



〒722-1701  
広島県世羅郡世羅町小国4648  
TEL&FAX (0847)37-2153

E-Mail [farm-01@yamamoto-family.jp](mailto:farm-01@yamamoto-family.jp)  
URL <http://www.yamamoto-family.jp/>

## しばらくの間、 野菜の少ない時期が続きます

**広**島市内では桜が満開の3月末の土曜日、世羅の畑では梅の花が満開、黄色い菜の花が咲き始めています。今年は昨年にくらべ、2週間ほど季節が早いような気がしています。

保存して食べていたタマネギの中心に芽が伸び始め、冬の間大活躍の人参やゴボウは、新しい葉を伸ばし、花を咲かせる準備を始めました。2月に種まきをしたキャベツやレタスが採れるようになる5月まで、しばらくの間、野菜の少ない時期が続きます。この端境期をどう乗り切るか…は、今年もまるで綱渡りのようです。

**知**らない人に採られてしまわないように「採らないで！」の立て札をして、高枝切りバサミを持って、朝一番に採りに行くタラの芽は、天ぷらに。雨上がりに伸びてくるのを摘むのが楽しいワラビは、味噌汁に。そして、フキは軽く干してつくだ煮に。春一番に伸びてきた甘いこらと葉タマネギで作るギョウザは、この季節だけのごちそうです。

今日のお昼には、からし菜の花を摘んで帰って、カツサンドにはさみました。ぴりっと辛いからし菜の花がアクセントになって、ちょっと大人の味になりました。

(N.Y.)

### お便りありがとうございました！

山本さんのお野菜で離乳食を始めた息子も、来月6歳になります。箱が届くたびに、「何、入ってるの？」と、楽しみにして、一緒に開けてドキドキ、ワクワクしています。(大阪府 Mさん)

◇すてきな本を見つけました◇  
「台所から子どもたちへ」

山本さんの愉快な家事手帖6

山本ふみこ オレンジページ

“野菜をつくる”…とは、畑から採ってきた野菜をきれいにする作業のこと。野菜を葉から根まですっかり食べること、そして、台所での仕事を未来へつなげること。どれも心にすーっと入ってくる文章がすてきでした。



暖かくなってきたので、  
種まきを始めました。

### ラディッシュ

二十日大根とも言われ、サラダなどに使われる一般的な野菜ですが、原産地はヨーロッパで、日本に入ってきたのは明治時代と、比較的新しい野菜です。葉は栄養価が高く、間引き菜もサラダや一夜漬けに利用できます。

冬の間は生長が遅く、種まきから収穫まで2ヶ月くらいかかりますが、これからの季節、30日くらいで収穫になります。



霜が降りる日も少なくなり、  
葉が伸びてきました。

### 葉タマネギ

冬の間は生長が止まり、小さい物の中には、霜柱で根がういて枯れてしまった物が出ましたが、3月後半から、大きくなってきました。今月後半には球が太り始め、葉タマネギとして収穫できそうです。葉の部分は普通の葱と同じように、炒め物やゆたに、玉葱の部分は新玉葱と同じようにサラダとか丸ごと煮込みとかに使えます。



木の根を掘り出しながら、  
防獣柵を作っています。

### やっと1/3くらい

柵を作る予定の場所の草刈りも終わり、鉄筋の杭を打ち込みながら、柵を作っていますが、杭を立てる所に、松の根や大きな石が埋まっていたりして、作業がはかどっていません。

先日、完成した部分を見回してみると、杭が曲がり柵の上に長さ5cm位の毛が沢山ついていて、発見。どうやらイノシシが、乗り越えてやってきたようです。

## 山本ファミリー農園って、どんなところ？

私たちは、さわやかな風と畑の風景とともに、季節の移り変わりをお届けします。  
旬のおいしい野菜を食べたいと思っている方に、  
ぜひ、食べていただけたら…と思っています。

### Q.畑はどんなところですか？

広島県の中央部、世羅高原にあります。  
標高500mの山のとっぺん、山を切り開いて作られた畑です。  
畑の土は、粘土質の赤土です。  
夏は広島市内にくらべたら涼しいですが、冬は野菜の凍る寒さです。風を遮るものがないので、風当たりは強いです。  
広さはおよそ3ha、野菜農家としては広い方です。  
北海道の開拓農家…のイメージでしょうか？



青空が気持ちいいこの季節、ヒバリが鳴き、ウグイスの声も聞こえます。ケーン、ケーンと聞こえるのは、キジの声。

### Q.どんな野菜を育てていますか？

その季節に無理なく作ることのできる野菜が基本です。  
山を切り開いた畑の土はやせているので、野菜は時間をかけてゆっくりと育ちます。  
少量多品目栽培で、年間を通して出荷しています。  
大きさや多少の形の不揃いはお許しください。  
大根や人参、カブなどは、間引き菜や葉付きでも出荷しています。

### Q.どうやって育てていますか？

農薬、化学肥料は使わずに、緑肥を使った栽培を目指していますが、土がやせているため、露地の畑では最小限の鶏糞を使っています。  
ハウスの中では、バーク堆肥、牛糞を使っています。



テントウムシの幼虫。ハウスの中で見つけました。アブラムシを食べてくれる頼もしい仲間です。

### Q.無農薬で育てるコツはありますか？

基本的には、虫食いがひどくなる時期には種をまきません。  
でも、そうは言われていられないので、キャベツのモンシロチョウ除けには、防虫ネットを使っています。  
タマネギ、ゴボウ、人参などは、全滅のリスクを避けるために、一か所だけではなく、何か所かに分けて作ります。  
葉物など、時期をずらして作る場合も、同じものは近くで作らないようにしています。が、虫食いがひどくなったり、病気が発生してしまったら、残念ですがあきらめます。

### Q.おすすめの野菜は何ですか？

冬の寒さに当たったハウレン草や人参、ゴボウ、夏の肉厚なピーマンなどがおすすめです。  
やせた土地でも作りやすいオクラもおすすめです。  
パースニップやルタバカ、ビーツ、黒丸大根、黄金カブ、そしてクッキングトマトなど、珍しい野菜も作っています。

### Q.野菜を作り始めて何年ぐらいになりますか？

自分たちの食べるものは自分で作りたいと脱サラをして、一年間の研修の後、野菜作りを始めて16年になります。  
広島市内から引っ越してきたときには保育所に通っていた子どもたちふたりは、大学生になりました。ふたりとも畑の野菜で大きくなりました。  
畑の野菜で育った子どもたちが大人になり、またその子どもたちが大きくなっていくといいなあと、思っています。

- ・山本ファミリー農園の日々の様子は、フェイスブックでお伝えしています。
- ・畑の野菜で作った“うちのごはん”の写真などは、山本ファミリー農園のブログで発信中。  
[http://blog.goo.ne.jp/tonchan\\_sy/](http://blog.goo.ne.jp/tonchan_sy/)