

里山倶楽部自然農場日記 1月号 NO24

新年明けましておめでとうございます。

自然農場日記もNO24。月日の経つのは早いものですね。今年もよろしくお祈りします。

去年の私の生活目標はスローな生き方をめざすというものでした。結論・・・全く目標達成できませんでした。明日雨が降りそうだという天気予報が出れば、今日中に種をまかねば、今日中に定植せねば。田植えの前に草刈をしなれば、稲刈りの前に草刈をしなれば・・・等々。焦って焦って走り回るばかりで、所詮スローなんて無理だということがはっきり分かりました。今年は居直って「自然体」。つまり何も考えないということ。但し去年は大きな怪我も無くやれたことは自分を誉めてやれると思っています。

そこで自慢話を。一昨年わずらった椎間板ヘルニアという腰の病を昨年はプラスに変えました。(意識してやったわけではなく結果そうなった)。去年の12月は来る日も来る日もたまねぎの定植にかかりきり。早生たまねぎ、晩生たまねぎ、赤たまねぎ合わせて1万本くらい定植しましたが、その作業のきついところはひざを曲げてかがみこむ姿勢が永遠と長時間にわたること。一昨年はひざが痛くてヒーヒー言いながらやったものですが、今年はあまり苦にならなかったんです。理由は、医者から教えてもらった腰痛体操を日に2回必ず実行し続けたからと思います。おかげさまで、ヘルニアが原因の足のしびれもかなり軽くなり、全く気にならない日も。但し無理して重いものを持ったりすると調子が悪くなりますが。

「この世で無駄なことは何もない。すべてが必要で必然である。」というようなことをある本で読んだ記憶がありますが、私のヘルニアも今考えるとまさにその通りの事例のようです。ヘルニアにならなかつたら、私は一生体操なんかしないし、自分の肉体を過信して生きていったでしょう。ヘルニアのおかげで神様から頂いた肉体をいつくしむ心を発見させていただいたのです。

このような事例はたくさんあります。その時は「私はなんと不幸なんだろう、どうしたらいいか分からない」と嘆いた事が、後からズーッと時が経って、あ、そうか、あの時大変だと思っていた事がそういう意味だったのかと理解するのです。

3年前私は、三重県の伊賀で2町ほどの畑、2反ほどの田んぼ、伊賀の駅前で自然食品店をやってました。ところがそれらをやめさせる事件が次々と連続して起きるのです。まず10年間共に相棒としてやってきた仲間が農業をやめて田舎の高知に帰ってしまいました。次に自然食品店のパートさんが病気になって困っていたところに、店が伊賀市の駅前再開発にひっかかってしまって、立ち退きの話が出てきたんです。次々に起きる難題に途方にくれました。そんな時近くで有機農業をやっている仲間の田島さんが里山倶楽部を紹介してくれたのです。お陰で現在の私があるのです。今思うと、あのまま三重県で単身赴任のよ

うな形で生活していくのも限界だったのでしょうか。当時 60 歳になっていた訳ですから。くどくどと私事を書きましたが、要は、現在自分が大変だと思ってもそれには必ず意味があるということ。それは後から分かるという事。そしてトンネルはいつまでも続かないという事。何より自分達は「時間」という空間に生きているのです。一つの発生した事件が永遠に続くことはないのです。逆に時間の無い世界を想像してみましょう。なんと平凡で退屈な社会なんでしょう。時間のない世界では辛いと思ったことが際限なく永遠に続くのかも。憎しみがあって愛があり、苦があって楽があり、不幸があって幸があり、始まりがあって終わりがあり、生があって死がある。一見無秩序なようでなんとこの世は秩序正しいのでしょうか。

今年心も身も自然にまかせて、自然の中でゆらゆらと。日一日を精一杯生きていきたいものです。

お客様の声

稲穂を先月頂いたものにせみのぬけがらを付けて今もかざっています。ざくろ嬉しかったです。

(Oさん)

れんこん、しょうがをすりおろして、しょうゆ、お茶くわえてのんできます。ちょっと体調悪いときあたたまります。

(Kさん)

何時もお世話になります。今年天候不順で何かとご苦勞の多い年だったと思いますが、美味しい野菜を有り難う御座いました。来年は天候に恵まれ沢山の野菜が収穫できます様願っております。

(Aさん)

レンコン、シャキシャキしていて、口の中ではだんごになるようなもっちり感。とってもおいしく、お弁当にも大好評でした。

(Uさん)

レンコン美味しいだけでなく適当にねばりがあって、すぐに煮えます。市販のレンコンとどうして違うのでしょうか。

(Kさん)

里山倶楽部自然農場日記2月号 NO25

今年になって好いことが沢山ありました。

まず1月4日里山倶楽部の会員であり、インディアンの方と結婚されて現在アメリカのサウスダコタにお住まいになっている「まゆみ」とそのご主人にお会いすることができました。彼女は「サウスダコタの平原から」、僕は「自然農場日記」を里山倶楽部機関紙《ちゃこ-るに》投稿しています。以前（自然農場日記10月号NO21）インディアンの方々を冗談とはいえ揶揄するような文章を載せ、数人の方々から「あの記事は事実と違う」、「言い過ぎだ」というお叱りをうけていました。僕もまずかったな～、一度お会いして謝りたいけど遠くてお会いするチャンスがないし・・・。と思案していたところになんと彼女が持尾の里山倶楽部に来られたのです。やっとお詫びすることができました。彼女からは全く気にしてないと言っていただき、念願の胸のつかえが取り払われました。そして自然農場日記に興味を持って読んでくれていること、特に食のことには（自然農場日記4月号NO15）全く同感だと話がはずみました。新春早々短い時間でしたがとっても楽しいひとときを過ごさせていただきました。ご主人もとても優しい方でした。これからは「サウスダコタの平原から」を読むのが一層楽しみになりました。

次に自然農場の野菜セット会員で富田林にお住まいのMさん（女性）のことです。その方が子どもさん二人を連れて里山倶楽部に来られました。「今まで10年間、ある仕事をしてきたが限界を感じてきた。ついては農業の勉強をして、将来は半農半Xのような生活をしたい」というようなお話をされました。田んぼも含めて農地はあるということ、お教えできることは何でもお教えする、人に頼るのではなく自分の力で家族を守る時代が来ているというような趣旨をお話しました。具体的なことはこれからゆっくり考えて、とりあえず4月から農業の勉強をする方向で決まりました。専業でも、半農でも、家庭菜園でもそれぞれの人が自分に合った形で農業に携わることが大切で、そのような人が増えることは里山守にとっては大変嬉しいです。

年末この日記に上河内の放棄田を耕作するお話をしました（自然農場日記11月号NO22）。その後、里山倶楽部でその棚田をどのように管理していくか大激論が交わされています。上河内のような規模の大きな棚田を自然農場だけにまかせていいのか。放棄田はこれからも沢山でてくる。それらを今後里山倶楽部としてどのように管理していくのか。この上河内を機会に沢山の人が棚田の米作りに参加してもらい、沢山の人が里山を守りながら葛城山、金剛山から湧き出た源流水で作った美味しいお米を食べてもらうにはどうしたらいいか。結論は出ていませんが、上河内の棚田問題を機会に、多くの里山倶楽部のメンバーが里山を守り、そしてその中で生活する方法を改めて考えることになったのはとっても

嬉しいことです。

新春早々手に余るほどの素敵なことが起きています。感謝、感謝です。

※1月にした主な作業・・・エンドウの支柱立て、ネット張り。横尾、天見、弘川、加納各棚田の荒起こし。上河内の草刈、あぜシートの撤去。

お客様の声

新米や松や干し柿うれしかったです。赤いにんじんも。今年も町の中において、自然のいぶきをもらえたらと願っています。

(Sさん)

和人参、こいもを煮しめにしたらめっちゃおいしかったです。

(Kさん)

お正月のお花がとても良かったです。こころづかいをありがとうございます。

(Kさん)

いつもお野菜ありがとうございます。それに子どもたちへのお心づかい（あけびや、カブトムシなど）いただき野菜以上にあったかい気持ちになって、元気をいただいています。おかげさまで大きな病気をすることもなく1年をすごせました・これからもよろしく願いいたします。大変なことも多いと思うのですが・・・。

(Mさん)

いつもやさいおいしいです♡ 友だちにも少し・・・自・・・満・・・！！だって、大すきだもん e h >> ね ね すずきさんて野菜大すき？ウチはすき >>>♡

(Kちゃん)

あけ おめ で す。うちに山下光てコがいるねんけど・・・うらやまし
しがられたあ♡ ルンルン \$ \$

(Aちゃん)

里山倶楽部自然農場日記 3月号 NO26

先日、新留勝行著「野菜が壊れる」 集英社新書 を読みました。化学肥料・農薬の恐ろしさについてはこの日記で何度も書いてますので皆様ご存知のこと。なぜ今この本を紹介するのか。この本にはなぜ化学肥料、農薬がこれほど多く当たり前に使われてきたのか驚くべき事実が紹介されていたからです。私も知らなかったことです。是非皆様にも知っていただきたいと思います。

まずは簡単に化学肥料、農薬の弊害についての復習から。

- 1 化学肥料や農薬を使った野菜は栄養価が極端に低い。ビタミンCやミネラルが1950年に比べたらほとんど無いに等しい状態です。
- 2 野菜の味が苦いため砂糖や調味料で味付けし直さないと食べれない。
- 3 化学肥料に含まれる硝酸態チッソが一般に売られている野菜から数千ミリ単位で検出されています。この硝酸態チッソは発ガン物質だということは皆様ご存知でしょう。日本にはこの硝酸態チッソに対する規制が全くなく野放し状態なのです。
- 4 硝酸態チッソが土中を通って川に入り海に流れて赤潮の原因にもなっています。農協の言う農業が環境を守っているというのはどう考えても無理な宣伝です。
- 5 穀物を含めて日本に輸入される農産物には病虫害を予防する法律があります。そのため輸出する国は船積み前に臭化メチルや青酸化合物等による「くん蒸処理」をします。これらのガスは催奇形性や発ガン性物質を含んでいます。またパックしている里芋やレンコン、山菜は消毒のために塩素の薬液に数ヶ月つけられています。
- 6 では国内産なら安全なのか？とんでもない。驚くべきことに耕地面積あたりの農薬の使用量は日本はダントツで世界一！フランスやイギリスの2.5倍、ドイツの5倍、アメリカの7倍。
- 7 化学肥料、農薬の多使用によって、土中の微生物が死んでしまい、その結果荒廃した農地が沢山生まれてきています。

以上簡単に書くつもりがこんなに長くなってしまいました。一見形は保っていても中身は壊れている農畜産物が、そのままあるいは加工されて、日々私たちの食卓にのぼっているのです。あなたは平気でこれらの農畜産物を食べれますか？

やっと本題です。私の知らなかった驚くべき事実！！

まず結論から。**化学肥料の普及は国策だった。**化学肥料は戦後日本の高度経済成長を支えた自動車産業や石油化学産業と密接に結びついた産業だった。

戦後日本は外貨獲得のために、品質の悪い工業製品を急務で改善する必要がありました。当時の自動車に使われている薄板は粗雑ですぐにさびて塗装前に赤さびが浮いてしまう状態でした。そこで製鉄段階で石油から作られた硫酸アンモニウムで洗浄しながら圧延する技術が開発され、簡単にさびない鉄材が誕生したのです。ここで問題になったのが散布さ

れた硫酸アンモニウム液の処理です。硫酸アンモニウムは蒸発しないため石灰を使って固形化しなければなりません。それではコストもかかり廃棄する場所の確保も大変です。そこで考え出されたのが次の一石三鳥の方法でした。

- 1 自動車産業で排出された硫酸アンモニウムを硫酸として、農業の肥料で使えば化学肥料が低コストでできる
- 2 低コストでできる化学肥料は、国際的に競争できる輸出品の目玉となる。
- 3 鉄鋼業界・自動車業界としては、産業廃棄物を処理するコストがかからないばかりか、農家に売って利益にすることができる。

こんなうまい話はないですね。自動車産業の産業廃棄物が、安いチッソ肥料に生まれ変わって農業に使われたのです。産業廃棄物はコストとなるどころか、農家が金を出して買ってくれる商品となって、鉄鋼・自動車業界を潤したのです。言い換えれば、日本の戦後の経済発展に化学肥料がひと役買っていたわけです。日本経済は敗戦の混乱のなかから、世界が驚くような勢いで発展しました。石油化学を使ったさまざまな産業が発展したわけですが、その過程で化学肥料はなくてはならない存在でした。農家に化学肥料を使ってもらわなければ困る人々や業界がたくさんあったのです。

こうして、国の発展のために「農業を利用する」上で大きな役割を果たしたのが農協です。今でも農協指定の化学肥料・農薬を買わないと農産物を引き取ってもらえないとか、買わなければ「今までの借金を返せ」と締め出されてしまうという話が多くあります。

以上のように戦後のひ弱な工業を支え続けてたのは、農業だったというわけです。すなわち**国是として戦後一貫して工業のコストを農家に負担させてきたのです**。現在日本があるのは農家の犠牲の上に、また消費者の犠牲の上にあるのです。

さらに国は平成の開国とかいううさんくさい言葉（TPP）で農業の集約化を目指し、手間のかかる有機農業をつぶしてさらに農業の工業化を目論んでいるのです。でもアメリカ、オーストラリア、ブラジルなどの大規模農業に対し、狭い国土の日本がどんなに規模を拡大したって勝負になりません。なぜそんな単純なことが分からないのでしょうか。今こそ日本を無農薬国家に。そして日本独自の農業を作り出さねばなりません。キューバがそうであるように。

「農は国の基なるぞ」 今こそ日本はこの言葉の意味を深く考える時なのです。

お客様の声

キャベツの外葉を刻んでひき肉、トーフで団子をつくりました。

(Kさん)

ほうれん草等葉っ葉類がとても美味しいので、できたら根を切らないで送ってください。

(Fさん)

里山倶楽部自然農場日記 4月号NO27

大地震で被災された方々、心よりお見舞い申し上げます。深く深くこうべをたれるだけです。

地震、津波は天災です。でも今回の原発事故だけは許せません。こうなることが分かっていたにもかかわらず、利益優先主義、便利さ追求主義、人間の安易な欲望が今回の結果を招いてしまったのです。化学肥料、農薬もまさに同じなのです。

今こそ、与えられた日常の仕事、生活をきっちりこなしていくことが被災された人たちを支えることになると思います。

これから始まる大峠（今回の震災を含めて）を越えたら、全く新しい世界が開かれることを強く強く祈願します。

里山倶楽部自然農場日記5月号 NO28

あっという間にサクラが散ってしまいました。今年は咲きたくなかったのかおそおそに咲き、観賞する間もなく散ったように感じられました。サクラも騒然とした社会に恐れをなしたのか。サクラは平和が似合う花ですね。

4月のトピックスはまたもやレンコン。

4月に入ったら種レンコンの定植が始まりました。時間を見つけては少しずつ別のレンコン田から収穫して定植していったのですが、あるとき植えたはずのレンコンが水にプカプカ浮いてるではありませんか。よく見るとどのレンコンも芽がなく、一部は動物にかじられたようなあとが残っているんです。もちろん種レンコンにはなりません。

何故なのか理由が分からないまま次の日もまた次の日も被害が続きました。とうとう植えた種レンコンの半分くらいが被害にあってしまいました。

大亦さんに話してみると「犯人はカモじゃないか？本で読んだことがある」と言います。カモがレンコンを食べる！最初は信じられませんでした。そういえば毎朝カモ3羽が気持ち良さそうにレンコン田を泳いでいました。その姿を見てほほえましく心が慰められていたんです。でも犯人がカモと分かってからは僕の心はアッというまに憎しみの炎に包まれてしまいました。人の心とはかくも自分勝手にうつろいやすいのです。

まず二つの対策をたてました。一つはカモが気持ち良く泳げないように田んぼの水を抜く。二つ目はスイカなどがカラスに食べられないようにする細い糸をレンコン田にも張りめぐらす。

ところがカモはアホなのか賢いのか。翌朝糸の間をくぐり抜けてレンコンをねらいに来たのです。ところがそのうちの一羽が糸にからんで身動きできなくなっているではありませんか。カモはカラスよりアホでした。カラスは警戒心が強く糸があれば絶対に近づこうとはしません。

その後カモはどう処理されたと思いますか。僕はあいにく所用で現場にいなかったんですが、処理した大亦さんと長尾さんの後日談を紹介します。糸にからまっているカモを捕まえようとそばによると死にも狂いで暴れたそうです。このにつくきカモめ！鴨鍋にして食ってしまうぞ。やっとな首根っこを捕まえた途端、カモは態度を豹変。観念したのか急に頭をうなだれてしゅんとおとなしくなってしまったそうです。そしてカモに「二度とここへは来るなよ」とさすと「うんうん」とうなずいたのだそうです。それを見た二人は鴨鍋のことはすっかり忘れてそっと逃がしてあげたのだそうです。その後はカモさんたち二度とあらわれなかったとき～
くおしまい おしまい>

おかげさまで今も（4月19日）せっせせっせと種レンコンの定植作業が続いています。

お客様の声

れんこんをうす切りにしてお味噌汁にいれてます。おいしくいただいています。

(Kさん)

お野菜届きました。ありがとうございます。箱を開ける時、クリスマスの子どものような気持ちになりました。早速、いくつかいただきました。とても美味しかったです。初めてつくったふきのとう味噌も美味しかったです。野菜がとても生き生きしているので、私も元気になれます。

(Tさん)

いただいたにんじん、おいしかったー。料理にはもちろん、ぬか漬けにしても、歯ごたえよく、味が濃くて、飽きない味でとってもおいしかったです！！野菜は作ってくれた人の心をおりこんで育つのかな。ありがとうございました。

(Uさん)

里山倶楽部自然農場日記6月号 NO29

2ヶ月も経つのに騒然とした社会は収まりそうもありません。それはそうです。福島原発1号機がとっくにメルトダウンしていたのですから(2、3号機も?)。状況は悪くなる一方。今後は考えも及ばないほどの長い長い苦難が待ち受けているようです。

先日、河南町の有機農業の大先輩「あおぞら農場」の機関紙「あおぞら通信4月号」を読ませていただきました。そこに特別寄稿文が掲載されていたので以下に紹介させていただきます。

『こんにちは。福島の吉田優生(旧姓 増田)です。あおぞら農場の創成期に一年お世話になっていました。福島第一原発より23kmの自宅より、3人の子ども達と共に神戸の実家に避難中です。

震災発生より早くも一ヶ月が経とうとしています。避難後、各地に避難した脱原発の仲間達、そして現地に残り救援活動をする仲間達とともに、特に小さい子どもを持つ親達に避難を促したり、避難地域の拡大と集団移転を各方面に訴えてきました。しかし、避難区域は広がらないまま、今現地では妙な落ち着きが出てきているようです。相変わらず収束の目処はたたず、放射能は漏れ続け、累積被爆線量は増し続けているというのに・・・。50km辺りの街では放射線量は30km辺りよりむしろ高いにもかかわらず、マスクもせずに普通の生活をしていると聞きます。どこかで、茹で蛙状態という言葉を目にしたが、まさにそんな感じかと思います。先の見えない放射能汚染の恐怖に疲れ、安全、安全の大合唱に慣らされてきている。

一時は全町避難した我が都路町民も20km距離外では自主判断でだいぶ戻っているようです(一時帰宅のつもりで都路に帰った夫も、周りのあまりの普通さに結局そのまま留まっています)、21km地点にあるうちの子ども達の学校も、40km位のところにある隣の廃校を借りて、4月6日に入学式をします。子ども達に普通の生活を取り戻してあげたい気持ちはわかります。でも、汚染地域での開校で、子ども達の安全は守られるのでしょうか。

私達は福島の有志で、昨年11月に「ヒロアクション福島原発40年」を立ち上げ今年一年を廃炉と廃炉後の地域社会のあり方を考える年にしようと、まずは3月26、27日のオープニングイベントに向けて準備を進めていました。ところ突然廃炉が現実のものとなり、即、ヒロアクションの実践を迫られています。

私自身もまずは今年入学の息子と3年、5年の娘の学校のこと、夫の仕事のことという問題に直面しつつも、今回の犠牲を無駄にしない様、エネルギー政策の大転換、そして、生き方の転換に向けて動きたいです。

今回のことは被災地の問題にとどまらず、電気を使って生活する人達すべてに関わる問

題です。自分達の使う電気の先に原発があり、その周辺で暮らす人たちがいる。関西電力は約半分が原発による電力だそうです。是非、皆様にも自分達の問題として考え、行動してくださいませお願いいたします。

ヒロアクション <http://hairoaction.com/>

ヒロアクションの口座：郵貯銀行（店番 828）記号 18220 番号 32050281

（子どもを守るマスクプロジェクト、放射能測定プロジェクトへの基金募集中です）』

掲載終わり

今回の原発問題のキーポイントは、我々大人がいかにか子ども達を守れるかだと思います。私のような60を過ぎたじいさん、ばあさんはどうでもいいのです。私たち大人は国に騙されてきたとはいえ、原発を黙認し利用してきたのですから止むを得ません。でもこれからの社会を担う子ども達はどんなことをしても守ってやらねばなりません。ところが国は、本来大人の年間被曝量は1ミリシーベルトと決められているのに、子どもになんと年間20ミリシーベルトまで認めたのです。大人でなく子供にですよ。よく国民は黙っていますね～。福島市内のある公園でマスクもせずに小さな子どもが砂遊びをしているTVを見ました。辛いです。やめて～～

さらに今日（5月18日）菅総理大臣は、安全が確立されれば今後も原子力発電を認めていくと発言していました。「もともと安全でないもの」なのに、「より安全」とはどういう意味なのでしょう。日本語、しっかり勉強せ---！ 福島の原発事故が発生したすぐ後にドイツのメルケル首相は、原発を作らないことを発表しました。えらい違いですは。命が大事なのか、効率（銭）が大事なのか。

お客様の声

たけのこおいしくいただきました。若竹煮でいただいたのこりをきざんでトーフやキャベツと合わせて焼きました。

（Kさん）

いつもありがとうございます。春野菜おいしくいただいています。玉ねぎは何に使ってもおいしい！野菜の皮を捨てるのもしのびなくて、コンポストを始めました。

（Tさん）

里山倶楽部自然農場日記7月号 NO30

河南町周辺の田んぼはほとんど田植えが終わりました。小さな小さな稲の赤ちゃんが必死に水の上に顔を出して「私、ここにいるのよ！」と主張しています。河南町が緑一色のじゅうたんのよう。こんなきれいな地球が目に見えないにつつき放射性物質に汚染されているなんて信じられません。

畑作中心の農業で1年の中でもっとも忙しい時期が4月、5月です。特に年間60種類位の野菜を栽培する自然農場にとって。冬が終わり、桜の花が咲く前後から一斉に夏野菜の播種、定植が始まります。特に夏野菜は植えるだけでなく、植えた後に支柱を立てたり(山芋、長いも、キュウリ、ナス、ピーマン、万願寺とうがらし、ゴーヤ。つるありインゲン)、雑草防止のためのマルチを張ったりの作業が多い。スイカなどはカラスよけの糸も設置しなければなりません。アライグマ対策も。

6月に入りやっと予定の作付けが終わりました。レンコンから始まって、しいたけの植菌、里芋、ズイキ、山芋、長いも、キャベツ、キュウリ、ブロッコリ、サニレタス、レタス、チンゲンサイ、シロナ、コマツナ、ホウレンソウ、二十日ダイコン、インゲン、カブ、ズッキーニ、ゴボウ、ミニトマト、トマト、スイカ、カボチャ、ピーマン、万願寺トウガラシ、ナス、エンサイ、モロヘイヤ、オオバ、ゴーヤ、落花生、枝豆、長ネギ、ゴマ、サツマイモ。

いつの時代も失敗はつきもの。今年はマクワウリが大失敗でした。2回播種したのですが2回とも発芽しない。50粒くらいを2回播種したのですがただの1本も芽が出ませんでした。種に欠陥があったとしか考えられません。

そんな苦労も芽が出て花が咲き実がつき出せば心は幸せ一杯になります。ズッキーニ、キュウリ、インゲン、ピーマンは収穫が始まっています。そして今年は自然農場に研修に来られているMさんの助言によりゴマの栽培に挑戦することになりました。初めての経験になります。楽しみです。

でも少し気になことがあります。今年は雨が多くて日照時間が少ないことと、温度が低いことです。そのためトマト、ピーマン、ナス等が実がつきにくくついてもなかなか大きくなりません。ズッキーニなどは腐りが多くて困っています。海外(チリ)で大きな火山の噴火が始まったようです。今年はそのために冷夏なんていうことはないでしょうね？

畑が一段落したらいよいよ田んぼ。今年は大亦さんが代掻き、田植えをしてくれたので、後を引き継いで私が除草作業の役割です。今年は全圃場をチェーン除草でやります。去年の経験をいかして(里山倶楽部自然農場日記8月号 NO19参照)。今年はどうな結果が出るのかこれもとっても楽しみ。

思えば田んぼの除草には毎年苦勞させられてきました。米ぬかをまく除草、大豆かすをまく除草、布マルチを利用する除草。どれもこれも除草剤をまくような完璧な方法はありませんでした。もう穂が出始めている8月のお盆ころまで田んぼに這いつくばった年もあ

りました。突然来襲するアブとの闘い……。何のために、誰のためにこんなことをしなければならぬの……。何度思ったことか。僕は農業大好き人間ですが、農業をやって辛いな～と思うことが二つあります。一つは凍えるような寒さの中でのレンコン堀、もう一つは炎天下での田んぼの草取りです。これを読んでおられる読者の方々、一生に一回は経験してください。いつでも面倒みますよ～ん。

今回は畑と田んぼの近況を報告しました。

お客様の声

ほろ苦いフキを義母が喜んでいました。 (Kさん)

木苺を摘みに行きたいと思っていたのでおもわず口に入れてしまいました。 (Mさん)

いつもありがとうございます。家族にも送っていただいているので、今までより連絡するようになりました (笑)。「これおいしかった」とか「おばあちゃん家にも持っていった」とか。同僚に分けても喜ばれました！

(Tさん)

里山倶楽部自然農場日記 8月号 NO31

毎日毎日、田草取りで田んぼに這いつくばっています。午前中が畑作業、午後が田草取りの毎日。大亦さんは一日中田草取り。僕には一日中ではできません。一日なんかやったら腰が固まってしまって動けなくなってしまいます。

一言で田草といいます、主に「こなぎ」と「ヒエ」です。特にヒエは稲とほとんど同じで見分けるには相当の熟練した技術が必要。夕方暗くなってくると見分けることがほとんどできなくなってしまいます。

前回報告したようにチェーン除草の結果が出ましたので報告します。結論から言いますとおよそ一町歩の棚田のうち半分は大成功、残り 2 反ほどは草が生えてもそれほどひどくなく草取りも比較的楽でした。問題は残りの 3 反あまり。この 3 反ほどが現在の自然農場を苦しめています。大成功の棚田の中には「源流米パラダイス」として今年引き受けた上河内の放棄田があります。「源流米パラダイス」の会員の皆様の心がけが良かったのか、3 年ほど放棄されていたので水草が少なかったのか。多分前者が原因だったのでしょうか。この上河内の棚田が草を取らなくても良かったのは本当に助かりました。

では 3 反の失敗の原因を考えてみます。育苗がうまくいかなかったのが大きな原因と思われ。苗の生長が悪く、植えられた苗が短すぎて水の中にもぐってしまって顔を出せない状態に。そのため水を入れるのを遠慮せざるを得なくなり田んぼの土の表面がむきだしに。水が少なく土が露出すると草が生えやすくなってしまいます（まるでどこかの原発のようです）。特にヒエは深水管理が重要とされています。去年の反省が生かされませんでした。

それに加え自然農法の稲は初期生育がとっても遅い。これは稲だけでなく野菜にもあてはまります。化学肥料を使った慣行農法の野菜の生長の速いこと！自然農法の倍くらいのスピードです。それだけ細胞分裂が早いということ。ということは身体や、環境への良し悪しは別にして、味が良くないということです。それに比べて初期にじっくり根張りをする自然農法野菜は生長が遅いんです。（人間も一緒かな？）

ところがこの初期成育が遅いのが弱点でもあります。というのはいつまでも大きくなれない間に雑草の方が早く大きくなってしまい稲が雑草に負けてしまうのです。そこで人間の手助けが必要ということになります。

雨ニモマケズ、上を向いて歩かずに下を向いて這いつくばっている日々の報告でした。

お客様の声

三度豆は苦手だったんですが、油でいためて、めんつゆで味をつけるのにはまっています。お体くれぐれも御自愛ください。

(Kさん)

里山倶楽部自然農場日記 9月号 NO32

お盆前に、のどが痛くて、頭が痛くて熱っぽくてとうとう寝込んでしまいました。珍しくも一日休んでしまいました。

結果的に風邪をひいたのですが、その風邪の原因は疲労だと思っています。夏の暑さに負けてしまって抵抗力がなくなったために風邪をひいたのだと解釈しています。

人はすぐ言います。「医者に行け」と。でも私は医者にはいきません。私は無農薬、無化学肥料で野菜作りをしています。その目的は環境への配慮もありますが、私の野菜やお米を食してくれた人が病原菌に対して抵抗力をもって欲しいからです。別の言葉で言えば、自然治癒力、自己治癒力を高めて欲しいから。

それを目的に野菜、米作りをしている私が風邪をひいたからと安直に医者には行けません。医者に行くということは、点滴なり薬という化学物質（原料は原油）を体内に入れることです。野菜で例えるなら害虫がついたら農薬をまくということです。簡単にそのような化学物質に頼るなら、とっくに自然農法はやめてます。可愛い野菜さん達がけなげに虫と闘っているのにそれを作っている私が簡単に化学物質に頼るわけにはいきません。

皆様ご存知のように、西洋医学は化学物質を使って症状を押さえ込む対処療法にすぎません。当人が持っている自己治癒力なんかまったく考えていません。「風邪は万病のもと」なんていうのは医者のおどかしです。儲けのための方便。その証拠にこれだけ医療技術が進歩しても（僕は進歩してるとは思いませんが、世間ではそう言ってるようですね。）病気になる人は増え続ける一方です。最近では若い人達でさえ成人病になる有様。国の医療費は破綻寸前。医療が進歩しているなら病人は減っていかねばならないのでは？当然医療費も減っていくのでは？

何か根本的に間違っているのです。それは何回もこの欄で言ってきましたので今回は書きません。

但し医者に行かない私でも事故等、外科的な場合はその限りではありません。そしてこれは私の生き方であって、人に強制するものではありません。

お客様の声

いつもおいしい野菜をありがとうございます。じゃがいもと玉ねぎでカレーを作ったらおいしかったです。今回の野菜で、夏野菜カレー作ってみます。

(Tさん)

丸いすいかにおっかなびっかなで触った男の子（3才）が満足顔でにこっと笑いました！あのまっかなすいかがあらわれた時はどんな顔をするのでしょうかね。

(Mさん)

いつも美味しくいただいています。エンサイ初めて料理しました。おいしかったです。スイカも程よく甘くて今年最初で最後かもしれませんが、たらふくいただきました。色々入っているのでレパートリーが増えてうれしい日々です。

(Tさん)

なすをぬかづけにしました。おいしかったです。お体御自愛ください。

(Kさん)

里山倶楽部自然農場日記10月号 NO33

9月より松本さん（女性）が当農場のお手伝いをしてくれることになりました。野菜セットの中に「今週のお野菜」というレジメがはいていますが、それは彼女の書いたものです。いままで野郎二人でやってきましたが、これからは女性の視点からも考えてもらえるので雰囲気が大分変わると思います。楽しみ、楽しみ・・・

以前紹介しましたが（2009年3月号、4月号）、自然農場はEM自然農法といってEM（有用微生物群）という微生物を利用した農業をやっています。これは（元）琉球大学農学部の高嘉 照夫が開発した微生物資材です。先日あるブログを読んでいたらEMが放射能核種を減らすという紹介がありました。私は大体知っていましたが改めて微生物の凄さが分かります。

私は10年ほど前に**化学物質過敏症**になったときに**EM（有用微生物群）**に出会いました。化学物質過敏症とは、ありとあらゆる化学物質に超過敏になる病気です。

たとえば、収穫が終わり稲株だけの田んぼのそばを車で通っただけで、地面に残留している**農薬**で具合が悪くなりました。

また、スーパーの野菜売り場へ行くと、ほとんどの野菜はポリ袋に入っているのに、わずかに空気中に漂っている**農薬**で顔がヒリヒリして息が苦しくなりました。

保存料や**添加物**が使っている食品は、口の中がヒリヒリ痛くなり、胃が冷たくなって食べることができませんでした。

建築中の住宅のそばを歩いただけで、頭がガンとなぐられたような衝撃を受け、目の前が真っ暗になりました。これは**新建材**や**接着剤**、**塗料**などの化学物質を曝露（ばくろ）したからでした。

毎日生きているだけで苦しくてたまらなかった時、**EM**のことを知りました。本やネットで調べて、遠くの自然食品店まで**EM**原液を買いに行きました。

そして、自分で培養して、室内空気の浄化、消臭、洗濯、化学物質の無害化などに大いに役立ちました。

山小屋を建てる時は基礎のコンクリートに入れ、外壁にも大量にスプレーして住むことができました。（**EM**菌を応用した建築用製品がたくさんあります。）

当時の**EM**雑誌に、**チェルノブイリの放射能汚染地域**に**EM**が使われているという記事があったのを思い出しました。

これが事実なら、たとえ死の灰で汚染されたとしても日本列島は蘇ることができるでしょう。放射能汚染された農地も安全な畑に生まれ変われます。人体に蓄積された放射能も排出できるようです。夢物語のようです。

早速ネットで調べてみました。

ありましたよ～

EM 開発者比嘉照夫教授の講演録が見つかりました。

その中から放射能に言及している部分を抜き出してみました。

EMフェスタ 2003 比嘉照夫教授 講演会 2003.11.16

いろいろ試しているうちにEMIには非イオン化作用すなわち、電気を帯びさせない力があるとか、
いろんな有害な波動が消えてしまう、放射能さえもコントロールするという重力波が関与している
ことが分かったんです。

しかし、これもチェルノブイリの原子力発電所の事故が起こらなかつたら、こういうことにはならな
かつたんです。

私はEMで放射能の対策をやろうと思い、日本国内でいろいろ試したんですが、厳しい条件ばか
りで思い切り実験できないんです。それなら困っているベラルーシに直接乗り込んでやろうと考
えました。結果として、昨日EM医学国際会議でコノプリヤ先生に発表いただいたような、原爆症、要
するに内部被爆対策にも使えるようになったんです。

シンポジウムプログラム 2003.1.29 琉球大学農学部教授 比嘉 照夫講演

どんな汚染でもと言うと「じゃあ放射能はどうなんだ」と言われます。私はベラルーシ、ウクライナ
でその実験をずっとやってきました。

放射能が多少残ってる所は生育も収量もいいし、味も良いのですよ。EMをしっかりやっておくと、
放射能を吸わないんです。これは物理学者、誰も絶対信じません。

でも私がやったのではなく、その国の化学アカデミーの研究機関がやっている。ようするに放射能
と言えどもEMIにかかったら最後、土の中の太陽に変わってしまうのです。土の中のエネルギー。
ですから世界のどんなひどい状態でも対応できるのです。

1998-11 EM フェスタ 98 パネルディスカッション

比嘉 EMを総合的に使えば、ダイオキシンはもとより環境ホルモン、重金属、有害化学物質などは、すべて無害化できると私は言い切っています。

これはなぜかと言いますと、この7月にチェルノブイリの風下になったベラルーシ放射能汚染地帯での過去3年間の総括を行い、放射能の被害は確実にEM-Xで押さえられるという発表も頂きました。

そこで、核種をある程度動かせるとの報告もありました。核種とはストロンチウムなどの物質のことで、この核種が動くということは今の物理学では絶対ありえない事なんです。これをよく承知した上での話なのです。

来年からの新しいプロジェクトして、この問題点の解決を考えています。まとめますと、放射能であれ、紫外線であれ、ダイオキシンであれ、重金属であれ全ての有害作用は強烈な活性酸素、フリーラジカルが基になっている事が分かります。

放射能を受けると体の中で物凄い量のヒドロキシラジカルなどができて体が焼けて死んでしまいます。これが強い弱いかの差であり、結果的にすべての有害作用が強烈な酸化作用で引き起こされているんです。ですからEMの効果を根源から考えた場合、この強烈な酸化作用を起こさせないことにあります。

お客様の声

今日も届くのを楽しみに待っていました。ありがとうございます。ズイキを十数年ぶりに食べました。あげと煮たらとても味がしゅんで美味しかったです。何でも食用になるのはほんの一部で汁(葉の)がついたらすごく痒いとのこと。身を守ろうとする野菜と、育てておられる鈴木さんに、いつも感謝です。もちろん持尾の土と水にも！

(Tさん)

ごぼうおいしかったです。農家育ちの義母は「おやさいありがたくいただかなあかなあ」と言っ
ます。

(Kさん)

里山倶楽部自然農場日記11月号 NO34

ベクレルとは放射能の量を表す単位

<食べ物>

日本・・・500ベクレル

アメリカ・・・170ベクレル

ベルラーシ・・・100ベクレル (子供37ベクレル)

ウクライナ・・・40ベクレル

ドイツ・・・8ベクレル(子供4ベクレル)

<飲料水>

日本・・・200ベクレル (乳児100ベクレル)

アメリカ・・・0.111ベクレル

ドイツガス水道協会・・・0.5ベクレル

ベルラーシ・・・10ベクレル

WHO・・・10ベクレル

ウクライナ・・・2ベクレル

上記の数字は各国の認めた放射性セシウムの基準値です。日本政府が勝手に決めた基準値がいかにも滅茶苦茶であるか。まさに日本国政府の基準は殺人基準です。

先日福島の新米が基準値以下だから安全だという発表がありました。500ベクレル以下だから安全だといわれても誰も信用しません。そもそも基準値が滅茶苦茶なんですから。しかもそれぞれ検出されたお米のデータが一切発表されていません。450ベクレルなのか、50ベクレルなのか……。これでは国民の不安は払拭されません。どうしても買うのをためらってしまうのが当たり前でしょう。そのことを政府やマスコミは「風評被害」と非難します。

国民が安心できる暫定基準値を作り、それぞれの表示されたデータをありのまま発表すべきです。

9月19日、東京で「9,19 さようなら原発5万人集会」がありました。そこで、福島から来られた武藤類子さんが発表されたスピーチを文章にまとめたものを紹介させていただきます。一言一言が心に沁みます。涙が止まりません、一人でも多くの人に彼女のメッセージを届けたいと思います。

みなさんこんにちは。福島から参りました。

今日は、福島県内から、また、避難先から何台ものバスを連ねて、たくさんの仲間と一緒に参りました。初めて集会やデモに参加する人もたくさんいます。福島で起きた原発事故の悲しみを伝えよう、私たちこそが原発いらないの声をあげようと、声をかけ合いさそい合ってこの集会にやってきました。

はじめに申し上げたい事があります。

3. 11からの大変な毎日を、命を守るためにあらゆる事に取り組んできたみなさんひとりひとりを、深く尊敬いたします。

それから、福島県民に温かい手を差し伸べ、つながり、様々な支援をしてくださった方々にお礼を申し上げます。ありがとうございます。

そして、この事故によって、大きな荷物を背負わせることになってしまった子供たち、若い人々に、このような現実を作ってしまった世代として、心からあやまりたいと思います。本当にごめんなさい。

皆さん、福島はとても美しいところです。東に紺碧の太平洋を臨む浜通り。桃・梨・りんごと、くだもの宝庫中通り。猪苗代湖と磐梯山のまわりには黄金色の稲穂が垂れる会津平野。そのむこうを深い山々がふちどっています。山は青く、水は清らかな私たちのふるさとです。

3. 11・原発事故を境に、その風景に、目には見えない放射能が降りそそぎ、私たちはヒバクシャとなりました。

大混乱の中で、私たちには様々なことが起こりました。

すばやく張りめぐらされた安全キャンペーンと不安のはざままで、引き裂かれていく人と人とのつながり。地域で、職場で、学校で、家庭の中で、どれだけの人々が悩み悲しんだことでしょうか。毎日、毎日、否応無くせまられる決断。逃げる、逃げない？食べる、食べない？洗濯物を外に干す、干さない？子どもにマスクをさせる、させない？畑をたがやす、たがやさない？なにかに物申す、だまる？様々な苦渋の選択がありました。

そして、今。半年という月日の中で、次第に鮮明になってきたことは、

・真実は隠されるのだ

・国は国民を守らないのだ

・事故はいまだに終わらないのだ

- ・福島県民は核の実験材料にされるのだ
- ・ばくだいな放射性のゴミは残るのだ
- ・大きな犠牲の上になお、原発を推進しようとする勢力があるのだ
- ・私たちは棄てられたのだ

私たちは疲れとやりきれない悲しみに深いため息をつきます。

でも口をついて出てくる言葉は、「私たちをばかにするな」「私たちの命を奪うな」です。

福島県民は今、怒りと悲しみの中から静かに立ち上がっています。

- ・子どもたちを守ろうと、母親が父親が、おばあちゃんがおじいちゃんが・・・
- ・自分たちの未来を奪われまいと若い世代が・・・
- ・大量の被曝にさらされながら、事故処理にたずさわる原発従事者を助けようと、労働者たちが・・・
- ・土を汚された絶望の中から農民たちが・・・
- ・放射能によるあらたな差別と分断を生むまいと、障がいを持った人々が・・・
- ・ひとりひとりの市民が・・・ 国と東電の責任を問い続けています。そして、原発はもういらないと声をあげています。

私たちは今、静かに怒りを燃やす東北の鬼です。

私たち福島県民は、故郷を離れる者も、福島の地にとどまり生きる者も、苦悩と責任と希望を分かち合い、支えあって生きていこうと思っています。私たちとつながってください。私たちが起こしているアクションに注目してください。政府交渉、疎開裁判、避難、保養、除染、測定、原発・放射能についての学び。そして、どこにでも出かけ、福島を語ります。今日は遠くニューヨークでスピーチをしている仲間もいます。思いつく限りのあらゆることに取り組んでいます。私たちを助けてください。どうか福島を忘れないでください。

もうひとつ、お話ししたいことがあります。

それは私たち自身の生き方・暮らし方です。私たちは、なにげなく差し込むコンセンートのむこう側の世界を、想像しなければなりません。便利さや発展が、差別と犠牲の上に成り立っている事に思いをはせなければなりません。原発はその向こうにあるのです。人類は、地球に生

きるただ一種類の生き物にすぎません。自らの種族の未来を奪う生き物がほかにいるでしょうか。私はこの地球という美しい星と調和したまっとうな生き物として生きたいです。ささやかでも、エネルギーを大事に使い、工夫に満ちた、豊かで創造的な暮らしを紡いでいきたいです。

どうしたら原発と対極にある新しい世界を作っていけるのか。誰にも明確な答えはわかりません。できることは、誰かが決めた事に従うのではなく、ひとりひとりが、本当に本当に本気で、自分の頭で考え、確かに目を見開き、自分ができることを決断し、行動することだと思うのです。ひとりひとりにその力があることを思いだしましょう。

私たちは誰でも変わる勇気を持っています。奪われてきた自信を取り戻しましょう。そして、つながること。原発をなお進めようとする力が、垂直にそびえる壁ならば、限りなく横にひろがり、つながり続けていくことが、私たちの力です。

たったいま、隣にいる人と、そっと手をつないでみてください。見つめあい、互いのつらさを聞きあいましょう。怒りと涙を許しあいましょう。今つないでいるその手のぬくもりを、日本中に、世界中に広げていきましょう。

私たちひとりひとりの、背負っていかなくてはならない荷物が途方もなく重く、道のりがどんなに過酷であっても、目をそらさずに支えあい、軽やかにほがらかに生き延びていきましょう。

里山倶楽部自然農場日記12月号 NO35

今年最後の農場日記になってしまいました。その日その日を精一杯やってたらあつという間に12月。怪我も病気もせず、毎日毎日好きなことをやらせてもらってこんな幸せなことはありません。(政治も経済も社会も大変なのに・・・)

2回連続紹介記事が続きましたが、今月もぜひ皆様に紹介したい記事をUPします。どういふわけか、最近の僕の周りには素晴らしい文章が集まってくるのです。

10月号で農場を手伝ってくださる松本さんを紹介しましたが、今回は彼女の文章です。彼女が来てから、週1回発送の野菜セットにその週の野菜、野菜の紹介、料理法、そして農場の近況報告を書いたレジメを入れてくれています。女性ならではの微細な気づき、生命に対する優しさ・・・私がマンネリ化して忘れてしまっていたことを再発見させてくれます。

勢いよく雨がふりました。畑には恵みの雨！！ですが、一部の田んぼでは稲が倒れたところもありました。これから台風季節・・・無事に実ることを願わずにはいられません。お米も野菜も「恵」ですね。なすびは1度せん定しました。少しずつ新しい葉もでてきて、「秋ナス」おいしくお届けできる予定です。(9月1日)

台風の被害はなく、ホッとしたものの、田んぼの稲がたおれてしまい、このままでは水につかって芽が出てしまう！！ということで、3~4株ずつワラでくくって支えあって起こすという作業をこつこつやっています。あと1ヶ月程で稲刈り・・・もう少しがんばって！！と思いがらの作業です。(9月8日)

今、冬野菜の種まきをせっせとしています。大根、白菜はもちろん、キャベツやたまねぎなど、今まかなければ不思議ですが、白菜は玉にならなかつたり、他のものも大きくならなかつたり・・・それぞれの生きるリズムを大切にしなければならないのです。お天気と相談しながら大忙しです。そんな中、ゴマも収穫の時期を迎えました。お楽しみに。
(9月15日)

稲刈りがはじまりました。赤トンボが飛びかう中、稲刈りを迎えた棚田の風景は本当にきれいです。ゆっくりながめている間もなく、刈る時に邪魔になってしまう雑草を取り除く作業におわれますが・・・この風景をいつまでも伝えたいという気持ちになります。
(9月29日)

大根や白菜の芽が食欲旺盛な虫さん達にねらわれています・・・。負けずに白菜は2回目の種まきもしましたが、虫も一生けん命、白菜も一生けん命、生きようとしている姿に、どちらも応援したくなるのですが・・・百姓としては白菜にがんばってもらわなくては！！手でとることになるのですが、だからこそいろんな生命を「いただく」んだなと感じるこの頃です。(10月6日)

里山で先日、ウリ坊がきました。確かに可愛い！！そのあと畑のすぐそばで、大人のイノシシが歩いたあとを見つけました。柵を鼻で押し上げて畑のさつま芋を食べたりするのですが姿をみたことのない私でさえ、土のあらされ方でその迫力を想像すると恐怖を感じます。けれどそれも生きるため。うり坊もイノシシも畑の作物もみんな一生懸命生きています。食事の前の「いただきます」の時に、ふとそんなことを思う食欲の秋です。農場では、虫に食べられてしまった白菜の種をまきなおしたりホウレン草や小松菜の種まきをしています。夏は少なかった薬物をたくさん召し上がっていただけるといいのですが。

(10月13日)

稲刈りをしています。無農薬で育てると成長がゆっくりな分、草にまけてしまいそうになるので、雑草が生えにくいようにチェーンで除草するなど工夫しています。手で雑草をとるなどお世話をしますが、草もたくましく、生き残ったものはたくさん種をつけています。命をつなげるためにがんばっている姿にすごいと思いつつ、種の数だけまた草とりをしなければならぬと思うと複雑です。人間って身勝手ですね・・・。(10月20日)

農場ではキャベツやブロッコリーが大きくなってきました。自然農場では苗も種から育てているものが多いので虫も食べにきますが、ある程度大きくなると虫に負けない力強さがあるような気がします。食べて下さる皆様にその力強さが届けられるように、せっせと草とりや間引きなど、野菜が気持ちよくすごせる環境をつくっています。(10月27日)

里山の畑はいくつかの場所に分散しています。同じように種をまいてもスクスク大きくなるところや、虫が多くて葉を食べられてしまう所、最初は大きくなっても途中からあまり大きくなれない所などなど、土の力や、日当たり、種のもっている力などが力を合わせてお届けできる里山の野菜たちです。ホウレン草や小松菜が今年はたくさんお届けできそうです。(11月3日)

そら豆が大きくなってきました。これからキヌサヤやエンドウなどの種まきや玉ねぎの定植の時期です。豆類は比較的種を取りやすいので、自然農場ではこれからも安全でおいしいお野菜をお届けするために、種を採取していこうと思います。(自家採取といいます)先が見えにくい時代だからこそ、出来ることを少しずつ確実にやっていくことが大事なので

はないか？と思うからです。(11月10日)

お客様の声

いつもありがとうございます。今回のくりは初めて渋皮煮に挑戦していただきました。さつま芋を蒸してもおいしく、ちょっと前のカボチャもおどろくほど甘くておいしく、甘い野菜っていいなあっと楽しませていただいています。

(Tさん)

小芋とってもおいしかったです！ありがとうございます。

(Kさん)

じゅず玉を週1スタッフしている箕面子どもの森学園(生徒17名小1~小6)に持っていききました。男の子が庭にうめようと。来年楽しみです。

(Kさん)

じゅず玉だー！！植木鉢に1つ埋めたのが大きく育ちました。たくましいんやね。ごまですね～ 小学生の頃、通学路でごまを干してるお家がありました。なつかしいです。

(Mさん)

いつもおいしいお野菜ありがとうございます。ラインナップが冬だなあと移りゆく季節を感じています。レンコンをキンピラにして、炒ったゴマをかけたらすごく美味しくご飯が進みました！次も楽しみにしています！

(Tさん)