

# 西村自然農園訪問レポート (～やさしさに包まれて・・・)

訪問日: 2009年9月6日

メンバー: 松原夫妻、川辺、松原(早)、梶原

## 1. 西村自然農園概要場



- 場所: 愛知県豊田市小原北町寄口 42
- 開園: 1977年  
以来32年間、やさやかな暮らしを通じて、訪れた皆さんに農家の暮らしを学んで頂く、一緒に楽しんで頂くということを行っている。
- 活動内容:
  - ・ 日帰り/宿泊体験プログラムの実施
  - ・ 研修生受け入れ (1週間から長期まで)
  - ・ その他年間を通じて各種ワークショップの開催 (暮らしを紡ぐ塾 など)

## 2. 参加プログラム概要 (～食材摘みから料理・食事まで～)

### 2-1. 種まき体験

近くの畑の2つの畝で、小松菜の種まきを実施。

教えて頂いたポイントは以下5点

- ★ 種は指でよるように、上の方からまくこと (これにより種が適度な間隔になる。)
- ★ 水をやりすぎないこと (湿り気がある程度)
- ★ 土をかけすぎないこと (失敗の一番の原因、ほんの少量をふりかける程度でOKとのこと)
- ★ 最後に上から手で土を強く押さえつける (これにより種が土と密着するとのこと)
- ★ 種はなるべく高いものを買うこと



お手本を見せる西村さん



指導を受けながら、種まきにチャレンジ!!

### 2-2. 野菜の収穫&野草摘み

約1時間半かけて、様々な農法で育っている (原生している)、おくら、なす、トマト、ピーマン、きゅうり、冬瓜、葛の葉、ジュウロクササゲ、白いんげん、ツルムラサキ・・・などを多量に収穫。まさに収穫の秋。豊作気分を味わった。

また、つまみ食いた取れたてのトマトやピーマンの甘さに驚いたり、とげだらけの冬瓜の収穫に格闘したり、食べられる野草の多さやそれを見分ける西村さん、松原（孝）さんへ尊敬の眼差しを送ったりと、とても楽しい時間だった。



### 2-3. 調理

収穫の後は、いよいよ調理。手作り豆腐をはじめとして、収穫した食材をみながら、献立をどんどん考えていきます。手作り豆腐をはじめとして、おひたしや和え物、スープ、煮物など、その数10品以上！  
西村さんの調理を見ていて感じたことは『無駄にしない』こと。  
野菜ぐずは肥料に、たまねぎの皮は染物の材料に、豆腐作りから出た乳せんはスープへ・・・



参考までに、豆腐作りのご紹介です。

<p>1.大豆は一晩水につけます。西村流は、黒大豆も白大豆も混ぜます。</p>	<p>2.大豆の2倍の量の水と共に、ミキサーに。</p>	<p>3.弱火でぐつぐつひたすら混ぜ続けます</p>	<p>4.さらしに流し込み、漉します。</p>
<p>5.左手で時計回りにさらしの口をねじり、反対方向にしゃもじを使って豆乳を絞ります。</p>	<p>6.しぼった残りは『おから』です。</p>	<p>7.豆乳を再び鍋に戻して加熱。いったん火を止めて、85度になるまで冷まし、にがりを投入。かるく混ぜる。熱いうちにさらしで漉しながらバットに流し込む。(その方が固まりやすいとのこと) あっという間に豆腐の出来上がり</p>	

## 2-4. 食事

文子さん指揮のもと、1時間半～2時間程度、参加者全員で調理した後は、景色の良いバルコニーでランチ。いただいたのは以下のメニュー。

- |              |           |               |     |
|--------------|-----------|---------------|-----|
| ・トマトのサラダ     | ・さしみこんにやく | ・くりごはん        | ・豆腐 |
| ・ツルムラサキのおひたし | ・ゴーヤちゃんプル | ・夏野菜のスープ      |     |
| ・インゲンの和え物    | ・ピーマン丸焼き  | ・おからボール       |     |
| ・野草の天ぷら2種    | ・冬瓜の煮物    | ・なすのエゴマしょうゆ焼き |     |

すべて、こんなに野菜が美味しかったのか！という驚きの連続。

その中でも印象に残っているのは栗おこわ。

あの、すがすがしい栗のホックリ感。

栗ご飯の栗のパサツキ感が嫌で、あまり好きではなかった参加者もいた。けれど、西村さんの栗ご飯の栗は、口の中の水分が奪われることなく、甘く美味しく、ホックリもちりい＊栗とご飯と一緒に食べる意味のある、お互いが引き立てあっている、そんなご飯と栗の素晴らしい出会いを物語ってくれるものだった。

『ああ、もう一度食べたい。あの栗ご飯・・・』

と、たびたび思い出してはあの余韻に浸っております』と、ご班(飯)の松原早希さん。

他にも野菜中心の料理が、フルコースでどんどん登場。

ベーコンもしいたけも手作り！収穫した野草は、天ぷらに。これは、あの時取ったあの草(!?)か。と思いつきながらパクパク。やっぱり、自分で収穫した実感も一緒に味わいました。



トマトのサラダ



ツルムラサキのお浸し／豆腐／白いんげんの和え物



さしみこんにやく

ピーマンの丸焼き



ゴーヤチャンプル



栗ごはん和夏野菜のスープ



### 3. お話を伺った方ご紹介



#### 西村文子さん

##### 【プロフィール】

1951年群馬県の農家に生まれ、田畑を遊び場として育つ。日本福祉大学を卒業後、東京都の公務員として児童館で勤務を経て、ご主人の芳正氏と出会い6ヶ月後に結婚。和歌山県の農園で働きながら、自然食と有機農法を学び、77年より、愛知県の小原村（現在豊田市）にて、西村自然農園を開設する。農園を訪れた人々とふれあいながら、自然や農業が好きになる種、手作りを楽しいと思う種、少ないもので豊に暮らせる種を撒きたいと願っている。

#### 長谷川純子さん

##### 【プロフィール】

名古屋市生まれ。日本福祉大学卒業後、静岡県の子童施設や、滋賀県の介護施設で勤務。ちょっとしたきっかけから西村自然農園を知り、参加者として定期的に西村自然農園に通うようになる。

2年後、滋賀県の施設を退職し、研修生として住み込みで働くようになる。2年間の研修生活を経て、西村自然農園を卒業、現在は岐阜県の自然体験プログラムなどを提供する組織で勤務。



### 4. 受講生感想

#### 松原夫妻

第一印象は、道路から農園を見たとき、予想がはずれた、事実、車は、通り過ぎてしまった。

車から降りたときも、イメージは変わらない。

薄暗い玄関を潜り、入ったとき、「ようこそ。どうぞ、お上がり下さい」西村さんの言葉、一度に警戒心や緊張感の解きほぐされる響き。さあ西村マジックのスタートです。

全ての物を受け入れる、優しさ、暖かさのオーラが西村自然農園を包んでいます。

季節のめぐり、めぐみを『採って作って食べる』多くを求めず、今ある物をいただき、感謝していただく、山里の暮らしの知恵。自然への感謝、畏敬を忘れない生活。

自然農法にこだわらず、季節や必要に応じて施す、作物への愛情・いたわりに答えて、野菜も美味しさを増すのです。

西村さんが時にみせる、強さ、行動力は、今は、優しさの一部のようにさわやかです。しかし

26年前、何の支援も無く、この農園を始めた行動力は尊敬に値します。今でこそ、認知もされていますが、26年前と言えれば任天堂のファミコンが発売されたころですが、とても、社会に受け入れら

れるとは、思えません。その、苦労たるや大変だった想像します。

そして、西村さんは言う「とにかく、踏み出さないと始まらない。良いと思ったら始めること」  
私に、その勇氣は有るだろうか。

なぜ、西村自然農園には、リピーターが多いのか、町には優しさが希薄になっていて、家庭に  
さえ優しさを求められないひとたちは、心の癒しを求めて西村自然農園を訪れるのではないでしょ  
うか。

### 梶原雅子

今回はじめて西村自然農園を訪れました。

畑での野菜も野草摘みも、食卓に供する分だけ収穫して調理するという、自然の恵みの中での暮らし  
がありました。

西村さんとの時間は、体験プログラムに参加したというより、近所の知り合いの家に遊びに来たよう  
な感覚でした。贅沢なものはなく、何気ない材料と何気ない会話だけれど、この場に来ないと味わえ  
ない、素材そのものの驚くほどの美味しさと、ココロ豊かな時間・・・  
とても素敵な時間をすごせました

以下、西村さんや他の参加者との会話の中で、心に残っていることです。

#### ・とりあえず、はじめること。

最初、何もない、何にもできないところからスタートした。ただ、お客さんに対して一生懸命、誠実  
にやってきた。お互い学びあってやってきた。だからお客さんも来てくれて、30年間やってこられ  
た。生活とは、仕事とは、そういうものだと思う。

→私も含め、色々な雑念からなかなか最初の一步踏み出す勇氣がない人も居るのではないかと思いま  
す。自分を信じて、自分の想いにまっすぐ向き合ってきた西村さんには脱帽です。

#### ・一番の目的は生活を守ること、家族やお客さんに食べ物を提供すること。

自然農、不耕起・・・やり方は色々あるけれど、特定の農法にこだわるのではなく、気候・土地など  
に応じて臨機応変組み合わせる。それぐらいの自由さが必要。

#### ・野菜の育て方は子供と同じ、子供の育て方は野菜と同じ。

一気に成長するものではない。その子（野菜）に応じた方法で、ゆっくり時間をかけることが大切

#### ・一生懸命生きることを大切にしたい

朝から晩まで働き詰めの現代社会。中心にあるはずの『暮らし』がない。

一生懸命野菜を作ること、料理を作ること、こういう暮らしを仕事にする人が増えて欲しい。

## 松原早紀

も～ヒットって感じですよ \*

我が豊森塾の松原孝史さんと同じ年である…ということで25年くらいは農家+暮らし体験をな  
りわいとしている西村さんにお話をお聞きしました \*

体験できる場所は沢山ある。でも、この自然農園では、自然を感じ、暮らしを感じ、その一部を体  
験させていただいてるんだ。って思えるものでした。

近くの畑で野菜の収穫&つまみ食い \*

土手に生えている草や花をとっては匂いをかぎ、知識を得、みんなでそれを料理する。シンプルに。  
決して西村さんだけの一人舞台にならず、みんなで。

“冬瓜食べますか？どうやって料理しましょうね。”“冬瓜を好んで食べるのって愛知の人だけなんで  
すってね！”

ちなみに、松原孝史さんの椿油が大好評！特に、純子さんが大興奮！！“今度、椿油の講座やりまし  
ようよ～。”こんなナチュラルに、人や技術が繋がっていけるんだあ。

農家の娘だったこと。病気になっていたこと。同じ夢（暮らし方を望む）旦那さんと出合ったこと。  
これらが重なり合って、なんと若干26歳で公務員を退職し、“暮らし”を生業とすることを決断さ  
れたそう。農家として暮らし、その暮らしを他の方々と共有する。そのために勉強されたことは僅か  
の期間。“まず始めること。”“直感を信じること。”“学びながらする。”“ある程度、努力と我慢をす  
る。落ちたところに芽をはやす。”そして、“お客さんに育ててもらおう。”

人とのつながりを大切にして、肩肘張らない、肩肘張らなくてもいい。そんな生き方、いいなあ。

西村農園では、食養をしたい病気の方の受け入れもなさっています。西村さんは、“病気の人を受け  
入れること、思いやることが一番大切なんですよ。”とおっしゃっていました。“安心できる場所をつ  
くってあげること。そうすることでその人は救われるんですよ。”

そうやって人を受け入れられる西村さんはすごく素敵な方だな。と思ったし、人間は食べ物だけででき  
ているんじゃない。だなんて改めて思い \*

そして、もう一つ衝撃的だったのが、“自然農”をベースにしているんだけど、野菜やその育ち具  
合、状態によって、その時に一番最適だと思う農法、方法を行なっているそう。そこには、野菜を思  
う気持ちがあるから。“野菜を死なせてしまうぐらいだったら、農薬やってでも生きて欲しい。”そし  
て、“とらわれないこと。”その言葉が、本当に私の心に深くくざれました。

こんな方に暮らしを学びたい。農業を教えていただきたい。

とりあえず、大学院は卒業したいから早来年あたり、弟子入りしようかな。と妄想中。すぐはしって  
しまう私。だけど、本当に大切なこと、なくしてはいけないもの、つないでいくものだと思う。

西村さんはいう。“日々の暮らしが一番大切。でも、その暮らしがなくなって来ている。だからみんな  
がここへ来てくださるの。”これからは、大切なことをつむいでいくことが“なりわい”にできる  
のではないかな。という希望の言葉だった。

・・・でも、純子さんは“暮らし”をなりわいとするのに苦労されているみたいです。プロフィール  
のにも書かれていますが、現在は岐阜県の自然体験プログラムなどを提供する組織で勤務中。そのプ

プログラムは、対象が子供なので、基本的に土日が仕事で、平日はあまり仕事がないそう。基本給はもらえるのだけど、そのプログラム自体3年契約。しかも、小子化……。さらに、純子さんは“常勤だと自分の暮らしがないので、非常勤にしたい。”と！！

う～ん、西村マジックはすごい。でも、かかってみたい。だって、西村さんご夫妻も、純子さん（“自分の直感を信じてる。”“決めたら、やらなきゃ気がすまないんです。”）も素敵なんだもん\*\*

奥さんの文子さんは、とても卓越で可愛らしく、いつもニコニコ。そのしぐさからや優しい眼からも、本当に幸せ……日々を満喫していらっしゃる事が伝わってきます。

旦那さんは静かで、お料理も上手。今度は、旦那さんの観点から西村自然農園の今昔物語をおききたいなあ\*次回の聞き書きの方々、どうでしょうか！？