

# 安全な野菜は 土が決め手

八ヶ山ベジラボ  
～ファーム杉林～  
とやま有機農業推進アドバイザー

杉林 外文

## 自己紹介

杉林 外文（すぎばやし そとふみ）1961年婦中町生まれ

家業の酒屋がつぶれ、23年前に大長谷で一から農業を始める。  
最初は開墾からのスタート。木を切り倒し、木の根を抜き、草を刈り、  
クワとスコップだけで三反の土地を耕した。

大長谷の山奥で、山を歩き、ひたすら土と対話する生活をする中で、肥料ではなく  
土着菌が野菜を育てるのだと体で感じるようになった。  
酒屋の時に利き酒師を取得し、ソムリエの勉強と共に店でパンも焼いていたので、酒やパンの  
発酵についてはいろいろ勉強していた。そんな中、山を歩いている時に山の土の発酵に  
ハッとさせられて、畑の土の中での発酵の力に着目するようになった。

大長谷で12年間試行錯誤しながら作り上げてきた土着菌と土の発酵に着目した安全な野菜作りを  
もっと若い人たちに伝えなければという思いで八尾へ。  
現在、富山市八ヶ山に拠点を移し野菜作りを続けるとともに、  
不登校の子どもたちや、富山に住む外国人留学生にも野菜作りを教えている。  
仲間と八ヶ山ベジラボというグループを作って  
ホームページ等で土着菌が働く畑、土作りの大切さを伝えている。

今日お伝えしたいこと

○野菜の育つ仕組み  
(A4のプリント参照)

○安全な野菜は土が決め手

○硝酸イオンの怖さ



# 安全な野菜は土が決め手

トマト・カボチャ・スイカなど10品目 富山市 杉林 外文さん



カボチャ「バターナッツ」を手に「食べた人が感動する野菜です。ぜひ食べてみてほしい」と杉林さん

## 菌床・ウッドチップ投入 成長に合わせ電解水も

杉林さんは化学肥料や農薬、動物性堆肥を使わない栽培を徹底するほか、野菜の苦みやアクの原因となる硝酸イオンに着目した野菜を栽培する上で必要不可欠な悪循環に陥る。

【富山支局】「食べ物には体と心をつくる基だから、本当に安全な野菜を作る」とが自分の責任」と話すのは、富山市八尾町の「ファーム杉林」代表・杉林外文さん(61)。同市八ヶ山の畑約1畝で、トマトやカボチャ、スイカなど10品目を栽培する。農家ではなかった杉林さんは、20年前に独学で農業を始めた。先輩農家から「杉林さんの作る野菜はおいしいから分けてほしい」と言われたことが自信になり、農業を続けられたという。

ほくらん

問い合わせ先

富山支局  
富山県農業共済組合  
☎ 076-461-5333

石川支局  
石川県農業共済組合  
☎ 076-239-3111

福井支局  
福井県農業共済組合  
☎ 0778-53-2701

農業経営を守る  
収入保険

旬な北陸人



チップ50〜200キロを活用。丈の低い草を残しておくと土の湿度が高くなり、菌が活発になる状態にする。

硝酸イオンが少ない野菜は、味が濃く、かわほどに甘みが広がり、時間がたっても変色しにくい。野菜が苦手な子供たちがバクバク食べるという。

「土中の菌を体に取り込ませるのが野菜本来の役目ですが、化学肥料を使うとそれが果たせません。この土で育った野菜を食べることで、菌が体に取り込まれ、腸内環境が整い、健康につながります」

丈夫で栄養豊富な野菜を育てるため、成長に合わせて電解水を使用する。チップと炭素の割合を注視し、根を大きく張らせる段階は水素の多い水、栄養を多く蓄える段階はフェノールの多い水を使うという。

杉林さんの野菜は直接販売のほか、産直通販サイト「食べベチヨク」でも対応する。(高橋)

# 安全な野菜は土が決め手

化学肥料や農薬、動物性堆肥を使わない栽培を徹底するほか、野菜の苦みやアクの原因となる硝酸イオンに着目した。野菜を栽培する上で必要不可欠な硝酸イオンだが、その量が多すぎると根が傷み、病気になりやすく、虫が付きやすい。その結果、農薬や化学肥料を多く使うという悪循環に陥る。

硝酸イオンを減少させるため、土作りに力を注ぎ、土着菌に着目した独自の農法を立ち上げた。1坪に200<sup>キ</sup>~1トンのキノコの菌床と、ウッドチップ50~200<sup>キ</sup>を活用。丈の低い草を残しておくことで土の湿度が高くなり、菌が活発になる状態になる。

硝酸イオンが少ない野菜は、味が濃く、かむほどに甘みが広がり、時間がたっても変色しにくい。野菜が苦手な子供たちがパクパク食べるという。

「土中の菌を体に取り込ませるのが野菜本来の役目ですが、化学肥料を使うとそれが果たせません。この土で育った野菜を食べることで、菌が体に取り込まれ、腸内細菌が整い、健康につながります」

丈夫で栄養豊富な野菜を育てるため、成長に合わせて電解水を使用する。チッ素と炭素の割合を注視し、根を大きく果たせる段階は水素の多い水、栄養を多く整える段階はフェノールの多い水を使う。



発酵を促進させるために菌床と木片チップを何度も混ぜ込みます。



発酵している木のチップは  
ホカホカです。足浴効果♾️

# 硝酸イオンの怖さ

なぜ硝酸イオンに着目したのか？

硝酸イオンを多く含むもの 酸性雨、化学肥料、動物性堆肥のアンモニア $\text{NH}_4$

硝酸イオンによって体内でできるもの

アレルギー疾患の原因ヒスタミン  $\text{C}_5\text{H}_9\text{N}_3$

発癌性物質が出来るニトロソアミン  $\text{R-NO}_2$

硝酸イオンによって、ヘモグロビンが酸素の運べないメトヘモグロビンに変化する。

⇒それによって、細胞が酸欠になり疲れやすい、脳障害や生活習慣病などいろいろな疾患に繋がる。

私は硝酸イオンが生まれない土づくりをしているので、

アレルギー疾患の原因のヒスタミンや発がん性物質のニトロソアミンが体内でつくられません。

本当に安全な野菜とは何かを常に真剣に考えています。

未来を担う子どもたちに安全で美味しい野菜を食べてもらうために。



みどりの食料システム戦略 in Tokushima

有機農業技術者会議

オーガニック・エコフェスタ2022

## 優秀賞

スイカ部門

ハケ山ベジラボ

杉林外文 殿

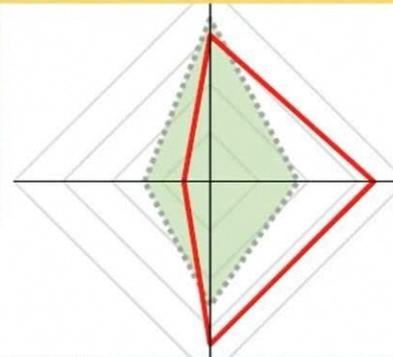
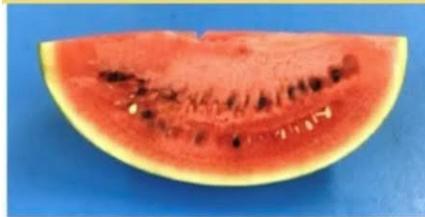
あなたの出品された農作物は  
オーガニック・エコフェスタ2022栄養価コンテストにおいて  
優秀な成績を収められましたのでこれを賞します

令和4年2月20日

一般社団法人日本有機農業普及協会

理事長 **小祝政明**

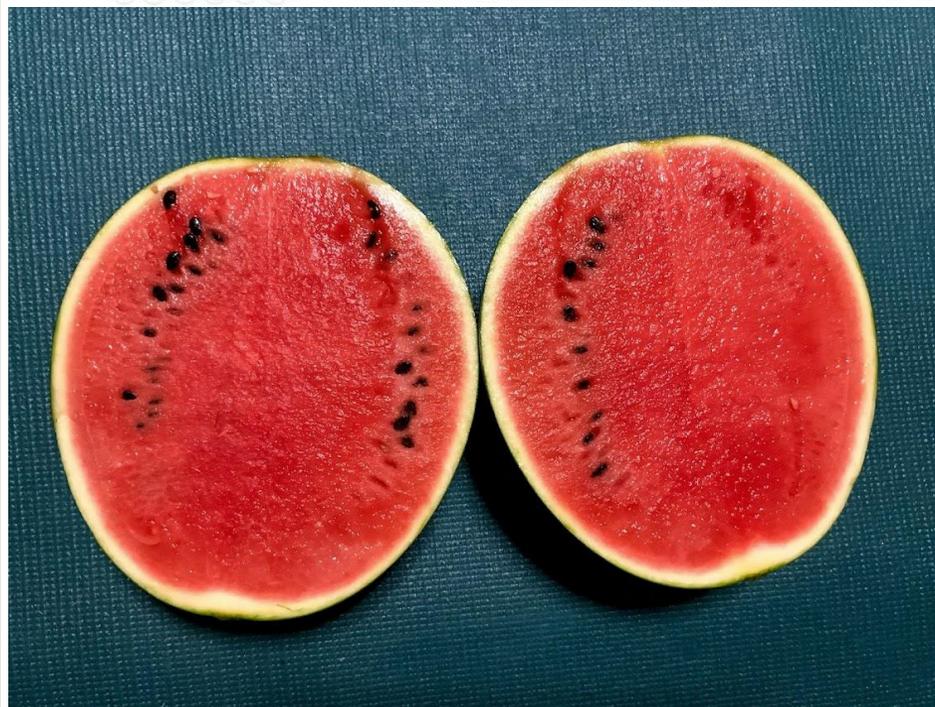
## 優秀賞 スイカ



富山県  
ハケ山ベジラボ  
杉林外文

夏時間

	糖度	抗酸化力	ビタミンC	硝酸イオン
検体	9.4	6.8	8.6	<5
平均値	10.5	3.7	6.5	12.5



硝酸イオンの少なさに  
注目してください！



昨年、地域を盛り上げたいという  
思いで、富山大学の学生たちや  
ダイバーシティとやまの皆さんと  
ひまわり迷路を作りました。

地域の保育園の子どもたちや多く  
の親子連れが訪れてくれました。

ひまわりは今年もきれいに咲きま  
した。  
皆さん、ぜひ見ていってください。





ハケ山ベジラボのロゴマークには8が使われています。8はハケ山の8、そして8は循環を表す8でもあります。

8の中には親子の顔も描きました。親子が野菜を通じて笑顔になれる、健康になれる、そんな野菜をこれからも作っていききたいと思っています。

そうして、大地から野菜の芽が出てくる、そしてそれが循環して本当の意味のSDGsな農業になる。そんな想いを込めました。

未来の子どもたちの笑顔のために

ご清聴、ありがとうございました



このカリフローレ、  
生でおいしいの♪  
ピーマンやナスも  
生で食べられるよ♪



フェイスブックページ ファーム杉林



ホームページ 八ヶ山ベジラボ <https://hachivege.wordpress.com/>

Mail: sotofumi36324@gmail.com