



NOANOSATO  
野愛の里 2021



自然栽培農園 開拓中

【2021】

<2月>畑の準備



畑の雑木をおがす、ランクル活躍



友人に借りた耕運機で土を耕す



西の方の畑は 30 数年ぶりの開墾



土中のアピオスとヤーコンの株を掘り出して一時保存



畝立機でウネを立てる(幅1mと70cm)



なんとか畝立てができました

### <3月>マルチ張り



一畝づつ手製でマルチ張り、スコップで土をかぶせる



姫リンゴの花



ローレル(月桂樹)の花



木イチゴの花



マルチの上を猿が歩いて穴をあける、  
人の想いを知らぬ猿たち



強風やまじ風で何度かはがれ修正、  
やっぱり機械で張りたい



猿を追い払うため、犬やヒト型のカカシを作って置いてみる、イヤサカ君



[マイトレーヤ・マリア\(動画\)](#)

## <4月> 種植え

○高知のS和尚からわけてもらった「生姜」。マルチにカッターで切れ目を入れ200個余り定植。生姜は珍味な健康食。



○自然栽培の種子は、固定種・在来種を使う(野口種苗研究所より購入)、以後、自家採取した種を植える。不自然なF1(一代交配種)や遺伝子組み換えの種子は使わない。有毒な農薬、化学肥料、除草剤は一切使用しない。天地の恵みを頂いて、出来るだけ自然のままに育てる(太陽の光・熱、雨・水、土中の有効微生物、風など、宇宙エネルギー+愛情)。種は直播。



ミニトマト



キャベツ



オクラ



大豆



ピーマン



トウガラシ



キワノ(ジェリーメロン)



陸稲(モチ米)



○土の中で眠っていたアピオスとヤーコンを植える。(去年、サトイモ・ヤマノイモ・ジャガイモ・サツマイモは、猿とイノシシに荒らされてほとんど収穫できなかった。

ただ、アピオスとヤーコンだけは無事であった。たくましいスーパーフード。)



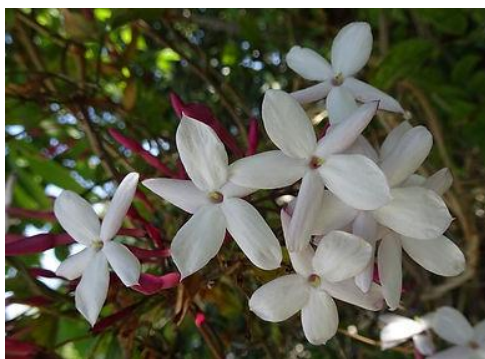
ピラミッドパワーの実験。つる性の「キワノ」の種をまく。



水の管理にローリータンクを買った。草刈りも定期的に。

<春の草花>★→動画 [春風に揺れる小さなたち](#)







小さな種から、芽が出て茎が伸び、葉を広げ花が咲く不思議さ。花は、それぞれの歌を歌っている。  
イタドリはおひたしに、野イチゴはつまみ食い、ミントはハーブティーに、ヨモギはヨモギ餅に、自然は食の宝庫。

## <5月> 支柱・ネット張り、芽生え





アピオスとキュウリの支柱・ネット張り。支柱をクロスさせ、3mおきに設置。上下にワイヤーロープを張り、ネットを通す。

両端を支材で固定。節約したため、強風に少し不安。キュウリ 138 穴(発芽率 9 割)、アピオス 1,000 個(現在発芽率 6 割)ノ木の枝を支柱にし、麻ひもで編んだ畝もある。

<材料:支柱 150 cm×112 本、支材2m×16 本、ネット 18m×108 cm×8 本、ワイヤー麻ロープ 850m  
✳1巻>



アピオス



ヤーコン



キワノ



キュウリ



ミニトマト



オクラ



モチノキの花



陸稲モチ



小夏



オリーブ



ビワ



カキ



ブルーベリー



ユキノシタ



サンショウ



ヤマノイモ



ジャガイモ(アンデス)



サツマイモ(紅あずま、土佐金時)



ニンニク(昨年秋植え)



タマネギ(昨年秋植え)



タマネギを収穫。ヒモでつるして乾燥・保存



ニンニクの収穫

## <6月> 生育、サツマイモ苗植え



定植して35日、ショウガが芽出す



種を植えて1か月後、キュウリの花盛り



アケビの花が咲いた。今年は実るかな。



アピオス畑の様子。マルチの間の草がすごい。芋はマルチの中なので大丈夫。ツルがどんどん伸びている。やっぱりネットが低かった。草取りに追われている。キュウリ第一号。くちなしの花のいい香り。



道側の畑を開墾する。サツマイモ植えの準備。



マルチを張る。網で囲んで上下に有刺鉄線。(サル・イノシシ除け)



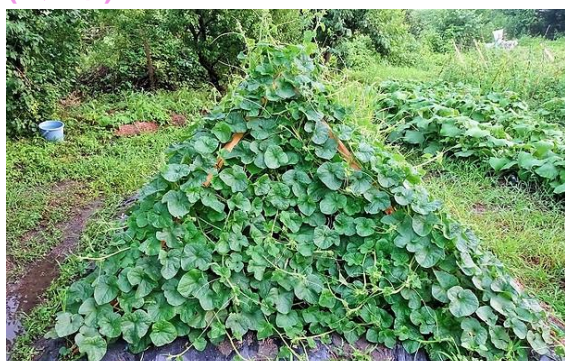
5月末に注文して20日、ようやくサツマイモの苗が届く。  
左から「紅はるか」「安納芋」「シルクスweet」計 210 本



サツマイモの苗を植える。30 cm間隔。斜め植え、立て植え、根の方向も変えて植えてみた。



(6月末)



キワノ ピラミッドを埋め尽くす 雨が降ったりやんだり、おかしな天気



旺盛なキュウリ...芽かき・剪定が追いつかない。ロープ修正。



大きく伸びたキュウリにビックリ



長さ40cm 級のキュウリ。大きくても美味しい自然の味  
下の方には、曲がったキュウリが多い。自然に任せきり。



花が咲き始めた。例年よりも早い。 アピオス畑、ツルと葉がどんどん伸びてゆく



並んで咲いているアピオスの花、甘く不思議な香り。

### <7月> 夏の収穫



オクラの花は午前中しか開いていない





次々とオクラの実が成る、実を摘み取ったらその下の葉も落とす  
トマトの枝が伸び放題、実を摘み取るのに草の間を千鳥足



トマトの花、やがて実となる

ミニトマト、下の枝の方から実が成っていく

マイクロトマト、房ごと収穫していく



生姜畑、畝間の草の成長の方がスゴイ、何度目かの草取り  
ショウガの成長は様々、日照り続きなので水やりを行った



アピオスの花を摘む、干してアピオス茶に



草の成長より速く、ヤーコンが大きな葉を広げている



ピーマンの花が咲く



黄色い品種のピーマン



アボガドの種から葉が出て来た

★7月から、近くのJA産直市「たのしみ市」の会員になった。現在、2日おき位、週に3~4回出荷しています。



キュウリ



オクラ



ミニトマト

## <8月> 暑い夏、雨と日照り

暑い日照りが続いたり、大雨が降ったりと、変な天気ー。8月に入り、夏の収穫がほぼ終わる。種の採取。

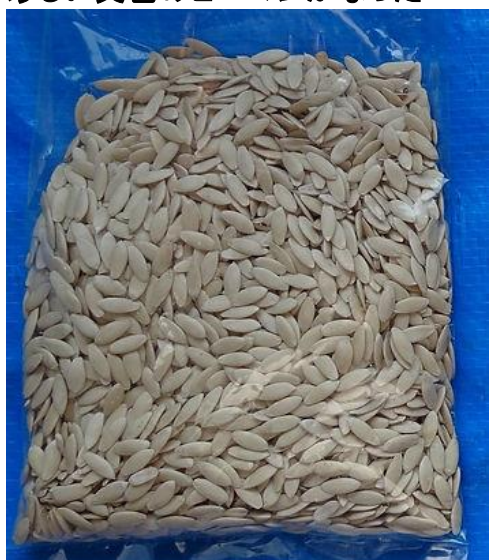
8月上旬に早、ツクツクボウシが鳴き出した。下旬には深夜に鳴いているのを聞いた。彼岸花が1輪咲いている。異常気象!？。



珍しい黄色のピーマンがなった



大きくなりすぎ、黄色になったキュウリ



キュウリの種とり



雑草の中で実をつけた陸稲



キワノのピラミッド



花の後にキワノの実が成り出した



旺盛なヤーコンの葉



花が散り生い茂るアピオス



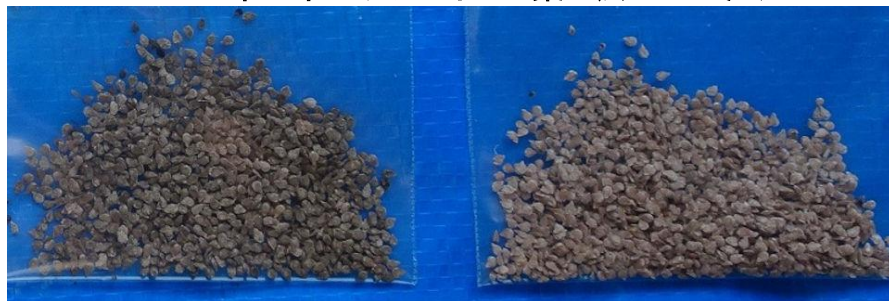
草取り、土寄せをした後の生姜畑



草の中にサツマイモの葉は広がってゆく



赤くなってゆくトウガラシの実



トマトの種採り(左/マイクロトマト、右/ミニトマト)

### <9月> 種の採取(来春用)と秋植え



毎年、9月の彼岸に咲く曼珠沙華(今年は少し早く咲いた)

ツクツクポ  
ウシ…  
彼岸花…  
季節のサイ  
クルが早く  
なっている  
太陽風…  
地軸傾斜…



ジャスミンの真白い花満開～風が吹くとイイ香りが漂う  
収穫から2か月経ったキュウリ。9月末、上の方から次第に枯れ始める。



枯れたオクラ、さやの中に種子がある

オクラの種、1さやの中に 100 個位ある(来年用)



キワノ(ジェリーメロン) 固い殻を割って中身を食べ、バナナとメロンとアロエを足したような味

\* 秋植えニンニクとタマネギの種まき



種ニンニク色々、株分けして約 800 個の種になる



香川産ニンニク



中国産ニンニク



タマネギの種







大きくなったショウガ、収穫まであと少し



春先にサトウキビの茎を地面に埋めていたら、大きくなった



秋も草刈り (長年使っていた草刈り機が折れたので新調した)

### <10月> 早めのサツマイモ掘り



ニンニクの芽が伸び始めている



ヤーコンの花が咲き始める

※何ものかが食べに来たので、早めにサツマイモを掘り出す。

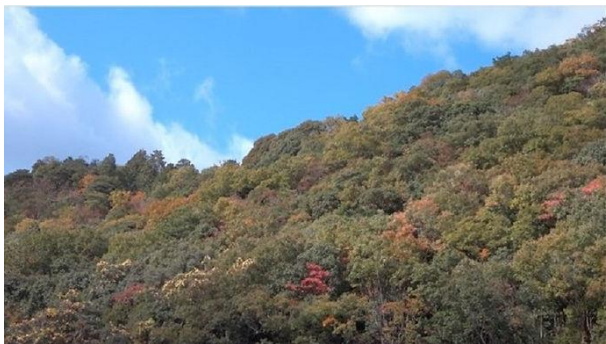


これから成熟するという時期、何者かに食い荒らされていた。ハクビシンかイタチか小猿一。イノシシは入っていないようだ。20m四方を網で囲い、上下に有刺鉄線を張っていたサツマイモ畑。下の有刺鉄線と土の間を掘ったり、網を突き抜けて侵入した様子。何度か補修したり、害獣ライトを設置してみるも、侵入は続き、1株ごと順に掘り起こして食べたり持って帰られている。しかたなく、早めに収穫することにした。収穫量は予想の半分以下。おまけに小ぶりのお芋が多い。サツマイモは甘いせいか、山の動物への捧げものになってしまった。写真は左からシルクスweet、紅はるか、安納芋、シルクスweet II



蒸してみた、おいし〜い。上:安納芋、下:シルクスweet

<11月> 生姜・ヤーコン・アピオスの収穫



色づく畑の山



生姜の収穫



産直市に出荷中



伸びるニンニク



少し栽培してみた紅あずま



種から育ったキャベツ



育つジャガイモ(インカのめざめ)



アピオスの収穫、一部保存



ヤーコンの花



ヤーコンの収穫、産直市に出荷中



皆既月食 11/19

【11/17】10月に収穫したサツマイモを使って、地元の地域活動支援センターで「壺焼き芋大会」、みんなでオリジナル曲♪しゃぼん玉♪を録音しました。イイ感じに出来上がりました。

<12月 > 出荷中、年末の畑



アピオス



ヤーコン

産直市では「生姜」がよく売れました。毎週収穫しては出荷、土日にはすっかり売り切れます。アピオス、ヤーコンはあまり知られていないのか、お店側も、初めて店頭で並ぶとのことで、チラシを作って置いてもらいました(表示ボタンをクリック)。

健康野菜と知って買ってくれる人もいます。が、一般的に売れ行きはイマイチです。店頭及びネットからご購入していただいた方、ありがとうございました。



ニンニクとタマネギ生育中



山に近い北側の方から、動物？に荒らされる



ニンニク



タマネギ

以前、社会福祉事業に務めていた時、「自然栽培パーティ」代表のS氏に大変お世話になった。新宮や嶺南で自然栽培のノウハウを教えてもらって、障がいのある方と農園活動をしていた。その中で、山の畑を猿やイノシシに荒らされない方法の一つとして、作物の周辺にニンニクやショウガを植えると寄り付かなくなる、という話があった。うまくいく場合もあるが、当畑では上記の写真のとおり荒らされてしまった。しかし作物は食べられてはいない。多分猿!のいたずらだ。崩れた苗を元に戻すのに苦勞の連続。

試行錯誤しながら、それでも自然栽培は続けたい。今年一年、畑と植物と大自然、ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

2022.1 〜続く

自然栽培 農薬・化学肥料 除草剤 無使用

### 小さなスーパーフード アピオス



夏に咲く甘い香りの花

- 北米原産のマメ科のお芋です。
- インディアンがスタミナ源として食していました。
- ヤーコン、キクイモと並ぶ世界三大健康野菜の一つ。
- 小さいながらも、たんぱく質や食物繊維を多く含み、ミネラル豊富な食物です。

食味はほの甘く、サツマイモとジャガイモとクリを合わせたような味がします。

●レシピ● ～調理方法は、ジャガイモやサツマイモと同じ～

蒸揚げ      蒸し芋      天ぷら

こぼしただけです 天然塩をかけて 一個づつ又はかき揚げで茹でておつまみにしたり、お菓子づくりやケーキのトッピング、お米に混ぜて炊くアピオスご飯など、色々工夫してお召し上がりください

参考主な成分比較 ●文部科学省「日本食品標準成分表 2020」より(可食部 100g当たり)

	エネルギー	タンパク質	食物繊維	カルシウム	マグネシウム	鉄分
アピオス	14.6Kcal	5.9	11.1	7.3	3.9	1.1
サツマイモ	12.7Kcal	0.9	2.8	4.0	2.4	0.5
ジャガイモ	5.1Kcal	1.8	9.8	4	1.9	1.0
サトイモ	5.3Kcal	1.5	2.3	1.0	1.9	0.5
ヤマトイモ	11.9Kcal	4.5	2.5	1.6	2.8	0.5
ヤーコン	5.2Kcal	0.6	1.1	1.1	0.8	0.2

# ヤーコン



ヤーコンはフラクトオリゴ糖を多く含むキク科の根菜です

<食べ方>

- 生でかじると、果物のナシのような味がします。
- サラダ ほんの甘くシャキシャキした食感  
皮をむいて千切りにし、しばらく水につけてアクを抜いたあと水を切って、ベビーリーフやニンジン、タマネギなど、好みの野菜といっしょにどうぞ。
- きんぴら みずみずしくすっきりした味  
皮をむいて細切りにして、ごま油で炒めます。調味料は、めんつゆ・みりん・唐辛子など。ニンジンや好みの野菜と炒めてもOK。炒めもの全版に使えます。
- ヨーグルトジュースに  
薄くスライスしたヤーコンをヨーグルトと水と一緒にミキサーにかけます(バナナを入れてもいい)。食味の甘みがあるので砂糖がなくても飲みやすくなります。

ヤーコンの花

(ヤーコンとは)世界三大健康野菜の一つ  
ヤーコンはサツマイモの芽に似ていますが、アンデス高地原産のキク科の根菜です。  
フラクトオリゴ糖を多く含み、整腸作用やビフィス菌などの善玉菌と呼ばれる腸内細菌の栄養源となってそれらを増やす効果があるとされています。食物繊維やミネラルも豊富で、ダイエットに効果があり、血糖値や血圧を低下させる働きもあるとか。