



RenDorf  
NATURAL FOODS SHOP



## 地産外消プロジェクト

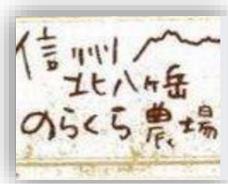


素晴らしい生産者と素晴らしいお客様の出会いの場をレンドルフは作ります。  
ぜひ、他では買えない私だけ、あなただけの商品を見つけてください。

安心食材の店

RenDorf

レンドルフ大森店



信州の美味しいこだわり野菜

## のらくら農場

長野県南佐久郡、北八ヶ岳の標高1,000mに位置したのらくら農場では、穀物・野菜を農薬や化学肥料使用せず、有機肥料で野菜を栽培しています。有機農法を始めたときは、失敗の連続。時給400円にも満たないような苦労を糧に、萩原紀行代表は本当に美味しい、そして、安全な農作物の栽培を展開しています。現在では農業研修生が後を絶たないほどの素晴らしい野菜づくりをされています。

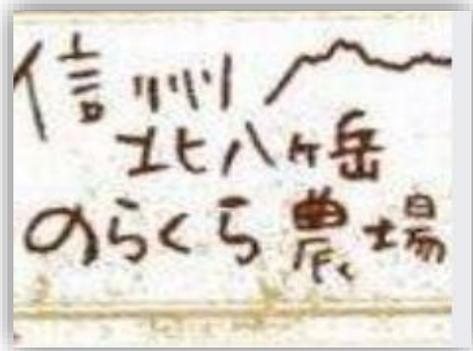
# 「のらくら農場」 萩原紀行代表のプロフィール



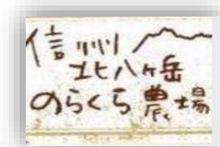
『美味しんぼ』第101巻に登場する萩原代表  
※○印左ページの頭にタオルを巻いている男性です

1971年千葉県松戸市出身

大東文化大学経済学部卒業後、3年間勤務した会社を退職。26歳で有機農業に飛び込むもその道は平坦ではなかった。今では、グルメ漫画「美味しんぼ」に登場したり、世界の叡智が講演をおこなうTEDでも、素晴らしい栽培理論を提唱し、話題を集めています。



# 有機農法は「植物の生理に寄り添った農法」



「のらくら農場」代表 萩原紀之

21年前、有機農業を始めました。会社勤めを辞めて新天地で農業をするという事例、前例が非常に少ないので、手探りの歩みとなりました。

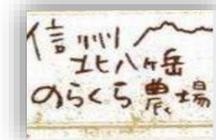
失敗の連続で、たくさんの種や資材、時間、労力を無駄にしてきました。

「有機なんて無理だ」というセリフを100回以上言われたと思います。言われて当然の失敗の数でした。あるとき、土の分析と出会い、自分がやっている行為を客観的に見つめるという手法に出会いました。植物の生理というのは、根本的な原理があって、人間の側が勝手に〇〇農法などの名前を付けていることに気づきました。土の分析などでデータをとる科学的な手法と、葉のツヤや形などで診断する「生育診断」をして適切な対処をとる感覚的な手法を組み合わせています。医療で言えば前者は西洋医学的手法で、後者は東洋医学的手法です。

大枠としては「**有機農法**」になるのですが、あえて言えば「**植物の生理に寄り添った農法**」ということになります。

歳月と共に栽培面積とスタッフも増えました。刻々と変化する自然環境の中、スタッフそれぞれが自分の観察眼と判断力を武器に田畑に向かい合います。

標高1000m前後のこの地域では、少し遅い春の訪れを藤の花とカッコウの鳴き声が教えてくれます。夏は朝晩の寒暖差が夏野菜の力強い味を作ってくれます。秋は「滋味」というのにふさわしい味の野菜たち。穀類の収穫。冬はマイナス20度近くまで下がる厳しい環境ですが、「冬こそ豊かに」をテーマに、貯蔵野菜や寒締め野菜、数々の農産加工品が勢ぞろいします。「いい仕事しよう！」これが私たちの毎日の合言葉です。



## やればやるほど面白い！有機農業の世界 その①



農薬・化学肥料・除草剤は一切使っておりません。

メインとなる堆肥のほかに牡蠣殻、海草、鉱物由来の各種ミネラル資材など20種類を超える肥料を使用しています。

鶏糞は抗生物質を使用しないで育った鶏の発酵鶏糞を使うなど、出来る限り安全性の高いものを使っています。

隣り合う畑であっても、その土は性質が違うこともあります。

栽培する野菜ごとに使う肥料も変わります。

結果、すべての田畑で使用する肥料の種類と量が変わります。

ミネラルが少なすぎると貧弱な野菜になりますし、逆に多すぎると害になることもあります。適正な量を見極めることが大切です。

まず土を科学的に「分析」します。そして畑ごと、作物ごとに、こういった肥料をどのくらい施せばいいかを設計します。

成長途中は、葉のつやや厚さ、つるの角度、色、実の成り具合などをよく観察して「生育診断」をします。これは作物との会話のような作業です。

## やればやるほど面白い！有機農業の世界 その②



そして、気温や雨など気象状況に応じてお世話をしていきます。  
よく日が当たるよう雑草管理をしたり、足りない要素を与えるのはもちろん、病原菌を抑える放線菌や乳酸菌、納豆菌、より高品質を求めるための酵母菌などを状況に応じて使い分けています。

有機肥料といえども、質と量を間違えると安全といえなくなる場合があります。

土の分析は、医療で言えば定期健診で行う血液検査やレントゲン、CTなどに当たり、生育診断は、東洋医学で行う手のひらや舌の色を観察する「望診」にあたります。お医者さんが患者さんを診るように、作物を丁寧に観察し、今ある状態を見極め、状況にあわせてきちんと対処する。作物はきちんと応えてくれます。

作物が健康に育つための手入れは、やればやるほど奥が深いです。

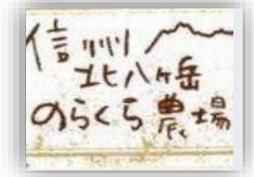
そんな農業の仕事は単純に楽しいです。

無農薬というのは、ただ農薬を使わないということだけではとても成り立ちません。今ある技術の全てを駆使します。手段とタイミングが問われる農法です。

コンクリートのように硬かった土がふわふわになった時、悩まされた病気を見事に克服したとき、何よりもおいしい作物が取れたとき、畑でグッとこぶしを握ってガッツポーズ！作物に寄り添うように仕事ができることに日々幸せを感じています。



# 「カラダで覚える農業」は時代遅れ？



長野県佐久市で2014年5月に開催されたTED×Sakuにて、萩原代表がプレゼンテーションした「集合知の農業」を拝見して、難しいテーマですが、自分が経験されてきたことをとても楽しくお話をされる方だなあ～(^。^)と共感しました。



テーマ 「カラダで覚える」は時代遅れ？農業を”数値化”してみてもわかった成功と失敗のメカニズム  
「集合知農業と 知恵と五感をつないで」

農家や職人の世界で成長するには、今もなお、見て！感じて！学ぶ「暗黙知」が鍵となっていることが多くあります。ゼロから農業を始めた萩原氏が農作業を「暗黙知」から「形式知」そして「集合知」へと変えていった方法について語りました。

アブラムシさんは何のご用で家の畑にいらっしゃる？

- 寝転がったら見えてきた
- 葉を強くする資材が必要！



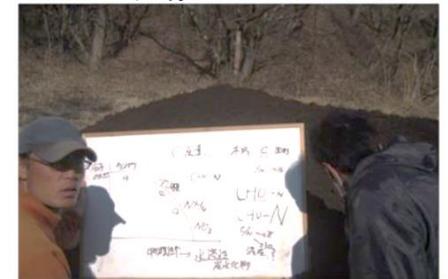
桑の実から酵母をとる



五感の共有

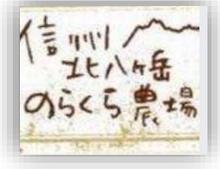


メカニズムに共有



## そして、「集合知農業へ」 経験や勘に基づく知識を数値化してわかりやすく伝達していく

「のらくら農場」は今では、60から70種類の野菜を栽培しています。  
萩原代表がすべての作物を一つ一つ1人で観察できないという限界から、



「**集合地の農業**」 = (複数の人達の知識を活用すること)の必要性がでてきました。  
複数の人たちスタッフに伝達するためには、まず共通の言葉を育てること。原料などを元素記号で表示することから始めました。

例えば、畑で使用する「お酢」を「 $C_2H_2O_2$ 」と書くとC＝炭素H＝水素O＝酸素が結合した化合物であることを共通して理解できるので、伝えやすくなります。  
農家が経験して蓄積してきた感覚的な知識・技術を、数値＝データで表記して科学的にわかりやすく伝えれば、経験をもたない人でもその数値がどのようなことを示しているのか、どういう状態なのかを理解し、その数値にたいする方法・対策を講じることができるようのです。

『ログミー.jp 萩原代表のプレゼンより参照』

## のらくら農場さんの“長芋の味”に感動的な出会いが

「のらくら農場」さんは「からだのこと、野菜のことを考えて、こだわりの美味しい野菜づくり」をされています。萩原代表とお会いしたのは約1年前でした。当店で美味しい小松菜などを提供していただいている「だいじくん」の師匠であり、義兄さんでもある萩原さんが、長芋をもってきてくださいました!(^^)!



萩原さんの長芋はとても美味しくて、そして、無農薬、化学肥料もなし!こんな美味しい長芋は食べたことがない。(T\_T)思わず涙がでるくらい、美味しかったです(^\_^)b

萩原さんのもとには、農業の基本を教わろうとたくさんの若者達が訪れてくるそうです!

『生で食べられる春菊』大人気の『サラダケール』大きな『肉厚ピーマン』立派な『白菜』や、ご自慢の『小松菜』や『大根』『ブロッコリー』など、年間で約60種類の野菜を栽培しています!

ほんとうに「のらくら農場」さんの野菜はココロもカラダも喜びます(^o^)

b y 安心食材の店  
**Ren Dorf** レンドルフ大森店 店長♡大西美也子  
レンドルフ大森店

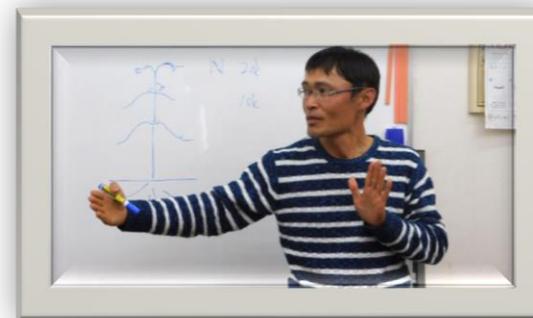
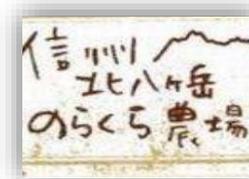


# 「のらくら農場」萩原代表と大西店長♥大森店でツーショット

安心食材の店  
**Ren  
Dorf**  
レンドルフ大森店



2017年2月にレンドルフ大森店へご来店くださいました。



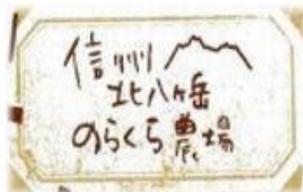
2017年11月26日 食育セミナー「のらくら農場」萩原代表講演会 当店イベントスペースにて開催

# 「のらくら農場」こだわり野菜の入荷拡大決定！！



安心食材の店  
**Ren Dorf**  
レンドルフ大森店

号  
外



2016年5月より信州北八ヶ岳の「のらくら農場」さんより本格的に農産物を入荷いたしました。現在あんしん食材の店レンドルフ大森では、全国のこだわり農家多数から季節ごとの農産物を納入いただいております。その中で、信州のらくら農場さんの拡大を翌年2017年お店に来られた「のらくら農場」代表の萩原紀行さんとお約束させていただきました。

- ♠ 穀物・野菜を農薬や化学肥料を使用せず栽培しています。この地域は湿度が少なく冷涼な土地で有機栽培に適し、夏でも夜の気温が低いため甘みのある野菜が育ちます。
- ♠ のらくら農場では萩原夫妻中心に研修生を加え、年間で約60種類の野菜を栽培しています。
- ♠ 北八ヶ岳の標高1,000mに位置しているため、冬は入荷が無いのですが、代わりに無農薬の野菜の漬物や野菜玄米スープが大好評です
- ♠ 萩原さんは野菜にとって何の栄養が不足しているのか、野菜が何を欲しがっているのかを見極めます。

肥料は堆肥や鶏糞・貝・海藻・天然鉱石由来のものなど約20種類を使用。土のミネラルバランスを診て栽培設計をしていく本物の無農薬の農家さんです。

これからも、小松菜などの葉物は今まで通りだいじクンを中心に、他のものはのらくら農場さんのモノを拡げていきたいと考えています。



店長イチ押し!

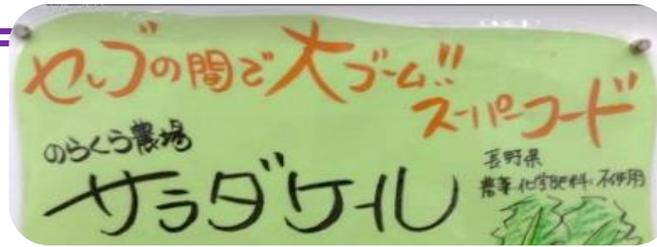
農薬・化学肥料不使用



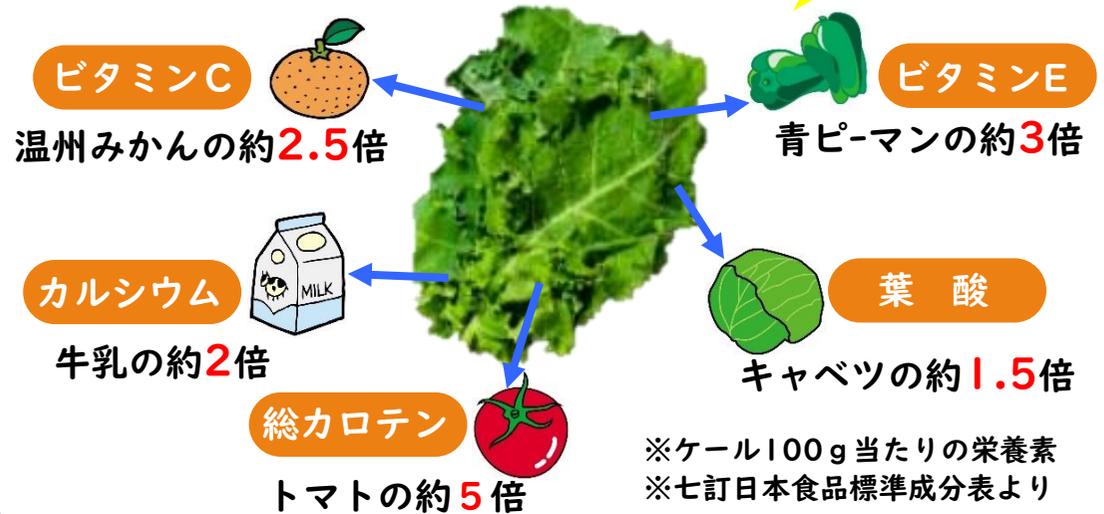
粘り気が強くほんのり甘い山芋  
チクチク感のもとシュウ酸を抑える  
土作りで生で食べても不快感ゼロ!



## 「のらくら農場」さんのこだわり野菜



すご〜い!  
ケールの栄養価



## お客様Nさまの声

のらくらさんのケールはクセが少なく食べやすくして  
栄養満点! 豚バラ肉と炒めたら美味しくて、  
野菜嫌いの主人が「また食べたい」と言ってくれまし  
た(^\_^)b

※お客様の声は個人の感想です



# 「のらくら農場」さんの「有機やさいと玄米のスープ」 ♥無添加の「お漬け物」♥黒うどん

店長おすすめ!

信州は11月末になればもう農作物は一部の根菜類しか育ちません。通年を通して出荷させるために、自分たちで育てた農作物を加工食品にしました。



『スープのアレンジレシピ』

スープのパスタ

じゃがいもスープのパングラタン



じゃがいも かぼちゃ にんじんの3種類

★身体の滋養を畑から。お忙しい毎日をお過ごしの方にも手軽に美味しく、体に滋養のあるものを召し上がっていただきたくて、野菜をたっぷり使い、野菜を食べている感覚満載の「食べる」スープを作りました。

【たくあん漬け】

【野沢菜漬け】

【赤かぶ木曾漬け】

【紫だいこんゆず風味】



★農閑期の冬にしかできない、手間暇かけて丁寧につけ込んだお漬け物です。  
野菜をシンプルに漬け込み、野菜の美味しさをひきだしています。  
化学調味料・保存料・着色料不使用



★黒うどん  
小麦のふすま入り  
風味豊かなうどんです。

# 食育セミナー「のらくら農場」萩原代表講演会開催

北八ヶ岳のらくら農場 萩原紀行代表講演会



北八ヶ岳の標高1000メートルの田畑で農業を使用せず、有機肥料で野菜を栽培。有機農法を始めた時は失敗の連続。時給が400円にも満たないような苦労を糧に彼はほんとうに美味しいそして安全な農作物を栽培を展開。現在では農業研修生が後を絶たないほどの素晴らしい野菜づくりが注目を集めている。

**私が作ります♡**  
皆縁ご存じの店長が、野菜や漬物の驚く食べ方を披露いたします。栄養士、食育インストラクター 自然食品歴20年 大西 美也子

萩原 紀行代表  
1971年千葉県松戸市生まれ。大東文化大学経済学部卒業後、3年間勤務した会社を退職。26歳で有機農業に飛び込むもその道は平坦では無かった。今では、グルメ漫画美味しんぼに登場したり、世界の観音が講演をおこなうTEDでも素晴らしい栽培理論を提唱し話題を集めている。

**スペシャル  
コラボ企画**

**11/26**  
13:00 日  
ワンコイン  
食育セミナー

日時 11月26日(日)  
午後1時(試食・お土産付き)  
場所 あんしん食材の店  
レンドルフ大森  
JR大森北口徒歩5分  
問合せ 03-5718-6361  
参加費 ワンコイン500円(要予約)  
協賛 キッチンママドゥ

「のらくら農場」の有機農法で作られたお野菜は本当に美味しいです！お野菜は正直どこでも買えるけれど、萩原さんのこだわりお野菜はどこでも買えるわけではありません。どんな想いで、私たちが口にするお野菜をつくっているのかを知っていただきたくて、2017年11月の26日(日)に当店イベントスペースでお話をさせていただきました。



**スペシャルコラボ企画**

**「ヨーグルト×漬物」  
相性抜群の発酵食品  
カップル♡**



**私がつくりました！**  
当店長が野菜や漬物を新レシピでご紹介！！  
栄養士・食育インストラクター  
自然商品歴 20年  
**安心食材の店**  
**Ren Dorf**  
レンドルフ大森  
店長 大西美也子

「のらくら農場」さんの無添加の「お漬物」と弊社の手作りヨーグルトの種菌『東京NEW酸菌ヨーグルト』で作った豆乳ヨーグルトとコラボした、新レシピでの試食会も同時開催！

カリスマシェフの小暮先生監修のもと新レシピ『水切りヨーグルトと漬物のカナッペ』



×



+



=



「東京NEW酸菌ヨーグルト」ベジとナノ菌で作った豆乳ヨーグルト

「のらくら農場」無添加のお漬物

のらくら農場萩原代表講演会の内容とレシピについて講演会の模様が取材されました。「発酵食品で花粉症対策」

<http://rendorf.com/blog/2017/12/20/norakura-02/> 「レンドルフ大森」  
<https://kafunq.com/yogurt-tukemono/> 「花粉症クエスト」

# 食育インストラクター・栄養士のカリスマ?! 店長♥大西美也子推奨「のらくら農場」の野菜レシピ



新感覚！生でも食べられる「香り春菊」  
ビタミンとミネラルがたっぷり！  
春菊の風味とあじ、ピリ辛のたれが  
絶妙にあいます！

『香り春菊とあじのピリ辛和え』  
香り春菊；お刺身用あじ：玉葱スライス  
コチュジャン・醤油・みりん・ごまを合わせた  
たれで合えてお召し上がりください(^\_^)b



大西店長です！  
最近、髪型を米〇〇子風に  
イメージチェンジしました(^\_^)v



毎月当店で開催される管理栄養士石井先生を招いての「玄米セミナー」では、店長アレンジの「のらくら農場」さんの野菜メニューが大好評です！  
キーマカレー・モロッコいんげんの天ぷら・ごま和え・ディップなど