



アレルギー体質を改善する食事療法

アレルギー疾患は、日本国民の約5割が罹患する国民病です。私は生後すぐ、全身にひどい湿疹が発生する重度のアトピーを患い、喘息も発症しました。埃や花粉、食べ物のアレルギーが原因です。薬に頼らず、食品での体質改善を目指し、健康な卵や肉、有機農産物による食事療法を幼少から続けてきました。成人した現在もときおり喘息の発作が出ることはありますが、食べられないものはほぼなくなりました。自然農法や有機栽培の生産者の方々と一緒に少しでも、アレルギーに苦しむ方々のお役に立てることを願っています。

ふるさと21株式会社 代表取締役 森 隆幸

「ファームレター」Vol.03

2016年8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



佐久間権左衛門の情報を映像でご覧いただけます。

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>

ふるさと21

検索

*佐久間権左衛門の商品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産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設立いたしました。

sakuma gonzaemon

佐久間権左衛門



土と創る 鶴岡亀の尾
無農薬無施肥の幻の米。
佐久間 優の勇氣

未知の領域に 飄々と挑戦する鶴岡魂

「亀の尾」という米の品種をご存じだろうか。コシヒカリのルーツとされる良食味が特徴で、ササニシキ、あきたこまち、ひとめぼれ、はえぬきなど、大半の米の先祖にあたる。現在ではわずかに栽培される程度で、ほとんど市場に回っていない。

一方、「女鶴」という味の良いもち米が山形県酒田市で古くから栽培されていた。あまりのおいしさに、明治初期には皇室に献上されていたという。しかし、栽培が難しく、収量が少なかったため、農家から敬遠され、「女鶴を越えるもち米はない」という伝説を残して、40年ほど前にほぼ全滅した。

「亀と鶴……、欲しい！」大胆にもそんな発想で、希少な「幻の米」を復活させたのが佐久間優さんだ。もともと栽培が難しい二つの米を無農薬で肥料すら与えず、手塩にかけて育て上げる。おもしろがる精神で幾多の困難を克服し続け、佐久間さんのあくなきチャレンジは続く。

佐久間権左衛門の米商品

自然の中で、米本来の味を引き出すべく、農薬・肥料を一切使わずに大切に育てられた健康米。自然農法、自然栽培、有機JAS認定。新米の出荷時期は10月中旬～下旬。

- もち米 女鶴（白米）
2kg：2,980円
- 亀の尾（白米・玄米）
5kg：5,500円（白米）・5,400円（玄米）
- コシヒカリ（白米・玄米）
5kg：4,500円（白米）・4,400円（玄米）



*価格はすべて税込価格です。
*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。

佐久間権左衛門：山形県鶴岡市西荒屋字杉下7



【佐久間権左衛門 佐久間優さん】

種とともに生きる

ブランドに負けない米作り

全国的に冷害の年だった平成5年ごろから、米屋や個人のお客さまに米を直接販売するスタイルをとり始めました。当初、4トン車をレンタルして東京まで何往復も走って新米を届け、「今年の新米、おいしい？」と米屋に聞かれて戸惑ったものです。農家は普通、備蓄米を全部食べてから新米に切り替えるので、新米の試食をしません。「味見してから持つて来てよ」と怒られてから、新米がとれたらまず自分で試食するようになりました。

あるとき、新潟の魚沼よりおいしい年があり、「魚沼並みの値段で買ってもらえないか」と打診したら、「庄内の佐久間さんの米は魚沼みたいにブランドがない」と言われてしまいました。知名度を上げないとお客さまには届かない。いろいろ考え、どうせなら無農薬の有機JASのトップクラスのレベルを目指して努力しようと思えました。

無農薬から始めて、なかなかうまくいかないと感じていたときに、近所の自然農法の果樹農家からアドバイスを受けました。でも、試行錯誤しながら、米やブドウなど、多様な種類を栽培しているの、しっかり手が回りません。除草も効率的にできず、「肥料をやっても雑草に食われるだけだから、いつそやめてしまおう」と思いました。それが無施肥、自然栽培だということを意識せずにいたのです。平成22年ぐらいのことでした。

味がない清廉な「味」に

有機栽培を始めようと思ったときに、山形県川西町の米農家に話を聞きに行きました。その方が食味コンクールで何回か入賞していたことをきっかけに自分も挑戦してみました。最初の1〜2年は決勝に残りませんでした。機械による数値測定での1次審査を通過するために、たんばく質を低くすることが絶対に必要だったのです。そういう作り方を勉強して、賞をもらうようになりました。

そのうち、無施肥栽培に切り替えました。牛糞・豚糞・鶏糞堆肥と、作物の味は資材によって変わります。無施肥栽培にすると、米の成分が何年かかけて稲に吸われ、最終的に資材の残留がゼロになります。そうするとコメの味がどんどんなくなります。でんぶん質ですから、噛んでいると甘みはありますが、さらつとしていきます。コンクールで試食の審査までいっても、うま味のある米としてひっかからなくなりました。「おかずの味をこはんが吸収して、1回ずつフレッシュな舌でおかずを味わえる。飲み込むと口の中がさっぱりとリセットされる」というのが米屋のコメントです。

土壌の養分が稲を育む

育て方は天気次第です。稲の生育にベストな方法を自然の天候の中で選んでいかなければいけません。数字ではなく経験が大切です。なるべく多くの方法を引き出しに用意して、「この天気だったらこの手かな」と引つ張り出して使います。方法論はたくさん持っている方がいいと思います。

稲が育つ養分を根っこが吸収して、1/3は稲の葉っぱや茎に、1/3は実に行き渡り、残りの1/3は新陳代謝をして排出されます。その老廃

物も土の中で養分になります。イトミミズやドジョウなど、土や水の中の生き物も死ねば次の年の養分になり、稲が生きていく元になります。穂が熟して生きている状態で稲刈りをしますが、稲という植物を切り取って殺してしまうわけではありません。種として取って、また来年もこの田んぼに植えて、子孫を残すためにやっているのです。そうやって収穫した恵みを頂戴して我々農家が生きていく。そんな風に思っています。

紅白の鶴亀で、めでたい米



亀の尾は、穂の背丈が葉っぱよりピツと高い。実が入ると、しなやかにしなる。

米は、亀の尾、コシヒカリ、ササニシキがメインです。亀の尾は、「東の亀の尾、西の旭」といわれた代表的な銘柄柄ですが、今ではあまり作られていません。3〜4年前に秋田の方に種を譲って

かかげで、我々は生きていけるのです。隣の酒田市の「女鶴」というもち米は亀の尾同様、倒伏しやすく、栽培が難しい品種です。たった1軒の農家が何十年も種を守ってきました。そこに電話をかけて「種まきをして余った」という条件で種を分けていただけるとのことになりました。座敷に上がって待っていたら、息子さんが「種はやれねえ」。ドラマのようでした。「近所の数人に分けたら、自分だけがいい思いをしようにして」と懸念する息子さんに、「自然農法で栽培し、化学物質過敏症の方にも安心して食べていただきたい」と粘りに粘って、やっと片手に乗る分くらいの種を分けていただきました。

1年目は味見をしつつ種を増やすことに注力し、2年目は少量作り、3年目となる今年は4反歩くらい栽培しています。この辺は10アールあたり10俵くらいとれる地域ですが、収量が上がらず、条件が悪いと4俵しかとれません。それなのに、女鶴にこだわったか。亀の尾の「亀」に対して、「鶴」はないかと探したら、近くにあったというわけです。亀の尾は全体が白っぽく、女鶴は穂の先端がピンク色だから、そろそろ紅白になります。少ない収量でひひひ言っていますから、少しはおもしろみもないと(笑)。今後は、東北の酒蔵と組んで、風土に合った日本酒も作りたいですね。

佐久間権左衛門 米・受賞歴

- 全国米・食味分析鑑定コンクール 特別優秀賞
平成17・18・20年受賞(品種 夢ごこち・コシヒカリ)
- お米日本一コンテスト in しずおか 入賞 平成19年受賞(品種 コシヒカリ)
- MOA 自然農法文化事業団 自然米コンクール 銅賞 平成20年受賞(品種 コシヒカリ)

風格に圧倒される米俵

毎年、箱根で開催される自然農法の豊穰感謝祭のために何十年もの間、鶴岡普及会が奉納している手作りの米俵。全国から献上される米をつめこみ、縦縄横縄をかけて縛り上げ、神殿に積んで飾る。ほんの一昔前までは米の運搬に欠かせない実用品だったが、いまは贈答用として人気。注文後、1週間から10日で納品予定。



有機JAS、自然農法
米俵入りコシヒカリ
(白米・玄米)
10kg:1万3,500円(税込)