



すずしろは大根 それは大地の豊かな恵の象徴 22世紀につなげる農のあり方を 共に考える会

## 援農状況

9月援農時間 1,639時間（昨年同月 1,416時間、223時間増）、  
受入農家 22軒（昨年同月 19軒）、参加会員 60名（昨年同月 48名）、  
1月からの累計援農時間 15,253時間（昨年同月 14,400時間、853時間増）

この夏以降、新しく入会された方の援農参加が増えてきております（8月は150時間、9月は100時間程）。援農活動に積極的に参加する方の入会が増えていることに明るさを感じます。新しく入られた方は、つい一生懸命になりすぎて、自分のペースを見失いがちです。「援農のしおり」や「ヒヤリハット事例」などを参考にけが等がないよう十分にご注意下さい。さて、10月も後半となり、気温も低くなり、冬の気配を感じるこの頃です。本年も残り2か月あまりとなりましたが、援農は堅調です。里芋やネギ等の収穫やのらぼう菜、玉ねぎ等の春野菜の準備と忙しさは続いています。健康にご留意のうえ、引き続き援農活動にご協力をお願い致します。（北尾）



## 理事会報告

10月は理事会を開催せず、必要に応じて報告事項の共有、協議事項の意見交換を行いました。

- ・イベントの参加費は通常、非会員から保険代として100円/人をいただいているが、外部団体からの依頼で人数が少ない場合には、スタッフ謝礼を考慮し、その団体全体から最低3,000円の参加費をいただくこととした。
- ・コロナ禍で隔月の開催としていた理事会を、毎月の開催に戻すこととした。
- ・里芋収穫イベント（3回）の打ち合わせ（すずしろ22会員向け、生活クラブ向け、ワーカーズコープ向け）。NPO フェスティバルの打ち合わせ。

## イベントのお知らせ

① 10/31(日) 11時～15時半、長池公園（八王子市別所）で NPO フェスティバルが開催されます。すずしろ22も野菜や花苗を販売します。遊びにお越しください。

### ②里芋堀

場所：八王子高月町小作地区（東秋川橋手前を左に入る）

日時：11/7（日）9時半～11時 雨天の場合は11/14（日）

参加費：会員無料 非会員100円（保険代等）

皆で収穫し、収穫した里芋の中から希望の量を購入（250円/kg）  
飲み物、袋、軍手持参

申込：駐車スペースが5台程。先着5台での申込。

バイク、自転車、徒歩の場合は何人でも参加可。

申込先 地産地消担当 佐藤 瑞恵 Email: [mizue06230415@yahoo.co.jp](mailto:mizue06230415@yahoo.co.jp)

ショートメール 090-4912-2117（TEL 同左）

お申込み頂いた方には畑の場所の地図をお送りします。

## 野草あれこれ

セイタカアワダチソウ キク科アキノキリンソウ属

北アメリカ原産の外来植物で、戦後急速に広がり

日本全国に分布する。繁殖力が旺盛。2～3mにもなり、泡が立つように白い綿毛を飛ばすことから、名付けられた。一時期花粉症の原因植物の一つとされたこともあったが、風媒花ではなく、虫媒花なので、花粉を風にばらまくことはない。根から DME という毒性物質を分泌し、他の植物の発芽を妨害し、周辺の植物を駆逐して大群落を作る。だが、最近ではその勢いが衰え、DME による自家中毒であると考えられている。天ぷらにするとおいしい。



私は、12年前腸閉塞を発症したのを機に「自然薯の生食」を生涯主食にしようと決めました。自然薯は古くから山薬、漢方食として用いられ、疲労回復、食欲増進、免疫力アップ、強精効果、消化酵素アミラーゼによる消化増進、アンチエイジング効果のあるDHEAが含有されているなど、他に類を見ない効用があり、何より、子供のころ、母の産後の肥立ち用のとろろ汁を一口失敬したときの旨い味が強く印象に残っていたからです。



食べ方は、すり下ろした自然薯80gに水50cc、昆布・かつお節の出汁20cc、鶏卵1個を加えた“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、最後にご飯を入れて食べるというものです。

これを1日おきに食します。お陰で、風邪を13年間1度もひかず、腸閉塞の予兆もなくなり、胃のもたれもなく、便秘の症状が軽くなり、肌荒れも少なくなり、見た目も若くなりました。

ところで、12年前には、八王子市内の八百屋、スーパーに自然薯は見当たりませんでした。店員さんに聞いたところ、値段が高すぎてお客さんが買えないから置かないとのことでした。自生の自然薯を何とか入手しましたが、相当の出費となりました。

そこで、自然薯を自分で作ろうと決意し、借りていた市民農園で2009年、自然薯の栽培を開始しました。1970年に考案された政田さんの栽培方法などを参考に、自生する自然薯を観察し、改良を加えてきました。



1年目に芽出し苗を20本植え付けました。長梅雨や台風で苗が腐敗することがわかり、ポリエチレンフィルムの袋で塊根（芋）を畑の土壌と完全に隔離して雨水の侵入から守る栽培方法にたどり着きました。早霜（10月末）で葉っぱが枯死すると途中で成長が止まってしまうので、容易に寒冷紗が掛けられる構造の棚にしました。



2018年にそば店「高尾の桜」へ納品し始めました。12年間、PDCA手法※により、私なりの栽培システムを確立し、13年目の今年、600㎡の圃場を八王子市小比企町に確保して600本栽培しました。すずしろ22創始者のひとりである合津さんに相談し、

4月に試食会と現場研修会を開催しました。私の栽培ノウハウを他の人に伝えたいと思い、すずしろ22の農家会員になって援農会員と一緒に作業してもらい、栽培ノウハウを取得してもらっています。来年度に自然薯を自産したいという方も現れたので、アドバイスと協力をしたいと思っています。過去に手掛けた農家さんが断念した理由を伺い、私なりに対応策を生み出していますので、農家会員さんからのご相談も喜んでお受け致します。

自然薯は、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。塊根は腐葉土の下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ません。4~5年かけて長さ数十cm、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年ほど前までは自然薯が自生していましたが、今では殆んど見かけられなくなるまで掘り尽くされてしまっています。自然薯栽培農家はわずかで、自家消費農家が大部分と言われています。スーパーの店頭には並ぶまでは相当の年月を要することでしょう。

日本固有種の保存が急務です。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」が絶滅してしまいます。私の栽培研究も、実は自生自然薯の乱獲防止が目的のひとつです。これ以上自然薯は掘らずに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

※PDCA手法： Plan（計画）・Do（実行）・Check（評価）・Action（改善）を繰り返すことによって、生産管理や品質管理などの管理業務を継続的に改善していく手法（この寄稿文は抜粋です。全文（A4判5頁）はすずしろ22のHPをご覧ください。）