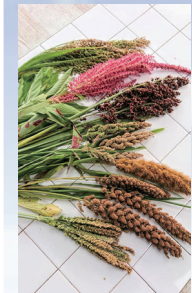




栽培体験参加者と雑穀の種まき



未来食セミナーの参加者と集合写真



色とりどりの雑穀の穂



岩崎家ログハウス



大地の再生の雑穀畑

# 今日は、ベジ気分！

ベジタリアンと大豆は切っても切れない間柄。少し、ベジで楽しい生活をのぞいてみませんか？

第9回日本ベジタリアンアワードで地域活動賞を受賞された、「未来食つづつ畑へおいで！」主宰の岩崎信子さんを、加藤裕子をご紹介します。



今月のベジーさん  
岩崎 信子 さん

収穫したもちアワの穂

～「未来食つづつ畑へおいで！」主宰「畑と食卓をつなぐ！雑穀栽培体験ネットワーク」代表～

## ●雑穀との出会いと有機農業の里への移住●

若い頃の趣味はオートバイでの日本一周一人旅で、女性ライダークラブのリーダーを15年間務め、世界一過酷と言われるパリ・ダカールラリーにもチームマネージャーとして参戦しました。ところが40代に入る頃、人間関係のトラブルをきっかけに起き上がれないほどひどい心身の不調に陥ってしまったのです。そんなある日、ふと目にした「つづつ料理教室」のチラシに強く惹かれ、参加した翌日、雑穀パワーですっかり元気になっている自分に驚きました。未来食つづつ畑の創始者、大谷ゆみこさん一家の山形での暮らしぶりにも触発され、以前から憧れていた田舎暮らしを実現させようと、5年間、理想の場所を探し求めた末、2006年、有機農業の里・埼玉県小川町に家族で引っ越しました。今は無農薬・無肥料の米を自給自足し、私たちのログハウスは雑穀栽培と未来食体験に集う多くの人で賑わっています。



オートバイで日本一周

## ●地域のつながりに 支えられて●

埼玉県小川町で自給栽培の米や雑穀を育てながら、「未来食つづつ畑へおいで！」を主宰する岩崎信子さん。東京で暮らしていた岩崎さんが小川町に移住するきっかけの一つとなったのが、日本の有機農業の第一人者で同町在住の故・金子美登さんとの出会いでした。

「移住先を探していたとき、小川町で『無農薬で米作りから酒造りを楽しむ会』というイベントが

始まると聞き、当時住んでいた東京から家族で参加しました。約100人も参加者が集まった田植え体験の終了後、金子さんが倒れた苗を一本一本、手で丁寧に直していったんです。その姿に感動しました。四季を通して行われるこのイベントに参加することで小川町の魅力がより深く知り、その年の冬には移住を実現させました。以来ずっと、このイベントの事務局として運営に携わっています」

長年、金子さんが有機農業を学びにくる研修生を内外から受け入れてきたこともあり、小川町はオ

ープンな土地柄だそう。岩崎さんが移住したときも、地元の人たちから大歓迎されたと言います。

「移住後、まず家庭菜園から始めたのですが、ご近所の方がトラクターで土を耕してくれたり、余った苗や肥料になる鶏糞を分けてくれたり、何から何までお世話になりました。移住2年目にお米を作りたいと思ったときには、相談した農家の方が田んぼを貸してくださるだけでなく、米作りまで指導してくれました。そんなふう



ヒエ粉の  
フルーツタルト



アワ粉の蒸しケーキ



つぶつぶ料理教室のレッスン



ぶちぶち食感の  
アマランサス丼



ボリューム感のある  
高さびハンバーガー

人が後を絶ちません」

岩崎さんが家庭菜園で育て始めた雑穀の種も、地元の**埼玉在来種のもちアワともちキビ**。また、つ

ぶつぶぶライフィードキャンペーンで配布している国産の雑穀の種は、18年間、岩崎さんの畑でつながられてきています。

### ●叶えたいことが かたちになる●

充実した田舎暮らしを送っていた岩崎さんでしたが、東日本大震災と原発事故による放射能への不安とストレスから体調を崩してしまいました。そんな岩崎さんを救ってくれたのが、**大谷ゆみこさんの未来食セミナー**でした。

「薬代に払うお金を未来食セミナーの受講費にあてることにしました。一世一代の賭けでしたが、食だけではなく意識を転換することを学んだおかげで、玄米への階段すら登れなかったのが嘘のように、**すっかり元気を取り戻すことができました**のです」

このときから、岩崎さんの人生は再び大きく動き始めます。2013年に受講した講座で、参加者全員が自分の叶えたいことを

言葉にする機会があり、岩崎さんは「私は、今住んでいる有機農業の里、埼玉県小川町に、皆が集える雑穀畑を作ります」と宣言。

すると、その翌週、岩崎さんの家の横の土地を持つ地主さんがやってきて、「土地を耕してやるから、畑にしたらいい」と言ってくれたのです。本格的な雑穀栽培を学びながら、「畑へおいで！」の活動を始めた岩崎さんは現在、**年間1300人以上の参加者に雑穀栽培と未来食つぶつぶを伝えています**。

「今、10種類の雑穀を畑で育てています。2016年からは『**環境再生医**』矢野智徳さんの**一番弟子である佐藤優さんに指導**していただき、畑の周りに大きな水脈を

作る『**大地の再生**』を始めました。土はふかふかになり、一層雑穀も豊かに実るようになっていきます」

**農業も肥料も使わずに収穫できる岩崎さんの雑穀畑**には、専業農家も「参考にしたい」と訪れると言います。

「1年コースの終了後、ご自分の畑で雑穀を育て始めた農家さんもうらつしゃいます。もちろん、土に触れたことがない方も大歓迎です。雑穀栽培体験は、毎回つぶつぶ料理レッスン付きで大好評。小川町の農と食、里山の自然、そして雑穀畑のエネルギーを実感しにぜひいらしてください」

**岩崎信子さんの  
雑穀栽培体験×  
つぶつぶ料理レッスン**

<https://tubutubu-cooking.jp/schools/detail/34>

- ◆ブログ／埼玉・小川町  
未来食つぶつぶ 畑へおいで！  
<https://ameblo.jp/hatakeeoide/>
- ◆YouTube／岩崎信子  
雑穀栽培チャンネル  
[@hatakeeoide](https://www.youtube.com/channel/UC...)

※岩崎さんと大谷ゆみこさんの共著『一反(300坪)の雑穀畑×未来食で楽々年収1000万円の田舎暮らし』(ヒカルランド)も好評発売中!

**相模屋 寛**

大豆らしく生きていく

相模屋食料株式会社 <http://sagamiya-kk.co.jp>  
群馬県前橋市鳥取町123 TEL 027-269-2345(代)

<協会事務局>  
〒532-0011  
大阪市淀川区西中島  
5-7-25 チサンマンション  
新大阪十番館505号室  
☎ 06-6868-9860  
<http://www.jpvs.org>

認定NPO法人日本ベジタリアン協会  
**加藤 裕子(顧問)**  
著書に『食べるアメリカ人』など。