



アリスの丘 風の丘ファーム

NEWS LETTER No. 6.

2001年1月1日発行
事務局 日野市百草 667-3
石坂 栄

TEL/FAX (042) 593-0539
編集局 日野市百草 698-6

田村はる子
TEL/FAX (042) 592-5859
alice-fm@mail.hinocatv.ne.jp

A HAPPY NEW CENTURY!! 本年もよろしくお願ひします

おいしい!イモ煮 守ろう!里山

國分 知子

12月9日の里山は、師走とは思えないくらいに暖かく、風もなく、林はやわらかい陽ざしに溢れていました。第二緑地では43名の参加者が山の斜面のあちこちに枯葉を掃き集め、堆肥を作るための囲いの中に次々と運び込んでいきました。



落ち葉のプールで大人も子供も和気あいあい

小さな男の子2人は、はじめトランポリンのように枯葉の上を飛び跳ねていましたが、どんどん運び込まれる枯葉は、お風呂のように子供たちの体を埋めてしまいましたので、顔だけ出して、さらに踏み込んでくれました。

その隣では焚き火の消し炭の中で焼き芋が焼かれ、長野生まれの煙突付き薪ストーブにはイモ煮がコトコト煮込まれています。今日のイモ煮は、米沢牛に醤油味。その味のまろやかなこと。大根のビール漬けも絶品。

とても美味しくて沢山戴きました。帰りの私のおなかは、赤ずきんを飲み込んだオオカミのおなか状態。

晩秋の陽ざしを浴びてオレンジ色に輝く木々と時折静かに舞い落ちる枯葉。里山をいとおしむ仲間と集う喜び。至福の時。子供たちが成長したあと、このようなひとときを持つことができるとは想像もしてませんでした。

緑の木々が光合成によって二酸化炭素を浄化することはよく知られていますが、ひまわりは放射性物質のセシウム137を吸収する力があることから、ロシアのチェルノブイリに植えられているそうです。ポプラは農薬を、ペラドンナはPCBを吸収するといえます。自然の法則とはいえ、自分の体を張って生命を育む環境を守ろうとする植物のけなげな姿に深い感動を覚えます。

21世紀は環境再生の時代です。地球の温暖化、大気汚染、水質汚染。いずれも再生の糸口は山林の保全にあります。私たちは、この里山に集い、この里山を守ることから、この地域の環境について考えてみたいと思います。今年もよろしくお願ひ致します。

(写真：宮崎竜一)



汗を流したあと、いも煮と焼き芋で舌ツツミ

菜園と豊かな自然、万歳！

国府田 貫一

アリスの丘の上から3分の1ほどの所に一区画借りております。流れる土を止めるのに、孟宗竹を割ったものを使って竹垣状のものをつくってあるので、あそこか、ここか、と確認するのはたやすいでしょう。

最初にお借りした菜園は風の丘の方で、2年ほど、茄子、トマト、キュウリ、オクラなどを栽培しました。そこそこに採れたので「よし」とし、八百屋で売っているものに負けないぐらいの西瓜やトウモロコシをつくってみたいなどという夢を持ちながら、実現しませんでした。風の丘は、水場から下りと登り場とがあって水遣りがとっても大変でした。

3年目に、アリスの丘に空きが出来たとのことで移動し、鶏糞を蒔きこんでの土づくりから始めて、移った年は、ほうれん草、みやこべか菜、じゃがいも、栗みやこぼちや、タアサイ、3寸ニンジン、4寸ニンジン、パクチョイなどをつくりました。ニンジンの出来は今一つでしたが、ジャガイモ、かぼちゃ、葉っぱものの出来は上々で、文字通り畑を楽しんできました。収穫物を家に持ち帰って家人に調理して貰い、食卓に並んだときは充実感に満たされました。自然の恵みです。

一昨年(2000年)の5月末のことです。毎年田植えの前まで田圃でイチゴを栽培し、摘ませてくれていた石坂一雄さんが、「今年は5月末で栽培の終わったイチゴの苗を持っていても良い。」と言われたので、我が家が摘果していた部分のイチゴの、親株とランナーの先に出来た子や孫をバケツに2杯ほど頂いてきて、菜園の片隅と家の庭先のプランターに植えておきました。元気に育っています。

「来年は、菜園に一畝イチゴをつくるぞ。」と思いながら、梅雨時と夏と秋の半ばを遣り過して10月の半ば過ぎ、畑を深めに耕して元肥に堆肥と米糠を3キログラム余り施し、若干の化成肥料も蒔いた床をつくって黒のビニールでマルチングを施し、1週間ほど寝かせました。イチゴづくりのノウハウを尋ねた八百屋さんや菜園で顔を合わす人々や実家の父などから「イチゴを甘くするには糠(ぬか)が欠かせない。糠は最高の肥料だ。」と聞いていたので、聖蹟桜ヶ丘のザ・スクエアの地下で売っている米糠は高いから見送り、中河原から西に自転車で5～6分行った所にあるお米屋さんで安く分けて貰って準備しました。あとは苗を植えるだけです。

石坂さんに尋ねると、品種は『豊光早生』ということでした。東京都が栽培し頒布しているのはこの種類だけだそうです。いずれにせよ、果実は大きくて甘いのが着くことから文句はないので、10月中に植え付けました。冬場は乾燥しすぎて枯れないように、水の補給に気を遣いました。年が明けて4月頃に支柱を立てて鳥よけのネットを張りました。5月の1ヶ月間は、毎日か1日おきに収穫できるからです。スズメやヒヨドリに横取りされてはたまりません。

5月の初めから31日まで休みなく採れました。十分に熟するのを待つため2日に1回の割合で収穫しました。

里山の植物誌 (5)

マユミ (ニシキギ科)



「真弓」あるいは「檀」。この枝で弓を作ったことから名づけられたというのが通説のようです。また昔は高級和紙の「檀紙」の原料であったそうで、四国の高松市に「檀紙町」という地名が残っていますが昔は和紙の産地だったので、現代の「檀紙」はコウゾから作られています。源氏物語の「篝火」の巻にもその名が登場する由緒正しい樹木です。

初夏に白い小さな花をつけ、今は赤い実をたくさんつけています。ピンクや朱色の果実が熟してはじけると、中から赤い種子が顔を出します。

この時期の雑木林はみな葉が落ちてマユミの赤い実が唯一青い空に映えています。紅葉もきれいなのでヤマニシキギという別名もあり、観賞用に庭に植えられることもあります。

(写真・石坂二郎)

毎回中型のザルに一杯分位ずつでした。八百屋で売っているイチゴのパックに1杯半位はありました。金額にすると440×15=¥6600位に相当したかと思います。大粒で甘い実は家でも取り合いになりました。家族みんなが大満足でした。

苗の中では、親株よりもランナーの先についた株で良く育ったのが良く実が付いたようでした。畝の中では、若干低い方に植えた株の収量が多かったです。

昨年は、サツマイモの収穫を待って床づくりをやったので1ヶ月ほど遅れました。一昨年と同じ場所に堆肥と、5キログラム余りの米糠と、十分な量の化成肥料を蒔いて、庭のプランターに移してあった苗を11月の末に植え付けました。初霜のちょっと前頃に植えたので、苗たちには負担がかなりあったようです。石坂さんに話したところ、春先に暖かくなってから移植しても良いとのことでした。今年の5月にも、昨年と同じように収穫できればと、心待ちに日々世話をしています。

新宿から特急電車で25分足らずのところに、このように豊かな自然が残っています。聖蹟桜ヶ丘まで自転車で出かけて行って、帰ってくる時、大栗川を渡って少し来ると、空気が変わりました。『ああ、美味し感じながらペダルをこいでいます。引越してきて5年余、蒔いた桃の種も順調に育っています。自然との共生、これが実現してこそ本物の生があるのだ、と信じてやみません。自然を残す、否、生かすような開発こそが、開発のあるべき姿なのではないでしょうか。

家庭菜園と豊かな周囲の自然、万歳！

落葉掃きに家族で参加して

内山 昭一

倉沢の里山は落葉で覆われていました。熊手を持って作業開始。

- 子 「背負いカゴおもしろかったよ」
 母 「似合ってたわ、とっても」
 父 「ぎっしり詰まった重いのを何度も担いだものな」
 子 「ふっかふかの落葉プールも楽しかった」
 父 「あのまんま蛹（さなぎ）になって冬眠するかと思っただ、実はお父さんもやりたかった」
 母 「とっても気持ちよさそうだったわ。そうそう、作業を終えて食べた芋煮のおいしかったこと」
 子 「焼き芋も」
 父 「働いた後はひと味違うもんだ。でもよくがんばったよ」
 子 「また来たいな」

暖かい日差しの中、本当に楽しい一日でした。子供にもこうした体験をもっともっとさせたいと思いました。そのためにも身近にある貴重な里山を大切に守っていかなくてはと改めて感じました。



子供たちも大奮闘してくれました

倉沢の農家紹介します

石坂（あかし）農園ではリンゴと色々な野菜を栽培しています。主な出荷先は、学校給食と百草団地商店街で開催される火曜市で新鮮野菜を直売しています。

野菜作りで特に気をつけていることは、減農薬と土作り。化成肥料はあまり使用せず、自分で作った堆肥をたっぷり畑に入れます。ふかふかの土から採れる野菜は甘く柔らかい。

冬野菜は小松菜、ほうれん草、人参、ねぎ、大根等多種類作っています。事前に連絡して今何を供給できるか確認して頂ければ、採りたて野菜をご用意できます。



地場野菜の新鮮さを実感して頂けると思います。

連絡先：090-1266-9462 石坂忠夫

趣は野草園

杉山 寿々子

足しげく畑には行かないけれど、行った時には植物のいぶきを感じたい。刈り取った草はそのまま収穫物として役立てたい。この2点から、私が選んだ植物は香りが高い香草類です。「あぁいい匂い。元気出る。」



と畑にしゃがみ、草をさわり、香りを嗅ぎます。シソ科、イネ科、キク科、フウロソウ科等の植物が、1年分のお茶や入浴剤となります。多年草が畑の1/2を占めています。

残り1/2に植えているのは、ヒルガオ科、マメ科、ウリ科等です。手間のかからぬわりに収穫はあり、緑豊かで、私にはありがたい作物です。

冬になると保存してある品を酢、油、酒に漬けて食卓にのせます。ささやかですが手作りの満足があります。

しかしいつの日にかまじめに土を耕し、ナス科、アブラナ科等の植物が立派に育つ畑作りをしたいと思います。

2000年度のできのよかった植物は、谷中しょうが、赤とうがらし、ハヤトウリ、タイハク（サツマイモ）、ゲンノショウコ、カモミールです。



倉沢里山 緑のボランティアへのお誘い

日野市第一緑地の笹刈りと落ち葉掃き。前回に続いて落ち葉を集めて腐葉土を作ります。出来上がった時に参加者全員で腐葉土を分けましょう。

労働のあとは薪ストーブの上で作った甘酒を飲み、枯れ枝を燃やしてジャガイモのホイル焼き。アツアツのジャガバターを食べましょう。倉沢里山を愛する方ならどなたでも参加頂けます。

参加される方は、食材を準備する関係上 **2月4日までに** TEL・FAX・E-mail で名前と人数をお知らせ下さい。

日時 2月11日（日） 10時～13時

雨天の時 翌日12日（祝）の同時刻
 持ち物 手袋、くま手等（あれば）
 おにぎり・飲み物・お椀

参加費 200円/1人（食材代）

集合場所 田村宅（アリスの丘下）

042-592-5859（日野市百草698-6）

E-mail: alice-fm@mail.hinocav.ne.jp

企画係募集：薪ストーブを利用したワイルドなアウトドア料理の企画をして下さる方、灰も調味料のうちと大胆な野外料理人、大募集致します。



ふとやま物語

第5回

春を待つ里人たち



初春、里山は明るい光に包まれています。雑木林の中では、スマレやジジババ（春蘭）フキなどが、春の準備を始めました。里人たちは、腐葉土を作るための落ち葉掃きや樹木の剪定、下草刈りなどの山仕事に精を出します。最近あまり見かけませんが、以前はこの時期、稲の裏作としてムギ（小麦）が田でも栽培されていました。10月頃に芽を出した苗は葉丈10cm前後にまで成長し、ちょうど今ごろ麦踏みの時を迎えます。これは霜柱で浮き上がった根を押さえ、更に苗の成長を遅らせるための作業です。これから迎える冷たい北風と雪の季節を乗り越えるためにはしっかりと根と背の低いたくましい苗作りが大切なのです。作業は12月から1月にかけて、麦の成長と天候を見ながら2～3回行われます。こうした麦踏みも珍しい光景になりました。

2月に入ると節分、初午と春の行事が続きます。今年の初午は12日、これは稲荷神社のお祭りで農村の人々にとって特に大切な年中行事です。現在は商売繁盛の御利益で知られているお稲荷様ですが、多摩地域では遠い昔から五穀豊穡の神と言い伝えられ農家の人々に深く信仰されてきました。それぞれの家で屋敷神として自分の土地に大切にお祀りしているのもそのためです。この日朝食前、あるいは午前中に人々は神様に油揚げ、赤飯、お酒などをお供えし、今年の五穀豊穡と家内安全をお願いします。また「奉納正一位稲荷大明神」と墨書きした5色の旗を奉納するところもあります。祠（ほこら）の前で酒宴を開くなど娯楽を兼ねた行事になっている地域もあり、お祭りの方法は様々ですが、昔も今も豊作を願う農家の人々の気持ちに変わりはありません。

節分の頃から里にも雪が降り始めます。でもこの雪、多摩地域では春が近いことを知らせるもの。忙しくも活気あふれる季節はもうすぐです。



おからと落ち葉で腐葉土作り

皆様はお豆腐をよく召し上がるかと思いますが、その陰でおからがゴミとして大量に処分されているのをご存知ですか？

昔は牛や豚などの家畜の飼料として利用されていたのですが、現在では家畜を飼う農家もめっきり減り、おからはゴミになってしまうのだそうです。

なんともったいない話ではありませんか。そこでおからを使ってうの花煮やケーキ、クッキーを焼くのも食物繊維が摂れて良い方法ですが、畑で野菜作りをしている皆様には、堆肥作りはいかがでしょう。

落ち葉とおからを交互に混ぜて袋に入れて堆肥作りをすれば、おからの水分と養分で早く腐葉土が出来上がります。直接畑に埋めこんでもOK。今年の野菜作りはこれで決まり!!

廃棄物の減量と活用の一石二鳥です。

三河屋豆腐さんの店先にはおからが置いてあり、無料で分けて下さるそうです。

連絡先：(042)591-4694 三河屋豆腐店
(高幡図書館から動物園方向へ向かってすぐ)

☆☆☆☆ 事務局から ☆☆☆☆

☆本年もよろしくお願い致します

昨年はファームの運営や里山保全の活動にご協力・ご支援頂き、本当にありがとうございました。本年は新たな活動も試みたいと思っております。昨年同様よろしくお願い致します。

☆ステンレス製の水筒預かっています

先日のボランティアの際の忘れ物、田村宅で預かっていますので声をかけて下さい。

☆水道横の台を作って下さった方

皆さん大変便利に使わせて頂いています。ありがとうございました。

冬の午前中は水道が凍ります。栓を開けたままで放置しないようお願いいたします。またアリスの丘下の駐車スペースを2台分掘りました。ご利用下さい。

☆梅の木を剪定しました

アリスの丘の中程に剪定した枝を積み上げてあります。エンドウの支柱などに自由にお使い下さい。

☆本年の契約更新について

毎年3月から新年度の契約がスタートします。往復ハガキでご案内を差し上げております。現在空きを待っている方が10数名おられます。新年度は契約更新をしない、あるいは区画を減らす予定の方は、なるべく早めに返信頂けると、楽しみに待っている方に早くお伝えできますのでありがたいのですが……。よろしくお願い致します。

☆皆様の投稿をお待ちしています

本号に記事や写真をお寄せくださった皆様、ありがとうございました。このニュースレターは皆様の投稿によって作っています。畑のできごと、収穫後の料理法、教えて下さい。苗や種差し上げます、等々、楽しい情報をお待ちしています。写真やイラストなども大歓迎。紙・FDは田村宅のポストに、E-mailは、alice-fm@mail.hinocatv.ne.jpへ。