

●白州だより

白州郷牧場から冬のおたよりをお届けします！

<http://www.hakusyu.jp/> info@hakusyu.jp

2013年2月18日

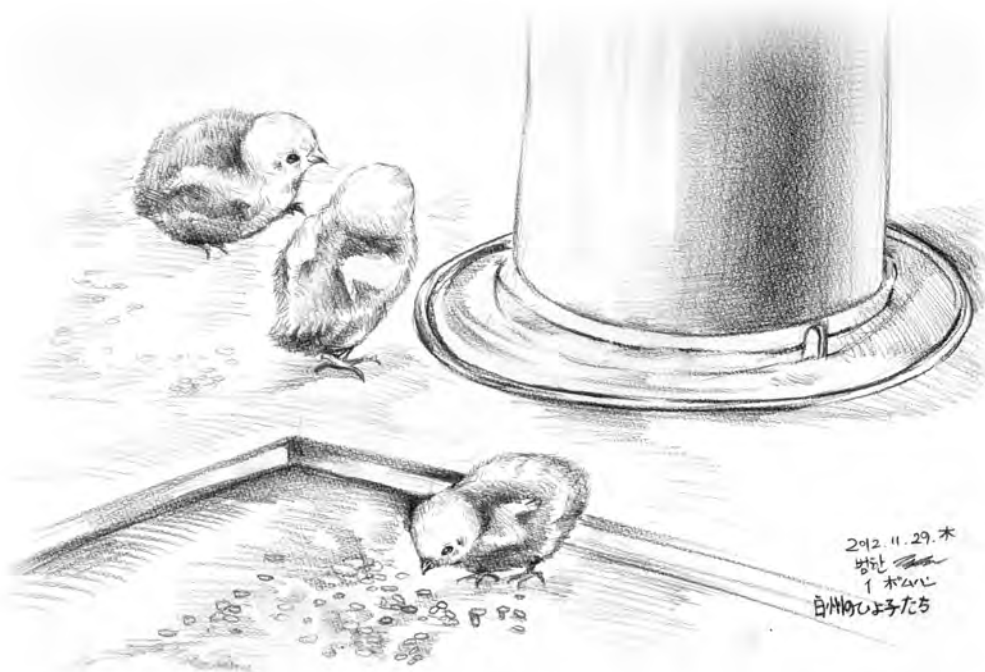
二十四節気 雨水

発行 白州郷牧場

山梨県北杜市白州町横手 2259

TEL : 0551-35-4520

FAX : 0551-35-0132



2012.11.29.木
白州郷牧場
イホムハ
白州の子どもたち

「環境と食の危機を迎えて」

白州郷牧場グループ代表 椎名盛男

人類が普通に暮らしているのはあとどれくらいなのか？と奥地拓生さん(岡山大学：地球物質科学研究センター)に問うたことがある。彼の答えは「250年」というもので、気鋭の学者(若手)では150年という人達もいるとのことだった。私は、それを聞いてショックというよりは、やっぱりそんなものかと納得した。

萱野稔人先生(津田塾大学)が白州にお見えになった時、同じような質問をした。答えは「200年ぐらい」というものであった。その時、先生の答えの内容は「環境と食の危機によって、自己と非自己の区別がなくなる」というものであった。つまりは免疫がやられてしまうということだ。私にとっては、スッキリした回答であった。自暴自棄になろうという意味でこのような文章を書きはじめたのではない。

人は人間に似たものとして生まれ、成長し、人間になるものと、似た生き物のままのものもいるけれど、やがて老い、死んでいく定めにある。その過程で結婚し、家族

をつくっていく。家族の運命がわずか150年～200年にしても、人は、その日まで環境を破壊し、医者や製薬会社のための食生活をやめないだろう。

だが、食と環境の危機に抗して立ち上がる人達は必ずいる。私たちは、そういう人達と連帯する。現在、農場は8ヘクタールの規模で、6ヘクタール強がJAS有機のほ場である。けれども、すべて100%有機である。改めて、私たちはオーガニック農産物の価値を知ることになった。自己と非自己の問題でいえば、すでに精神疾患の増大となって現実化しつつある。私たちが私たちであるために、隊列を整え、危機に立ち向かっていきたい。



白州の子どもたち
2012.11.26.月
イホムハ



「おみそづくり」 今年も始まりました

一年でいちばん寒さが厳しくなるこの時期、白州郷牧場～森の中の加工場では、今年も味噌仕込みのシーズンとなりました。今年はじめてのお客さまは、山梨県内からいらした町田さんご夫婦と宮原さん、望月さんの4名。毎年来てくださるリピーターさんたちです。仕込む味噌の量は、3家族分で80kg！10kg入るプラスチック製密封容器8個分です。

家族構成はみなさんさまざまですが、「毎日、ほぼ毎食食べてるから、この量で1年分には少し足りないぐらい」とのこと。玄関など温度が低めで一定の場所に置いておき、作って10か月～1年ほど経ったころに食べはじめるそうです。2年ものは1年ものよりまろやかで、年々味が変化し、色が濃くなっていきます。味噌の上部に「たまり」ができるのですが、味噌にそのまま混ぜる方、ビンに取り分けて調味料として使う方などいろいろ。たまりをなめてみると、塩気は強くなく、口の中に複雑な旨味が広がってとっても美味しい！

こちらでの味噌仕込みを知ったきっかけは、町田さんの娘さんが、以前白州郷牧場にいらしたご縁なのとか。他の方は、職場の元同僚で友達だそうです。

毎年、白州郷牧場で味噌仕込みされている理由は、「とにかく、お味噌が美味しい！」それに尽きるが、「毎日食べるものなので、素材がはっきりしていて、よけいなものが入っていないので安心」とのこと。体調管理のため、発酵食品を毎日とることの大切さも強調されていました。お味噌やお漬物は、日本人が昔から食べてきた発酵食品の代表。日本古来の食文化を大切にすることが健康につながるのですね。

加えて、年一回、お友達と会って話すのも楽しみだそうです。そして、ご近所やお友達、お子さんたちにお裾分けすると、ものすごく喜ばれるそうで、「やっぱり手づくり味噌は違うのね」と実感されるようです。

一年に一回、白州で皆で集っておしゃべりしながら味噌仕込みする…イベントのような楽しみ。お味噌を配ることで生まれる交流…手づくりがつなぐおつきあい。この辺をヒントに、おみそづくりをもっと楽しい企画にできそうな気がします。来年はひと味違った企画になっているかも知れません。ご期待ください！とはいえ、今年の「おみそづくり」は始まったばかり。みなさんのお越しをお待ちしています。今年は雪が多いですが、そのぶん、景色は最高ですよ！

(安藤 淳子)

味噌仕込み行程



①

練りは男性に
バトンタッチ！
頼もしいな～



②



③



④

なんだか
手がしっとり
つやつや



⑤

出来上がり！

- ①大きな樽の中で、まず、米こうじと塩を混ぜ合わせていきます。米こうじは塊になっている部分があるので、手でゴシゴシと押しつぶしながら分離させていきます。
- ②そこに、煮た大豆を電動ミンサーにかけながら投入し、均等に混ぜ合わせます。
- ③あめ(大豆の煮汁)を時々入れながら、力をかけて練っていきます。練りが足りないで発酵がムラになるので、ここは力を入れて練ります。
- ④練り終わったら、味噌だまをつくって、ハンバーグを作るときのように味噌の中から空気を抜いていきます。その後、保存容器の中に投げつけて、ここでも空気を抜きます。
- ⑤表面をきれいに平らにしてラップを敷き、上部の隅に塩を置いて、フタをして完成。ここまで2時間ほどです。

阿部さん、免許皆伝！



2009年冬から、師匠の見田さんのもとで麴と味噌づくりの修行を積んできた阿部 孝さん。今年の冬の目標であった「100回つくる」を達成。晴れて免許皆伝となりました。おめでとうございます！

阿部さんが加工場に入るようになったのは、白州郷牧場の文化事業、キララの学校での「麴づくり」プログラムのため、スタッフも作り方を教わったことがきっかけでした。それまでは、麴や味噌がどうやって出来るのか、もちろん発酵についても全く知識はなかったとのこと。

耕作部門の仕事が一段落する冬場に加工場での仕事に加わり、今年で丸3年、麴と味噌をたくさん作ってきました。同じようにやっているのに、毎回違いがでる「発酵」。難しいけれど、面白さも感じたそうです。今いちばん欲しいのは「勉強する時間」。本物の職人を目指してがんばっておられます。

夏場は耕作部門の代表である阿部さん。農業より、こちらに集中したい？と聞いてみると、「いつか白州産の有機大豆を自分で栽培し、味噌に使えたらいいな…もちろん大変だろうけど」という答えがかえってきました(味噌用の大豆は現在北海道産を使用、ちなみに米麴の米は白州米)。材料にまでこだわったものづくりをするためにも、農業にもきちんと取り組みたいという姿勢に感動！

現在、お店で販売されているのは師匠の見田さんが仕込んだ味噌ですが、そろそろ自分の作った味噌が店頭と並ぶタイミングだそうです。お客様の反応が楽しみです！

麴づくりとは麴菌を増やすこと

何が起きているのかよくわからない発酵の世界ですが、麴づくりとは「麴菌のご機嫌を伺いながら、大事に育て増やすこと」のようです。米麴づくりの行程を簡単にご紹介。

- ①蒸した米と麴菌を布を敷いたむしろの上でこすり、米の表面に傷をつけ菌を入り込みやすくします。
- ②むろ(温度、湿度を管理するため外気を遮断できる庫、加工場のむろは左右で環境が違う)の左側で、40℃ぐらいで24時間ほどおきます。50℃近くなると菌が死んでしまうので、温度管理に気を配ります。
- ③むろから取り出して、1つの桶を2つに分けて、くっついていっている米を手でほぐします(この作業を「手入れ」と呼ぶ)。米の表面から麴菌が入っていくので、米同士がくっついたままだと発酵がムラになるのを防ぐためです。
- ④次に右側のむろに入れて、38℃～40℃で24時間(その間、手入れを2回)おきます。こちらは左側のむろと比べると乾燥気味で、温度が上がるとファンが自動的に回って、庫内の環境が保たれています。ここまでで、2日間かかります。

麴の出来がいいと、米の周りに白い胞子がびっしり。はじめより重さが10%アップしていれば、出来がいいと判断されるそうです。増やすのは難しいですね。

味噌や麴、お酒など、「発酵」は昔から日本人の身近であって、たくさんの恩恵を受けてきましたが、まだまだ未知の部分が多く、わからないことだらけだそう。



知らないことだらけだそう。

食べ物を手づくりするとその人の「手の味」になる、という話があります。人の皮膚表面に住んでいる菌のバランスは、人それぞれ微妙に違うそうです。素手で触ることで、その人の手に住んでいる

常在菌が味に少し影響するのでは？ましてや発酵食品であれば…という推論ですが、作る人によって、本来白色であるはずの麴が灰色(!)になったりするという話を聞くと、ありうることなのかも知れません。(安藤 淳子)

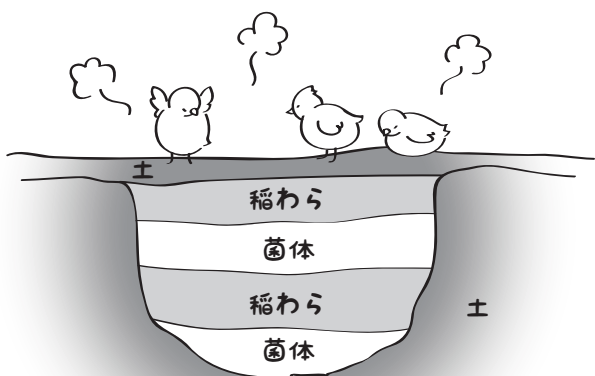




ヒナがこんなに大きくなりました

白州郷牧場では、研修生のプログラムにヒナの飼育を取り入れています。韓国からきた双子の研修生、ハンちゃん・ウォンちゃんは、昨年11月に生まれたヒナを研修期間の最後(1月10日)まで育てました。二人は研修期間を修了して韓国の農業水産大学校に帰ってしまいましたが、ヒヨコたちは今日も元気に育っています。

白州郷牧場のヒヨコ飼育方法は、一般的な飼い方とは少し違ってしています。一般的には病原菌の源泉となる土には触れられないようにして育てますが、ここでは土の上で暮らしています。ただそれでは寒いので、発酵床が用意してあります。鶏舎の真ん中に穴を掘り、そこに稲わらと菌体(ヌカとおからを発酵させたもの)をサンドイッチ状に敷きつめます。そこに生物活性水を流し込んで土をかぶせてあります。時間がたつと発酵がはじまって、地面がほんわかと暖かくなります。



もう一つのこだわりはエサです。あえて消化しづらいお米を食べさせることによって、健康でタフな胃腸をつくらせます。また定期的に野菜(サンチュや白菜の切れ端)を食べさせることによってビタミン欠乏を防ぎます。このようにして抗生物質に頼らないニワトリに育てています。

ハンちゃん、ウォンちゃんに育てられたヒヨコたちも生まれてから3か月が経ち大きく育ちました。成長したニワトリたちは150日を過ぎると玉子を産みはじめます。白州郷牧場ではニワトリと人と一緒に成長します。

(内藤 光)



ハンちゃん ウォンちゃん
おつかれさまでした!

白崎森夫君 親鶏加工の研修中です!!

おいしいたまごを元気に産んでくれる白州郷牧場の鶏たち。

卵を産みはじめて約1年すると、処理場に出荷され親鶏肉として加工されます。

土の上を走りまわって育った親鶏の肉は、少し硬いけど、若鶏肉にはない、歯ごたえたっぷりの深いふかい味わいがあるのです。

野菜や卵同様 多くの方に食べてもらいたい!

私たちは、長い間そう考えてきましたが、当初は親鶏を調理したり販売する体力がないため、私たちの手元に戻ることはなく、処理場から別の取引先に渡っていました。

ようやく、一昨年から親鶏ミンチを使った「鶏汁」がメニューに加わり、昨年秋には親鶏の骨でスープを取り親鶏肉を煮込んだ「白州鶏カレー」を、皆さんに召し上がっていただけるようになりました。それでも、出荷された親鶏肉の2割にも満たないのです。



もっと、多くの人に喜んでもらいたい!

社内の会議で「親鶏の処理から加工、おいしい食べ方まで勉強するぞ!」という社長提案を受け、2月3日~10日にかけて、牧場一の若手社員である白崎森夫君を親鶏料理のメッカ、九州に研修に派遣しました。

研修先は福岡県宗像市のポッポハウス。養鶏~親鶏処理~親鶏肉販売、加工調理販売まで一貫して行っている、地域の人たちに親しまれているお店です。

ハードな研修内容!!

白崎君から、研修内容をつづった日報がfaxで届けられました。

2月4日(月): 処理場での研修でした

- 6:00~ 脱毛作業(ひたすら、毛をむしります。手でむしった後は、ピンセットで残った毛を抜き、産毛をバーナーで焼きます。根気のいる作業です)
- 6:50~ 中抜き(内臓を取り出す作業です)
- 7:30~ 捌き(丸体をパーツに切り分ける作業です。手順は以下の通り)
【モモ肉→手羽・ムネ肉→ササミ→首皮→鶏ガラ→内臓→臭袋】
- 8:30~ 内臓処理(氷水を入れたバケツを用意して、小分け・洗浄と細かい作業が続きます。1羽からこんなたくさんの内臓が取れます。
【レバー・ハツ(心臓)・砂肝・卵黄・子宮・玉ひも(卵の通る管)】)
- 11:00~ 掃除・包丁研ぎ(掃除に1時間以上かけ、壁・シンクをピカピカに磨き上げて、終了です)

お土産は、身につけた技術!

研修の最終日である2月9日(土)、電話で感想を聞きました。

一習ったことは、全部覚えて帰ります。きつい作業もあったけれど、若さで乗り切りました!—

その言葉を忘れず、九州の先輩に学んだ技術を、白州で役立ててほしい!! 白州郷牧場グループ同の願いです。

2013年の抱負

政権が代わり、プチバブルに沸いている。世界が不況に見舞われている中で日本だけが景気が良くなるはずがない。この荒波を乗り切って前へ進んでいくしかない。そのため、企画や提案をしていけるような、そんな年にしたいと思っている。（若杉 俊明）



今年は自立に向けての最初の年だと考えています。この2年自留地でミニトマトをやらせてもらって農業の厳しさや収穫の喜びなどいろいろな事を知る事が出来ました。今年の抱負はいままで牧場で学ん

できた事を生かして、ミニトマト以外の作物にも挑戦する事です。

技術的に未熟な部分も多いので正直かなりの不安もあります。でも一步目を踏み出さなければ何も始まらないし何も進まないと思います。もっと自分自身スキルを上げていく事が大事だと考えています。そうすれば自信もついてくると思います。一生懸命やって悔のない一年になるように頑張ります。（竹内 崇）

今年は「聴く」ことを大切にしたいと思います。なんのこっちゃと思われるかもしれませんが。だって、聴くことなんて誰もがやっていることです。しかも、音や声というものは向こう側からやってくるもので、人はそれに対して受け身にならざるをえません。音に対して神経をとがらせることはできても、積極的にいろいろに行くことはできません。誰もがやっていて、しかも受動的かつ消極的な行為をあえて大切にしたい。そう考えています。

私が大切にしたいと思うのは、聴く構えのようなものです。会話は、何か話をしたい、何か言いたい、という欲求からスタートするものではないようです。ピッチャーが



振りかぶる前にキャッチャーがミットを構えるように、まず誰かが聴く構えをとるところから会話ははじまります。例えば電話での会話。電話に出た相手にいきなり要件をまくしたてられたらムカッときます。「この人は私の話を聞く気が全くない」と感じられるからです。だから、まず「もしもし?」とお互いに声が通じ合っていることを確認する。これも聴く構えをとるということの一つだと思います。そこから会話がするすると引き出される。

なぜそんな当たり前のことを大切にしなければいけないのか、というと、年明けに開催されたキララ冬の学校で少し不思議な体験をしたからです。キララの学校の最終日には、子供たちに作文を書いてもらっています。今まで漠然と「キララの学校の感想」とか「一番楽しかったことについて」といったテーマで書いてもらっていたのですが、今回は少し趣向を変えてみました。冬の学校で経験したことを具体的に三つ挙げてもらい、そのことに絞って書いてもらいました。結果には驚きました。子供たちの文章に、今まであまり感じたことのない瑞々しさのようなものを感じることができたからです。文章が上手いとか下手ということではなく、手持ちの語彙で自分たちが経験したこと、考えたこと、感じたことをそのまま描こうとしている、そんな風に感じられました。

冬の学校の作文集を読みながら、今までの問いかけはまずかった、と反省させられてしまいました。漠然とした問いかけから子供たちは、聴き手、というか読み手の構えが整っていないということを察していたのかもしれない。適切な質問がなされないから、適当な回答で応えていた、ということは十分あり得ます。

教育というと、知識や知恵を授ける、という感覚で捉えられがちですが、実はまったく違うのかもしれない。英語の教育を意味するEducationの語源は、「引き出す」という言葉にあるそうです。会話が相手の話を真摯に聴こうとする構えから引き出されるように、教育もまたそこからはじまるのではないかと、そんなことを考えています。

（内藤 光）



今年の抱負は、いろいろな人と出会う事も話す機会も増えてきたので、今年はその人との繋がりを大切にしたいです。

（阿部 孝）



キララ春の学校の募集が始まりました！

2013年3月30日(土)～4月3日(水)

「春の芽吹き」～野草やてんとう虫とりをして春を感じよう。

キララ春の学校の季節がもうそこまできています。今年も盛りだくさんのプログラムを用意してみんなを待っています。香り豊かな春の野草を採りにいこう。フキノトウや野カキソウをたくさん見つけられるかな？ヨモギをたくさん見つけたら草餅です。野草だけでなく、てんとう虫も探してみよう。て

んとう虫が畑の野菜を守ってくれているって知っていた？あと今年は、みりんづくりにも挑戦します。和食には欠かせない伝統調味料。どんな風に仕上がるのか、今から楽しみです。春の恵みを探して、感じて、味わおう！

キララ春の学校

2013.3.30(土)～4.3(水)

みりん
づくり

フキノトウ
とり

農作業体験

麹づくり

春の
もちつき

春の村
探索

春の
野草とり

種まき

その他!?



キララ春の学校では

こんな体験ができます

甲斐駒ヶ岳を背にした森の中にある加工場では、目には見えない微生物たちが休むことなくお味噌や麹を醸しています。

※2007年6月有機認証を取得しました。



現在では、約8000羽のニワトリたちが放牧場のある鶏舎でタマゴを産んでいます。約8haの田畑では無農薬・無化学肥料でお米や野菜を栽培しています。



白州郷牧場は

子供たちのための学習牧場として

1983年に設立された

オーガニック農場です

キララの学校は

白州郷牧場で、年に5回

開催されています



学校期間中、子供たちは牧場スタッフとともに牧場に滞在し、野菜の収穫や動物の世話、味噌作りやご飯づくり、各分野の専門家をお招きしてのレクチャーと、様々な体験をしています。産みだしたタマゴのぬくもりと発酵する麹の温かさ。畑の土の柔らかさと森のさざめき。南アルプスの岩肌を覆う花崗岩と澄み切った尾白川の水。白州の自然は、子供たちに、これらの関係のなさそうなものが、実は深いところまでつながっているということを教えてくれるはずです。



研修レポート

研修日：2013年1月20日～24日 下郡 浩

今回の短期研修を経て、非農家出身の私はたくさんのことを学んだ。

特に勉強になったことは、ここ白州郷牧場では、生命の循環があること。

そのひとつが、BMW技術。自然界に近い形で水の浄化システムを独自開発したそうだ。

食堂の隅に置かれている試験用の水槽の水を飲んだとき、少々濁ってはいたが、臭みはなく、また舌触りもとて柔かく、水道水とは比べ物にならないほど美味しかった。

理屈では、鶏糞に含まれるバクテリアと花崗岩に含まれるミネラルでこの水が生まれるそうだが、言葉では理解していても頭では想像つかない。しかもこの水を畑にまけば、作物の生育が良くなったり、家畜にやれば糞尿の臭いが少なくなるというだから不思議である。

もうひとつの学びは養鶏にある。ここでは8千羽もの鶏を飼育しているというのだから、まずその数に驚いた。白州郷牧場の歴史が描かれた冊子にも養鶏の苦労話が記されている。

その裏には、養鶏にかかる情熱と並々ならぬ努力が隠されていた。

私は当初「採卵して出荷しているだけ」と思っていたが、実際はそれだけではなかった。

初日に経験した作業が鶏糞掘り。廃鶏を済ませた後の鶏舎から鶏糞を掘り出して袋に詰め、畑の堆肥として使うとのこと。これを運び出す作業がかなり大変だったが、畑の全面積に対してどれだけの量が必要か尋ねたところ、8千袋というのだから気の遠くなる数だ。

そして何よりも印象的だったのが、廃鶏の作業。産卵期を過ぎた鶏たちを処分に出す。



日が落ちた後で鶏を捕まえ、足を掴んでカゴに10羽ずつ詰め込む。何も考えないようにしたが、逆さまにして片手で持つとズッシリと重く、腿の当たりの温もりも感じられる。最後の方はカゴにいっぱいになるので、無理やりにも押し詰めないと入らない。このとき思わず「ごめんな」「ありがとう」「お疲れ様」と声をかけた。そうでもしないととてもやるせない気持ちだった。処分に出された鶏たちの一部は加工肉として白州郷に帰ってくる。

産み落とされた卵も、鶏糞で育った野菜も命がもたらした恵みである。その命を繋ぐために、自分たちが口にするときは「いただきます」と感謝の念を持って向かい合うべきだと強く感じた。

この様にここ白州郷牧場では、水も鶏も野菜もひとつのサイクルの下に成り立っている。

この経験を少しでも多くの人に伝え、今後の自身の就農プランにも役立てていきたい。

また、自分のビジョンのひとつにある食農教育を今後もしっかりと学んでいきたい。

きららの学校に子供たちがやってくる頃にぜひまた訪ねたいと思う。

農業研修生募集中！ 農を志す研修生を募集しています。

日本有数の名水、南アルプスの山々、移り変わる四季の美しさ…白州の豊かな自然の中で、若いスタッフや研修生たちといっしょに、いい汗ながそう！夢を語ろう！体で感じよう！
おいしいごはんをもりもり食べよう！

BMW循環型の農業、野菜の栽培、平飼養鶏、生産から

出荷、販売まで多岐にわたり経験できます。研修生・スタッフ寮があり入寮も可能です。期間・条件・内容等はお相談下さい。お問い合わせは下記まで。

TEL：0551-35-4520（事務所）

080-1168-4941 担当：内藤