

バランスαニュース

第42号

高橋剛商会

「バランスαニュース」は
ユーザーのみならず
販売者、メーカーを結ぶ
情報交換誌です！



〒170-0002 東京都豊島区巢鴨 2-5-12 5F
TEL03・3576・5811 FAX03・3576・5815
フリーダイヤルお客様センター 0120・76・5812
バランスα:<http://www.balance-alpha.com/jp/>
お米:<http://www.takahashitsuyoshi.com/>

こんにちは、高橋剛商会の平城（ヒラキ）です。

今月の「バランスαニュース」は全部「お米」のお話です。

「バランスα」や「ジェンティール化粧品」で弊社と出会われた方は、“お米？ 私には関係ないわ”と思われたでしょうね。

でも、ちょっと待ってください。「バランスα」にしても、「ジェンティール化粧品」にしても、“原点はお米”なのです。

高橋剛と仲間たちのお米があって初めて、「バランスα」「ジェンティール」ができるのです。高橋剛と仲間たちのお米がなければ、「バランスα」も「ジェンティール」も絶対に商品化できません。

というわけで、今月は（ちょっと鬱陶しいけど）お米の話にお付き合いくださいね。



ここでお詫びとお知らせです。

今年もまた、お米の数量を読みきれず、6月一杯で在庫がなくなっていました。年間予約された方々には本当にご迷惑をおかけいたしました。ごめんなさい。

そこで、今秋の新米からは、大変申し訳ございませんが、申込者数を少々絞り込んで予約を受け付けさせていただくことになります。それに伴い、完売時期が早まることが予想されます。

例年では、9月半ば～10月末くらいまで、お申込が可能でしたが、今年は9月1日に予約受付を開始し、9月半ばには完売する可能性があります。

お米の予約お申込書は、7月、8月の「バランスαニュース」2回分に同封しますので、早めにご検討いただければ幸いです。

稲妻の話

まだちつちええガキの頃のことだ、お袋に手引かれて家に帰る日暮れ時分に、雷に出くわした。稲光の音のすごさに、オレは怖さのあまり、お袋にしがみついて泣き出した。

するとお袋がおれの背中をさすりながら、怖くねえ、怖くねえよ、稲妻は田んぼの稲が、これから生まれてくる子供たちのために、光をください、と天にお願していたたくもんだ。怖いわけねえ”と教えてくれた。大昔から、稲妻（稲夫）は、稲の受精に不可欠なものと考え

稲の気持ち ● 高橋剛の話

カジカで天気を知る

米作りでは、先の天気を読めなくちゃならねえ。おれは明日あさつての天気知りたかったら、川に行つて底のカジカを掬い上げて、口の中をのぞくんだ。

カジカは雨が近いと、流されちゃ困るから、口に小さな石ころを呑んでおくんだ。だから石があれば、雨が近いことはすぐわかる。

高橋剛と仲間たちが 無農薬・無化学肥料に こだわるわけ

強い生命力が生み出す弾力感

高橋剛と仲間たちのお米を食べた方は多くが、その歯ごたえのある食感に驚きます。甘みや香りといった食味の良さはまた別の、プルンとした食感。それがご飯を噛む時のなんともいえない弾力性を引出し、のど越しのつるつるした感触を生み出します。

多くの方が“しっかり感”と表現するこの食感、米粒を形作る細胞が堅固であることが生み出します。そしてそのような細胞構造の堅固さは、厳しい条件の中で稲が子孫を残すために、編み出した力であろうと、推測されます。

土の力

田植え直後、高橋剛と仲間たちの田んぼは、一目でわかります。水が茶色く濁っているのです。

化学肥料も除草剤もまかない田んぼの土は、豊かな土壌微生物が暮らしています。土壌微生物が豊富な田んぼでは、この時期一気に微生物が増殖し、それを餌にするイトミミズや小昆虫が急激に増えます。水の濁りは、彼らが一斉に活動した結果です。

イトミミズは、泥を食べながら排泄するため、田んぼの土壌を良質の泥（トロトロ層）へと変えていきます。この泥は、稲の根張を強くし、同時に雑草の種を発芽しにくくさせる効果があります。

生物多様性の力

土壌微生物から始まり、イトミミズを増やし、それを餌にする小昆虫、さらに昆虫を食べるカエル・トンボ（ヤゴ）・ゲンゴロウ・クモ等が増える田んぼは害虫の天敵の豊富な田んぼになります。

生物が多様な環境は、特定動物（害虫等）が増えすぎない、安定した環境になり、ひいては農業など撒かなくても稲の豊かな実りが確保できる、安全な田んぼとなるのです。

生命の循環システムとしての農業

生命を循環させる農業

高橋剛と仲間たちの米作りは、典型的な循環型農業です。牛を飼い、その排泄物をベースに堆肥を作り、それを田んぼに撒いて稲を育て、稲わらや飼料用の米を牛に食わせて、牛を育てます。そこでは輸入物の飼料も不要ですし、排泄物の処分場も不要です。

変わらないことで守られるもの

高橋剛と仲間たちが農業を営む真室川町は、このような循環型農業を、古くから繰返してきました。真室川町が、里山として今日保全されているのも、このような農業の営みがあってこそです。

農薬や化学肥料

使ってるかどうか、

稲見れば一発でわかる

JAS認証だったって、それを検査する役人さんたちは、書類しかチェックできない。でもオレは田んぼに行つて稲見れば、農薬や化学肥料使ってるかどうか、すぐわかる。

まだオレが自然農法の組合初めの間もないころだが、組合員のあるやつが、除草剤を使った。そいつはオレにばれないと思つたんだろうが、オレはやつの田んぼに行つて稲の葉を見て、大体何月何日に撒いたかもわかったね。それで集まりの後、そいつだけ呼んで、自分が見たことを伝えた。

稲の気持ち●高橋剛の話

みんなには言わないから、自分から組合を脱退しろ、と言いつつ渡したよ。えっ何が判断のポイントかって？葉っぱだよ、稲は葉かけられたら苦しいから、その時成長が微妙に変化する。それが葉脈の乱れになって現れるんだ。葉脈が乱れるところを見れば、成長具合からみて、何月何日に薬撒いたな、つてのは概ねわかってるよ。

化学肥料は、葉っぱじゃなくて、田んぼに手つっこむとわかる。稲は鋤きこまれたばかりの化学肥料は強すぎてやっぱり嫌うんだ。だから、根は自然と濃度の薄いところへと向かう。畦の脇は一番わかりやすい。化学肥料まいてる田んぼでは、根が畦の方に向かって横に広がってるよ。



写真の右側が微生物の活動でにごっている高橋の田んぼ。左は慣行農法の田んぼ。

土地の恵

巨木の森

真室川町は山間の町です。町内を流れる鮭川（最上川の支流）は、毎年行われる国土交通省の河川透明度測定で、常に東北地方でベスト3以下に落ちたことのない、真の清流です。

四方を囲む山々は、ブナやミズナラの広葉樹林が広がり、保水力が高く、どんな渇水期にも水が枯れることはありません。また数百年以上の齢を重ねてきた巨木が多いことでも知られています（JR東日本のCMで吉永小百合さんが紹介していたのが、この山々の桂の巨木です）。

江戸時代より、お米には平場米（平地の米）と山場米（中山間地）という区別があり、山場米のほうが食味がいいので、高値で取引されました。昼夜の温度差や冷たい清流が、お米の糖度をあげ、食味を押し上げるのでしょう。



田んぼのある風景が 消えていく 今、お米に迫る3つの危機

第2の危機 消費量減少

お米の生産量が減少しているにもかかわらず、お米の市場価格が上がらないのは、消費量自体がどんどん減少しているからです。

宮澤賢治の「雨ニモマケズ」で歌われた賢治の「貧しい」食生活では、1日玄米4合でした。これは、現在の平均的日本人のお米消費量の5日分です。賢治の時代の五分之一、1970年と比較しても、半分以下しか、私たち日本人はお米を食べていません。

「主食」という言葉が死語になりつつあるそうです。炊飯器のない家庭も増えてきているとか。お米の販売単位は、かつての10kg袋から、5kg袋へ移り、今やそれでもすぎると、2kg袋が主流になりつつあります。

第3の危機 温暖化

昨年秋、九州のある県で収穫したお米に大量の白化米が混じり、1等米率が過去最低を記録しました。お米が乳白色に濁るのは、糖熟期の気温が高すぎたことが原因だそうです。

稲は元々南方亜熱帯モンスーン気候に適応する植物でしたが、日本ではより寒冷地での栽培が可能ないように品種改良が進みました。そして、栽培限界でより糖度が増すという植物の特性を生かし、良食味米はより北方で、というのが常識となって今日にいたりしました。

そのため、温暖な九州でも、寒冷地系の品種を植える傾向があり、それが結果的に温暖化して高温となった夏季に耐えられず、白化した死に米を大量に発生させることになりました。

白化までいかになくても、食味が落ちる、という事態は各地で深刻化しています。昨年は北海道産米が、(相対的に)食味が上がったとして人気が出ました。

第1の危機 担い手不足・生産者の高齢化

今年も、高橋親子は新しい田んぼを買い足しました。すでに現在の農法では耕作できる限界を超えそうだったのに、どうしてこれ以上田んぼを増やすのか。

新たに購入した土地は、すべてそれまでの生産者が高齢で、跡継ぎもなく、もはやこれ以上生産を続けることができなくなった果に、高橋剛に「なんとか引き取ってもらえないか」と泣きつかれたものです。

田んぼを持っているだけで補助金や助成金という現金収入があった時代が終わり、お米は価格が下落し、生産者にとって全く魅力のない農産物になりました。今、田んぼは都市近郊では宅地等へ、地方では他の作物用の畑地へ、転換が進んでいます。

生産者の高齢化が限界まで進み、後継者が現れない中、日本の米作り農家は毎年10%以上の割合で減少しています。

稲のあいさつ

米作ってる時は、朝が来るのが待ち遠しくてしかたねえ。田植えから後は夏だから、午前3時過ぎると外は明けてくる。おれは家族中が寝静まつてる頃から、もう待ちきれなくて一人布団を抜け出して田んぼさ向かうんだ。

田んぼでは、朝霧に濡れて頭を垂れた稲たちがまだ寝てる。そのうち、そう朝日が登る頃だな、稲たちが一斉に露をはらってすつくと立ち上がるんだ。

そんな時、田んぼ全体にサワサワという葉擦れの音が静かに鳴り響く。稲たちがおれに朝のあいさつをしているのさ。おれも思わず頭を下げて答える。オハヨウ、今日も

稲の気持ち●高橋剛の話

一日よろしくな。

台風？

馬鹿にするな！

せつかく実った頃にやってくる台風は、普通の農家では大敵だ。でも家の稲たちは、台風でへたれたことは一度もねえ。

何年か前、真室川を直撃する台風が来たときは、おれもさすがに心配になって田んぼへ見に行ったもんだ。

そしたらどうだ、稲たちが俺の姿を見ると一斉に、ざわざわと騒ぎ出した。わかった、こんなへなちよこ風くらいで、心配すんなっていうんだな。俺はそのまま引き返したよ。稲？全然なんともなかったな。



山菜ツアー 大好評でした。いつの間にか秋の収穫祭にもまたツアーを企画する話になって…

1日目

予定していた、巨木の森

散策は、林道が今年冬の大雪で崩落し、使えなかった

ので、町内の他の巨木を見学し、その後急遽いちご狩りを行いました。

高橋剛さんのお友達が自家用に完全無農薬で作るイチゴは、べらぼうに甘い！

採るはしから口に運ぶ方、袋一杯に収穫される方、宿に持ち帰り、湯上りのビールのおつまみにもした方もいました。

夕食は、地元の方々も交えて大宴会。ビール・焼酎は飲み放題で、真室川町長も日本酒を3本も差し入れてくれました。(が、あつ

という間に全部あいてしまいました)。

メニューは、お酒以外すべて



て真室川産で、と気合を入れた料理長が腕を振るった、山菜づくし。

(参考までに当夜のメニューは、ワラビタタキ、ミズのおひたし、川マスの刺身、鮎の田楽、ゼンマイの炒め物、山菜のてんぷら、ワサビソメ、竹の子ごはん、ワラビのおひたし、ミズの漬物、竹の子とミズの味噌汁)

途中からは、観光協会の会長さんが、ぜひ真室川音頭を披露したい、と



アカペラで歌い始めれば、真室川の女性の方々が見事な手さばき足さばきで踊りを披露くださりました。

料理もさることながら、真室川の方々の「何にもないところにわざわざ来てくださった客人に、せめて真心のおもてなしをしたい」という思いがとつとつと伝わってくる素敵な一夜でした。

2日目

お天気に恵まれ、朝から皆

で山へ山菜取りにゴー。地元

の山菜取りの名人 小松さんの指導で、

山に分け入り、なかなか難儀なヤブに悪戦苦闘しながら、

かなりの収穫、と思っ

たら、同行の高橋剛さんいわく、

「こんな細かいもんばかりとつたつたつた

めだ、こつたらものだけで帰すわけにはいかねえ」と急遽、

山林組合にかけあい地元の方々が収穫した大物をお土産用に取り寄せてくれました。

昼食は、温泉施設「梅里苑」の前でバーベキューパーティー。

地元

さらに、高橋さんが

地元の名物「馬刺し」

を大量に差し入れしてくれて、とてもリッチなバーベキューでした。

早速、参加いただいた方から感想をお寄せいただきました。



「真室川山菜取りツアー」の2日間、とても素敵な時間をすごさせて頂き、ありがとうございます。盛りだくさんのプログラムと、都会では味わえないご馳走に、我を忘れて食べ過ぎました。秋は〇〇kgとなりました。秋までに頑張つてダイエツト！お世話くださいました皆様

様に感謝申し上げます。

K様 素敵な感想ありがとうございました。秋の収穫祭がけてツアーを企画しますので、また遊びに来て下さいね。



10年間多くの方の健康を支えてきた「バランスα」を、あなたも、無料サンプルで試すことができます

ユーザー様のまわりに**健康・老化・美容**で、お悩みの方はいらっしゃいませんか？「バランスα」が無料でお試しできることを教えてあげてください。

(株)高橋剛商会では「バランスα」のユーザー様からご紹介された方、販売店等のチラシで「バランスα」に興味を持たれた方など、**毎月20名様**に「バランスα」のサンプルと資料を無料進呈させていただきます。

下記要領で、試されたいご本人様からお申込み頂きますよう、お願いします。



「無料サンプル」と言っても実際の商品と同じものです。小さなサンプルで、短い期間のお試しでは、「バランスα」の良さを実感してもらえないと思うからです。

《「バランスα」無料サンプル申込要領》

1. 期間：7月1日(火)～
午前9時より受け付け開始、定員になり次第締め切り
2. 申込者：試してみたい方ご本人
3. 申込方法：無料フリーダイヤルへ、
FAX 0120-76-5812
4. 必要記載内容：ご本人様の氏名・住所・電話番号

*無料サンプルは1人でも多くの方に試して頂けるよう1家族様1本とさせていただきます。