

自然農法のタネで

つくった野菜は味が良い！

このコーナーでは、「自然農法の種子」を活用いただいている方々の栽培や種子に対する思い、使用している自然農法品種についてご紹介します。

長野県安曇野市
太田 雅之さん

今回は教員を定年退職され、長野県安曇野市で野菜づくりに励む太田雅之さん取材しました。

太田さんの住む長野県安曇野市は平成17年（2005年）、近隣の5町村（豊科町・穂高町・三郷村・堀金村・明科町）が合併して誕生しました。長野県のほぼ中央部に位置し、自然豊かな観光地としても有名です。北アルプスを水源とする豊富な水を活用し、広大な田畑と果樹園が広がる農業が盛んな地域でもあります。

定年後の農業

太田さんは定年退職された後、土地を借りて自家菜園から

農作業を始めました。当初は、地主さんなどから「これを使ってみて」と色々渡された資料をそのまま野菜にかけたりしていました。確かに野菜についている虫は駆除できましたが、その様を見て「これは恐ろしいものだ」と農薬の恐ろしさを認識し、農薬を使わない野菜栽培を行いたいと強く思いました。色々な情報を探索すると共に試行錯誤を重ねた結果、自然農法による野菜栽培を行っています。そうした過程で自然農法のタネにも出会って十数年、今ではたくさん

お気に入りの品種

太田さんは「市販品種のタネでつくった野菜より、自然農法のタネでつくった野菜の方がとても味が良い」と評価しています。以下、太田さんが自然農法品種の栽培を通して実感していることをご紹介します。

在来青ナス

現在と同じ価値観の仲間数人と共同で地元の直売所や自然食品店、JAなどに出荷するようにもなりました。

自然農法品種の紫御前など普通のナスに比べると着果は少ないですが、レシピを一緒につけて皆様にお渡しすると「本当に美味しい」と喜ばれます。実が柔らかい分、秋になると虫に食べられやすくなるため、夏に収穫する作型がお奨めです。やや大きめの果実（300g〜500g）を調理すると果肉に



ニンジンの畝間にて（黒ネットを張ることで乾燥を回避し発芽揃いがよい）



キュウリ最盛期の畑



米ぬかを好気発酵させたボカシを活用

とろみ加わりとても美味しいです（レシピは後述）。

筑摩野五寸

市販品種に比べて、根の形や揃い性は劣りますが、他のニンジンに比べて大変味が良いのが最大の特徴です。甘みと香りが強く、煮込むと果肉が非常に柔らかくなるため、小さなお子さんを持つ方々から「小さな子供でも喜んで食べる」と非常に好評です。

カンリー2号

舌触りなめらかで美味しいカボチャです。中晩生種で冬至頃には少し柔らかくなりませんがカボチャスープにすると本当に美味しく、若い世代に特に好評です。果重が1.5kg程度と販売するのに手頃な大きさで、うどんこ病に強いので栽培しやすいです。

イボ美人

自然農法品種のバテシラズ2号など他のキュウリに比べると着果は少ないですが、漬物にすると非常に美味しいです。生で食べても美味しいですが、やはり浅漬けの味が格別です。また、知り合いのヌカ漬け名人からは「水分が



カンリー2号



筑摩野五寸



在来青ナス

ほとんど出ずヌカ床が傷まない。味も今まで食べたキュウリのヌカ漬けの中で一番美味しい」と言われます。その他にもからし漬けにしたものを知人に差し上げるととても喜ばれます（レシピは後述）。

川島かき菜

安曇野は寒いので露地栽培



川島かき菜



イボ美人

には向かないようですが、冬の寒さが厳しい安曇野でもハウス栽培やトンネル栽培にすると野菜の少ない2月頃から収穫できるため、甘みが強く味の良い川島かき菜は本当に好評です。

今年の栽培の様子

太田さんには本当にたくさん自然農法のタネを活用いただいております、全部は書ききれませんが、今回案内していただいた圃場で栽培されていたキュウリを中心にご紹介します。

ハウスで「上高地5号」、そして露地で「バテシラズ2号」と「イボ美人」をキュウ

太田さんの自然農法キュウリ栽培



上高地5号（ハウス栽培）



バテシラズ2号



イボ美人



太田さんのおすすめレシピ

「イボ美人」のからし漬け

材料：イボ美人 50本、和からし 100g、粗塩 250g、白砂糖 1kg、焼酎 200～250ml

- ①和からしはお湯で溶いておく。
- ②大きなビニール袋にキュウリと調味料を全て入れ、外から手で擦りつけるように揉み込んだり袋を揺すって、よくキュウリに馴染ませる。
- ③冷蔵庫に入れて、5日目頃より食べられるようになる。

素材の味を楽しんでいます！



「在来青ナス」のステーキ

- ①大きめの在来青ナス（500g くらい）を輪切りにする（厚さ 1.5cm～2cm）。
- ②オープンまたはフライパンに油（オリーブ油など）を敷き、焼き上げる。
- ③焼き上がったら好みの調味料（おすすめは唐辛子味噌またはゴマだれ）を乗せてできあがり。

「在来青ナス」の蒸しナス

- ①在来青ナスの皮を厚くむき縦に二等分にしてあく抜きを行う（20～30分塩水に浸けておく）。
- ②蒸し器で7～10分蒸し、薄緑色になり箸が刺さればできあがり。好みの調味料（おすすめはわさび醤油）でいただく。
※蒸し過ぎると水っぽくなり、あく抜きが足りないと茶色になるので注意。

リ支柱にネットを張って栽培していました。どの品種も生育が旺盛で、たくさん発生したツルがトンネル状に伸び、昼間でも薄暗くなるくらい茎

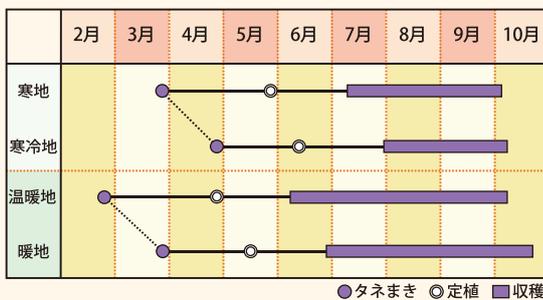
葉が繁っていました。特にパテシラズ2号の着果状況はすごぶる良くまっすぐな実がたくさん着いていました。それに比べるとイボ美人は、着果

今号の紹介品種

ナス品種「在来青ナス」

果形は卵形の太果で、へた、果皮ともに緑色、果肉が柔らかく汁の実や煮食に適する。草姿は開帳性、茎太で節間短く、大葉で着果は少ないが草勢が極めて強く、作りやすい。200～250gの大果で収穫しても硬くなりやすく、タネも気にならない。

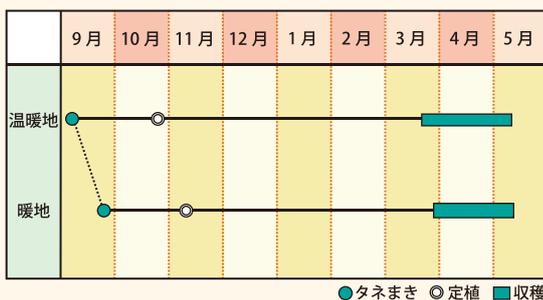
作型図



葉菜類「川島かき菜」

群馬県南部の川島家で代々自家採種してきたかき菜（茎立菜）。春先に菜の花の花茎を2葉残して掻きとり、収穫する。葉は淡緑色で厚みがあり、茎はアスパラガスのような風味があり非常においしい。温暖地に適し作りやすい。

作型図



数はパテシラズ2号に及ばないものの生育の良さはパテシラズ2号とほぼ同じでした。太田さんは、キュウリを漬ける物にする場合は「やつぱりどのキュウリよりイボ美人が美味しい」と強調されています。その他にも、カボチャはカントリー2号と王ケ頭、トマトは紅旬・メニーナ・ブラジルミニ、そして在来青ナスや筑摩野五寸など様々な野菜が栽培されていました。

安全な農産物のことをもって

今後の課題

太田さんは言います。「長野県から『信州の環境にやさしい農産物』の認証を受けているが、認証マークを貼っているからといって特別売れるわけではないと感じている」消費者の農産物に対する安心安全という認識がまだまだ薄いと感じているそうです。そしてタネも含めた安心

多くの方々に認識されるようになって欲しいと常々思っているそうです。そのことを目指して自然農法のタネを十数年活用いただき、毎日コツコツ農作業に励む太田さんに、筆者も自然農法のタネの普及により一層邁進しなくてはと感じました。

（育種課 田丸 和久）



信州の環境にやさしい農産物認証マーク