



信州四賀 たべくら農園だより



有機栽培、無農薬?? vol.1

たべくら農園では農薬、化学肥料は一切使用せずに野菜を育てています。いわゆる有機栽培（オーガニック）なのですが、この「有機」や「無農薬」という言葉について質問される機会が多いので、今回から数回に分けてたべくら農園の栽培方法について書きたいと思います。

そもそも日本の大半の農家さんは、殺虫剤や除草剤といった農薬を野菜の種類ごとに決められた量と濃度を守り（守っているという前提で）、散布しています。また、化学肥料と呼ばれる化学的に合成した無機質の肥料を使っています。この野菜はこの成分を良く吸うから、この成分をたくさん土に入れる。この野菜はこの虫がこの時期に発生するから、それに合わせて殺虫剤を散布する。雑草が生えるから除草剤を散布する。これらは一見、合理的で論理的な方法に思えますが、自然は実に絶妙なバランスをもって成り立っているのです。何かをいじればどこかが狂ってくるものです。一言で虫といっても多種多様な虫がいて、

その中で食物連鎖が起こっています。雑草もその土地に必要な成分を持っているからこそそこに生えているのであって、畑が違えば生えてくる雑草の種類も違うのです。

自然全体を見ずに野菜の生育だけに都合のいいように用意された甘やかし過ぎの畑では、強く健康的な野菜は生まれません。【続く】

● 今週のお届け内容 ●

【S・M 共通】

- キャベツ : とっても甘〜い。自慢のキャベツです
- ズッキーニ : 淡白なのでどんな料理にも。油と相性バツグン!
- きゅうり : シンプルに味噌を添えて丸かじり
- 小松菜 : 炒め物やおひたしに
- 大根 : 短い品種。ピリッと辛みも甘みもあります
- 春菊 : サラダ春菊はさっと湯がいて香りを楽しんで
- スナップエンドウ : ぷりぷりのスナップは茹でてマヨネーズで

【Mのみ】

- スティックセニョール : 茹でてサラダに、炒めたり、天ぷらも美味
- サニーレタス : ふわふわ食感のやわらかくて赤いレタスです
- ラディッシュ : 丸々太ってカワイイ! スライスでサラダの彩りに
- 水菜 : さっと湯通ししてサラダに入れると食感 UP

■ もっと食べ暮ら! かんたんレシピ ■

«キャベツと昆布の塩炒め»

材料: キャベツ適量・だし取り後の昆布・ごま油・塩・酒

作り方: フライパンにごま油を熱し、ざく切りにした材料を入れて油がなじんだら、ひとつまみ強の塩と大きじ1杯の酒を入れてしんなりするまで炒めます。塩を控えめにすることでたべくらキャベツの甘みがぐっと引き立ちます。市販の塩昆布でも代用できます。



◎ 今週の一枚 ◎



キュウリぐんぐん生長中