



ほんものを たべよう

Alter Weekly Order Catalogue

2025.4月2週号

提出日	4/	火	水	木	金
	1	2	3	4	
配達日	4/	火	水	木	金
	8	9	10	11	
翌々週分配達日	4/	火	水	木	金
	15	16	17	18	

オルターの提案

本場に安全な食べものを手渡すために

- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
- 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
- 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
- プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

野菜

生まれてくる赤ちゃんに 安心・安全で、 美味しい“まんま(ご飯)”を 食べてほしい！

そんな願いから始めました

自然栽培まんまファーム

文責 西川 榮郎(オルター 代表)

種子は自家採種

徳島県石井町の「自然栽培まんまファーム」の桜井 優喜、真由美ご夫妻は、75aの圃場で農業はもちろん化学肥料、有機肥料も使わない自然栽培で、米や年間30~40品目の野菜を育てています。これまでオルターへ出荷していただいた野菜はパセリ、イタリアンパセリ、赤えんどう豆(乾燥)、さつまいも(シルクスイート)、長ネギ、アーサイ、小かぶ、茎ブロッコリーなどです。スナップエンドウ、小松菜、チンゲン菜、三度豆、枝豆、高菜、そら豆、菜の花、にんにく、玉ねぎ、にんじんなども栽培しています。順次出荷していただく野菜の品目は増えていきます。スーパーなどで求められる均一な野菜ではなく、大きさはバラバラで見た目は悪いですが、可能な限り自然な状態で栽培した野菜を食べたいという想いで野菜作りをしています。



自然栽培まんまファームの桜井 優喜さんと真由美さんご夫妻



培らしく若草色で、硝酸態窒素の心配もありません。

安全な食べものを食べたい

桜井 優喜さんのお父さんの実家は高知県東洋町で、定置網の漁師をしていました。しかし、年々漁獲高が減り、自然災害で定置網を流されたことをきっかけに、7年前に廃業しました。優喜さんはお母さんの出身地、大阪で生まれました。仕事は父の仕事を手伝ったことや、ある生協の職員をしたことがあります。

中学生の頃、お母さんの影響で、食品添加物が身体に与える影響を学び、最近では遺伝子組み換えやゲノム編集を学び、自ら自然に沿って作られた安全な食べものを食べたいという思いから、自然栽培に携わることにしました。まずは大阪府交野市の市民農園で自然栽培にチャレンジしました。その経験は楽しかったそうです。2017年10月には徳島県石井町で自然農法に取り組む法人農園で研修を始めました。2022年6月には独立し、新規就農を果たしました。就農時から自然栽培に取り組み、現在に至っています。

地球環境に負担をかけない生き方

できるだけ地球の環境に負担をかけずに生活することも考え、今後も自然栽培を続けていく考えです。

自然栽培まんまファームの名前は、子どもの「まんま(ご飯)」と自然の「そのまんま」から名付けました。

オルターへの紹介は、徳島のオルターの会員、森本 美弥さんからでした。

自然栽培の野菜は成長がとてもゆっくりです。慣行農法と比べるととても小さいので桜井さんはそのことをいつも心配されています。

しかし、自然栽培の野菜は歯ごたえが良く、熱を加えても柔らかくなりやすく、シャキシャキと旨味が口に残り、もう一口食べたいという美味しさがあります。

種子は自家採種しています。もちろん種子消毒もしていません。ただし、2割ほど購入種子(F1含む)があり、これは種子消毒をしています。

使うのは刈草堆肥くらい

栽培期間外でも籾殻や有機物を投入していません。自然では起こらないような不自然な物が畑に入らないようにしています。ただし今後は、育苗の際に刈草を堆肥化したつぼ堆肥は使うつもりでいます。また必要に応じて灌水をしています。圃場の土も良く、作物の色も自然裁

自然栽培まんまファームの 自然栽培野菜

(慣行栽培だった圃場を借りて3年未満のため栽培基準は☆ですが、2025年6月以降の作付から☆☆☆)

●栽培品目

米、パセリ、イタリアンパセリ、赤えんどう豆、さつまいも、長ネギ、アーサイ、小かぶ、茎ブロッコリー、スナップエンドウ、小松菜、チンゲン菜、三度豆、枝豆、高菜、そら豆、菜の花、にんにく、玉ねぎ、にんじんなど

●農薬

使用ありません

●施肥

化学肥料、有機肥料の使用ありません

●種子

自家採種、固定種、F1