を守る活動の中でいろいろな実態調査（昭和60年）をしたところ、農家は換金作物に力を入れるけれど、家族の健康に大切な自給菜園の作物が減っている事、又寒さの厳しい佐

久では約半年間、緑黄色（葉菜類）野菜が畑にない事が見えてきました。又全国の保母や養護教諭から「子どもの体の異常」が指摘（昭和50年代後半）されるようになり、地域のなかにできた健康問題連絡会で子どもの食生活調査をしたところ、嫌いなおかずのトップが野菜で、嫌いな野菜に緑黄色野菜が多かったのです。平成17年食育基本法ができ食育が盛んに実施されているのですが、最近の学校の朝食調査でも、朝食に野菜ゼロの家庭が50〜60%もあり、又生活習慣病予備軍の子どもが増えている問題もあります。次の時代が



細井 千重子

食育活動家

長野県内を中心に食農教育と自給菜園の普及推進に取り組む活動家。著書に「寒地の自給菜園12カ月」（農文協）



明るいか否かは子どもが健やかかどうかによると思います。その為にも自給菜園を見直し、年間絶やさず旬のものを作ろうと連続講座を行ったり、学校給食生産者会や給食用の共同畑等の活動をしてきました。

喜んでくれる人が いるから続けられる

夜の仕事の多い勤めなのに何で畑仕事なんてやれるの、とよく言われました。我家の食卓に野菜をしつかりのせたいからなのですが、好きで楽しいから続けてくれました。休日の僅かな時間、土に野菜、野草に花に虫に触れ爽やかな風の中で野鳥の声を聞きながらの作業は気がつかぬ間に無心になりストレスも消えています。畑仕事の後、疲れたと感ずる事は全くありません。良く育った野菜を前に、孫に届けよう、近所にお裾分けしよう。また、べんり菜と油揚げと煮浸しにしようと思います。落葉マルチの所の冬菜を抜いたら根がいつぱい張っていて周囲の土をこっそり掴んでいる。落葉の力はすごい、だから今年もいつぱい集めようと思います。昨年八月下旬に播いた秋の葉菜類は、虫が来て大分食べてくれ

ました。9月中旬の2回目播きのものはとても良く育ちました。すると虫たちが来て「今年の秋は暑かったから、細井さん1回目は播くのが早かったんだよ」と言ってくれます。旬をはずれて作ると、例えば秋が旬の葉菜類を春作ると早くトウ立ちしたり、虫がいつぱい来て食べたりして、自然や虫が旬の大切さを教えてくれます。気候の良い時期には畑の中で、その心地よさに暫しボーッとしたり、雑草の可愛い花や虫の動きに心奪われたり・・・畑の中で自然や土や野菜達が私を楽しく学ばせてくれるのです。本当に感謝です。

ある中学校が食農授業の後、感想文を寄せてくれた文章の中に、人間って「土の化身」だと感じましたと書いた子がいました。私達は土（風土）の恵みをいただいて生かされ死んで土に還ることを想うと、四季折々の自然や畑の中に身を置く事で心安らげることは、人間本来の姿であり、あたり前の事なんだと思います。

我家には孫や友人、講座の仲間がよく来てくれます。料理は決して上手ではないのですが祖母、母の影響で作ることがとても好きです。おばあちゃん今度彼氏を連れてきた

い・・・作り方を教えて・・・なんて言われると畑仕事も料理も更に楽しくなる、喜んでくれる人がいるって大きな力なんだと思います。人が好きな祖母や母の生きざまにそっくりになってきているなと思います。

畑が「手抜き工夫」を 教えてくれる

私は子どもの頃から足が悪く、5〜6年は杖をつけて仕事も畑もやりました。大変ねと言われましたが、私は好きで楽しいから止められないだけ。平成18年に手術して杖はいらなくなりました。両膝と臀部に防水加工の工夫をほどこしたお気に入りのローズ色の作業衣を着て膝をつき足を庇いながら畑をしています。足が悪かったから、時間が無かったから、又、自給運動の中で、理想ではあるが忙しくてできないと言われたから・・・だからこそさまざま「手抜き工夫」を自然や畑から学ぶ事ができたのだと思います。足の事がなく時間が充分にあったら今のようにな楽しい菜園にはなっていないかたでしょう。マイナスがプラスに転ずる・・・人生とは何ておもしろいものでしょう。

トウモロコシの根なんて 抜かなくていい

少し手抜きの例を申し上げましょう。春一番、ビニールマルチを敷いてレタスを植えます。5月中下旬から収穫した後の合間にトウモロコシを順次播きます。秋、トウモロコシを食べたら木を切りマルチを剥がし堆肥を入れ軽く三ツ鋤で耕し、合間に冬菜（前年のトウモロコシの間に植えた冬菜のこぼれ種から発芽してきたもの）を植えて落葉を敷きます。来春4月下旬〜6月中旬迄、アスパラガスのように太くおいしいそうな冬菜のトウ立ちを花まで食べ終えた後、こぼれた種から又苗が沢山発芽



写真1 トウモロコシの間に植えた冬菜



写真2 鳥に見つからず発芽したエダマメ
(マルチ麦を刈った後の状態)

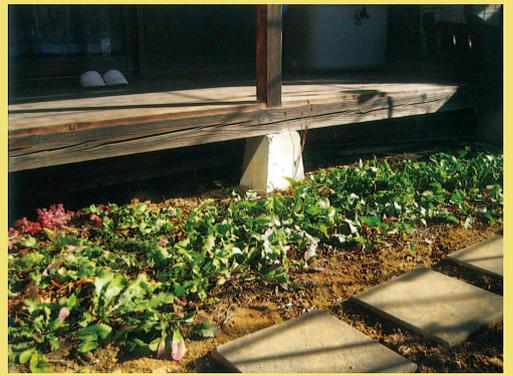


写真3 陽あたりの良いベランダの前庭菜園
は真冬の心強い味方

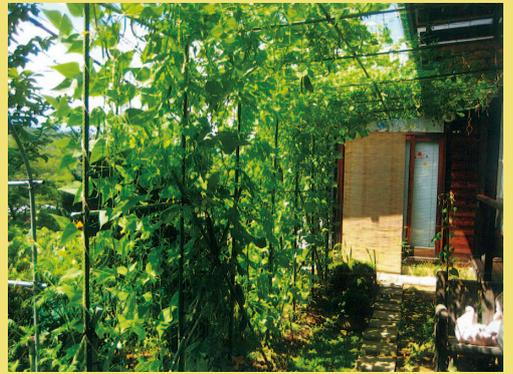


写真4 夏の庭先には野菜のグリーンカーテンで一石二鳥

してきます。この頃(6月上中旬)にはトウモロコシの根も木もボロボロに朽ちて土は根に耕されてホコホコになってるので、ここに7月上旬秋ニンジンを播きます。こうしてマルチは2回使い、トウモロコシの根も苦勞して抜かなくてすみます。(前ページ写真1)

種買わず、耕さず、 種播きせず

自給菜園の野菜は、花まで見て楽しみ食べて楽しむ事ができます。食べきれなかった花から次の子孫がこぼれ落ちて育ちます。こぼれ種栽培は、種採りせず、種買わず、播かず、耕さず・・・それでも旬に沢山の野

菜が生えてきて育ちます。風にふかれて畑のあちこちから出てきます。じゃまな場所だけ早く食べるか移植し、できるだけ「ご自由にどうぞ!」とその場所に居てもらいます。冬菜の他、黄花すずしろ(ルッコラ)、リーフ系レタス、ワサビ菜、オカノリ、オカヒジキ、アマランサス等々もう何年も種を買っていません。自然に生えてきた野菜(苗)はとても丈夫で、アブラナ科同士が交配しておもしろい姿の野菜が生えてきたり、実に面白いです。

鳥もだまされる枝豆

枝豆を直播きすると鳥にやられます。苗で育てて植え出すのは手間

かかります。そこで私は春一番にマルチ麦を播き、この合間に枝豆を播きます。麦が邪魔をして豆が発芽してきても鳥に分かりません。枝豆が成長してきたら麦を何回か刈って敷草にします。鳥よけしながら土作りになり雑草も少なく一石三鳥です。(写真2)

冬は陽あたりの良い ベランダの前庭菜園

黄花すずしろ、ワサビ菜等はこぼれ種であちこちから生えてきますが、真冬は畑のものは凍みて食べられませんが、そこで15年前、陽あたりが一番良いベランダのすぐ前庭に移植してみました。それからは毎年こ

ぼれ種から生えてきて欠かさず食卓にのせられ、庭におりなくてもベランダから摘めるし、春はクリーム色に紫のスジの入った花が食べきれず満開になります。(写真3)

夏の草取りを減らす

暑い夏の草取りは大変です。「夏の裸地は貧になる」の諺ことわざに学びながら、秋集めて積んでおく落葉をスイカの蔓の這う所、夏野菜の畝間、ビニールマルチの周囲等にたっぷり敷きその上に藁を敷きます。藁だけだとすき間から草が生えてきますが、落葉だとはほとんど出てきません。又落葉の下にはミミズ、ダンゴ虫等が寄ってきて、秋野菜を作付けする頃には落葉は踏まれたり朽ちたりでその下の土はまさに団粒になり、ホコホコしています。草が生えないし、土づくりになり大雨にもたたかれます、いい事づくめ、先人の残した言葉の通りです。落葉集めが楽しくなります。

温泉卵もできるダンボール箱の生ごみ堆肥づくり

ダンボール箱の生ごみ堆肥作りも一生に一回床作りをするだけ、一日



2〜3分の手間で冬の間も堆肥がで
きるので春の畑が待ち遠しくなりま
す。堆肥熱を利用してボカシ肥料も
追肥用肥料も簡単に発酵します。卵
をここに一晚入れておくと翌朝いい
具合の温泉卵ができています。

支柱を立てる手間を省く

不要になった方からもらったハウ
スのパイプを畑のあちこちに設置し
てあります。ここにササゲ類、イン
ゲン類、キュウリ、ゴーヤ、アケビ、
ブドウ等の支柱代わりにし重宝して
います。トマトは雨よけで作るので
天井から紐を下げて根に結び、成長
してきたトマトをここに絡ませてい
くだけです。

逆境を生きる力にする人生の教師のような耐寒野菜

庭先の夏のグリーンカーテンは、
キュウリ、モロッコインゲン、オカ
ワカメ、ゴーヤ等で一步庭に出ると
野菜がすぐ手に入ります。(写真4)

佐久地方は寒さが厳しく晩秋〜春
先まで緑黄色野菜（保存の効くニン
ジン、カボチャは別として）がなく
露地で越冬するハウレン草、冬菜も
土が凍ってしまい収穫できません。

風邪をひきやすい冬に、風邪予防に
大事なカロテンの多い葉菜類が無い
事は食の大きな欠陥となり、なんと
かならないだろうかと三十年程前に
考え試行錯誤しながら育ててきたの
が耐寒野菜（コマツ菜、ターサイ、
ベネリ菜、キョウ菜、チンゲンサイ、
ルッコラ、コカブ、ハウレン草、サ
ラダハウレン草、葉ダイコン、シュ
ンギク等）です。(写真5)

嫁に出た野菜のたくましき

人生と同じだなと学んだり反省させ
られたりの日々です。

冬菜は寒さ厳しい佐久が育てた野
菜と言われています。直播きする農
家が多いのですが、私は一度抜いて
からトウモロコシの合間に移植しま
す。翌春には驚く程遅い茎になり、
トウ立ちを何回摘んでも次から次へ
芽吹いてきて長期間食べることがで
きます。直播きは姿は細くやさしく
食用期も短いです。根を抜いてみる
と、ゴボウより太い根がしっかり土を
掴んで張っています。私は結婚して、
育った家とは価値観も何も全く違う
夫の家で暮らしながら大家族や地域
の人達に鍛えてもらいすっかり強く
逞しくなりましたが、人間も野菜も
同じだな・・・と毎春冬菜を抜く時
は自分の姿を見ているようで思わず
苦笑いしてしまいます。

小さな自給菜園の中には失ってきたすべてがある

私は「自給」とは単にモノを作る
ことではないと思ってきました。自
給することを通して私達が「豊かさ」
の中で失ってきた循環のくらし、伝

統の食、旬のものを作り旬のものを
食べる事、感謝と祈りのくらし、農
やくらしの技や知恵、もつたいたい
の心、そして農の大切さ・・・をと
り戻す作業で、小さな自給菜園の中
には失ってきたすべてがあります。
そして自然や作物・家畜等のちあ
るものを通して失敗、発見、学び、
工夫、祈り、感謝、感動、共感、支
え合いをしながら、失ったかつては
あたり前だったことをとり戻した
時、本当の豊かさが見えてくると思
います。



写真5 逆境の中たくましく育つ耐寒野菜