# オーガニック～自然と共に生きる～

平成 27 年 10 月
川村　奈央

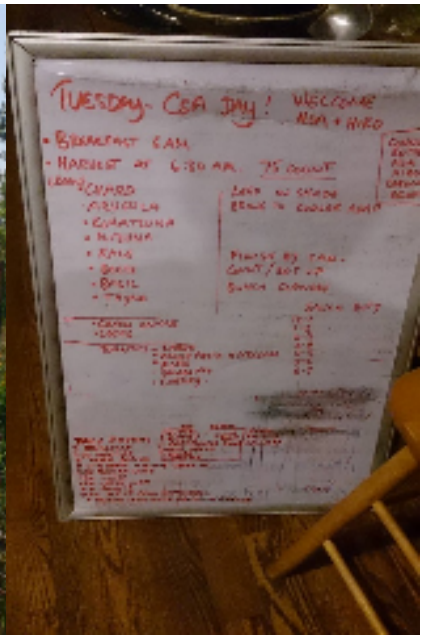
私は、9 月 1 日～30 日の 1 ヶ月間、ニューヨーク州でオーガニックについて勉強をしてきました。2 週間は、ニューヨークから電車で 1 時間ほど離れた、ニュージャージ州のオーガニック農家のもとで研修を行い、2 週間はニューヨーク州でオーガニック食材や、食品に触れて、オーガニック最先端のニューヨークの先進度を感じてきました。私が、オーガ二ック食品に興味を持ったのは、自身のアトピー性皮膚炎の悪化とともに、食を見直したことがきっかけでした。普段の食をできるだけ自然の物、無農薬の野菜を使って 1 から調理することによって、自身の体調が改善したことで、体に入れる食がどれだけ大切かを身に染みて感じました。同時に、日本人のアトピー・喘息・アレルギー・生活習慣病患者などの増加している現状も知り、多くの人に、自身の体験をきっかけに「食の大切さを伝えていかなければならない。」と思うようになりました。そこで、オーガニック食材、食品、用品について、大きく先進しているニューヨークで、農業を学び、オーガニックに触れて、食の大切さを伝えるためのヒントを学びたいといった思いで、今回遊学をさせていただきました。

●ニュージャージ州　オーガニック農家

9 月 7 日～9 月 19 日の 2 週間、ニューヨークから電車で 1 時間ほど離れたニュージャージー州にある、オーガニック農園「Orchard farm organics」にて、オーガニック（有機農業）に、住み込みで農業研修を行いました。畑が、日本の農家ではみられないくらい、大変

広く、移動するにも時間がかかるくらいの農家でした。毎日の作業は、とても新鮮で、様々な体験をさせていただき、勉強になり、大変充実した毎日を送ることができました。

◇農家での毎日のスケジュール◇




月・水～土曜日

6 時～　起床・朝食の準備

7 時～　全員で朝食・朝食の片づけ・ミーティング

8 時～　午前作業開始

13 時～　昼食・昼食片付け・ミーティング

14 時～　午後作業開始（基本室内作業）

15 時～　自由

18 時～　夕食準備

19 時～　夕食・夕食片付け

20 時～　自由

火曜日

6 時～　起床・朝食の準備

7 時～　全員で朝食・朝食の片づけ・ミーティング

8 時～　午前作業開始

12 時～　市場準備

13 時～　交代で昼食・市場の店番

20 時～　夕食準備

21 時～　夕食・夕食片付け

22 時～　自由

日曜日休み

　基本的に、毎日 6 時間程度の外での作業と室内で 1 時間程度の作業、食の準備などを行いました。火曜日は、顧客が直接くる市場があるため、少し変則的なスケジュールをこなしました。（後々説明有）日曜日は休日でした。

◇作っている野菜◇

主に野菜を育てているシーズンは、4 月～10 月
トマト・にんじん・かぼちゃ・ねぎ・ビーツ・ねぎ・なす・ブロッコリー・バジル・ルッコラ・水菜・ケール・レタス・とうがらし・すいか・おくら・小松菜・りんご・桃・ラズベリー　など

◇行った作業◇

作業としては、以下のようなことをしました。

・除草作業

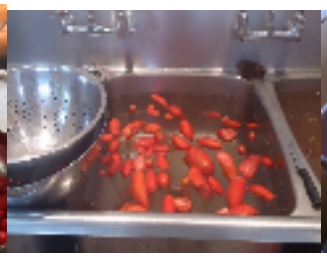
　私自身がした作業の半分程は、この除草作業をしました、オーガニック野菜のため、除草剤のような農薬は使うことができません。そのため、大量の雑草を丁寧に手で抜いていきました。一般の慣行農業と違い、有機農業の大きく手間がかかる部分は、ここだなと強く感じました。慣行農業では、除草剤をまけば、手間も人手もかからずに雑草を抜くことができるけれど、その農薬はもちろん野菜自体にも影響を及ぼしていることを強く語ってくれまし

た。

・収穫作業

　さまざまな野菜の収穫作業をしました。収穫作業は慣行農業と変わりはありません。ここの農家では、機械ではなく、すべて手作業で収穫しました。私が実際収穫した野菜や果物は、人参、バジル、水菜、小松菜、ビーツ、桃、りんご、ねぎ、オクラ、トマト、ラズベリーです。収穫は基本的に、火曜日の市場の前日の月曜日と火曜日の午前中に行います。形は整ってないのもたくさんあり、葉っぱ類は虫の穴も多かったけれど、これが自然に栽培をした結果なのかなと感じました。ここの農家の、栽培方法は、少し特殊でした。アメリカでも特殊ということもおっしゃっていました。それは、同じ野菜を一か所に固めないということです。人参は、一か所ではなく、数か所に栽培されています。それも、歩いて 5 分も離れた場所に生えています。これは、土や、日の当たり具合の加減で調整してあったり、試してあったりするためだと教えていただきました。また、飽きない工夫もしてあるといったことも教えてくれました。「同じ野菜ばかり同じところで採っていたら、つまらないでしょ？」と言われたことがとても印象に残っていて、農業をするうえで、これは非常に大切だなと実感しました。新鮮な野菜は新鮮な気持ちで、楽しくとることも良い野菜につながるのではないかという思いにも至り、この感覚はこれから絶対に大切にして、農業に携わっていこうと思います。

・加工作業



売り物にならないトマトをきれいに洗い→悪い部分を切り落とし→ミキサーにかけ→鍋で煮る→びんにつめる→熱湯にいれる→取り出して完成。といった一連の作業をしました。大切に育てた野菜を無駄にしたくないという思いから、加工品をつくっていると話してくれました。もちろん、実際食べてみると、有機トマトだけを煮込んで作ったトマトソースは格別においしくて、色々なものに付け合せていただきました。

また、トマト以外にも売り物にならないかぼちゃを使って、かぼちゃスープを作りました。かぼちゃの悪い部分をとり、種を取ります。（この種は乾かしてパンプキンシードに）そして、ミキサーにかけて、鍋で煮る作業です。そのほかにも、リンゴ、桃を加工して、ソースやスープなどの加工品を作りました。

農家の夫人はいつも、野菜のことを BABY と呼んでいました。野菜は大切に扱って、無駄にしてはいけないとういうことを、常に言われ、本当に野菜に対して愛情を持って接していることが伝わってきました。自分が農業するときは、しっかりこのように愛情を持って育てて、無駄にしないように大切にしようとここで学びました。

・市場業務

ここの農場では、日本では一般には見られない特殊な販売形態で行っていました。顧客に、1 年間の契約を結んでもらい、1 年間分の料金を支払っておきます。そして、その顧客は、週に 1 回この農場へ足を運んでもらい、野菜をもらっていく仕組みです。日本では、あまり見られない形態だったので、最初は驚きました。アメリカでも主流ではないようです。しかし、この形態は農家にとっても、消費者にとっても、非常に良いなと思いました。なぜなら、農家は、どのくらい収穫するかを把握することができ、時間の無駄が省けたり、野菜を余すことなく収穫できます。一方で消費者（顧客）の方も、しっかりシーズンの野菜を買うことができ、顔が分かる農家のオーガニック野菜は、安心して食べることができます。こういった双方のメリットがあるなと感じました。

そして、この仕組みの一番の理念だと感じた部分は、顧客との信頼関係も築くことができるところです。実際に、私も一人でこの市場の店番を任されました。顧客に実際接客をしましたが、どの人も本当に笑顔で応対してくれました。売る側、買う側の顔を見て販売することで、お互いの信頼関係が築けることを実感しました。英語の壁がとれたくらい楽しいひと時でした。また、どの方も「ここの野菜は本当においしい」や「とっても新鮮だから嬉しい」などを話してくれました。顧客との信頼関係を築くことによって、これだけ楽しく販売がで

きたり、安心や野菜への信頼をしてもらえるのだと身に染みて感じました。

完全に口コミで、100 人近い顧客を契約に結びつけているのは、この信頼関係がしっかり構築されているのだと感じました。顧客との信頼関係が何よりも大事だということを、ここまで強く感じたのも、この農家の良さであり、販売方法の良さであると思いました。

◇食事◇

この農家での食事は、完全オーガニック食でした。朝と夜の食事は一緒に手伝いをさせていただきました。オーガニックの野菜を使った色々な種類の料理を教えていただきました。また私も、日本食を時々作り、大変喜んでもらいました。

ここでの調理法は基本的に、自然の野菜を使い、塩と油だけで調理をする方法でした。肉は、魚はほとんど食べませんでした。日本のように、主食が絶対あるとういう感覚はなく、炭水化物がない日も多かったです。しかし、毎回の食事はとてもおいしく、とても楽しい食事を毎回させていただきました。やはり、野菜がこれだけ美味しく、新鮮であれば、味付けは塩だけでとても美味しいものになるのだと実感しました。素朴な味ですが、これこそが自然に沿った食で、本来の味わいを楽しめる食であると思いました。私自身これから料理するにあたって、この「野菜の味を生かす」ことを最重点において、作っていきたいと決めました。ここでの料理は、自分の料理の軸を決めることができたのではないかなと感じられる食でした。

◇農業を終えて◇

行く前は、正直、語学の壁や生活習慣、食、など不安に思う部分はたくさんありました。

しかし、農家経営の夫婦は、私が行ったその日からとても温かく迎え入れてくれて、不安は一切取り払われました。一緒に農業研修していた他の人々や、従業員の人、とにかく全員がとても優しく楽しく接してくれたことは、今でも胸に焼き付いています。農業以外にも、仕事が終わってからは一緒に、スーパーに行ったり、図書館に行ったり、色んなところへ連れて行ってもらいました。私にとって、農業はもちろんですが、ここでの生活自体もとても良い経験になり、自分にとっての大切な財産となりました。作業自体は、暑くてしんどい。と思う時も多々ありましたが、本当に毎日が新鮮で充実し、ここにきて本当に良かったと思うと同時に、このような経験を積ませてもらっている環境にも感謝し、心から、行って良かったと思います。

## ●ニューヨークでのオーガニック食品・料理

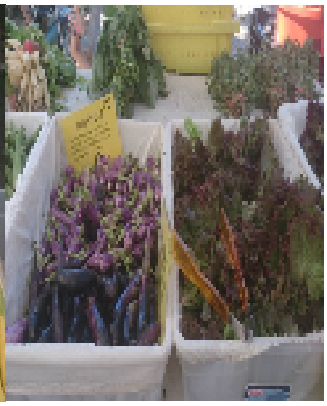
ニューヨークは、オーガニック最先端の都市とも言われています。いたるところに、オーガニック専用スーパー、オーガニックレストラン、オーガニック CAFÉ があります。それらに行き、最先端に触れ、なぜかを考え、今後日本で、オーガニックを広めるためにはどうしたらいいかを感じるために、色々なところに回ってきました。

### ◇オーガニックスーパー◇

ニューヨークには、マンハッタンを中心にオーガニック専用のスーパーが多数ありました。ほとんど商品は USD 認証マークをうけているものであり、オーガニックの野菜、果物、食品、食事、加工品などが並んでいます。普通のスーパーと比べると、値段は、倍近くします。内装も綺麗に並んでいる印象をうけました。どこのオーガニックスーパーも、大変混んでいて、週末は、レジに何十分も並ぶほどの盛況具合です。私は、ニューヨークで生活していく中で、ニューヨークの人々の食への意識の高さを強く感じました。レジの並ぶ時間を利用して、なぜ一般のスーパーでの加工品を買わずにオーガニック食品を選ぶのかを尋ねると、どの人も、そろって遺伝子組み換え食品と添加物、農薬が気になると話してくれました。

また、「食にお金をかけることで、予備治療をし、病院の治療費にお金を掛けない。」ということを語ってくれる人もいました。遺伝子組み換えの食品や、添加物、農薬などへの、アンテナを張っている人も多くみられ、そういった食への意識の人々がとても多いのだと感じました。また、オーガニックを選択できるのは、どちらかというと高級層の人々だとういうことも実感しました。やはり、一般の安くできる食品を買う層も、多くいることも分かりました。しかし、この、国民が食を当たり前のように添加物、農薬などを避ける選択ができることは、とても感心しました。ある１人の方が、「日本のコンビニに行ったことがあるけれど、私は何も買うことができなかった。」とおっしゃっていました。やはり、まだまだ日本は、オーガニック食品の認知が低く、商品も少ない、選択できる国民が少ないのだと感じました。だからこそ、これから、自然のものを食べる大切さを伝えて、誰でも選択ができる環境に少しでもしていきたいと改めて思いました。

◇グリーンマーケット◇



ニューヨークでは、各地で、公園にグリーンマーケットを行っています。これは、農家が外に市場を開いて、一般の消費者向けに野菜、加工品を売る仕組みのマーケットです。私は、マンハッタンのグランドスクウェア、アッパーイーストサイドと、クイーズのグリーンマーケットにいってきました。オーガニックの野菜がメインですが、一般の栽培野菜も売っていました。また、パンやはちみつ、チーズなどの加工品も売っていました。各地によって、開かれる曜日は決まっていますが、いつどこへいっても、混んでいました。観光の人ももちろんいるけれど、現地の人々は、このマーケットを求めて新鮮で、信頼できる農家さんの元で購入したいという気持ちがあるのだと実感しました。これは、自分が行った農業の時も思ったけれど、やはり、消費者と供給者のお互いの顔が分かる信頼は、とても大きいなと改めて感じました。

◇オーガニックレストラン・CAFÉ◇

ニューヨークにある様々なオーガニックレストランや café に足を運びました。どこの料理も、本当においしく、食材の味を十分に生かしている印象を受けました。特に、サラダや、野菜がメインの料理は、ほとんど味付けがない状態のものが多かったです。また、オーガニックにとことんこだわったハンバーガーは絶品でした。飼育法、飼育の食事にこだわったオーガニックの牛肉を使ったものは、やはり、ファストフードのハンバーガーとはまったく別物で、自然の食材のおいしさを改めて感じました。また、オーガニックのレストランは、ベジタリアン料理、ヴィーガン料理なども豊富で、ベジタリアンの人や、ヴィーガンの人も利用することが多いのかなと思いました。主な料理ももちろんですが、デザートやお菓子なども、オーガニックにこだわって、完全ヴィーガンで作りあげているものも、多々ありました。そのどれもが、驚くほどおいしく、動物性のものを使わないでここまで、美味しいものって作れるんだと、ただただ感動したことを覚えています。

◇料理◇

実際、多くのレストランを回って、食べたものの、レシピや食材を聞いたり、調べたりして、宿泊施設で料理をしました。オーガニックの野菜や調味料を、スーパーでそろえ、レストランで食べた味をできるだけ再現しました。また、自分なりに、野菜などを調理して、他の宿泊している人等と一緒に食べました。自分の料理は、まだまだだけれども、シンプルな味付けなので、野菜本来の味は楽しめたのではないかと思います。これから、自らが料理を

提供する立場になりたいと思っているので、今回学んだ料理をこれから、自分なりに工夫して作っていきたいと思っています。

実際に行ったオーガニック系店舗
・Sweetgreen　・Angelica kitchen　・Chipotle　・Spring Street Natural Restaurant
・Pret A Manger　・Ships & Bites　Communtity Food & Juice　・Birdbath bakery
・Bare Burger　・Van leeuwen Artisan Ice Cream　・Ample hills creamery　・westville
・Magic Mix Juicery　・Erin Mckenna's Bakery　・Oddfellows Ice Cream Co
・Robrrta's　・Sripraphai
・Westerky natural market　・WHOLE FOODS　・ORGANIC PLANET PHARMACY
・TRADER JOE'S　・Downtown Natural Market
・グリーンマーケット　・スモーガスバーグ

◇ニューヨーク遊学を終えて◇

このニューヨーク遊学は、私にとってかけがえのない１ヶ月となりました。大袈裟ではなく、私の人生の中で一番濃く、充実した学びの１ヶ月だったと言えます。農業での、生活も、ニューヨークでの生活も本当に毎日刺激的で、楽しめました。

農業の研修では、違う国の家で実際に仕事をしながら生活も共にすることが私にとって新鮮で、とても勉強になりました。お互いの習慣や文化を理解し合いながら生活をすることは、簡単ではないけれど、お互いを想って生活できれば、どんな環境でも楽しいということを身に染みて感じてきました。

ニューヨークの生活では、出会いがとても多く、刺激をたくさんもらいました。実際、オーガニックの活動をしようとしている日本人や、興味を持っている人にも出会え、話をしたり、聞いてもらい、勉強になることが多々ありました。そのほかにも、目的は違うけれど、志を高くもった人々との出会いが多くあり、感動と驚きの毎日であったように思えます。本当にニューヨークへきてよかったと心から思います。

これから私は、もっとこの自然食・オーガニック食を日本に広めるために活動していきたいと考えています。来年には、１年間、日本の各４７都道府県の有機農・自然農家に研修へ行きます。有機農・自然農を学ぶとともに、人とのつながりを大事にして、有機農・自然農家がより活性化するためのことを学ぶためです。その後は、自分で農業を行いながら、多くの人に発信できるレストランを立ち上げたいと思っています。ニューヨークへ行って、これだけの需要があるということを目の当たりにした今だからこそ、日本人も、もっと自然の野菜のおいしさ、食の美味しさをしって、人々が健康でいてほしいとの思いを胸に、これから勉強して、動いていきたいです。