

白菜の出来が悪く、
本当にごめんなさい。
お詫びに小松菜を
増量しています。

信州四賀 たべくら農園だより

ぼかし肥作り

温暖な地域では冬でも野菜が穫れますが、信州などの冷涼地ではビニールハウスやトンネル栽培以外での野菜の栽培は難しく、農家にとって冬は農閑期になります。たべくら農園でもハウスで育てている葉物と貯蔵した野菜を細々と出荷するかたわら、冬はもっぱら春の準備に充てています。

その春の準備のひとつが「ぼかし肥作り」。四賀の土着菌（微生物）がたっぷり含まれた自家製肥料です。微生物肥料といっても何も難しいものではなく「米ぬか」と「もみ殻」と家の裏山の草木から採った「土着菌液」を混ぜて発酵させただけのもの。このぼかし肥を冬の間一年分、約1.2tほどを数回に分けて仕込みます。3つの材料を混ぜて数日置いておくと、微生物が米ぬかを餌にどんどん増殖、湯気が出るほどぼかぼかに発熱します。これが発酵です。ぼかしを作っている最中のビニールハウスの中はパンのような芳香な香りがいっぱいに広がります。熱くなり過ぎて微生物が死んでしまわぬよう、何度か切り返し温度を下げ、発酵熱が収まったら完成です。

春になったら発酵鶏糞と一緒にこのぼかし肥を畑に撒き、今度は鶏糞を餌に微生物が土中に広がります。たくさんの微生物が肥料分を作物が吸収しやすい状態へとさらに分解し、バランスの整ったふかふかの土を作ります。これで畑の準備は完了です。

これがたべくら農園で実践している、研修先から学んだとってもシンプルな栽培方法です。以前は、土作りとは畑に足りない成分を調べてそれを足すことだと思ってい

ました。でも毎年、気象条件が違えば栽培条件も変わります。自然は多種多様で人間の頭では到底及ぶものではありません。作物の生長は自然の力に任せ、農業者はいかにその力を上手く使って品質と収量を上げるかが技量の見せ所なのではないでしょうか。戦後から進められてきた人間本位の農業ではなく、自然に寄り添った農業がこれからの農業の形だと思っています。人の食べ物を生み出す産業に誇りを持って、これからも精進します。

◎今週の一枚◎



ぼかし仕込み中

●●● 今回のお届け内容 ●●●

【S・M共通】

- にんじん : 細めなので生でにんじんスティック等にも
- 大根 : 使いやすい小ぶりの大根です。生食でも火を通して◎
- カボチャ : ホクホク系の緑白皮カボチャ。煮物やソテーもオススメ
- カブ : 貯蔵のため葉無しですが、甘みが強い美味しいカブです
- 小松菜 : クセが少なくシャキシャキ美味しい。おひたしや炒め物にも
- にんにく : いろいろな料理に使える万能スタミナ野菜
- タアサイ : 見た目に反して味は淡白な中国野菜。塩胡椒炒めが抜群！
- 白菜 : 今年は大失敗のため、半結球状態です。外の葉は硬めなので少し細めに切って炒め物や煮込み料理にお使いください。

【Mのみ】

- 玉ねぎ : 小ぶりですが火を通すととっても甘～い玉ねぎです
- じゃがいも : ホクホク系のキタアカリはどんな料理にも映えます
- 水菜 : 生でシャキシャキサラダにも、この季節はお鍋もオススメ
- ゴボウ : 見た目はあまり良くないですが、香りが良い短径ゴボウです

もっと食べ暮らかんたんレシピ <<ルー不要のクリームシチュー>>

寒くなると何度も食卓に登場するたべくら定番メニューです。たくさん作って、翌朝パンに合わせたり、ちょっと残ったらご飯と混ぜてリゾットやドリアにしたり、パスタソースにも変身する便利な一品。具沢山にして熱々のうちに召し上がれ。

材料：煮込める野菜なら何でも好きなだけ、牛乳または豆乳600cc、昆布だし汁（またはコンソメキューブ+水）400cc、小麦粉40g、味噌40g～味をみながら追加、塩コショウ適量、サラダ油適量、お好みで鶏肉・ベーコン・カキ等
 作り方：野菜（+肉類）を一口大に切り、油を敷いたお鍋でよく炒めます（イモやカボチャは煮崩れるので別ゆで後入れで）。火を止め小麦粉を振り入れ混ぜ、馴染んだら牛乳か豆乳を入れ弱火に掛けながら滑らかになるまで良く混ぜます。だし汁と味噌を入れことごと煮込み、具が柔らかくなったら塩コショウで味を整え完成です。具の量によって調味料の分量を調整してくださいね。

