

連載：長野県諏訪地方、時代を超える豆たち②

## 自然農で育てる豆と生活

町田 裕樹

今回は八ヶ岳の麓で、豆類を自然農で作りながら自給的暮らしを営む黒岩さん夫婦にお話を伺いました。

黒岩夫妻が自然農で営む田畑は、前回の連載で取り上げた井戸尻遺跡のすぐ側にあります。田畑を耕さない不耕起栽培（自然農）を通じて、豊かな自然を育みながら、米や野菜や豆類を栽培しています。

夫妻は奈良県にある川口由一さんが主宰する赤目自然農塾で自然農を学んだ後、岩手県遠野市に移住して自然農による自給自足生活を始めます。その後、2002年秋に八ヶ岳西南麓に移り、2006年より富士見町境地区で自然農の学びの場「八ヶ岳自然生活学校」を運営して10年が経ちました。

### 今までに育てた豆

八ヶ岳に来てからは井戸尻大豆（ツルノコダイズ）とサトウイラズ、花豆、インゲン類、小豆などの豆類を栽培してきました。

井戸尻大豆は、今までツルノコダイズだ



黒岩さん夫妻

とと思っていた種を毎年自家採取でつないで13年ぐらい作ってきました。「思っていた」というのは、知り合いからツルノコダイズだとしてももらった品種と、購入して播いたツルノコダイズの葉を比べたら全然違って、ツルノコダイズだと思っていた大豆の品種がわからなくなってしまいました。ですので、今は区別するために、ツルノコダイズだと言われてもらった種は「井戸尻大豆」と命名して栽培しています。この品種は葉っぱが尖っていて、少し背が高くなる品種です。ツルノコダイズと比べても晩生ですがとてもよく成ります。

もともとツルノコダイズは北海道で作っている品種です。この辺りでは早生ですがごく早く実が入って倒れてきます。大豆は短

日植物なので緯度によって成長のサイクルが決まります。ツルノコダイズならば北海道と同じ緯度で栽培すればよく育つとされているのですが、緯度の低い八ヶ岳山麓でも育ちます。長野県ではエンレイやタチナガハなどの奨励品種がありますが、ツルノコダイズや井戸尻大豆はそれらよりもおいしくてよく育ちます。

サトウイラズの種は長坂で自然農をやっている農家さんから譲ってもらいました。ちょっと晩生なのですが、標高約900mにある私たちの畑でもよく育ちます。サトウイラズは薄黄緑色で、名前の通り砂糖が足りないほど甘いのが特徴です。井戸尻大豆と比べて、甘みも強いうえに、火の通りが早くて料理しやすいと女性に好評です。

インゲン類は花豆類も少しは育てましたが、私たちの畑ではちょっと標高が足りないかもしれません。通常なら標高900mぐらいあれば出来るのだけれども、知り合いから収穫物をいただけるというのもあって最近では作っていません。八ヶ岳は高冷地なので隣の原村など標高が高い畑で作っている仲間もいます。

他のインゲン類では自然農法センターで販売してる種を購入して、越谷インゲンを栽培しています。若莢を収穫するタイプで毎年作りますね。過去には群馬県の吾妻郡中之条町入山地区（旧六合村）で栽培される伝統野菜である幅広インゲンも作っていました。高冷地で育つ品種で、これも若莢を食べるタイプのインゲンです。モロッコインゲンの一種なのですが、すごく柔らか



自宅前にある畑の様子。12月末なのに一面青々とした草で覆われていた

くて評判でした。その品種を旧六合村にいる親戚の農家から譲ってもらって何回か育ててみましたが、やはり種が採れた産地と気候が違うのか、なかなか成りが悪くて、今は越谷インゲンだけにしています。

小豆も大納言や花嫁小豆など何種類か作りました。花嫁小豆という斑が入っている白とピンクがかかった色がまだらになって、とてもかわいらしい品種や、ナベゴシという、小豆なのだけれども、もっと茶色に近い色をした品種も栽培しました。これは普通の小豆よりもコクがあって美味しかったです。しかし、小豆は収穫の手間がかかります。毎日畑に出て小まめに収穫作業をしないと、実が熟れて弾けてしまって無駄になってしまいます。私たちのように手作業だと、手間がかかるので最近では少量しか作らなくなっています。

### 不耕起栽培で豆を栽培する

豆類の主力でもある大豆は一昨年は栽培方法を変えて育てました。今までは、自家採種した大豆を畑に直接2粒と3粒交互に

播いていました。もともと大豆は二株で相手がいて競わせて育てた方がよく育つと言われていました。

私たちが二本立てを基本に栽培してきたのですが、天然農法を提唱した藤井平司さんが書いた本を読んだら、大豆を苗床で発芽させてから移植する方法が載っていたので試してみました。藤井さんは、自然農法を提唱した福岡正信さんと同じ世代の方で大阪で農業をされていた方です。著書も多く、野菜が本来持つ性質に沿った栽培の仕方を推奨していて、すごく本質的な指摘をされています。藤井さんが提唱した天然農法は、無肥料・無農薬の栽培に加え、「農＝食＝人」との重大な関係性を考え抜いた農による栽培学です。著書を読むと、大豆は発芽させて育苗してから畑に移植する栽培方法が一番収穫量が上がると書いてあって、私たちがペーパーポットに土を入れて苗を仕立てて、8畝分植えました。苗を植えるのに2～3日はかかりましたが、120kgくらいできて、食べきれなくてまだあります。一昨年の分が大量に残っているので、去年は栽培しませんでした。大豆は育てれば十分な量が収穫できることがわかりました。

### 豆と不耕起栽培の相性

豆について他の栽培方法と不耕起栽培（自然農）を比べて絶対的に違うところは、自然農で育てた豆は本当に美味しいことです。恐らく畑を耕さない固い土で育てる栽培方法が豆本来の性質にあっているのだと

思います。豆科の植物は自然界の中でパイオニアプランツで、すごく過酷な環境でも生きてきて、土壌を豊かにする役割を担っています。だから、不耕起栽培のような自然に近い状態で、豆が活躍できるような環境を作ってあげると、ありのままの姿で生きいきと成長できるわけです。そういう環境で育っていると必ずと味も良くなるのではないのでしょうか。

実際に食べてみても味は格段に違います。僕は自然農で育てた作物は、野菜でも味の違いが出るけれど、野菜の味の違いは味覚が鋭い人でないとわかりにくいのも事実です。しかし、豆の味の違いは誰でもわかりやすい。まるでバターが入っているかのようにコクがあって、味も濃い。固い土に根を張って豆が本領発揮して、「ここは俺の役割だ！」って、喜んで育っている感じが伝わってきます。しかも大豆の場合は草に負けにくいから不耕起栽培などの草と共生する栽培方法にもすごく合っている作物だと思います。



サークル状に作られたサツマイモを植える畝。中心に塔を作ってインゲン豆を栽培する

## 自給生活と豆

日本人にとって豆は副食の代表的な食材です。加工もできるし、主食である米と豆があれば十分だという人もいるくらいです。私たちは、味噌、醤油、納豆などを自分たちで栽培した大豆で作っています。味噌は自家製大豆100パーセントで仕込んでいます。ここ数年すごく美味しくて良い味噌ができています。最近は納豆も自給し始めました。始めは試行錯誤して、わらつとで試してみたりとか、弁当箱に入れてとかいろいろ試してみたのだけれども、最近とても簡単な方法を知って、美味しい納豆ができるようになりました。醤油は私たちの学校で開催している講座をやってくれた先生のところでワークショップに参加して仕込んでいました。3年間は仕込んでいましたが、ワークショップでは材料を全て用意してくれるので、次は自分たちが育てた材料だけにしたいと思い、去年は一旦休みました。今年の春は材料を全て自分たちで自給して再び仕込む予定です。

## 八ヶ岳の豆と食

この八ヶ岳山麓や諏訪地域は中山間地に入る地域だと言えます。この土地の人が生きるための食料として豆の比重は非常に大きかったのだと思います。作物としても米と豆だったら豆の方が作りやすい。この地域では米も作れなくはないけれど、自然農法で栽培できるギリギリの標高だと思います。自然農法の場合、育苗時からビニール資材を使わないので、条件が整った年であ

れば資材に頼らずに栽培できてても、異常気象や冷夏の年があると、かなり影響を受けて収量が減ってしまいます。だから昔から信州の人は米も食べるけれど、雑穀豆文化が基本だったのではないのでしょうか。蕎麦、小麦、豆類を基本食としていたと考える方が栽培した経験からしても自然なように思います。

## 豊かな環境のために

自然農法でも大豆を栽培すると窒素固定して土壌が肥沃になるという話を聞きます。しかし、私たちが教わった川口由一さんは、豆が土を肥沃にするという言い方はしていませんでした。私も自然農を実践しながら自分なりに考えて、畑で豆を育てながら、豆は土壌を肥沃にするとか、そういうふうに捉われてしまうと他の自然界の営みを見過ごしてしまうのではないかと感じるようになりました。

豆を栽培していても他の草も生えたり、周辺の環境は変わっています。「豊かさ」という視点で考え直すと、豆を作っているのも総合的なバランスの一部であって、いろいろな要素が複雑に絡み合っただけで徐々に環境が豊かになっていきます。だから川口さんも豆だけを植えれば何でもよくなるみたいに思い込んでしまうのは、自然の豊かさという大きな視野で考えてみるとよくないじゃないかと思っているのだと想像しています。

私自身もあまり人に豆は土壌を肥沃にするからいいですよとは言いません。確かに





黒岩さんが栽培する豆

自分が豆を作った後に豆を作るとよく育ったりもします。しかし、次の作物がよく育つということは人間にとってはありがたいことなのだけれども、畑を取り巻く生物も植物も併せた多様な環境が豊かになっているのかという視点で考え直すと、疑問が残ってしまうからです。

## これからの「豊かさ」と暮らし方

この春も八ヶ岳自然生活学校では野菜を作るクラスや米を作るクラスなど各講座を開く予定です。人と人とのつながりを大切にして、徐々にではありますがお金を介さない暮らし方も模索していこうと考えています。

ありがたいことに私たちの畑では豆が比較的よくできます。自然農をやっている仲間でも形だけ良くても実が入らないなど失敗してしまう人もいますが、困ったことはありません。きっと豆の神様に恵まれているのだと思います。

## 黒岩夫妻プロフィール（HPより）

黒岩成雄（しげお）（1967年群馬県生まれ）・黒岩牧子（1963年東京都生まれ）

1990年、奈良県の自然農実践者である川口由一氏の著書「妙なる畑に立ちて」を通じて自然農に出会う。1997～1999年、川口氏の指導する赤目自然農塾に学ぶ。その後、自然農による自給生活を目指して岩手県に移住し、約3年間、野菜や雑穀の栽培を試みる。2002年に現在の八ヶ岳西南麓に移り、約5年間、自然農の野菜の販売、宅配を経験し、2006年より自然農の学びの場を始める。生きものいっぱいの地球に生きる喜びを伝えたいと思っている。音楽家と絵描きでもある。

参考HP：八ヶ岳自然生活学校

(<http://shizenseikatsu.server-queen.com>)