

自然農法 で 家庭菜園



step
20

高畝づくり

一般的な畝の高さは10〜15センチ程度ですが、作物によっては畝を高くする方が生育条件が良くなります。サツマイモやトマトはその代表的な例ですが、それぞれの作物によって高畝した方が良い理由があります。そのことを知った上で取り組みましょう。

今月の表紙



ウリ科スイカ属

タヒチ

アフリカ原産で中近東などでは水の代用として栽培されたスイカ。近年は品種改良が進み、写真の大玉スイカが生まれた。

高畝の基本

高畝の基準はありませんが、高さ30〜40cmほどあれば良いでしょう。今回は、昨年の本誌3月号で紹介した「畝づくり」を参考に、その時につくって休耕していた畝を活用しました。なお、畝の切断面である台形の底辺が短い場合は傾斜がきつくなるので、一般的な畝よりも少し広めに幅をとるようにしましょう。これによって風雨で畝が崩れるのを避けることができます。



休耕地でも土づくり

休耕している畑は、そのまま放置するのではなく、土づくりのための期間にしましょう。この場合、適度な雑草によって環境を整えることもできますが、管理の手間を考えると、敷き草をして土の生態系を保持する方がよい場合もあります。敷き草の下では、ミミズや微生物が生態系をつくっています。



高畝に適した作物

サツマイモの場合



サツマイモは地温が上がると成長が良くなる性質を持っています。また水分が多いとイモが長く伸びて、少ないと丸く（食用部分）肥大化させる特性があります。このため高畝にすることにより、太陽熱の吸収面積を増やす一方、水はけを良くすることができます。その結果、丸く太ったサツマイモが収穫できるようになります。畝の高さは20cm程度で良いでしょう。

トマトの場合

トマトについては、連作した場合や水はけが悪い時に起こる根腐れ防止に効果があります。そもそもトマトの原産地はアンデス山脈の高地であるため、日照が強く乾燥した環境を好みます。このため、降雨後も高畝の部分に過剰な水分がとどまらないようにすることで、より原産地の環境に近づけることができます。なお、トマトの場合は、畝の高さを30〜40cmにします。

高畝をつくらう



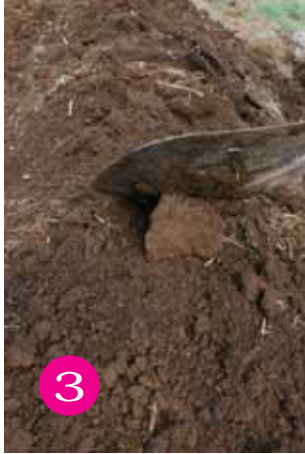
1

枯れ草の被覆で土づくりしていた畝を使いました。被覆材をはがすとミミズなどが繁殖して、作物にとって最適な環境がつくられていました。



2

腐食が進んだ被覆材



3

土の塊はスコップの背でつぶしながら作業を進めていきます。



4

幅1mの畝の両サイドからスコップで土を上げていきます。その土に作物を育てる地力がない時は、堆肥を表面に適量混入することで高畝全体が栽培に適した環境になります。



5

底から30〜40センチの高さがあればOKです。



6

土上げが終わったら、レイキで上辺が40センチほどの台形に整形していきます。

大仁農場の家庭菜園から



美味しい野菜づくり実践編

高畝にトマトを定植する

定植後は手で軽く土をおさえます。



1

完成した高畝にトマト苗のポットと同じ大きさの穴をあけます。



3



2

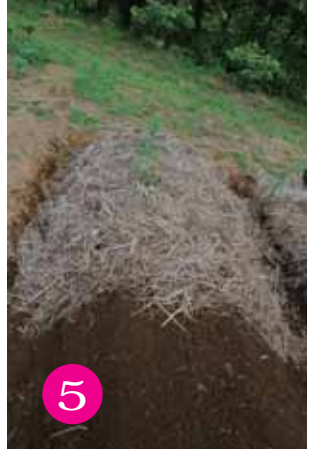
ポットから取り出し、根をほぐしてあげましょう。

敷き草で被覆します。



4

これで高畝のトマト畑が完成です。



5

全国各地の自然農法 訪問記

外食産業が熱望する

本物の野菜と生産者との交流

宮城県 岡田普及会



カボチャを棚でつくり、地面では他の作物を栽培する。これは会長のアイデアだ。

一緒に仙台の産直ネットワークを作り上げた生産者と消費者。小さな輪を外に向け拡大させようと、全員がやる気まんまん。



求 める人に求められるモノを届けることが流通のイロ八

だが、その点と点を結び、とても単純な線がなかなか描けない。地産地消を目指す地場流通ではとくにそうで、全国の普及会でも様々な障壁に行く手を阻まれているのが現実だ。そんな中、仙台市内で都市型農業を営む生産者が集まりスタートした岡田普及会が、新たな挑戦を始めている。

同普及会は、新鮮な地場の自然農法野菜を求める愛好者が地元を生産者に要請して発足した10年に満たない若い普及会だ。その経緯については平成15年の本誌5月号に掲載したので参考にさせていただきたい。その後、紆余

曲折を繰り返しながら産直の地場流通は続いているが、残念ながら消費者のネットワークは現状維持がやっと。というのも、流通を担う消費者代表の橋沼みよ子さんたちの全員がボランティアの主婦、現在の規模が限界なのだ。

一方の生産者は佐藤誠会長をはじめとして絶好調だ。現在もJAの野菜部会長を務める佐藤会長は、この地域では知られた野菜づくりの名人。10年前に自然農法へと転換してからは、持ち前のアイデアで収量を伸ばし、質の良い自然農法野菜を提供し続けてきた。もちろん、愛好者は大喜びなのだ。どうしても供給が必要を上回ってしまう。残りはオレンジハウスをはじめとして、地域のスーパーや一般市場に出荷されるのだが、扱いはオレンジハウスを除い

ては一般野菜と同じ。渋る佐藤会長に自然農法での栽培を決断させた橋沼さんたちは、実のところ心苦しかった。少なくとも自然農法野菜として、もっと多くの機会を与えてあげたいと思ったからだ。

そんな時、ある出会いが訪れる。仙台市内で外食チエー

ンを展開するピーエフ・コミュニケーションズという会社が、食材探しにオレンジハウスにやってきたのだ。近くに直営店をオープンさせた関係でそうなったのだが、同社としても偶然の自然農法野菜との出会いだった。その時の担当者、鮮度、味ともに申し分ない野菜に惚れ込んだという。

実は、ここから点と点が線で結ばれていく。同社の経営者は、かねてから自然食を中心としたレストランをオープンさせたいと願っていた。食の乱れによってアトピーや生活習慣病など増加する一方のわが国において、外食産業の一員である自分たちが何らかのアクションをおこせないか考えていたのだ。

しかし、そこには大きな壁が存在した。野菜は有機に限定した食



1号店である「ひな野」一番町店 右が佐々木秀部長。できる限り、生産者とのコミュニケーションを望んでいるのだそう。



佐藤誠会長。野菜づくりが好きでたまらない。ついつい作り過ぎるので、奥さんに叱られるという。

材選びが行われたが、安全性を確保するための無農薬となると、そう簡単には手に入らない。仕入れ担当者が近隣地域を中心に食材を探し回ったが、その現実に愕然としたという。そこで、担当者はオレンジハウスで見た自然農法野菜を思い出す。その時点で、自然農法に関する知識はまったくなかったが、調べれば調べるほど、自分たちが求めている野菜であることがわかった。しかも、岡田普及会が出荷する鮮度の高い地場野菜は鬼に金棒だった。

「条件さえ合えば、自然農法の野菜を中心に食材を選びたい。私たちが安全・安心を目指す健康志向のレストランにぴったりの栽培内容ですからね。1号店オープンにあたっては、どうしても欲しい野菜でした」と同社の佐々木秀営業部長はいう。

わっすく仕入れルートを確保すると、平成15年3月に、仙台市の中心地に旬菜食健「ひな野」がオープンする。バイキング方式で50種類以上の大皿で提供される自然食は、瞬く間に仙台市民のハートを掴んだ。地域性もある

が、客層は主婦友達が中心。食に関してはおもつとも厳しい目を持つ層に支持されたのだ。その後も快進撃が続き、現時点では、市内に3店舗と自然食材を使った総菜弁当屋さんが3店舗に増えた。

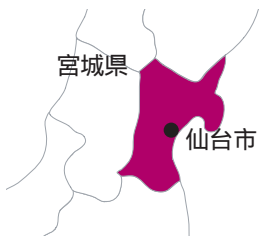
さらに、同社の試みは全国的な拡大を見せる。「ひな野」の成功が大きなインパクトとなり、全国に次々とフランチャイズ店がオープンしていったのだ。これは、同社としても想定外のことだったという。その想定外が、今や中部地方を中心に13店舗、1号店で培われたノウハウを駆使しながら、地元で自然食ファンを惹き付ける。

「仕入れは各フランチャイズに任じているのですが、自然農法をはじめ有機や特別栽培農産物の確保には皆さん苦労されているようです。その意味で、岡田普及会の自然農法野菜は自信をもってお客様に提供できる貴重な食材だと思っています。各店にも自然農法野菜を推奨しますが、条件面がなかなか難しい」と佐々木さんは言う。条件面とは、主にコストパフォーマンスのことだ。ビジネスである以上は仕入れコストに限

界がある。その点、自然農法の持つパフォーマンスがすべてに対応できていない訳ではない。しかし、それでも同社は自然農法を熱望する。

「私たちも生産者が大変な思いで野菜をつくっていることを承知しているつもりです。それだけにコストに関する交渉はなかなかやりづらい面はあります。でも、現在供給していただいている野菜の他にも、余ったり、一般市場に出荷しようとする野菜があれば、是非欲しいと思うのです。量や種類は問いません。後は私たちプロに任せていただき、少しでも多く本物の食材をお客様に提供させて下さい」という。

ビジネスはお互いの利害が一致して初めて成立する。この一線を超えた時、自然農法が目指す、本来の地場流通が始まるのかも知れない。



オレンジハウスの集荷。ここが岡田普及会などから出荷される自然農法野菜の情報発信基地になっている。



海岸線が美しい日本は海水浴のメッカ
全国には数多くの海水浴場があり、
多くの日本人が夏を楽しみます。
しかし、ただ遊ぶだけではありません。
海水浴には健康をつくる
たくさんの宝物が詰まっています。
さあ、今年も海水浴に行こう。

人類がいつ頃泳ぐようになってきたかを知る術はありません。

しかし、生きるために海に潜り魚介類を獲っていたことは容易に想像のつくところではあります。文明が誕生した後も人々は海に潜り、戦争の時には川を泳いで渡るといった切実な要求に応えるために水泳技術を磨き、いつの間にか泳ぐことが当たり前になっていきました。古代ギリシアには「文字も泳ぎも知らない人間は無教養」という言葉があり、その当時から特権階級を中心に水泳訓練を行っていたようです。

中世のヨーロッパ

でも、騎士の武芸のひとつとして水泳が奨励されていきました。それはわが国でも同じです。とはいっても、それは生きるための手段であり、楽しみで泳いでいた訳ではありません。

その水泳も、ヨーロッパに伝染病が蔓延する時代になると、原因のひとつとして禁止されてしまいます。長い冬の時代を迎えるのですが、17〜18世紀になるとルソーなどの思想家によって水泳の教育的価値が主張される

海水浴に行こう

と、再び脚光を浴びるようになりますが、これがレジャーになったのは、実はつい最近のことなのです。海水などで身を清めることを「沐浴」と呼びます。これは身を浄めるといふ宗教的に重要な意味をもつもので、私たちの祖先は民族や場所を問わず海水に身を浸けることに親しんできたと言っています。

その神聖な行為をレジャーにしたのはイギリスで、18世紀の中頃からでした。産業革命が始まろうとする矢先、イギリス

がもつとも繁栄した時代に、人々は新しい遊びを海に求めたのです。海岸には更衣室や娯楽施設などが並び、今と変わらない海水浴風景を出現させました。

それは全世界へと伝わり、わが国にもブームがやってきます。19世紀の後半には、日本初の海水浴場が兵庫県の須磨海岸と神奈川県の大磯にオープンします。それ以来、次々に美しい砂浜が海水浴場に生まれ変わり、海水浴は、夏のレジャーの定番となっていきました。

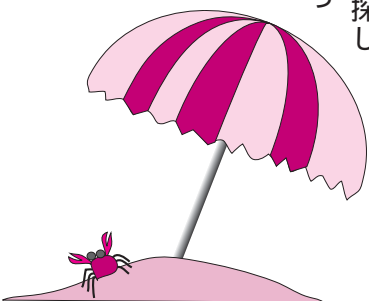
す。今や、全国には数多くの海水浴場が開設され、シーズンになると、一度は足を運ぶレジャースポットとなりました。

海で遊ぶという意味合いが強いの海水浴ですが、健康面でも大きな効果があることを忘れてはいけません。そもそも、海や山に行くことは転地療法によるストレス解消法のひとつです。その上、必然的に日光浴にもなり、新陳代謝を促進し、ビタミンDも蓄えることができます。またアトピーなどの皮膚病治療でも効果が期待できます。

どの皮膚病治療でも効果が期待できます。海水による洗浄効果

やミネラル分の働きなどが考えられますが、まさに温泉に入っているのと同じだと指摘する専門家もいます。

環境が悪化して美しい砂浜が少なくなつたのは残念ですが、少しでも綺麗な場所を探して、今年も海へ行ってみよう。それだけで身も心もリフレッシュされたいことは間違いなしです。



シマ吉の大冒険

Vol.79

森の夏まつり

たて りえ



お便り回覧板

表 紙のエンドウは美しくしかもいきいきと力強さを感じました。我が家のエンドウも勢いよく真夏の盛りで、毎日収穫しています。種は千数年前から自然農法で自家採種しているのでも元気が良いのです。

(北海道旭川市 飛松妙子)

食 セミナーで飽食の時代とありながら粗雑なものはかり食べている日本に将来がないことを心配された水戸先生のお言葉、それには自然食の摂取が不可欠なと、その一言ひととが、今の日本にとって本当に重大事であることを痛感しました。

(大阪府豊中市 石橋久美恵)

桃 の話がおもしろかったです。妹が岡山に住んでいて毎年す

(福岡県北九州市 黒崎公廣)

いみじつ」といつても大きな甘い桃を送ってくれます。それを思い出して喉がワリとなりました。花も良い実も良い、葉も良い、本当に桃はオリーブです。

(愛知県多治宮市 横松節子)

北 見普及会が自然農法の材料で味噌作りをなさっていること、嬉しく思います。私もチャンスがあったら是非作りたいと思います。

(神奈川県横浜市 播木利江)

私 は毎年へちま水を探るためにへちまを植えるのですが、苗が小さい時に虫にやられてしまい、3回も新しい苗を植えました。去年の記事で苗の根元にボール紙を巻いてガードすると虫避けになると知り、今年はどうそく苗にガードをつけたところスナクと育ち、秋にはへちま水がとれるのが今から楽しみです。

(福岡県福岡市 稲葉明美)

読者プレゼント 締切 8月28日(水) 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『幸水梨』抽選で10名様にごプレゼントします。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

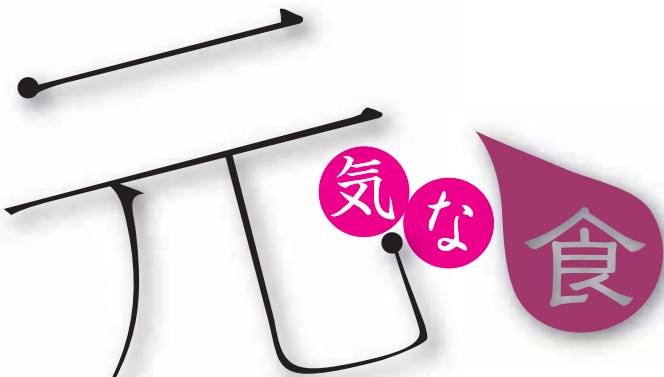
トピックス

静岡県の市長会と助役会が来場
大仁農場を視察する

7月4日と7日の両日、静岡県の東部都市助役会議と市長会議のメンバーが大仁農場を視察しました。4日に訪れたのは御殿場市、下田市、沼津市、熱海市、富士宮市、三島市、裾野市、富士市、伊豆市、伊東市、伊豆の国市の11市の助役11名と随行者を合わせた22名。また7日には磐田市、袋井市、湖西市、伊豆の国市の4市の市長で構成される市長会議の12名が伊豆の国市の案内で来場しました。

それぞれ、農場に到着後、担当者から食育・地産地消を進める大仁農場の様々な取り組みについて説明を受けた後、農場内の展示圃場を見学しました。今回は、市長会と助役会が定例で開いている会議の視察場所に大仁農場が選ばれたもので、自然農法ばかりでなく環境保全型農業公園の側面や大仁農場が進める事業に大きな関心と期待が寄せられました。





初夏に食べた茄子が
秋茄子の味がしたことで
二宮尊徳は飢饉の到来を予感しました。
わが国で栽培されて1200年、
栄養価はいまいちですが、
料理の名わき役として
日本人に愛され続けた食材です。

茄子

茄子の原産地はイ
ンドで、熱帯の

東部に自生するソラム
ン・インサムが原種だ
ろうと考えられていま
す。それが世界に伝
わった訳ですが、中国
を経由して7〜8世紀
頃にわが国にもやって

きました。奈良時代の書物『東大
寺正倉院方書』に茄子を献上した
という記録があるので、少なくとも
も1200年以上前には栽培され
ていました。ところで、現在の呼
び名である「ナス」は、宮中の女
房が使っていた女性言葉で、「奈須
比」（なすび）が正式名だったそう
です。いずれにしろ、日本人とは
長い付き合いの野菜なのです。

付き合いが長い分、古くから独
自の品種が分化・発達することに
なります。今や全国で百種類以上
の茄子がその土地に合った特産品
として栽培されるようになりまし
た。いずれも個性的で、調理法も
千差万別、まさに日本料理の名わ
き役として、欠かせない存在です。

大別すると、丸茄子、小
茄子、水茄子、長卵茄子（千

成）、長茄子、大長茄子、米茄子に
別けられますが、基本的には、九
州などの温暖な地域では晩生の長
茄子、東北では早生の丸茄子や小
茄子が中心に品種改良されました。
京野菜の代名詞ともなっている加
茂茄子、大阪の泉州地方に古くか
ら伝わる水茄子などはその代表例
です。

——富士三鷹三なすびとは、めで
たい初夢の順番です。何故3

番目に茄子なのかは諸説ありますが
が、江戸時代から日本人の大好き
な食材だったのは確かです。徳川
幕府は駿府（現在の静岡県）に茄
子の菜園をつくり、初夏になると
早飛脚で江戸に送らせたほどでし
た。また「秋ナスは嫁に食わずな
」という言い伝えもそうです。あま
りにも美味しいので憎い嫁には食
べさせたくないという嫁いびりの
一種だそうです。もっとも、秋茄
子は種が少ないことから「子種が
なくなることを憂いて嫁に食べさ
せない」という、まったく逆の解
釈もあります。

こうして、茄子は日本人に食卓
のレギュラーポジションを獲得す
る訳ですが、残念ながら95%が水

分で野菜の中ではもっとも栄養価
が低いという不名誉な称号が与え
られています。ただし、油をよく
吸収するものの油っこくならない
特性があり、炒め物などでは真価
が発揮されます。それに、茄子は
単独でというより他の栄養価の高
い食材と一緒に調理されることが
多いため、自然と栄養価が整って
いるという場合が多いようです。

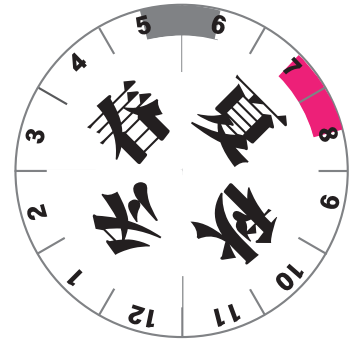
それでも、原産が熱帯だけに熱
を冷ます効果があり、漢方ではの
ぼせや高血圧の人が食べると良い
とされています。また悪酔い防止
にもなり、酒の肴には最適だそう
で、名誉挽回といったところでしょ
うか。

茄子は前述した通り、熱帯原産
で水分を多く含んだ作物です。こ
のため、水分が蒸発しやすく、冷
風が直接あたるとしなびやすい性
質をもっています。旬は9月から
11月で、開花後の実が大きくな
る時期の陽当たりで品質が決まる
ので、晴天の多い夏から秋に育つ
た秋茄子が一番美味しいとされて
います。夏の太陽をいっぱい吸収
して丸々と太った秋茄子を今年も
いっぱい食べましょう。

ナスは実が大きく育ち、花も紫の美しい花が咲くので観賞用としてもプランターでは人気の作物です。病気や虫害に弱い面がありますので、最初から病気予防のため、ネギを混植するなどの対策をしっかりとっておきましょう。

栽培カレンダー

収穫時期
定植時期



ポットと同じ程度の大きさの穴をプランターにつくります。



ポットごと水に浸し、下方から吸水させます。



ポットから苗を取り出し、根が切れないようにしながら巻いた根をほぐします。



ネギの苗を1本〜2本用意しておき、一緒に定植します。これによって病気にかけにくくなります。

キッチンガーデン実践講座
プランターでナスづくり

茄子のわき芽をかきとる



指で示したのが最初に出てきたわき芽です。第1果房から1段下のわき芽は残し、それより下のわき芽は小さい時にかきとります。

樹を元気にするために第1果房は除去しましょう。

第1果房



ネギの根とナスの根が重なるようにして定植し、たっぷり水をあげましょう。

土の状態を見ながら、午前中に水やりをしましょう。



定植後は土が見えなくなる程度に敷き草をしましょう。これによって水分量が適度に保持され、管理の手間が低減します。

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岸和田
ネイチャー普及会

元気の出る サツマイモ

(ベニアズマ)

自然農法に取り組んで28年になります。甘くて美味しいサツマイモです。皆さまの健康を願ってお一人でも多くの方々にお召し上がりいただきたく、毎日励んでおります。是非、ご賞味ください。

大阪府から



生産者の吉野さんご夫妻

注文期間 8月1日～

発送期間 9月中旬～

値 2,000円(消費税、送料別)

限定数量 200箱

発送形態 5kg箱(サイズ混合)

支払方法 郵便振替用紙を同封

終了しました



注文先 〒596-0074 大阪府岸和田市本町9-1 元気農園 吉野保次
FAX(072)422-0391 / TEL(072)422-0159

自

MOA自然農法
竹田普及会

カボス

自然農法でカボス栽培を始めて20年以上になります。安心して食することができるカボスの生産に心がけています。春にカボスの花が咲く頃には、甘酸っぱい香りが果樹園一杯に漂い、心身共に癒される思いがします。

大分県から



生産者の石川さん

注文期間 8月1日～8月31日

発送期間 9月7日頃～

値 1,500円(消費税、送料別)

限定数量 100箱

発送形態 4kg箱

(3ケースまで1梱包発送可)

支払方法 郵便振替用紙を翌月10日頃郵送

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
玖珠普及会

プラム(太陽)

安全で美味しいプラムづくりを目指し、8年取り組んでいます。栽培の特徴は、二重の袋がけを行いプラムの病気発生と劣化防止を行い、完熟するまで袋の中で大切に育てることです。これにより豊潤で美味しいプラムが収穫できます。

大分県から



生産者の河津さん

注文期間 8月1日～8月11日

発送期間 8月20日頃～

値 2,500円(消費税、送料別)

限定数量 100箱

発送形態 500g×4p/1箱(4～5玉/1p)

(3ケースまで1梱包発送可)

支払方法 郵便振替用紙を翌月10日頃郵送

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

自

沖縄瑞泉郷
大宜味農場

マンゴー(アーウィン)

沖縄の夏を彩るフルーツと言えばマンゴーです。今年も自然の恵みによって生命力の溢れた、美味しい実がなりました。草生栽培で育てた、自然農法産のマンゴーを是非ご賞味ください。

沖縄県から



大宜味農場のマンゴー

注文期間 8月1日～8月31日

発送期間 8月1日～8月31日

値 6,500円(消費税、送料込)

限定数量 60箱

発送形態 2kg箱(4～6玉入り)

支払方法 郵便振替用紙を同封または後日郵送

(気象災害により発送できない場合があります)

終了しました



注文先 〒905-1315 沖縄県国頭郡大宜味村大保326-37 MOA大宜味農場(藤井まで)
FAX(0980)43-2279 / TEL(0980)43-2641

会員割引 / 500円引き



全国普及会直送 自然農法農産物の

自

MOA自然農法
鶴岡普及会

茶豆 (白山だだちゃ、甘露)

その美味しさで全国的に名の知れた鶴岡特産の茶豆(白山だだちゃ)を自然農法一筋で栽培しています。一般的な枝豆よりも風味が良く、栄養価も抜群です。生産者の女性2人が皆様の健康を願って育てています。是非ご賞味下さい。



生産者の小野寺さん(左)と小林さん

注文期間 8月1日～8月20日頃

発送期間 8月1日～随時
 値 2,200円(消費税、送料別)
 限 なくなり次第
 定数量
 発送形態 1kg / 箱単位(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 〒997-0813 山形県鶴岡市千石町13-54 小林けい子
 FAX(0235)22-4460 / TEL 同左

自

MOA自然農法
千葉中央普及会

生落花生^{ゆで落花生用}

千葉県特産の落花生を自然農法で栽培しました。旬の時期だけの限定品です。その掘りたての生落花生をご自宅で「ゆで落花生」にして食べて下さい。ピールのつまみや子供のおやつに、もってこいの美味しさです。



生産者の清水さんと永嶋さん

注文期間 8月1日～9月20日

発送期間 8月20日～9月25日
 値 2,780円 / 3kg
 限 1,890円 / 2kg(消費税、送料別)
 定数量 なくなり次第
 発送形態 2kg箱、3kg箱(水洗い、バニラ味)
 支払方法 郵便振替用紙を同封

終了しました



注文先 〒351-0014 埼玉県朝霞市膝折町4-21-28 MOA東日本販売(農産課)
 FAX(048)469-7603 TEL(048)469-7601

特

MOA自然農法
松任普及会

梨(新水、幸水、豊水)

梨をつくり始めて20数年。ほとんど毎日梨園へ足を運び、木の剪定、誘引、受粉、摘果等々の作業を1年中やっています。大変手間のかかる作物です。一番美味しい完熟の食べ頃に収穫し、お届けしますので、是非ご賞味ください。



生産者の皆さん

注文期間 8月1日～8月25日

発送期間 8月17日～8月下旬
 値 5,200円(北陸、関東、中部、関西)
 消 3,700円(南東北、中国)
 送 3,800円(北東北、四国、九州)
 料 4,200円(北海道) 4,600円(沖縄)
 限 収穫が終わり次第
 定数量
 発送形態 5kg箱(4L~LA)
 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

特

MOA岸和田
ネイチャー普及会

元気の出る水ナス(泉州特産)

自然農法に取り組んで28年になります。皆さまの健康を願って一人でも多くの方々にお召し上がりいただきたく、毎日励んでおります。是非、瑞々しい水ナスをご賞味ください。



生産者の吉野さんご夫妻

注文期間 8月1日～

発送期間 8月1日～
 値 1,890円(消費税、送料別)
 限 5箱
 定数量
 発送形態 10個入り
 (2ケースまで1梱包で発送)
 支払方法 郵便振替用紙を同封

終了しました



注文先 〒596-0074 大阪府岸和田市本町9-1 元気農園 吉野保次
 FAX(072)422-0391 / TEL(072)422-0159

約 10 分 調理時間
80kcal カロリー
0.7g (1人分) 塩分

健康野菜クッキング

モロヘイヤの

中華風スープ



栄養士



一口アドバイス

今月のアドバイス
鮎川智美さん

モロヘイヤはエジプトが原産で、加熱すると出てくるネバネバが特徴です。これは食物繊維の一種で、他の葉物より繊維が豊富です。
また疲労回復のビタミンA、ご飯などを体の中でエネルギーに変えてくれるビタミンB₁、カルシウムなども豊富に含まれています。古代エジプトの王様もモロヘイヤのスープを飲んで、病気を治して元気になったという伝説が残っています。暑い季節に旬をむかえるモロヘイヤ、和え物などいろいろな形で召し上がってください。

「材料」(4人前)

- モロヘイヤ 50g
- スープ 800cc
(中華だしの素 4g を溶かす)
- 卵 2個
- 木綿豆腐 1/2 丁
- 「調味料」
- しょうゆ 小さじ1
- 塩、コショウ 適宜
- ごま油 小さじ1

作り方

モロヘイヤは葉と軟らかい茎を摘み取り、下茹でして3cm長さに切る。豆腐は2cm角に切る。
鍋にスープを入れ、煮立ったら豆腐を加えて一煮立ちさせ、モロヘイヤと溶き卵を流し入れ、しょうゆ、塩、コショウで味を整える。
仕上げにごま油を加える。