



# ほんものを たべよう

Alter Weekly Order Catalogue

2018.5月3週号

提出日				
5/	火	水	木	金
	8	9	10	11
配達日				
5/	火	水	木	金
	15	16	17	18
翌々週分配達日				
5/	火	水	木	金
	22	23	24	25

## オルターの提案

本当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 VEGETABLES

# 自家採種した 種のを活かして

自然栽培と有機栽培。



## ふらく農園(岡山県)

文責 西川 榮郎(NPO 安全な食べものネットワーク オルター 代表)



中本 泰正さん、美圭さん(写真右より)

## 岡山の高原野菜

岡山県高梁市のふらく農園 中本 泰正さんは、中国山地の山の上にある標高420mの畑で、比較的涼しく、害虫の少ない環境を活かして、農薬や化学肥料を使わず、自然栽培や低投入型の有機栽培をしています。レタス(品種:美味タス)、丹後黒大豆枝豆、のらぼう菜(菜花)、えんどう、春菊、水菜、ほうれん草、オクラ、ズッキーニ、ニンジン、さつまいも、キュウリ、トマト、ピーマン、インゲンなど、年間約60種の少量多品目を栽培しています。

レタスなど単品野菜を出荷していただくほか、「とくとく!畑の福袋」の主力生産者にもなっています。

## 自然栽培と有機栽培

現在、圃場は自然栽培と低投入型有機栽培とに分けています。自然栽培区では不耕起で、施肥もしていません。

低投入型有機栽培区では、落ち葉、緑肥、自家栽培の原木椎茸の廃材、圃場周辺の山林柴、屑米、屑豆などを活用しています。有機堆肥だからといってガンガン投入するようなことはしていません。かつて鶏糞完熟堆肥や牛糞堆肥も使用していましたが、それらの入手が困難になってきたこと、オルターの植物性堆肥の方がより望ましいとする考えに賛同し、やめることにしました。今は購入している肥料はありません。

## 新規就農への道

中本さんは大学で経営学を学び、1990年から大手スーパーの青果部門で働きました。そのスーパーで店舗を任せられそうになったので、転職しました。やがて農業をしたい夢があったからです。次の会社に勤めながら、新規就農を目指しました。

2003年、有機農業で4haのニンジンを作っておられた香西達夫さんの下で、土・日を主に研修生活に入りました。有機農業とは、田舎に入るとは、など農業全般の基本を学び、人とのつながりのベースを築くこともできました。

2010年には自宅近くに25aの畑を借りて、兼業農家として露地野菜生産に取り組みました。2013年には会社を辞め、現在地に新たに81aの土地を手に入れ、新規就農を果たしました。

当初の出荷先は、師匠も出荷していた近所の直売所でした。1年目は丹後黒豆を、2年目から他の野菜も出荷しました。これまで慣行農業の経験が全くありません。

オルターとの出会いは、奥様、中本 美圭さんの妹が、名古屋のオルターの会員だったことがきっかけでした。

## 野菜の生きる力を少しお手伝い

ふらく農園の「ふらく」は、「難攻不落」や、富を得られて楽しい「富楽」、ラクではないが楽しくやろうの「不楽」などのいろんな意を込めて屋号としました。農場のテーマは

「循環とバランス」、他所から持ち込まず、出荷物以外を持ち出さず、を理想としています。

中本さんが考えるおいしい野菜とは、栽培方法でも使う肥料でもなく、本来種子が持っている「生きる力」そのものと考えています。種が生きる場所を人間の都合で決めるから、その場所であるべく快適に過ごしてほしいと考えています。野菜が「生きる」を少しだけお手伝いする、それが毎日の作業です。

## 種子は自家採種

中本さんは、ほとんどの野菜の種子を自家採種しています。種取りが難しい一部の野菜は、自家採種ができていません。

今、必要なことは何か、余計なことをしていないか。野菜たちは乾、湿、暑、寒に耐えて生き抜く力を発揮しています。病原菌も生育を助ける菌もバランスをとって生命活動をしています。害虫も、それを食べる益虫もいる。生態系のバランスが整っていれば、病気が発生しても、虫害が出てそれが蔓延して全滅という事態にはならないと考えています。

山の上にある81aの畑は、先人が1975年に山林を開墾した土地です。いのしへの対応が必要です。そんな生きものの宝庫だからこそ、気持ちよく農業が営めるとおっしゃっています。

## ふらく農園の 自然栽培・有機栽培野菜 ☆☆☆

### ●栽培品目

レタス(美味タス)、春菊、水菜、ほうれん草、菜花、オクラ、ズッキーニ、キュウリ、トマト、ピーマン、丹後黒大豆枝豆、えんどう、インゲン、ニンジン、さつまいもなど、年間約60種

### ●防除

農薬無使用

### ●施肥

落ち葉、緑肥(ヘアリーベッチ・ソルゴー・燕麥など)、刈草、野菜残渣、自家栽培の原木椎茸の廃材、山林柴、屑米、屑豆、もみがら、米ぬかなどを堆肥化して使用しています。化学肥料無使用

