シシトウをつくろう

ナス科トウガラシ属の中でもピーマンと同種の甘味種に属します。16世紀にポルトガル人によってもたらされたトウガラシは、わが国で多品種に分化しました。その改良によって生まれたのがシシトウです。ほぼ10％の確率で辛味の強い実があり、原種のトウガラシが時折顔を出すのが特徴のひとつです。

生長もトウガラシやピーマンとよく似ており、虫の害も比較的少ない方で、夏場の栽培に適しています。また、熟すると変色するので、青いうちに収穫しましょう。

定植

5/12

ポットの大きさに合わせた植え穴をつくります。

苗に水をかけてから、ポットから取出し、底に巻いている根をほぐします。

植え穴に苗を定植します。

定植後に苗の周囲の土を軽く押さえます。

敷き草

5/12

定植した直後に敷き草をします。

枯草か周辺から刈り取った草をそのまま敷き草に利用して土の乾燥を防ぎましょう。この敷き草の上からたっぷりと水をかけます。

葉っぱで知る窒素過多

作物が窒素分を必要以上に吸収すると、虫を引き寄せたり、病気の原因になったりします。そのためには土づくりが何よりも大切なのですが、その土の栄養が適正であるかどうかを葉で診断することができます。左の写真のように、緑色が濃くて葉が凸凹になっている状態（右側）が窒素過多なので、薄緑で葉の表面が平らな状態（左側）になるよう養分の調整をしましょう。

※ここに掲載されている野菜の種まきや定植時期に間に合わない場合は、来年の栽培にお役立て下さい。

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)1115

生長を見守る

5/16

5/30

6/14

6/20

6/23

花芽が伸びてきます。

6/28

小さい白い花が咲きました。一番花以降は次々に開花していきます。

7/3

花が落ちた後にシシトウの赤ちゃんが誕生しました。

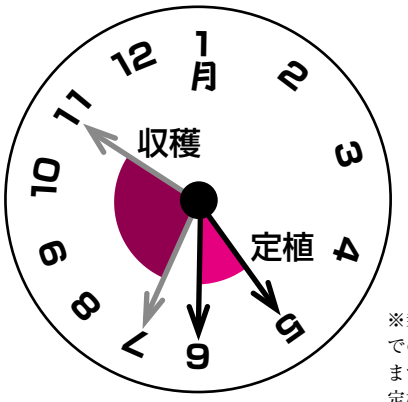
支柱立て

風からシシトウが折れるのを守るために支柱を立てます。

6/14

支柱を立て、8の字で株を固定します。一番花より下のわき芽はすべて欠き取ります。

適期カレンダー



畝幅　100〜140cm（通路を含む）
株間　50cm
条間　1条植え
混作　ラッカセイ
連作　向いていない

※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。

収穫

7/7

収穫は青いうちにしましょう。熟すると黒く変色してしまい、見た目にもあまり美味しそうには見えません。

平成22年度 有機農業基礎データ作成事業の報告

昨年の7月、当事業団は農林水産省の補助事業である有機農業総合支援事業の中の一つである有機農業基礎データ作成事業の実施主体団体に採択されました。

平成18年に「有機農業の推進に関する法律」が制定されて以来、この法律に基づいて、国および地方自治体には有機農業を推進する責務を有することとなりました。法律はできたものの、有機農業の基礎的な実態が明確につかめていない現状では有効な施策を実施することができません。そこで本事業がスタートしたわけですが、その目的は有機農業に関する生産、流通等の基礎的なデータを収集し、その分析結果をとりまとめ、広く社会に公表することです。

まず一次調査において、全国にどれだけの有機農家がいるのかということを明らかにしました。有機JAS認証を取得している農家数は農林水産省が把握しているので、今回の調査では有機JAS認証を取得していない有機農家（有機JAS規格と同等の生産方法を実施している農家）を対象としました。全国すべてを調査するのは時間的に無理なので、都道府県ごとに農家数と耕地面積がともに2割となるよう無作為に市町村を選びました。そして、全国に配置されている自然農法普及員が、担当する都道府県内においてその2割の市町村内をくまなく調査して有機JAS認証を取得していない有機農家を探し出し、その数を元に都道府県内全体の有機農家の数を推計し、さらに47都道府県の数を合計して全国推計値としました。当然、都道府県によっては偶然有機農家が多くいる市町村が当たり、その県の全有機農家数が実際の数字より多くなる場合があります。また、その逆で少なくなる場合も当然あります。そこで重要なのが、その2割の市町村を選ぶときに「無作為」で選ぶことです。そうすることにより、多い県、少ない県のバラツキが相殺され、全国推計値としてかなり精度の高い数字となるのです。

その結果、全国の有機JAS認証を取得していない有機農家は約8000戸という数字が得られ、それに有機JAS認証農家の約4000戸を足し、全有機農家戸数は約1万2000戸という数字になりました。

次に行った2次調査では、1次調査で見つかった有機JAS認証を取得していない有機農家の中から600戸を無作為に抽出し、年齢、耕地面積、有機農産物の出荷量・収量・販売単価などについてアンケート調査を行いました。

その結果、有機農家の経営主の平均年齢は59歳で、農業者全体の平均年齢の66歳より約7歳若いことが分かりました。耕地面積は、有機JASほ場が約9000ha、有機JASほ場を除く有機農業実施ほ場が約7000haで、合計で約1万6000haとなり、日本の農業全体に占める割合は0・36％でありました。有機農産物の出荷量は、有機JAS農産物が約5万7000ｔ、有機JAS以外の有機農産物が約4万4000ｔで、合計で約10万2000ｔとなり、日本の農業全体に占める割合は0・35％でありました。

米の収量と販売価格について慣行農法と有機農法を比較すると、農家によるバラつきが大きいものの、有機農家（有機JAS認定農家を除く）における平均的な収量は慣行農法に比べて10ａ当たり約120kg（2俵）低いが、販売価格は慣行の約2倍であることがわかりました。

紙面の関係上すべての結果を掲載できませんが、報告書の全文、各都道府県の調査対象市町村名の一覧については当事業団のホームページにて報告書を公開しておりますのでご覧下さい。

http://www.moaagri.or.jp

（トップページより「報告書」のリンクへお進み下さい）

□北海道 北海道瑞泉郷

花言葉「光輝く・寄り添う」を被災者へ

映画「星守る犬」の撮影場所にもなった北海道瑞泉郷のひまわり畑。

名寄市にある北海道瑞泉郷では、毎年、大規模にひまわりを栽培し、土づくりと併せ、観光事業としても取り組んでいます。８月３日、そのひまわり 4,320 本が 70 名超のボランティアの手で刈り取られ、東日本の被災地 18 か所へ送られました。

□宮城県 亘理瑞泉郷

避難所暮らしを癒す畑の学校を開催

久々の土の感触を味わう参加者。

避難所暮らしに疲れた被災者を勇気づけようと、７月２日、現地の普及員が呼びかけて、仙台市内の亘理瑞泉郷において「畑の学校わたり」が開催されました。参加した人たちは、ペットボトルに土をつめ、久々の自然の感触に癒された時間を過ごすことができました。

□長野県 長野市普及会

棚田で稲作体験するちびっ子芭蕉たち

除草作業を体験する小学生。

千曲市の姨捨山棚田で、地元の小学５年生が、田植え、除草を体験。９月中旬には収穫予定。作業後に、環境や命に関するお話を聞き、芭蕉に成り切り俳句を歌いました。
「雑草は 稲を守った 草のかべ」、
「油断して 走って転んで どろだらけ」
などの句が披露されました。

□静岡県 大仁瑞泉郷

白百合学園が玄米パンづくりなどを体験

玄米パンづくりを楽しむ児童。

７月 21、22 日の両日、神奈川県の函嶺白百合学園の４年生 42 名と引率の先生５名が大仁瑞泉郷を訪れ、ネイチャーゲームや玄米パンづくりを楽しみ、ネイチャークラフトでは、額縁に押し花や写真を張り付け、記念として持ち帰りました。

□静岡県 MOA自然農法文化事業団

一般社団法人になって初の定時総会開く

冒頭で挨拶する宮島忠仁理事長。

６月 26 日、大仁農場に隣接する MOA 研修センターで、一般社団法人となって初の定時社員総会が開催されました。議案の第１期決算報告、事業移管元である NPO 法人の平成 22 年度事業報告及び決算報告がいずれも満場一致で可決されました。

□香川県 かがわ有機ネットワーク

「さぬきマルシェ」で MOA 農産物を紹介

高松市で開かれているさぬきマルシェ。

瀬戸内の景観が見渡せるサンポート高松で、10 月９日までの毎日曜日、香川の食を楽しむ「さぬきマルシェ in サンポート」を開催しています。高松研究会と坂出研究会も農産物を出展、地元産食材の料理を味わいながら生産者との交流ができます。

Organic Farming Movements 有機農業の動き

平成23年度の有機農業基礎データ作成事業がはじまる

平成19年に有機農業推進のための基本方針が公表され、本年で５年目を迎え見直しの年を迎えています。そのため、MOA自然農法文化事業団が実施した補助事業の平成22年度有機農業基礎データ作成事業の結果が大きな役割を果たしております。

その結果を、７月13日農水省とMOA自然農法文化事業団が同時に公表しました。（詳細は、別項に掲載）

平成23年度の有機農業基礎データ作成事業は、この事業のために新設された全国MOA自然農法推進協議会が採択を受け、自然農法普及員が中心となって全国調査を継続することになりました。そして、６月27日、農林水産省の担当者を交えての説明会が大仁農場で開催されました。今年の調査テーマは、有機農業者の生産と経営についてです。

今年の６月 27 日に、農林水産省の担当官を迎えて開かれた説明会。

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　参入全国相談窓口

ダイズ②

今号では、前号の東北地方でのダイズ栽培調査報告に続いて、宮城県の登米普及会に所属する氏家良之さんの事例を紹介します。

宮城県◆登米普及会 氏家良之さんの事例

1．登米普及会について

氏家さんは、地域の自然農法実施者と共に農事組合（砥落集落営農組合）をつくり、米（50ha）、麦類（10ha）、ダイズ（30ha）を生産し、調整、出荷の一連の作業を行っています。そのなかで転作作物であるダイズ、麦類は自然農法で全面実施しています。

また組合では、納豆や豆乳ババロアなどの商品開発を行い、道の駅などで販売し、お米は普及会の伊藤会長が経営しているライスセンターを通し、愛好者に販売されるなど、独自で流通面に工夫されています。

登米普及会の主なメンバー。

2．ダイズ栽培の概要と工夫

栽培品種は宮城県奨励品種のミヤギシロメ（晩生種）と納豆小豆（晩生種）を栽培しており、栽植密度は最初の頃は70cm×16cmとし、2006年からは73cm×18cmとして1ヵ所2粒播きとしています。播種作業は6月中旬で、田植え後から始めますが、7月まで続く雨季と重なり、栽培面積も30haと大面積のため、すべて終えるまで約1ヶ月かかります。

ダイズ栽培を始めて5年後からマメシンクイガの被害が出始め、年々品質が落ち、2005年には収量の7割近くが規格外になってしまいました。

ほ場の排水性を良くすることがマメシンクイガの被害を軽減すると観察されたため、播種後2週間から中耕を施し、ダイズの開花（8月中旬）まで中耕と培土を合わせて3回入るようにしました。また、最後の培土は高畝にし、そのとき通路には溝を切り、ほ場の排水性が向上するようにしました。

中耕と培土で溝が切られ、排水性を確保する。

有機質肥料の使用を止めてから、害虫被害と雑草の発生が減った。

3．施肥管理による マメシンクイガ対策

2005年、有機質肥料を施肥した区（窒素換算で2・5kg／10a）と施肥しない区（無施肥区）を設け、虫の発生、被害の状況を調査しました。

組合におけるダイズ栽培の施肥は、もともと窒素成分量で10a当り2・5kgと少なく、試験区では生育および品質に違いは見られませんでした。しかし、試験区以外の作業上施肥しないほ場で、マメシンクイガの被害が軽減し、出荷収量が施肥したほ場を上回りました。この結果を受け、2006年からは全ほ場で有機質肥料と牛ふん堆肥を施用しないようにしました。

有機質肥料と牛ふん堆肥を施肥しなくなってから変わった点は、①ダイズの草丈が小さくなったこと、②雑草が減ったこと、③収量が増加したこと、④マメシンクイガの被害が軽減し、規格外品が減った4点です。

これらのことから組合では、牛ふん堆肥により外来雑草が増えていたこと、さらに有機質肥料が雑草の生育を良くしていたと考えました。そこでダイズには効いていなかったこれらの施用を止めることで雑草発生が抑えられて競合がなくなり、ダイズの生育が徒長せず、草丈は小さいが分枝数が増加し、収量増加に結びくという成果につながりました。しかし、有機質肥料を施用しないことで収量が減少していかないかは、今後も見守る必要があります。

●

この試験を通し、現在では初めてダイズを栽培するほ場には有機質肥料（自然農法ガイドライン認可資材）を20kg／10a（窒素成分で1・2kg／10a）施用し、2年目からはこれも使わずに栽培しています。

特集

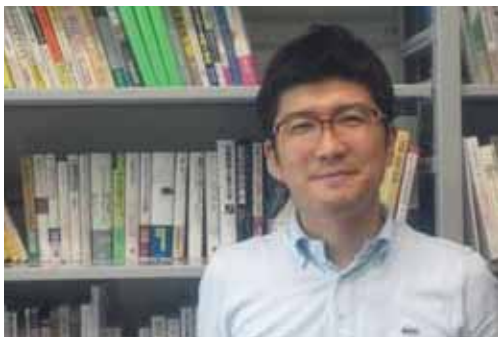
大震災をのり越えて

宮城県／岡田普及会

ヘドロと瓦礫に埋まった畑がこんなにも早く復活するとは誰も思わなかった。しかし、決して諦めない心と人の絆さえあれば、不可能を可能にすることができるはず。それを生産者と消費者やボランティアが証明してくれた。

ハウスには、今も津波の爪痕が自然農法の看板にくっきりと残されていた。

写真左は被災直後の露地畑。瓦礫と汚泥でなすすべもなかったが、普及会のネットワークやボランティアの手を借りて、ようやく作付けまでこぎつけた。まだまだ塩分濃度が高く満足な野菜は作れないが、復興の手を休めることはない。



宮城大学の茅原拓朗教授。震災後、自然発生的に学生災害支援隊が結成された。佐藤会長の畑では、諦めかけていた時に分厚い泥の下から元の土の色が現れてとても嬉しかったという。

宮城大学の学生さんが呼びかけに応じて駆けつけてくれた。一致団結した復興作業は、人の絆の大切さを再認識させてくれた。

東北地方を未曾有の大地震が襲ったのは3月11日の午後2時46分。津波がすべてをなぎ倒しながら町を飲み込んで行った。

翌日、水が引くと瓦礫が町全体を埋め尽くしていた。佐藤会長は「生きる気力まで奪われた」という。しかしそんな意気消沈の会長宅へすぐ助けに駆けつけてくれた人たちがいた。MOA商事東日本販売の社員や自然農法普及員、普及会の野菜を購入していた消費者など地産地消で結ばれた人々である。しかし、会長の畑を覆っていた瓦礫を目の当たりにして、誰もが「もう野菜は作れない」と感じていた。

ところが、心配して駆けつけてくれた多くの人たちに勇気づけられた会長は自らを奮い立たせた。そんな復旧への強い思いを知った普及員が消費者に呼びかけ、ハウス内の泥掻きが始まる。数日後、宮城大学の学生たちもボランティアとして加わり、ハウスや露地畑に堆積した瓦礫やヘドロが取り

除かれた。一人では3年はかかると思われた畑が僅か1週間で甦った。

しかし、海水に浸かった畑は塩分濃度が高く、諦めた方がよいと専門家からアドバイスされた。それでも会長は畑を止めたくなかった。流通が途絶えてほとんど野菜が出回らない中、普及会の取り組みと地産地消の復活を願って一生懸命に泥を掻き出してくれた人たちに報いたかったからだ。

まだ被災地の荒涼とした風景が広がる中、綺麗になったハウスにホウレン草とコマツナの種がまかれる。毎日水をかけ、塩分を洗い流し続けながら野菜を育てた。すると、会長の思いが通じたかのように野菜は順調に生育し、周囲を驚かせた。

海岸線から1㎞ほどしかない自宅から避難して一命をとりとめた平山政子さんも会長と一緒に地産地消を支えてきたひとり。自宅は津波で破壊され、畑も被災したが、会長の前向きな姿勢に触発され、

決して諦めない心が いち早く畑を復活させ 日常が戻ってきた

復活したハウスでトマトの収穫に忙しい佐藤会長。先日、ボランティアに参加してくれた宮城大学の学生たちに、このトマトを送ったという。

今は仮設住宅に入居して畑に通う平山政子さん。畑は水はけが悪く万全ではないが、仮設の空き地では、ヘドロから顔を出したシャクヤクが大切に育てられていた。

平山さんの自宅前に播かれたひまわりの種が、塩害にも負けずに発芽していた。

畑の復活に立ち上がった。ボランティアの手で畑が整備されると避難所から通い始める。

いち早く前を向いた岡田普及会は、復興に向け、何処よりも早く野菜を出荷することができた。ハウスの被災を免れた三浦実さんが、震災1週間後には避難所にホウレン草を届けたのを皮切りに、会長のホウレン草や平山さんのナスなど、少しずつ店舗向けに出荷するようになった。そして7月には普段通りに12種類の野菜を各家庭に配達、僅か4ヶ月で地産地消を復活させたのだ。

津波に遭ったと聞いて諦めかけていた多くの消費者は、届けられた野菜の種類の多さに驚きながら「震災前の日常が戻ってきた」と喜んだ。

決して諦めることのなかった普及会が手にしたものは、復活した畑だけでなく、地産地消が育んだ断ち切ることのできない『絆』でもあったようだ。

奥熱海療院 美術文化担当　千葉昌彦

花の心にふれるひととき

前回のテーマ「花との出会い」から続いて、今回は「花を良く見る」ということでお話しします。

その前に、「見る」という言葉の意味を辞書で調べてみました。現代国語辞典によると、①目によって物の存在、状態、内容などを知る。②目にとめてこれこれだと思う。物事をこうだと判断する。③人の気持や意思、物の質などがどうであるかを試す。等々、あらためて見てみると幅広い意味を持っていました。

また、MOAの創始者・岡田茂吉師は論文の中で、『物を見たり聞いたりした時、その物の全てを把握することは容易ではないが、物を見た瞬間に感じたものが、その物の実態を把握し得て誤りが無い』という、フランスの哲学者、故アンリ・ベルグソンの説を取り上げていますが、別の視点から「見る」ということを捉えることが出来ます。つまり、人間の考えが入る前の一瞬が重要な鍵をにぎっていると言えるでしょう。

そのような心掛けを持って一輪の花を見ていくと、思わぬ発見をすることがあります。また、五感を働かせて、花の香りや質感等も感じられると良いですね。あれやこれやと考える必要は無く、あくまでも心に沸き起こった感情を大切にしていきます。加えて、外観から内面の奥深いところ、更には、花の気持までも感じていけると良いですね。

一輪の花といえども自然の織り成す美しさが現れていて、傾けたり見る方向によって花の持つ性質や性状、醸し出している雰囲気等、色々と違って見えて来ると思います。それぞれの良さを見つけられたら、そのままそっと受け取ってあげましょう。

次回は「花器を選ぶ」です。

茶の心　茶の器　掛物

秋草図

木村武山　筆

掛軸は、仏画の第一人者、木村武山（1876～1942）の真筆。

明治39年に岡倉天心、横山大観らと共に、茨城県の五浦海岸に移り、創作活動を行う。この時期に、岡田茂吉師が武山と、日本美術について一夜を語り明かしたという記録が残っている。

大仁農場の山野草

（財）微生物応用技術研究所　勝倉光徳

花をつけて咲く時期を待つシュロソウ

ユリ科シュロソウ属シュロソウは写真のように、地味なチョコレート色で小さな花を多く付けます。その花には二種類があり、その一つが両性花と言って、雄しべと雌しべがある花と、単性花（雄花）と言って、雄しべだけの花とがあり、直立する茎に付く花はすべてが両性花で、側枝に付く花のほとんどが雄花のようですが、両性花と雄花との役割分担は良く分かっていません。

名前の由来の「シュロ（棕櫚）」はヤシ科の常緑高木で公園などに植えられている植物で、皮を加工して、棕櫚縄や箒（ほうき）の材料に使われるシュロの幹を包む繊維状の皮に似た、枯れた葉柄をシュロに例られました。このシュロソウは、大仁農場茶畑北にある苔庭の降り口左の林の中に沢山咲きます。クヌギ林の秋の花たちが咲きそろう前触れの時期で、9月後半には一斉に咲いて直ぐに散ってしまいます。

林の中ではあまり目立たない色のシュロソウの花

静岡大学名誉教授　中井弘和

沖縄の海から

自然農法に適応する稲の育種の現場から種、いのちの風を伝えたい。本エッセーのシリーズ第一回でそのようなことを言ったと思う。大仁農場で稲の育種試験を始めて今年は7年目を迎えている。ここ数年は、全国15箇所ほどでも試験を実施しており、毎年、夏と秋には各地を巡って試験田で稲の選抜を繰り返している。新しい品種のビジョンが浮かび上がってくる段階である。7月中旬、記録的な猛暑に襲われているさなか、沖縄本島の北部に位置するMOA大宜味農場へ赴き選抜作業を行った。暑さに耐え得るか心配したが、気温は31度ほどで空気は乾燥して風も爽やか、澄み切った青い空の下での作業となった。

沖縄現地の稲育種プロジェクトのメンバーと選抜試験田（2011.7.12）

ここでは、タカナリという多収性のインド型の品種と糯（もち）や粳（うるち）米の陸稲を、あるいは良食味の代表品種であるコシヒカリとササニシキを、それぞれ交配した雑種後代の中から、収穫量が多く美味しい米や、水田・畑の両方で栽培できる品種を見つけ出そうとしている。もちろん、無農薬、無肥料の条件下でのことである。沖縄本島では年に2回栽培でき、この時期はちょうど1期作の収穫期に当たる。

沖縄列島はもともと日本に稲が伝来した最も重要な道（南方ルート）になっていて歴史的に稲作が盛んな土地だったはずである。しかし、今は水条件の悪さもあって列島全体で稲作はほとんど衰退してしまっている状態である。沖縄という地域に合う稲品種を創りたいという思いが強い。

2日目の真昼時、当育種プロジェクトのメンバー4人と選抜作業のため名護市喜瀬のとある農家の水田に車で向かった。途中、メンバーの一人が、「沖縄の農家は、暑い真昼は昼寝をして、農作業は日が傾いた夕方からする」と言い出し、急遽予定を変更して、近郊をドライブで（観光）案内してもらうことになった。

離島の屋我地島とその向こう側の古宇里島に最近架けられた大橋を見に行こうという。過密なスケジュールのなか予定通り作業が終了できるか、内心少し心配しながらそれに従った。まもなく現地に到着し、橋を渡り島に向かって車を走らせるほどに、美しさを増していく橋の左右に広がる神秘的ともいえる海の色に圧倒された。右側の海は透明で深い緑色。左側はその緑色から徐々に青味を帯びて群青色に変化し強い陽光を浴びて輝いていた。これまで、多くの世界各地の海を見てきたが、こんなに心身を揺り動かすような美しい海を見たのは初めてのことだ。

島は、遠くまで起伏に富んだ農地が広がり、一面さとうきびやとうもろこしが風に揺れてざわざわと音を立てていた。島人たちは、永く農業を生業とした自給自足的な静かで平和な生活を営んできた。しかし、橋が架けられてからは、観光客が押し寄せ、経済的には豊かになったが、環境は激変し、犯罪などの問題も生じるようになったという。それはともかく、小さな旅行を楽しみ、選抜作業の水田に戻ったときは夕方になっていた。みんなで田の中を歩きまわり、良い稲を選ぶ作業は、日が沈むまでに十分成し終えることができた。

その間、私の内にはいっぱいにあの美しい海が広がっていた。今は、緑と群青の沖縄の海が地域の人々に幸をもたらす稲品種をプレゼントしてくれるだろうという感慨にとらわれているのである。

十割そば

そば粉だけで打ったそば

信州長野の善光寺参りに行くと、参道の両側に軒を連ねる様々なお店に目を奪われますが、よく見ると、所々に「十割そば」という文字の幟（のぼり）を見かけます。先日、その中の一軒に入ってメニューを開くと、「十割そば」と「二八そば」の二種類がありました。「十割そばって珍しいね」と店員さんに声をかけると、「ぜひ召し上がってみてください」と勧められ、注文することにしました。

そば粉だけで麺にするのは難しいので、つなぎに小麦粉を二割りほど入れた二八そばはよく見かけますが、十割そばを食べるのはこの時が初めて。早速できたそばをつゆにつけて味わうと、シコシコとした固めの食感に加えて、そば特有のやわらかい香りが口いっぱいに広がり、つなぎの小麦粉を用いない、そば本来の滋味を思う存分味わいました。

「そば通」の人口は多く、そのほとんどが自分のお好みはこれという強いこだわりをもっているようです。そばの品種に始まり、産地、そば粉の挽き方、小麦粉の割合、麺の細さや形状、ゆで方、つゆの作り方、さらにはそば湯の飲み方に至るまで、「そば通」が厳選する項目は多岐にわたります。中には、そばを自ら打って食べるという人もいますが、一般には自分で打つのはとても手間がかかるので、そば屋で食べたり、カップ麺のそば、製麺された生麺や乾麺のそばを購入して済ますという人がほとんどではないでしょうか。しかし、そうしたそばの大部分は、つなぎの小麦粉がそば粉より多く配合されたものですから、なかなか「そば通」の舌をうならせるには至らないかもしれません。

MOAには、信州・長野県産のそば粉だけで作った、乾麺の十割そばがあります。長野県飯島町産の、農薬や化学肥料を使わないMOA自然農法転換期間中のそばを使い、それを石臼で挽いたそば粉と、特殊製法で粉にしたそば粉を合わせた、そば粉100%が原料です。市販の乾麺十割そばのほとんどは、小麦グルテンなど何か粘り気を出すものを配合していますが、MOAの十割そばはそば以外のものを全く使用していません。

その秘訣は、この特殊製法のそば粉にあります。食品添加物に頼らず、皮を剥いたそばを加圧し、そばの成分のでん粉やたんぱく質から粘り気をひき出しているのです。そばの生産から、製粉、製麺のすべてを長野県内で行う、理想的な地場産業の一品と言えます。種をまいてからわずか3ケ月で実となるそばには大きな生命力を感じます。夏の暑さで疲れた体に、一杯の十割そばで生気を取り戻し元気に秋を満喫したいものです。

製造者からのメッセージ

山本食品株式会社

手打ちそばでも難しい十割そばを、食べたい時に手軽に食べられる乾麺にできないだろうか——との思いから、そば好きだった先代の社長山本正男が、機械職人だった知識を生かし、37年前に独自の製粉機を自ら考案しました。それはそば粉に結着性を生むという画期的な製粉方法で、石臼挽きそば粉と混ぜ合わせる事で、機械製麺でもつなぎを使わない十割そばを製麺可能にしたのでした。開発当初は茹でると切れてしまうという課題もありましたが、根気強く改良を重ね現在の十割そばに仕上げることができました。

「うまいそばづくり」をモットーに社員一同、お客様に美味しいと言って頂けるそばづくりに引き続き邁進致します。

（そばを乾燥させています）

GREEN MARKET MOA おいしい自然 豊かな恵みをお届けしたい。

商品名　十割そば　200g
価格　550円
支払方法　代金引換（代引き手数料無料）
クレジットカードがご利用いただけます
URL　http://www.greenmarket.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

かぼちゃ（栗系）　北海道 旭川普及会

生産者の深谷さん

注文期間　9月1日～9月15日
発送期間　9月5日頃～
値　　段　2,050円（消費税込、送料別）
限定数量　100箱
発送形態　10kg箱（5～7玉入り）
支払方法　お届け月の翌月10日頃に請求書を送付
会員割引／200円引き（割引き後の価格　1,850円）

注文先　〒063-0812　札幌市西区琴似　日2条　メシアニカビル6F
MOA商事北海道販売　FAX　8266／TEL（01　622-036

りんご（ジョナゴールド）　青森県 弘前普及会

生産者の斉藤さんご夫妻

注文期間　10月1日～11月中旬
発送期間　11月上旬頃～11月中旬
値　　段　3,300円（消費税込、送料別）
※送料600円
限定数量　なし
発送形態　5kg箱（約16～20玉入り）
支払方法　お届けの翌月10日過ぎ頃に請求書を送付

注文先　〒413-　11　静岡県熱海市田原本町9-1　熱海第一ビル7F MOA商事
MOAつうはん　FAX（0557）84-　645／TEL（0120）555-872

ニンジン（ひとみ5寸）　千葉県 千葉中央普及会

生産者の永嶋さん

注文期間　10月1日～3月上旬
発送期間　10月5日～3月中旬
値　　段　2,300円／10kg
1,200円／5kg（消費税込、送料別）
限定数量　なくなり次第
発送形態　10kg箱、5kg箱（土付き、M、L）
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1152　永嶋久一郎
FAX・TEL／永嶋（043)291-4021

サツマイモ（紅あずま）　富山県 南砺普及会

生産者の置田さん

注文期間　9月1日～11月30日　消費税込 送料込
発送期間　9月下旬頃～
値　　段　4,200円（関東、中部、関西）
4,300円（南東北、北東北）
4,500円（中国、四国、九州）
4,800円（北海道）　5,000円（沖縄）
限定数量　100箱
発送形態　10kg箱（L・M混）
支払方法　お届けの翌月10日頃に請求書を送付

注文先　〒920-0848　石川県金沢市京町24-33　MOA商事北陸販売
FAX（076）253-1177／TEL（076）253-1115

終了しました

ジャガイモ（キタアカリ、とうや）　静岡県 大仁農場

大仁農場の農場スタッフ

注文期間　9月3日～9月10日
発送期間　9月15日頃～
値　　段　1,250円（消費税込、送料別）
限定数量　各品種10箱
発送形態　1箱＝5kg（L.M.S混合）
支払方法　郵便振替用紙を同封

注文先　〒410-2311　静岡県伊豆の国　農園課
FAX（05　19（ご注文はFAXのみとなります）

巨峰　長野県 長野市普及会

生産者の吉池さん

注文期間　9月1日～9月27日
発送期間　9月5日頃～9月末
値　　段　2,300円（消費税込、送料別）
限定数量　100箱
発送形態　2kg箱
支払方法　発送後、郵便振替用紙を送付
会員割引／　0円引き（割引き後の価格　2,100円）

注文先　〒485-　59　愛知県小　市小木東2-11　MOA商事 中部販売
産地支援グループ　FAX（0568）41-　320／TEL（0568）41-0325

終了しました

梨（A 豊水　B 二十世紀）　吉野普及会

生産者の菊井さんご夫妻

注文期間　9月1日～9月15日　消費税込 送料別
発送期間　9月中旬～
値　　段　2,800円（3箱まで1梱口可能）
限定数量　各100箱
発送形態　A 5kg箱　B 5kg箱
（A＝13～18玉、B＝15～20玉）
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17-9　MOA商事 関西販売
FAX（06）6388-1711　TEL（0120）55-0359

有田みかん（極早生）　和歌山県 有田普及会

生産者の奥谷さん

注文期間　10月1日～10月20日
発送期間　10月下旬
値　　段　2,000円（消費税込、送料別）
限定数量　50箱
発送形態　5kg箱（秀品2L～S混合）
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　〒564-0053　大阪府吹田市江の木町17-9　MOA商事 関西販売
FAX（06）6388-1711　TEL（0120）55-0359

元気の出るサツマイモ　大阪府／岸和田 ネイチャー普及会

生産者の吉野さんご夫妻

注文期間　9月10日～
発送期間　随時
値　　段　2,000円（消費税込、送料別）
限定数量　50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

注文先　〒596-0074　大阪府　和田　「元気農園」吉野保
FAX（072）　／TEL（072）42　0159

梨（新高）　佐賀県 伊万里普及会

生産者の前田さん

注文期間　9月1日～9月30日
発送期間　10月10日頃
値　　段　3,200円（消費税込、送料別）
限定数量　100箱
発送形態　5kg箱（秀品6～9玉入り）
（2ケースまで1梱包にて発送可）
支払方法　お届けの翌月10日頃に振替用紙郵送

注文先　〒811-　02　福岡県　粕屋町大隈　2-3　MOA商事九州販売
（松本、中村まで）FAX（092）938-　616／TEL（092）938-7633

終了しました

花子みかん（楠本系）　雲仙普及会

生産者の皆さん

注文期間　10月1日～10月28日
発送期間　11月6日頃
値　　段　2,900円（消費税込、送料別）
（2ケースまで1梱包で発送可）
限定数量　100箱
発送形態　5kg箱（LM混み）
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商事九州販売
（松本、中村まで）FAX（092）938-7616／TEL（092）938-7633

柿（太秋）　熊本県 宇土普及会

生産者の那須さんご夫妻

注文期間　10月中旬～11月末　消費税込 送料別
発送期間　10月下旬～12月初旬
値　　段　A＝2,800円　B＝2,000円
（3箱以上のご注文は1箱につき200円引き）
限定数量　各100箱
発送形態　A＝3kg箱（6～8玉入り／秀品）
B＝2kg箱（4～5玉入り／秀品）
支払方法　郵便振替用紙を同封

注文先　〒869-0412　熊本県宇土市岩古曽町528　那須直敏
FAX（0964）23-0972／TEL 同左

お便り回覧板

主人が白米以外食べないのですが、私はいつか七分搗きを食べてみたいと常々思っていました。せっかく自然米を食べているので、この自然農法誌を読んで絶対に七分搗きにしようと決心しました。

（神奈川県横須賀市　笠原美智子）

いつも白米を食べていましたが、加工食品の「ごはん」を読んで、一度七分搗き自然米パックごはんを試しに食べてみたいと思いました。こんな手軽なものがあることを知りませんでした。慣れたらお米を七分搗きに変えていきたいと思います。

（大阪府大阪市　岩津のり子）

今年初めて節電のためにゴーヤを植える事にしました。主人と買いにいき、植え方、佃煮の作り方まで教えてもらいました。フリッターやジュースも作り方を見ながら頑張ってみようと思います。今は窓の下の方まで緑のカーテンが伸び、花もたくさんついています。窓を覆うようになるまでもう少し。楽しみにしています。

（三重県伊賀市　日笠信子）

東日本大震災から住む世界が一変しました。私達の住む地域も低汚染地域と認識せざるを得ない放射線量が観測され、毎年夏野菜を楽しみに作付けしていた家庭菜園もこの問題で今年は休むこととなり、本当に光の見えない現実となっています。内部被爆のことを考えると、食べ物もだんだん範囲が狭められ心細いかぎりです。朗報はありませんか？

（栃木県那須町　神成富子）

フクシマの風景の写真にまたしても胸打たれました。趣味の菜園づくりなので少しずつ学んでいます。植えただけで草もとらず、水もあげなかったのに5株のサニーレタスが、虫喰いにならず上手にできました。今はトマト18本、きゅうり3本、なす3本です。

（静岡県浜松市　竹山倫代）

暑い日が続いていますが、如何お過ごしでしょうか。札幌では、地産地消ということで江別の野菜をグループ購入しています。今回当たった読者プレゼントのサクランボも皆さんにおすそ分けし、江別の野菜共々とても喜んでくださいました。もちろん我家も大喜びです。ありがとうございました。今は大変な時ではありますが、皆様の心のこもった取り組みを応援しております。

（北海道札幌市　空美和子）

ちょこっとエコアマ vol. 9

「捨てずに！おいしく!!変身!!!」たて☆りえ

温故知新

自然暦 農事暦

「松茸の多い年は米が不作」

出典『自然暦』（川口孫治郎著、昭和18年、日新書院）

伝

和歌山県の諺。他地方にても聞きたれど今記憶せず。

プレゼント

今回は『れんこん』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ご応募ください。

終了しました

当選は発送をもってかえさせていただきます。

なお、お便り回覧板に掲載された方と当選者は必ずしも一致いたしません。予めご了承ください。

締切 10月21日（金）消印有効

〒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

第6回食育推進全国大会に三島普及会が出展

6月18、19日の2日間、三島市において第6回食育推進全国大会「ふじのくに食育フェア2011」が開催され、想定した入場者数を超える賑わいをみせました。

同全国大会は、内閣府と地方自治体が主催する年1回の食育を推進するためのイベントです。会場となった三島市の文教地区はメインストリートが歩行者天国となり、市立北小学校などには全国から出展した関連ブースが並び、三島市から出展要請を受けたMOA自然農法三島普及会も七分米の試食会や家庭菜園のセミナーなどで入場者に食の大切さをアピールしました。

同普及会は、三島市が運営する山田川自然の里のサポートを開所当初より続けており、その実績が今回の出展要請につながりました。

7分米を試食する来場者

フライパンで梨のケーキをつくりましょう

MOA研修センター料理長
謝名元敏夫

梨は「日本書紀」に栽培の技術が記されているくらい、日本で古くから栽培されており、昔から日本人に親しまれてきた果物の一つです。日本の梨には豊水や幸水など果皮が茶色い「赤梨」と、二十世紀のような果皮が緑色の「青梨」があります。

梨は枝側よりもお尻（果頂部）のほうが甘い傾向にあり、また種に近い中心部分よりも皮に近いほうが甘いようです。

今回のケーキは、ホットケーキミックスを使用するので手軽に作れます。いつものホットケーキを梨でグレードアップさせてみてはいかがでしょうか。

1 丸いまま梨の皮を剥く。上部を8㎜位の厚さで切り、芯を抜きドーナツ型の梨を1枚作る。残りはくし型の薄切りにする。

2 ホットケーキミックスに卵を加えて混ぜ、さらに少量ずつ牛乳を加えてダマにならないようによく混ぜる。

※アイディアをお持ちの方は編集部までお手紙下さい。参考にさせていただきます。

3 フライパンを弱火にかけマーガリン小さじ1/2を溶かす。くし型の梨を円形に並べて砂糖を少量ふりかけて焼く

●

途中、梨が透き通って焼き目がついてきたら裏返し、砂糖をふりかけて裏面も同じように焼く。焼けたら一度皿に取り出しておく。

（全量）

調理時間	エネルギー	塩分
30分	796㎉	1.7g

使う材料（20㎝フライパン1枚分）

○梨	1個
○MOAホットケーキミックス	150g
○牛乳	100cc
○卵	1／2個
○マーガリン	小さじ1
○砂糖	適量

4 フライパンを洗い、弱火にかけて残りのマーガリンを溶かす。フライパンの中央にドーナツ型の梨を置き、周囲を取り囲むようにくし型の梨を円形に並べる。③と同様に砂糖をふりかけて両面を焼く。（④の梨がケーキの表側になる）

5 梨の上に②を流し込み、ふたをして弱火で焼く。

6 途中、生地の表面に気泡が出始めたら、取り出しておいた③の梨を円形に並べ、ふたをして更に焼く。

10 分程度焼いたら裏返し、ふたをして4分程度焼く。つまようじを刺し、生地がついてこなければ、できあがり。

※牛乳は豆乳に変更することができます。※ケーキを裏返すとき、フライパンから一度皿に移すと裏返しやすくなります。※甘さを控えたい場合は、③、④の工程で砂糖を使用せずに梨を焼いて下さい。

約30分	47kcal（全量）	1.2g（全量）
調理時間	カロリー	塩分

健康野菜クッキング

翡翠（ひすい）ナスの梅肉ソースかけ

写真では、材料を見やすくするため上からは梅肉ソースをかけていません。

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

梅の果実を塩漬けにした後、日干ししたものを梅干し、日干しを行わないものを梅漬けといいます。俳句の季語の一種でもあるように、古くから日本人に親しまれてきた食材です。梅干しには、疲労回復や抗酸化作用、殺菌効果のあるクエン酸という成分や食物繊維、カリウム、ナトリウムが豊富に含まれています。

ナスは油で揚げるという、この一手間をすることで、皮を剥きやすくし、きれいな翡翠色に保つことができます。

さっぱりとした酸味のあるソースが食欲をそそると思います。ナスだけではなく旬の野菜にかけて召し上がってみて下さい。

「材料」（4人分）

●ナス	6本
●トマト	1/2 個
●ピーマン	1 個
梅肉ソース	
●梅干	15g
A	
●砂糖大さじ	1
●薄口醤油	小さじ 1/2
●だし汁	100cc
●水溶き片栗粉	小さじ1

つくり方

①梅干しの種をとり、果肉を包丁でたたく。Aとともに鍋に入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。荒熱がとれたら冷蔵庫へ入れて冷やす。

②ナスはヘタをとり縦半分に切り、油（分量外）の入った鍋を火にかけ、160℃くらいで皮から揚げる。2分程たったら裏返し、もう2分程たったところで取り出し、すぐに流水につけて手早く皮をむき、氷水につけて冷やす。

③ピーマンは、中身をくりぬき輪切りにし、茹でる。トマトは、茹でてからさいの目切りにする。

④②のナスの水気を軽く絞り、半分か3等分くらいに切り、器に盛りつけ、③のトマトとピーマンを乗せ、①のソースを上からかける。

編集発行人／水野昌司　発行所／一般社団法人　MOA 自然農法文化事業団　〒 410-2311　静岡県伊豆の国市浮橋 1601 番地 1　／定価 300 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