

はじめての



自然農で

野菜づくり



監修 川口由一



「耕さない」



「持ち込まない」



「草や虫を敵としない」



はじめての

目然農で野菜づ

常州大学图书馆
藏书章





はじめての 自然農で野菜づくり

2013年3月5日 第1刷発行

監修	川口由一
発行人	河上 清
編集人	鈴木昌子
企画編集	関根真司／椎原 豊
編集担当	壁谷正久
編集	加藤恭子
編集協力	細江まゆみ
撮影	加藤タケ美／編集部
挿画	長岡伸行
装丁	志村 謙(スケッチ)
本文デザイン	佐々木明奈(スケッチ)
発行所	株式会社 学研パブリッシング 〒141-8412 東京都品川区西五反田2-11-8
発売元	株式会社 学研マーケティング 〒141-8415 東京都品川区西五反田2-11-8
印刷所	共同印刷株式会社

■この本に関する各種お問い合わせ先

- 【電話の場合】 ● 編集内容については Tel 03-6431-1520(編集部直通)
● 在庫、不良品(落丁、乱丁)については Tel 03-6431-1250(販売部直通)
- 【文書の場合】 〒141-8418 東京都品川区西五反田2-11-8
学研お客様センター「はじめての自然農で野菜づくり」係

■この本以外の学研商品に関するお問い合わせは下記まで。

Tel 03-6431-1002(学研お客様センター)

© Gakken Publishing 2013 Printed in Japan

本書の無断転載、複製、複写(コピー)、翻訳を禁じます。

本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用であっても、著作権法上、認められておりません。

複写(コピー)をご希望の場合は、下記までご連絡ください。

日本複製権センター <http://www.jrrc.or.jp> E-mail: jrrc_info@jrrc.or.jp Tel: 03-3401-2382

☐<日本複製権センター委託出版物>

学研の書籍・雑誌についての新刊情報・詳細情報は、下記をご覧ください。

学研出版サイト <http://hon.gakken.jp/>

監修／川口由一 かわぐち よしかず

昭和14年(1939年)奈良県桜井市の専業農家に生まれる。中学卒業後、慣行農法に23年間従事した後、自然の営みに沿ったまことの生き方を求め、自然農と漢方医学に取り組む。現在は、赤目自然農塾を主宰して自然農を指導しているほか、漢方医学の勉強会も開いている。おもな著書は「妙なる畑に立ちて」(野草社)、「自然農から農を超えて」(カタツムリ社)、「自然農という生き方」(辻信一との共著、大月書店)、「自然農 川口由一の世界」(鳥山敏子氏との共著、晩成書房)、「自然農への道」(編著、創森社)ほか。映像として、ビデオ「妙なる巡りのなかで」(ナチュラルファーマーミングプロジェクト)、記録映画「自然農 川口由一の世界」(フィオーナ・グループ現代)、DVD「川口由一の自然農というしあわせ with 辻信一」などがある。

目次

ようこそ、生命の楽園へ

8

監修にあたって 川口由一

10

自然農三原則

その一「耕さない」

14

その二「持ち込まない」

16

その三「草や虫を敵にしない」

18

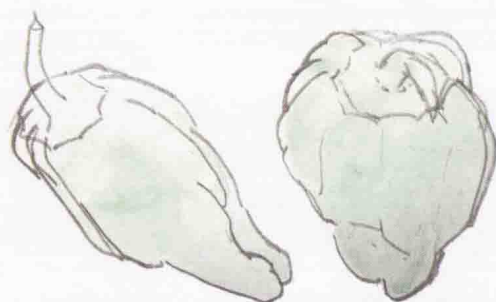
自然農の素朴な疑問

Q & A

20

「補う」ということ

24



絵 川口由一

川口由一さんに会える！「赤目自然農塾」

26

「室生山荘」で過ごす学びの夜
塾生たちの畑

32

30

自然農で使う「基本の農具」

36

カマ

スコップ

クワ

農具を手入れする

40

きっちり立てよう

自然農の畝づくり

42

畝の立て方

44



自然農 はじめの一步 「タネを降ろす」

46

「ばらまき」 ① 48

「ばらまき」 ② 50

「すじまき」 「すじばらまき」 52

「点まき」 54

苗を「定植」する 56

草を刈らずに定植する 58

自然農の野菜づくり 60

キャベツ 62

ホウレンソウ 66

サニーレタス 68

シュンギク 72

ブロッコリー 100

トマト 102

ナス 106

ピーマン 110

サヤインゲン 144

エダマメ 146

ソラマメ 150

エンドウ 152

川口由一さんのタネ降ろしの暦

—奈良県桜井市—

自然農を学べる場

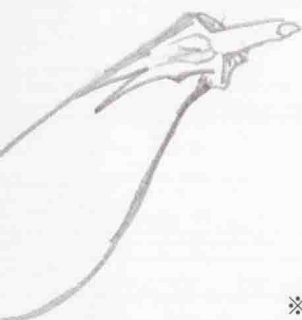
184

タマネギ	98	ハクサイ	96	モロヘイヤ	92	アスパラガス	90	ニラ	88	葉ネギ	84	エンサイ	80	チンゲンサイ	78	コマツナ	74
------	----	------	----	-------	----	--------	----	----	----	-----	----	------	----	--------	----	------	----

オクラ	140	トウモロコシ	136	ニガウリ	132	トウガン	128	カボチャ	124	キュウリ	122	スイカ	118	マクワウリ	114	シシトウガラシ	112
-----	-----	--------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	-----	-----	-------	-----	---------	-----

188

ゴマ	180	ゴボウ	176	ダイコン	172	ニンジン	170	カブ	168	ラディッシュ	166	サトイモ	162	サツマイモ	158	ジャガイモ	156	アズキ	154
----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	----	-----	--------	-----	------	-----	-------	-----	-------	-----	-----	-----



※本書内のデータはすべて、2013年1月10日現在のものです

は
じ
め
て
の

目
然
農
で
野
菜
づ
く
り



目次

ようこそ、生命の楽園へ

8

監修にあたって 川口由一

10

自然農三原則

その一「耕さない」

14

その二「持ち込まない」

16

その三「草や虫を敵にしない」

18

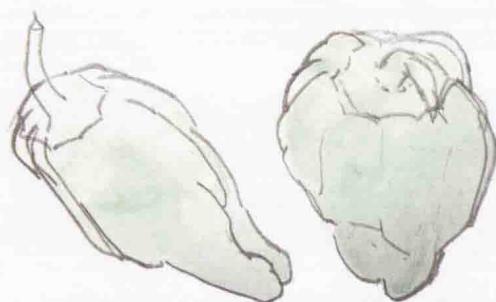
自然農の素朴な疑問

Q & A

20

「補う」ということ

24



絵 川口由一

川口由一さんに会える！「赤目自然農塾」

26

「室生山荘」で過ごす学びの夜

30

塾生たちの畑

32

自然農で使う「基本の農具」

36

カマ

スコップ

クワ

農具を手入れする

40

きっちり立てよう

自然農の畝づくり

42

畝の立て方

44



自然農 はじめの一步 「タネを降ろす」

46

「ばらまき」 ① 48

「ばらまき」 ② 50

「すじまき」 「すじばらまき」 52

「点まき」 54

苗を「定植」する 56

草を刈らずに定植する 58

自然農の野菜づくり 60

キャベツ 62

ホウレンソウ 66

サニーレタス 68

シュンギク 72

ブロッコリー 100

トマト 102

ナス 106

ピーマン 110

サヤインゲン 144

エダマメ 146

ソラマメ 150

エンドウ 152

川口由一さんのタネ降ろしの暦 — 奈良県桜井市 —

自然農を学べる場

184

タマネギ	98	ハクサイ	96	モロヘイヤ	92	アスパラガス	90	ニラ	88	葉ネギ	84	エンサイ	80	チンゲンサイ	78	コマツナ	74
------	----	------	----	-------	----	--------	----	----	----	-----	----	------	----	--------	----	------	----

オクラ	140	トウモロコシ	136	ニガウリ	132	トウガン	128	カボチャ	124	キュウリ	122	スイカ	118	マクワウリ	114	シシトウガラシ	112
-----	-----	--------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	-----	-----	-------	-----	---------	-----

188

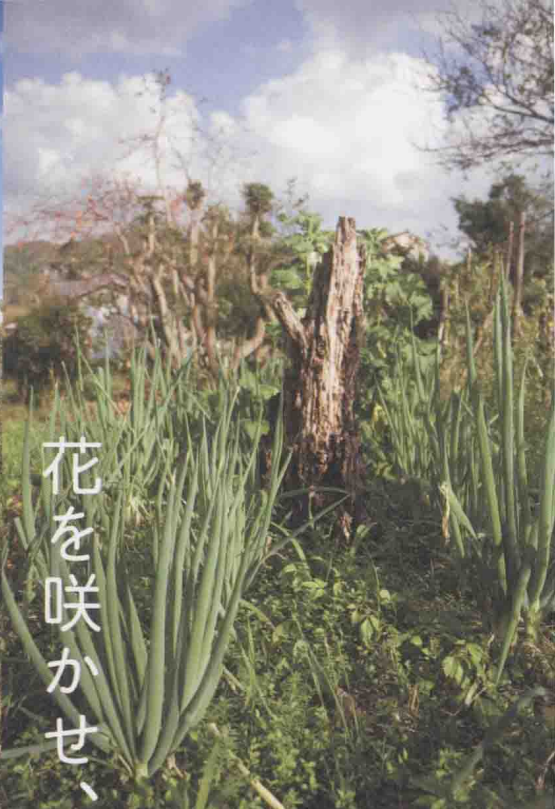
ゴマ	180	ゴボウ	176	ダイコン	172	ニンジン	170	カブ	168	ラディッシュ	166	サトイモ	162	サツマイモ	158	ジャガイモ	156	アズキ	154
----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	----	-----	--------	-----	------	-----	-------	-----	-------	-----	-----	-----

※本書内のデータはすべて、2013年1月10日現在のものです

自然界の土は亡骸の層が積みもり、

生命豊かです





花を咲かせ、
タネを遺して枯れ、
作物は一生をまっとうする



ようこそ、生命の楽園へ

労力も、お金もかけず、
無理をしないでちゃんと収穫できる

耕さず、肥料や農薬を一切使わず、草や虫を敵としない。

「そんな野菜づくりが本当に可能なのだろうか?!」と、

疑問をもつ人もいるかもしれない。

しかし、奈良の農家の長男として生まれた川口由一さんは、

16歳のときから23年の慣行農業の経験を経て、

1978年から34年余り、そんな「自然農」を続けている。





蝶がひらひらと舞う畑で野菜たちは美しい花々を咲かせ、やがて次世代の生命であるタネをつけ、生命をまっとうする。

本当に必要なところだけ人間が手を貸してあげれば

作物たちは草々、虫たちとともに育ち、十分な実りを

もたらしてくれることを川口さんの畑が教えてくれている。

自然農を始めるのに必要なのは、カマ、クワ、スコップという

最低限の農具だけ。石油製品やエネルギーを使うこともなく、

環境にかかる負荷が少ないゆえに持続可能だ。

また、私たち人間にとっては農薬や肥料、

さまざまな資材を買うお金がかからないし、

草や虫を敵視しての心労から解放され、

多くの命たちとともに輝くと、いいこと尽くし。

自然農の畑づくりは、「生命の楽園」づくり。

イメージした理想郷をつくるような楽しさとともに、

実りを手にすることができる。



川口由一
自然農田



「はじめての自然農で野菜づくり」
監修にあたって

耕さず、肥料、農薬を用いず、草や虫を敵にしない自然農の菜園づくり、野菜づくりは本当に楽しい。

明るい暖かな太陽の陽射しにぬくもり、渡り来る風に身体を清め、美味しい空気を全身で食みつつの作業は心身の健康そのものです。四季折々に新しいのちの種子を降ろしてゆく作業、折々に手助けし、実りを手にしてゆく作業は生きた芸術であり、百千のいのち達に働きかけての表現、創造はなんとも楽

