



# ほんものを たべよう

提出日					
8/	火	水	木	金	
	3	4	5	6	
配達日					
8/	火	水	木	金	
	10	11	12	13	
翌々週分配達日					
8/	火	水	木	金	
	17	18	19	20	

### 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、チェルノブイリ放射能汚染、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。

Alter Weekly Order Catalogue

2010. 8月2 週号

## 野菜 VEGETABLES

# 健康を守る野菜セット

四季折々に自然農法の野菜が届く安心システム。

## 西川年武さん

文責 西川 栄郎(NPO 安全な食べ物のネットワーク オルター 代表)



西川年武さん・美智子さんご夫妻

### 健康を守る野菜です

オルターでは毎週カタログで注文し直さなくても、各農家との定期的な会員制で一度注文していただくと毎週届く野菜セットがあります。各農家の自給の延長線上で食べさせていただき、最高に安全安心な野菜セットで、私が三十数年前に「複合自給野菜」と名付けた取り組みです。

その時期その時期の旬の野菜が届きます。多少の料理の工夫は必要ですが、片寄ることなくいろんな野菜が楽しめます。異常気象が続く不安定な気象条件においても何かしらの野菜が届く優れた企画です。また、多種類の野菜を作ることによって栽培上のリスクが分散し、生産者にとって経営が安定します。無農薬野菜を栽培することも技術的に容易になります。消費者にとっては、一切の農薬を使っていない完全無農薬、いわゆる自然農法の野菜を安定的に入手することができます。さらに、無肥料栽培や在来種など、よりレベルの高い野菜作りも可能にします。

今回ご紹介する西川年武さんの野菜セットのほか、小林農園(食べもの百科P44)がそれです。6月から新たに始まった青木伸一さん(食べもの百科P46)は毎週カタログで注文できますが、考え方の基本は同じです。ガンなどの生活習慣病と戦う患者さんの代替医療のために病気を治す野菜として注文が急激に増加しているので、今後この試みには優秀な農家に次々と参加していただく予定です。

### 四季折々の野菜が楽しめます

西川年武さんの野菜セットで届く1年間の農作物は以下の通りです。

青野菜.....べんり菜、小松菜、チンゲン菜、サラダ水

菜、みぶ菜、春菊、ほうれん草、菜の花、ターサイ、うまい菜、白菜、キャベツ、レタス、リーフレタス、ネギ、ニラ、ブロッコリー、セロリ

根菜その他... 玉ねぎ、じゃがいも、子芋、さつまいも、大根、人参、小かぶ、ラディッシュ、ニンニク、南瓜、冬瓜、スイカ

果物他.....柿、キーウフルーツ、みかん、すもも、びわ、梅、干し柿、イチヂク

夏野菜.....きゅうり、なす、ピーマン、甘長ししとう、トマト、ミニトマト、ゴーヤ、オクラ、モロヘイヤ、青ジソ、赤ジソ

豆.....いんげん、丹波黒豆、丹波黒豆枝豆、えんどう、スナック、キヌサヤ、ササゲ

季節物.....たけのこ、わらび、みょうが、ニンニクの芽、クレソン、ずいき、うど、アスパラ

毎週約10種類の野菜を台所にお届けします。一度注文されますと、その後毎週自動注文となります。価格は毎週約2,000円です。各会員ごとに多少の量や品目の変更

を、西川年武さんへの電話で受け付けていただけます。急な来客時の追加、スイカなど果物の追加注文なども調整受付可能です。翌週の出荷予定も可能な限り分かるようにします。

また、使い方のわからない野菜が届いたような場合、西川美智子さんに電話を入れると懇切丁寧に使い方を教えていただけます。たいへん参考になると好評です。

### 農薬に頼ったことが一度もない

西川年武さん・美智子さんご夫妻は、和歌山県橋本市吉原の約6反の畑で、軟弱野菜を中心に常時15種類を超える葉物や根菜を栽培しています。32才で結婚して農業を始めて以来、これまで30年間一度も農薬を使ったことがありません。その理由は自ら食べるものに薬を使いたくないとの気持ちと、医者として僧侶として農薬による健康被害を社会に告発した「汚れなき土に播け」で有名な慈光会の故・梁瀬義亮先生の影響でした。

肥料は、22年ほど前までは鶏糞とおがくずの堆肥を使ったことがありますが、その後は草と少量の油かす(土の表面にまき、けっして土にすき込まない)を使っているだけです。土地の利用は年二作にして、その間は休ませるようにしています。手間の関係で苗は購入しています。除草剤はもちろん農薬、化学肥料も一切使用しない自然農法です。ヨトウムシは夜に手作業で駆除しています。虫が大量に発生した場合は、スズメやムクドリが大量に飛来して片付けてくれるのです。

## 西川年武さんの 複合自給野菜セット

### ●栽培方法

農薬.....一切使用していません。  
化学肥料.....一切使用していません。  
肥料的なものは、草と少量のボカシ肥料とカキガラのみです。ボカシ肥料は油かす、米ぬか、もみ殻、土を混合して発酵させて作ります。今年は柿酢(自家製)の搾りかすも入れました。原則として不耕起で栽培しています。

### ●申し込み方法

西川さんの野菜セットは電話注文です。お申し込みは直接西川さん宅へお願いします(TEL/FAX:0736-32-0461)18:00~20:00がつながりやすいです。予算に合わせたセットもできます。一度注文されますと、その後毎週自動注文となります。※出荷量に余裕があれば漸次お届けいたします。申し込み多数の場合はキャンセル待ちなどお待ちいただく場合があります。

### ●支払い方法

オルターの月ごとの請求書で、通常通り一括して請求されます。