

# 目次

はじめに 2

## 第1章 脱サラして自給農的暮らしへ

1冊の本に出会い脱サラを決意する

会社勤めの傍ら就農の勉強

思いきって脱サラ（年収激減！でも自由が一番でっせ）

12  
16  
19

のんびりスローライフを目指したものの	26
オーガニック栽培は大変だけど	33
栽培品種の特性を見極めて対応する	38
やるべきときにやる	51
春夏仕事と秋冬仕事	56
【田んぼ仕事編】大仕事は2つ	64
2つの大仕事以外の大仕事	69
日々の田まわりと特別な楽しみ（赤トンボ、彼岸花）	74
台風やウンカの被害について	79
稲作りから収穫まですべて人力でやる緑米区	83

第3章 種とりは大切な仕事

自給の基本は種<sup>たね</sup>子

種とりにあたって注意すること

継続することが大切

90

96

102

第4章

加工品（保存食）作り く食材は無駄なくおいしく食べきるく

できるだけ手際よくやるのがモットー

我がファームで作る加工品（保存食）

作り方を少しだけ公開

108

113

122

「オーガニックマルシェ 日土水市」  
新時代に向かう「むらコミュニティ」

143 138

おわりに  
参考文献  
151 147