

## ナスの種をとる

自分で種を採る 2



肥大化したナス。

ナスは、適期を過ぎて樹なりのままにしておくとも肥大化していきます。収穫適期からさらに2ヶ月ほど樹なりのまま置いておくと採種できます。表面にツヤがなくなり、黄色味をおび、弾力がなくなったら収穫の合図です。その後、涼しい場所で3週間以上追熟させてから種を取り出しましょう。



1 頭から3分の1は種が入っていないので取り除きます。



2 充実した種。



3 縦に4等分します。



4 種を取り出します。



5 ワタと種を分離させるためネットに入れて洗います。



6 充実した種は沈み、浮いた種は取り除きます。



7 広告の裏紙等を使い2時間ほど天日で干します。



8 風で飛ばないように網をかけると安心です。その後2~3日陰干しします。

# 自然農法 で 家庭菜園



step  
25

## 自家採種 2

前回のカボチャとキュウリに続き、今回は家庭菜園でよく栽培されるピーマンとトマト、ナスの種採りにチャレンジします。いずれも種は小粒ですが、すべて元気な野菜を生み出す命です。大切に作り出して、次の栽培でもっと元気で良い野菜に出会えるよう採種して保存してください。

## 今月の表紙



シソ科オドリコソウ属

## ホトケノザ

アジアやヨーロッパに広く分布し、日本でも畑のあぜ道などでよく見かける。花期は春で、花冠が2cmほどの花が咲く。

冷蔵庫へ

種袋に入れて

5年で保管すると品質はほとんど劣化しないので何年かに分けて使えます。



## トマトの種をとる

トマトは、樹なりで熟成させ、美味しそうに真っ赤に熟れたら種採りに使えます。元気そうな実から手順通りに種を採り、秋晴れの中で天日干しします。なお、種採り用のトマトは収穫してからしばらくおき、やわらかくなってから種採り作業をはじめることによきましょう。



1 トマトを半分に切ります。



2 手で崩して種を取り出します。



3 種をボールに溜めます。



4 ビニール袋に移します。



5 口を結び、屋内の陽の当たらない場所で数日間発酵させます。



6 袋がふくらみ、匂いがしてきたら発酵した証拠。それをボールに戻します。

発酵と発酵防止のため、袋の口をしっかりと縛り、発酵した証拠を確認してください。



7 発酵した種をネットに入れ、よく揉みながら水でワタを洗い流します。



8 最後にボールに種を入れ、浮いてきた種を取り除きます。

2時間ほど日干しの後、2〜3日陰干し（カボチャを参考）乾燥させて冷蔵庫へ

## ピーマンの種をとる



ピーマンは、わが国の場合、一般的に熟す前に収穫して調理する習慣がありますから、元気そうな実マークしておき、これをそのまま熟成させるようにしましょう。いずれ赤く変色しますので、これが完熟のサインです。これを収穫して、手順に従って採種してください。



ピーマンやししとうの仲間は、熟成すると真っ赤に変身します。それを目安にして収穫します。

## 大仁農場の家庭菜園から

瑞泉郷 zuisenkyo

## 美味しい野菜づくり実践編



半分に切り、水を流しながら種を採ります。



2時間ほど日干しの後、2〜3日陰干し（カボチャを参考）乾燥させて冷蔵庫へ

浮いた種を除き、天日干しへ。



鮮度のよい地場野菜が並ぶ店内



オレンジハウス盛岡店



# 地産地消の現場に行く

## 道の駅をアレンジした

### 盛岡店方式の副産物

岩手県盛岡市

オレンジハウス盛岡店

岩手県盛岡市に位置するオレンジハウス盛岡店の地産地消活動は、平成15年の夏野菜が出荷される時期から始まりました。現在では、地元の盛岡普及会を構成する6軒の農家から、新鮮な野菜を適正価格で消費者にお届け出来る様になりました。しかし、これを実現するために、大きな転換を必要としたのです。

儀なくされたのです。さらに、店舗では売れ残った時は送られてくる野菜を廃棄処分しなければならぬ事態にもなりました。

平成12年から流通システムが変更されて他の産地の野菜が盛岡店に並ぶ様になりました。その結果、消費者は地場野菜の入手が困難になり、地元農家は一生懸命作った野菜を店頭に並べられず、大幅な生産規模の縮小を余

農家訪問する度に農家の苦しみを目の当たりにする自然農法普及員は、何とかこの状況を打破する方法はないものかと模索を続け、一般に「道の駅」でとられているシステムの一部をアレンジした方法を発案しました。これは、生産・流通・消費全てに関わる問題点をクリアしたもので、平成15年の夏野菜からこの方式を導入した地産地消活動が始まったのです。

盛岡店方式とは  
農家自身が値決めをした野菜を自ら店舗に持ち込み、売れ残りがあれば農家自身が回収する流通方法。

道の駅方式の店舗は共同運営

のため、農家の出資金負担を必要とするが、この方式では既存店を利用するので負担がない。野菜管理と販売は一定の手数料で店舗が行ってくれるので、農家は生産活動に専念できる。新システムが生み出したもの安全野菜の供給に使命感を持った農家が、こだわりと責任をもって生産・出荷調整から配送まで行うことで、安価で鮮度の良い物が店舗に並ぶようになりました。愛好者の評判は口コミで拡がり、今では野菜だけでなく加工食品などの売上も増加しています。

一方、農家は納品時に愛好者の要望や喜びの声が聞ける様になり、また品質の良い仲間の野菜を目にすることで、益々責任感と生産意欲が湧き上がり、商品規格の高い野菜を継続して供給することができています。

今後は、こだわりレストランや株MOA東日本販売が行っている宅配サービス（ラビット便）への供給が予定されているので、生産者・普及員・販社間でより一体化して生産販売計画を調整していくことになっていきます。



種は農場の専用冷蔵庫で保管されています。

普及部農園課 宮島 一人

## 大仁農場の栽培日誌

### 種子からはじまる自然農法

大仁農場では、1999年に育種班を立ち上げ、作物の採種や育成を行ってきました。その目的は、農薬・化学肥料に頼らない畑で採種を行い、種子を自然農法の畑になじみやすくすること。イモ類の品種育成を行うこと、大きくこの2点を中心として取り組んでいます。現在、市販されているほとんどの種子は、消毒済みのF1品種であることは皆さんもご存知かと思いますが、しかし自然農法で栽培する場合はこのような種子に頼ることなく自家採種を行う必要があります。本農場では育種班を中心としてこの課題に取り組み、「種子から始まる自然農法」という基盤を作り、生産者・消費者に安全と安心を届け、少しでも自然農法の発展に貢献していきたいと考えています。

根菜・果菜・葉菜類の採種

ダイコン・ニンジンを中心としてカボチャ・ナ

ス・ピーマン・ミニトマト・オクラ・ラッカセイ等の採種を行っています。ミニトマトや豆類は比較的簡単に採種することができます。

#### イモ類の品種育成

イモ類は全国各地で栽培されており、特にジャガイモ・サトイモは一般的にたくさん肥料を必要とする作物といわれています。しかし大仁農場では自然農法に適した品種の育成を目標に掲げ、肥料なしでもよく育つ、おいしい病気や害虫に強い、という三つの条件に合うものを毎年選び、徐々に目標に近づけていく取り組みを行っています。

今回は大仁農場での育種事業の一部を紹介させていただきました。種は採り続けていくことで、その地域の気候風土になじみます。また作物の一生を観察することで、土や作物をはじめとした地球上のあらゆる生命のつながりの一端を感じることができます。この営みこそが食育活動・地産地消、そして環境保全活動につながる一つのきっかけであると考えています。

## 農事暦

1 / 31	1 / 26	1 / 19	1 / 15	1 / 11	1 / 3
旧暦 12 / 13	12 / 8	12 / 1	11 / 27	11 / 23	11 / 13
中潮	小潮	大潮	長潮	中潮	大潮
月齢 12	7	29.5	25.5	21.5	13.5



寒さをしのいで快適に眠るのは古今東西、人々の欲求でした。バイキングが考えた羽毛布団はヨーロッパ全体に普及して、最良の眠りを作りだしました。実に北欧では80%がその愛用者です。布団の文化が短いわが国でも、羽毛が人気を呼んでいます。

**冬**は暖かくして眠りたいものですが、それにつれて重くなると言えば布団。ところが、今

でこそ夜に布団を敷いて眠るというのが当たり前になっていますが、意外にもこの習慣が日本人に定着したのは最近の話だというのです。最近と言っても江戸時代末期ですが、それにしても昔の人はどうやって安眠をむさぼっていたのでしょうか。

最初に「ふとん」という言葉が登場するのは万葉集や日本書紀といった古典です。ずいぶん昔からあると思われるでしょうが、この時代のふとんとは板の間に木枠をつくって「タタミの上に寝る」という意味です。その上に絹の御帳をたらして眠るのですが、もちろん上流社会の貴族たちに限られた贅沢でした。庶民はと言えば、あるだけの服や毛皮をまとって野宿同然で眠るとい

うのが一般的だったようです。つまり、現在のような寝床というイメージがまったくなかったといっています。それでは、現在のように

布団で眠るのがいつ頃から定着したかという点、江戸時代にあった遊郭が一役買ったとも言われています。その時代の遊郭は非常に格式が重んじられ、敷き布団の枚数によって遊女の序列が決められていたのです。その寝心地が良かったから普及したという訳ではないでしょうが、江戸時代末期から徐々に布団の良さが庶民にも浸透して、一般化していきます。

**海**外ではというと、エジプト時代からベッドが寝具の代

名詞でした。そのスタイルもいろいろで、動物の脚を模したコーナーで支えるエジプト式からソファベッドのギリシヤ式、ローマ時代になるとカウチソファやキングサイズのWベッドまで登場するようになります。わが国と比べて、何とも豪華な睡眠のような気がしますが、これも生活様式の違いがあるからでしょう。ただし、寝室のようなものはなく、広間の隅にベッドを置いて生活していました。このため恐ろしく天井が高く、舞落

ちる埃の量も半端じゃなかったようで、天蓋付きのベッドができたのはこのためです。

**さ**て、布団の中身ですが、日本では真綿から始まったの

に対して、欧米では羽毛が最初でした。かつて厳冬の海を生活の場としていたバイキングたちが最初に使ったとされています。基本的には何処でも手に入るために世界各地で昔から使われていたのでしょう。その伝統は主に中世以降のヨーロッパに受け継がれ、金持

## 安眠を誘う布団

ちの贅沢品になりました。フランスでは羽毛の布団に寝る「こ

とと贅沢をすることが同義語として使われていました。それが庶民に普及するのは羽毛の加工機械が出現した産業革命以降です。

そして、わが国にも伝わります。

明治時代に一部の金持ちに愛用されていましたが、一般化するのには昭和40年代あたりから。羽毛布団が最良の眠りに誘ってくれるようになるまで、ずいぶん時間がかかりましたが、タタミに羽毛布団を敷いて眠るジャパニーズスタイルは贅沢の極めかも知れません。



シマ吉の大冒険

Vol.84

宇宙からおめでとう たて りえ



# お便り回覧板

**全** 国各地の自然農法訪問記に登  
場された河野富美子さんの記  
事に感動しました。我家は大の自然  
食ファンです。食べる一方のファンで  
申し訳ないのですが、自然の野菜は  
見ても料理しても食べやすく優し  
くて力強さを感じ嬉しくなります。

(鹿児島県霧島市 松尾ひづる)

**今** 年は始めて秋なすびを作って  
ました。素人には作れないと  
思っていたので、毎年夏が過ぎると全  
部引き抜いていきましたが、家庭菜園  
でも見事ななすびが収穫できました。

(大阪府阪南市 楽紗千子)

**人** 工授粉の仕方について詳しい記  
事が11月号にありました。今  
年は人の勧めで始めてスッキーの苗  
を1本植えました。葉も茎も大変珍  
しく、初めて見る美しさに感動しま  
した。ただし、実が1つも収穫できず  
に終わってしまいました。後で友人か

(秋田県横手市 小野幸子)

ら受粉をしなければ成らないと聞き  
ました。来年こそはこの記事を参考  
に、もう一度試してみたいと、今から  
楽しみにしています。

(北海道旭川市 飛澤妙子)

**私** たのを平気です。母が靴下の電線し  
て、自分は歳をとっても絶対に電線  
した靴下ははかないと心に決めていま  
した。ところが、やっぱり母と同じよ  
うにはいている自分がここにいます。

(兵庫県豊岡市 泰久恵)

**食** 育の原点は「おぶくろの味」忘  
れかけたお母さんの美味しい手  
料理です。時が過ぎて、便利になっ  
たかわりに「忘れもの」がいっぱいある  
ような気がしてなりません。家庭菜  
園だつて大変なのに、自然農法を伝  
えてくださっている普及会の皆さんに  
感謝でいっぱいです。

(秋田県横手市 小野幸子)

## 読者プレゼント

**終了しました**

締切 1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。  
今回は『り』ご当選10名様にプレゼントします。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

静岡県の環境教育担当者研修で

事業団が食分野の講師に

さる11月29日に、静岡県掛川市の同  
県総合研修センターにおいて、環境教  
育への取り組みを学ぶ「環境教育担当  
者研修会」が開催されました。県内の  
公立高校や県立盲・聾・養護学校の教  
員約160名が参加し、みどり・廃棄物・  
食の分野に分かれ、それぞれの指導す  
るコツを学んだり、ゴミ減量への取り  
組みについて考えました。

その中で、食分野の担当として当事  
業団の職員が出向し講師を務めました。  
食分野の内容は、地産地消の紹介ビデ  
オ上映をはじめ、食農クイズ、モミす  
り・精米体験、おにぎりを握る体験など、  
楽しみながら学校でもできるメニュー  
を重点に紹介しました。参加者からは、  
体験型で楽しかった、学校でもやって  
みたいなど、多くの喜びの声が寄せら  
れました。

#### 明けまして

おめでとうございます

旧年中は多分のご支援を賜り、誠  
にありがとうございました。新たな年  
がスタートしましたが、本誌も新年号  
の発刊にあたり新企画をお届けでき  
ることになりました。今年もご愛読の  
ほど宜しくお願ひ申し上げます。また  
ご意見、ご叱責もお待ちしています。

# 食 *Healthy*

## 食品添加物と MOA 加工食品

昔なつかしい縁日の屋台では、砂糖を熱したカルメ焼きが売られていました。カルメ焼きは、砂糖を120℃位に熱して作るのですが、その時にあま〜い匂いがするのと無色の砂糖がきつね色になるのを見ようと屋台に行列が出来たものです。口に入れるとはじめは硬く、徐々に溶けて、まるやかな甘さが口の中いっぱい広がる砂糖菓子ですが、今ではめずらしいものとなってしまったようです。

### 砂糖とカラメル色素

**砂糖**は、虫歯の元・肥満の元・糖尿病の元など患者扱いされる場合がありますが、果たしてそうでしょうか。肥満の元については、砂糖は炭水化物ですからごはんやパンの主成分と同様のものです。砂糖の取りすぎだけが原因ではありません。大切なのは、食事の量と運動の量のバランスだということになります。また、糖尿病は、尿に糖が出てしまうのでついた名前、遺伝や生活習慣、ストレスなどによつてすい臓から分泌されるインスリンというホルモンが不足し、血液中の糖が体の細胞に行かず、尿中に洩れてしまうものです。

2000年の「砂糖と健康・東京フォーラム」では「2000年東京宣言」として、自然の恵みである砂糖、これを求めるのは人の本能であり、砂糖を取ると脳内にセロトニンなる物質が現れ、心の癒しに効果があることなど、砂糖は人の食生活に有益な食品であることが表明されました。このときの砂糖とは、サトウ

キビを原料とするものとテンサイを原料とするものの両方を指して、食品添加物であるダイエツト甘味料などは別です。

では、サトウキビからのようにして砂糖は出来るのでしょうか？ タイなどの原産地でサトウキビを切り、砕いて汁を絞り、不純物を沈殿させ、上澄みを煮詰めて結晶缶の中で結晶を作ります。この結晶を遠心分離にかけ、結晶糖を取り出しますが、これが原料糖で一般に粗糖と呼ばれるのです。原料糖は袋詰めされることなく裸のまま日本に輸入されるので、国内工場ではまず原料糖の表面を洗い、温水に溶かして石灰を加え、炭酸ガスを吹き込んで不純物を石灰と一緒に沈殿させ、ろ過します。残りの不純物を活性炭などに吸着させて取り除いた糖液を真空結晶缶の中で濃縮し砂糖の結晶を作ります。この結晶を製品遠心分離機で結晶と糖蜜に分離させ、結晶した方が製品となります。残りの糖蜜は再び煮詰めて結晶にします。これを3回繰り返したものが三温糖です。昔の三温糖は3回繰り返すことで色がついてしま

いましたが今では精製が良くなったことで色があまりつかないのです。砂糖を焦がして作った食品添加物であるカラメル色素で色を付けてイメージを良くしています。したがって三温糖と白い砂糖とミネラルの量は差ほど変わりません。

**M**OAでは長年独自の精製法であるミネラルシュガーとミネラルシュガーマイルド、ティーシュガーを販売していますが、これらはいずれもサトウキビのもつカリウム、マグネシウムをはじめとする種々のミネラル分がそのまま結晶に含まれているので、サトウキビの甘みとコクを楽しみながら自然のミネラルを補給することが出来ます。みなさんも自然のミネラルを含んだ砂糖を上手に摂取し、心の癒しと能力・体力の向上、してみませんか！

MOAが販売するナチュラルシュガー





ネギは様々な料理に使い、使い勝手の良い野菜です。  
 毎日のようにネギを買うという人も多いです。  
 しかし、意外と簡単に栽培できるのをご存知でしょうか。  
 根の付いたネギを買ってきて、  
 そのままプランターに植え付ければ、立派なネギに成長します。  
 しかも、地際から刈り取っても再生するので大変便利です。  
 今回は分けつする品種（弘法ネギ）を使用しているので  
 2本植えれば1年で20本ぐらいの大きな株になります。

栽培カレンダー

定植時期

収穫時期

定植2ヶ月後から年間を通して収穫できます。



13 Y程度のプランターに用土を入れます。



植えつけるネギは購入したもので大丈夫。夏場なら根は左の写真程度あれば根付きます。



10月の寒い時に植える場合は根の長い苗を必要とします。



対角線上の2つのコーナーに深さ10cm程度の穴をつくります。



根が完全に土の中に収まるようにして植え付けます。

キッチンガーデン実践講座  
 プランターでネギづくり

収穫を楽しもう



ネギは、地際から切っても下からどんどん成長するので、ある程度伸びた葉を切り取っても、その部分から再生していきます。このため、必要な量だけ摘み取って料理に使えるので、キッチンガーデンには最適。長い期間収穫を楽しめます。



軽く土を抑えれば完了です。



2株あれば、約1年でプランターいっぱい葉が広がります。ただし、分けつしないネギは3~4cm間隔で10本くらい植えてください。



## 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。

自

MOA自然農法  
宇土普及会

## ネーブル

宇土市はネーブルの産地です。園地から島原湾が望める風光明媚な所で栽培をしています。自然農法でのネーブル栽培も10年以上になりました。長年続けることで樹性も良くなり、環境に優しく安全な果実をご提供できます。



生産者の中嶋さん

注文期間 1月8日～20日

発送期間 2月6日頃

値 段 2,720円(消費税込、送料別)

限定数量 10箱

発送形態 5kg箱(3L・2Lサイズ込み)  
(2ヶ月前までの発送が可能です)

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162-3 MOA西日本販売(松本、濱地まで)  
FAX(092)938-7616 / TEL(092)938-7633

特

MOA自然農法  
八代普及会

## 青島みかん

ボカシや有機堆肥で土づくりを行い、ミカンの樹も元気にすくすくと育っています。太陽の光と不知火海の潮風をいっぱい浴び、甘くて美味しいミカンが収穫できました。早生ミカンとは一味違った青島ミカンをご賞味下さい。



生産者の河野さんご夫妻

注文期間 1月8日～20日

発送期間 1月27日頃

値 段 3,120円(消費税込、送料別)

限定数量 10箱

発送形態 10kg箱(S~Lサイズ込み)

(2ヶ月前までの発送が可能です)

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162-3 MOA西日本販売(松本、濱地まで)  
FAX(092)938-7616 / TEL(092)938-7633

MOA協力業者  
株式会社徳倉

## ミネラルシュガー 1kg

さとうきびに含まれるミネラル分が残るように、原料糖から取り出した蜜分を含ませて真空結晶させた砂糖です。

砂糖の粒が大きく、ゆっくり溶けるため、味をなじませる煮物などのお料理に最適です。



インターネットによるご注文

注文期間 随時

値 段 ミネラルシュガー 1kg 400円

ミネラルシュガーマイルド 600g 295円

(価格はネット価格 税込・送料別)

発送形態 他の商品と組み合わせで商品代

1000円以上ご購入から発送

支払方法 代金引換(代引手数料別途)

U R L <http://www.shop.moanet.co.jp/>

自然食推進員交流ひろば

メンバー募集中!

ご登録いただくと、自然食運動や食育、新商品に関する情報発信、意見交換、情報共有などができます。

題名に「交流広場メンバー希望」と書いて、  
[shokuhon@moanet.co.jp](mailto:shokuhon@moanet.co.jp)までメールをいただければ、  
折り返し登録用紙を送付いたします。

MOA協力業者  
山口製糖株式会社

## ミネラルシュガーマイルド 600g

さとうきびに含まれるミネラル分を砂糖に含ませるために、原料糖を大釜でコトコトと煮込んだ、蜜分を含む粉状の砂糖です。

さらっとしているため、お料理、お菓子、飲料など幅広く使用できます。



お求めは各販社まで 販売者 株式会社MOAインターネット(0557)84-2731

株式会社エムオーエー商事 (0557)84-2657

株式会社エムオーエー北海道販売(011)622-0366

株式会社エムオーエー東日本販売(022)388-3393

株式会社エムオーエー北陸販売(076)253-1115

株式会社エムオーエー中部販売(0568)76-8880

株式会社エムオーエー関西販売(06)6459-3363

株式会社エムオーエー西日本販売

商品課 鴨方事務所(0865)64-6068

商品課 福岡事務所(092)938-7608



# 全国普及会直送 自然農法農産物の

自

## 伊勢芋

MOA自然農法  
富岡研究会

群馬県から

伊勢芋は、山芋の中では女王様と呼ばれているほど上品な味を持ち合わせ、一度食べたら忘れられないということで注文の多い品種です。寒さが強まるこの季節に本格的な旬を迎えます。美容と健康にも良く、是非ご賞味ください。



生産者の堀込さんご一家

注文期間 12月中旬～3月下旬

発送期間 12月中旬～3月下旬

値 1,200円 / 1kg

送 (消費税込・送料別)

限定数量 100箱

発送形態 3kg・5kg箱(2L・1L入り)

支払方法 郵便振込

会員割引 / 伊勢芋 1kg 当たり 100円引き

会員  
割引

**終了しました**



注文先 〒370-2311 群馬県富岡市下高尾554-1 堀込 理 FAX(0274)63-3696 / 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ゃいます。有機JAS農産物



生産者の井波さんご夫妻

注文期間 1月5日～2月28日頃まで

発送期間 注文後随時(1週間以内)

値 北海道4,200円

送 北東北、甲信、九州

消費税込 3,700円

送 中国/3,600円

送 中部、関東、北陸/3,500円

送 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

会員  
割引

**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

自

## キンカン

MOA自然農法  
串本研究会

和歌山県から

キンカンはビタミンB1、B2、Cをはじめカルシウム、鉄、カロチンなど栄養が豊富です。とくに皮に含まれることが多く、丸ごと安心して食べられる自然農法がおすすめです。



生産者の濱岡さん

注文期間 1月上旬～4月上旬

発送期間 1月下旬～4月上旬

値 500円 / 1kg

送 (税込み・送料別)

限定数量 なし

発送形態 2・5・10・15kg 段ボール(M・2L)

支払方法 郵便振替用紙を同封

会員割引 / 1回50kg以上につき5%引き



注文先 〒649-3631 和歌山県東牟婁郡串本町檜野948-2 谷岡知夫 FAX(0735)65-0359 TEL 同左

自

## ハッサク

MOA自然農法  
宇土普及会

熊本県から

ハッサクの特徴は、果実の1個の重さが350～400gと大きく、扁球形で、成熟すると黄色くやや厚い果皮にあります。甘味と酸味のバランスが良く、肉離れのよいパリッとした食感が人気です。ご注文をお待ちしています。



生産者の中嶋さん

注文期間 1月8日～20日

発送期間 1月27日頃

値 2,000円(消費込み送料別)

送

送 100箱

送 10kg箱(L・2Lサイズ込み)

送 (2合結束での発送はできません)

支払方法 郵便振替用紙を翌月10日頃郵送



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

**終了しました**



約 15 分 調理時間  
80kcal (1人分) 0.3g (1人分) カロリー 塩分

# ねぎ焼き

健康野菜クッキング



## 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

ねぎは白い部分を食べる根深ねぎと葉の部分を食べる葉ねぎとがあり、主に関東では根深ねぎ、関西では葉ねぎが好まれています。葉ねぎにはカロチン、ビタミンCが含まれカゼの予防に役立ちます。また、ねぎ特有の香り成分に

は肉や魚などの臭みを消す働きのおかげに、消化液の分泌を盛んにしたり、血行をよくして体を温める働きがあります。普段は薬味など脇役に回ることが多いねぎですが、たくさん食べて寒い冬を元気に過ごして下さい。

## 「材料」

(4人分)

葉ネギ 100g  
こんにゃく 60g  
ちりめんじゃこ 大さじ2  
卵 2個

小麦粉 大さじ2  
油 適宜  
下ろし大根 適宜  
かぼすポン酢 適宜

## つくり方

葉ねぎは小口切りにする。こんにゃくは1cmの角切りにし、下茹でする。

にちりめんじゃこ、卵、小麦粉を加えてよく混ぜ合わせ、油を引いて熱したフライパンで焼く。

下ろし大根とかぼすポン酢を合わせて添える。