



皆様お元気ですか？
お陰様で私達も元気です

新エム

題字は晶浩の書

編集発行 外山農場 第15号

〒080-2106 帯広市美栄町西6線128
Tel・Fax 0155-60-2110
Eメール toyama2@cocoa.ocn.ne.jp
http://www2.ocn.ne.jp/~k2st39ya/
協力 (株)ワークボックス (札幌市)

家族の横顔

写真右から

父・徳男／とくお (七六才)

毎日五〇〇ccの牛乳と晩酌

が、元気の秘訣です。

本人・聖子／せいこ (四七才)

人生のキャッチコピーは、播

かぬ種は生えぬ。大地に人との

関わりに幸いの日々。

三男・佳裕／よしひろ

(帯広柏葉高校二年)

下宿生活も二年目。部活動の

ハンドボールではキャプテンを

務め、充実した日々。

目指すは文武両道。

四男・晶浩／あきひろ

(清川中学校二年)

カコ〜ン・カコ〜ン。毎日の

素振りには欠かせない日課とな

り、打率もグ〜ンとアップ。

継続は力なり。

長男・隆祥／たかよし

深川市在住

(北海道立農業大学校二年)

挑戦しては失敗の連続。

持ち前の我慢強さで、あきらめ

ずにさらに挑戦する日々。

次男・剛士／つよし

本別町在住

(北海道立農業大学校一年)

友情、勉強、アルバイト。

次への大切なステップだから、

今できることを精一杯。

母・京子／きょうこ (七一才)

入院加療中です。

お料理メモ

南瓜のマーボー風味

材料 (4人分)

南瓜	500g
豚又は鳥挽肉	120g
長ネギ	1/2本
しょうが	少々
にんにく	1/2個
鶏ガラスープ	1C
(インスタントの素でも)	
しょうゆ	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々
豆板醤	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ2

作り方

1. 南瓜は、種とわたを取り、長さを半分にし、2〜3ミリの薄切りにします。
2. その他の野菜は、みじん切りにします。
3. よく熱した鍋にサラダ油を入れ、2の野菜をさつと炒めます。
4. 香りが立ったら豆板醤、南瓜と挽肉を加え、2〜3分炒めます。
5. 鶏ガラスープ・しょうゆ・塩・こしょうを加えて、煮立ったらアクを取り、南瓜に火が通ったら水で溶いた片栗粉を流し入れ、とろみがつけばできあがりです。

南瓜と牛肉の炒め物

材料 (4人分)

南瓜	500g
牛カルビ肉 (豚肉でも)	
	150g
酒・塩・こしょう	少々
菜の花	100g
小麦粉	大さじ2
サラダ油・酒	各大さじ3
オイスターソース	"

作り方

1. 牛肉は、2センチ幅に切り、酒・塩・こしょうで、下味を付けておきます。
2. 菜の花は2つに切り、塩少々を入れた熱湯で下ゆでし水気を切ります。
3. 南瓜は、種とわたを取り、長さを半分にし、5〜6ミリの薄切りにします。
4. 牛肉に小麦粉をまぶします。
5. 熱した鍋にサラダ油を入れ、牛肉をほぐしながら炒め、南瓜と酒を加え、更に炒めます。
6. 火が通ったら菜の花を加え、オイスターソースをかためばできあがりです。

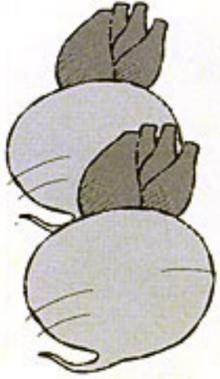
*菜の花をブロッコリーやほうれん草・ニラなど旬の野菜に替えて、お試し下さい。

大地の恵みの おすそわけ

当農場は、『土は生きています』をモットーに有機物循環農法を実践し、35.6ヘクタールの大地に次の作物を栽培しています。

- 秋まき小麦 (9.2)
- 甜菜 (4.6)
- 加工用馬鈴薯 (7.9)
- (株) カルビーポテトに
作業委託をしています。
緑肥&景観用作物
- ひまわり (3.5)
- キカラシ (1.1)
- エン麦 (1.9)
- 各種野菜 (0.3)
- ☆アスパラガス (0.4)
- ☆スイートコーン (0.4)
- ☆かぼちゃ (0.5)
- ☆小豆 (2.1)
- ☆大豆 (2.5)
- ☆黒豆 (0.1)
- ☆金時 (1.1)

() は、ヘクタールです。
☆印の作物は、産地直送を承っております。お気軽にお問い合わせ下さい。



農場のできごと

6/4
市内の知人家族約20名がアスパラガスの収穫体験に。OCTV(帯広ケーブルテレビ)の取材もあり、この様子が、数分間、一週間ほど放映されました。

6/24
北海道子どもスローフード研究会主催の“アスパラ畑でつかまえて”を開催。四一名の参加者(スタッフを含めると五五名)と共にアスパラガスの収穫やバター・マヨネーズづくりを体験しました。

昼食時には、畑の中に設置した大きなテーブルを囲み、添加物なしの調味料にこだわった各種お料理にも舌鼓。おいしく楽しいひとときを過ごしました。詳しくは、フランス帯広のHPでご覧下さい。
<http://www.slowfood-friends.org/>

8/7~20
大学生の伏島あずみさんが夏休みを活かして農業実習に。ピートやアスパラガスの除草、スイートコーンのトッピング、トラクターでのロータリーかけ等々。意欲的に農作業に励んでくれました。
8/15

「ひまわり畑にいとすとテーブルを置いたそうですね。今観られた方から連絡がありました。」と地元新聞社の記者からひまわり畑の取材を受けることに。(次項参照)

後日には、昨秋発行した夫の追悼集の取材もありました。
9/5~8
法政大学第二中学校の“北海道研修旅行”で、三年生の大平貴裕君、黒澤恭之助君、太田雅之君三名が(写真右から)ファームステイ。



甜菜の種草採りなど慣れない農作業にもかかわらず、一生懸命手伝ってくれました。お疲れさまでした。
滞在中は、半円を描く美しい虹やかわいい蝦夷リスにも出会え、とてもラッキーでした!

大平貴裕君のお便りから

ファームステイでは、四日間お世話になり、本当にありがとうございました。今回のファームステイで、農業の大変さ、農家の大切さ等、都会ではすることができない貴重な体験をすることができました。

もしもまた北海道に行くことがあれば、今度は観光目的で行こうと思います。その時にはちゃんと挨拶に行きますので。でも、もう農作業はカンプンして下さい。

それでは、また会える日を楽しみにしています。

新規就農を目指して

春から秋の約半年間、東京都出身の畑中豊明さんを研修生として受け入れ、農場の応援をして頂いています。



畑中さんは、二〇年間勤務したファッシュン関係の仕事を離れ、帯広での新規就農を目指しています。

すでに奥さんと共に三年間の農業研修を積まれており、その技術を活かし農場での作業の傍ら、自家菜園に加え、各種野菜を栽培し、地元のAコープ店や帯広市場への出荷なども試みています。

その技術の高さに出荷早々から引き合いもあり、一日も早い就農が期待されているところです。

農業は、来年から品目横断的政策が導入され、大きく様変わりしようとしています。農業を離れる仲間もいる中、ご夫妻の就農が、新しい風となれるよう、蔭ながら応援できたらと思っています。

日本手ぬぐいのかぶり物が、トレードマークです。
奥さんの真子さんと丹精込めたセロリ畑で

おいしいおむすび 握ってますか？

二月下旬、札幌で開催された「おむすび懇談会」に参加することができました。

初女（八五才）さんは、青森県弘前で「森のイスキア」を主宰されていらつしやり、映画地球交響曲第二番で、その活躍を知ってから、いつかお会いできたらと願っていたお一人でした。

初女さんの作られるにんじんの白和えとおむすびの握り方を見た後、参加者も二個のおむすびを握り、それを頑張りながらお話を伺うという内容でした。

「このおむすびにたどりつくまで一〇年の歳月がかかりました。」というほど、いただいたおむすびは、命を活かす美味しさでした。

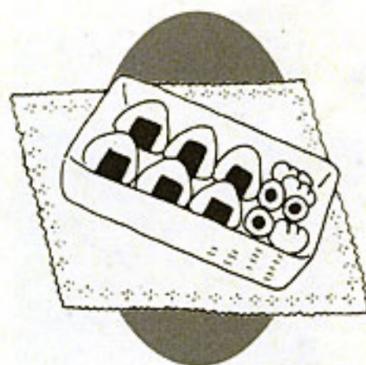
「食材の命と心を通わせる」という慈しみの想いは、調理されるお姿にも溢れていて、多くの人たちが、共に食事をいただくことで癒されるといふことが理解できました。

「食べることは、毎日三度のこと。そのことをないがしろにするか、大切にするかか、積み重ねは、一〇年後に大きな差となります。」日々の暮らしぶりを垣間見る言葉として、

印象深く心に響きました。

二時間半という短い時間でしたが、初女さんの崇高であたたかな魂に、人間の持つ偉大な力を感じ、自分の細胞が癒されているのがわかりました。

食べ物作り手として、そんな想いで種を播く者でありたいと感じられた、すてきなひとときでした。



つれづれ

「わずか数ミリグラムの種が、秋には、一個一キログラム以上になる様手伝いをするのが私の仕事ですが、今年からは、二人でできると思うと、とてもうれしくなります。

まだ小さなビートに負けないような、大きな愛と夢を育てましょう。」

亡き夫からの恋文に綴られた想いは、今も私を支え続ける。播かぬ種は生えぬと己を奮い立たせ、涙ながらにトラクターのハンドルを握って三回目の秋を迎えた。

夫の描く整然とした畝とは大きく異なり、蛇行した畝。それでも発芽し、ゲンゲン成長し、恵みをもたらせてくれる作物たち。

同時に夫に守られた日々と、あたりまえにしていたことの技術力の高さを感じ、小さな種の成長を見守る事の難しさを痛感している。体験して、立場になって初めて、わかり得ることの連続である。

思えば夫との二〇年は、パートナーとして、また、農業者として自己研鑽に努めたつもりだったが、それは、つもりでしかなく、夫を失った時、実は頭でつかちの何もできない自分であることに気づかされた。農業機械を操作することなど、ほとんど無かったのだから・・・。

夫の長年に渡る技術の継承ができなかったことは、本人のみならず、私たちにとっても無念だが、それでも後を継ぐ自分を選択して、ほんとうによかったと感じている。数々の失敗と反省を繰り返しながらも、そのことを次世代で活かすことができるのだから。

「四苦八苦農業」それが今の私の農業の代名詞と言えるが、すべてが、血となり肉となる確かな手応えを感じながら、楽しんでる自分がある。農業は、

奥が深くそれだけにやりがいのある仕事だから。

原点は、皆さんの「おいしい！」の笑顔。

ようこそ ひまわり畑へ

「ひまわり畑にいすとテーブル設置」の見出しで、地元新聞に紹介されました。

お盆の時期でもあり、お陰様で、掲載日早々に家族連れなど多くの方々に観て頂くことができました。

実習中のあずみさんと共に高さ一メートルほどの舞台の

上にいすとテーブル、パラソルを置きました。ひまわりパワーはすごい！

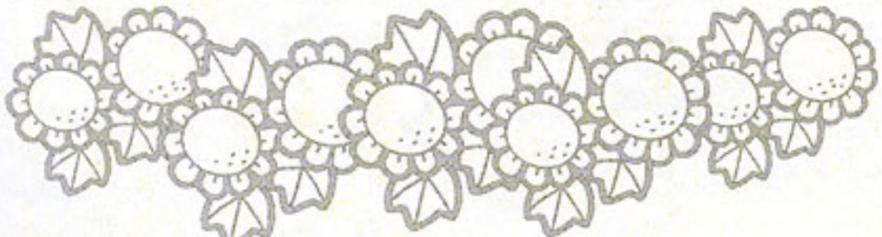
十勝毎日新聞 八月十五日

30万本ヒマワリ一見 いすに座ってゆっくり眺めて

帯広市美栄町四〇六の畑をまき、お盆時期には毎年一と兵に、プラスチック畑作農家、外山聖子さんと、伏島あずみさん、共に、農業実習に訪く製パン店を兼ね、その(47)ほどのほど、緑肥にしている伏島あずみさんの上には、入道屋が建ち、その(21)北海道東海大いすとテーブル、日よけ



ヒマワリ畑を一望できるテーブルを設置した外山さん(左)と伏島さん



黒木安馬氏講演会 『世界の空から観た 人生成功学』のお誘い

「面白くなくちや、人生じゃない！」と自らコンサートホールやプール付きの豪邸を造ってしまう、元JAL国際線客室乗務員の黒木安馬さん。

一昨年、長男と次男が氏を訪ね、昨年十一月下旬には、長男の住む深川市での講演会が開催されました。

是非この機会にと、息子たちと共に往復四〇〇キロメートルを走行。(第一三・一四号参照)
「やれなかつたのか、やらなかつたのか」黒木氏の快活な話術とチャレンジ精神溢れる実践力にすっかり魅了され、今度は是非、帯広の仲間たちと共に講演会を企画しました。

満開のひまわりでお出迎えをしたいと八月十二日を予定し、地域の方々のご協力も得られ、実行委員会も立ち上がり、準備を進めていきました。が・・・春からの天候不順により、小麦の収穫期の大幅な遅れが懸念され、やむなく延期することに。

開催の詳細は次の通りです。
日時：十一月十八日(土)

午後二時～四時

場所：帯広市立清川小学校

体育館

入場整理券(資料代)

一般 一〇〇〇円

学生 五〇〇円

中・高生は、無料

対象：中学生とどなたでも

お近くの方は、是非、氏と共に『夢』や『人生』について考えてみませんか。

“この出会いが、あなたの人生観を替えるかもしれせん！”



二〇〇五年十一月二〇日
黒木さんご家族と共に

晶浩の作文から 遺伝子組み換えは不要

中二 外山晶浩(帯広市)

僕は、遺伝子組み換え作物を作る必要はないと思う。なぜなら人体への影響がまだよくわかっていないからだ。もし、自分が遺伝子組み換え作物を食べたことにより、子孫に悪い影響がでたら、その子は一生僕を恨み続けるだろう。

たとえばアメリカ合衆国は「まだ何も起こっていないから大丈夫」と言う。だが、それと反対にヨーロッパでは「何が起るかわからないから、やめろ」と言う。僕は遺伝子組み換え作物が、人の体に害を及ぼしてからでは遅く、取り返しのつかないことになる。と考える。そこまですて作物の生育をよくするなど、改良しなくてもいいと思う。

僕の家は農家だが、もし遺伝子組み換え作物を作った消費者がそれを食べ、何かあったは大変なので、国民が元気であるためにも、この技術を取り入れる必要はないと思っている。

北海道新聞 七月二十三日

“みらい君の広場”から



履物をそろえるところ

『はきものをそろえると心もそろう』

心もそろう

心がそろうと

はきものもそろう

ぬぐとときに そろえておくと

はくとときに心がみだれない

だれかがみだしておいたら

だまってそろえておいてあげよう

そうすればきっと世界中の人の心もそろうでしょう』

これは、道元禅師のことばです。

母さんが「すてきなことばと出会ったんだから」とうれしそうにプリントアウトした紙を見せてくれました。

これを読んだ時、ふっと、亡くなった父さんのことを思い出しました。

後略

中学生からのメッセージよ

続きは、農場のHPをご覧下さい。

それは、僕が小学三年生のお正月のことでした。風邪を引いてしまい、救急病院に連れて行ってもらった時のことです。

その病院はとても小さく、玄関も狭いところでした。僕は、靴を脱ぎ、待合室に向かおうとしました。

すると父さんは、僕の靴と狭い玄関に散らばっていた何足もの靴を一足ずつ下駄箱にそろえているではありませんか。僕は、どうして見ず知らずの人の靴を平気で触れるのかと不思議で、むしろ恥ずかしくなりました。

方々と出会えた私は、本当にしあわせもの。

『その優しさと思いやりに支えられ、お陰様で、元気に生かされています』

そして、そのご恩返しは、ただひたすらに自分らしくいのちを生きていくこと。

ただただ感謝。

とやま せいこ

愛は流れるから愛。

人から人へと伝わるから愛。

(by Mu)

今年、広島、鳥取、福島等々、遠方からも友人、知人が訪ねて下さり、いつになく再会の機会に恵まれました。

お忙しいスケジュールをぬって、わざわざ訪ねてくださる。「農作業で、お忙しいでしょうから」との気遣いから残念ながらゆっくりして頂けず・・・

それでも感謝と喜びに小躍りしながら 皆さんとの会話をたくさん元気充電している自分がある。

こうして凝縮されたひとときを共有し、気にかけて下さる

編集後記