



11月末、筆者の畑でとれたパプリカ。草丈は低いが、実は形がよく大きくて、ツヤがある（赤松富仁撮影、以下A）

体力なし、
機械なしでも
続けられる

ノーデイグ菜園

岡山・森脇さや

音声
で聞ける



1年目から納得の出来

2024年より岡山県瀬戸内市の海の近くに単身移住し、耕さない農業（ノーデイグ）で野菜を育てています。現在はリモートワークでIT関連の仕事しながら、10a弱の面積でカラフルな西洋野菜やサラダ用レタスなどを栽培。イベントで対面販売したり、飲食店や個人への直接販売もしています。



マルシェでバナナピーマンやハラペーニョなど西洋野菜を販売



レタス。葉色もよくツヤがある (A)



取材時に撮影した動画をルーラル電子図書館でチェック。

ノーディングでのウネづくりは非常にシンプルです。ウネ立てをせず、平らな土の上に段ボールを敷き、完熟堆肥を載せるだけ。クワも耕耘機も使わなため、体力的にも経済的にも負担が少ないです。スタミナのない私にとってはぴったりで、力に自信がない女性にも特におすすめしたい農法です。

一方で、最初にまとめて使う完熟堆肥の確保には少しだけ苦労しました。私は自家製堆肥に加え、ホームセンタ

九州大学農学部を卒業後、都内のIT企業で法人営業を経験しましたが、激務で体を壊したことを機に、子どもからの夢だった「農業をする」ことを思い出しました。脱サラし、ニュージーランドで約1年間、複数のファームに滞在。そこで、自然農の考え方に出会いました。

帰国後は岡山市内で家庭菜園をしながら3年間自然農を実践していま

た。しかし、耕さず、自然の営みにまかせた野菜づくりには深く共感していたものの、チツソ不足でなかなか思うように野菜が育ちません。草積みウネで土を育てるのは時間がかかるし、かなりの力仕事。継続に不安を抱えていました。それでも、環境や生きものにやさしい「耕さない」という考え方には納得感があり、情報を集める中でたどり着いたのがノーディングでした。

英国のノーディングの第一人者、チャールズ・ダウディング氏の著書やYouTubeを参考に、試しに一区画だけ切り替えたところ、1年目にして驚くほど簡単に野菜が育ちました。草刈りの時間が減ったこと、何よりもおおいしく、エネルギーいっぱい野菜が育ったことに感動し、この方法なら継続できると確信しました。

完熟堆肥は5〜7cmでOK

自家製堆肥。刈り草やせん定枝を上からどんどん積んでいく。間には米ヌカや生ゴミなどをミルフィーユ状に挟む。完熟して土のようになった堆肥を下から取り出す (A)



取り出した堆肥 (A)



1で腐葉土やパーク堆肥を購入したり、山間の溝にたまった自然の腐葉土を運んできたり、キノコ農家から廃菌床を購入するなど、複数の方法で用意しました。また、未熟な堆肥では虫害が発生するため、完熟のものを使用することが大切だと実感しています。

堆肥の厚みは5〜7cm。海外では15cmの例もありますが、私の圃場ではこの厚さで十分効果を感じています。堆肥は分解されて減るため、年に1度、自家製堆肥を2cmほど足すようにしています。

草取りは地表をこするだけ

段ボールは暖かい時期であれば2カ月前後で分解されます。その間に光が遮断され、下に生えている雑草の生育が抑えられるという仕組みです。しかし段ボールに関しては、インクや糊の影響を心配する声もあります。そこで私は現在、新たなウネをつくる時には

段ボールを敷かないことにしました。事前に宿根草の根っこをしっかりと時間をかけて取り除いてから土の上に直接堆肥を載せれば、草を十分抑えられます。

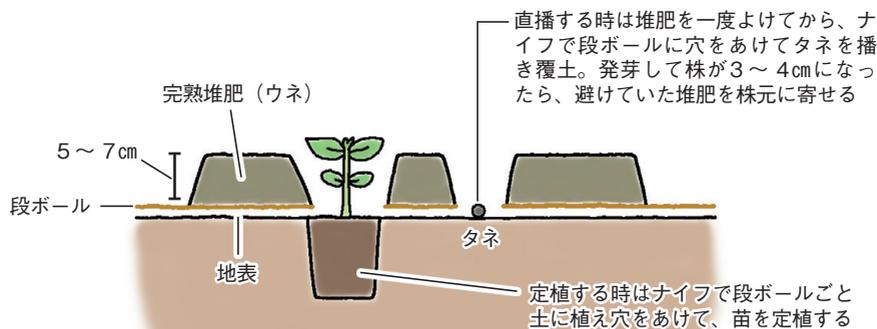
ノーディグに切り替えてから、草取りが劇的にラクになりました。段ボールや堆肥の下からは草はあまり生えず、風に乗ってタネが落ちて草が生えても、小さいうちにレーキやねじり鎌で、表面を軽くこすってあげるだけで除草は完了します。

私自身、この作業をよくサボってしまい、草が大きく生長してしまうことがあります。その場合でもノコギリ鎌で軽く刈るだけで、全体的な除草作業はとても短時間で済みます。

ダイコンやニンジンも成功

ノーディグ菜園は苗の定植でも直播でもできます。独自のやり方かもしれませんが、私はどちらも堆肥を少しど

筆者のノーディグ畑の植え方



段ボールは2カ月ほどで分解する。堆肥は分解されて減るため、年に1回、自家製堆肥を2cmほど足す



段ボールを敷き、堆肥を載せた様子。段ボールはAmazonなどの薄いタイプを使用した

かして、下の地面に直接植えるように心がけています。堆肥はサラサラしていて乾燥しやすいため、その中に植えてしまうと、根の活着やタネの発芽が難しくなると感じているからです。あくまで堆肥は土に栄養も与えてくれるマルチとして捉えています。「ノーディグで育ちにくい野菜はあるのか」とよく聞かれますが、いまのところ、さまざまな野菜で成功していま

す。果菜類や葉物、花やハーブはもちろん、根菜類であるダイコンやニンジンも問題なく育っています。野菜の味も年々おいしくなっていると実感。堆肥が土の栄養となり、土中の微生物たちが殖えていると感じます。

ノーディグを広めたい

私にとって、自然の中で畑作業をする時間は何よりも楽しく、幸せを感じ

「おでん大根」。根菜類も不耕起で立派に育つ (A)



「農を始めたい」という方々をサポートしたい思いが強くなります。またノーディグに関して日本語での情報が

る瞬間です。その楽しさや学びを YouTube など SNS で発信するなかで、「私も畑をしてみたい」「自分で野菜を育ててみたい」という声を想像以上に多くいただきます。実際にノーディグを始めたという報告も10件ほどあり、その9割が女性でした。

私自身、農地探しや栽培方法の勉強に試行錯誤した経験があるからこそ、「農を始めたい」という方々をサポートしたい思いが強くなります。またノーディグに関して日本語での情報が

まだまだ少ないので、海外の情報を学び、私なりに日本語で発信していきたいと思っています。

現在、どなたでも気軽に楽しめる収穫体験や、ノーディグを学べるワークショップを開催しています。これからも、自然と調和しながら野菜づくりを楽しむ仲間がもっと増えるように、情報発信と実践的なサポート活動を続けていきたいと思っています。

(岡山県瀬戸内市)



雑草は小さいうちに、地表をレーキで軽くこすってとる (A)



ノーディグ菜園の入門書が発売中!

『簡単、楽しい
ノーディグ菜園教室——
段ボールと堆肥で耕さない農業』



チャールズ・ダウディング著
あらたにあきこ訳

A4変形判68ページ、税込1980円
発行 (一社) 日本ノーディグ協会
発売 (一社) 農文協