

自然に学び、自然に生きる。

TUMUGI

Lives

私たちが
自然栽培を選ぶ理由



私たちが

自然栽培を選ぶ理由

いま地球環境や健康への関心とともに注目が増している農業「自然栽培」。そんな自然栽培の食材を選んでいる人たちの声。そして自然栽培とはどんな栽培方法か、自然栽培の魅力をご紹介します。

Text & Photo: Kazuma



美味しくシンプルで、奥深い

初めは美味いからという理由で自然栽培を選んでいました。でも今は、それよりも腸や農薬のことを気にする必要なく安心して食べられる、というのが一番の理由かな。味を基準にしてしまうと、やっぱり自然のものだから、うちの畑でも味にムラがあるときだってある。でも「自然な環境で育ったかどうかが大切だ」と思っているので、野菜を買うときは自然栽培を選びます。自然栽培の野菜は、洗って切って、ちよと調味料を使うだけで美味しいので調理がほとやいらしいし、子どもたちは生の野菜が一番好きなので、なお

さら調理がいらないで日々らくちんです。あと農家をやっている、自然栽培は生き方そのものだなって実感しますね。自然栽培と向き合うと、自分自身シンプルにならなくて。畑がダメな時、どうにかして取り繕うこともできないし、自分たちにできるのは受け入れることだけ。調理の時だって、余計な事しなくても美味しい。そんなことを感じながら日々を過ごす、自然と物事に對して深くなれるし、思考も心もまっすぐでいれる。そちやで自分自身を整えてくれるのも、自然栽培の魅力だと思っています。

とれ
不破さんファミリー
家族構成：夫・妻・子2人
職業：自然栽培農家
「East Farm」(千葉)
自然栽培食歴：20年以上





畑でも食でも 自然栽培の魅力に心奪われています

茶園では十六年前から自然栽培を始めたいけれど、日々の食事で意識してなくて、でもある時気持ちが変わって、自然栽培のものを食べはじめたら、野菜がきめ細やかで瑞々しくて、食べた時の身体心地よさに魅了されました。畑も私たちが同じように心地よいかなと思ったら、いそいで自然栽培一択に。茶畑もより好きになりました。

横田さんファミリー
家族構成：祖父・祖母・夫・妻・子3人
職業：自然栽培茶園
「白濁茶庭」(佐賀)
自然栽培食歴：4年

らくちんで美味しく 楽しいからやめられない

自然栽培の野菜はそれを食べても素材の味が濃くて甘くて、パフと作った料理でも毎回感動します。どんな高級な料理店に行っても食べられない美味しさだなんて。それが家で食べられるのが本当に贅沢だと思っています。野菜セットを定期宅配で頼んでいるのですが、毎回箱を開けるのが楽しみで、届いた野菜たちを見て献立を考えるのが楽しくやめられません。

田代さん
家族構成：独身
職業：不動産事務
自然栽培食歴：2年



美味しい野菜を求めたら 自然栽培に行きつきました

自然栽培の野菜を食べた時、「味の美しさ」に惹かれて、透明感があつてくくなくない。純粋に感動したし、こんなに美味しくて幸せを感じるんだから、「世界中のみんな食べたい方がいいよ」と本気で思っています。農家さんも生き様がカッコよくて、何かあつても環境や気候のせいにして、自分を省みて行動する姿は自然栽培ならではだと思います。

滝田さん、十河さん
職業：青果店
「夕木から商店」(東京)
自然栽培食歴：20年以上



青山さんファミリー
家族構成：夫・妻・子2人
職業：ミュージカル俳優(夫・妻)
自然栽培食歴：5年

素材が美味しいから 料理を凝らなくなりました

次男が生まれた時に喘息とアレルギー持ちだったのをきつかけに、食について調べて行きついたのが自然栽培。美味しさはもちろん、見た目の重みも一般の野菜と違って、野菜の持つエネルギーも全然違うと感じています。食への意識が変わってからは次男の症状もいつの間にか落ち着き、食のありがたさや大切さを実感しています。私たちが外食すると胃がもたれたり体が反応するように、野菜の味が無くてがっかりすることあつて、自然と外食の頻度は減りました。自然栽培野菜の味がしかりしているの調理もシンプルで済むし、もう我が家にとって欠かせない存在です。

自然栽培食材に囲まれて 調理できることがいちばんの幸せ

娘や私の体調不良をきかけに、体質改善のために食に気を遣うようになった先、自然栽培食品店に出会いました。他とは違いすぎる食材の美味しさに驚き、併設するレストランで料理人として働き始めたのですが、次第に素材のクオリティに自分の料理スキルが見合っていないと感じて、「修正し



柳原さん
職業：飲食店「fool (フール)」(熊本)
自然栽培食歴：19年

自然栽培とほかの栽培法の違い



違いは肥料と農薬の使用

私たちは農業を「肥料・農薬の使用」の観点から、大きく3つの栽培法に分けています。まずは日本の農業の大半を占める慣行栽培。工場などで化学的に生産された助剤のある化学肥料や農薬を使う一般的な栽培法です。続いて「有機栽培」は、化学合成の肥料や農薬を使用しない栽培法です。肥料は動物性動物の糞尿など、や植物性（米糠や油粕など）の有機質肥料、農薬は森林水産省が策定した有機JAS規格について許可されたもの使用が認められています。そして「自然栽培」は、農薬、肥料をいっさい使用しない、これまでの常識を覆す新しい栽培法です。

慣行栽培・有機栽培・自然栽培の違い

	慣行栽培	有機栽培	自然栽培
肥料	化学肥料	有機肥料	不使用
農薬	化学合成農薬	有機JAS認定または不使用	不使用

※自然栽培においては、土づくりのためその田畑で生育した植物残渣のすき込みをする場合があります。

オーガニックとの違い

オーガニックとは「有機」と同義で、有機JAS規格を前提とし、化学肥料など（頼らずに）自然力（有機肥料）をかかして生産された（有機栽培）や加工法のこと指します。

有機栽培は、生産者によって使用する肥料、農薬の種類や頻度の幅が大きく、有機栽培の中でも自然栽培に近い場合や慣行栽培に近い場合など栽培環境が様々、また、有機JASマークの付いた作物は肥料・農薬の有無についての記載義務がないため、どのようなものがどれくらいの量を使われているのか、消費者からは判断が難しい仕組みです。ナチュラル・ハーモニーが定義する自然栽培は、肥料・農薬を使いません。もともとその場になんい何かをかえさず、勝手に、大地と植物の力だけで生長するように促します。ただし、自然栽培は公的な認証制度がなく、その定義は生産者によっても見解が異なるため、名称が混同しているのが実情です。そのためナチュラル・ハーモニーでは、育苗から栽培まで細かく調査し、「自然栽培」と認定できると確認した農産物に流通・販売しています。

肥料・農薬がなくても作物が育つ理由

自然のサイクルを尊重すれば作物は育つ

一体なぜ、肥料も農薬も使わない自然栽培でも作物ができるのでしょうか。実はそれはとても当たり前のことで、まわりを見れば、野山や道端の植物たちは、季節に順応して芽吹き、花を咲かせ、種を殖すといった「自然のサイクル」があります。それが本来、植物に備わっている「いのち」であり、肥料や農薬が無くても育つこともも姿です。では、人の手が入る「農地」では肥料や農薬を使うのはなぜでしょう。それは、農地の土が植物本来の力を発揮できない場になっているからだと考えられています。自然界で、虫に食われて植物が全滅したり、病気に侵され散散している姿を見ることはあまりありません。一方農地ではその現象は当たり前、農薬を使わなければ作物は害虫により跡形もなくなり、収穫するのかができません。ではどうして農地では害虫が発生するのかわ。それは「肥料」に原因がある。自然栽培農家さんは育ててくれます。肥料は、基本的に「土壌促進」「収穫量拡大を目的に使用されています。一般的には

外部から栄養を追加しなければ作物は育たないというのが常識ですが、自然栽培は肥料により「自然のサイクル」が妨げられ、調和が乱れてしまふことで虫や病気が発生するという発想です。実際、長い間肥料が使われてきた農地では、肥料の存在によって植物が自ら根を伸ばす必要がなくなり、植物本来の力を発揮できなくなり、一方自然栽培の畑では、初めに取り込まれた肥料分を取り去るために肥料の吸力が強い作物を植え、根をしっかりと伸ばすことができる環境や条件を整えます。そうすることで「自然のサイクル」がよみがえるため、病虫害も起こらず農薬も必要なくなります。また、栽培の前接として、農地の土と作物の性質が適合しているかどうか重要なポイント「不適合な土地では、肥料・農薬などでは作物は育りません。本来植物はしかり大地に根を張って自らの力で育つもの、人の都合に植物を合わせるのはなく、自然のりかへ人間が合わせることで、これからの農業のゆめと道、自然栽培農家さんは語ります。

自然栽培の育つしくみ

根が深くまで伸びる

土に肥料分が無いため、地中深くまで根を張って地中の水分や栄養分を自らで摂取しようとして、根が深くなる分土台がしっかりとするので、雨風にも強い立派な野菜が育ちます。

土がほぐれ、環境が整う

根が地中に張り巡ること土がほぐれて、通気性が保たれ、微生物が増え、水も水はけがよく、温かくて軟らかい土質に。生育に最適な環境になるため肥料が無くても生長します。

環境に負荷をかけない
自然栽培の
3つのポイントと可能性

肥料・農薬に頼らず、土本来の力を
発揮させて作物を育てる自然栽培は、
農地だけでなく地球環境を整え、生
命に恩恵を与えてくれます。持続可
能性が重視されるいまこそ、自然裁
培が必要なポイントをまとめました。

土や地下水など
環境を汚染しない

肥料を施す農地では、肥料分は植物に全て吸
収されず土中に残ります。それが地下水に浸透
して河川や海へ流れ込み、環境に影響を及ぼして
います。農薬については、環境への影響を最小
限に抑える規制はありますが、その成分に殺菌・
殺虫効果がある以上、生態系や環境への負
荷は免れません。自然栽培はそれら
の心配が無い農業です。

資源に依存せず
その場で完結できる

肥料もタネも海外からの輸入が9割という実情の
なか、現在はクワリナ紛争や円安などで確保が
難しくなっており、いつ入手できなくなってもおかし
くない状況。食糧危機もめません。一方自然
栽培は肥料の投入をしないうえに、タネも自家採
種していけば、外部から資材を購入しなくても、
土さえあれば栽培・生産し続けることができます。
資源に依存しない持続的な栽培法です。

明るいビジョンが
描ける農業

農業といえば、重労働であるだけでなく、農
業による健康被害や資材高騰による経済面での
不安など、先行きの見えない職業として、後
継者も少なく農業従事者が減少しているのが
実態です。そんななか、環境にも人にも優
しく、農薬・肥料の購入の負担が少ない希望
の農業として、新規就農で自然栽培を始め
たいという若者も少しずつ増え始めています。

環境問題と自然栽培

Tsui Aoyama

近年、気候変動の影響をみられる災
害が激化しています。環境省では〇
二〇年に気候非常事態を宣言し、人
類を含む全ての生きもの生存基盤を
揺るがす「気候危機」が起きていると
強調しました。

今日の大量生産・大量消費・大量廃
棄型の社会経済システムは、資源・エ
ネルギーの採取・不要物の排出といっ
た形で自然環境に対し大きな負荷を
与えています。結果、気候危機が起こり、
あらゆる生物種の生存を脅かし、今後
百万種の生物が数十年以内絶滅する
危機に瀕しています。

最大の環境問題ともいわれる地球温
暖化は、産業活動の活発化により二酸
化炭素・メタン・一酸化二窒素などの
温室効果ガスが大気中に大量に排出さ
れることが起因で、地球の気温が上
昇していくメカニズムです。

世界各地で過去最高気温(観測開始
行するほど、多大な反作用が起ること
もいえます。

こうした流れを受け、環境負荷の軽
減に配慮した環境保全型農業の取
組みが活発化してきました。環境保
全型農業には、有機農業や自然農法・
低投入持続型農業・リジネオラティブ
農業などが挙げられますが、自然栽培
も環境保全に寄与する農業として注目
されています。二酸化炭素の三百倍も
の温室効果がある亜酸化窒素(N₂O)
は、農地に投入される窒素肥料によっ
て発生するため、無施肥で農地を回
復させながら食料確保を目指す自然
栽培の在り方は、この時代にこそ意義
のある農業ともいえるでしょう。

農業分野以外でも、温室効果ガス削
減の対策や再生可能エネルギー開発、
エコライフの啓蒙を各国で推進されるよ
うになりました。しかし、このような
取り組みが世界的に広がらなければ、
環境問題の劇的な改善は起りません。
その理由の1つには、先進国が便利に
快適な暮らしを放棄できないこともある
でしょう。再生可能エネルギーやリ
サイクル素材といった代替手段を最大
限活用しても、私たちは人間活動の大
びとせものを緩めない限り、生物

以来を記録した二〇二三年七月。
温暖化によってつくの地域で巨大な嵐
の発生頻度が増え、また、水不足の
悪化や干ばつによる産産へのダメージ
も増加しています。

海水は大気中の熱を吸収して、その水
位は一九〇〇年から二〇一〇年までで
十九センチ上昇しました。

私たちが生きる上で欠かせない食糧
生産を担う農業もまた、地球環境に
多大な負担をあたえています。効率的
に多くの農産物を供給するため、圃場
整備や大型農機の導入・膨大な化石燃
料や化学物質に依存する工業型の農畜
産は、温室効果ガスを排出し、土壌
劣化や地下水汚染を招いています。
工業的な農畜産は、生物多様性を
害し、つくり手や食べる側の健康にも
影響を与え、気候変動に大きく作用し
ています。利潤を求めて経済活動を突

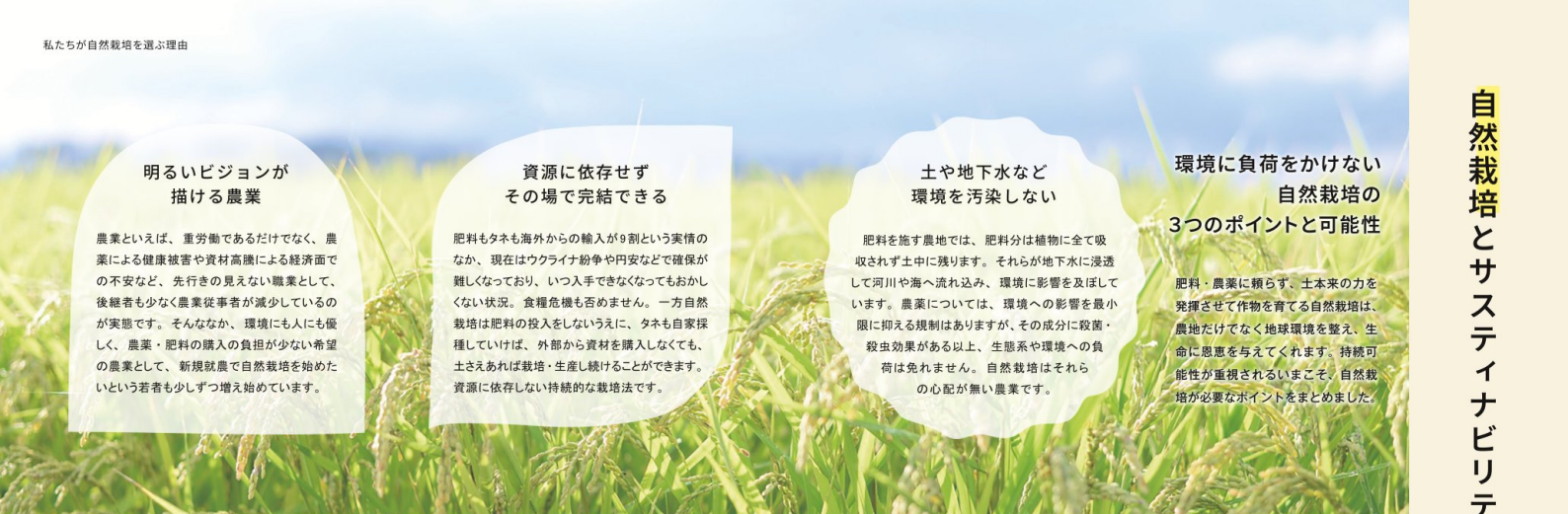
多様性は失われ続け、地球の自然環境
が大きく損なわれつつあります。
成長とは何か？豊かさとは何か？いま
一度立ち返る時なのかもしれません。

気候危機にまつわる環境変化は、人
類にとつて脅威でも、地球という自然
にとつては、あくまで調和に向かう自
浄作用。そんな自然発の無条件の営み
をどれだけ人類が理解し、コントロー
ルすることを手放し、どれだけ歩幅を
合わせられるかで未来が大きく変わる
ように思います。

土や種といっのちを信頼し、人為
的な要因を排除することで甦れる生命
の本質――。私たちは自然栽培のプロ
セスに、驚くような自然界の仕組みを
見ることが出来ます。資源の収奪では
ないサイクルから生まれる豊かな恵み
に、環境保全という観点に比し大きな
希望を感じることが出来るでしょう。
いのちのひとつである私たち人間にも
まだ無限の力が備わっている。自然裁
培はそう教えてくれます。

リトドそのものを緩めない限り、生物

※ 温室効果ガス削減に不可欠な環境政策として、
OECD報告書「Plan for a Green Recovery」(2020年)
を引用。気候変動の深刻化を懸念する中、
多くの国で「環境政策の再評価」が行われて
いる。その一例として、OECD報告書(2020年)を引用。





自然栽培の野菜で/ ラクラク美味しい 満足ごはん

自然栽培とは、肥料・農薬を使わない栽培方法。植物と土の本来持つ力を引き出すことを目指します。だから野菜そのものの味わいが際立ち、シンプルな味付けや調理でも十分美味しい。そんな自然栽培野菜の素材を活かしたレシピをご紹介します。

Text & Photo/M.Kanaya Recipe/K.Sato

まずは野菜そのものの味を楽しむ！ ズッキーニのグリル

○材料（2人分）

ズッキーニ …………… 2本
オリーブオイル …… 適量

《レモンドレッシング》

A } オリーブオイル …… 大さじ2
レモンの絞り汁 …… 大さじ2と1/3
塩 …………… ひとつまみ
胡椒 …………… 少々

自然栽培野菜の ラクラク POINT

皮つきのままでOK

皮にも旨みがあるので、むかずにそのまま焼くことで、部位ごとの歯応いの違いも楽しめます。

○つくり方

- ① Aの材料を器に全て入れ混ぜ合わせておく。
- ② ズッキーニを縦に5mm幅に切り、オリーブオイルを薄く両面に塗る。
- ③ 強火でよく熱した網に②をのせてそのまま動かさずに焼く。
- ④ ズッキーニの表面に水滴が浮き、網目の焦げがつくぐらいになったら裏がえて同様に焼く。
- ⑤ ②を皿に盛り付け、熱いうちにレモンドレッシングをかける。

※レモンドレッシングは、サラダやカルパッチョにも使えます。
※網がないときはフライパンやコンロのグリルでもOK。



自然栽培野菜の ラクラク POINT

素材本来の味がある

自然栽培の野菜は自らの生命力でじっくり育つため、本来の野菜の味わいが感じられるのが特徴。同じ野菜でも生産者によって味がちがったり、時期による味の変化も楽しめます。

皮まで丸ごと味わえる

農薬も肥料も使わずに育っているので、皮まで丸ごと使えます。皮むき不要の野菜が多く、捨てるところをなるべく減らし、無駄なく食べることができます。

調理が簡単になる

えぐみやアクが比較的少なめで、基本的にアク抜き不要。大根などは下茹でがいらぬ場合も、またシンプルな調理や味付けでも美味しいので調理の手間が省けます。



薬味のさわやかさで食欲UP!

夏野菜の冷やし茶漬け

○材料 (2人分)

オクラ …………… 6本
きゅうり …………… 1/2本
みょうが …………… 3個
大葉 …………… 3枚
ミニトマト …………… 6個
油 …………… 大さじ3
ごはん …………… 2人分
ごま …………… 適量

《漬け汁》

A 出し汁 …………… 300cc
白しょうゆ …………… 大さじ2
みりん …………… 大さじ1

○つくり方

- ① 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら火を止める。
 - ② オクラはヘタを切り落としかくをとり、塩（分量外）で板ずりした後、包丁で斜め切りにする。
 - ③ きゅうりは乱切り、みょうがは縦に半分に切り、大葉は千切り、ミニトマトはヘタを取る。
 - ④ ②と③の水気をしっかりふき取る。
 - ⑤ フライパンに油をひき、④を転がしながら弱火で揚げ焼きにする。
 - ⑥ 熱いうちに⑤を①に入れ、粗熱が取れたら、保存容器などに入れ冷蔵庫で1～2時間冷やす。
 - ⑦ ごはんをさっと冷水で洗い、水を切りお椀に入れ、⑤の野菜をのせ、漬け汁をかける。最後にごまをふる。
- ※白しょうゆがなければ、薄口醤油で調整可能です。

野菜は大きめにカット

細かくせず大きく切ることで野菜それぞれの食感が生かされるため、シンプルな漬け汁でも満足できます。

自然栽培野菜の
ラクラク POINT



蒸した夏野菜の旨みが凝縮! 塩麻婆かけ野菜

○材料 (2人分)

なす …………… 1本
ズッキーニ …………… 1本
トマト …………… 大1個
スナップエンドウ …… 8個
にんにく …………… 1片
生姜 …………… 1片
白ねぎ …………… 5cm
ごま油 …………… 大さじ1
豚ひき肉 …………… 100g
水溶き片栗粉
(片栗粉:大さじ1-水:大さじ1)
塩 …………… 小さじ1

A 豆板醤 …… 小さじ2
醤油 …… 大さじ1と1/2
塩 …… 小さじ1/4
水 …… 200cc

○つくり方

- ① なすとズッキーニは乱切りし、トマトはくし切り、スナップエンドウはヘタを折って引き張り太い筋をとって、半分に斜め切りにする。
- ② にんにく、生姜、白ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋にごま油をひき、弱火で②を炒め、香りがしてきたら豚ひき肉を入れ、中火で炒める。
- ④ ③にAを入れ、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけておく。
- ⑤ フライパンに①のトマト以外の野菜と塩を入れ、蓋をし、弱火でじっくり8分蒸す。途中で2～3回ほど野菜が焦げないよう上下を返す。
- ⑥ ⑤が柔らかくなったら、トマトを入れ、蓋をしてさらに2～3分蒸す。
- ⑦ ⑦をお皿に盛り、④をかける。

蒸すときは水いらず

蒸すときに水を追加しなくても、増々おいしい夏野菜から出る水分だけで美味しく仕上がります。旨みも凝縮!

自然栽培野菜の
ラクラク POINT

Contents

- 02 特集
私たちが自然栽培を選ぶ理由
- 06 自然栽培とほかの栽培法の違い
- 07 肥料・農薬がなくても作物が育つ理由
- 08 自然栽培とサステナビリティ
- 10 自然栽培の野菜／
ラクラク美味しい満足ごはん
- 14 natural harmony NEWS
- 15 スタッフへの わたしの楽しみかた
- 15 あとがき

スタッフへの

わたしの楽しみかた

【自然栽培の梅つゆそうめん】

Text & Photo: E.Watanabe



梅への条件反射とだしの香りに
手が出そうになりながらもなんとか撮影

やっぱりそうめんが食べたい！
気運の上昇とともに食べたいくなる
そうめん。白くほんのりとうまめい
んなほんのりでも合うので、夏めいっ
ぱい組み合わせたのを試しています。
その中でも一番いときに一番のおす
めは梅つゆです。薄めにつゆに則ん
だ梅の実をいれるだけ、梅の風味が

つゆに染みてさっぱり食べられます。
食べながらもほどよい酸味で食欲が
わくわくとどんどん食べてしまいます。つ
ゆが少なくなると梅の実を食らへる
チャンスがアップ、偶然絡まな梅に
うろたえたりしますが、だんだんとも
どかしくなり、そのうまを深くうま
めて故意に梅をのせます。たくさん
の梅を味わえても満足、食べ
進めながら味の変化がとっても楽し
ゆです。
今まで食べていたものとナチュラル・
ハモニーのものまで全然ちがうと感
じる個人的第一位がそうめんです。
つゆたっぷりではなくサクサク、面切れ
がよく小麥の味がする。未体験の
かたには食べさせてほしいです。
濃いめのつゆを豆乳で割った、豆乳

つゆも美味しいのでぜひ、一ゆの塩味
はまろやかに、たっぷりいただきます。
とろみがあるのに、満足になります。
暑いときにはやっぱりさっぱりそうめんが食
べたい、夏だからこそ美味しいもの
を今年もたくさん楽しみたい！



ナチュラル・ハーモニー
梅干し
250g ¥1,300 (税込)

自然栽培歴30年以上の農家で育った「十郎梅」を使用。根上りで完熟した良質の実を手で採り値がけで選別いたしました。



ナチュラル・ハーモニー
自然栽培 そうめん
250g ¥690 (税込)

一般のそうめんではよく使われている産も不使用。自然栽培小麦とモンゴルの天日乾燥だけつけられたそうめんです。

（あとがき） わが家の食卓の野菜はほぼ自然栽培です。そして息子たちは育ち盛りのがラスの十代のごせに、野菜を取り合って肉が残るとい珍現象が起こっています。おかつ肉が多いと、もっと野菜入れたら文句をいいます。と、おじはまさかこの野菜だけの野菜炒めを所望。男子ってとにかく肉！

肉！肉！肉！！っていうイメージだったので驚きます。ある日はおやつに冷冷えのキュウリやトマトを食べててビビリました。もちろん肉もジャンクなもの好きなので、ごちそうの定番サラダエトは唐揚げ、ピザではあります。ふんだんは野菜が好きなお草食男子たちです。（森あゆ）

旬のおすすめ野菜やイベントなど
3つのSNSで日々発信中



SNS

Instagram

@naturalharmony_official

写真や動画などのビジュアルから情報を探しやすいSNS。1日で消えるストーリーズやハイライトだけに掲載している旬の情報もあるのでよく要チェック！

Facebook

@NHshizensabai

文章や写真に加えイベント情報をまとめて見ることができて便利。



@nh_harmony

短い文章や写真で、野菜・商品の入荷情報などつぶやいています。



ナチュラル・ハーモニーのSNSを紹介します。野菜や商品・イベントなどの最新情報や、セールなどのお得情報、レシピや記事、スタッフの日常などを写真や文で日々発信中。各SNSではすべて同じ情報を発信することもありますし、それぞれの機能にあわせた独自の発信があることも。普段お使いの各アプリからぜひフォローをお願いします！

メールマガジンもあります

週2回おすすめ情報をピックアップ！
写真付きのメールで配信します。
ナチュラル・ハーモニー公式サイト
<https://naturalharmony.co.jp>
の下部または下のQR
コードからご登録ください。



TUMUGI Lives

(つむぎライフズ)

2024年 春夏号

- Art Director 吉村勉
- Editor 河名裕也、吉村勉、金谷来希、森下あゆ美、渡辺永梨
- Designer 久田紀枝、吉村勉
- Recipe Creator 佐藤清美
- Assistant 小山いずみ

発行・制作：
株式会社ナチュラル・ハーモニー
千葉県八街市八街は948-5
info@naturalharmony.co.jp

公式サイト：
<https://naturalharmony.co.jp/>
ONLINE STORE：
<https://naturalharmony.store/>

次号：2024年10月発行予定

オンラインストア



自然と調和した衣食住がそろい
よいものばかりのマーケット

厳しい独自基準で厳選した食材・日用品が
集まるお店。毎日の食卓はほとんどナチュ
ラル・ハーモニーという人が全国で増加中！

ナチュラル・ハーモニー
オンラインストア
<https://naturalharmony.store/>



自然栽培全国普及会



生産・流通・消費で
自然栽培を学び、深め合う会

生産・流通・消費それぞれの立場の人が手
を取り合い、自然栽培を通して豊かな食と
環境を目指しています。会員随時募集中。

自然栽培全国普及会
<https://www.instagram.com/jnhfa/>



書籍



野菜は本来、腐らない？
自然栽培の基本が分かる本

ナチュラル・ハーモニー代表の河名が長
年取り組んできた自然栽培についてまと
めた本。自然と調和する暮らしの参考にも。

ほんとは自然栽培が難しい？
「自然を手本に生きる」編
河名 秀郎著

