step 66

自然農法で家庭菜園 栽培編

スイカをつくろう

スイカはウォーターメロンと呼ばれるように、たくさんの水を必要とする野菜です。また根伸びの善し悪しが果実の品質に深く影響するため、土づくりと保水性のある畝づくりが大きなチェックポイントです。栽培管理も摘心しながら子づるを伸ばしたり、人工受粉を行う必要があるなど、少し手間がかかる面もありますが、それだけに多くのことが学べる野菜です。

定植

地表より１cm上に苗の面がくるよう植え穴を調整し日当りを良くます。

スコップで10cmの深さに掘る。

5/21

苗を植えます。

切らないように巻いた根をほぐします。

定植から２～３週間はホットキャップで覆い霜や寒さから苗を守るようにします。そして、キャップから苗がはみ出すくらい大きくなると外します。

周囲から土を寄せて整えます。

苗面より下の地面を手で軽く抑えながら固めます。

7/15

ツルが伸びます。

8/4

玉が出来始めます。

8/18

収穫時期が近づきつつあります。

生長を見守る

5/28

苗が活着して元気に生長を始めました。

収穫

ヘタを剪定はさみで切取り収穫します。

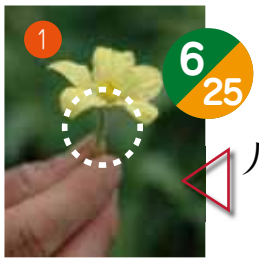
9/2

栽培したのは小玉の品種です。玉を廻すと均等に光が当り表面のムラがなくなりますが中身の品質には関係ありません。

中身は美味しそうに熟れています。

整枝

スイカはツルがたくさん伸び、そのまま放置しておくと、枝葉が茂りすぎて日当たりが悪くなり、光合成能力が落ちます。このため、良いスイカをつくるためには、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る整枝が欠かせない作業です。子ヅルの伸びる方向に敷きワラをしてツルの巻きヒゲをからませるか、2本の棒を八の字に挿して固定しながら全体の形を決めていきますが、スイカは畝幅も通常の野菜より広くするようにしましょう。小玉スイカでは、本葉5枚目で摘心し子ヅルを4本伸ばしますが、大玉スイカでは2本を遊びヅルにして2本で2果を収穫できるようにすれば、より良いスイカが期待できます。



人工授粉と摘心

スイカは雨が多かったり、蜂などの虫が少なかったりすると、自然に受粉するのが難しく、花がいっぱい咲いても果実となるのはごく僅かです。このため、人の手で受粉します。受粉は晴天日の朝9時までに行いましょう。

右が雄花、左が雌花です。雌花の数は少ないですが、じっくり探しましょう。

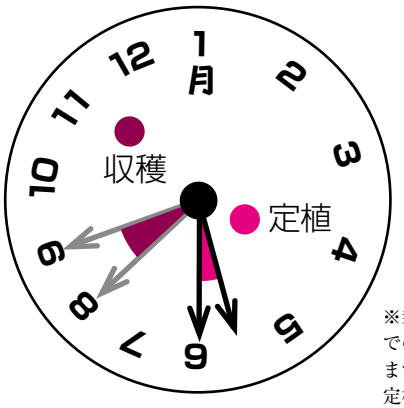
雄花を発見したら、花弁を摘み取り花粉を付けやすくします。

雌花に花粉を万遍なく押し付けるようにすれば受粉が完了です。

摘心する（芽の先端を摘み取る）

自然農法を家庭菜園で学ぶ通信講座
資料請求は通信講座係まで
TEL 0558（79）1124
FAX 0558（79）1120

適期カレンダー



畝幅　2～3m
株間　1～1・5m
混作　ネギ（病害抑制）
前作　小麦、ブロッコリー、ダイコン

※栽培日はすべて大仁農場での実施日を基本にしています。地域によって播種や定植時期が異なります。

自然農法の家庭菜園に関する質問は下記の相談室でハガキにて受付けています。

自然農法で家庭菜園　何でも相談室

相談室　〒410-2311
静岡県伊豆の国市浮橋1606番地2
家庭菜園相談室まで

Q&A

Q 堆肥場を作りたいと思っています。家庭菜園通信講座のテキスト34頁に、堆肥の作り方と堆肥場の写真が掲載されていますが、囲いの竹が入手困難で板材を利用したいと考えています。構造上の注意点を教えて下さい。また中国山地で雨が多く、冬は雪で埋まる地域での堆肥づくりの注意点を教えてください。

A 堆肥場の材料は板材でも結構です。一般的に高温発酵する堆肥づくりの場合は、板と板の間に隙間をあけると空気の流れがよくなるので良いとされています。この場合の板の厚みは1～2cmが適当です。一方、落葉と枯葉のみを材料にした自然堆肥づくりの場合は、高温にならないので、隙間をあけたり、空気穴を作って空気の流れを確保する必要がありません。

また、一般的な堆肥場は屋根を必要とする場合がありますが、自然堆肥では野積みがよいとされているため、屋根の設置は必要はありません。しかし、多雨などが原因で堆肥がベタついてしまう場合は、屋根の設置を考えなくてはなりません。

基本的に自然農法では、冬場に落葉や枯草を集めて堆肥化しますが、春の天候が良い時期には、切り返しを兼ねて堆肥を外に出すと良いでしょう。長野県松本市のように雨の少ない地域では、屋根を作らず堆肥の上に降った雪で水分調整をしている例もあります。

農学博士　木嶋利男

ナス（整枝法・切り戻し）

咲いたほとんどの花が実を結ぶ

◆見分け方◇

表面は光沢があり、ガクの部分から果実の色が白、薄紫、紫、の順に縞状（しまじょう）に変化している。ガクが果実をしっかり覆い、反り返っていない。

理由：ナスは日の出から4～5時間経過すると肥大し、一旦肥大を休止し、2～3時間経過した後再び肥大します。これを3～4回繰り返します。朝に伸長した白い部分に太陽光線が当たると、紫に着色します。このため、ガクの部分から縞状に色が濃くなりますが、反り返った果実は老化しており、ナスの内部に種子が形成されて硬くなります。

◆作り方◇

ナスは無駄花がないと云われるように、咲いた花はほとんど実を結びます。これは自分の花粉で受粉できる性質（自家受粉）のためです。また、ナス科野菜は生長点に花芽を生じ、直下の腋芽（わきめ）が伸長してきますので、次々と花を咲かせます。しかし、花を多く着けると、一個一個の実は小さくなります。そこで、整枝と切り戻しが必要になります。

ナスは定植して直ぐに花が咲いてきますが、第1花は残しておくと、養分が実に行ってしまい、株の生育が遅れるので摘み取ります。支柱をナスの株元から通路に向かってV字型に立てます。葉を5枚残して摘心し、伸長してきた2本の側枝を外側に広げるように誘引します。通常は主茎と2～3本の枝を伸ばしますが、ここでは2本の枝を通路側にV字型に伸ばします。やがて、枝には花が咲き、葉ごとに次々と実を結びます。

実を収穫すると、腋芽が伸長してきますので、これを伸ばし開花させます。2本の側枝も作業のし易い高さ（150～180cm）に伸長したら摘心します。やがて、側枝の最上部の収穫が終わる頃には、腋芽にも下から順番に実を結びます。

腋芽の実を収穫したら、葉を1枚残して摘心し、腋芽からさらに発生する腋芽を伸ばします。このように、側枝をV字型に誘引・固定し、側枝、腋芽、そのまた腋芽に次々と実を結ばせるため、長い間、同じ側枝から、美味しいナスを収穫することができます。

次は秋ナスを美味しくする切り戻しです。枝は通常通り、5枚以下から分枝した芽はすべて摘み取り、主茎と枝を2～3本立ちにします。枝からさらに分枝しますが、これはそのまま伸長させ実を着けさせます。収穫盛期を過ぎると、腋芽が伸長してこないので、8月上旬、まだ収穫最盛期の頃、全ての枝は葉を1枚残して切断します。植物は根と葉がつながっていますので、次に枝を切った分だけ根も切断します。株から30cm離れた位置にスコップを深く差し込んで根を切り、そのすき間に有機質肥料を追肥します。

枝だけ切って根を切らないと、不要になった根が腐ってしまいますので、必ず根切りも併せて行います。やがて、新しい株を植えたのと同じように、ナスは若返って新芽が伸長して開花・結実します。霜が降りる頃まで美味しい秋ナスを楽しむことができます。

第17回の消費者と生産者の交流会開催

□青森県 はまなす会

前回の交流会

7月11日（日）10時～15時、「消費者と生産者の交流会」を行います。内容は、自然農法ほ場の見学説明／収穫体験／野菜や加工品の展示即売／バーベキュー／抹茶コーナー等盛り沢山！参加費用は昼食付で一人500円。申込みはTEL0175(78)3104／FAX0175(78)3565(鈴木)まで

函南普及会が総会・研修会を大仁で開催

□静岡県 函南自然農法の会

5月15日に函南町からの来賓も迎え、大仁瑞泉郷の民家で総会を開催。その後の研修会では「MOAの進める食事法」セミナーを行い、鰹だしの取り方とそのだしを使ったソースづくりを実演し、自然食による料理とハーモニカ演奏を楽しみました。

健康づくりの提案に市長も納得！

□広島県 福富普及会

福富瑞泉郷で5月23日に新緑まつりを開催し、雨天の中、県内外から約350人の参加がありました。来賓の蔵田義雄東広島市長から「市に代わって行ってくれることに感謝する」との激励があり、健康法をセットで体験できるメニューや地元の福富源流太鼓などのイベントが開催されました。

お知らせ

当事業団のホームページで賛助会員様向けのサービスとして、機関誌のバックナンバーを閲覧できるコーナーを設けました。下記ホームページより会員登録（無料）を行うと閲覧できます。

http://www.moaagri.or.jp

スパトラで自然米おにぎりを振舞う

□熊本県 湯前普及会

去る4月18日、スパトラ2度目の選地、熊本県球磨郡湯前町で「スパトライアスロン2010」が開催された。大会運営委員長は、湯前普及会の金子会長が務め、約1000名の参加者に、自然農法米に雑穀米をまぶしたオニギリが振舞われた。

沖縄の自然と太陽の下でノビノビ過ごす

□沖縄県 MOAスクール

沖縄の自然豊かな大宜味村。そこにある沖縄瑞泉郷で子供たちが土と作物に触れ合いながら、家族で楽しい時間を過ごしています。ご都合に合わせながら開催しております。

問合せ先：0980-43-2641(安慶名)
098-887-1490(比嘉)

Organic Farming Movements

有機農業の動き

有機農業の『参入相談窓口』を大仁農場内に開設

平成18年12月、「有機農業推進法」が公布・施行され、翌年4月には「有機農業の推進に関する基本的な方針」が公表されました。そして平成20年4月から、「有機農業参入促進事業」が実施されていますが、今回、その事業の「参入相談窓口」の一つとして、当事業団も登録しました。これは昨今の有機農業ブームから実施希望者が急増し、参入へのサポートをする窓口を大仁農場内に開設したものです。

有機農業実施に向けた様々な相談を受け付け、各行政機関や有機農業モデルタウン等の推進団体とも連携し、多くの方が有機農業に参入していただきたいと考えています。また有機農業技術がまだまだ確立されていない中で、先駆的な取り組みをしている自然農法技術の公開が期待されていることから、有機農業参入希望者に全国の普及会の優良事例等を紹介しています。

大仁農場で開催された春の花まつりにおいて実施された相談会の様子

有機農業への新規参入相談窓口はこちらまで

☎ 0558（79）1133

MOA自然農法文化事業団　参入相談窓口

ニンジン

市崎フチエさんと孫の貴之さん

栽培日記（自然農法を始めた頃から記入している貴重な資料）

キャベツも連作

青森県十和田市は、ニンニクやナガイモで有名な産地。今回は、市崎フチエさんの連作22年目になるニンジン栽培についてのお話です。

□自然農法をはじめたキッカケ

私は46歳の時、結核にかかり49歳まで闘病生活を送っていました。その当時の自然農法普及員から、「自然農法を実施すれば元気を取り戻せるからやってみなさい」と勧められ、健康回復できればとの思いで実施に踏み切りました。

昭和54年、はじめは長イモ20ａを自然農法に切り替えたのです。無農薬の土に触れることで体調がメキメキ良くなってくるのを感じました。そうなると畑作業も楽しくなり、これまでの農業とは違う面白さを自然農法に感じるようになりました。その後、徐々に規模を拡大し、ニンジンも始めるようになりました。

□連作によるニンジンづくり

自然農法に切り替えた当初は、火山灰土の畑の土を改善するために、もみ殻堆肥を約２ｔ／10ａ施用していました。これを１年おきにほ場に投入し、６年間で３回投入しました。その後、土づくりの効率を良くするために、エン麦に切り替えて５年間全量をスキ込みました。米ヌカ、油カス、豆腐カスを混合して発酵させたボカシ肥をニンジン播種の２週間前に１５０kg／10ａ投入して耕起しています。

秋ニンジンの収穫後、ほ場全面をトラクターで耕起します。ニンジンの葉の部分はほ場に残し、ある程度乾燥させてから耕起するのがポイントで、耕起してからはそのまま冬を越します。春３月までの降雪量は最大でも30㎝程度、雪解けと共に１回だけ耕起します。この頃、収穫後にスキ込んでいたニンジンの葉などの有機物は、原型を留めない位に堆肥化されています。その後、播種までの期間中にほ場周辺を含めた自然観察を行いながら、雑草が生えてきたら耕起し、これを２～３回程度行います。

４月中旬に行う播種は、トラクター用６条ニンジン播種機で行い、その上から、保温のための不識布（パスライト）をベタ掛けします。５月から６月上旬には、除草と間引き作業を３回行いますが、草はハコベが多くそのまま被覆に利用してしまいます。これらは天候が良ければ数日でカラカラに乾いてしまいます。

生育期間中の病害虫の発生は殆ど見られず、連作して20年経ちますが、ニンジン特有の根コブセンチュウや根キリムシも発生しません。長イモ、ゴボウ、白菜、キャベツなど、他の野菜にも殆ど病害虫の発生は見られません。これは長年の土づくりの成果だと考えています。

□特に伝えたいこと

これまでの経験から、自然農法の野菜づくりには、乾燥した刈草による被覆が、よい土をつくり、野菜の品質向上に役立つと考えています。３６０ａのほ場のうち１１０ａあるニンジンほ場は、６区画に分かれており、種を蒔くときには、出来るだけ満月の時期に蒔くようにしています。春（品種：向陽）、秋（陽明）と年２回ずつ、それぞれ３ヶ所に区分して連作しています。

収穫は、播種から１００日前後が目安で、連作を開始した当初の収量は１・５ｔ／10ａでした。年々品質も良くなり最近では約２ｔあり、Ｂ品も入れると３ｔと近隣の一般の農家とあまり変わらないことから自然農法の手応えを感じています。さらに最近では規格外のニンジンの販売ルートも開け、全てが販売出来ています。畑に残るのは、葉っぱだけできれいです。

最後に、現在は孫の貴之（37歳）が仕事を手伝ってくれています。農業後継者としてはもちろん、立派に私の技術を継承し、自然農法の普及拡大を目指す人材になってくれることを期待しています。

青森県◆八甲田研究会 市崎フチエ さんの事例

特集

自宅でひらく健康やさい市

渋谷経子（しぶたにつねこ）さん（右）とボランティアで野菜市を手伝う竹本幸子さんと夏実ちゃん。もう一人松重久美子さんの３人で野菜市を運営する。１ヶ月の１日、半日程度をこの活動に全力投球する３人だが、無理せず、家族の理解が得られるのが長く続けられる秘訣だそうだ。

健康やさい市の旗や自然農法を紹介するパネルはＭＯＡ販売会社などから提供され、その設置も開店準備のひとつ。

市内の拠点から到着した野菜を手作りの棚に並べていく。このディスプレイが意外と楽しい。

渋谷さん手作りの甘夏ジャムをお客さんにサービス。この心遣いが会話を弾ませる。

閑静な住宅街の土曜日の朝、誰もが休日の過ごし方を夢想している時間帯だった。いつも停めてあるマイカーを他の場所に移動させたご主人がすかさず自ら買い求めたテントを駐車場に張り、奥さんは家中の椅子や机を運び出しテントの下に配置していく。野菜が到着すると、ボランティアで手伝う近所の主婦も加わり、次々と野菜が棚に並べられ、手作りのポップが張られていく。1年間欠かさず続けてきた開店準備は手慣れたものだ。午前10時半、毎月第二土曜日限定の「健康やさい市」（やさい市）が住宅地の片隅に開店した。

広島市内の自然農法愛好者が地域のＭＯＡ販売会社（Ｍ販）と食農推進グループが一緒になって、このような地場流通を始めたのが2年ほど前。今やその活動も市内を中心に20ヶ所に拡大、渋谷さん宅もそのひとつということになる。これらを動かすシステムもシンプルで、前もってＭ販から次のやさい市に集荷が予定され

ている野菜の品目がファックスされると、各やさい市が数量を書き込み返信する。地場野菜なら、近くの福富普及会などへM販のルートサービス車が集荷に出向き、市内の配送センターでやさい市からやってきた車に積み替えられて当日の開店前に注文の品が到着する手はずだ。それぞれが役割を担い責任を全うすることで新鮮な地場の自然農法野菜を消費者に届けることができるようになったのだ。

開店と同時に、渋谷さん宅前の道路がざわめき始める。待ってたかのように四方から買い物客が訪れ、小さな駐車場はすぐいっぱいになった。もちろん、ほとんどがやさい市を通じて知り合った人たち。来てくれた人たちの名前を渋谷さんは丹念にメモしていく。そして、初めてのお客さんには名前と住所と共に、どうしてやさい市に来てくれたのかと訊ねる。実は、渋谷さんは来てくれたお客さんの住所を聞いて地図上にマーキングしている。それを見れば、お客さんがどのように増えたかが一目瞭然なのだ。次の販売戦略につながる貴重なデータとなるのだが、渋谷さんにとってみれば、増えたお客さんの数で健康な町づくりを実感できるのが何よりも嬉しい。

「やさい市をするのに最初は不安でいっぱいでした。でも、やさい市をしなければ知り合えなかった人たちが集り、それが大きな輪になりつつあります。今となっては、本当にやってよかった」と言う渋谷さん。実際に、「昔食べていた野菜の味がする」と自然農法野菜の人気は上々で、その輪は少しずつだが拡がり続けている。

この日も初めて訪れるという人が数名いた。1年前にチラシで知ってどうしても来たかったが、都合が合わずにいた人、車でたまたま通りかかった人、それぞれがごく自然に溶け込み、渋谷さんやお客さん同士で世間話に花を咲かせる。疎外感が強まる都会で、この小さなコミュニティだけは別世界なのかも知れない。

心の通じるやさい市が住民たちの会話を弾ませた。

生産者の田中久雄さん、アケミさんご夫妻

福富普及会には22世帯の自然農法生産者がいる。やさい市の産直を支える最大拠点でもある。

生産者によって注文の野菜が収穫される。(写真は藤井美代子さん)

福富町にあるM販の集荷センターで各やさい市向けに仕分けられて出荷される。最近、新規就農した甲斐清美さん(右)も手伝う。

M販の配送車で広島市内の拠点まで運ばれる。

やさい市からボランティアの車が拠点に到着。注文の野菜が積み込まれ現場に向い販売へ。これら連携プレイが成功の鍵を握る。

エムオーエー奥熱海クリニック院長　佐久間哲也

農と医えるニッポン

医療で日本が医やされないワケ

保険医療が健康社会をつくると信じている人がいますが、これは幻想です。医療というものの仕組みを皆さんは誤解しています。

医療は健康を増進するためにあるのではなく、なってしまった病気を診断し治療するためにあるのです。その際に大金がかかれば経済的に破綻してしまうし、それを恐れて医療機関にかからなくなると困るので、一定のルールを決めて医療費の負担を軽くするようにしています。つまり、みんなでお金を出し合って災害が起こった時のために準備する、被災者救援の助け合い基金のようなものです。だから、新薬が次々開発され、医療技術が進歩しても、一向に病気は減りません。そればかりか病気も医療費も増える一方です。当たり前のことですが、被災者救援と災害のない社会をつくることは別のことなのです。

たとえば、大酒飲みの人が身体をこわしたとします。自分の自由意志で飲酒をして、自分の身体をこわすのだから何の迷惑もかからないはずだと主張します。ところが、この人はみんなで出し合っている助け合い基金を使っているのです。一方では、本人が何の落ち度もないのに大きな病気になってしまった人がいるのに、自分で体をこわした人も等しくお金を使えるのです。人災も天災も同じ扱いとなります。

飲酒や喫煙は論外でも、現代の慢性疾患のほとんどが食事などの生活習慣に影響されます。面倒だから、忙しいから、という理由で生活が改善されず、治療開始の段になっても医療一辺倒で自助努力しない人が増えています。残念ながら、医療は病気の維持管理ができても、健康を高めたり、完全に治したりする力が乏しいのです。

国民医療費は34兆円を越えました。これは一人当たりに換算すると26万円となります。今後も「日本を健康にするから」と国民を欺きながら、膨れ上がるでしょう。助け合い基金は一方で災害を予防する営みがないといくらあっても足りなくなります。

人・物・金をどこまでも欲しがる欲張りな医療に、仕分け人ではなく日本の管財人がNo！を突きつける日が来るかもしれません。

大仁農場の山野草

環境科学総合研究所　勝倉光徳

夕方に咲くためにこの名がついた

晩春から夏にかけて、昼頃までみずみずしく咲いているアカバナ科マツヨイグサ属ユウゲショウをよく見かけるようになりました。栽培目的で明治ごろに輸入され、別名にアカバナユウゲショウと呼ばれるのは、オシロイバナの別名がユウゲショウなのでそれと区別するためとも言われています。別にアカバナと言う名のアカバナ科アカバナ属の少し似た花を咲かせる植物もあり、花の時期が似ており間違われやすい種類です。

アカバナの名の由来が花ではなく、茎や葉丙が赤くなるのでついた名前のようです。間違われやすいのは、科は同じアカバナで属がユウゲショウはマツヨイグサ属なので近縁種だからでしょうか。それでもこの種の簡単な見分け方があります。それは花中央のメシベ先端が球状になっているのがアカバナで、先端が三つに別れているのがユウゲショウです。

花びらが葉脈のように見えるユウゲショウの花

静岡大学名誉教授　中井弘和

人との出合いから自然農法へ

自然農法と初めて出合ったのは、今から30年以上前の30代後半頃のことである。当時私は静岡大学宿舎の3階に住んでいた。私たちの真下に住む、まだ幼い娘（次女）の友達Nちゃん（男の子）が白血病に罹ったことがあって、その父親の教え子の母親Sさんが新鮮な野菜などを持って度々お見舞いに訪れていた。しかし、その子が入院中ということもあって、家は留守がちで、お見舞い品を1階上の私の家に預けていくことが多かった。そんなことでSさんとも知り合ううち、お見舞いの野菜は自然農法で作られたものであるということを知る。それに興味を示した私に、Sさんは当時静岡県で自然農法を実施していた何軒かの農家を紹介してくださったのである。

明るい夏の日であった。初めて自然農法で野菜を栽培する現場に立ち会った時の衝撃を忘れることができない。農薬、化学肥料はまったく使用しない上に、耕さず、与える肥料は刈り取った草のみで、野菜たちは見事に育っていたのである。異次元の世界に遭遇して、私は、驚きながらいたく心揺さぶられ希望の予感に満たされた。

その頃、私は京都大学の原子炉で稲の種子に熱中性子を照射し、稲白葉枯病抵抗性の突然変異を誘発する研究を行っていた。実験材料としての稲の栽培に農薬や化学肥料は当然のように使用していたものである。稲が生きものであるという意識も希薄であったにちがいない。しかし、その研究成果は国際的にも評価され、国際原子力機関（ＩＡＥＡ）の派遣専門家としてもバングラディッシュやオーストリア・ウィーンなど海外で活動を展開していた。

夢中で、いわゆる先端的研究に取り組むうち、自然農法に遭遇して、いつしか、それを科学の土俵の上で検証してみたいと思うようになっていたのである。それが実現するまでにはなお十数年の月日を要したが、その経緯についてはすでに本欄で述べている。

なぜ研究の方向を１８０度転換したのかとはよく訊かれることである。何よりも、それは私自身のいのちへの感性の変化ともいえようが、人との良き出合い、あるいは「ご縁」がなければこの道に導かれることはなかったはずである。

娘の幼友達、不治の病で世を去ったNちゃんと出合わなければ自然農法研究をライフワークと定めて生きる今の私はない。また、自然農法の野菜をNちゃんに届け続けたSさんの真心がなければやはり今の私はない。自然農法を提唱した岡田茂吉師がいなければ、もちろん、今の私はありようはずがない。

科学は、自ら仮説を立て、それを実験や論理によって実証し、新たな法則を創造していく作業といえる。そうであるならば、自然農法研究に限っていえば、私自身科学を行っているとは言い難い。「自然農法」という確固たる仮説（道筋といってもよいし、大仮説といってもよい）はすでに確立されているからである。

しかし、私は、いのちの論理ともいえる「自然農法」を検証しながら、それを社会に伝えていく役割が与えられていることに限りない喜びを感じている。

IAEA 本部前に立つ家族。左から２番目が次女（1981 年、筆者撮影）

パン粉

「このコロッケ、きつね色でおいしそう」（きつね色：きつねの毛色のような黄がかった薄いこげ茶色「広辞苑」）食卓の皿の上には、スーパーで買ってきたコロッケと先ほど刻んだキャベツがのっています。ソースをかけて、いただきます！

スーパーやデパートの惣菜コーナーには、コロッケはじめ数々のフライがあります。その種類も豊富で、とんかつを筆頭に、エビ、魚介類、季節野菜のフライが所狭しと並べられ、その売り場スペースは年々広がっているようです。その理由は、フライをした時に出る油の始末やベタつく洗いものが敬遠され、家庭で調理するより買って食べることが増えているからのようです。

そうは言っても、買ってきた惣菜は油分が多くて、食べた後に胸焼けするという方もいらっしゃるのではないでしょうか。フライがおいしいかどうかは、仕上がりの色だけでなく、カラッと揚がっていることですから、油切れが良いかどうかがとても重要です。そして油切れが良くカラッと揚げるポイントのひとつは、使用するパン粉の選択にあります。

コロッケの衣には、火の通りと油切れが良い『細目』パン粉が適しています。買ってきたコロッケには、大きなパン粉がついていることがありますが、これだとちょっと油分が多くなってしまいます。でも、この大きな『粗目』のパン粉をとんかつに使うと、ボリュームが出て、サクサクした食感となるので適しています。そしてこれら粗目と細目の中間の『中目』はフライ全般に適し、広く使用されています。

パン粉は、小麦粉にイースト・砂糖・油脂・水などを加えパン生地を作り、発酵させた生地をカット・成型して焼き型に入れ、二次発酵させた後に焼成したパン、これを冷却後に粉砕して作ります。パン粉用のパンは、普通の食パンより甘みを抑え、焼き色も薄くして、フライにした時にちょうど良い味で仕上がりがきつね色になるようにしています。

エムオーエーには、国内産の小麦粉を100%使用した、パン粉があります。中目ですから、とんかつからコロッケまで、あらゆる素材のフライに適しています。油の温度を170～180℃に熱し、てんぷら鍋で揚げれば、サクッとした食感のフライに仕上がります。揚げ油にエムオーエーの油を使えば、更においしくなるでしょう。できたフライを見て、こげ茶色かきつね色かと考え、味わうもの楽しいことでしょう。

美味しいフライはきつね色

参考／『パン粉はフライスター』のホームページ

製造者からのメッセージ フライスター株式会社

MOAパン粉は、昭和61年に国内産小麦粉を100%使用での製造をめざしましたが、当時は技術的に難しかった為、国内産50%・外国産50%の配合でスタートしました。

その後、製造機の改良や、技術向上に努め今では、MOA特別栽培の「へいあん小麦粉」を100%使用しての製パンが可能になりました。

そして、小麦粉以外の副原料についても、食品添加物を使わない厳選された物を使用して、食パンを焼き上げ、粉砕して乾燥させたこだわりのソフトパン粉です

GREEN MARKET MOA おいしい自然 豊かな恵みをお届けしたい。

商品名 MOAパン粉 200g
価格 232円
支払方法 代引き（手数料別途）
URL http://www.shop.moanet.co.jp/

インターネットによるご注文は随時受付中!!

自然食のMOA 検索

自然農法マーク　転換期間中マーク　特別栽培マーク

終了しました

生産者の市川さん

ニンジン
青森県 八甲田研究会

注文期間　8月中旬まで
発送期間　8月初旬～8月下旬
（天候により変更もあります）
値　　段　3,200円（消費税込、※送料込）
[illegible]
限定数量　100箱
発送形態　10kg箱（LM込み）
支払方法　お届けの翌月10日以降に請求書送付

注文先　〒108-0073　東京都港区三[illegible]F　MOA日本販売
MOAつうはん　FAX（03）[illegible]7205／TEL（03）[illegible]730 - 7202

生産者の小野寺さん（左）と小林さん

茶豆
（白山だだちゃ、甘露）
山形県 鶴岡普及会

注文期間　8月1日～8月30日
発送期間　8月初旬
値　　段　1,200円（消費税込、送料別）
限定数量　なくなり次第終了
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

注文先　〒997-[illegible]313　山形県鶴岡市千石町13-5　小林けい子
FAX（[illegible]）[illegible]2 - 4460／TEL　同左

生産者の清水さんと永嶋さん

生落花生
（ゆで落花生用）
千葉県 千葉中央普及会

注文期間　8月1日～9月30日
発送期間　8月20日～10月10日
値　　段　[illegible]／3kg
1,890円／2kg（消費税込、送料別）
限定数量　なくなり次第
発送形態　2kg箱、3kg箱（水洗い、バラ詰め）
支払方法　郵便振替用紙を同封

注文先　〒266-0004　千葉県千葉市緑区平川町1541　清水孝夫・永嶋久一郎
清水(043)291 - 4353／永嶋(043)291 - 4021（ともにFAX・TEL）

生産者の川端、今村、浦上、山口さん

ジャガイモ
（能登産）
石川県 門前普及会

注文期間　7月1日～7月中旬　消費税込
発送期間　7月下旬以降　送料込
値　　段　3,400円（北陸、関東、中部、関西）
3,500円（南東北、中国）
3,600円（北東北、四国、九州）
3,900円（北海道）　4,100円（沖縄）
発送形態　10kg箱（L.M.S混合）
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

生産者の小森さんご夫妻

カボチャ
（能登産）
石川県 富来普及会

注文期間　7月1日～7月中旬　消費税込
発送期間　7月下旬以降　送料込
値　　段　3,600円（北陸、関東、中部、関西）
3,700円（南東北、中国）
3,800円（北東北、四国、九州）
4,000円（北海道）　4,200円（沖縄）
発送形態　10kg箱（L.M）
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

生産者の皆さん

梨
（新水、幸水、豊水）
石川県 松任普及会

注文期間　8月1日～9月上旬　消費税込
発送期間　8月18日頃～9月上旬　送料込
値　　段　3,600円（北陸、関東、中部、関西）
3,700円（南東北、中国）
3,800円（北東北、四国、九州）
4,200円（北海道）　4,600円（沖縄）
発送形態　5kg箱（L.M）
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

生産者の江端さん

巨峰
和歌山県 有田普及会

注文期間　8月上旬～8月20日
発送期間　8月中旬～
値　　段　[illegible]（消費税込、送料別）
限定数量　50箱
発送形態　2kg箱（5～7房）
※3箱まで1個口可能
支払方法　郵便振替用紙を同封

注文先　〒564-0053　大阪府吹田市江の木町16-9　MOA関西販売
FAX（06）6388 - 1711　TEL（0120）55 - 0359

生産者の石川さん

カボス
大分県 竹田普及会

注文期間　8月上旬～8月29日
発送期間　9月6日頃
値　　段　1,900円（消費税込、送料別）
限定数量　50箱
発送形態　4kg箱
※3ケースまで1個梱包発送可
支払方法　お届けの翌月10日頃に振替用紙郵送

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

終了しました

生産者の前田さんご夫妻

プラム
（太陽）
佐賀県 伊万里普及会

注文期間　7月1日～7月24日
発送期間　8月1日～8月5日頃
値　　段　2,900円（消費税込）
（九州、中国、四国のみ送料込。他地域は別途送料が必要）
限定数量　100箱
発送形態　1箱（1P3～4玉×4）（クール便）
支払方法　お届けの翌月10日頃に振替用紙郵送

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

生産者の金子さん

巨峰
熊本県 湯前普及会

注文期間　7月1日～7月31日
発送期間　8月10日頃
値　　段　4,200円（消費税込）
（九州、中国、四国のみ送料込。他地域は別途送料が必要）
限定数量　100箱
発送形態　2kg化粧箱（1kg×2箱）
（3ケースまで1梱包で発送可／クール便）
支払方法　お届けの翌月10日頃に振替用紙郵送

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

生産者の井上さん

巨峰
佐賀県 佐賀普及会

注文期間　8月1日～8月19日
発送期間　8月25日頃
値　　段　[illegible]（消費税込、送料別）
限定数量　100箱
発送形態　2kg箱
（3ケースまで1梱包で発送可／クール便）
支払方法　お届けの翌月10日頃に振替用紙郵送

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

生産者の皆さん

マンゴー
（アーウィン）
沖縄マンゴー生産研究会

注文期間　7月1日～7月下旬
発送期間　7月中旬～8月中旬
値　　段　7,800円（消費税込、送料込）
限定数量　なくなり次第終了
発送形態　約2kg（化粧箱L,M/3～6玉）
支払方法　お届けの翌月10日頃までに
振替用紙郵送

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

お便り回覧板

自然農法の記事を読むたびに、初めに自然農法に取り組むその方の意志の強さに感じ入ります。4月号の駒場誠一、和子夫妻のトマト栽培を読んで、後を継ぐ息子さんやレストランを経営している娘さんのことに触れていて心温まる思いにしたりました。

（北海道札幌市　石橋嘉弘）

種、いのち、を育てるを読み、3人の子供を授かった親として育て方の楽しさを教わったように思いました。そして、「農業、自然農法」を自分の夢として抱き続ける私に温かい光を差し込んで頂けたように思います。

（千葉県浦安市　大竹弘美）

トマトをたくさん食べるイタリアでは、キレル子が少ないと書いてありました。今年はトマトをたくさん作って、かわいい孫達に食べてもらいたい！と思い、自然農法の美味しいトマト作りにはげんでいます。

（新潟県長岡市　星野スミエ）

健康に生きるに登場したおばあちゃんに勇気づけられました。亡き母の姿と重なり、手つきがそっくり、顔も笑顔も：母に会えた思いです。生きることを楽しく、本当にそうですね。

（山形県鶴岡市　畑山喜久子）

私は農業の事は一切解らないながらも記事だけで農業にたずさわっている感じで、毎月本のくるのを楽しみにしています。一番に読んでいたシマ吉の大冒険が終了と知りガッカリしています。

（石川県河北郡　高野順子）

実家で毎年頂くトマトがとても美しいのです。連作しているのですが、大丈夫なのかしら？といつも不思議に思っていましたが、「4月号」を読んで、病気にならない訳がわかりました。

（兵庫県宝塚市　渡辺静子）

夫の母が介護状態になり2、3年になりました。「たくあん漬け」を読んで、漬物を一緒に漬けていたことが思い出されました。今では、渡されたレシピで漬けています。添加物なしの食をめざしていた義母からのバトンを大事にしていこうと思っています。

（秋田県横手市　小野幸子）

今年も色々な野菜を作って、元気に過ごしたく思っています。また、昨年は草を積み、少しですが堆肥を作りました。これから長ネギづくりを楽しみます。

（北海道深川市　太田芳一）

温故知新 自然暦 農事暦 伝

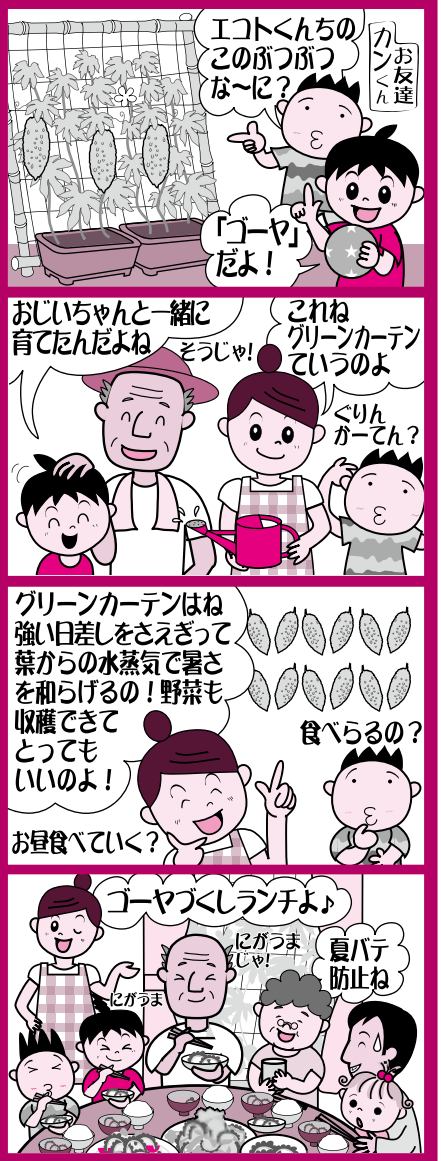
「大根は土用の露を受けて三日してから蒔け。」

出典『自然暦』（川口孫治郎著、昭和18年、日新書院）

栃木県日光市湯西川における自然暦。

ちょこっとエコママ vol.2

「グリーンカーテンでエコ」　たて☆りえ



プレゼント

今回は『沖縄のマンゴー』を10名様にプレゼント。ご希望の方は住所、氏名、年齢、電話番号、賛助会員番号、記事の感想とプレゼント名を書き添えて下記までお申し込みください。

終了しました

締切　8月27日（金）消印有効

当選は発送をもってかえさせていただきます。

〒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

名寄農場のヒマワリお届け開始《限定販売》

名寄農場は北海道における自然農法の研究農場として昭和50年、名寄市に開設されました。広大な面積をもつ北海道、その土づくりの為に栽培したひまわりを楽しまれた観光客から「このひまわりを切り花で販売して欲しい」との要望があり、この度限定販売させていただくことになりました。夏の花と言えばひまわり、御世話になったあの人へ、御友達で分けるもよし、太陽をまっすぐ見上げ堂々と生きるひまわりからパワーをもらってはいかがでしょうか。

名寄農場のひまわり畑

①栽培内容　自然農法
②商品名　名寄のヒマワリ（花の直径は25㎝くらいです）
③注文期間　8月1日～20日
④発送期間　8月上旬（ご都合に合わせていただきます）
⑤価格　1段　北海道4,200円、東北・関東・信越4,800円、中部・北陸・関西・中国5,000円、四国・九州5,300円、沖縄5,800円　（税込み、送料別）
⑥発送形態　1箱約50本入り（長さ約70㎝、開花直前状態）クール宅急便
⑦限定数量　100箱
⑧支払い方法　郵便振替用紙同封

終了しました

注文先　MOA北海道販売名寄農場
〒098-2181 北海道名寄市智恵文7線北2
Fax01654-8-2810　Tel01654-8-2711

MOA 研修センター料理長
謝名元敏夫

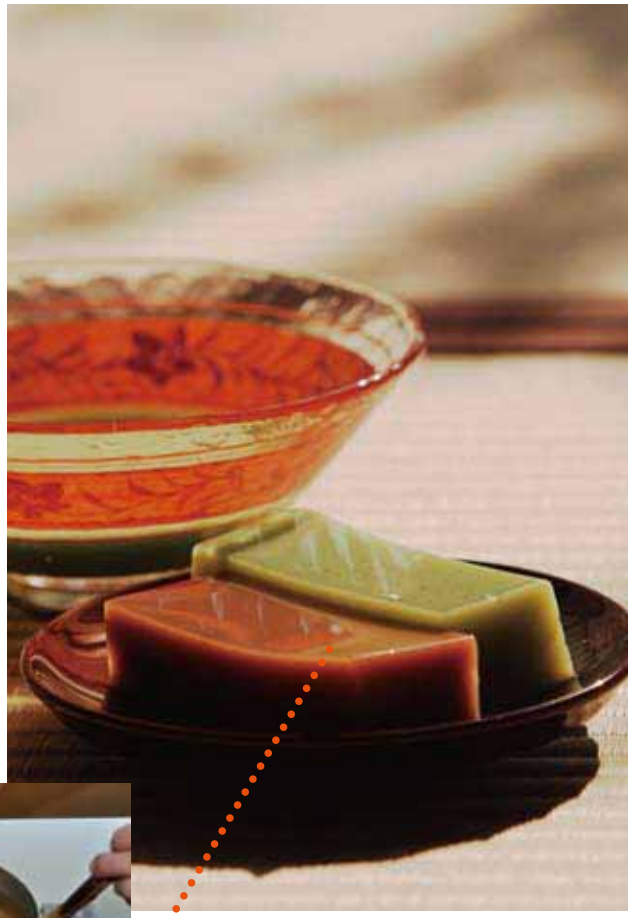
『みなさんのアイデアをお待ちしてます』

抹茶とココアの寒天をつくりましょう

暑い夏に涼しさを感じる寒天のお菓子です。甘さは控えめにしてありますので、後口もサッパリとしています。

寒天に含まれる豊富な食物繊維は人間の体内では分解されず、エネルギーにならないため、肥満の予防になります。また、便秘の解消や余分なコレステロールを体外に排出する効果もあると言われています。簡単に作れ、体にも優しい寒天のお菓子をぜひお試し下さい。

抹茶かココアに少量の水を加え、茶せんで混ぜて溶かしておく。



抹茶をココアに替えれば、子供たちに人気のココア寒天にもなります。

（全量）

調理時間	エネルギー	塩分
15 分	704kcal	0.3g
	※ココアの場合のエネルギー量は 714kcal	

使う材料（作りやすい量）

○抹茶	小さじ 1
○ココアの場合	大さじ 1
○粉寒天	6g
○水	1000cc
○砂糖	130g
○牛乳	300cc

（調理時間は冷す時間を除く）

粉寒天と水を鍋に入れ、火にかける。沸騰後、２分間煮て粉寒天を完全に煮溶かす。

火を止め、砂糖を加えて溶かしたところに①を加えて混ぜる。

荒熱が取れたら、牛乳を加えて混ぜる。※抹茶寒天はお好みで牛乳を使わずに作ることもできます。その場合は、水を 300cc増やして下さい。

④を茶漉しで漉しながら、型に流し入れる。

冷蔵庫に入れて冷し固める。※冷し固めるとき、流し型を大きなバットに入れて周囲に氷を入れてから冷蔵庫に入れると、より早く固めることができます。

※アイデアをお持ちの方は編集部までお手紙下さい。スイートレシピの参考にさせていただきます。

健康野菜クッキング

夏野菜のあっさり南蛮漬け

約 20 分	67kcal（1人分）	0.8g（1人分）
調理時間	カロリー	塩分

（調味料に漬けおく時間を除く）

栄養士'の一口アドバイス

今月のアドバイザー　萬両美幸さん

夏が旬の野菜には、豊富な水分で体のほてりを冷まし、喉をうるおす作用やビタミンとミネラルで体の調子を整える働きがあります。ナスは、水分を多く含み、皮には動脈硬化や脳梗塞を防ぐ作用のあるナスニンが含まれています。トマトとピーマンには、免疫力を高め、肌荒れを防ぐビタミンAとビタミンCが多く含まれ、オクラには胃の粘膜を保護し、胃の調子を整えてくれるムチンが含まれています。

お酢は、疲労の原因となる成分を分解し、その成分を抑える働きがあるため、疲労回復に効果的です。旬の野菜を漬けて、夏バテ防止に役立ててみて下さい。

「材料」（4 人分）

●ナス	1 個
●オクラ	4 個
●ピーマン	1 個
●トマト	1 個
●ニンジン	1/2 個
●カボチャ	1/10 個
●タマネギ	1 個

調味料 A

●だし	300cc
●酢	大さじ 2
●薄口しょうゆ	大さじ 1
●砂糖	大さじ 2

つくり方

①ナス、トマト、ニンジン、タマネギは輪切りにする。オクラはヘタをとり、ピーマン は縦に 4 等分にし、カボチャは食べやすい大きさに切る。

②①をフライパンで蒸し焼きにする。

③②をボウルに移し、調味料 A を煮立たせて、上からかけ、20 分漬けおく。

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・エ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