

TOREK 自然農法 ホットニュース

第 213 号 2016. 1. 25

健康な地球に生きる健全な人間の姿を求める「岡田茂吉師」が提唱した「自然農法の原理」に基づき、「無施肥無農薬栽培」を通し、生産、流通、消費者がお互いの現場を理解し合える、安全で豊かな「食」の普及に取り組んでいます。

ジョリフィユ販売 Day

長野県 宮澤弥生

「肥料も農薬も使わず、生産者の愛情と、太陽と水と土の力が作り上げた“世界に誇れる無施肥無農薬栽培の材料”でこしらえる、ジョリフィユのお菓子たちです」と、いつも販売しております。地元の方の中には、「こういうものをいつでも買えるように、早くお店を作ってください」とか、「東京五輪のころには店舗、存在しないとね！」などと言ってくださいる方も…。私は「無理！無理！…夢のまた夢です」と返しておりました。

しかし昨年 12 月、何か一步違うことができないうか？と考えたとき、ジョリフィユをここまで育ててくださった全ての方への感謝で、12 月 19 日、工房での販売会をやってみようと思いました。私一人が作業するだけの小さな工房を、この日ばかりは開放して、自然農法のお知らせをする空間にしようと思いました。

不安一杯でしたが、当日は「徹子の部屋」ならぬ「弥生の工房」にゲストが入れ替わりに来てくださり、23 名のお客様が、ほうじ茶、堀さんの甘納豆のおもてなしで、自然農法を体感していただき、他所では気づかう会話も、ここでは自由にお話しでき、お客様にも大変喜んでいただきました。

北海道の尾針さんのカボチャのモンブラン、新潟の飯塚さんのイチゴロールなどの他、松本の山本さんの小梅干し、千葉から齊藤さんのサツマイモ、金野さんの里芋も参加していただき、大人気でした。Facebook で知ったという方や、お寺のお坊さん、井上百貨店のお客様、ご近所のお年寄り杖をついてお買い物に、井上で毎回お子さんのためにクッキーを買われる方の子供さんたちだけで工房に来られ、自然農法の材料の話に興味深く聞いて、うれしそうにクッキーを買って帰りました。

一日だけの販売 Day。皆さんの笑顔にあふれた工房は、まさに天国でした。次回への期待を強く感じ、今できる精一杯で、一人でも多くの方に喜んでいただけるように努めたい、いつか五大陸へも旅立つお菓子にと想いをふくらませました。



奇跡のみかんとみかんジュース！

市川生産グループ 瀬野まゆみ

昨年 12 月 12 日、静岡県宇佐美のみかん狩りへ行ってきました。前日、雨が降ったにもかかわらず、当日は天候に恵まれて、21 名の参加者で作業を行うことができました。今回も無事に TOREK 用のみかんの収穫量を確保できました。皆で協力しあい、収穫をお祈りしてきたお陰だと思います。本当にありがとうございます。

収量は昨年よりも減少しましたが、年々みかんの粒が大きくなり、肌がきれいで、味も甘みが増して、食べると、とてもスッキリします。ある木は、実の多さに木の負担を心配し、係が気にかけて、添え木などで手を加えたところ、周囲の木にはハクビシンの被害があったにもかかわらず、この木だけは被害を受けず、710 個の実を付けてくれました。



やはり、土、作物へ愛情をかけることで、必ずその心に伝えてくれることを実感しました。

そして、ジュース用をお願いしています静岡の西浦のみかんは、昨年より多くの収穫がありました。今年 1 月 9 日にみかんの選別に行きましたとき、隣の畑の方に、「こんなきれいなみかんをジュースにしてしまうのはもったいないね！」と仰っていただきました。こちらの畑でも、日ごろのお世話と愛情の大切さを学びました。今年も、より美味しいみかんを皆様にお届けできますよう、取り組みたいと思います。

卵のご飯に助けられた痛風

埼玉県 増田和宏

昨年 3 月に発症した左足の痛風ですが、短期間に治まり、すぐに通勤できるようになりました。その痛風の支えとなったのが食事でした。病気を乗り越えるには体力が必要です。体の痛みで、のどを通る食事は限られます。しかし「自然農法のお茶」と「自然米」と「自然卵」を口にすることができました。

今回特に、私が小学生時代に母が作ってくれた「卵のご飯」を家内に作ってもらい、毎日食べることができ、痛風を乗り越えることができました。「卵のご飯」は「自然米」と「自然卵」だけで作ります。一口で言えば白ご飯オムライスです。ただし作り方はオムライスと違い、3 分でできます。僕は痛みの間はそのままスプーンで食べましたが、家内はケチャップをかけて食べました。他に醤油や海苔やマヨネーズなど好みで食べてよいと思います。

また白ご飯の代わりに、ケチャップ和えご飯とか、グリンピース混ぜご飯などアレンジできます。痛風の間は、お弁当も「卵のご飯」を半分にして二段重ねで持っていきました。「卵のご飯」は「自然米」と「自然卵」だけで作る素材本来の味が楽しめます。何もかけずに食べても最高においしいです。

「自然米」と「自然卵」を生産していただきました生産者の方には深く感謝申し上げます。また今回改めて、自然の恵みの大切さを心から感じることができました。本当にありがとうございました。

「卵のご飯」の簡単レシピをここに紹介します。

準備するものは、玉子焼きフライパン、自然卵(1)と溶き卵、自然米のご飯(茶碗 1~1.5)、木のへら(先が平らなものが良い)、大きめの皿です。

- (1)玉子焼きフライパンに薄くサラダ油をひいて温めます。
- (2)フライパンが熱くなったら弱火にして卵を溶いて流し込みます。
- (3)フライパンをあちこち傾けながらまんべんなく卵を広げます。
- (4)完全に固まらない状態で、ご飯をフライパン全体に均等に落としていきます。
- (5)木のへらでご飯を上から押さえて広げながら、ご飯が均等の厚さになるように固めます。端はへらの平らの部分で固めます。
- (6)ふたをして 30 秒蒸します。(卵をしっかり焼きたいときは 1 分)
- (7)大きめの皿にフライパンを伏せてから、フライパンだけを上げて中身を取ります。ぜひ、素材のおいしさを味わってください！



上から見た「卵のご飯」

お知らせ

- ★ 自然農法勉強会 1 月 26 日(火) 午前の部 10:30~ / 午後の部 19:00~ (別院講堂)
- ★ 自然農法頒布会 2 月 19 日(金) 鎌ヶ谷会場 11:00~ 売り切れ次第終了
- ★ 自然農法頒布会 2 月 28 日(日) 東中野会場 10:00~ 売り切れ次第終了

無施肥無農薬栽培物の販売予定

2 月 4・10 日 於：伊都能売会館

生産者の方々が直接販売されます。 東京都八王子市長房町 57 042-665-6369

- 市川生産グループ：煎茶・ほうじ茶(ニコトクも有り)、みかんジュース
- 長柄山自然農園：卵、鶏ガラ、燻製卵、ひき肉 ● 菜園 金野：サツマイモ
- きじま平自然農産：小豆、干し柿、ブルーベリージャム、米粉、そば粉、きな粉
- 中島農園：長ネギ、ジャガイモ、ハウレンソウ、梅干、高原豆、自然のりんごジャム
- ジョリフィユ：バレンタインギフト、マドレーヌココア 他

お問い合わせ先：編集部 針貝 FAX: 03-3369-3324 e-mail: naturefarming@torek.jp
TOREK 活動のホームページもご覧ください。 http://www.torek.jp