

「特別無料レポート」講演録

「食は芸術なり」

講演者：河名 秀郎(ナチュラル・ハーモニー代表)

※この内容は2000年11月に弊社の「インターナチュラルガーデン・プランツ」において行われた内容に加筆・修正を加えたものです。

保存版

©この著作の著作権はすべて(有)ナチュラル・ハーモニーに帰属します
無断転載・転記は固くお断り致します

はじめに何が「不自然」であるかを知る。知れば何が「自然」であるかが自ずと見えてくる。

【講演内容】

答えはどこに?)

まずはじめに皆さんにお願いしたいことは、今日の話をお話することはやめて頂きたい、このことです。私は学者ではありません。ですからこれからお話しすることは、間違っているかもしれません。反対に正しいことなのかもしれません。もちろん私は、自分が正しいと思っていることをお話しますが、判断はあくまでみなさんがするものなのです。

判断の材料)

なぜこんなことをはじめに断っておくのかというと、多くの人は誰かに何かを“教えてもらおう”とする姿勢が染み付いてしまっているからです。「〇〇が良い」と言われればすぐそれに飛びつく、「今度はこれが良い」となればそっちに行く。テレビの健康番組の情報を疑うことなく受け入れる。その結果、取り返しのつかない事態を招いてしまう、そうしたことも実際にあるのです。問題は「人に習おう」、「人から答えを求めよう」とする姿勢にこそあります。しかしそれではやがて偏っていきます。答えはあくまで自分自身で出すものであって、人から与えられるものでは決してありません。ですから今日の話は、判断のための材料にして頂きたいと思っています。

今日は集まってくださいまして、本当にありがとうございます。私たちが“自然栽培”を中心とした事業を手がけて、今年で21年になります。長年こうした仕事に取り組んできましたが、『収穫祭』と銘打ってイベントを行なう理由は、21年かかって自分たちが理想とするもの、それがようやく満足いく形になってきたからなのです。そもそもどうして自分が「野菜」の世界に入ったか？ その辺りから話を進めていきたいと思えます。

姉の死)

私たちが“自然栽培”を中心とした事業を手がけて、今年で21年になります。そもそもどうして自分が「野菜」の世界に入ったかと言いますと、4つ上の姉が骨肉腫に罹り、20歳で夭折してしまっただけです。この病気は本当に辛い病気で、14歳で発病し亡くなるまでの6年間、姉がもたえ苦しむ姿を目の当たりにしてきました。姉の闘病を見て、自分はこのようにはなりたくないと思っただけです。もう1つのきっかけはというと、親父の涙です。親父はとても厳しい人で、私はいつもその影に怯えていたのですが、姉の葬式の際に涙を見せたのです。結構な衝撃を受けました。親父の涙なんてそれまで見たことないわけですから。同時に心の中で、「長生きして親孝行しなくては」と痛感したわけですね。こうしたことが野菜の世界に入っていき、最初の動機だったように思います。

我が社のために)

自分は“ファッション業界”に興味があり、仕事をしていたこともありましたが、流行を追っていたわけですね。そうしたこともあってか、「ナチュラル・フーズ」という分野がピタリとフィットしたのです。それに世の中で最終的に求められるのは「きっとこのジャンルだな」と思い、大学4年の就職活動を開始しました。電話帳で自然食系の会社を調べて「私を採用してください！」といった具合に、電話をかけまくりました。ようやく面接ということで行くと「我が社のために何ができますか？」と必ず聞かれるのです。これは自分に存在しない概念だったから、ものすごく戸惑いを感じました。「世の中のために何ができるのか？」なら理解できるのですが、「わが社のために・・・」なんて言われると、何だかとてもつまらなく思えて、全然フィットしないのです。そんな中、“大地のエネルギーを体内に”というキャッチコピーを掲げた外資系のハーブの会社と出会ったのです。「このコピーはい

いな」と思いました。その当時ビタミン剤などが流行っていたのですが、直感で「それは絶対に違わらうな」と思っていました。だから“大地のエネルギーを”というコピーは心に響いた。また商品のパッケージなども良かったので、その会社に就職を決めました。

プロを目指して)

その会社では2年間働きましたが、結局向いてないのですね。感じることも、正しいと思うことが言えないわけなのです。また自分の知識が中途半端だということも2年間のサラリーマン生活で痛感させられました。そこで「プロになるぞ!」と心に決め、働いて貯めたお金、24万円を握り締めて成田で“自然栽培”をやっている農家の元へと向かいました。「給料はいらぬから、寝る所とご飯だけは食べさせてください」とお願いし、1年間働き続けました。途中、辛さのあまり「もうダメだ」と何度も思いました。当時の私から見れば、その農民達はまさに「超人」、それ以外の何者でもないのです。それは自分のヒヨワサと裏返しだった訳なのですが。泣きたいような毎日でしたが、3,4ヶ月すると体が慣れてきて見違えるほどタフになってきました。そうなるといういろんなことが見えてくるのです。

自然の摂理)

皆さんが信じるか、信じないかはお任せするしかないのですが、不思議な世界をたくさん目の当たりにしました。ナスにアブラムシがつくと、生産者が「虫がつくのはどこかに間違いがある。でも明日にはなくなっているよ」と予言めいたことを言うのです。すると翌日雷が来て、アブラムシが落下している。本当になくなっているのですね。また、ウンカが稲につくと、翌朝「どこから来たの?」と思うくらいの蜘蛛がたくさん網を張りウンカを食べている。あの時の朝露にきらきら輝いている光景は今も脳裏に焼き付いています。こうしたことを実際に目の当たりにしてしまったのですね。“左脳”ではなく、“右脳”に初めて“ストン”と入ってくる、そういう感覚を覚えました。論理的に考えても、絶対に分からない“物事の真実”とでも言いましょか。そこから、左脳的知識で判断すると間違ってしまうのではないかと思うに至ったのです。

プランツ)

「環境問題」にしても今までのシステムが間違っていたからこそ、起きているわけですよ。私たち若い世代が、先人たちが築いてきたものの中で、どれが正しくて、どれが間違っているのかをきちんと見直していく時期に来ていると感じます。それをきちんと整理することで次の世代に繋げていく、自分はそういう仕事をこの先も続けていきたいのです。人間の目はどうしても荒い。“論理的な左脳”ではなく、“右脳で捉える”ことがますます大切になってくると感じています。“効率優先”の中で失ってしまった物事の真実、それを根本である「衣・食・住」から感じ、曇りなき目でそれを捉え、受け止めていく。1年の就農体験は、こうしたことが自分の中に深く根をおろすための時間となりました。この期間に自分の人生は決まったのです。

この場所をなぜ「プランツ」と名づけたかとよく聞かれるのですが、それは服も、住居も、食もすべて植物の恩恵を受けていることから命名しました。人間の体は120年生きられるようにできていると言われていています。生きられない人は自然の速度よりも早く体が酸化してしまう人のようです。自分は与えられた寿命を全うし、今後も精一杯の活動を続けていきたいと思っています。

四五屋)

山を見ても、野を見ても新緑が萌え、色づき、やがて枯れていきます。ですから「腐る野菜」というのはそもそもがおかしいのですね。もちろんすべてというわけではないのですが、有機であれ、慣行であれ、肥料を入れて育てた野菜は“腐る”確立が高くなっていく。これは“不自然”であると言わざるを得ないのです。一方、肥料を入れないで育てた野菜は枯れていく確率が高くなる。これも同じく全てがそうだというわけではありません。た

だ、自然界の仕組みにより近い栽培方法で作られた野菜こそ売らなければならない。「枯れていく」方向に向かう野菜、自然栽培のものこそ売らなければならない、それがやがて信念となって私を突き動かしていました。

そこで東京に帰って、30万円の中古トラックをローンで買い、野菜の引き売りを始めたのです。燃える心と裏腹に、現実には厳しいわけです。自然栽培にこだわっていると品種が少なく、4,5種類しかトラックの荷台に載らないのですね。「八百屋」と言うように、多くの野菜を売ることがこの言葉の謂われなのですが、それからすれば自分は「四五屋」なわけです。お客にも「あんたの言いたいことは分かるけれど、種類が少なすぎるわ」と言われてしまうのです。そこで「相手の主張も酌まなければ」ということで“有機野菜”も一緒に売ることになりました。

自分の定義では「主に動物性の肥料を入れる農法」を“有機野菜”といいます。有機野菜と言えども、肥料を入れる農法ですから、もの凄い抵抗が心の中にありました。しかし思い切ってこれを販売するとトラックの荷台も賑わい、商いも安定してきたのです。そのようにして商売が繁盛してくると、自然栽培に賭けた思いが薄れてきてしまうのですね。正直、途中「売れているんだからもういいや」と思ったこともあります。でもやはり思っていることとやっていることの「ズレ」を感じてしまい、何とも気分が悪い。そこでもう一度、「自然栽培をやっていくんだ！」と初心に帰り、すべてをリセットし今日に至ります。

農法の歴史)

よく有機農家が「虫が食うほど俺の野菜はウマイ」と言いますよね。しかし一般栽培の大根でも農薬を使わなければ虫だらけになってしまいます。“ウマイから虫が来る”のであれば“マズイ野菜には虫が来ない”ことになる。ウマイ・マズイは味覚、感性の問題であって、虫が来る理由にはなりません。そこで虫が好んで食べることを農法の歴史を振り返ることで、考えてみたいと思います。

戦前はいふなれば「肥溜め農法」ですね。どうもマッカーサー元帥が「人糞」を嫌ったようで、占領政策の一環として「化学肥料」に切り替えたと言われていています。それは同時に農薬多投の農法です。それが瞬く間に普及し、環境、人体を汚染したわけですね。

60年～70年代ごろにかけてもう一度“有機農業”が復活してきます。レイチェルカーソンや有吉佐和子さんの告発が大きな要因です。有機農業には、「動物性堆肥を入れる」ものと、「植物性堆肥を入れるもの」、2パターンがあります。要は有機にしる、近代農法にしる“肥料”という概念が中心です。キーワードは「より多くの収穫量を！」になります。

これに対して「自然栽培」は、簡単に言えば「土のメカニズムを発動させよう」というもので、肥料は使わない。歴史は意外と古く、昭和10年に生まれた概念です。

栄養添加)

肥料を入れるということは、自然に対して栄養を添加することを意味します。野原に栄養は添加されていません。海岸の岩肌に生える松はしっかりとしがみつき、肥料を入れなくても、見事に松ボックリをつけます。これぞまさに“生命の仕組み”なのではないかと思うのです。必要な栄養はすべて自然の中に備わっているのです。

虫が好む野菜)

よく葉物で「緑が濃いものはおいしいとか健康」と言われてますよね。でも実際は、肥料成分の色、特に「窒素」の色なのです。だから、葉物を選ぶポイントとして「黄緑色で色が濃いもの」を選ぶことをお勧めしています。窒素・リン酸・カリウム(以下 N・P・K)は植物が育つ「三大栄養素」と言われていますが、この中でも窒素は、特に“成長促進剤”にあたり

ます。これを土に大量に投入すればするほど、野菜の色が“濃い緑”になっていくのです。

硝酸性窒素)

「硝酸性窒素」という言葉をお聞きになったことがありますか？過剰な硝酸性窒素は発ガン性があり、問題になっています。土に大量の窒素を添加すると、作物の中にこの物質が発生します。そしてこれを大量に含む野菜めがけて、虫がやってくるのです。青虫などは“害虫”といわれたりもします。しかし「硝酸性窒素」を食べに来るわけですから、正確には“害虫”とは言えないのです。意味があって、そこに来ているのです。虫たちは「緑の濃いものは自然界に存在してはならない」、つまり退治する使命を帯びているのですね。そうだとすれば「害虫」とは決して呼べないのです。

根本的な問題は「うまいから虫が来る」のではないのです。有機農家もたとえ化学合成農薬は使わなくとも、木酢液を使ったり、手で虫を潰したりと、さまざまな方法を駆使しているのですね。つまり虫にたかられているのは事実で、違いは虫の“殺し方の差”に過ぎないのです。つまり化学の力で殺すのか、自然の力で殺すのかという違いです。

肉と野菜)

よくある食卓の風景として、「お肉を食べたから、緑の野菜を食べましょう」というのがありますね。お母さんが子供によくいう言葉だと思うのですが、実はこの食べ合わせは最悪なのです。硝酸性窒素と肉とが化合すると、「ニトロソアミン」という物質が生まれます。これは超発ガン性物質です。「子に良かれ」と思うことがこのようになってしまう。窒素がない、あるいは少ない圃場からの野菜は枯れていく、このことはもうすでにデータで分かっています。逆も分かっている、窒素分の多い圃場から採れた野菜は“腐りゆく”ことも明らかになっています。

実験してみれば分かるのですが、3つビンを用意して、慣行のもの（化学肥料・農薬を使ったもの）、有機もの（化学肥料・農薬を使っていないもの）、肥料を入れない自然栽培のものをそれぞれビンに詰めます。そのまま置いておくと、肥料を入れないものは枯れていく確率が高い。臭いは人参なら人参の臭いがします。慣行・有機は溶けてドロドロになることが多い。ドロドロに溶けたその臭いはちょっとたまらないものがあります。本当に嗅がせてあげたいくらいの臭いです。ここに写真がありますが、見てください。本来なら、1番良いのが「自然栽培」、2番目が「有機」、3番目が「慣行」、みなさんもそう思いたいですよ。でも感じるのではないかと思うのですが、有機肥料を使ったものの劣化が一番ひどい。少なくとも私の目にはそう映ります。ここから「有機だから良い」という単純な信仰は崩れ去ってしまうのですね。

自然栽培でも腐る)

もちろん「自然栽培」だからといって、全てが枯れていくわけではありません。中には腐ってしまうものもあります。「なぜ？」と思われるかも知れませんが、以前に畑に入れてきた肥料の「質と量」に原因がある場合が多いのです。「今日から自然栽培を始めます」といって明日からすばらしい作物ができるかといえばそうはいかない。生産者は何よりもまず過去に投入してきた肥料成分を土から抜くこと、ここから始めなければならないのです。これについては後で詳しく述べます。

果物と肥料)

ここに自然栽培で作ったミカンがありますが、皆さん皮を剥いてみてください。結構たいへんでしょう？皮が実に張り付いているからなのです。皮を剥くまでに実を破ってしまうことも多く、難しいわけです。肥料を入れない圃場で育てたものは、皮と実の両方が同時に生育します。肥料を投入すると皮と実が偏って成長してしまうのです。皮が剥きやすいミカンは、肥料を入れている証です。人間で言えば、皮膚だけ発育して、内臓が育たないというこ

とはあり得ないですよ。本物は皮が実に張り付くのです。このように作物は“すべてを物語る”のです。

腐る野菜)

似たような話で言えば、トマトは重いものが良いですね。水にトマトを入れる実験を見たことがある人もいると思いますが、本来は重いものなのです。水分、細胞の密度がギュッと詰まっているから沈むのです。これは“地力”を活かした農法で育てないとできないのですね。「腐る野菜」は、過剰な硝酸性窒素の問題の他に「活性酸素」の消去能力低いことが多いことがある大学の実験で分かっています。人間で言えば、「活性酸素」が体内を占拠すると病気になる。これと同じ仕組みで、活性酸素が多いから、それが多く働き酸化する。ゆえに腐るのです。こういうことはもう既に分かっているのです。

有機認証)

結構知られていないことなのですが、“有機 JAS マーク”が貼られている野菜は「無農薬・無化学肥料」で作られていると思いますか？そう思われている方が結構多いのですが、実際はそうとは限らないのです。JAS 法では「約 21 種類の農薬・化学肥料の使用と 60 種類の食品添加物の使用」が許されているのですよ。つまりは JAS 法で指定された農薬・添加物ならばそれを使用しても、有機 JAS マークを貼っても良いというものなのです。自分たちは、農薬を使ったものを販売するなら「何を使いました」と明記しています。「国がどうだ」とか、「JAS 法で言われているから」とか、そういうことではなく、使った場合は正直にお知らせすることを徹底しています。法律に触れないからとか、仕組みがあるからとか、そういうことではまったくないのです。きちんとした情報を買ってくれる人にお伝えしていくことは売側の義務なのです。「プロ」なら「プロ」らしく、そういう思いで日々仕事をしています。

根っこの仕組み)

土は肥料そのものです。そうであるのに、「収穫量を上げる」、「生産性を追求する」といった至上命題“があるため、わざわざ土に肥料を入れる。それは完全である土に対して、より多くを求めること、つまりは“収奪”を意味しているのです。

少し「根っこ」について考えてみましょう。

近代農法とは？

「近代農法」が何であるかと言うと、まずはじめに“土壌消毒剤”を土に入れます。簡単に言えば「毒ガス」ですね。そうすることで土を生命のいない無菌状態にします。次いで、化学肥料を入れます。化学肥料は N・P・K のバランスがよく取れている、非常に純度の高い肥料成分と言えます。タネは発芽し、根っこが生えます。生えた根っこは精密なセンサーで、すぐに養分を探し始めます。化学肥料は純度が高いわけですから、根っこはすぐ養分に辿りつく。それを吸ってグングン成長するという仕組みなのです。雑草が生えてくれば除草剤を撒くというわけです。

有機農法とは？

「有機栽培」について言いますと、土壌消毒も、化学肥料も投入しません。投入するのは化学肥料に比べて、純度はイマイチで粗い動植物の有機肥料、すなわち N・P・K 成分です。ですので、グングン成長するというわけには参りません。根っこは自ら粗い肥料成分を探すわけですので、化学肥料に比べて根は深く張られます。この場合は、雑草が生えたり、虫が付いたりしても JAS 法で認められている農薬しか撒きません。

自然栽培とは？

それでは「自然栽培」が何かというと、肥料(NPK)は投入しないわけですから、根っこは養

分を探してグングン下に根を張っていきます。ものすごく根が深い。人間も「あの人は足腰が強い」と言いますよね。ものすごく土台が堅固なため、強風が来ても倒れません。近代農法、有機栽培は根が浅いので倒れることも多いわけです。このように根っこは自らに必要な肥料成分を自分で探すのです。

大切なのは、「土の性能」をきちんと知ることです。きちんと知れば養分を添加する農法はやはり無理があることに気づくのです。

大根の密飼い)

“根の充実”を疎かにした栽培方法ですと、作物の“密飼い”が可能になります。この意味を「大根」で考えますと、通常は 300 坪の土地で大根を 6000 本から 7000 本くらい植えます。これは大根にとってはかなりきつい状態です。人間で言えばずっと満員電車の中にいるようなものですから、風通しは悪くなり、病気になりやすい環境になってしまう。そこで農薬を撒いて“延命処置”を施す。自然界では到底生き残れないものに、農薬を使い何とか延命させているのですね。農薬散布回数がたとえ 1 回であろうと、木酢液であったとしても、使わなければ生き延びることはできないのです。

適正本数)

過密な状態で作られた大根 1 本の値段が 100 円だとします。6000 本売れば 60 万円ですよ。でも 300 坪の土地で育てるのに適正な本数は 4000 本だとしましょう。これくらいの本数ですと、大根は快適な環境で育つことができるのです。私たちはこうして作られたものを 150 円で買います。そうすれば 4000 本で 60 万円ですね。きちんと価格を保証してあげなければ、クオリティーの高い作物は作れないのです。肥料を入れないわけですから、生育は遅い。でもそれが適正なのです。肥料を入れて速成された腐りやすい生命を、多くの方は「安い」と喜んでお腹に入れているわけです。

【安い理由】

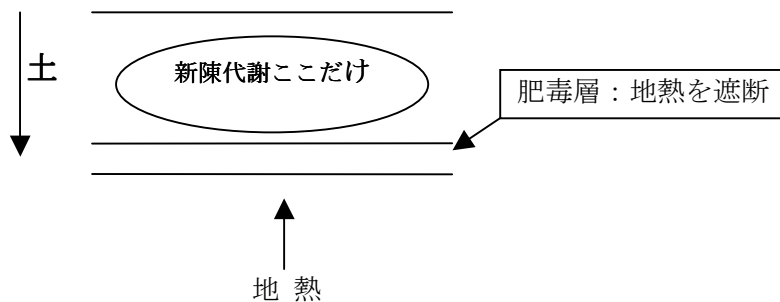
100 円の大根も、スーパーで 298 円で売られている味噌もあまりに安すぎるのです。なぜこんな値段にできるかと言えば、どうしようもない素材を使ったり、生命にとって“反自然的な環境”で育てる、だからこそ格安な値段が可能となるのです。安くするためには、化学の力や肥料の力をどうしても借りなければならないのです。

肥毒)

肥料を土に投入していくと私たちが「肥毒層」と呼んでいる、青黒い鋼鉄の層ができてしまいます。地球の中心からは地熱が表土へ向けて上がっていますね。温泉を考えてみれば分かると思います。ところがこの地熱がこの「肥毒層」に阻まれて表土までスムーズに行かないのです。これは特に肥料の中にある石灰物質などが固まり、雨に濡れ、地表に沈み固まってできてしまう層です。イメージで言えば「硬い、冷たい、水はけが悪い」土になります。反対は、「柔らかい、暖かい、水はけが良い」、つまり自然栽培の土です。

肥毒層)

「肥毒層」を温度計で測ってみると、その部分の温度が 1～2 度くらい低い。「たった 1,2 度か！」と思われるかもしれませんが、人間でも体温が 1,2 度低くなったら大変ですよ。『買ってはいけない』の著者である環境臨床医の三好基晴先生に聞いたら、人間の体温の低下は、だいたい 3 3 度くらいが限界だそうです。つまりこの青黒い層が急激に土を冷やしている。この層の正体は石灰など、通常の資材として使われる肥料成分が固まってできたものなのです。私たちはこの層を“肥毒層”と呼んでいます。人間でいえば肩こりに相当するもので、これが新陳代謝を止めている原因なのです。ですから自然栽培に取り組みされる方が、まず最初にしなければならないことは、この肥毒層を取り除く、このことに尽きるのです。



肥毒層の撤去)

この層を撤去するためには、作物の根から肥毒層を吸い上げるしかありません。作物としては、大麦、小麦などが適します。法律の問題はありますが「麻」なんかも良いですね。これらの根っこは力強くて、鋼鉄の肥毒層を突き破って養分を探します。そして肥毒を吸い上げてくれるのです。そうすることによって、土を本来の姿に戻し、自然栽培に適した土に戻してくれる。また土の条件が悪いところではススキのように背の高いものができる。それが土を元の状態に戻してくれるわけです。大麦、小麦、ライ麦、麻、トマト、かぼちゃ、メロンなどもそうですね。こうした作物が生育する過程が土を良くしていくのです。

化学肥料はまだマシ!?)

この層はとても厄介です。これを撤去するための時間は過去にどのような肥料を、どのくらいの量を入れてきたかがポイントになります。言えることは、化学肥料は有機肥料に比べて「撤去が早い」ということです。化学肥料は自然界に存在しない物質であるため、自然の土にとっては「異物」です。ですから土と分離されやすい特徴を持ちます。いわば「水と油」の関係ですね。ですから肥毒層として固まっても抜きやすいのが特徴です。

有機肥料の危険性)

ところが有機肥料はそうはいきません。場合によってはものすごい時間を要してしまうことがあります。動物の糞尿を含め、もともと自然界に存在する物質です。有機肥料を入れてきた土は「肥毒層」というように、ハッキリと分離した層にはなりにくい。土そのものが肥料成分をつかみ込んでしまい、土の一部としてしまいます。だからこそ簡単にはいかないのです。

有機肥料が化学肥料に比べて良いと言われるのは、「日持ちが良い」ことが大きな理由です。化学肥料は流出や蒸発が多いのですが、有機はずっと土が持っていてくれる。漢方薬と同じで「遅効性」があり、ジワジワ効いてくるから良いとされるのです。でも我々からすれば使い方を間違えた粗悪な「有機野菜」の方が恐ろしいと思うわけです。近頃は“リサイクル”の名の下に動物の糞尿に限らず、さまざまなものが田畑に投入されています。土を自然な状態に戻すには一体どのくらいの時間が必要になるのか？ものすごく怖い時代に入ってしまったなというのが実感です。

健康な土)

肥毒層を取り除くと変化がおきます。通気性、温度が安定して、通気性が保たれ、その結果「土」が健康になっていくのです。一般の農家の方々は、土を“ただの土”としか思っていない。「土は生きている」、こうした感覚を持ち合わせていないのですね。「肥毒」を取りたい、この状態をなくしたい、このことを土はどのように表現するかというと、作物の体を通して出そうとするわけです。具体的には虫や病気でそのことを表現する。それはまたその土で作物を作り続けるために必要な過程であるのです。土の表現は、作物の体を犠牲にすることで行います。具体的には虫・病気を発生させて出そうとする営みです。人間だったら悪いものを食べたら下痢で出す、汗で出す、これと同じなわけです。だから虫

や病気は土の自然治癒力の発動と見るべきです。土は虫と病気の手助けを受けて、出そうとする。つまり「浄化作用」を起こすのです。土は黙っていて、「痛い！ 苦しい！」などとはいわず、ただひたすら虫・病気で苦しみを表現する。一般の農家だと農薬を使って押さえ込む。せっかくの浄化作用を押さえ込み、また元に戻してしまうのです。だからその時、農家が耐えられるかどうか、このことが問われます。虫や病気の意味を本質から理解しなければならぬのです。土の性能をよく知り、土を健康にすることが何よりも大切なのです。

自然栽培の作物でも腐ったり、虫にやられてしまう原因は、こうした土の浄化作用の現れと見る必要があるのです。

根の充実)

肥毒層を取り除いたところに種子を植えますと、「根」が出てきます。それが土の中をどこまでも深く伸びていくのですね。この前、自然栽培の畑でチンゲン菜の根っこを掘ってみたら、何と8メートルもありました。実際はもっとあるのですが、そこで断念したというわけです。つまり肥毒層があると根っこは冷たく、固い壁に阻まれ、それ以上深くには行けないのですね。自分で養分を地中深くから探してることができず、結果として外からの肥料が必要になってしまうという悪循環です。また作物自身も何もしなくても、すぐ近くに肥料があるから根っこをどこまでも張り巡らせようとしません。このことの結果として病気にも虫にも弱い野菜ができしまうのです。大切なのは「根」が先なのです。自分に必要な養分を自分で探すためには「根」の充実が先になければなりません。「芽」はその後なのです。自然栽培の野菜は自分で肥料成分を地中から探すため、どこまでも根を張り巡らせるのです。「自分は自分自身で生きるんだ！」という意志。だから強い野菜が育まれ、虫を寄せ付けない健康な体になるのです。

無肥料・自然栽培の条件

堆肥と肥料の違い)

自然栽培に必要な土の条件は「温かく」、「柔らかく」、「水はけが良く・水持ちが良い」です。「温かく」、「柔らかい」土は、肥毒層を撤去すれば出来てきます。問題は「水はけが良く・水持ちが良い」という条件になります。これだけは肥毒をいくら取り除いてもできないわけです。それでは、どうすれば「水持ちが良く・水はけが良い土」を作れるのでしょうか？

これについては一般の農業と同じになります。具体的にいえば「団粒構造の土」をいかに作るかにかかっているのです。大雨が降って必要以上の水が入った場合はすっと抜け、そして必要な分だけの水を持っていてくれることが大切になります。「水持ちがよく・水はけが良い土」、それは土の団粒化によって成し遂げられる。人間の身体で言えば「新陳代謝」が良い状態です。こういう土が自然栽培には不可欠で、土の断面を横から見て団粒化がキレイにできている土は実際によく育ちます。

団粒化を作るために活用するものは「堆肥」です。一般では堆肥を「肥料」として考え、単位面積あたり何トンの鶏糞が必要だとか、堆肥の窒素・リン酸・カリ(N・P・K)の養分供給を目的にします。有機農業でも土の団粒化が言われますが、目的はあくまで「養分供給」にある。1反あたりに何トンという肥料を使うケースはごく普通のことなのです。

堆肥とは一体なんなのでしょうか？ 私たちの定義は、土の団粒化を促進するために使われる植物の完熟堆肥です。そういうと「肥料ではないか！」と思われるかもしれませんが、そうではない。どこが違うかと言えば、肥料は「窒素・リン酸・カリ(NPK)」成分を軸にした作物への「養分供給」が目的です。一方の堆肥は「土の団粒化」が目的です。似て非なるものとい

うわけです。

この違いをはっきりさせるためには、土が何からできているかを考えれば分かります。何からできていると思われませんか？答えは植物の葉や茎、そして根などですね。それが微生物の力を借りて朽ち、そして100年から150年という時間をかけてようやく1センチの表土を作るわけです。土は鳥が落とす糞尿からできているわけでは決してない。つまり自然界は、長い時間をかけて植物の身体を土へと進化させているわけです。目的は植物が育つ土を作ることにあるのです。

ただ問題が一つあります。自然のままに任せておけば、何百年待たなければこの栽培はできないことになってしまいます。そこで人間の手を少しだけ入れさせてもらう。具体的には「堆肥」の力を借りて、作物ができる土へと進化させる必要があるのです。

それではどんなものを「堆肥」として使えばよいのでしょうか？動物性のものは論外です。これらは窒素肥料ですので養分供給以外の何者でもない。入れたらすぐさま肥毒となり、虫・病気が待っています。虫は窒素をめぐらしてやってくるので、これらは絶対使ってはならないのです。

「堆肥」として使うものは、草や茎、葉、野菜の残渣などになります。土はこれらのものからできているのですから、まず間違いがない。ただし植物の草や茎、野菜の残渣なら何でも良いことにはなりません。農薬や肥料が使われたものならば、そのまま肥毒となって虫・病気が発生します。ですから自分の畑でできた野菜の残渣、そして自然な状態の草や茎、葉などを用いる。以上の点から、その畑で採れた作物の茎や葉そして収穫物などを堆肥に使う、これが基本となります。

こう言うと「堆肥」と「植物性肥料」との違いは？と思われるかもしれませんが。植物性肥料の代表選手は、「米ヌカ」、「ボカシ(米ヌカを発酵したもの)」、「油粕」などですね。これらにはたくさんの窒素成分が含まれています。要するに「肥料」ですから、虫や病気が待っています。また自然を観察し考えてみれば分かるのですが、米ヌカが直接土に入り込むことはあり得ません。ましてや油粕やボカシが空から降ってきてその後、土に入り込むことは絶対にはないのです。ですからこれらのものは「不自然」であって、養分供給を目的としたものであると言わざるを得ないのです。

堆肥を使う際の重要な点は青いまま、緑のままの状態です。完全に乾かすことがポイントになります。堆肥の意味は土の団粒化にあるので、乾かすことで残留する窒素成分を除くことができる。限りなく自然の土になる前の、土に近づけた状態のものを使います。堆肥とは窒素分を抜いたもの。完全に乾かし、時間をかけて完熟したものを使う。これも自然界をよく見れば、葉や茎が青いまま・緑のままの状態、土に直接入ることは有り得ないのです。

自然栽培の種子

自然栽培を行なう上での条件として、「タネ」の問題が挙げられます。現在のタネの状況はというと、ほとんど種苗メーカーによって握られています。背景にあるのは、グローバリズムです。「特許」による支配が厳然と存在しています。「F1」という技術がありますが、これが何かとすると、作物を流通させる上で極めて都合がよく人為的に操作されたものなのです。もっと言えば、「箱が先にありき」ということなのです。

例えば、「トマト M」で考えれば箱に24個入るように種を設計します。キャベツなら平箱に8個入るように人為的操作をするわけですが。本来はチビ、デブ、ヤセ、ノッポがいるわけですが。こうなると野菜の個性が喪われていくのは、言わば“自然の摂理”なのですね。生産者

にしてみれば、レシピがあるわけですから作りやすい。「播種はこの時期で、株間はこのくらいで、土壌消毒・化学肥料・農薬はいつ撒いて」という形で種苗メーカーや農協の言いなりにやっていたら、箱にきちんと収まるものが収穫できる。要は“他人まかせ”なのです。

昔はどうしていたかと言うと、播種の時期は「富士山の雪が解けてきたから、そろそろ種を播こう」という具合に、農家の感覚に委ねられていた。種にしても自分で採り、栽培に関しても一環して農家が自分で決め、自分の感覚でやって来たのです。それが“効率優先”に傾くあまり、画一化・均一化された農法や品種に占拠されてしまったわけです。

F1種は自然界ではあり得ない、かけ離れた品種同志を掛け合わせます。これは技術としては2つの品種の見栄えの良いところだけに絞って作り出すわけですから、市場流通にはもってこいのものなのです。しかし翌年F1種からとったタネを撒いても、品質がバラけてしまいます。なぜバラけるかと言うと、これは何とか自分の生命をよりナチュラルな状態に戻そうとして植物が必死に努力している証であって、その生命力のスゴサに感動してしまいます。しかし植物がとても可哀想で、その必死な姿に可憐さを感じてしまいます。また農家の側から見れば自分でタネをとれないから、毎年タネ屋から買うということもあるのですね。

芸術自然栽培)

当然、こうしたタネからできる野菜は、郷土性も、風土も感じない作物ができます。一方、郷土性、風土性を持った農家の感覚で作る野菜はまさに「アート」だと思うのです。まさに芸術作品です。私の経験上、タネを採っていくと、タネ自身はその土の情報を読み込み、土の状況に馴染んでくるというのが実感です。「俺は人参用の土だぜ」といった感じですね。地域のその土、その人が採った種は、ブランド以外の何ものでもない。だからそれを作品と考えて、自分たちは「芸術自然栽培」と呼ぶことにしたのです。

ただしタネが土の情報を完全に読み込むまでの時間は最低8年かかります。今日から始めて8年後ですから、時間がかかるのも事実です。そこで仲間の農家には自家採種を薦めながら、市販種子の使用も認めています。

木村さんの自然栽培で作ったりんごは凄いです。実を切って芯をビンに入れて置いたら、タネから芽が生えてきたのです。凄まじいまでの生命力ですね。また自然栽培で作った、フジや紅玉はほとんど芯がありません。これも驚きでしょ？フジ・紅玉は特に芯が多い品種ですから。またりんごジュースに自然栽培の皮を落としておくと、酵母が活性化して炭酸を入れたようになります。さらに置いておくとスパークリングワインのようになるのですね。良かったらやってみてください。

ハーモニック・フード・デザイン)

よく種のない葡萄がありますよね。これも考えてみれば怖い話です。「次の命がない」ということですから。種が実の中に生まれないように、ホルモン処理をしているのです。環境ホルモンも怖いですが、種のない葡萄も、実は怖いことなのですね。タネが土に合ってくると、土の方も種に馴染むといったハーモニーが生まれる。

こうしたことはどれだけ人間が作物に対して愛情をかけてやれるかということに尽きると感じています。農家は生命を育て、それを私たちに供給してくれる人たちです。だから常に農家にはぜひ頑張ってもらいたいと思うわけです。それを私たちは感謝して頂く。このような“生命の調和”、そういうことを大切にしていきたいのです。タネを自家採取して、在来品種を育てることは自然と調和していこうとする農家の意思と姿勢の現れです。なぜなら、より自然のことを学んでいかないと育てることはできないからです。買う側は自家採種されたものや自然栽培で作られた野菜をできるだけ選ぶようにする。そうすることが環境や

農業を守ることに繋がる。そういう思いを込めて、「ハーモニック・フード・デザイン」というブランドを立ち上げました。

栄養と生命)

「体に良い」といった情報やものが氾濫していますが、どんな食べ物でも必ず“副作用”があるということは知っておいたほうが良いと思います。違う言い方をすれば、摂り過ぎてはいけないということです。最近では納豆を食べると血液がサラサラになるということが言われていますが、それを取りすぎるとケガをした時に血が止まりにくくなってしまふことが考えられます。何でも偏ったらダメなのです。サプリメントも流行っていますが、ある種それは完成されたものですよね。完成されたものは良くないのです。そこに「栄養」はあっても、「生命」はないわけですから。

【発酵醸造食品編】

ここからは少し話が変わりまして、発酵醸造食品、具体的には「発酵菌」についての話をします。農業では先ほど触れました「芸術自然栽培研究会」という会の事務局として活動していますが、発酵菌に関しては「菌匠会」という会を運営しています。この会は、天然の発酵菌を日本の蔵に復活させることを目的に活動しています。天然の発酵菌は今、絶滅寸前の技術になっています。

発酵菌の大量生産)

現在の発酵醸造食品において天然の菌を使っているものは、100%に近い確率ではありません。ほとんどが化学的に操作・培養されたものであるのが現状です。天然の発酵菌を使っていた時代は今から40年くらい前に終わってしまいました。「じゃあ今はどうやっているの?」というと、メーカーの研究室で開発され、工場で大量生産されたものを使っているのですね。

個性のない世界)

これを聞いてどのようなイメージを持たれるでしょうか?要するに、人間の都合で菌をいじって、醤油とか味噌とかワインなどを発酵させているのですね。最近では日本酒の品評会でも、「味がほとんど変わらない」という声が多く聞かれるそうです。水の違い、米の違いは多少あるけれども、菌の違いほど、はっきりと味の違いが出るものはない。つまり大量生産されるわけだから、味に個性がなく極めて似通ってしまうのですね。昔は地域によって違い、またそれぞれの蔵によっても、違っていた。つまり自然に生息する“菌任せ”だったから、土地ごと、蔵ごとのローカリズムが色濃く出ていたのですね。

無農薬でもダメ)

私たちがこうした発酵醸造の現状を知ったのは化学物質過敏症の患者さんがきっかけです。彼らは化学物質が体内に入ると、拒否反応を示します。原材料がたとえ無農薬の味噌や醤油であっても、食べられないことを知り調べてみました。すると、発酵菌に問題があることに気づいたのです。

法律がない)

化学培養菌はどのようなプロセスで作られるかということ、本来空気中にある、麹菌や酵母菌、枯れ草にいる納豆菌、こういった菌を採取してきて、遺伝子を操作します。商品開発上の都合に合わせて、いいように作りかえるのですね。もちろん植物の種子にも問題があります。遺伝子組換え技術はありますが、それでも種子は法律で規制されています。だから好き勝手なことはできないのです。しかし菌となると、まったく規制がありません。全然お構いなしで、何をやっても法律上の問題にはならないのです。ですから「菌の操作」は「種子」より怖いと私は思っています。

培養までのメカニズム)

特徴のある菌、ある要求を満たすものだけを抜き出して、様々な方法で操作し、培養する。それが化学培養菌です。パンで言えば、ただ膨らむことだけを目的に培養したのが、「イースト菌」です。ほぼ単一の菌しか居ないわけだから、味わいに深みも香りもないの当たり前のことです。

遺伝子操作菌)

他にも“臭わない納豆”とか、“カルシウムが普通の何倍の納豆”とかありますよね。そうした明らかに反自然なものは紫外線やガンマ線、放射線などを照射しているケースが多いわけです。それにより「突然変異」を誘発させ、都合よく操るわけです。これだけでも「嫌だな」と思うのですが、その後、化学調味料や重金属などの培養液を使って繁殖する。本当に「いやだなあ」と思うわけです。

自然食業界の現状)

“オーガニックの味噌”とか“無農薬醤油”とかいろいろと売っていますよね。けれども、発酵の根源となる「菌」については自然食業界でも、誰も何も言わないのです。自分たちが扱っている発酵食品の現状を知らないんじゃないの？そう思わざるを得ないのです。でもきちんと調べていくと、先ほど述べたような形で操作、培養されている。当然、殺菌剤なども使われているわけです。こうしたことを「知らない」では済まされないのです。「安全」をお客さんに約束しておきながら、何も知らない。これは重大な裏切り行為といわれてもしょうがないのです。プロがプロの仕事をしていないわけなのですから。

菌からの逆襲)

こうしたことを講演で話していると、「河名君、そこまでこだわらなくていいじゃないか！」とよく言われたりもします。しかしいま一番危ないのは、「菌」なのです。鳥インフルエンザやSARSの例が、それを証明しています。こうした問題が噴出しているにも関わらず、それを「まだやり続けていくのか？」ということなのです。菌を操作した結果、人類はこうした危険を招き寄せてしまったのですから。

トリプトファン事件)

1980年代に、こうした「バイオテクノロジー」は急速に進化してきました。特に顕著な例が1989年の「トリプトファン事件」です。どういうものかと言うとある会社が「トリプトファン」というアミノ酸の栄養剤を販売したのです。健康食品としてアメリカで売ったのですが、それにより38名の方が亡くなってしまったのです。被害者は1500人以上にも及びました。原因を調査すると、製造手法に問題があったのです。

突然変異の危険性)

トリプトファンをたくさん作れるように菌をいじります。効率を上げるために、遺伝子を操作して、培養する一連のプロセスですね。それを抽出して錠剤にするわけです。しかしその精製過程において、実は知らないうちに猛毒が作られていたというのが真相です。意識的に作ったわけではなく、突然変異の結果として生み出されてしまったのです。そんなこと“露知らず”、飲んだ人が亡くなったというのが経緯です。

アミノ酸ブーム)

これは一番顕著な例なのですが、私たちが今食べている味噌や醤油でも、いつ何時そういうことが起こり得るかは分からないのです。その可能性がたとえ僅かであっても、危険性は拭えないのです。特に今、“アミノ酸ブーム”で飲料から錠剤まですごいですよね。しかしそれらは全部菌のいじりと化学培養によって製品化されているのです。「アミノ酸」が何かと言うと化学調味料なのです。化学調味料の製造法は「発酵法」と呼ばれる、操作・培養の一連のプロセスをたどって作られます。もちろん食べ物に始めから含まれているアミノ酸は別ですが、それ以外のアミノ酸と名がつくものは全部そう思っても問題ありません。それを「健康」と称して、売っているわけなのです。

菌に生かされている)

殺菌することは、私たちの力を自ら弱めていることに他なりません。なぜなら私たちの体は100兆匹以上の微生物によって成り立っているからです。細胞が60兆だから、医者はよく「人は細胞でできている」と言ったりもしますが、実際は微生物でできています。殺菌で微生物の力を弱めれば、私たちの命も同時に弱まっていく。今の社会の現状は、殺菌、抗菌ブームです。菌をみんな悪者にしてしまいました。悪さをすると仮定して殺しているわけですから、全て“仮想敵”なわけです。でも本当は自ら生命を弱めていることに気づいていないのです。

雑菌ではなく天然菌)

私たちが「雑菌」と呼んで敵視しているものは、雑菌ではなく、「天然菌」です。それを目の敵にしているわけです。お酒を作っている工場は仕込みの前に部屋中、全部ホルマリンなどで殺菌します。全部皆殺しにし、その後で買ってきた麹菌や酵母菌を素材に入れて商品化する。要するに他の菌の影響を受けない無菌状態を作ってから、インスタントに商品化するプロセスです。菌を大量に生産するため、味の違がないのです。こうして職人がいなくても、どれを食べても安定した味を出すことができます。それはそれでいいのかもしれないけど、やはり面白みがない。やっぱり空気中にある菌を巧みに操って行って、醸し出していく。これが伝統の匠なる技だったのです。もっと言えば品質がバラけるのが自然な姿なのです。

洗剤は殺菌剤)

こうやって菌を敵にしていけることが現代の大いなる錯覚だと思うのです。そしてその代表的なものが「合成洗剤」ですよね。合成洗剤が何であるかと言うと、要するに殺菌剤です。菌を殺すことが第一目標で、泡をたくさん立てたり、香料で匂い付けをしたりと、いかにもキレイになっているかのような錯覚を与えるわけです。でも実際は石鹼の方が汚れ落ちが良いというデータが出ています。なんか「ごまかされているぞ」、そんな風に感じるのです。

SARS の特効薬)

合成洗剤は、皮膚から浸透して行って体内に蓄積されます。体内で分解し、排出することが難しいので、小さなお子様を持つ方は本当に心配ですよ。それでもほとんどの人が“文明の利器”として使っています。石鹼との比率で言えば、9:1くらいで圧倒的に合成洗剤が多いのではないかと思います。テレビのコマーシャルで莫大なお金を使えるのも、みんなが買うからですよ。そうやってすごく私たちの生活の中で殺菌と言う概念が染み込んでいますよね。現に、いま SARS の消毒につかわれているものは、合成洗剤です。一番、ウイルスが死ぬというのですから。

生命の恒常性)

例えば塩、精製塩と天然塩の違いですね。さすがに今は、天然の塩を使う人が多くはなっています。海の塩から塩化ナトリウム以外を不純物として取り除き、塩化ナトリウムだけにする、それが化学塩ですね。天然塩は何かと言うと、海の成分のバランスをそのままに、天日で干したもののことを言います。これはある人から聞いたのですが、水槽に水を入れ 3~4%くらいに希釈した天然塩を入れるとい海の魚は生きられるそうなのです。同じ濃度で化学精製塩を入れた場合は魚は死んでしまうそうです。天然菌とさっきの分離培養菌は同じ構図だと思うのです。

塩について少し触れると、化学精製塩を使うなら世の中の「減塩」は正しいことになります。塩化ナトリウムの純度が高いわけですから、摂り過ぎは極めて危ない。そういうわけで「減塩」はブームのようになったわけなのですが、一方で「塩不足」が原因の病気が蔓延してしまっただけです。これに比べて天然塩は海の持つ「恒常性」を引き継いでいます。何かと言うと、血圧の高い人は下がっていくし、血圧が低い人は上がっていくという作用を言います。つまり“海のパワー”を凝縮しているから崩れたバランスを元に戻そうとする働きというわけです。こうしたことはすべての生命体に共通したことなのです。

素材の劣化)

メーカーの都合で菌が操作されているという事情はあるのですが、もう 1 つ大きな理由があります。それは、今の野菜やお米は、品質の劣化や素材そのものの力が弱いことが菌の問題の背景にあるのです。ワインでいえば、ブドウを潰して置いておけばワインになります。これが本来の発酵の姿です。ところが今のブドウは素材そのものの力が弱く、置いておけば腐ってしまうわけです。だから硫酸銅などの薬剤を使ってブドウに生息する菌をま

ずはじめに殺し、無菌状態を作り出す。その後、化学的な操作により培養された強力な菌を買ってきてブドウに添加し、強制的に発酵させるわけです。これは味噌や醤油、納豆でも同じです。つまり素材が劣悪で発酵できないものを、何とか発酵させるための手段が今の発酵醸造技術というわけなのです。私たちが「発酵食品」と呼んでいるものは昔の人が食べていたものとは違うわけですね。ですから子供さんには、本当に力のある食べもの、自然発酵が可能なお米や野菜を食べさせてあげたいと思うわけです。これが私たちの基本的な食のコンセプトです。

発酵のプロセス)

もう少し菌の話をして、お米の場合まずは麹菌がお米に菌糸を張り、でんぷんから甘み(糖分)を醸します。その後、酵母菌が麹菌が醸した甘みをアルコールと二酸化炭素に分解するわけです。そして今度はアルコールを酢酸菌がお酢に変えていく、こうした日本の風土に根ざした自然のプロセスを辿るわけなのです。

発酵と腐敗)

ここに 2 種類のビンがあります。中にはお米が入っていて、一つは肥料を与えない自然栽培で作られたお米で、もちろん無農薬です。もうひとつは無農薬ですが有機肥料を与えたお米です。自然栽培の米はこのように真っ白で、ふたを開ければほのかに日本酒の香りがします。有機の方はこのようにカビで青黒くなって腐敗してしまうのです。このフタをここで開ければ、みなさんこの場所から逃げってしまうくらいにすごい腐敗臭がします。

水に帰るプロセス)

この両方のビンは最終的には何になると思いますか？**お酒になり、お酢になり、その後はと言うと、最終的には水になります。**自然栽培の多くのお米はこうした通常のプロセスを辿って水になるのです。一方、化学・有機を問わず肥料を入れた方の多くは、カビが生えやがて腐敗していきませんが、最後には水になります。つまり**素材の条件に合わせて、別々の菌が水にするために働いているということが言えるのです。**腐敗している方を「バイ菌！」と言いたくもなりますが、水にするための大切な役割を背負っているわけなのです。発酵して水に戻るのか、腐敗して水に戻るのか？つまり菌に良いも悪いもなく、自然の命ずるルールに沿って、それぞれに大切な役割があるということなのです。

ふさわしい食べ物)

どういう食材を選ぶか？腐敗して水になるものを選ぶか？それとも自然の発酵過程を通して水になる方を選ぶか？「病気」という視点から見ても、どちらを選ぶのがふさわしいのか、難しい理屈はなくとも、みなさんの五感がそれを正確に判断するように思います。

絶滅の危機)

菌匠会がこうした菌の問題に気づいて、本来の製法で作っている蔵元を探してみました。しかし結果は探していく中で、日本酒、醤油、ビール、ワイン、納豆、いずれも全滅だったのです。日本の発酵醸造の現状はこうした有様だったのです。そこでまず「味噌から」ということで、何とか本来の製法で作る味噌屋がないのかと必死に探しました。すると四国に 1 件だけ残っていたのです。まさに“奇跡的”だったのですが、ブルーチーズと似たような極めて個性的な味で、一般には難しいだろうと判断しました。

空白期間を越えて)

そこで福井県の味噌屋にお願いして、チャレンジしてもらったのが天然菌復興の始まりでした。その 80 歳になるおじいさんが昔のことを思い出しながら、必死に試行錯誤を重ねました。何度も失敗を繰り返して、ようやく完成させたものがこの「蔵の郷」です。発売から今年で 2 年目になりますが、去年は完売しました。初年度は仕込みに失敗し、有機の原

料を使わざるを得なかったのですが、2年目から自然栽培の味噌に切り替えに成功しました。いま蔵元はここだけしかないのですが、天然菌の味噌蔵をこれからもっと増やしていきたいと思っています。

ダシ無用の味噌)

使っているお客さんからは「ダシがいらぬ」とよく言われます。本物の材料を使って一年間寝かせる。微生物たちが働きやすい環境を人間が整えてあげると、いつの間にか味噌になる。これが自然のプロセスです。ですからたくさんの微生物たちの活動がこの中で起きているわけですから、天然のアミノ酸がたくさん入っている。だからダシがいらぬといわれる理由かもしれません。

味噌もどき)

これに比べて短期間で速醸する味噌はそういうことができないわけです。発酵は時間の経過なのです。素材のクオリティーが低く、熟成期間が短いから、化学調味料のアミノ酸を使わざるを得ない。安い味噌は300円くらいで買えると思います。それは2週間くらいで速醸したものではないかな、素材は大豆の皮だけではないかな、米もすっごい古米を使ってるんじゃないかな、本当の発酵のプロセスを知っていればこれらを想像できるわけなのです。当然微生物の働きは乏しく、ただ味が味噌に似ているというだけの、“味噌もどき”というわけなのです。

天然菌の醤油)

この秋から天然菌の醤油も販売していきます。3年熟成の完熟醤油です。いろいろと試してはみたのですが、やっぱり3年ものがおいしい。2年だと完熟までには早いのですね。ですから3年前に仕込んだものがこの秋ようやく登場してきます(注：商品化に失敗しました。新たに仕込みます)。「待ちに待った！」というのが正直な気持ちです。「日本人なら知っていて欲しい」シリーズですが、お醤油の材料って何かご存知ですか?。答えは大豆、麦、塩ですね。この前、天然のモロミを絞って舐めてみたんだけど、「飲んじゃいたい！」と思うくらい旨いのです。よく「醤油を飲むと死ぬ」とか言いますよね。でもこの天然の醤油は絶対死なないですよ、これは。安いやつだったら危ないと思いますけれども。

活性酸素の消去能力)

味噌や醤油は「世界の調味料」と形容されます。“美味しさ”はもちろんなのですが、もう一つ、「活性酸素消去能力」が評価されているのですね。この能力がどんなものであるかというと、体の中の余分な酸素はそのままだと活性酸素となりいろんな悪さをするのです。こうした活性酸素を消去できる力を持っているということなのです。

火入れをしない)

ここにデータがあるのですが、一つはオーガニックの味噌ともう一つは天然菌の味噌。オーガニックの方は「火入れ」、すなわち熱処理をしています。この2つを活性酸素の消去能力で比較すると、約8倍の差が出るんですね。「火入れ」した方の消去能力はほぼゼロです。この数字を見ると果たして「どっちが得か？」ということになると思います。ですから私たちは「火入れ」しないことを鉄則にしています。カビは当然生えます。そしてこのカビがイヤで日本人は味噌も醤油も酒も「火入れ」をするようになってしまったのですね。しかし微生物たちは熱により弱まり死んでいるわけですから、食べても本当の力はない。いわばカスを食べているといっても言い過ぎではないと思います。これでは、本家本元の日本人は恥ずかしいだろうと思うのですね。本家本元が本物を食べていないのだから、日本人として恥ずかしいだろうと思うのですね。それで「日本の発酵醸造を取り戻したい!」、そういう思いでやっているわけですね。

手間と裏返し)

基本は「火入れをしない」ということです。しかしそれは手間と表裏一体なのです。温度管理、具体的には冷蔵管理とか非常に面倒で手がかかります。それでもこれは大事なことで、ここは絶対に譲れない、そういう思いでやっているわけです。

8分の1)

「火入れ」している味噌や醤油は、8分の1程度の活性酸素の消去能力でしかないわけです。ストレスを山ほど抱えて、体内で活性酸素がボコボコできているのに消せないのです。つまり自分を守れないのです。その挙句が「病気」という結果に繋がっていく。ですから発酵食品も野菜も、「本物」を選べば、病気を予防できるようになるわけです。天然菌の味噌は1パック1470円ですけれども、これが本当に高いかどうかは、皆さんの判断にお任せします。

天然ワラ納豆)

納豆も事情は同じですね。ワラに生息する納豆菌が大豆を自然に発酵させるのが本来の姿であるわけです。しかし今は化学培養された納豆菌をふりかけるものになってしまっています。結局これでは、本物の味にはならないのです。こうした本物の味や発酵を昔話にしてはならない、そういう思いでこうしたワラ納豆を扱っているわけです。天然菌納豆を作っているところは日本で一軒だけです。保健所もここだけは認可しています。もちろん私たちの通信販売でも買えますので、ぜひ「本物」を味わってみてください。

本物のかつお節)

かつお節も本来の製法で作られるものは少なくなりました。自然の微生物たちによる発酵の過程で、イノシン酸が生まれ、深い味わいになる。今はもうそんな面倒なことはせずに、上から買って来た菌をペンキのように塗るわけですね。また安いものだと「分りはしないよ」と化学調味料を混ぜたりして売っているケースもあるようです。「そんなのどっちでもいいんだ!」という人は良いんですけど、結局は自分が損をしちゃうなと思うのです。これも個人宅配(ハーモニック・トラスト)で売っています。

ハチミツ天然酵母ビール)

ビールですけど、ビールサーバーで注ぎ、二酸化炭素を混ぜますよね。しかし本物のビールは天然のビール酵母が作るもので、泡はね「あつ」という間に消えてしまうのです。ビール酵母は私たちの目には見えないけれども、空気中を飛んでいます。日本でたくさん飛ぶ時期は花粉の時期です。つまり期間限定のため、安定したビール作りができないわけです。それでは醸造メーカーの商売にならないので、ビール酵母の代わりに天然の蜂蜜を使っています。

そのハチミツの中から酵母からビールを作っているのです。だから「天然ハチミツ酵母ビール」と名づけたわけです。これがまた旨い。

菌任せの世界)

ベルギーで天然ビールを作っている職人は、日本のメーカーが「雑菌」と言っているものを「友達」と言うのです。敵にするのか、友達にするのかは、自分次第だということです。彼らを作るビールは徹底して天然の酵母を使うわけです。蔵は穴が開いたり、くもの巣が張ったり、そういう状況なのです。日本でそんな蔵元があったら、「不衛生だ!」と非難が集中しそうですが、彼らからしてみれば「その環境が大切だ」と言うのです。つまり発酵の主体は人間ではなくて菌である。「菌にお任せ」するためにはこうした環境が必要だということです。つまり本来の匠の技とは、菌が働きやすい環境をいかに整えてあげるか、これに尽きるということです。つまり「発酵」と「過剰な衛生主義」は、相反する世界ということになるのです。

発酵は時間が命)

ベルギーの天然ビールの賞味期限は 20 年です。“ビールは鮮度が命！”とよく言いますが、冷静に考えるとおかしいですね。ビールも発酵食品なわけだから、本当は「時間が命」であるはずですが。速醸し、原材料のクオリティーも低いため、腐りやすい。そのため防腐剤をいれ、“鮮度が命”と煽って早く飲ませようとするのですね。ギンギンに冷やしたりしてね。また“ビールはのど越し”と言ったりもしますが、これもどうかと思います。本物は口の中の舌で、香りや深みを楽しむものなのですね。

生きているハチミツ)

ビールのところでも触れたハチミツですが、殺菌していないものは世界にほとんどないのです。本物は天然の酵母菌が生きているのです。流通の都合上、通常は無添加・オーガニックであろうと「火入れ」、加熱殺菌して殺してしまうのですね。でも本当にまじめにやっている養蜂家は温度管理に細心の注意を払います。45℃を越えると酵母の力が弱まってしまうのですね。もっと悲しいことは、蜜の採り方です。商売だから少しでも多くということで、蜜を残さずに全部採っちゃうんですよ。ヨーロッパの本場の製法ですと蜂が越冬するために蜜を残しておきます。蜂たちにしてみれば人間のために蜜を出しているのではなく当然自分たちのエサとしてですよ。

砂糖とハチの関係)

でも実際は根こそぎ全部とってしまい、替わりのエサとして砂糖を与えます。この砂糖にも裏があって、養蜂家は政府から砂糖を買うのです。その砂糖は養蜂家向けと即座に判別できるように青色 2 号で着色しています。青色 2 号が何かというと発ガン物質です。こうしたものを使うのですね。また砂糖だけだと栄養不足になるので、化学調味料や栄養剤を与える。さらに病気になっては大変ということで抗生物質を使う。「どうして？」と思うくらいにいろんなことが裏にはあるのですね。こうした蜂蜜ですから、通常の発酵プロセスをたどることなく、腐ってしまいます。臭いはドブのような、何とも形容しがたい臭いがするものもあるんですよ。だから本来の蜂蜜ではないのですね。もちろん熱処理もせず、砂糖も抗生物質も与えていないブラジル産の本物のハチミツがこの「オーガニックハニー」です。ブラジルから赤道を通過して船で来るのですが、冷温管理しています。通信販売(トラスト)でも販売しています。

ハーモニック・トラスト)

私たちは 2004 年の 3 月から自然栽培の野菜と自然栽培の米、天然菌の発酵食品に特化した、個人宅配「ハーモニック・トラスト」を立ち上げました。こうした食べものは誰もが常に食すべきものですが、現実には自然栽培に取り組む農家も、天然の発酵醸造食品を作る蔵元も極めて限られているのが現状です。ですからこの個人宅配で全国にお届けすることでこの野菜を広げていくための輪を全国に広げていく。その積み重ねの結果、作り手が増えていき、買い手も増えていけば、誰もがこうした野菜を普通にどこでも買うことが可能になる。こうしたことを目的にしています。

この野菜を本気で求める人に確実に届ける必要があるのですから、お店よりも優先して力を入れています。この栽培は今後、社会のニーズになると思っています。作り手と暮し手、環境面も包含した「食」のネットワークをこの「ハーモニック・トラスト」を軸に築いていきたいと思っています。

これから)

これからは消費者の選択が未来を形作っていく時代になります。大きくは、「NPK 型の人」と「生命の価値を大切に思う人」の 2 つに分かれていくように思うのです。ですから揺れることはあったとしても、日々の消費の場面においてこの 2 つのどちらを選ぶかで、今後の方向は決まってくると思っています。本物を求めて、がんばっている人を応援でき

るかどうか、もう少し言えば、「クオリティー」の高いものを選ぶのか選ばないのかということになるのだと思います。食べ物を“生命”だと感じ、真剣に捉えなおす必要があると思います。「いただきます」という言葉を何気なく使いますが、何に対して言っているかという「命」に対してでしょ？

だから食べ物に感謝をし、毎回とまでは言いませんが、こうした“クオリティーの高い生命”を一日に一回は食べて欲しいと思います。

時間になりました。私の話は以上です。

【文責】磯野 正弥