



POTAGER  
NEWS

vol.30

2011

MARCHI

SURIN

REPORT

take free

畑だより  
farmer's report

# Let's GO Farm! Suirin-Natural Farm

水輪ナチュラルファームさん  
に行ってきました!

ここ水輪ナチュラルファームで働いているスタッフは、私たちよりも若い方が多かったのが印象的でした。その理由は、青少年の社会復帰支援という社会活動が側面にあったからでした。

遊休農地を活用して農業をすることで、『食』と『農』を学び、大自然の中で生活することによって癒され、自然環境や里山文化を知る。ここでの生活によって、精神が安定し、生きるちからを取り戻す。そして、彼らの『自立』を支援しているとのこと。なんと、現在までに20余年で約450人もの人々を社会に送り出してきたのだそうです。

## 癒しの宿泊施設

農園に隣接する宿泊施設は、水輪・グリーンオアシス・水織音・森のしずく・早穂理庵の5館。全ての館内には手作りの苔玉がディスプレイできる造りにし、広々とした多目的ホールは、全面ガラス張り。建物の中にも自然が身近で森の中にいるかのような気分です。また、和紙で作られた照明や暖炉が設置されており、和と洋が融合した温かみの感じる施設です。

館内は天井から床までヒノキやスギが使用され、6年経った今でもヒノキのいい香りがしていました。さらに、水周りのシンクは新品のようにピッカピカ。聞いてビックリ!『1日掃除は5時間、床は5回磨く』がモットーだそうです。この清潔な館内を知るお客様は、リピーターとして何度も宿泊に来られるようです。地下には、食品庫として収穫した農産物やワインなどを貯蔵してあるとのこと。貯蔵庫になるくらいの気温ですから…地下室はかなりひんやりしていましたね。

客室からは農園や長野市街、浅間山や菅平、志賀などの周りの山々が一望できます。「雪化粧をした真っ白な山の向こうから朝日が昇る景色は、ものすごく綺麗ですよ!」また、「真冬になると雲海も見えます!まるで雲の上にいるような感覚になります。」と。

想像しただけでも絵にかいたような絶景ですね。

## 自然農法とは?

ファームを見せていただきました!

施設を案内して頂いている途中で、作業中のみなさんと会いました。

何やら白い大きな袋を抱えて、次々と運んでいました。1袋20kgもあるという袋の中身は、乾燥させたネパール原産のトウモロコシ。乾燥して水分がなくなっている分、小ぶりです。実は色が濃く、オレンジ色でした。9袋もあるトウモロコシは粉末にしてケーキやクッキーに使用するそうです。水輪の東隣、飯綱山中腹のなだらかな傾斜地が水輪ナチュラルファームの自然農園です。標高は1100m、5町歩(約5ヘクタール)という広さ。ここは戦前から牧草地として農業や化学肥料を一切使わずに使用されていた場所だったそう。何十年も人の手が加わることなく、自然のサイクルで作上げられた土壌は、豊かな栄養をたっぷりと含んでいるため、柔らかくてフカフカしています。このファームで行っている農法は「循環備蓄型自然農法」という方法で、自然の中で草木が生えて育つと同様に、作物も自然のサイクルの中で作



①手作りの苔玉。ディスプレイされた館内は、癒しの空間でした。②グリーンオアシス館内。こちらのレストランで、採集するファームの採れたて野菜のお料理が食べられます。③飯綱山の中腹にある広大な水輪ナチュラルファーム自然農園。④乾燥させたネパール産のトウモロコシ。

① キャベツ畑を歩きながら自然農法の説明をする塩澤さん。大きくて濃い緑色をしたキャベツは大地の栄養分がたっぷり! ② ペダルを踏んでローラーを回転させ、枝と豆殻に分別します。③ 長野地方野菜のぐらかけ豆。平らな緑色の豆に大きな黒い模様が付いている見た目にも珍しい豆です。④ ビニールの中には葉野菜のチンゲン菜や水菜が、収穫してしまつたと腐ってしまうため、この状態にして掘り起こせば大丈夫なのだそう。⑤ 自家製の『野沢菜漬』。食べごろまでもう少し!



るため、極力、土地に人の手を加えない、つまり、耕さない・除草しない・肥料を与えないという農法です。

こう聞くと、何もしないで放つたらかしく思われると思いますが、野菜が健康に育つまでには実は何倍も手をかけているんです。

「発芽時には周りの草を刈り取りますが、成長過程はあまり除草はしません。タンポポやギシギシのような根が深くまで張るものはきちんと取り除くけれど、ハコベやレンゲは緑肥になるから、<sup>3</sup>畝もあまりきれいにしない方がいいんだよ。それに、畑も深く耕さないから、土の中の微生物や虫が死なずに良い土を作ってくれる。だから肥料は樹木の葉を時間をかけて発酵させたものを少し使うだけ。栄養をたっぷり含んだ土は健康だから、育つ野菜たちも健康です。健康な人が病気をしないのと同じで、健康な野菜は虫を寄せつけませんから。ほら、このキャベツ。外側の葉は虫にやられてるけど、中はきれいなままでしょ。」と塩澤さんはおっしゃいます。確かに! 外側の 2,3 枚は虫に食べられているのに、球になっているキャベツはどこも虫に食べられている形跡はなく、みずみずしくて濃い緑色でした。

さらに、ファームを進んでいくと…ビニールハウス付近で何やら機械音が。「何をしているんですか?」との問いかけに「豆殻と枝に分別してるんです。」と元気に、そして丁寧に説明してくれました。ビ

ニールハウスの中では、『ぐらかけ豆』という豆の選別を手作業で行っていました。こちらでは、30種ほどの種取りを機械に頼らず、全て手作業で行っているのだとか。クラカケマメ?とあまり馴染みのない豆ですが、長野の地方野菜なのだそうです。

ゆでた豆に醤油とみりんを 1:1 で割った「かえし」をかけて食べるだけでとてもおいしい豆なんだとか。この食べ方で食べてみたいものですね。

「間もなくこのビニールハウスも解体するんですよ。真冬は 1m ほど雪が積もるから、ビニールを取ってしまうんです。それから、雪はまだ残っていますが、2月には再度ビニールを張って、雪を溶かしながら、3月半ば頃になってハウスに苗を植えるんですよ。」と話して下さいました。

1m の積雪と聞き、雪が減次に降らない地域の私たちは驚きでした。更に、この日の朝も 1cm ほどの積雪があったようです。標高が高いと虫が付にくいという利点があるけれど、時期によってはマルチ (\*1) を張って地温を上げなければいけないこと、山の麓という地形のため畝は傾斜と垂直になるように作ることで土の栄養分が流れないようにしていることなど、この土地ならではの工夫もお話して下さいました。

それから、先日漬けたという野沢菜漬を見せて頂くことができました。大きなタルがいくつもあり、近づいただけでも野沢菜漬のいい香りがします。漬け始めのころはタル一杯だった野沢菜も 2 週間



もすると 2/3 程に量が減っていました。食べごろまでもうそろそろのようです。

併設の森の農園レストラン『グリーンオアシス』では採れたての野菜はもちろん、ファームの皆さん手作りのお味噌や醤油、漬物なども食べられます。大自然に囲まれて身体も心も癒される上に、完全無農薬の畑で採れた美味しい野菜がた〜ぶり食べられる。なんて贅沢なことでしょう!!

#### 日本一のパワースポット

娘さんが何回も入院を繰り返し生死をさまよった時期があったそうです。これを機に塩澤さんご夫婦はホリスティック (\*2) な医療・死生観を深めるようになったと言います。15 年前、ホピ族 (\*3) の酋長が訪れたことがあった。この土地が新潟の建築会社に渡ってしまったとき、酋長がこの土地が手に入るようにとホピに伝わる“太陽の儀式”を行ったそうです。

さらにその翌年、日本で一番のパワースポットが戸隠にあるという噂があり、そこにメディスンホイール (ストーンサークル) を作るうと訪れたが、どうも戸隠ではないことが判明。せっかくここまで来たのだからこの辺りで儀式をしてみようということになったそうです。そして、水輪の庭で作ろうとしたところ、なんと、実はここがそのパワースポットだったそうです!! 『メディスンホイール』とは、東西南北の半径 200m に聖なるバリアを張るとい

う儀式であり、キリスト教・仏教・神道を融合させるための儀式でもあるのだそうです。

#### 塩澤さんの想い

この日 1 日、水輪ファーム内を案内して下さいました塩澤さん。

「農業や肥料を使わずに出来ることをいろいろと研究していきたい。このファームでは 1 次産業〜3 次産業までを全部総合的にやっていきたいですね。最終的にはホスピタリティな施設を考えています。」とお話して下さいました。当初は、自身の娘さんに無添加で身体に良いものを食べさせてあげたいという思いからでしたが、やがて社会復帰支援施設としてこのファームを運営して来られました。澄みきった空気と農園の土の香り、大自然のエネルギーに心が癒され、ここへ訪れた人たちが笑顔になる場として、塩澤さんの想いはまだまだ沢山あるのだと感じました。

\*1 マルチ  
栽培植物の保護、水分蒸発の防止、地温の確保などのために畑や植え床などを覆うビニール。

\*2 Holistic (ホリスティック)  
ギリシャ語の「holos」(全体)を語源とする『Holistic』は、「全体的」「全宇宙観的」などを意味する。同じ語源から生まれた言葉に「whole (全体)」「heal」(癒す)「holy」(聖なる)などがある。

\*3 ホピ族  
ネイティブアメリカンの一部族の名前で、「平和」や「平和の民」を意味する。現在、ホピ族の土地はアリゾナ州のナバホ保護特別保留地の中に含まれている。

# Swirin-Natural Farm

飯網高原の大自然に囲まれた隠れ家的な場所で、  
心身のリフレッシュをしてみたいはかがでしょうか？



いのちの森へようこそ  
水輪ナチュラルファーム自然農園  
森の農園レストラン グリーンオアシス  
心と体のいのちのセンター宿泊・研修



## 総天然木の館内

スギとヒノキの総天然木の館内は、天然木の香りが漂います。  
全面ガラス張りのスペース、暖炉のあるラウンジ…。  
森に囲まれたお部屋は全 25 室です。詳しくは HP をご覧ください。  
<http://www.suirin.com/shukuhaku/fr-shukuhaku.html>



## 森のレストラン

厳選素材と・無添加の調味料、隣接する水輪ナチュラルファーム自然農園でとれた完全無農薬野菜のメニューは、メイン料理からデザートまで、すべてが手作り。



## 森の菓子工房

飯網高原に自生するクマザサ・よもぎ・オオバコ・スギナ・桑の葉や、自然農園でとれる大豆・とうもろこし・小豆・黒豆・リンゴなどを使い、健康によい山野草クッキーやケーキ、デザートを作っています。

# vegetable Delivery

安心・安全で心も体も健康になる自然農法は  
農薬・化学肥料を一切使用していません  
太陽の恵みをいっぱい受けた  
生命力あふれる新鮮なお野菜です



空気も水もきれいな信州飯網高原から農  
薬・化学肥料を一切使用しない  
自然農法で元気いっぱいになった  
安心・安全なお野菜をご家庭に  
新鮮そのまま産地直送いたします

## ★お試しパック

- ① 野菜セット SS コース (1人暮らし向き)  
..... ¥2,400/回 (税込) 自然農法野菜 5~8 品目
- ② 野菜セット S コース (2人暮らし向き)  
..... ¥3,100/回 (税込) 自然農法野菜 7~11 品目
- ③ 野菜セット M コース (3~4人家族向き)  
..... ¥4,100/回 (税込) 自然農法野菜 9~14 品目
- ④ 野菜セット L コース (大家族向き)  
..... ¥5,300/回 (税込) 自然農法野菜 10~18 品目

## ★定期コース

- ① 野菜セット SS~L コース  
A: 隔週発送コース (2週間に1回・計12回)  
B: 毎週発送コース (1週間に1回・計24回) (\*特典付き)
- ② ファーム応援 年6回コース  
自然農法野菜 9~14 目 (3~4人家族向き)+おたのしみ手作りプレゼント 6回  
A: 毎月発送コース (1ヶ月に1回・計6回) ¥35,000
- ③ ファーム応援 年12回コース  
自然農法野菜 9~14 目 (3~4人家族向き)+おたのしみ手作りプレゼント 8回  
A: 隔週発送コース (2週間に1回・計12回) ¥65,000  
など、他にもいろいろなコースがあります。

詳しくは HP をご覧ください！

<http://shop.suirin-naturalfarm.com/>



(※写真は一例です。※収穫できた種類や量によってセット内容が異なる場合があります。)