

自然農法 で 家庭菜園

step
19



苗のつくり方

一般的に苗は購入するものと考えられがちですが、自然農法だったら、やはり苗づくりからはじめたいものです。最初に苗床をしっかりと作ってやると、簡単に素晴らしい苗づくりができます。プランターを使い、4種類の野菜の苗を育ててみました。

今月の表紙



ナス科トウガラシ属

トウガラシ

熱帯アメリカの原産で、新大陸発見と同時に世界に伝えられた。辛み成分のカプサイシンには薬効がある。

苗床をつくる

材料をそろえる

苗を育てるためには、栄養豊かで健全な腐葉土の苗床を準備する必要があります。可能であれば、枯葉を発酵させた自家製堆肥を使いたいのですが、準備ができない場合はホームセンターで化学資材の入っていない腐葉土を購入して下さい。



自家製堆肥の場合



枯葉を集め、数年間寝かして作った自然堆肥。



ふるいにかけてながらゴミを取り除きます。

苗床の土づくり



1

プランターの底が隠れる程度に鹿沼土を入れます。



2

プランターの半分くらいが埋まる山土(10 ~ 8)を準備します。



3

山土をプランターに移します。山土は苗床の土台の役割(床ふやし)を果たします。



4

山土の上に10cm程度覆土できる量の腐葉土(5程度)を準備します。



5

腐葉土をプランターに移します。苗はこの腐葉土で育てることになります。



6

最後に表面を平らにして完成です。

苗の種まきをしよう

苗床が完成すれば、いよいよ種まきです。季節によって種まきの時期が違いますので、本事業団発行の「野菜だいすき2」などを参考に自分の育てたい作物のは種時期を確認してください。今回は2つのプランターを使い、ナス、トマト、キュウリ、マクワウリ、シロウリの苗を育てることにしました。それぞれ発芽した後にポットや別のプランターに移し替えて、最終的に収穫するまで育てる本畑に移植します。その時、健康に育つかどうかは苗づくりがポイントとなります。苗は子育てと同様に愛情をもって育てましょう。



完成した苗床の表面を平にし、筋まき用の溝を木の板などを使ってつくります。今回は5種類を4筋に播いていきます。

1



2

約1cm 間隔で種を播いていきます。

苗床は移植後に本畑としても活用できます。収穫後は少し腐葉土を追加して次作の苗床にしましょう。

種



発芽まで約10日

ナスの種



発芽まで約7日

トマトの種



発芽まで4、5日

キュウリの種



発芽まで4、5日

マクワウリの種



発芽まで4、5日

シロウリの種



3

筋まき後は、指を使って軽く土を被せていきます。

大仁農場の家庭菜園から



美味しい野菜づくり実践編



4

播いた作物の名前を木の板などを使って鉛筆で記録しておきます。鉛筆は雨が降っても消えないので便利です。



5

筋まきした場所が判るようにした名札をプランターにさしておきましょう。



6



7

軽く水やりをしてから、このように不織布で全体を包むように被せます。これにより風雨や温度の変化から苗を守ります。



この状態で、時々状態を見守りながら発芽させます。

自然体になることで知った 畑と共にある心の農業

栃木県 栃木自然野菜研究会



安 納光一郎さんは江戸時代か

ら続く農家の長男として栃木に生まれた。青春時代を迎えたのは高度経済成長の真つただ中、仲間が次々と農業から離れていく中であつて、安納さんは何の迷いもなく農業の道を選ぶ。旧家に生まれた長男にとって、それは宿命のようなものだった。しかし、父親の続けていた慣行



農業を受け継ぐつもりはなかった。周辺のトマトハウスでは、農薬の散布によつて具合を悪くした人達を目の当たりにしてきたからだ。そんな野菜を消費者に届けることにも疑問を持った安納さんは減農薬栽培グループに加入する。仲間と共に有機農業の技術を磨き、生協に出荷するためだ。大都市近郊ということもあつて、この辺りの有機野菜は結構人気があつた。

根 っからの凝り性がそうさせたのか。父親と相談して畑

を分けると、減農薬から無農薬へと一気に突き進む。お客さんが安全で美味しい野菜を喜んでくれるから、少しでも期待に応えようと思つたのだ。周囲は無理だと忠告してくれたが、自分なりに多少の自信があつてのことだった。とこ

ろが化学資材を断つて3年目、それは脆くも崩れ去つてしまう。1年目こそ残留していた資材で例年と変わらない収量が得られたものの、2年目に半減、さらに3年目にして収量ゼロの窮地に立たされてしまったのだ。プロの専業農家にとつて、それは収入ゼロを意味する。いや、それ以上に精神的に大きな打撃を安納さんは受けた。

「落ち込んだね。正直言つて、この道に進んだことを後悔した。手を抜いた訳でもなく、栽培上問題もないのに結果が出ない。原因を考えても解らなかつたから、悩み続けたよ」

まだ20代の若き農業経営者は最初の大きな壁に行く手を阻まれる。結局これといった解決策が見つかからないまま、安納さんは無農薬にこだわり続けた。意地もあつたのだろうが、何よりも奥さんがそれを支えてくれた。

人 の生命を救うことを夢見て看護師になつたせつさん

は、縁あつて光一郎さんの元嫁いできて農業をすることになつたが、思いは同じだった。だから、無農薬にこだわり続ける夫に、た



野原さんの畑にある事務所には近所からの注文品が袋詰めされている。お客さんが取りに来るのだが、評判が評判を呼び、年々地場流通を拡大させている。



安納さんの自宅にある自家用の水田。自然米が家族の健康に果たす役割は大きい。

とえ無収入になっても愚痴ひとつ言うことはなかったという。

「大変だったけど、農家って食べるのには困らないですから、ぜんぜん悩むことなんてなかった。それどころか、自分がやろうとしていたことが、農業でもできることに感謝しています。苦しかった時もそうですけど、今もそう思いません」と笑う。

他人の健康を願って無農業にこだわりの夫を積極的に応援しながら踏ん張り続けた。昭和62年には自然農法にも巡り会い、仲間も増えた。そして、いつの日からか、あれほどしゃかりきになって無農業を追求してきた光一郎さんに変化が生まれる。ある時、自分の体調に合わせて作物が元気が足りそうでなかったりすることに気づいたのだ。本人にしか解らない微妙な変化だったが、その事実にも光一郎さんは驚き、そして、農業は技術だけではなく、心も重要な意味を持つことを知った。

「今まで悩んだりこだわってきたことが吹っ切れちゃってね。思いと共に技術があり、技術と共に思いがあるのだから、現場を見つめ

ながら、ゆっくりと、焦らずに楽しく農業をすることにした」

肩から力が抜け、自然体で栽培できるようになった。もう結果にこだわって悩んだりはいらない。それに、光一郎さんのストレスがなくなると、野菜はスクスクと育つようになってくれた。そんな夫を見てせつさんはつくづく「この農業を続けて本当に良かった」と思う。家族全員が健康で幸せであることが自分の夢だったからだ。

量より質を求めて

研究会には、もうひとり自然パートがいる。トマトの専業農家として「味」を追求する野原克元さんだ。

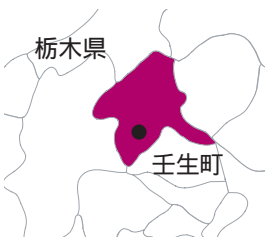
代々農業を続ける家に生まれ、高校を卒業するとこの道に入った、今ではキャリア33年のベテランになったが、ここにいたるまでは挫折の連続だったという。

農業をはじめた頃、世の中は慣行全盛時代で、収量を争う風潮があった。しかし、克元さんは若い頃より違う考えをもっていた。いずれ消費者は量より質を求めてくるだろうと確信していたのだ。そ



して、その夢をトマトに託した。野菜の中で一番味が解りやすいと思っただからだ。

自分が満足できる味が出せなくて、何度もやめようと思ったことがある。しかし、プロ魂がそれを許さなかった。試行錯誤するうちに有機栽培で本来の味に近づけることを知る。品種も収量は少ないがトマトらしい味が出せるファーストにこだわり、味優先の栽培技術をマスターしていった。「まだまだだよ」と笑うが、近所や味を知った遠くのファンから注文が殺到する。まさにその通りだ。最後には消費者が味を求めてやってくる。



トマトのエキスパートとして味にこだわる野原克元さん



1枚あればどんなものでも包み込んでしまう風呂敷は日本人の優れた知恵でした。包装紙が一般化すると共に使われなくなってしまいましたが、エコロジー生活が浸透すると同時に復権の兆しをみせています。

日 本人と風呂敷の付き合いはかなり古くからのものだったようです。実際に残されているものを見て、正倉院御物の舞楽装束を包んだ布が風呂敷だったことから、実に千数百年もの歴史があるということになります。平安時代になると、布で何かを包む描写が文学に多数登場してきます。例えば、紫式部日記には、穢してはいけないものを特別な四角い布で包む描写があります。当時は布で包むことで穢れを払う意味があつたそうです。

その頃の呼び方は「ころもつつみ」でした。

現在の「風呂敷」という言葉は、室町時代になってようやく登場してきます。それは、まさにお風呂で使う布の意味で、時の將軍足利義満が屋敷の大湯殿に大名をもてなした折、各大名が間違えないように家紋入りの絹布に衣服を包んだことから名付けられたそうです。つまり、現在の小学校でも使われている名札の付いた体操着袋のようなものだったのです。湯上りにはこれを広げて身支

度をしたエピソードが伝わっています。

時代は少し下って江戸時代、風呂敷は徳川家康没後の遺品目録の中にも登場します。これも風呂敷で使ったものには違いのないのですが、その名の通り、敷物として使われていました。当事の湯殿の造り、入浴の作法などにより風呂敷が必要だったのでしょう。

時代と共に入浴作法が変化し、風呂敷は不要となりますが、これこそ現在の風呂敷の原点となりました。

風呂敷のススメ

した。ただの四角い布は見捨てられるどころか、万能な包装布として庶民の生活に不可欠な道具として浸透していきます。

最初は、このような「包む」とを目的とした行為を平包みと呼んでいました。しかし、どうも風呂が合わなかったのでしょうか。庶民たちは自然に風呂敷と呼ぶようになっていきます。

江 戸後期になると、行人や荷物売り、旅支度と、一気に風呂敷が広まり、用途も儀礼と日

常に分けられていきました。結婚や結納などの祝い事では、特別な風呂敷にその思いが込められ、日常では仕事や暮らしに合わせて使われていったのです。もちろん、語源となった風呂にも着替えの衣服を包んで持っていました。

一 うして明治、大正、昭和の間頃まで、風呂敷は身近な存在だったのですが、デパートが紙袋を出し始めた高度経済成長期の昭和46年から、その活躍の場を急速に奪われていきます。それは一

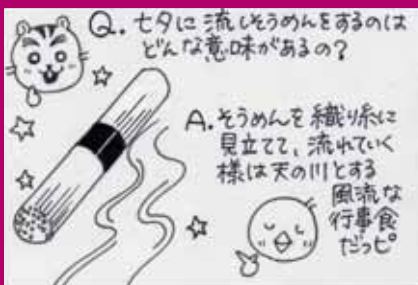
方で環境破壊やゴミ問題をクローズアップさせる一因となりました。

そして時代は巡り、環境保全への意識が高まると同時に再び風呂敷に注目が集まっています。かつて、その活躍の場を奪ったデパートで様々な柄の風呂敷が売られ、若い人たちを中心にファッションとなるうとしていっているのです。そもそも風呂敷は丸いスイカであるうが長細い瓶だろとうといとも簡単に包んでしまいます。これがお洒落として流行すれば、逆に紙袋や包装紙の活躍の場を奪い、環境保全に一役買うかも知れません。

シマ吉の大冒険

Vol.78

七夕とそうめん たて りえ



お便り回覧板

息

子夫婦がランナーで小松菜づくり。先日、お味噌汁の具にしたりと、とっても美味しかった。家族皆喜んでくれたが、自然の「恵」がもたらす楽しいひとときだったようです。

(徳置平吉野川市 沼田恵子)

5

目玉の表紙が見事な「ブロッコリー」昨年苗を2本購入。この写真のよつなが出来、美味しく大事にいただきました。今年は「種」を播いて芽が出ています。祈るような気持ちで大きくなあれと元気づけて見守っています。初めての試みで食べられるまで成長するのが、楽しみにしています。

(岡山県津山市 池内良文)

漁

師の長男として生まれた主人で、農業を志したことがないのですが、昨年からの二人で指導を受けながら自然農法に取り組んでいます。昨年は

キュウリのつやを病むびつくり状態でした。今年はこの本のやり方で育てています。

(大阪府泉佐野市 浜田ゆり子)

故

郷が南の島々を日本は北限、夢のある竹取物語をつみ、本当に私たちは様々な恩恵を受けているのにはびっくりしました。竹に感謝です。

(栃木県宇都宮市 坂本ヨシ子)

今

月は青シシの葉が出てきました。とても楽しみます。今度是小松菜を食べて何種類かの種をまけて播いてみようかと思えます。種からだ野菜が一段と可愛いですよね。

(福岡県福岡市 種葉明美)

毎

日号楽しみに待っています。トピックスや大農場のこと、楽しい生活を読んで元気が出ました。ありがとう。

(石川県白山市 米屋昭子)

読者プレゼント

締切 7月28日(金) 当日有効

当選は発表をもってかえさせていただきます。

終了しました

今回は『清水白』を抽選で1名様をプレゼントします。ご希望の方は住所、氏名、年齢、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。

〒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

topics

トピックス

伊豆の国市の案内で中国から視察団

大仁で自然農法に関心

5月25日、中国から江蘇省有機農業訪日視察団が大仁農場を訪れ、自然農法技術を見学しました。

視察団は、江蘇省無錫市農林局の巫亜東副局長を団長とした9名で構成され、全員が地域の農林行政を担う関係者。一行は22日に来日し、大田市場での有機野菜流通を視察した後、大仁農場を訪れたもの。まず自然農法についての理念や技術について担当者から説明を受けた後、展示圃場などを巡回しながら多くの意見交換が行われました。とくに無農薬無肥料栽培を目指す自然農法について関心が強く、「土こそが肥料になる」という説明に全員が納得している様子でした。

なお、視察団が組織された江蘇省と伊豆の国市とは中国野菜を通じてかねてから交流があり、今回の訪問も同市から本事業団への依頼があつて実現したものです。伊豆の国市は、安全・安心・健康のまちづくり事業を推進することを検討しており、中国野菜の普及や堆肥のリサイクルによる農業の活性化を目指しています。



視察団は農場を熱心に見学し、有機への関心の強さを知ることができました。



私たちが自然界から学んだ最高の知恵のひとつに発酵食品があります。しかし、発酵と腐敗は紙一重失敗して腐らしてしまうこともあります。そこには、私たち人間も立ち入ることができない自然界の掟がありました。

発酵と腐敗

蒸し暑い夏がやってきました。海へ山へと行楽で楽しいシーズンの到来なのですが、食中毒が心配な季節でもあり、注意が必要です。そこで今回は似ていますがまったく違う発酵と腐敗の関係を探ってみました。

一口に食中毒と言っても、その原因によって細菌性、ウイルス性、化学性、自然毒性があります。梅雨などの高温多湿な夏季になるとこれらの細菌が増殖するので食中毒の危険が高まるということになるのですが、更に夏バテで体力が低下しているのでも危険です。しかし、そうならない場合もあります。目には見えませんが、食べ物、その成分と置かれる温度、湿度に応じて、付いている微生物が様々に作用しており、その結果うまく変化したものが「発酵食品」として私たちの食卓に上るということとなります。

その代表的な存在に納豆があります。蒸した豆に納豆菌を作用させて発酵させたもの

ですが、これが嫌いな人は「豆が腐っているから食べられない」と言うでしょう。もちろん、大豆も腐ってしまう場合がありますが、温度、湿度、微生物などをコントロールすることによって発酵へと向かわせた一例です。しかも、大豆を煮豆にして食べるより発酵させて食べた方が体内での吸収が良いとされ、最近では納豆菌が作り出すネバネバ成分が血液をサラサラにする効果があることも明らかにされています。

食

品化学が進んだ今でこそ、「発酵」とは微生物とそれ

らの酵素が農産物などの有機物を分解し、人にとって有益な物を作り出すことと定義されていますが、そのメカニズムが明らかになったのは150年前、パスツールによって腐敗菌が発見されてからです。発酵食品が生まれたのは有史以前からと言われていますから、実には長い間、私たちは「動物的感觉」で発酵と腐敗を嗅ぎ分けてきたということとなります。まさに、人間と微生物の知恵比べです。

その代表例として日本酒の醸造があります。一般的には自然と発

酵してお酒になると考えがちですが、とんでもありません。長い間、わが国の酒蔵は腐造と闘ってきたのです。腐造とは、製麹中に雑菌が入り込みこうじ米を腐敗させてしまうことです。こうなることは蔵にとって雑菌の侵入があった証拠であり、最悪のケースでは蔵全体の酒がやられてしまい、江戸時代の杜氏（醸造責任者）には自ら命を絶つた歴史もあるそうです。今では発酵のメカニズムが明らかになり、雑菌の侵入を防ぐ技術が進歩してそのようなことはなくなりましたが、それだけ発酵と腐敗は隣り合わせだったのです。

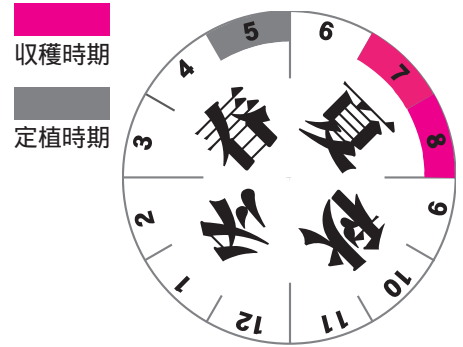
私

たちは雑菌の海で生活して

彼らにとって繁殖しやすい条件が整った時、その中でもっとも条件に適合した細菌が、彼らの栄養源となる食品を支配することになります。それが発酵菌なのか腐敗菌かは、まさに偶然的なせる技です。ただ、それら微生物の特性を知ることによって発酵食品を生み出し、食中毒を防ぐようになったのですから、私たちは日常的に微生物と共存していることとなります。

子供たちも大好きなトマトは、家庭菜園でも一番人気の野菜です。プランターでも比較的簡単に栽培ができ支柱を使って成長させれば1本の苗から長い時間をかけてたくさんの実を収穫することができます。水分たっぷりの新鮮なトマトを庭先のプランターで夏に収穫してみましょう。

栽培カレンダー



苗の根が巻いている場合は手で軽くほぐします。



ポットからトマトの苗を取り出します。



ポットと同じ大きさの穴をプランターにつくりま



最後に水を軽くやり、定植の完了です。



土をかぶせ、手のひらで軽く地面をおさえます。



プランターに植え付けま

キッチンガーデン実践講座
プランターでトマトづくり



枝はわき芽を欠いて1本仕立てにし、ポールにらせん状に誘引します。



完成した支柱に苗を絡ませ、紐で固定します。



2本の棒を中央部分で対角線に交差させ、交差点と4隅を固定します。



ポールを短い横棒で固定していきま



プランターのコーナーにポールを立てます。

● 支柱を立てる
トマトの成長を助ける支柱は定植の時に一緒に立てましょう。竹や市販のポールを使って風で倒れないようにしっかりと組み上げるのがコツです。

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
貝塚普及会

水ナス(泉州絹皮)

泉州特産の水ナスをお届けします。一般のハウス栽培ではホルモン剤により交配をしていますが、私が栽培する水ナスは自然交配なので安心して召し上がれます。購入苗の関係でMOA特別栽培となっています。



生産者の宮下さん

注文期間 7月1日～7月24日
 発送期間 7月中旬～7月下旬
 直売価格 A) 2,600円 B) 2,400円 (消費税込、送料別)
 限定数量 50箱
 発送形態 A) 5kg箱(秀品20～25玉入り) B) 2.5kg箱(秀品15～18玉入り)
 支払方法 お届け翌月初めに郵便振替用紙を送付

終了しました



注文先 〒550-0001 大阪市西区土佐堀1丁目4番8号 日栄ビル6階 MOA関西販売
 FAX(06)6459-3351 TEL(0120)55-0359

特
MOA自然農法
倉敷普及会

桃(白鳳・清水白桃)

昭和45年より自然農法に取り組んでいます。倉敷は「晴の国・岡山」の名の通り温暖な気候に恵まれ、桃や葡萄をはじめ果物の特産地であります。毎年、真心込め愛情を注いで育てています。是非ご賞味ください。



生産者の木村さん兄弟

注文期間 7月1日～7月25日
 発送期間 7月上旬～7月下旬(白鳳) 7月下旬～8月上旬(清水白桃)
 直売価格 2,400円/白鳳 2,800円/清水白桃(消費税込、送料別)
 限定数量 各100箱
 発送形態 約2kg箱(L,Mサイズ混合/約8玉入り)
 支払方法 後送される郵便振替用紙にて

終了しました



注文先 〒719-0301 岡山県浅口郡里庄町里見3737 MOA西日本販売 商品部
 FAX(0865)64-1545 / TEL(0865)64-6068

特
MOA自然農法
湯前普及会

巨峰

牛ふんや培養土で土づくりを行い、胡麻ガラを被覆して、ブドウの根の張りを良くしています。体に優しく、安全で美味しいブドウができました。一度ご賞味頂きますようお願い致します。お友達への贈り物などにも最適です。



生産者の金子さん

注文期間 7月1日～7月24日
 発送期間 8月10日頃
 直売価格 3,500円(消費税込、送料別)
 限定数量 100箱
 発送形態 2kg化粧箱(1kg×2箱) (2ヶ月前まで1梱包発送可/クール便)
 支払方法 郵便振替用紙を同封

終了しました



注文先 〒811-2302 福岡県糟屋郡粕屋町大隈162-1 MOA西日本販売九州支社(松本、濱地まで)
 FAX(092)938-7616 / TEL(092)938-7633

特
MOA自然農法
沖縄北部普及会

金松マンゴー

沖縄の大宜味で有機質肥料を使いながら丹念に育て上げ、樹上で熟成させたトロピカルフルーツの味覚をお届けいたします。この機会に貴重な自然のマンゴーを是非ご賞味ください。



生産者の古堅さん

注文期間 7月1日～8月20日
 発送期間 7月20日～8月31日
 直売価格 A) 6,200円 B) 5,800円 (消費税込、送料込)
 限定数量 なくなり次第終了
 発送形態 A) 秀品L,M玉4～6個(2kg) B) 秀品L,M玉2～3個(1.2～1.5kg)
 支払方法 郵便振替用紙を納品後に送付

終了しました

会員割引 / 各200円引き



注文先 〒811-2302 福岡県糟屋郡粕屋町大隈162-1 MOA西日本販売九州支社(松本、濱地まで)
 FAX(092)938-7616 / TEL(092)938-7633

旬 全国普及会直送 自然農法農産物の

自 MOA自然農法 後志普及会 北海道から

トマト

毎年、土づくりに汗して美味しいトマトづくりに励んでいます。その努力が収量アップへとつながっています。麗夏は昔風のトマトでしっかりしており、シャリ感と程よい甘さが特徴です。



有機JAS 生産者の向中野さん

注文期間 7月15日まで
 発送期間 7月15日まで
 発送時期 7月中旬～
 直値 1,900円(消費税込、送料別)
 消費税込 送料別
 限定数量 -
 発送形態 4kg箱(小Mサイズ)
 (クール便3箱まで同料金)
 支払方法 お届け月の翌月10日頃に請求書を送付

注文先 〒063-0812 札幌市西区琴似2条7丁目2番5号 メシアニカビル3F MOA北海道販売
 FAX(011)622-8266 / TEL(011)622-0366

終了しました

自 MOA自然農法 門前普及会 石川県から

ジャガイモ(能登産)

能登の赤土で採れたじゃがいもは美味しいと地元でも評価が高く、大変嬉しく、誇りに思っています。我が子を育てるように愛情込めて出来たジャガイモを是非ご賞味ください。



生産者の皆さん

注文期間 7月1日～7月中旬
 発送期間 7月下旬以降
 直値 3,200円(北陸、関東、中部、関西)
 消費税込 送料別
 送料別 3,200円(関東、中部)
 3,300円(北東北、四国、九州)
 3,600円(北海道) 3,800円(沖縄)
 限定数量 -
 発送形態 10kg箱
 支払方法 郵便振替用紙を同封

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

終了しました

自 MOA自然農法 富来普及会 石川県から

カボチャ(能登産)

北陸でも対馬海流のおかげで雪の少ないところ。赤土の美味しい南瓜は能登の特産物の中でも高く評価されています。自然農法にこだわり21年がたちました。味には自信があります。是非ご賞味ください。



生産者のご夫妻

注文期間 7月1日～7月21日
 発送期間 7月下旬
 直値 3,400円(北陸、関東、中部、関西)
 消費税込 送料別
 送料別 3,400円(関東、中部)
 3,500円(北東北、四国、九州)
 3,800円(北海道) 4,000円(沖縄)
 限定数量 -
 発送形態 10kg箱
 支払方法 郵便振替用紙を同封

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

終了しました

自 MOA自然農法 大中普及会 滋賀県から

小玉スイカ

夏の味覚、小玉スイカをお届けします。スイカは昔から腎臓病の妙薬として食べられてきました。今年は5月の日照不足もあり昨年同様に遅れ気味となっていますが順調に育っています。ご注文をお待ちしています。



有機JAS 生産者の五十子さん

注文期間 7月1日～7月15日
 発送期間 7月中旬より随時発送
 直値 3,300円(消費税込、送料別)
 消費税込 送料別
 限定数量 なし(なくなり次第終了)
 発送形態 1.2～1.5kg 玉×3～4玉入り
 (季品/品種/玉数の指定は不可)
 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6階 MOA関西販売
 FAX(06)6459-3351 TEL(0120)55-0359

終了しました

約 40 分 調理時間
200kcal カロリー
1.5g (1 人分) 塩分

健康野菜クッキング

オクラと手羽先の

洋風煮込み



栄養士



一口アドバイス

今月のアドバイザー
眞弓明子さん

オクラの特徴である粘りは食物繊維のムチンやペクチンで、整腸作用、コレステロールを下げる作用が期待できます。その他にもビタミンCや鉄、カルシウム等が含まれ、夏バテ予防にぴったりの野菜です。大きすぎるものは皮が固く、味が落ちるため、5〜6cmくらいで緑色の濃いものを選びましょう。オクラの産毛が気になる場合は塩でこすり洗いをすると、気にならなくなります。粘りの成分を生かす場合は、加熱は短時間にしませう。

「材料」(4 人前)

- オクラ 10 本
- 鶏手羽元 8 本
- タマネギ 1 個
- ニンニク 少々

「調味料」

- 白ワイン 1/2 カップ
- 炒め油 適宜
- 洋風だしの素 少々
- 塩 小さじ 1
- こしょう 少々
- トマトケチャップ 適宜

つくり方

オクラはガクをくるりとむき、大きければ 2 つに切る。タマネギは薄切り、ニンニクはみじん切りにしておく。

鍋に油、タマネギ、ニンニクを入れ、しんなりするまで弱火で炒める。

に手羽元を入れ、白ワインとかぶる程度の水を加えて煮る。沸騰したら弱火にし、アクを取りながら約 20 分煮る。

に洋風だしの素、塩、こしょうを入れて味を整えた後、オクラを加えて軽く火を通す。

皿に鶏肉を盛り付け、を注ぎ、お好みでケチャップをかける。