

『八王子産自然薯』の普及は「自産自消」から  
—すずしろ22会員による草の根運動—

2021.10

私の“自然薯”との関りは、12年前の2009年2月にイレウスを発症し、医師・管理栄養士から食事制限の宣告を受け、消化の良い食材、食品、料理法、飲食の仕方について勉強させられ「消化と栄養重視の病院食」と「自然薯の生食」を生涯にわたり主食とすることが望ましいと決めたことに始まります。

【自然薯の効用＝自消の効用】

自然薯を生涯の主食とする理由は、『私が8歳の時、末弟誕生の出産祝いと母の産後の肥立ち用として親戚からいただいた自然薯と鶏卵に出汁を加えた“とろろ汁”を父が調理し、運び役の私が母の寝室への途中匙で一口失敬したそのときの香りと旨い味だった強力な印象と親戚間で自然薯と鶏卵を出産祝いとする当時の慣習は、自然薯が他に代えがたい滋養強壮に優れたものの証左であることを認識したことによります』

さらに、自然薯は古くから山菜といわれ、漢方食としても用いられている。疲労回復、食欲増進、免疫力を高め風邪予防効果、強精効果、消化酵素アミラーゼによる消化増進、近年アンチエイジングに効果のあるDHEAが含有されていることが分かるなど他に類を見ない効用があるためです。(紙面の関係上詳しくはウェブ等を参照して下さい)

13年間にわたる自然薯主食生活の実態

1日おきに、すり下ろした80グラムのとろろに水50cc、昆布・かつお節の出汁20cc、鶏卵1個による“とろろ汁”をベースにして、しらす、こし餡、もずくを加え、日によってまぐろの赤身ブツ切、きなこ、夜食するときにはひきわり納豆をトッピングし、最後に軟らかめに炊いた妙高産コシヒカリ60グラム(たまにウドン)を入れてスプーンでいただいています。制限されている食材を除いて季節ごとの生食できる野菜や果物など細かく刻んでトッピングしたりしています。

自然薯のとろろ汁は、油、生乳以外はトッピング材を受け入れそれぞれの存在を生かしてくれます。

13年間の自然薯主食生活の効果

年に2～3回引いていた風邪が13年間1度もなし。イレウスの予兆1度もなし。4年目からインフルエンザの予防注射を止めた。胃のムカムカ・もたれ1度もなし。便秘の症状がかるくなった。肌荒れも少なくなった。老化の進行が遅くなっている(2021年4月の法人メンバー14人の見た目の年齢は70台前半が多く7～8歳若く見られた)。13年間欠かすことなく2日に1回の自然薯とろろを主食とする者は稀有と思われるでしょうか。さらに観察を進めることにしています。

【自然薯の自産】

自然薯の主食開始直後に、八王子市内の八百屋-スーパー回りをしましたが現物はおろか自然薯の存在を知らない店員がほとんどで、自然薯の普及には自然薯が身近にあっても目に触れ買い求めて食べられる環境でなければならないことを痛切に感じました。

その環境とは店頭で見れることです。ところが店頭に見当たらない。大きな八百屋さんやスーパーマーケットの店員さんに伺いました。値段が高すぎてお客さんが買えない買われないから置かないと貴重な話を聞きました。ならば自分で食べる分は自分で作らざるを

えない。

友人の伝手で数か月分の自生の自然薯を入手し、不足分はインターネットで栽培自然薯を購入、いずれも相当の出費となりましたが食べられないマグロのトロやサーロインステーキなどにかげなくて済む費用と思い、それに何よりも自分の命を維持するために！と思うことによって気もやすまりました。

#### 1. 私の自然薯自産自消の開始から今日まで

市民農園活動中でもあったので、自然薯の経済的負担の軽減と需給の安定面からライフワークとして自然薯の自産自消を決意し友人の協力を得て、3月中旬、自然薯栽培農家に懇願して20本の苗と必要な資材を調達して栽培開始。

1970年に栽培を考案した山口県の政田さんはじめ自然薯農家の情報入手と並行して恩方地方の山野で自然薯の枯れた蔓や葉っぱを頼りに近づき、腐葉土の状態と吸収根の張り方、蔓の伸び方、葉の張り方、塊根(芋)の生育の仕方と土壌の質と環境などつぶさに観察し、政田さんの考案内容との比較を行った。

自然薯の特性として、塊根(芋)の生育する環境は長芋、大和芋、つくね芋と全く異なり無機質の土壌の中で育つので堆肥など有機物の匂いや味がしみ込むことがない。長芋、大和芋、つくね芋はジャガイモやダイコン、人参、ごぼう等は、同様の肥料や農薬やバクテリアなどの有機物が混ざった土壌の中で育てられるので匂いや味が影響をうけている。

政田さんの考案は塊根土壌の効果まで求めたものではなく垂直に成長する塊根の特性を回避したものである。

私は栽培開始5年目にポリエチレンフィルムの被覆栽培を考案し6年目に袋状にして塊根を畑の土壌と完全に隔離するとともに塊根を雨水の侵入から守ることに成功した。

1年目から12年間PDCA手法により発生した課題は次年度中までに解決し12年間で私なりの栽培システムを確立し13年目の本年度から600本の大量栽培にチャレンジした。

一人で何本まで栽培できるかがこの先数年の目標である。

#### 12年間の栽培研究概要

1年目(2009年)：芽出し苗20本植え付け、歩留まり100%

2年目： ” 30本 ” 、 ” 83%、苗数本腐敗、長梅雨原因

3年目： ” 20本、切芋20本、 ” 90%、80% 来年度切芋中止

4年目： 種屋2社、芽出し20、20、 ” 75%・75%台風豪雨被害、次年度畝上げ

5年目：前年同、歩留まり90%、長梅雨、8月集中豪雨、次年度ポリフィルム被覆テスト

6年目：30本、20本、歩留まり97%、95% ポリフィルム被覆効果大=成功

7年目：30本、30本、歩留まり ともに98%

8年目： ”、 ” 蔓誘導材にトンネル抑え採用、歩留まり100%

9年目： ”、 ” 塊根土(恩方、相模原、山梨)、自然薯室評価・恩、相やや劣る  
歩留まりともに100%

10年目：計107本、歩留まり100%、山口50%、アーバン会長の八王子産自然薯普及に協力、自然薯セミナー講師、ふれあいの里・石川農園栽培アドバイス。アーバンによる品質評価。高尾の桜納品開始

11年目：計250本、ポリ袋完全被覆—作業能率向上。歩留まり100%・100%、山70%  
山梨栽培アド10本、

12年目(2020年)=350本、(ABともに前年同、山口一本苗150本) 家庭用耕運機使用で一人で栽培可能本数に挑戦→数年来の研究、作業改善で500本は可能との確信得る。→次年度は600本に挑戦。

歩留まり(AB山口ともに70%)→10月末の早霜で葉っぱが枯死、光合成不足で600g/本で成長止まる。→次年度改善策(容易に寒冷紗が掛けられる棚の構造化)

●以上、12年間の栽培経験から個人でも大量生産農家でも他の栽培作業と重ならない方法など安定した自然薯栽培の可能性について確信を得ることができた。

13年目(2021年)=1200本栽培可能な600㎡の圃場(畑)を八王子市小比企町に確保。

12年間の栽培経験から得たノウハウを生かして「八王子産自然薯の普及促進事業」がスタートした。

NPO法人すずしろ22創始者のひとりである合津さんに相談の上、法人会員の草の根運動の手始めとして、4月11日八王子市由井事務所調理講習室において法人メンバー14人が自然薯に触れ、とろろにすりおろして味を知っていただく機会を持った。引き続いて小比企の自然薯圃場において現場研修会を行いました。

私が栽培作業をするときに一緒に作業できれば容易に覚えやすいだろうと考え、私が法人の農家会員になり援農者は私への援農作業を通じて私から栽培ノウハウを取得する。

4月下旬から6月中旬までの重要なプロセスに携わっていただき来年度に自産される方が現れましたので事前の準備から栽培まで必要なアドバイスと必要な協力をしたいと思っています。

キャベツやホウレン草と同じように自分で食べる自然薯を自分で栽培する方が年々増えるであろうことを確信しました。

過去に手掛けた農家さんの断念した理由を伺い、私なりに対応案を生み出していますので農家会員さんのご相談喜んでお受け致します。

大量栽培には販路も重要な課題です。今回援農会員さんから申し出いただきましたので協力したいと思っています。

春に援農いただいた成果は12月下旬に出ます。援農されなかった会員の方にも草の根運動の一環として感謝祭に出席されて生の自然薯に触れ、味わっていただく機会を持ちたいと思っています。

## 【参考】

### 1.自然薯の生態

自然薯とは、東北地方から九州地方の内陸部に自生し、縄文時代から食用されている日本固有の芋です。滋養豊富で“山薬”といわれ“漢方食”として珍重された長い歴史のある芋です。

日本の山野に自生する自然薯の生態は、高さ高さ4~5mの広葉樹林を好み、肥沃な腐葉土の栄養を吸収する吸収根を張りその根元から空に向かって5~6m蔓を伸ばし、広葉樹の枝の上に張り巡らした数百の葉による光合成によって得た養分を蔓を通じて吸収根から真下に向かって伸びる塊根(芋)に供給される。

同時に、吸収根からも土壌の養分が塊根(芋)に供給される。

塊根(芋)は腐葉土の下4~50cmの無機質でかつ適度の湿度を保つ土壌でしか生育しない。この環境で4~5年かけて長さ数10cm、重さ数百gに生育した塊根が、いわゆる自然薯として掘り出され、その場で生食できる唯一の芋となっています。

八王子の里山にも40年ほど前までは自生していたが今では殆んど見かけなくなるまで掘り尽くされています。

## II. 山芋、自然薯、長芋など呼称の混乱

山芋(ヤマイモ)という呼び方が混乱しているのが現状です。

1. ヤマイモ科のヤマノイモ属で、日本で食用されている長芋、自然薯、大薯(ダイショ)をまとめて山芋と言う場合。
2. 栽培されている長芋の仲間だけを山芋と呼び、自生する自然薯は山の芋と呼んで区別する場合。
3. 世界的には、ヤマノイモ属の総称をYam(ヤム)と言い、Yamは東南アジアからアフリカにかけて広く分布し、人々の重要な食料になっている。ヤマノイモ属の植物は

もともと熱帯性で、日本固有の自然薯と中国原産の長芋は温帯性の種類である。

## III. 自然薯の栽培は発展途上

自然薯栽培農家の正式な統計が公表されていないが年産1万本以上の生産農家はわずかで自家消費農家が大部分と言われている。八王子市では数軒と言われている。

スーパーマーケットの店頭に並ぶまでは相当の年月を要するでしょう。

交易面での地球は年々狭くなっているが、自然薯に関しては日本の固有種となっているので世界のマーケットを独占できる有望な産業になるものと思われま

## IV. 日本固有種の保存が急務・・・自産自消活動で救いませんか。

自然薯はクローン栽培です。零余子(ムカゴ)から苗を作っていますが自生する自然薯が乱獲されると「種」が絶滅することになります。

私の栽培研究も、実は自生自然薯の乱獲防止がひとつの目的で今日まで栽培研究をしました。山野の自生自然薯から零余子を毎年供給してもらおうようにこれ以上自然薯は掘らないで零余子だけ供給してもらって畑で産出量を増やしていく時代に差し掛かっています。

『自然薯の自産自消運動がその第一歩』との信念です。

完