

種まきに向けて準備をします。

種まきの準備が始まりました。
今月は種まきまでの準備を紹介していきます。
先月号でお伝えした「温湯消毒」も準備の中の1つです。



- ◆苗床の準備・・・苗箱に土を詰めて種籾のベッドを作ります。
発芽した種籾をこの上に種をまいて、水をかけまた土をかけ苗床ができあがります。
有機栽培では土にもこだわります。
もちろん化学肥料や農薬は入ってはいません。



- ◆種の芽出し・・・「温湯消毒」をした種を水に浸け給水させます。
水を入れ替えながら1週間ほど浸けたら、種まきの日に合わせて発芽させます。



- ◆ハウスの準備・・・種まき後から田植まで稲が育つための場所です。
ビニールの破れの補修や、水をかけるためのホースの準備などをします。



この時期種まきの準備と並行して、
田んぼでは田植の準備も行います。
その様子は「5月号」でお伝えしたいと思います。

あぜ道編集者の玄米生活記録

玄米食中心の食生活を始めるようになって、自分の食生活が自然と変わっていた事に気が付きました。
玄米中心とは言いましても、3食きちんと玄米といったよう徹底したものではありません。
あくまで玄米をベースにおいて食事を考えるということにして、麺類やパンなど好きな物も食べます。
そして、「腹八分目」の食事量で食べることもかせません。
そんな食生活のなか何が変わったかという、今までは毎日「肉中心の食事」だったのが「魚や野菜中心の食事」になっていました。
意識していた訳ではなかったのですが、気づいた時には自分自身の食の変化に驚きました。
玄米に合ったように体が欲する食べ物が変わったのでしょうか。
味噌や醤油などの発酵食品類も、玄米を食べるようになってから今まで以上に必要不可欠に思っています。
玄米を食べていく事で、食の幅が今まで以上に広がり健康で楽しい食事ができたらいいなと思います。



農事組合法人 東町自然有機農法

TEL/FAX 0299-79-1920 MAIL azu_sizen@ybb.ne.jp HP sizen-yuuki.com

あぜ道だより

4月号