



地域の風土に調和した自然農法

日本には美しい自然と四季があります。

春夏秋冬の季節の恵みを受け、作物は健やかに成長します。近年、農業と化学肥料を使用した大量生産が主流となり、健全な自然環境が失われてきています。

食の安全とふるさとの環境保全を願う私たち有機栽培生産者は、作物本来の美味しさを次の世代に継承するために、有機農産物の生産規模拡大と農業経営の安定を目指しています。赤とんぼやミツバチの舞う豊かな自然生態系を再生し、互いに協力して未来の日本を育むことが求められています。

自然食ねっと株式会社 代表取締役

石綿 敏久

.....

「ファームレター」Vol.1
2016年6月25日号（毎月発行）
発行／自然食ねっと株式会社
デザイン／株式会社ナシカ
文・編集／石川千晶 写真／浦岡伸行



たなかふぁーむの情報を映像でご覧いただけます。

tanaka farm

たなかふぁーむ

食の安全を願う生産者のネットワーク

自然食ねっと

〒039-4401 青森県むつ市大畑町新町 65-2 TEL: 0120-06-8313

◎自然農法産品のネット販売



ふるさと21 <http://www.fsec.jp>

*たなかふぁーむのニンニクは上記サイトでご購入いただけます。

消費者や企業に有機作物や加工品を身近に感じていただけるよう、安定的でタイムリーな商品提供と的確な情報提供を行える体制の構築を目的として、有機生産者が中心となって2014年に設立。

無農薬無化学肥料の貴重な九州産ニンニク

中国から九州に伝わり、四国や紀伊半島に広まっていったとされるニンニク。国産ニンニクで最も有名なのは、青森産の「福地ホワイト六片」だろう。青森県産ニンニクは国内総生産量の約4分の3を占めている。ニンニクは青森県以外では、香川・宮崎・岩手・大分・和歌山・徳島県などで生産されている。意外なことに、日本のニンニク生産量は世界第36位。世界の生産量のわずか約0.1%に過ぎず、約6割を輸入に頼る。そのほとんどが中国産だ。

ニンニクは完全無農薬・有機栽培が非常に難しく、同じ耕作面積でも収穫量が激減してしまうため、トップブランドの青森産でも数は多くない。

農業や化学肥料を使わないニンニク栽培に取り組んでいる福岡県久留米市の「たなかふぁーむ」では、掘りたての新鮮な生ニンニクの出荷が5月から始まった。期間限定の生命力にあふれた旬の香りが魅力だ。乾燥ニンニクや黒ニンニクの自然本来の健康的なおいしさにも自信があるという。

たなかふぁーむのニンニク商品



生ニンニク (5~6月)
1kg: 2,680円(税込)



乾燥ニンニク (7~9月)
1kg: 2,980円(税込)



黒ニンニク (通年)
M~Lサイズ
50g×6袋:3,900円(税込)

収穫し始めて3週間くらいがフレッシュな生の季節。水分豊富でみずみずしく、爽やかな香りと粘り気が独特の味わい。

糖度46度はメロンの3倍以上。多糖類のため、消化吸収が緩やか。冷蔵庫で半年、冷凍庫で1年ほど保存可能。

ニンニクを約1か月醗酵・熟成させて丁寧に完成。匂いが少なく、食感はブルーンのよう。冷やすとおいしさUP!

*価格は生産量により変動することがあります。あらかじめ、ご了承ください。

たなかふぁーむ：福岡県久留米市城島町江上 785-1



土と創る①久留米ニンニク

ニンニク7年生。

田中秀樹の喜び

左から、秀樹さんの母・八千代さん、研修生・吉武陸さん、田中秀樹さん、次女・詩歩さん、妻・小百合さん



「たなかあーむ 田中秀樹さん」

謎が多いから、ニンニクはおもしろい

無農薬無化学肥料にこだわる理由

嫁さんの父が慣行栽培でやっていたイチジクを、結婚を機に僕も手伝うようになりました。でも、気管支喘息のせいも、消毒の匂いで具合が悪くなつてしまったんです。地元で一番イチジクの収穫量が多かった無農薬栽培の農家さんから、「甘やかしたら、人間と一緒に慣れてしまおう」と教えてもらって、有機栽培を目指すことにしました。もともと、健康的な野菜や自給自足に興味があったんです。減農薬でイチジクを栽培した後、無農薬で化学肥料も使わずにうまくいきました。

そのころ洪水があつて、年代物のイチジクの樹がだめになってしまったので、思いきつて抜きました。苗木からまた育てて生計を立てられるのは3年目くらいからですが、そんな余裕はありません。無農薬だと、野菜が病気になることと収入はゼロですから、次に何を植えるか悩みました。農薬なしでも大丈夫な強い作物を探して、虫がつきにくいと評判のサニーレタスを最初に選びました。

この辺の土は重粘土質で、レンコンで有名な佐賀の白石町の土壌と似ています。雨が降ったらベチャベチャになるけど、晴れて乾いたらコンクリートみたいに硬くなる。ストレスがかかって味が力強くなる根物が土に合うのかなど、次の作物の候補としてニンニクが浮かびました。

試行錯誤でたどり着いた「嘉定種」

暖地系のニンニクの品種がいくつかあるなかで、白くて大きい「山東ホワイト十片種」を試してみ



ましたが、病気が出やすく、無農薬では収穫できそうにありません。味も香りも弱い。

土地に合う品種を探した末に、病気に強くて味もいい「嘉定種」と呼ばれる八片ニンニクにたどり着きました。ニンニクの原種に近く、皮がほんのり赤くて小ぶりの品種です。疲労回復効果のある成分、アリシンがたっぷり含まれています。

うちでは、堆肥も動物由来のものを極力使わず、海由来か植物由来のものを使っています。広葉樹皮のバーク堆肥は発酵完熟腐植がしっかりとっていて、作物が栄養を吸収しやすいです。キノコの菌床は雑草の成長を抑える効果があります。

ニンニクを収穫した後は、ヒマワリの種を蒔き、少し花がついたくらいで緑肥とともにしっかりと土に混ぜ込みます。冬場に作付するサニーレタスのリン酸吸収が高められ、豊かな土壌が作られます。

工夫を生かせるところが農業の魅力

畝の中は手取りで除草するので、時間がかかるのが悩みの種です。背が高い分、根が下に伸びる草を水はけの悪い圃場に伸ばしたり、通気通水をよくしようと籾殻をすき込んだり、ニンニクの薄皮を草にかぶせて抑えたりと、あれこれ工夫しています。通路の草は、芽摘み作業のときに千鳥足で歩いて踏みます。たまたま知り合った人とながって、いいなと納得した方法は、どんどん取り入れて試してみます。今年は裏の圃場で1列ほど、初めて「福地ホワイト六片」も作ってみました。

前から定植を手伝ってくれていた娘の詩歩はこの春、農業大学を卒業しました。「自分たちで考えて、最初から最後まで工夫しながらやれるから、農業はおもしろそう」と、収穫作業を毎日手伝ってくれます。ありがたいですね。

周辺農家を有機の風に巻き込んでいく

ニンニクを始めて7年目、自家採種で4年目です。どんどん土地に合った固定種ができています。



とすべて分かち合います。僕たちに賛同して無農薬に変えてくださる農家さんが少しずつ増えているのがうれしいですね。みんなで力を合わせて有機の方向にいきたいと思います。

一つ一つ手掘りで収穫

妻の小百合は、「機械で収穫すると、切断したり傷をつけたりにして、ニンニクがかわいそう」と言います。僕たちは一つずつ丁寧に手で掘ります。両親もニンニク作りを手伝ってくれます。

佐賀の先生に教えていただいたり、年配のおじいちゃんたちから昔の知恵を学んだり、まだまだ勉強中です。今年は一雨ごとに粒が大きくなって、去年よりしっかりと硬いものが収穫できています。

健康的な野菜を食べて、僕の体調がよくなったように、安全安心な野菜を待つ多くの人に届けたいと思っています。だから、土地に合った作物をいかに味よく作るかを日々考えています。

いまはニンニク一本で大きくなるのが夢です。ニンニクを作っていて、楽しいんです。収穫前の3月から、そわそわした気持ちになります。5軒でも10軒でも一緒にがんばれる仲間ができれば、またそれらが楽しいんじゃないかと思つて、まずはそこを目指してがんばります。



小百合さん直伝!

試してみても

ニンニクのヒント

油を使うと...

- 有効成分を効率的に取り入れられます！
◎そのまま丸揚げに
◎肉や魚、ごはんなどの炒め物に

生のまま...

- 料理に深みが増し、抗菌作用も
◎スライスして薬味に
◎ひとかけら擦って、タレやポン酢に
◎丸ごと漬けて、にんにく醤油に

その他...

- 簡単調理で栄養抜群
◎アルミホイルに包んで炭焼きに
◎ラップに包んでレンジ蒸しに

～気になる匂いに～

林檎をかじると、酵素が匂いを分解して緩和します！

■黒ニンニクとは



発酵による糖質とアミノ化合物の化学反応で、抗酸化作用が強くなり、免疫力や抗癌作用が高まるといわれる。「糖尿病の父の血圧が安定するようになって、欠かさず食べてくれています」と小百合さん。最適な温度と水分調整を求めて20回以上の失敗を繰り返し、作り上げたという。