

日本MOA的

自然農法

128

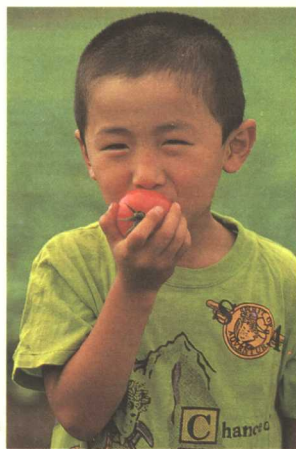




「超級自然飲食宣言」—— 為了我們及後代子孫著想



在健康熱高漲之際，「有機」及「低農藥」這類的用詞正氾濫著
所謂的「有機」，到底是使用些什麼東西？
而「低農藥」又是將農藥降低到什麼程度？
這些問題我們都不甚明白，想必這些也都是大家想了解的疑問吧……



「自然農法」顧名思義，是一種完全不使用化學肥料及農藥的耕種方法
只憑著「自然力」及「土力」來栽培作物
但不依賴化學肥料或農藥並不意謂著它是採取放任主義的農業
耕種者必須製作堆肥，並且奉獻心力及人力
你也許會認為這種方法怎麼種得出作物來？
如果你這麼想，那麼你就是被「化學藥品」毒害了





回溯從前，其實有很長的一段時間，人類並不使用化學肥料或農藥而是一邊向大自然學習，一邊運用前人的智慧來耕種的

是近半世紀的事吧，人類在「食糧增產」的名義下，無視於大自然的運作步上了「化學藥品氾濫」之危險道路，結果寶貴的自然生態體系遭受破壞關係著我們自身安全的飲食生活也受到威脅

人類必須再度回到「與大自然共生」的原點，來取得安全的糧食

但是，自然農法並非完全否定近代科學的力量。從技術面來說

自然農法是在「發揮土本身擁有的力量」之前提示
取「傳統農業智慧」及「現代農業」各自的優點
進而產生出來的一種「新農業」



以自然農法種植出來的農產品，不只是安全，味道也相當好

那是大自然本身孕育出來的甜味及酸味，味道淳濃，令人回味無窮
我們似乎已忘記了這種味道

也忘了所謂食的原點即是食用大自然所孕育出的「生命」



現今，我們並不是趕搭健康熱而提倡「健康飲食」或「自然飲食」

而是希望選擇的是一種稱為「超級自然飲食」的生活模式

將自己視為生態體系的一員，不只為了自己

也為了後代子孫及地球著想



目錄

「超級自然飲食宣言」
為了我們及後代子孫著想

以雙手及真心，培育北國大地

自然農法的種稻——北海道北龍町

環境危險了！

生態體系——從生態體系來看農耕及環境惡化……農學博士 宇田川武俊

土壤污染——土壤的崩壞與污染……國際農林水產業研究中心 陽 捷行

水質污染——培育綠色植物的化學肥料，卻污染了水……茨城大學教授 增島 博

食品污染——飲食生活的扭曲與食品污染已到了這種地步……報導文學作家 工藤和子

最新自然農法

為了順應生態體系，以最新
科技發展出來的自然農法

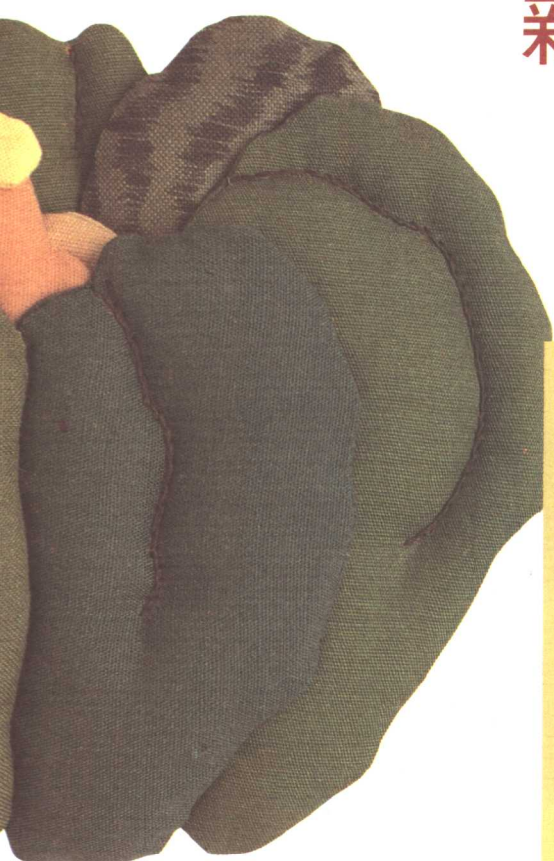
理解標誌來認識自然農法／你知道嗎？自然農法的
消息／美味，所以選擇超級自然食品／因對身體有益
，所以選擇超級自然食品／世界開始注意岡田的哲學

源河農場（沖繩縣北部）與生產農家

南國豐饒的風土孕育下農作物

蓬勃成長

沖繩的農場農家訪問記



28 農藥、食品添加物、水污染……
對小孩的影響令人擔心

54 為了家人的健康選擇真品

74 10個您想知道的自然農法簡單問

78 題 SHOP 柳橙屋國分寺店

重視土地的和令人懷念的美味是
安全的標識

85 讓自然農法被認同的津輕「頑固
分子」三上新一先生（青森縣中
里町）

名寄農場（北海道名寄市）

培育開拓者的心和研究者的眼

風雨無阻——北緯44度的農場

自然農法是通往廿一世紀的新農法

期待達成永續的、體系的農業生產方式

——大仁農場（靜岡縣大仁町）

美味故鄉之報導

霧島山野的根莖蔬菜王國，孕育出鮮脆的牛蒡……(1)根莖蔬菜的故鄉・宮崎縣都城市
強健有力的稻子閃耀著美麗光輝……(2)稻米的故鄉・青森縣中里町
減少農藥及化學肥料，一樣可在溫室中栽種安全蔬菜……(3)小黃瓜的故鄉・福島縣磐城市
好吃的自然蔬菜充分組合送到家……(4)蔬菜與水果的故鄉・廣島縣尾道市
村民共同體——自然農法的農村復興……(5)雞蛋的故鄉・長野縣四賀村
在村長大力支持下，重新誕生的模範農場……(6)蘋果的故鄉・長野縣阿南町

小林和代

以季節性蔬菜所調理之四季家常菜

春季的快煮蔬菜／夏季的牛肉生菜沙拉
秋季茄子和甘藷的味噌漬／冬季的熬煮蘿蔔

以容器來種植健康蔬菜

簡單、快樂、美味、安全

安心、安全的商品是以「自然、健康、美」為訴求

MOA 自然農法商品簡介



91 家庭菜園

為了家人的健康
自己栽種自然蔬菜

94 從產地到消費者的手上

不只是良質的東西，連心也一起

寄達

120

WORLD REPORT

全世界矚目的新農業哲學

泰國／阿根廷／智利／墨西哥／

台灣

封面攝影／瀨川博一

立體拼布製作／丸山比呂子

以雙手及真心，培育北國大地

自然農法的種稻

北海道

北龍町

遠望山丘上的一片金黃，真相大白

原來是一大片的向日葵田

再往上爬，北空知原野一望無際，北國大地上鑲嵌著

一片閃耀的金黃，是北龍町引以為傲的金黃稻米——

雖為寒害所苦，開拓至今已有一百年

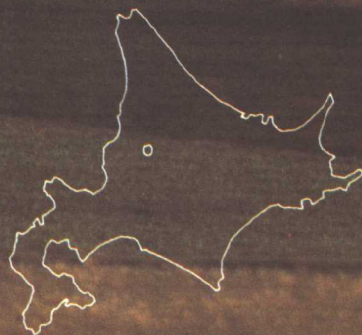
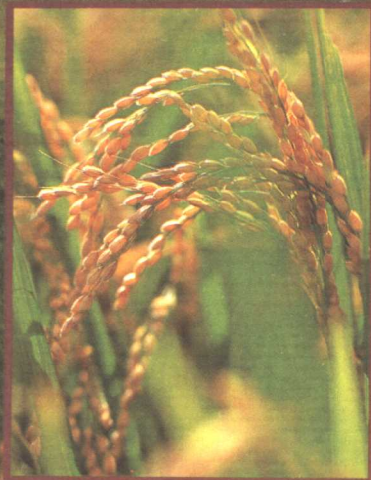
為了土地、自然、人們的未來

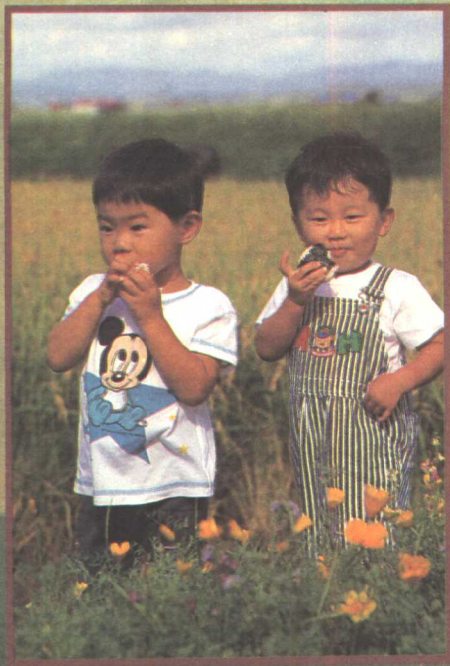
北龍町執著於「種植安全的稻米」

所幸，北龍町還有上天恩賜的天候及環境

夏天日照時間長

採訪／文／下山 茂 攝影／飯島 裕





春天從暑寒別山流下的水，清澈而豐沛
町裡沒有工廠及高爾夫球場，土壤健全
加上這裡的人們以雙手及心來經營農業
稻米中心這時候正是出貨期
工作人員們聚精會神的在選米
這個時期的工作時間是從早上七點到晚上九點
不過，明天就是一年一度的秋日祭典——
是忙裡偷閒的一天



向日葵是北龍町的特徵，向日葵山丘彷彿低頭俯瞰著水田。



自然農法米生産田
豊かな土と、大地の恵みを受けて、化学肥料
除草剤、農薬を使用せず、農民として消費者
の皆様に良質な米をお届けします。
安全・健康・幸福 北竜町自然農法米生産組合

黃倉先生的自然農法稻田，今年也結穗纍纍，稻穗的顏色出奇的美。



「希望大家都能吃到北龍町安全的米，大家都健康。」

「這些南瓜很好吃，真希望大家都能嚐嚐看。」



種植生命糧食

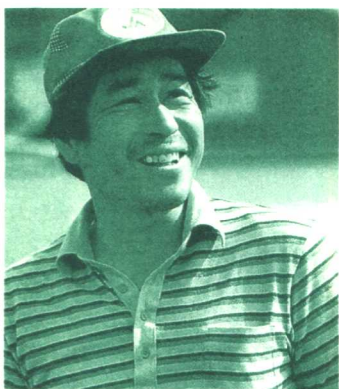
北龍町以向日葵聞名。村子綿延於石狩河的支流雨龍河河旁，是北海道第七個小村莊。二十年前，在村子裡已有人先意識到日本開放農作物進口的問題，而開始提倡「種出安全的稻米」。

黃倉良二先生（農業協同組合北龍組合長理事）他說到：「當時有一位後藤三男八先生，他常說，有一天日本會沒東西吃，稻米也將面臨和外國進口米的競爭。所以，我們農家的當務之急——不只是種出食糧，而是種出有血、有肉、有生命的食糧。」

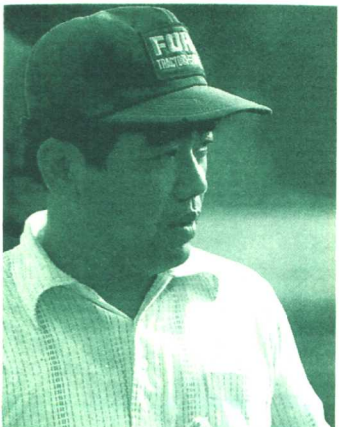
黃倉先生所實踐的不使用化學肥料、除草劑及農藥的自然農法，是在昭和四十八年——石油危機等為轉機、食糧自給意識高漲的時代。僅以土壤及水來種稻，並不簡單，要將因使用化學肥料而致地力貧瘠的土壤恢復，相當費時。

但是，反常理的黃倉先生，他的創舉卻和消費者的需要相互呼應而有了豐碩的成果。

（金惠芳譯）



「稻子是靠大自然的力量成長的。請大家嚐試享用那生命力。」



一心想務農，從都市搬到北龍町的人也大有人在。土居健一先生一家人從大阪搬到了北龍町。



「我家的菜都沒有蟲啃。」

川村功先生也從事自然農法



今年的秋日祭典已到了，大夥休息一天，來準備祭典活動。



年輕一代維護著「種稻」、「傳統文化」、「地球環境」

順著石狩河而立，先民們赤手空拳所開拓的這片原野，克服了寒害、雨龍河的水患，現在則是一片黃澄澄的稻田。這片稻田今年又響起了收割機的聲音。

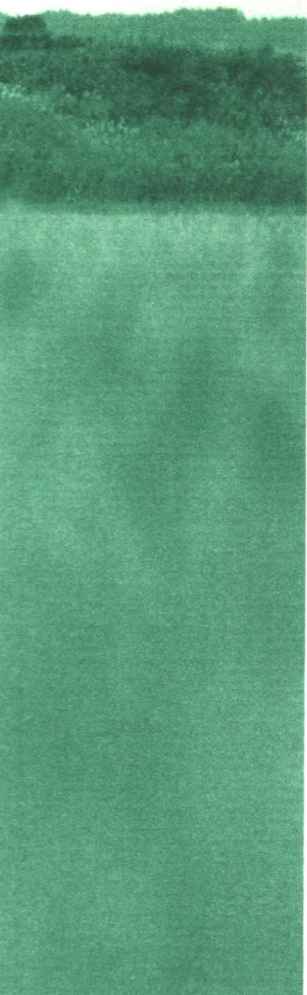
北龍町所生產、既安全又好吃的稻米，是從黃倉先生及另一人以自然農法栽種的兩人時期開始，到了一九八七年，以農協青年部的年輕一代為中心，迎接另一個新時代。

一九九三年，四百戶的農家中有三百五十戶都投入了有機無除草米、有機低農藥米、有機栽培米、自然農法米、準自然農法米，特別栽培米等的栽種。耕種面積達1730公頃。

農協青年部的川村功先生（三十四歲），正忙著板谷稻米中心的出貨作業。在農業經營已進入集團化的北龍町，稻米的收割、去殼、出貨都以分工制在進行。秋收期一到，則從早到晚忙個不停。明天是秋日祭典，不知會是怎樣的一天呢？

秋日祭典，也就是慶祝五穀豐收的日子。五穀包括米、麥、粟、黍、豆。一九九三年時，北海道的稻米因寒害而歉收。一九九四年，仍多少令人不安，依照秋初時的成長指數看來，指數107可說是豐收了。

但是北龍町自然農法米生產協會的會長佐



割完草、插上旗幟，接著就是秋日祭典到了。

藤捻先生（三十九歲），他說到：「看起來田地好像少了許多。稻子的生長，雖然不可缺少日照，但也不可太強。山野還未被紅葉染紅，這麼早就收成，好像是第一回吧。」

日照不可或缺，也不可太強、農作物的栽種，真不是一件簡單的事！（金惠芳譯）



遠處傳來了舞獅的笛音。「我也得快些過去了。」（川村先生）





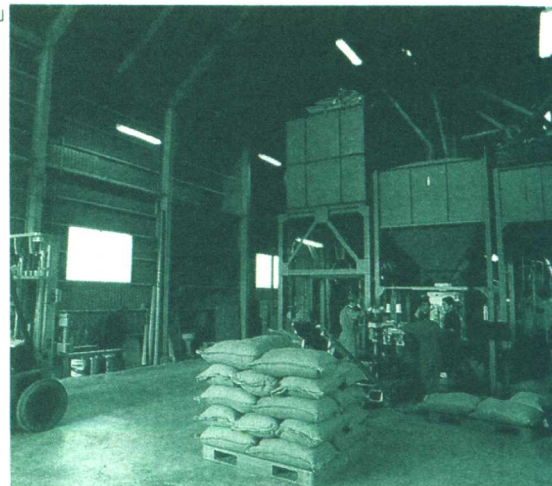
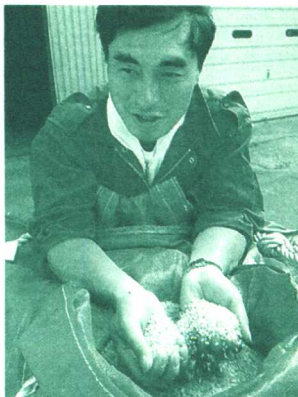
天鵝絨般的秋收，強而有力的割稻穀機緩緩駛來。

板谷地區的「米中心」

專注選米的川村先生



溫潤的新米，有特別觸感。



秋日祭典之後一個月，北空
知天空就會大雪紛飛……。



神轎前供上米、鮭魚、蔬菜，感謝今年的豐收。

剛不是還好好的嗎？拿獅頭給兒子看的川村先生。



笛聲飛揚、獅子起舞 今年也感謝大地的恩賜

秋日祭典的前夜，我們來到了村子中央的真龍神社，這兒正在舉行宵宮祭。神社的角落裡，一群年輕人正在練習吹笛及舞獅子。川村先生也是北龍舞獅子會的團員，聽說還會吹笛子，因此專誠來拜訪他。但其他的團員卻說，今晚他不會來吧，他是我們會裡笛子吹得最好的，不練習也沒關係的。其實，這時候川村先生還在稻米中心，忙著看機器！

祭典的當天，一大早川村先生就出門，到神社內換上日式短上衣，一隻手拿著笛子，加入了巡幸的行列。即使是小村子，走起來也挺累人的。將神轎搬上小卡車，抬轎的小孩們坐巴士，舞獅子的人則坐小型巴士，繞巡村子一周。

一行人來到板谷川端會館，已是中午時分了，卻下起太陽雨來。就在雨中，在神前供上了米餅、鮭魚、蘿蔔、番茄、米、鹽及酒。神轎被抬了起來，工頭獅子也精神抖擻的舞了起來。

繼承父親的事業，從事稻米種植的川村先生，這回正為村子裡的傳統節慶，助興的吹著笛子。北國農村的豐富色彩，在此一覽無遺。

——為了種植良質的米而流汗賣力，維護傳統文化；為了農作物的種植，也為了人類的健康，必須守護良質的水與土。

在北龍町祭典的日子裡，從村裡的年輕人身上，我似乎聽到了他們給了我以上的感受。



「陣繩前、陣繩頭」，川村先生是舞獅子會中數一數二的吹笛手



川村太太的妹妹也帶著小孩來玩



父親的農業智慧，由川村夫妻繼承。然後，再將其傳給川村的兒子……

用心更用心， 一心只想種植安全的米

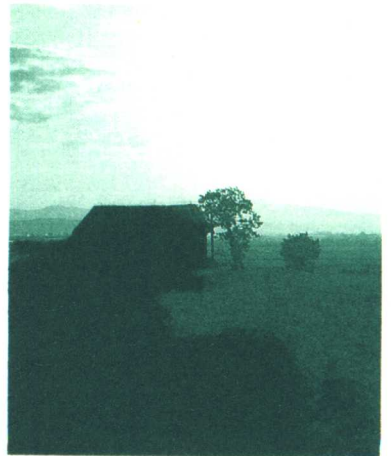
「開始以自然農法種稻米，是因為遇到一位堅持要吃安全米的消費者。」

一九八八年，川村先生將8.15公頃的水田中的35公畝轉換成自然農法種植。

「當時的日本，農業都走向機械、省力化。在這時代，還用手拔雜草、不用化學肥料及農藥，還真有些懷疑，稻米種不種得起來？」

真正去做後，才發現比想像的還具挑戰性。做堆肥、除草、防蟲姑且不論，最累人的是，將已被化學肥料、除草劑弄得筋疲力盡的土地，重新調整、使其恢復。

川村老先生，已不再插手種稻的事，而開始種菜及哈密瓜。川村一家有川村老太太君杖（六十九歲），專職主婦的媳婦智美（二十九歲）、長男祐太（二歲）、長女麻衣（八個月）共六人。田裡的事全是川村先生一人在打理。四月的春天，種稻的工作由育苗與堆肥製造開始。到了四月下旬，在這片北國大地也開始迎接冰雪融化的季節了。（金惠芳譯）



獅子舞在田埂上，感激大地今年的照顧。



請嚐嚐以「勁土勁水」所孕育的「生命力」。

什麼事都一塊兒來，
初春是忙碌的

「整土做育床的工作，是將魚粉和米糠、油菜籽和大豆渣拌勻，加上水使其發酵後，仔細的犁入田中，將融雪過後的田地犁勻，做好

插秧的準備。這個時期什麼事都一塊兒來，每天得工作十五、十六個小時。」

五月中到下旬，開始插秧，大概一個月後第一次除草，用除草機。七月時除第二次草，用手拔草。川村太太說她在生孩子之前，常常得幫忙除草。

「草的根長得很深，所以除草並不若想像中輕鬆。

除草的工作在初秋時也得做。田裡頭長高的稗子若不拔掉，它的種子掉到田裡，明年田裡頭就長滿了稗子。這簡直就是和草在作戰。幸好，之前已介紹過的佐藤先生，引進了座車式的除草機，省事不少。

最後，川村先生他說：「設法一一突破自己的極限，才能一步步向前邁進。加強與消費者的交流，相互的去了解對方的立場，用心、更用心的去栽種良質的稻米。」

連栽種之人的心也一起付出

我們來到了就在農協後頭已經種了有二十年的黃倉先生的自然農法田。正彎著腰，手上還抓著正要收割的稻子，黃倉先生他說：

「這稻子雖然長得不高，稻莖和葉子可是挺拔的，稻穗的色澤也美，整體來說，長得還不錯。比起來，慣行農法的稻子就感覺有些臃腫，就像較肥胖的人一樣。」



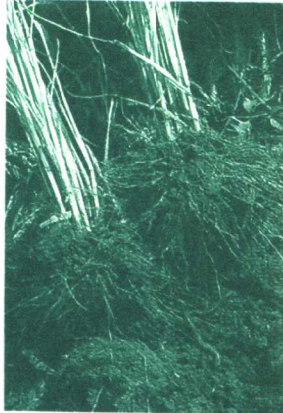
「沒有不能做的，還得再努力種出更好的作物。」（黃倉先生）



黃倉先生在林間日工作。翻稻、打穀、再翻稻……

雨灑落在北空知的原野上，陽光由雲間傾瀉。天、地、還有農民的心……

自然農法田的土質鬆軟



自然農法的稻根深且長



堆肥必須等完熟後使用

一比就知曉。
自然農法田(下)和
慣行農法田(右)的
比較,前者土質柔軟
、有點性;後者則乾
裂、堅硬。



的確，在比較兩種田地後，總覺得自然農法的田裡，似乎蘊藏著精氣，有一股凜然的氣勢。土質軟，田裡還有青蛙；也長著不影響稻子生長的水草。相對的，使用化學肥料、除草劑的水田，則是又硬又有龜裂的現象。自然農法的農作物根很多又長，可充分吸取泥土的養分。

「人們就是食用這股生命力。這片田的收成，不會輸給慣行農法的。」

一九九三年北龍町遭逢寒害。但是自然農法田的收成，還是勝過慣行農法田。

「這些年輕的一輩，做得還真不錯。他們不敢忘了老一輩的人所累積的經驗、技術。不只是將東西交給消費者，連心意也要交付消費者。也就是這樣，我認為北龍的青年做得還真不錯。」

黃倉先生有力的說，農業生產中不可欠缺的要件，一定得維護它。要守住那勤水勤土，就得守住森林、山及大自然。從黃倉先生的臉上，我感受到他那堅定的信念，及那悲天憫人的心。(金惠芳譯)

黃倉先生在休假日工作。割稻、打穀、再割稻……



檢查完畢之後，開始陸續出賣。