

自然農法

で

家庭菜園

step
41



スイカの整枝作業

ツルの繁茂をコントロールする

スイカはカボチャと同様のウリ科に属するツル性の作物です。この種の野菜を栽培する上で注意することは、ツルがたくさん伸び、そのまま放置しておく、枝葉が茂りすぎて日当たりが悪くなり、光合成能力が落ちるところにあります。このため、良いスイカをつくるためには整枝が欠かせない作業になります。方法は、芽の先端を摘み取る「摘心」と、伸びて込み合っている枝を切り取るという「間引き」を行います。そして、子ツルの伸びる方向を棒などで固定しながら全体の形を決めていきます。

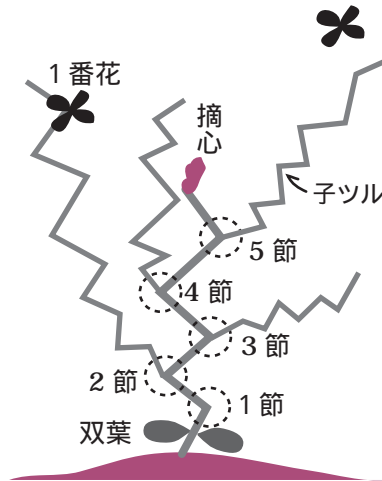
スイカの栽培

これからの季節、夏に向って畑も賑やかになっていきますが、家庭菜園でも一般的なもののばかりでなく、少しポリウム感のある野菜を作ってみたいと思います。今回は、畑の王様とも呼ぶべきスイカにトライしましょう。少し難しい栽培となりますが、それだけに収穫時の喜びが倍増します。

スイカの摘心



双葉から5節後の芽を摘心します。これにより4本仕立てとして伸ばしたい方向にツルを導いていきます。



写真上のような芽（指で示した箇所）が6節目に出るので、それを根元から摘みとるようにする。



小さいうちだとポロッと簡単に摘み取ることができます。



これが摘み取った芽。小さいうちに摘むと傷口が小さく、病原菌や雑菌が入りにくい利点があります。

今月の表紙



ウマノスズクサ科カンアオイ属
オオバノウマノスズクサ

関東以西の太平洋岸の山地に自生するツル性植物。4～6月にかけてサキソフンの形をした花を咲かせる。

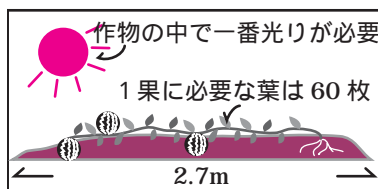
▼ スイカの人工授粉

スイカやカボチャなどのツル性作物の特徴は、地を這いながらツルが伸び、その何節か先に花が咲き、実をつけます。スイカの場合は最初、5〜8節に1番花が着生し、その後、5〜8節ごとに2番花、3番花と雌花が現れるのが特徴です。1番花では良果にならないので2〜3番花を人工授粉しましょう。雨が多い時は、花粉の受精能力がなくなるので、晴の日を選んで行いましょう。

▶ 畝を有効活用する



スイカは畝幅も通常の畑よりも広く取りまです。前図の通り、本葉5枚目で摘心し子ツルを4本伸ばしますが、2本を遊びツルとして2本で2果を収穫できるようにします。スイカの畝幅を2.7mとして、子ツルが1〜1.2m伸びたらツルを株元に戻すようにします。子ツルを30節位で摘心するとツルの長さは約3.5mになるので4本の子ツルを1〜1.2mで株元に戻すとスイカのツルは2.7mの畝に効率良くおさまります。



雌花と雄花



左が雌花、右が雄花。花は大きさも一緒で一見して違いはありませんが、雌花は左の写真のように花の下が膨らんでいます。雄花と比べて雌花は圧倒的に少なく、注意深く探してください。

大仁農場の
家庭菜園から



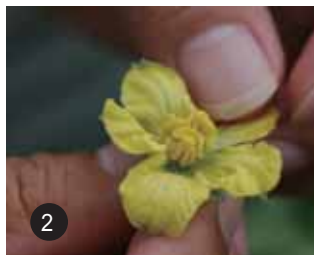
美味しい
野菜づくり
実践編



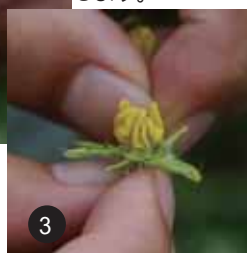
受粉させた雌花から順番に実が熟していきます。時々回転させて全体に日光がいきわたるようにしましょう。



1 左が今日咲いた雄花で右は咲いて時間が経過した花。授粉に使うの今日咲いた花で、手に2、3回つけて花粉が出るか確かめてください。



2 授粉する日の温度は高い方がよく、時間帯も6〜9時の間。午前10時以降の授粉は、受精が概ね30%に落ちます。



3 花びらを取り除き、花粉を付けやすいようにします。



4 雌花
5 花粉をめしべ全体に軽くこすりつけて完了。

エダマメの育て方 2

農学博士 木嶋利男



自然農法の その5

不思議な世界

(前号からの続き)

1粒と2〜3粒播きの発芽と根の様子を調べてみると、1粒播きに比べて2〜3粒播きは根が太く、土中深く伸長しているのを観察する事ができます。これはダイズ(エダマメ)に備わった性質です。立派な根は水分をたくさん集める事ができ、根りゅう菌も良く共生します。但し、2〜3粒播種すればいつでも生命力のあるダイズ

でも生命力のあるダイズ

水分ストレスのない場所を

十分な水分をダイズに供給します。

ては慣行栽培が基準にならない場合もありますので、「カツコウが鳴いたらマメを播け」など地域に残る言い伝えなども参考にして決めます。適期にまくと、発芽揃いが良くなり、鳥の被害も受け難くなります。

まず、畝間70cm、株間25〜30cmの間隔で3〜4粒を点播き(1穴に)し、覆土・鎮圧します。4粒播種すると、ほとんどの場合4株になります。そこで、次は間引き作業

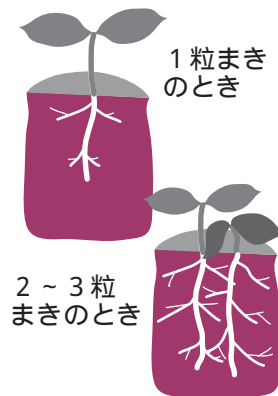
ができるか?と云うと、そうではなく、播種時期も大切になります。地域によって異なりますが、5月(上旬〜下旬)に播種すると7月(上旬〜下旬)に収穫できます。播種期のポイントはその

です。子葉が展開し、本葉2枚の頃、良い株を2本残し、子葉の形が悪い(種子伝染の病害の可能性がある)、本葉が奇形(ウイルス病の可能性がある)などの株は間引きします。これで、7分条件が整います。

地域の慣行栽培より、約1週間遅らせます。これが自然農法(土の偉力を発揮する)の播種適期になります。地域によ

なお、後で述べますが、水田の畦畔、トウモロコシの間、果樹園など、水の供給される場所や夏の乾燥期に水分ストレスの少ない場所に播くと、品質が向上します。

エダマメとして収穫する場合は、サヤが着いた1ヵ月後、サヤがふくらみ、指でサヤを押えるとマメが飛び出す頃が適期となります。ダイズとして収穫する場合は、茎葉が黄化し、枯れるまで実を充実させる必要があるため、エダマメの1ヶ月程度後になります。



1粒まきのとき

2〜3粒まきのとき

開花・授粉が成立すると、いよ養分の転流です。このとき大切なのが炭水化物の同化作用(光合成)に必要な水分です。播種方法で作られた深い根、水田の畦畔栽培やトウモロコシとの間作は

十分な水分をダイズに供給します。

なお、茎・葉が過繁茂になった場合、養分の転流が抑制(木ぼけ)されますので、頂部を刈取ります。



乳搾り体験に訪れた子供たち。



早朝のパンパンに張った乳牛のお乳。

普及部畜産課 金原 孝夫

大仁牧場の飼育日誌

■元気な牛から美味しい牛乳を

朝 6時、パンパンにお乳を張らせた牛が我先にと搾乳小屋に入ってきます。そして牛乳を絞り終えるとしぼんだお乳を横に揺らしながら、足取り軽く餌場めがけてまっしぐらです。

可愛いですね。ところで、牛のお乳は1日にどのくらい出ると思えますか？ 餌や血統によって違いがありますが、およそ15〜40かそれ以上にもなります。すごく大きなタンクをぶら下げていることになります。

さて、搾られた牛乳は加熱殺菌して販売されますが、大腸菌を死滅させるには、最低でも60分で15分、その他の雑菌を考慮すると63分で30分の加熱が必要とされています。もっとも、これは瓶詰めにして販売する場合の話で、飼育環境や搾乳時の衛生管理が徹底されているという条件があります。が、搾った直後の牛乳には大腸菌や雑菌がないので、熱処理しなくても安心して飲むことができるのです。

生乳はクリームを凝固させる性質があり、一般ではこの現象を防ぐため生乳中の脂肪球を細かく均一化させる「ホモナイズ」処理を行っている。これに対して大仁農場牛乳では処理をせず、より生乳に近いノンホモ牛乳として生産されている。

ところで、前述の乳量について

ですが、濃厚飼料（穀類等）を沢山食べさせれば沢山のお乳が出ます。餌の栄養分が牛乳にまわることになるのですが、それ以上に体内に蓄積されたカルシウム分等も吸い取られてしまうのです。そして、これが原因で乳房炎や出産時の腰抜けによる起立不能等の障害が起きてしまいます。また、牧草だけで育った牛が平均10回程度のお産が可能であるのに対し、濃厚肥料を多給した牛は2〜3産で廃牛になることが多いのです。

も ちろん、大仁牧場ではより自然に近い形で乳牛を飼育しています。そして搾乳したお乳も「ホモジナイズ」せずに、本来の味をお届けするため成分無調整の「ノンホモ牛乳」として生産しています。

大仁牧場の牛乳は、口当たりが柔らかくて甘味もあり、口に含んだ時に牛の温かさを感じられます。これからも、より本物の美味しい牛乳を目指して努力しますので、皆さん応援してください。

農事暦

下弦

満月

上弦

新月

5 / 28
4 / 24

5 / 20
4 / 16

5 / 12
4 / 8

5 / 9
4 / 5

5 / 5
4 / 1

5 / 1
3 / 26

旧暦 小潮 22.6

大潮 14.6

中潮 6.6

中潮 3.6

大潮 29

長潮 25



前回は、植物を育て、自然を楽しむことを通して心身が癒される園芸療法について簡単に説明をさせていただきました。今回は園芸療法と心の癒しについてお話をさせていただきます。



園芸療法の実践

2

土 いじりをしていっているうちに心配事を忘れ、作業が終わるころには心がスッキリ晴れていたという経験や、きれいな景色を見ることが心が穏やかになった経験等々、自然による心の癒しを体験された方も多いのではないかと思います。

現在、園芸療法は様々な理由から心身の障害を持つ方々や高齢者などに對し、心と身体

の改善を目的に行われています。しかし園芸療法の歴史をたどると、精神疾患を持つ患者が病院の庭で作業をすることで症状が改善した症例をきっかけに発展し、現在にいたっています。つまり園芸療法と心の癒しは切っても切れない関係にあるのです。

園芸療法の現場では、自然との触れ合いや園芸活動を通したりリラックス効果や、屋外の作業を通して身体を動かすことによるストレスの解消、育てた花

日常が新鮮になる日

や自然の素材を使った創作活動を通した自分自身の表現、花や野菜を育て上げることによる自信と自尊心の回復などをターゲットにしたプログラムメニューが繰り広げられます。

何となく心がどんよりしていたり、悩みを抱えていたり、精神的な疾患を持つ方などを対象に心の

状態の改善を目指す園芸療法では、そのアプローチ方法の一つとして私たちの身体に備わった五つの感覚（視覚、聴覚、触覚、臭覚、味覚）を働かせることを積極的に行います。実は私たちの身体が心地よいと思える状態にあるとき、心も心地よくなるということが研究でも明らかになっているのです。

長 い冬を超え一斉に芽吹きだす木々の緑や花々の彩りの美しさ、木々の葉が風に揺れる音や鳥たちのさえず



イラスト いけや しほ

り、若々しい新芽の手触りや木の根元の腐葉土のふかふかとした感触、風に乗って運ばれてくる花の香り、それぞれの季節ごとに楽しむことのできる野菜の味など、自然は私たちの五感を刺激してくれる要素に溢れています。

最近疲れ気味の方、心の癒しを求めている方、ぜひ周りの自然に目を向けてみてください。自然の楽しみ方は人それぞれで構いません。自然は思っているよりも身近にあることや、日々移り変わっていることに気付くようになればハナマルです。毎日同じ繰り返しのように感じる日常も、ワクワクとした気持ちで迎え、新しい発見に満ちた日々の連続へと変わっていくでしょう。

最近疲れ気味の方、心の癒しを求めている方、ぜひ周りの自然に目を向けてみてください。自然の楽しみ方は人それぞれで構いません。自然は思っているよりも身近にあることや、日々移り変わっていることに気付くようになればハナマルです。毎日同じ繰り返しのように感じる日常も、ワクワクとした気持ちで迎え、新しい発見に満ちた日々の連続へと変わっていくでしょう。



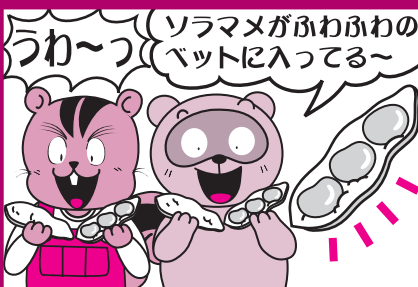
やまや ゆりこ「奥熱海療院 園芸療法士（アメリカ園芸療法協会認定）」

問い合わせ先 奥熱海療院 TEL 0558(79)1022

シマ吉の大冒険

Vol.100

ソラマメはいいな！ たて りえ



お便り回覧板

自 然農法の不思議な世界で、パレ
イシヨの植え方がとても参考に
なりました。ヘソを切り落とすこ
芽を下にして切り口を上に向けての向
けること。昨年までは切り方も植え
方も考えずに行っていました。植付け
前から収穫が楽しみです。

(埼玉県吉川市 山田和子)

特 別寄稿の高岡さんが元気で過
しました。日比谷の講演の時に世の中
にはこんな方もいるんだ！と涙し
た事が昨日のようです。花粉、黄砂等
世間を騒がせている問題が山積みで
すね。自然農法する方を増やしてい
かなくっちゃ。

(千葉県船橋市 中島紀子)

我 が家には住宅地ながらソドウの
樹があつて、私がこの歳(30代)
になるまで成長してきましたが、こ
れまで、たまこの殻やシジミ貝を上

かける程度で「土の下を米ヌカで」と
いう作業は1度もしてきておりませ
んでした。雪の多い青森とはいえ、ブ
ドウ虫にやられて死んだ樹もあり、ど
うにかしなければと思っていた矢先
地表面にばかり堆肥を散布していた
方法を反省し、雪解けを迎えたら生
き返るよう取組みたいと思いました。

(青森県五所川原市 福沢良香)

3 月号の飼育日誌を読み、昨今
マスコミに取り上げられている
食品の偽装問題に思いをめぐらせま
した。安全で美味しい肉牛を育てる
には草を中心に、自家産、国内産の
トウモロコシなどを3割与え、十分な
日光浴をさせることなどが大切と書
かれてありました。以前、大仁農場
で食べたシャンボハンバーグの美味し
かったことを思い出しました。これか
ら安全な肉牛を育てて下さい。

(山口県山口市 藤田正憲)

読者プレゼント

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『グリーンパキ』を抽選で1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

名品展を鑑賞した浮橋の皆さん。



元「浮橋区」の市民交流会が、さる2
月17日に実施さ
れました。今回
参加した地区役
員は熱海のMO
A美術館で所蔵
名品展を鑑賞し
た後に大仁農場
で梅花を楽しみ
ながら交流を深
めました。

地元浮橋地区の市民と交流会

MOA美術館で名品展を鑑賞

誓いの言葉を述べる藤井さん。



式は午前
11時より開
かれ、関係
者から式辞
告辞、祝辞
などが述べ
られ、新入
生の藤井晴
敏さんが誓
いの言葉を
述べて終了
しました。

topics

トピックス

08年度自然農法大学校で入学式

新生10名が希望を胸に

4月6日、大仁瑞泉郷の宝山亭にお
いて平成20年度自然農法大学校の入学
式が行われました。今年は男子9名
女子1名の計10名で、全員が専攻科に
入学して1年間共に大仁農場で自然農
法を学んでいくことになりました。

食 *Healthy*

食品添加物と MOA 加工食品

四方を海に囲まれたわが国では、古来より海の幸を様々な用途に使ってきました。なかでも和食の味を決める「出汁」に煮干しや昆布は欠かせない存在です。ミネラルいっぱいの昆布は日本の味を演出するばかりでなく、わたしたちの健康にも多くの恵みをもたらしています。

からだが喜ぶ昆布

昆はなんと味噌汁、おかずが一品か二品と漬物、我が家の食事です。肉や魚が欠けることはあっても、野菜が欠けることはありません。このような食事が日本人の健康には良いことがわかり、平成17年に国が定めた食育基本法では日本型食生活の実践を地方行政が計画を立て、学校・職場・家庭などで進めていくことが決められています。

この日本型食生活に欠かせないものは、なんといっても和風の味です。その決め手はだしでしょう。特に味噌汁にはいつも決まっただしとみそを使う家庭が多いようです。そうすることで我が家の味のつぎになります。

日本は海に囲まれ山が多いことから、だしには海と山の幸を生かしています。和風のだしに一般的に使われる素材は、煮干やかつお節など魚のだし、それに昆布を加えるとだしの成分アミノ酸の相乗効果でうまみが倍増以上格段にアップします。また、しいたけなどきのこを加え

ることで更に特徴が出せます。

だしの素材の代表選手・昆布には、ミネラルが豊富に含まれています。ミネラルは体内で作ることはできないものですから、食物から上手にとることが必要です。また、昆布にはカルシウムが牛乳の7倍、鉄分は39倍も含まれており、他にも体内の代謝を活発にするヨードや、整腸に良い食物繊維もたくさん含んでいます。

そのような昆布のもっている特長を見ると、昆布はだしをとるだけでなく全部を食べることが私たちのからだにとって良いことがわかります。手軽なのは、だしをとった後の昆布は捨てないで食べることです。

佃煮にするのは定番です。昆布のあめかけは、だしをとった後の昆布を2、3日陰干ししてパリッとさせ、これを油で揚げ砂糖のシロップをかけたお菓子風のもの。だし昆布のふりかけは、だしをとった後の昆布を小さく切つて、カラカラになるまで干し、これをミキサーもしくはフードプロセッサで細かくし、炒ったかつお節を加えて更にまわし、白エマ・

青のり・とうがらし・食塩を加えた手作りふりかけです。(日本昆布協会ホームページより)

忙しい時にはだしをとったものをとりあえず干しておき、後日時間の空いたときに作るなど、工夫して上手に食べたいものです。

昆布は、冷たい海水の海域でよく育つので、現在流通している昆布の90%が北海道産です。袋には産地の名前が書いてあります。発芽から1年で収穫したものは薄くてやわらかく、だしには2、3年ものの肉厚のものが適しています。ロープに昆布の種(胞子)を植え付け海底で育てた養殖ものもありますが、海底の岩に自生した天然ものは年々大変貴重なものとなっています。収穫後には浜の石の上で天日乾燥し、整形、選別して製品とします。

MOAでは北海道の有名産地の利尻・歯舞・日高・道南と岩手県産の昆布を取り揃えています。どれも良いだしを出す名選手ばかりです。これからはだしを取った後の昆布を捨てずに、できるだけ食べ切るようにして、からだが喜ぶようにしたいものです。

作物誌

定植時期と収穫時期(大仁農場の場合)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

ソラマメ

原産地

豆類の中でもっとも古い栽培種。地中海沿岸の北アフリカ原産が有力で、チグリス・ユーフラテス川流域では新石器時代から、またエジプトでも4千年前から栽培されていた痕跡が発見されている。わが国へは、天平時代の736年にインドの僧が伝えたとされている。

適地適作

原産地の地中海性気候は秋から春にかけて最高気温が15〜20の比較的冷温な気候が続く。わが国でのソラマメ栽培適温も15〜22となっており、それ以上高温になると成長が鈍る、非常に生育適温の狭い作物でもある。

栽培方法

排水が良く、しかも乾燥しない畑が適地。このため、排水の悪い場所

では高畝にして栽培する。

畝幅は、草丈が1m以上まで成長するので1・2〜1・4mとする。また密植を避ける必要がある。株間は50cmぐらい広くとる。

種まきは、直播きで1つの穴に2〜3粒播く。おはぐろ部を下にして種子の上部が土から出るくらいにする。また、乾燥に弱いので播種後は枯草などで被覆する。これは鳥害を防ぐことにもなるので必ず行うようにする。

摘心は4節で行い、わき芽を育てる。収穫はさやが垂れ下がり、背筋が黒っぽくなって光沢がでたら行う。

栄養価

そら豆は別名「おたふく豆」と呼ばれて広く親しまれてきた、一般に使われてきた食材。食物繊維やビタミンB群、たんぱく質、カルシウム、カリウムなどを豊富に含んだ優れた栄養食品。カリウムと食物繊維の相乗効果で腎炎によるむくみをとる効果があり、高血圧や貧血の

大仁瑞泉郷花だより



ツバキ

日本原産の落葉低木。交配が重ねられ、数百種類の品種がある。北海道から九州にかけて全国の山野で見ることが出来る。大仁瑞泉郷では5月に万象台の斜面を覆い尽くすようにカラフルな色彩が咲き誇るかけて梅花の丘を中心に様々な品種の梅花を鑑賞できます。

予防にもよいとされている。食材としては未熟な豆を野菜として用いることが多いが、成熟したのも乾燥豆として活用することもある。皮に食物繊維が多量に含まれているので食べると便秘に効果的。古いそら豆を水で煎じて飲むと効果がある。因に、中華料理に使う豆板醤の豆はソラマメ。

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
雲仙普及会
長崎県から

ジャガタマセット

雲仙の豊かな環境の中で新タマネギと新パレイショを栽培しています。緑肥とボカシで土づくりを行い、美味しく育ちました。ソウカ病などで毎年苦労しますが、太陽熱を利用しての殺菌など安全な栽培を心掛けています。



生産者の皆さん

注文期間 5月1日～5月15日
発送期間 5月21日頃
直値 2,900円(消費税込、送料別)
限定数量 10箱(2ケースまで1梱包で発送可)
発送形態 10kg箱/ジャガイモ、タマネギ各5kg(各M～F1込み)
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 通販課(松本、濱地まで)
FAX(092)938-7616 / TEL(092)938-7633

自

MOA自然農法
指宿普及会
鹿児島県から

カボチャ

自然農法を実施して20年以上になります。農業を通して自然と一体となった環境に優しく体に安心、安全な農業に取り組みたいとの思いから始めました。草質堆肥を中心に栽培したカボチャは完熟してから収穫しています。



生産者の西村さん

注文期間 5月1日～5月20日
発送期間 5月27日頃
直値 4,000円(消費税込、送料別)
限定数量 10箱
発送形態 10kg箱(2ケースまで1梱包で発送可)(5~8玉入り、サイズは指定できません)
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 通販課(松本、濱地まで)
FAX(092)938-7616 / TEL(092)938-7633

香うろろ・あじふか・シーサンに昆布の味と色づくわ!

その昆布は、北海道または北海道・青森の海域で採取した良質な昆布を、天日で乾燥させたものを使用しております。天日乾燥することで、甘味成分であるマンニト(表面の白い粉)が浮かびあがりおいしくなります。また、とろろ昆布やしも昆布などは化学調味料や防腐剤は使用せず、MOA規定の調味料で仕上げました。昆布そのものの自然の旨みを生かした製品です。ミネラル豊富な昆布を、ダシ、ふりかけ、おやつやおつまみなど様々な用途に応じてお楽しみください。



製造元よりメッセージが届きました!

全国有数の昆布産地を誇る富山より、昆布を通じて健康の拠り所づくりをお役立てることを願って日々頑張っております。昆布には現代の日本人が不足しがちなカルシウム、ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれている素晴らしい健康食品です。毎日の食事に活用に応じてお楽しみください。



坪川昆布

MOA協力販売
株式会社坪川昆布
(富山県津川市)

インターネットによるご注文は随時受付中!!

商品	和風だし昆布40g	400円
	上白とろろ40g	337円
	おやつ昆布35g	383円
	かみかみ昆布28g	282円
	しも昆布40g	337円

支払方法 代金引換(代引手数料別)
URL <http://www.shop.roonet.co.jp/>

お求めは各販社まで
株式会社エムオーエー事務 (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
販売者 株式会社エムオーエーインターナショナル (0537) 84-2731
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 福岡事務所 (092) 938-6068
商品課 福岡事務所 (092) 938-7638



全国普及会直送 自然農法農産物の

自

MOA自然農法
旭川普及会

グリーンアスパラ

大雪山の麓、富良野盆地の澄み切った空気の中、広大な山の斜面によきによき元気に顔を出すアスパラ。甘味とコクがあり、是非召し上がっていただきたい北海道の味です。ギフトにもお薦めです。

有機JAS農産物

生産者の中谷さんご夫妻

生産者の坂本さんご夫妻

注文期間 5月20日まで

発送期間 5月25日からの予定
(天候により変更があります)

値 **終了しました** 2,720円(消費税込、送料別)

限定数量 100箱

発送形態 1.2kgギフト箱(LM込み)

支払方法 お届けの翌月15日頃までに振替用紙郵送

会員割引 / 値引き後価格2,450円

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6F MOA北海道販売
FAX(011)622-8266 / TEL(011)622-0366

自

MOA自然農法
淡路研究会

びわ

毎年、淡路島の暖かい地でびわを作っています。除草作業袋かけ等、大変な日々となりますが、美味しいびわが育つのを楽しみに頑張っています。是非ご賞味いただけるよう、ご注文をお待ちしています。

生産者の廣岡さん

注文期間 5月1日~5月31日

発送期間 5月下旬より随時

値 **終了しました** A 7,400円 B 2,800円 C 3,000円
(消費税込、送料別)

限定数量 なくなり次第終了(消費税込、送料別)

発送形態 A / 400gP × 4 B / 1kg化粧箱
C / 2kg化粧箱(4L~Mサイズ別)

(サイズ及び品種は指定できません)

A,Bは5ケース、Cは4ケースまで1個口で発送可

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7階 MOA関西販売
FAX(06)6459-3351 TEL(0120)55-0359

特

MOA自然農法
有田普及会

アリスメロン

和歌山県御坊にて、毎年アリスメロンを栽培しています。アリスメロンはほとんど作っておられる方がいない品種で、糖度をのせるのが難しくデリケートな品種ですが、愛情たっぷり注ぐとちゃんと応えてくれる果物です。

生産者の辻さん

注文期間 5月1日~5月31日

発送期間 5月中旬より随時

値 **終了しました** A 7,400円 B 3,000円
(消費税込、送料別)

限定数量 なくなり次第終了

発送形態 A大箱(5~7玉) B小箱(3玉)
(2L~Lサイズ指定不可)

支払方法 お届けの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
田辺研究会

青梅(紀州産)

農作業や収穫は急斜地で大変ですが、おかげさまで青梅には自然のミネラルとクエン酸がいっぱいです。多少の不揃いや傷はありますが、ご家庭でジュース、梅酒、梅干を作ってください。簡単レシピを同封してお送りいたします。

生産者の冬木さんご夫妻

注文期間 5月1日~5月31日

発送期間 6月初旬~

値 **終了しました** 3,600円/4kg(消費税込、送料別)

限定数量 なくなり次第終了

発送形態 4kg箱(A梅干 Bジュース C梅酒)
ご注文の際はA,B,Cをご指定下さい
(L~3Lサイズ込み)

支払方法 お届けの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

約 30 分 調理時間
 159kcal (1人分) 0.5g (1人分) カロリー 塩分

ジャガイモ餅

健康野菜クッキング



編集発行人 / 宮島忠仁 発行所 / 特定非営利活動法人 エム・オー・イー自然農法文化事業団 〒413-0011 静岡県熱海市田原本町 9 番 1 号 熱海第 1 ビル 9 階 / 定価 200 円 (税込み)

編集部 / 〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋 1606 番地 2 MOA 自然農法文化事業団 電話 0558(79)1113 FAX0558(79)1115

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

ジャガイモは多くの炭水化物を含んでいるため、ヨーロッパ諸国では主食として食べられています。また、ビタミンCが多く、フランスでは「大地のリンゴ」と呼ばれています。

ジャガイモ餅は、合わせる具材や味つけ次第でおかずにもおやつにもなります。お好みの食べ方でどうぞ。

「材料」

(4人分)

ジャガイモ	中 4 個
ピーナツ	10g
片栗粉	大さじ 8
塩	少々
水	大さじ 2
焼き油	適宜
《ずんだ餡》	
茹でた枝豆 (さや付き)	120g
砂糖	小さじ 2

つくり方

ジャガイモはよく洗い、皮付きのまま茹でる。ピーナツは粗く刻む。

茹で上がったジャガイモは、熱いうちに皮をむいてボールに入れ、片栗粉、塩、水を加えてめん棒などで粘り気がでるまでつく。刻んだピーナツを加え、さらにこねて一口大に丸める。

フライパンに油をひき、中火で を焼く。焼き色が付いたら裏返して弱火で 5 分程度蒸し焼きにする。

枝豆は薄皮を取り、すり鉢ですりつぶして砂糖を加え、好みの滑らかさまですり潰す。

ずんだ餡をつけていただく。