一般社団法人
ＭＯＡ自然農法
文化事業団
美幌会

感謝と健康をベースにした　人・家庭・まちづくり

栃の木からの手紙

２０２６年　霜月　１１月号



７日：　立冬
９日：　新月　旧　１０月　１日
２２日：　小雪
２４日：　満月　旧　１０月　１６日

１０月８日昼から委託会社による有機飼料のデントコーンの収穫が始まり１時間半程で終わって移動して行きました。栽培するのは大変ですが、収穫するのはあっという間。他の作物も同じ様な気持ち。

連作２年目の昨年は、旱魃・鹿被害で収量がた落ち。昨年のデントコーンを収穫した後、液体堆肥「土いきかえる」をデントーコーンの屑を分解する為に散布。その後も今年の７月の本培土を完了して直ぐに最後の追肥として醗酵鶏糞ペレットを散布して連作３年目の収穫を迎えた。しかも、今年のデントコーンの播種時期は、旱魃になる前に根をしっかりと伸ばしておく必要を感じていたので土壌水分の多い４月下旬には播種を完了させていました。
収穫結果を１年目の収穫量と比較してみると、２年目は６６％。３年目（今年）は９５％でした。さて、そうなる為の資材の使用金額は？１年目２年目より１６％多いだけ。



１０月１８日朝、初霜。雪虫の確認は５日、白鳥の南下は１０日でした。

この秋、一般の畑で意識して変えている事があります。それは畑（土）を裸にしない事。３輪作（芋→小麦→甜菜→芋）という作物の作業の流れの中で、小麦を収穫した後に緑肥のエン麦を栽培しています。
普通には、秋に緑肥を畑にすき込んで畑の表面は裸になりますが、今年は緑肥を雑草対策や緑肥が種を付ける事を避ける為に、こまめに緑肥を刈払っています。今回は、既に３回刈払っています。左の画像では、屋根の上側は４町歩の小麦畑でした。その上は芋畑で今は秋播き小麦が３町５反生育している為、屋根から上側は、ずっと緑に見えています。他の家の畑を見ると、既に小麦収穫後の緑肥畑は、裸になっています。どちらが良いのかは分かりませんが、自分の感覚としては緑に覆われた大地、畑は気持ちの良い物です。緑肥としてのエン麦は、冬を越して春には枯れてしまいます。ただ問題は、元は小麦畑ですので、小麦の屑が落ちて生えている事。この秋播きの小麦は、春になっても生きています。春に畑を作る事で処理できれば良いのですが？さてどうなりますか？

１１月３日、緑肥の４回目の刈払いを行いました。この後は、１１月中旬に緑肥畑に心土破砕を行う予定です。こうして置かないと、水捌けが悪く、春作業が遅れる事になります。

【　ローズマリー　の　健康への効能　】



シソ科
和名：　まんねんろう
原産地：　地中海沿岸

３年前に頂いた１０ｃｍほどの一鉢のローズマリー。若枝を挿し木で増やして鉢の数は増えるし、花も咲くようになりました。この秋は、７鉢が花を持っています。１０月末から４鉢を部屋に退避させました。外のハウスに残された物をどうするかが問題です。

・リフレッシュ効果

清涼感のあるスッキリした香りから
集中力アップや眠気をすっきりさせたいときに役立ちます。

・抗菌・抗酸化作用

加齢肌などのスキンケアにも有効な効果です。
毛穴を引き締める収れん作用も知られています。

・血行促進

血液循環を促す作用があるため疲労回復、冷え解消にもおすすめです。
血行改善効果から抜け毛予防や白髪対策としてヘアケアにも使われます。

・抗炎症作用

筋肉痛や関節痛の緩和に効果的です。

・消化促進

胆汁の分泌を促す働きがあり、食欲不振や消化不良に効果があります。

・鼻詰まりの緩和

粘液溶解作用により、鼻水や痰を和らげたいときに用いられます。

・　**注意！**　**重度の高血圧症の人は使用しない。また、妊娠中の大量摂取は避けます。**

調理等への応用

- 剪定して出た葉を、乾燥させても、生でもお茶の葉に混ぜてお茶として飲用する。
- 同じくネットに大量に入れてお風呂に入れて入浴。
- オリーブオイルでローズマリーの枝ごと炒めてオイルに香りを付けて調理に利用する。肉料理に合います。
- 虫よけスプレー。保湿軟膏などに利用できます。

生活の中に取り入れたい、若返りのハーブ！