

# 自然農法 で 家庭菜園

step  
23



## 受粉

作物たちが後世に命をつなげる最も大切で神聖な瞬間が受粉です。これによって作物は実をつけ、その中で大切な種子を育てることになります。その手助けをするのが自然界にある風や虫たちです。菜園でもこれらをつまく工夫して作物を实らせましょう。

## 今月の表紙



ウリ科トウガン属

トウガン

熱帯アジア原産で冬の瓜と書く。96%が水分だが、ビタミン類を含み、果肉をくり抜いて作る中華料理が有名。

## 自然現象を活用する

## 自然受粉

植物は移動できないため雄花と雌花が出会うには自然界の手助けが必要です。その多くは虫を花の蜜で誘い花粉を運んでもらったり（虫媒受粉<sup>ちゅうばい</sup>）風に飛ばされて雌花に到達するといった方法（風媒受粉<sup>ふうばい</sup>）で受粉しています。しかし、これでは自然まかせで確実に受粉できるとは限りません。そこで、確実性を高めるための様々な方法が考えられるようになりました。

受粉しなければ、しっかりとした種も実も実らせることはできません。自然農法では、自然界の様々な現象を活用しながら、より多くの収穫を実現しましょう。

## 虫媒

受粉に活躍してくれる虫の中で一番の働き者はミツバチです。開花時期に合わせ盛んに花粉や蜜を集め、足に付着した花粉を雌しべに運んでくれます。しかし、ミツバチにも好みがあります。レンゲやペチニューアが大好きで、これらの群落に集まる傾向があります。このため、受粉させたい作物の周囲にレンゲなどを植え、ミツバチを呼び込むと良いでしょう。とくにイチゴでは、ミツバチの手助けが不可欠なため、このような誘引植物を配置すると結実の効果が高まります。



## 風媒

風による受粉は多くの作物がその恩恵に預かっています。一般的にピーマンやナス、シシトウといった作物



トウモロコシの花とは別の上方に咲く雌

は、このような自然現象だけで、私たちが何もしないでも受粉してくれます。トウモロコシなどは頂上部の雄花から風で下の雌花に花粉が降り注ぎます。このため、一列に植えるよりも数列に植える方が受粉が良く、粒がそろった立派なトウモロコシが収穫できます。

## スイカの場合

### 人工授粉

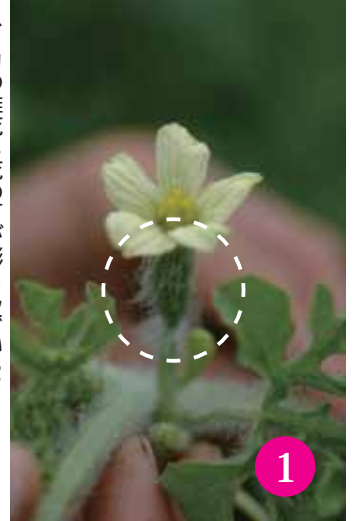
ほとんどの作物は自然現象を利用しながら受粉して子孫を残すことができます。しかし、なかには自然に任せてはなかなか受粉しない作物があります。またハウス栽培などでも自然環境から隔離されているために人為的に環境をつくる必要があります。

こんな時、確実に受粉させるために雄花を雌花にくっつける方法があります。今回は自然受粉が難しいスイカを使って手順を学んでみましょう。

スイカの雄花



スイカの雌花（花の下が膨らんでいる）



雄花を摘み取り、花びらを取り除きます。



### 受粉後の水対策

人工授粉後に雨が降ったり、水やりをする場合は、せっかくの花粉が流れ落ちる可能性があります。このため、写真のように洗濯バサミ（できるだけ軽いもの）で雌花の花びらを閉じるようにはさんでおきましょう。

## 大仁農場の家庭菜園から



## 美味しい野菜づくり実践編



雄花の花粉がむき出しになったら準備OK。

雄花を雌花に触れさせ、2、3度押し当てるようにすれば花粉が写真6のように付着します。これで人工授粉は完了です。後は大きな実が成ることを期待しましょう。

宇土普及会の皆さん。バックは河野富美子さんのイモ畑で、毎年幼稚園児がやってきて収穫まつりをする。



宇土の地に初めて自然農法の水田をつくったのが40年前。それ以来というもの、少しずつ仲間を増やしながらいまはどつしりとこの地に自然農法の根をおろすことができた。

河野富美子さんは、自分の住む町で中嶋さんたちが無農薬の野菜やお米を栽培しているのを15年前に初めて知ることになる。ごく普通の慣行農家として化

「断られると思ったけど、意外と簡単に許してくれてね。お前がそれほど言うのならやってみよう」と全面協力してくれた。できたご主人だった。もともと、富美子さんもただの主婦ではなかった。

当時、婦人会長などの要職にあつて地域活動を行う一方、「食の達人」として知る人ぞ知る郷土料理の研究家だった。安全で美味しい地場の野菜を使うことは料理の質の向上につながる。それに、食があらゆる意味で人を育ててい

富美子さんは今年も大忙しだった。県からお墨付きをもらつて以来、多方面から声がかかるようになったからだ。宇土高校の家庭科授業では40名の生徒の前で自然食と郷土料理を実践して見せ、家庭での食の大切さを説いた。今年の2月には、宇土市にある13保育所の給食担当者を対象としたセミナーも実施された。ここでも得意の郷土料理を披露すると同時に自然食の大切さを訴え、賛

那須さんの水田。作土面は微生物の分解でトロトロになり、雑草はまったく生えていない。



## 全国各地の自然農法 訪問記

### 食の名人が伝える

### 自然農法の魅力と素晴らしさ

熊本県 宇土普及会

**有** 明海と不知火海を2分するように突き出た宇土半島で

は、昔から風光明媚な気象条件を利用して柑橘類の栽培が盛んに行われてきた。自然農法の柑橘を栽培する中嶋重光さんのお父さんが

学資材を使うのが当たり前と思っていた富美子さんにとって、それはカルチャーショックのようなものだった。さらに勉強会などに参加するうち、自然農法の安全性と魅力を知った富美子さんはご主人に相談する。自分でどうしてもやりたくなつたのだ。

ることを強く意識していた富美子さんは、自然農法には農業を超えた魅力と意義があると直感したのだ。その後、平成7年に宇土市生活グループの会長に就任すると、さらに活動の場を広げる。彼女のつくる辛子レンコンは冊子に紹介されたほどの絶品。数年前には熊本県知事より「食の名人」に認定され、NHKに出演するほどになった。そして、平成12年には宇土普及会の会長を引き受けた。

地道な活動も富美子さんのパワー源だ。20年近く休まず続けている近くの幼稚園児参加の芋掘り体験がそれ。子供たちの歓声を聞くと疲れが吹っ飛ぶという。



河野さん親子。直行さんは今年から自然農法のニンジンに挑戦する。



中嶋重光さんのお母さん（右）と奥さん。



古森さんご夫妻。水稲と野菜づくりで普及会を支える。

同を得た。

現在は長男の直行さんがサラリーマンを辞めて農業を継いでくれている。畑と食育活動に大忙しの富美子さんにとって誰よりも頼りになる助っ人だ。息子さんに畑を託し、富美子さんは今日も食の伝道師となって飛び回る。どんな小さな会合も断つたりしない。大変でしょうと水をむけると、「苦になったことはないね。本物の郷土料理を後世に伝える責任が私たちにありますし、食が基本であることも多くの人に知ってもらいたい。それに美味しいと言ってくれるのが嬉しくて」と屈託がない。畑仕事や社会活動を心から楽しんでる富美子さんにとってストレスは無縁な存在に違いない。

## 宇

土普及会には、もうひとり長いサラリーマン生活に別れを告げ実家の農業を次いだ那須直敏さんがいる。仕事はプログラマー。ITの世界で起業することも考えたが、自分が自分らしく挑戦できる仕事に農業を選んだ。直敏さんが脱サラした当時、実家は7反の水田で自然農法を営むごく一般的な兼業農家だったとい

う。しかし、この規模の専業でやっていけるほど甘くない。直敏さんにとつて決して楽な再就職先ではなかったが、だからこそ持ち前の起業家スピリットに火がついた。「幸か不幸か農業は沈滞しており放棄された農地がたくさんあったので拡大は可能だと思った」

しかし、いくら荒れたままになっただけでも、そう簡単には貸してくれないのが農家だ。何度も足を運んで説得すると同時に、自分がやるうとしていいる農業を見せながら少しずつ理解してもらおう地道な取り組みが続くことになる。「これに10年ほど費やした。最初は本当に時間がかかった。農地を絶えずチェックしながら貸してくれそうな農家を訪問して直談判した。しかし不思議なものでね、5町歩を超えたりから形勢が逆転して、是非借りてくれと頼まれるようになった」

現在は自然農法と有機JASで7町5反を経営する。すでに水管理と元肥を使った作土面のコーティング技術により雑草を抑制する技術を完成させてからは、規模を大きくしてもやっていける自信

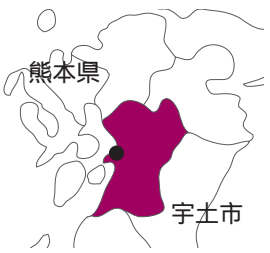


「食の名人」である河野富美子さんの辛子レンコン。

がついた。

「後は食味を上げ、コストを下げたい」という直敏さん。目標は安性だけではない。起業家らしく味も価格も一般のお米と競争力のある自然米をつくることだ。

宇土普及会の野菜は、河野さんと那須さんに加え、前会長の古森隆秋さんご夫妻が多品目の野菜づくりをして支えることにより、道の駅や地場スーパーの特設コーナーに常時出荷できる体制が整っている。それほど連絡をとり合っていないというが、そこは「あ、うん」の呼吸。スムーズにさほど無理もせず地場流通が続いているのはさすがだ。



前号10月号の広がる地域で「神戸西研究会として発会する予定」とあったのは、「これからの食農を考える会」の誤りでした。謹んで訂正させていただきますと同時に関係者にご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。

足袋しか知らなかった日本人にとってポルトガルからやってきた靴下は時代の変革を予感させるものとなりました。織り物の感触を知ってからは江戸時代になってもその良さが受け継がれ足下を温めてくれる部屋履きとして利用されていました。



**日** 本人は、長い間「しとこず」という割れ目のない履物を

源流にする足袋を愛用してきました。これは下駄や草履と一緒に日本独自の生活文化を生み出す原点になったのですが、靴下も意外と古くわが国に伝わっています。

織田信長が南蛮好みだったのは有名な話ですが、まさにその時靴下は日本に上陸を果たします。当時の南蛮文化はトレンドで、信長自身が異国の服をまとうファッションリーダーでもあったのです。彼が靴下を履いた

記録は残っていませんが、既成概念

を嫌った信長が着用した可能性は充分あります。当時としては、編み物自体が非常に珍しく、新しい可能性を秘めた技術革新でした。

戦国時代は、まさに古い殻を破壊する時代でした。信長のみならず、多くの武将が南蛮渡来のピロッドで仕立てた衣服やペルシャ絨毯で仕立てた陣羽織を羽織って戦場に向かったそうです。

江戸時代になると、鎖国によって南蛮文化は衰退していきませんが、靴下は生き残りま

## 靴下ものがたり

す。新しいもの好きだった水戸黄門も愛用しており、遺品の中には7足の靴下が残っています。そのうち3足は絹製でベージュやウグイス色の派手なものでした。

そもそも足袋と違って、ぴったりとフィットして暖かいので北国で需要があったと思われるが、靴を履く習慣がないため、もっぱら部屋履きとして使われていました。その当時、長崎で手編み靴下がつくられ、お土産として江戸に持ち帰った記録が残されています。

その時代の川柳「洛陽集」にも唐人の古里寒くめりやすの足袋という句が詠まれています。めりやすとは、ポルトガル語の *meias* に由来しており、漢字では伸び縮みができることから「莫大小」と書かれています。めりやすの足袋とは靴下のことです。

江戸時代の後期にもなるニット（編み物）は一般にも普及し、下級武士の内職にもなりました。靴下以外にも刀の鞘袋や印籠入れ、鉄砲を扱う時の手袋など、実に

様々な製品が生まれています。そして西洋文明がなだれ込む明治以降にその拍車がかかります。

まず、富国強兵策をとった政府が軍の近代化を推進します。武器のみならず衣服から靴にいたるまで西洋式に改められ、それと同時に靴下の需要が急激に高まります。その頃から織物機械が導入されて産業革命が勃発し、紡績業は日本経済の牽引車となっていきました。が、当時の靴下1足が10銭（米1升が3銭）もする高価なものでし

た。それ以降、西洋化が広がるのと一緒には靴下は足袋を表舞台から引きずりおろし、絹や木綿といった素材から合成繊維に移り、様々なデザインのものが安価に手に入るようになります。

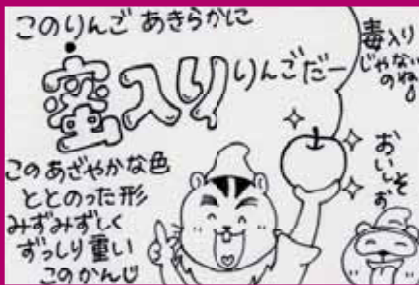
最後に、靴下にまつわる逸話をひとつ。4世紀頃に実在した聖職者ニクラウスは慈悲深く、貧困に喘いでいた一家に煙突からそつとコインを投げ入れました。この時、コインが干してあった靴下に誤って入ってしまったのがサンタクロースがするクリスマスプレゼントのはじまりだそうです。

# シマ吉の大冒険

Vol.82

## 森の文化祭

たて りえ



# お便り回覧板

**少** しずつ暑さもやわらぎ、過ごしやすくなりました。作物づくりはなかなか大変です。畑が草畑にならなように姉夫婦が実家の野菜づくりをしてきています。大豆、黒豆が威勢良く、小豆もたくさん採れたよつです。私はナスの苗を買って植えました。あまり良くできません。月刊誌の敵を高くする方法で再度挑戦したら、今のところうまくいって

ます。姉は自家採取も、枯草や落葉、わら等で土づくりをしているのでいい野菜ができています。今後は、私も土づくりをしようと思っています。  
(静岡県藤枝市 杉山誠)

**毎** 月冊子を楽しみにしています。今月の茄子はプリンターで作ったことがあります。花は咲くものの実になりません。今年は作るのをやめました。でも次回はもう一度チャレンジしてみます。高血圧の人に良い  
(大阪府豊中市 石橋久美恵)

**二** ンジンとミョウガの和え物を作ってみました。湯通しするだけにおいも軽くなり、人參嫌いの娘も黙って食べることができました。  
(香川県高松市 堀美穂)

とあるので、私は少し高めで好物でもあるし、しっかりと食べたいです。  
(三重県四日市市 近藤好代)

**自** 然農法の訪問記を読ませていただきました。自分の近くのことなので興味深かったです。地域の人の輪で苦楽を分かち合える相思相愛の地場流通が、これからも発展することを期待します。  
(山口県下関市 横山信止)

**髪** の毛は、本当に長い友達です。今では薄く細くなった毛がいておしいです。ストレスを感じなくなると今、加齢だとあきらめずに食生活を大事に考えていきます。  
(山口県下関市 横山信止)

**読者プレゼント**  
今月は『柿』を10名様プレゼントします。ご希望の方は住所、氏名、電話番号、会員番号、記事への感想とプレゼント名を必ず書き添えて、下記までお申し込みください。

締切 11月30日(木) 当日有効  
当選は発送をもってかえさせていただきます。  
**終了しました**

〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋 1606 の2  
MOA自然農法文化事業団「読者プレゼント」係

## トピックス

### お茶の水女子大が 大仁農場を訪れ研修

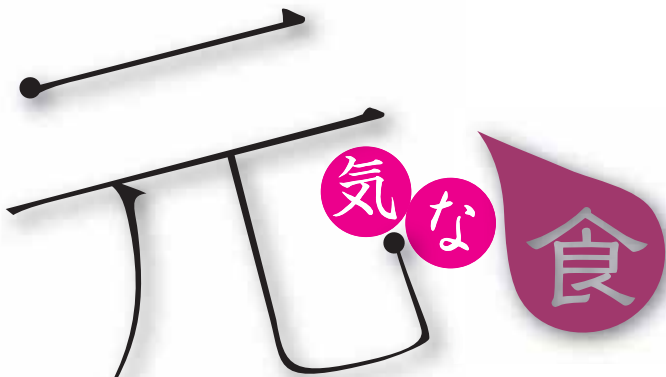
9月26日、お茶の水女子大学生生活科学部で食物栄養学科を専攻する学生46名と教師11名が研修のために大仁農場を訪れ、圃場視察と自然農法についてのレクチャーを受けました。今回の研修は東京栄養士会の会長を務める池本真二同大助教授が、栄養士は食材の生産現場を知る必要があるという考えから実現したものです。

大型バス2台に分乗して農場に到着した一行は、さっそく展示圃場での野菜づくりを見学、雨天の中、担当者から説明を受けました。学生の中には、初めて畑に足を踏み入れる人も少なくありません。見学後は木嶋利男博士による講義が行われ、様々な角度から見た自然農法の取り組みや作物と栄養についての科学的な分析を行った研究成果について伝えられ、学生たちは熱心に耳を傾けていました。



畑は初めてという学生も少なくなかった。

講義終了後は学生たちが持つ農業に対する素朴な疑問が投げかけられた。



かつては年間 300 万トンも出荷されていた温州みかんですが、現在はその半分以下になったそうです。しかし、日本人はみかんが大好き。長い時間をかけて様々な品種が生まれ、そして1年を通して食べられる果物になりました。

## みかん

**柑** 橘類の中で皮が剥きやすいものをみかんと呼んでいます。つまり、ハッサクやレモンなども同じみかん科に属しており、

ルーツは同じです。「何だそんな理由か」と思われるかもしれませんが、そうやって区別しなければいけないほど数多くの種類が存在しているのです。わが国でも、秋が深まる11月頃から本格的な旬を迎える冬の果物として愛され続けてきました。

しかし、わが国にみかんは自生していません。現在の品種を生み出す元は遠い昔に海を渡ってやってきた様々な種をルーツにしています。

オレンジヤ、みかんといった柑橘類の原産地はタイやミャンマーといったアジア地域です。古事に記された神話の世界なので真偽のほどは定かではありませんが、垂仁天皇の時代に田道間守という人物がインドのアッサム地方から持ち帰ったという記述があります。垂仁天皇と言え

紀元後90年前後に生存していたとされる第11代の天皇です。その時代に遠洋航海ができたかどうかは別にして、その時に待ち帰ったのが「橘」という柑橘類でした。京都御所の紫宸殿に「右近の橘」として栽培されていたのは事実です。

やはり、天皇家とは特別な関係にあつたのでしょう。今となっては滅多に見られない果樹になりましたが、西日本の海岸に近い山地に常緑小高木として自生しており、径が2〜3cmの小さな果実を実らせません。ただし、あまりにも酸味が強いので食べられないそうです。

## も

つひとつ、古くからある柑橘に「ダイダイ」があります。

現在もお正月の飾りに使われているので馴染みの方が多いと思いますが、これこそ日本のみかんの元祖だと言われています。何故ダイダイという名前がついたかと言うと、いつまでも木にくっついてることから「代々」長く続くという縁起をかついだからだそうです。

しかし、これらのみかんは食用には適さず、主に薬用として用いられてきました。庶民に身近な存在になったのは、紀伊国屋文左衛

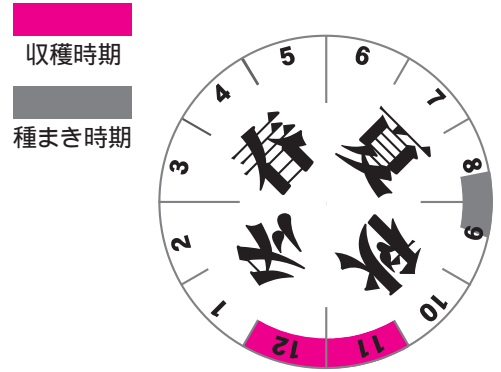
門が嵐をつけて江戸に運んだ有田みかんでした。このみかんは、15世紀に有田市の系我町に自生していたものが発見されてから有田の特産品になったものです。当時の「みかん」と言えば、この有田みかんのことです。

一方、現在の「みかん」と言えば温州みかんです。これも約300年ほど前に鹿児島県の長島東町という所で原木が発見されたことから始まりますが、急速に全国へ拡大したのは明治以降になってからです。それにしても、日本を代表するみかんが、いずれもかつて日本にやってきて、長い時を経てから偶然に見えられたというのも不思議な縁です。

かつて薬用とされていた通り、みかんにはビタミンCをはじめとしてカロチンやビタミンEなど栄養も豊かです。あまりもの人気が一時は年間300万トンを超える出荷を記録したそうですが、今はその半分以下になってしまったそうです。実感される方も多いと思いますが、冬の栄養不足を補い、風邪の予防をしましょう。やはり、コタツにみかんは定番でしょう。

ちょっと無理かなと思える大きなダイコンも無理なくプランターでつくることができます。30～40cm ぐらいの深さがあるプランターなら、根部が地上にも伸びる青首ダイコンの性質を利用して立派なダイコンがベランダでも収穫することができます。栽培するのもそれほど難しくないので、一度挑戦して、家族みんなで自家製ダイコンの素晴らしさに感動してください。

栽培カレンダー



少し中央寄りの4角と中心部分に入差し指の第2関節あたりまで入る穴を合計5カ所空けます。



市販のダイコンの種を準備します。ダイコンは種類が多く、今回は青首や白首の一般に売られている品種を選びます。



キッチンガーデン実践講座  
プランターでダイコンづくり



最後に手の甲で少し強めに土をおさえれば種まきの終了です。



は種した後は軽く土をかぶせていきましょう。



空けた穴に1粒ずつダイコンの種を点播します。



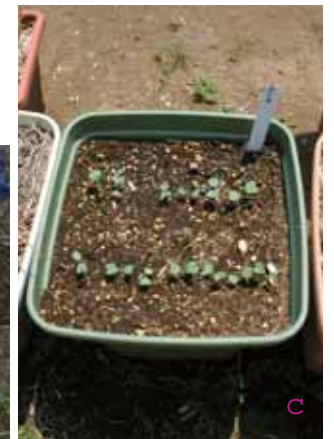
その後、1ヶ月ぐらいすると青首ダイコンが収穫できます。



種まきから3週間後、ダイコンの葉がプランターいっぱいになります。元気な葉を残して間引きをしましょう。



間引いたダイコンは捨てないで汁物の具やおひたしに活用してください。葉の栄養価も高く美味しくいただけます。



数日後には発芽します。



# 誌上マーケット

ご注文の際は、必ずお客様の電話番号をご記入ください。また賛助会員割引をご利用いただける商品のご注文につきましては会員番号も合わせてご記入ください。

特

MOA自然農法  
吉野普及会

## 柿 (A平核無柿 B富有柿 Cあんぼ柿)

今年春の低温、夏の猛暑と自然界の異常により、大変な年になるかと思いましたが、少々小ぶりではあるものの、順調に育っています。この機会に是非、吉野の柿をご賞味ください。

奈良県から



生産者の菊井さん

注定期間 A 11月1日~11月30日 B 11月1日~11月30日 C 11月15日~12月15日  
 発送期間 随時  
 値 **終了しました**  
 A 1,900円 B 1,500円 C 2,600円 (消費税込、送料別)  
 限定数量 各100箱  
 発送形態 AとB=4kg箱 C=12個入り (秀品L~M中心)  
 支払方法 お届け翌月初めに郵便振替用紙を送付



注文先 〒550-0001 大阪市西区土佐堀1丁目4番8号 日栄ビル7階 MOA関西販売  
 FAX (06) 6459-3351 TEL (0120) 55-0359

自

MOA自然農法  
津山普及会

## 紫黒米 (古代米)

紫黒米は含有しているアントシアニンが抗酸化作用も認められている健康食品です。標高350mの高台の天水田で作付けした紫黒米の今年の作柄は良となりました。玄米のまま炊飯して「古代の味」をご賞味ください。

岡山県から



生産者の馬坂さんご夫妻

注定期間 11月1日~平成5月  
 発送期間 11月~来年5月  
 値 **終了しました**  
 約2,000円/箱(当り) (消費税込、送料別)  
 限定数量 なくなり次第  
 発送形態 2kg~30kg(紙袋)入り(小粒混合)  
 支払方法 郵便振替用紙を同封(振込料無料)



注文先 〒709-4635 岡山県津山市油木北708-1 黒米のうまさか(馬坂敏雄)  
 FAX (0868) 57-8367 / TEL 同左

特

MOA自然農法  
南郷町普及会

## 早香みかん

日南海岸の潮風をいっぱい浴びた美味しい早香みかんの収穫期を迎えました。みかんとポンカンを交配して生まれた早香みかんは、両方の良いところを持ち合わせ、まるやかな甘さと爽やかな香りが特徴です。

宮崎県から



生産者の蛸原さん

注定期間 11月1日~11月30日  
 発送期間 12月7日頃  
 値 **終了しました**  
 2,200円(消費税込、送料別)  
 限定数量 100箱  
 発送形態 5kg箱(2ケースまで1梱包で発送)  
 支払方法 郵便振替用紙を翌月10日頃送付



注文先 〒811-2302 福岡県糟屋郡粕屋町大隈162-3 MOA西日本販売(松本、濱地まで)  
 FAX (092) 938-7616 / TEL (092) 938-7633

生産者の皆様へ

## 貴方の自然農法野菜を誌上通販に出荷してみませんか

本誌では、誌上通販によりこれまでも愛好者に向け様々な自然農法農産物を紹介してまいりました。産地直送の野菜を楽しみにしている読者も多く、本誌にも生産者に対して多数の感想や励ましのハガキが届いています。その声に応えるためにも、MOA自然農法普及会及びそれに所属する個々の生産者にも直接通販コーナーへ参加していただき、生産者と愛好者を結び産直の輪を広げていきたいと考えています。ひとりでも多くのご参加をお待ちしております。

この件に関する問合せは 0558 (79) 1113 事業課の(野秋)まで

- 参加対象者は本事業団の正会員及びそれに所属する生産者で、自然農法が特別栽培農産物を生産している方に限り、参加希望者は、誌上出荷用の所定用紙をお届けします。また、掲載されているものを参考に要件のすべてと会員番号を記入した用紙をFAXで送信されても受け付けます。

# 旬

## 全国普及会直送 自然農法農産物の

自

### やまといも

MOA自然農法  
後志普及会

北海道から

自然農法のぶどうも栽培できる温暖な気候の中で、米ヌカとボカシ肥料を使い心を込めて栽培しました。北海道産は内地産に比べてねばりは少ないですが、ミネラルが豊富でまろやかな美味しい味がします。



生産者の安田さんご夫妻

注文期間 11月1日～12月中旬

発送期間 11月中旬～12月中旬

値 2,950円 (消費税込) 2.5kg箱 (L,M入り)  
 (送料別) 北海道 / 2,950円 3,700円  
 東北 / 2,250円 3,500円  
 関東、北陸、中部 / 2,450円 3,700円  
 その他の地域 / 2,650円 3,900円

発送形態 2.5kg、5kg箱 (L,M込み)

支払方法 郵便振替用紙を同封

**終了しました**



注文先 〒046-0012 北海道余市郡余市町山田町 439

安田正俊  
FAX (0135) 22 - 3550 / TEL 同左

特

### ジョナゴールド

MOA自然農法  
弘前普及会

青森県から

リンゴの故郷、青森から冬の味覚が収穫される季節になりました。今回ご紹介するジョナゴールドは酸味と甘味が絶妙のバランスをみせる美味しいリンゴです。この機会に是非安全性の高いリンゴをお求めください。



生産者の鳴海さん

注文期間 11月中旬まで

発送期間 11月上旬～中旬

値 3,200円 (消費税込、送料別)  
 関東以外は別途料金がかかります。

限定数量 なくなり次第終了

発送形態 5kg箱 (約16～20玉入り)

支払方法 お届けの翌月10日頃までに請求書を郵送

**終了しました**



注文先 〒108-0073 東京都港区三田 3-4-12 MOA 東日本販売 MOA つうはん

FAX (03) 5730 - 7205 / TEL (03) 5730 - 7202

転

### 馬鈴薯 (男爵)

アルプス  
自然農法研究会

長野県から

粘土質の土はジャジャ馬のように扱いにくいですが、有機物を投入し手なずければ甘くて美味しい作物がとれます。天候に泣かされた今年ですが、良いものが収穫できました。ジャガイモ料理のレシピを付けてお届けします。



生産者の小峰さんご夫妻

注文期間 11月1日、約1ヶ月

発送期間 ご注文後に順次発送

値 2,000円 (消費税込、送料別)

限定数量 なくなり次第終了

発送形態 10kg箱 (M～L混合)

支払方法 郵便振替用紙を同封

**終了しました**



注文先 〒399-7411 長野県松本市中川 7471 ーイ コミちゃんファーム (小峰悦雄)

FAX (0263) 64 - 2607 / TEL 同左

自

### 加賀レンコン

MOA自然農法  
津幡普及会

石川県から

レンコンはビタミンCや食物繊維が豊富で、止血、造血作用があります。美肌作り、整腸作用などの他、精神安定作用もあるといわれています。健康に気を使っておられる方々はレンコンをよく食していらっしやいます。有機JAS農産物



生産者の井波さんご夫妻

注文期間 11月1日～2月20日頃まで

発送期間 注文後随時 (1週間以内)

値 3,700円 (消費税込) 3kg箱 (南東北、中国 / 3,600円 関西、中部、関東、北陸 / 3,500円 北海道 / 4,000円 沖縄 / 4,200円)

限定数量 ー

発送形態 3kg箱

支払方法 郵便振替用紙を同封

**終了しました**



注文先 〒920-0848 石川県金沢市京町 24-33 MOA北陸販売  
FAX (076) 253-1177 / TEL (076) 253-1115

約 30 分 230kcal 0g (1人分)  
調理時間 カロリー 塩分

(生地を休ませる時間を除く)

# フルーツサモサ

健康野菜クッキング



## 栄養士



### 「ロードバイス

今月のアドバイザー

眞弓明子さん

「1日1個のリンゴは医者を遠ざける」という諺があるくらい、リンゴは栄養価が高いことが知られています。特にカリウムが多く、体内の余分なナトリウムを排泄するので高血圧予防に効果があります。また、ペクチンも多く、生で食べると整腸作用に役立ちます。

リンゴは多くの品種があり、生食に向くフジ、つがる、王林、ジャムやお菓子など加工に向く紅玉やむつなどそれぞれに甘味、酸味、香りのバランスが違います。いろいろ食べ比べ、好みの品種を探してみてください。

## 「材料」(4人前)

- リンゴ 1/2 個
- バナナ 1本
- 揚げ油 適宜
- 「A」強力粉 100g
- 熱湯 75ml

## つくり方

- Aをボールに入れ、力を入れながらよくこねる。
- ぬれ布巾をかけて 15 分休ませた後、生地を直径 2cm 位の棒状にのばし、端から 2cm 長さに切る。
- 切り口を上にし、手で平たくのばした後、めん棒で直径 10cm くらいにのばす。
- リンゴ、バナナは一口大に切る。
- で を包んで半円形にし、しっかりと口を閉じる。
- 170 の油できつね色になるまで揚げる。

餃子の皮（大判）を利用すると手軽にできます。  
お好みでフルーツに砂糖やシナモンなどをまぶして皮で包むとまた違った味が楽しめます。