Mokichi Okada Association

MOA自然農法
平成28年3月1日発行（奇数月の隔月発行）No.206

自然農法

2016
3・4

特集 家庭菜園で町づくり

料理

おやつのレシピ／キウイフルーツのパウンドケーキ

健康野菜クッキング／キャベツのオムレツ

拝見します　お宅の家庭菜園／茅ヶ崎市の中澤夫妻

研究最前線／草質堆肥を活用する自然農法は土壌生物が豊かであった

種、いのち、を育てる／稲の季節を待つ大仁農場

青空マーケット紀行／沖縄県　安心やさい市

木イチゴの花

Natural Kitchen Garden

拝見します。お宅の家庭菜園

神奈川県茅ヶ崎市 ▼中澤夫妻

父から自然農法の畑を譲り受けた中澤厚さんと奥さんの希早子さん。

希早子さんは自然農法産野菜を自家用だけでなく、ご近所におすそ分けすることも楽しみだと言う。

ほとんど虫食いの痕が見られなくなりコマツナが元気に育っていた。

連作したコマツナを収穫する時は根を土の中に残すのがコツ。指を差した部分から刈り取ると残った根が土づくりに役立つ。

これまであまり使わなかった防虫ネットを、今回は積極的に使い効果があった。

家庭菜園とはいえ畑は広い。

大量の落葉が集められていた。

畑には過不足のない栄養を

父から譲り受けた広い畑で自然農法の家庭菜園を続ける夫婦。しかし、一昨年のコマツナは虫の大量発生で全滅してしまった。これは栄養過多と虫対策を十分にしていなかったことに原因があった。

中澤厚さんは、現役時代に青果市場で野菜の競りを担当していた。言ってみれば、野菜の善し悪しを見分けるプロだ。全国から集まってくる農産物を右から左に売り捌く毎日だったが、退職後は自分が納得できる野菜を自分で作ってみたいと思うようになっていったという。というのも、奥さんである希早子さんの実家は湘南地区に先祖代々から続く農家で、父が平成9年から始めた自然農法を手伝いながら、その手ほどきを受けていたからだ。プロから見ても、自然農法の野菜は格別だった。

父の亡き後、中澤夫妻は広い農地の一部を譲り受け、自然農法を継承することを決意する。一部といっても、元々は地元で名の知れた地主の家系だから、家庭菜園には十分過ぎる程の広さを管理することになった。畑は、父が長年手がけた自然農法であり、作業を手伝っていたこともあって、いつも通りの管理をしていたのだが、一昨年は大量に虫が発生して、コマツナが全滅してしまった。原因はよくわからなかった。

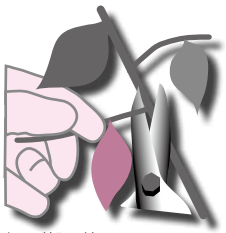
土づくりに励み、コマツナの根も充分に伸びるようになっていたので、土の柔らかさには問題がなかった。そこで、大仁農場に相談したところ、土が肥沃になっているので堆肥を入れない方が良いとのことだった。そのため、昨年は堆肥をほとんど使用せずにコマツナを栽培してみた。さらに、これまでは使わなかった防虫ネットで外からの侵入を防ぐなどの対策をしたところ、見違えるほど奇麗なコマツナを育てることができた。あれほど虫食いだらけだった葉にはほとんどその痕跡もなく、収穫が間に合わないくらい元気に育ってくれたのだ。

今は夫婦で楽しむ家庭菜園。茅ヶ崎の自宅から畑までは車で30分ほどかかるが、ほぼ毎日のように通う。希早子さんにとっては、子供の頃にお父さんによく連れられてきた懐かしい畑でもあり、それを夫婦で継承できたことは大きな喜びだった。これからは、土にふれあう農業体験の場として、また安全・安心な野菜を提供できる場として市民の健康づくりにも貢献していきたいという。夫婦にとって、この自然農法の畑はかけがえの無いものになった。

●ひとロアドバイス　栽培する作物に適した土づくりを進め、徐々に完成度を高めていくのが自然農法の畑です。極端なやせ地では生長が進みませんが、逆に肥沃なのに堆肥を使用すると、虫の発生や病気を誘発させる原因にもなります。畑の栄養に過不足がないようにするには、まずは何も入れずに土を深くまで柔らかくして水と日当りを充分にして育ててみます。その後は作物の生長具合を見ながら、必要に応じて少しずつ堆肥を入れて、適性な土壌環境を作っていきます。

農事暦

3月、4月にできる主な農作業



春めいたとはいえ、まだまだ肌寒い日が続く季節です。作物も、は種と定植の時期を迎えます。まず豆類や葉ものなどを中心には種しますが、発芽するための条件である地温が大切です。適期はこれらの条件を見据えた上で判断しましょう。時期を間違えると生長に大きく影響します。

は種	定植	収穫
インゲン、エダマメ、カボチャ、トウモロコシ、カブ、ゴボウ、ダイコン、コマツナ、サラダナ、ハネギ、フダンソウ、ホウレンソウ	キュウリ、サトイモ、ジャガイモ、ショウガ、キャベツ	キャベツ、ニラ、フダンソウ、ワケギ

※大仁農場での実施時期を基本にしています。

イベント名	実施場所		実施日	備考
愛知県　詳細はグリーンマーケット半田やわらぎ店（0569-22-6144）竹田まで				
オーガニックマルシェ やわらぎ	半田市	ＭＯＡ健康生活館 はんだ　和～やわらぎ～	平成 28 年３月 11 日	地元の自然農法産野菜を販売します。 開催時間は 10 時～ 13 時。
詳細はグリーンマーケット名古屋店（052-932-8076）まで				
名古屋療院「健康やさい市」	名古屋市	グリーンマーケット名古屋店	平成 28 年３月 29 日	開催時間は 10 時～ 12 時。
岡山県　詳細は鍵山普及員（090-4890-4357）まで				
自然農法栽培技術講座	倉敷市	阿部農園	平成 28 年４月 16 日 10 時～ 12 時	自然農法普及会関係者以外の方も受講できます。一般の受講料は 1,000 円、生産者会員と賛助会員は 500 円です。 **※万が一変更する場合がありますので、予めご了承お願い致します。**
	岡山市	芳賀瑞泉郷	平成 28 年４月 16 日 14 時～ 16 時	
	笠岡市	笠岡学園野菜農園	平成 28 年４月 17 日 10 時～ 12 時	
高知県　詳細は鈴木普及員（090-5967-4267）まで				
高知オーガニック マーケット	高知市	池公園	毎週土曜日	高知オーガニックマーケット出店者組合が主催しています。自然農法産農産物も南国普及会を中心に出店しています。地元の新鮮野菜が並んでいますので、是非お越し下さい。開催時間は８時～ 14 時。
愛媛県　詳細は巾普及員（090-5140-4797）まで				
甘夏収穫体験	伊方町	舛谷果樹園 （佐田岬の麓）	平成 28 年４月 29 日	瀬戸内の美しい景色を見ながら甘夏の収穫体験をしませんか？参加費などの詳細はお問い合わせ下さい。
沖縄県　詳細は沖縄支所（0980-43-2641）まで				
安心やさい市	那覇市 古島	（税）タックスサポートイトカズ那覇事務所駐車場	毎週土曜日	自慢の島やさいを持ち寄り、生産者みずから販売しますので、美味しい食べ方などを直接聞くことが出来ます。開催時間は 10 時～ 15 時までですが、なくなり次第終了となります。
	那覇市 小禄	さわやか整形クリニック駐車場	平成 28 年３月３日 ４月７日	自然食推進員のみなさんと楽しく会話ができます。試食もいっぱい！開催時間は 14 時～ 17 時。
第 19 回ＭＯＡ健康まつり	大宜味村	（公財）農業･環境･健康研究所 大宜味農場	平成 28 年４月 23 日 ４月 24 日	自然農法で作られた野菜の大収穫祭。収穫した野菜を畑で丸かじり！場内では健康に関する催しや出店など、楽しい企画を用意しています。 開催時間は 10 時～ 17 時。 入場無料（一部有料ブースあり）

3月、4月のイベント情報

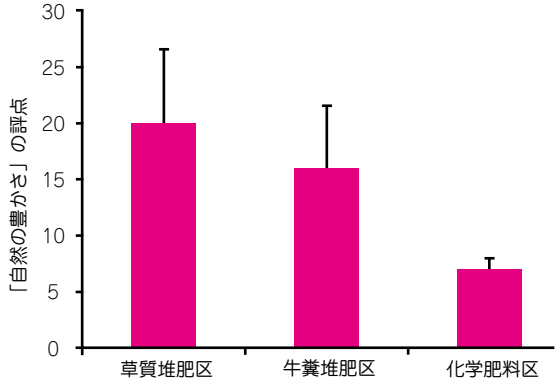
イベント名	実施場所		実施日	備考
岩手県 詳細は前田普及員（090-7153-7574）まで				
北いわてオーガニック「里山」設立総会 自然農法ミニシンポジウム	二戸市	金田一コミュニティセンター「アツマランカ」	平成28年4月9日	開催時間は13時～15時。当日、構成員の募集（年会費1,000円）も行います。対象地域（軽米町、九戸村、葛巻町、岩手町、一戸町、二戸市及び周辺市町村）、対象地域外の参加も可。（事前にお問い合わせ願います。）
群馬県 詳細はＭＯＡオレンジハウス新前橋店／担当栗原（027-252-3811）まで				
みんないきいき野菜の日	前橋市	ＭＯＡオレンジハウス新前橋店	平成28年3月19日 4月16日	地場野菜の販売会。毎回、お楽しみの詰め放題があります。開催時間は10～12時。
東京都 詳細は地産地消・野菜の日実行委員会（03-3776-1941）まで				
地産池消・野菜の日	港区	東京療院正面（品川税務署の向かい側）	平成28年3月21日 4月18日	東京生まれのとりたて自然農法産野菜が都心で購入できます。開催時間は14時～17時30分。
神奈川県 詳細は宮川普及員（080-1103-3887）／中澤（090-6047-0020）まで				
地産地消・野菜の販売会	茅ヶ崎市	MOA健康生活館湘南	平成28年3月23日	開催時間は10～15時。湘南産のとれたて自然農法産野菜が購入できます。
詳細は宮川普及員（080-1103-3887）まで				
自然農法講座「野菜づくり講習会」	小田原市	小田原フラワーガーデン	平成28年3月27日	原則は初めて参加する初心者の方、県西地域に在住の方が対象です。開催時間は10～14時。定員30名になり次第締め切ります。参加費は2,000円（テキスト代込）です。
静岡県 詳細は「当事業団　家庭菜園係」／伊藤（0558-79-1124）まで				
家庭菜園セミナー	伊豆の国市	大仁農場	平成28年4月24日 ～9月18日	月1回開催の6回積上げ講習で自然農法の基本を徹底指導します。講習料は6,000円×6回（税込み）
詳細は「大仁瑞泉郷」／事務局（0558-79-1118）まで				
大仁瑞泉郷フラワー・ウィーク2016	伊豆の国市	大仁瑞泉郷	平成28年4月3日 ～4月29日 （予定）	1年で一番美しい春満開の瑞泉郷へご家族やお友達と一緒にお越し下さい。普通車の駐車料金は1台500円。開催時間は9時～16時。
詳細は大仁農場オーガニックマルシェ事務局（080-3701-6770）阿部まで				
大仁農場オーガニックマルシェ	伊豆の国市	大仁農場	平成28年3月26日 4月23日	地元野菜の他、素材にこだわった手作りの雑貨など、いろいろなお店が参加します。開催時間は3月26日が9時～12時。4月23日は9時からの開場ですが終了は15時の予定です。また、4月23日はフラワーウィーク開催中のため普通車の駐車料金は500円となります。予めご了承ください。

草質堆肥を活用する自然農法は土壌生物が豊かであった

公益財団法人 農業・環境・健康研究所　田渕浩康

自然農法における生物多様性調査

本誌２０１４年11、12月号の研究最前線では「持続可能な農業と生物多様性」とのタイトルで、生物多様性とは「生きものたちの豊かな個性とつながり」を意味し、農業における重要性を紹介するとともに、自然農法の実践圃場において生物多様性調査を始めていることを報告しました。しかも、今回の調査は海外を含めた幾つかの研究機関の協力をいただき、亜寒帯、温帯、亜熱帯、熱帯の各気候帯をまたいで行われるという今までにないスケールで展開されました。今回は、温帯地域として大仁農場（静岡県）における調査結果の一部を紹介します。



図．大仁農場キャベツ畑土壌における大型土壌動物の多様性に基づいた「自然の豊かさ」の評点

調査方法

対象とした畑は大仁農場内のキャベツ連作試験圃場です。１９９６年秋作から開始し、調査した２０１４年と２０１５年は各18年目と19年目となります。草質堆肥区、牛糞堆肥区、化学肥料区の３つの処理区から、一定の土壌を採取し、ハンドソーティング法により大型土壌動物を、ツルグレン法により中型土壌動物を採取しました。

※土壌動物とは、生活のほとんどを土の中で過ごす生き物のことで、小さいものでは体長が０・０１㎜ほどの原生動物から、０・２～２㎜ほどのダニやトビムシ（中型土壌動物という）、１㎝～数㎝のワラジムシ、ミミズやムカデ（大型土壌動物という）などが含まれます。

ワシグモの一種：害虫を捕食する天敵として働く

結果と考察

今回は大型土壌動物の結果を示します。図のように、「自然の豊かさ」という指標では、草質堆肥区、牛糞堆肥区、化学肥料区の順で高い値を示しました。その他、総個体数（どれだけ多くいるか）、重量密度（それらの体重の合計）、多様性指数（種類が豊富であるか）においても、同様な結果を示しました。この傾向は２年連続でみられたことから、堆肥、特に草や落ち葉など植物系の材料で作られた堆肥を使用する栽培は、土の中の生物の数と種類を豊かにすると言えます。逆に、化学肥料を連用すると土の中の生物は徐々に貧相になっていくことを意味します。これまで化学農薬が生物に影響を与えることはよく指摘されてきましたが、化学肥料が土の中の生物に影響を及ぼすとの報告はあまり見られません。

土に栄養を与え柔らかくしてくれるミミズ

生物の種類別でみますと、クモ類は草質堆肥区のみにみられ、ミミズ類は草質堆肥区と牛糞堆肥区のみにみられました。一方、ハネカクシ類はどの処理区でも同程度みることが出来ました。これらの傾向も２年連続でみられたことから、クモやミミズが自然農法や有機農法の畑の生きた指標であると言えるかも知れません。

クモは害虫を捕食してくれる天敵として働いてくれ、ミミズは土や落ち葉などを食べ糞を出したり、土中を動き回ることで土を柔らかくしてくれます。今回の結果から、自然農法は生き物たちを保全し、その働きを生かす農法であることが改めて確認できました。

※本課題は公益財団法人平和中島財団２０１４年度国際学術共同研究助成、２０１５年アジア地域重点学術研究助成として実施された。

特集

家庭菜園で町づくり

福岡県／久留米普及会

人が集い、笑顔が生まれ、その輪が地域へと広がっていく。久留米に生まれた家庭菜園には、自然と人を惹き付ける魅力がある。ただの家庭菜園と思うことなかれ、そこには大きな可能性が秘められている。

家庭菜園を楽しむ久留米普及会の皆さん。右端は村口普及員。

月足宣基さん。鳥栖から久留米に引っ越してから３反の畑を借り、普及会のメンバーらと一緒に家庭菜園を楽しむ。もっとも腕前はプロ級で、みんなの頼もしい存在だ。

食育活動体験会での園児やママたちに自然農法や食の大切さを伝えるミニセミナー。

収穫体験は芋掘りがメイン。左は近くの保育園から来た親子。右は老人会の人たち。

中山雅夫さん（左）のお店。入口近くに自然農法コーナーがあり、そこで普及会や自ら栽培した野菜が売られている。説明役は奥さんの由美子さん（右）で、この売場は根強い人気があるという。

久留米市内の道の駅。取材時はまだ工事中だった。

室町時代に三池の稲荷山で農夫が「燃える石」を発見して以来、筑後から肥後にかけた一帯は炭坑の町として栄えた。その中心地だった久留米には多士済々が集まり進取気取りの風潮が生まれたという。今や世界のブリジストンも礎はここで築かれた。月足宣基さんもそんな風土に育まれて、若い頃は果敢に新しいビジネスに挑んだひとりだった。

まだ血気盛んな30代。長距離トラックの運転手を相手にみかんを販売したところ、荷物を九州に届けた帰りに箱ごと買ってくれたものだから面白いように売れた。それ以来、果物屋として生計を立てるようになったのだが、元々農家の出身であった月足さんにとって、自然農法はいつかは帰るべき存在だったという。実業の世界からの引退が頭を過り始めた頃、一念発起して農業に専念することを決める。平成17年の自然農法元年に触発されての決断だった。そして、数年前に活動の場を久留米に

移したことから、本人も予想していなかった展開となっていく。

久留米では生産者と愛好者で構成された久留米普及会が活動していたが、家庭菜園をする人はそれほど多くなかったという。そこで、月足さんは一緒に畑をしてくれる人を募った。というのも、家庭菜園にしては広い畑を借りたため、とても独りでは管理しきれないと思ったからだ。すると、常々自然農法の家庭菜園をしたいと思っていた協力者がすぐに現れた。

最初は、広い畑で一緒に作業をした。しかし、そのうちに時間の都合がつかなかったりしてひとり減り、2人減りして、結局は月足さんひとりの畑に逆戻りしてしまったという。理由は色々あったが、やはり共同で管理することで他人任せにしてしまう部分があったと参加者たちは反省した。そこで、全員が話し合った上、畝ごとに区分した畑を各自に配分して、個々で管理する方法に切り替えることにした。それと同時に、月足さんは普及会以外にも参加者を募るべく、近所に自ら作成したチラシを配り歩いたところ、数名のご近所さんが手を上げてくれた。

家庭菜園に集う人々が笑顔になりその輪が地域に広がる

久留米普及会の田中喜久雄会長。傍らにある大根は、落ち種から自生したもの。様々な試みをしながら自然農法を熱心に研究する。食にも通じ、それらの経験を活かしミニセミナーを開いたが、それもいい経験になったという。

するとどうだ。これまで足が遠のいていた畑が愛好者たちの足繁く通う畑に変身する。個人が自由に畑を管理することで時間の都合がつきやすく、その分自然と家庭菜園を楽しむ回数が増えていったのだ。そうなると、畑に愛着が生まれ、たまたま一緒になった人たちとの会話も弾んだ。参加者のひとりは「自分はもちろん、今まで見向きもしなかった娘が一緒に畑に来るようになり、同居しながらも話せなかったことが、ここでは驚くほど自然に意思疎通ができるようになった」と喜んだ。活気が増す畑には人が集まり、地域からも注目されるようになっていく。

これこそ月足さんが求めていたことだった。この活気を町づくりにも活かすため「食育活動体験会」をスタートさせると、保育園や老人会から大勢の参加があり、収穫体験や田中喜久雄会長によるミニセミナーも開かれた。園児のママたちに食の大切さを伝える場としての役割も担い、菜園を中心に新たな交流の場が生まれた。

この他にも家庭菜園を楽しむ普及会のメンバーが久留米市内にいる。市内でスーパーを営む中山雅夫さんは、自然農法の野菜をつくりながら店でも売る、まさに究極の地産地消を志向しているのだが、ここで月足さんたちの野菜も買うことができる。

さらに、自然農法と関係の深い地元企業のベストアメニティが2月に本社近くで道の駅をオープンさせたが、ここでも普及会の野菜が販売されている。家庭菜園から生まれた輪は、これからも地域にますます広がっていく。

沖縄は一般的な野菜の他に島野菜やマンゴーなどの果物類も豊富。しかも自然農法で栽培された果物や野菜がお手頃値段で買えるとあって、人気のやさい市となっています。

沖縄特産の南国野菜が自然農法で栽培されている。

買い物客には大人気の試食コーナー。何と、夏場のマンゴー（下）は食べ放題かも。

パッションフルーツ

自然農法のトマトは人気野菜のひとつ。

沖縄県◆那覇市古島

安心やさい市

マーケットインフォメーション

主催者

生産者同志が声を掛け合いながら集まり、開催しています。平成26年からスタートして、同様のやさい市を市内の小禄でも実施しています。問い合わせは事務局0980-43-2641まで。

仲　間

県内の3普及会の生産者が季節の野菜を持ち寄り、安心安全な新鮮野菜として販売しています。

来場者

近所の主婦、近くの保育園に通う子供たちの送り迎えに来たママたちが大勢訪れてくれます。

開催日

毎週土曜日の午前10時～午後3時まで開催しています。小禄でのやさい市は月1回の開催となります。詳しくは4頁のイベント情報をご覧下さい。

マンゴー名人の大城さん。高級マンゴーがマルシェではお買い得。

子供たちも沖縄の新鮮野菜に興味津々。野菜嫌いがなくなるかも。

アクセスマップ

那覇市古島1-4-9

大仁農場の山野草

日当りの良い場所で咲き誇るキランソウ

シソ科キランソウ属キランソウは、「金襴草」と漢字表記するのが一般的のようです。織物の金襴の切れ端に似ていることから付いた名前と説明すると解かりやすいと思います。別名に「ジゴクノカマノフタ」と言われ、『薬効により重病から生き返った』や地表を覆うように繁茂する様子が『地獄の釜に蓋をしている』ように見えることから付いた名前のようです。

春の花は蝶や蜂などを呼ぶために、アブラナ科の花のように黄色の花が比較的多いのですが、キランソウは青みがかった紫色で花がまとまって咲くのが特徴です。また、シソ科の茎はほとんどが四角なのにキランソウは丸くなっているという違いもあります。

（文・写真　勝倉光徳）

紫色の可憐な花を咲かせるキランソウ。

静岡大学名誉教授　中井弘和

稲の季節を待つ大仁農場

今年は正月から風邪をひいて、農場への初出勤は例年より一週間遅れの1月18日となった。名物の桜の大木「ともえ桜」は寒風のなかでなお花蕾をかたく閉ざしたままである。花を咲かせるのは例年4月の中下旬頃で、稲育種の種蒔きはこの桜の満開時を見計らって行っている。オオシマザクラとヤマザクラの交配種であるこの桜の開花期はソメイヨシノに比べてかなり遅い。２０１２年（平成24年）には「日本さくらの会」から静岡県最大の桜と認定されている。苗木が植えられたのは昭和20年頃といわれ、樹齢は終戦後の70年に匹敵する。

日本列島中央の温暖地に位置しながら、伊豆の標高３５０ｍほど（水田の位置）の山間に在る大仁農場の気温は意外に低い。過去5年間の平均気温は13・7℃で、伊豆半島の入り口に当たる三島に比べて2・6℃低い。8月の最高、最低温度については、それぞれ3・2、2・5℃低い。大仁農場の気温は、年平均で見ると福島とほぼ同じであり、福島の8月の最高、最低の平均気温に比べると、それぞれ5・9、1・6℃低いのである。こうしてみると、大仁農場の稲作条件は意外に福島以北のそれに相当すると言わざるをえない。その気象条件を考慮しながら農場での育種試験を実施しなければいけない。その際「ともえ桜」は格好の稲作の時節を知らせる指標となっているのである。

稲の育種を開始した２００５年から農場のほぼ中央に実験圃場を造成しはじめて、現在は、8筆（区画）の合計5反ばかり（農道を含む）の水田が完備されている。豊葦原瑞穂の日本国にあって稲を栽培することは大仁農場の永年の悲願であったと聞く。その間、育種材料として収集保存した稲品種は１５０ほどに及び、江戸期から近代まで稲育種の歴史において重要な役割を果たしてきた品種はほぼそろっている。その中には「借銭切（しゃくせんぎり）」といった一風変わった品種名のものもある。江戸時代の初期に越中富山で栽培されていたといわれる。炊いたご飯のみならず、栽培している田んぼでもその稲は強い香を放つ。その当時、おいしいと評判になったのか、あるいは収量性が高かったのか、その米を作れば借金が返せるほどに優良な品種であったのだろう。富山県北部（朝日町）の海岸に近い水田の傍らで、「わせの香や　分入（わけいる）右はありそ海」と刻んだ芭蕉の句碑に出合ったことがある。遠い昔、芭蕉もこの稲の香に旅の疲れを癒されたのかも知れない。

今年は、稲育種を初めて12年目に当たり、（早いところでは）交配第11世代（Ｆ11）の選抜試験を行うまでに進んでいる。昨年は、北海道（由仁町）、福島（大玉村）、栃木（那須黒羽）、石川（津幡町）、岡山（矢掛町）、鳥取（八坂農場）、熊本（湯前町）の各試験地において有望な選抜系統の機械植による品種決定試験を開始した。現在、それら坪刈りの稲を大仁農場に集めて、収量や食味の分析を進めているところである。手ごたえは十分にある。上記以外の育種試験地からも続々とデータや選抜した育種材料が寄せられて、この時期は、それらの分析や観察を通して年間の育種試験計画を作成するのに忙しい。そのようにして、自然農法や未来の農業に貢献できる新しい稲品種の誕生を心に描きながら、ともえ桜が花開き、種をまく時季の到来を待ち望んでいるところである。

（大寒の節気に記す）

寒風の中、稲の種まきを待つ「ともえ桜」。

ひじき

海で育った健康・長寿の食材

「ひじきの五目煮、美味しそうにできたわね!! 今年もこうして元気で春の幸がいただけるのは本当にありがたいね…」「ええ!この時期にいただくひじきは一段と美味しくて、今年も健康で過ごせそうですね。おばあちゃん、元気で長生きしてくださいね!!」

生ひじきの旬は春で、「ひじき」は春の季語でもあります。乾燥物は年中使え、ひじきは健康・長寿食の代表格で、旧敬老の日（9月15日）は「ひじきの日」にもなっています。

「ひじき」の漢字名「鹿尾菜」は、黒くて短い鹿の尾に似ている形が由来のようです。日本人には昔から馴染みのある食材で、栄養面でも高く評価されていたのでしょう。平安時代の「伊勢物語」には、在原業平が恋心を抱く二条の后が平安京では貴重であった「ひじき藻を贈る」と詠んだ和歌が残されています。

ひじきの特に優れている点として、食物繊維がごぼうの約7倍も含まれていることが挙げられます。食物繊維は食すのに時間がかかるので食べ過ぎを防ぎ、体内で糖や脂肪の吸収を遅らせてくれるため、糖尿病や高脂血症を予防するのに役立つ成分です。

また、カルシウムは牛乳の約12倍、マグネシウムはアーモンドの約2倍とミネラルも多く、特に豊富なカリウムは血中の余分なナトリウムを排出し血圧を下げる効果がある貴重な栄養成分です。そして鉄分は、肉や魚などのタンパク質やにんじんなどビタミンCを含む野菜と一緒に煮ると、吸収されやすい形へ変化します。調理器具に鉄製のものを使っても同様になります。

さらにひじきに含まれているビタミン類としては、体内でビタミンAとして働くカロテンを多く含み、その抗酸化作用は発がん抑制作用や、心疾患、動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果があると期待されています。またカルシウムが骨に定着するのを助けるビタミンKも多い食品です。

国産品の「ひじき」は全て天然物で、主に長崎、千葉、三重、和歌山で漁獲されたものですが、その量は消費量の約1割にすぎません。不足分を韓国、中国からの輸入品で補っています。

エムオーエーには長崎県で採取されたひじきを選別し、じっくり煮てから乾燥させた風味豊かな「長ひじき」があります。水でもどして煮物や和え物、酢の物にいつでも使える他、かき揚げや炊き込みご飯に加えるだけで、食卓の彩も豊かになり、ご家族の元気な笑顔が増えること請け合いです。健康を応援する頼もしい食材として、ぜひご活用ください。

製造者からのメッセージ　広伝　株式会社

弊社が製造しております長ひじき 30gは長崎県で採取されたひじきを、自社工場で蒸煮製法で加工しております。蒸気でじっくり時間をかけて蒸らしておりますので、ふっくらとして煮含みの良いひじきに仕上がっております。

煮物でたっぷりの煮汁を吸収した、美味しいひじきをご賞味ください。また野菜とひじきを混ぜて、ドレッシングをかけてサラダで食べても美味しいです。

GREEN MARKET MOA　おいしい自然　豊かな恵みをお届けしたい。

価　　格　315円
商 品 名　長ひじき　30g
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
U　R　L　http://greenmarket.jp/

インターネットによるご注文は随時受付中!!

自然食でおうちごはん　検索

MOA 自然農法マーク　MOA 自然農法転換期間中マーク　MOA 特別栽培マーク　農薬の使用は、その地域の慣行農法の基準の２分の１未満　化学肥料不使用

ご注文は 生産者に直接

各注文先に所定の方法でお申し込み下さい。

生産者の皆さん

甘夏

注文期間　３月１日～４月 30 日
発送期間　３月中旬～随時
値　　段　2,700 円（秀品 3L ～ M 混合）
　　2,400 円（良品 3L ～ M 混合）

注文先　〒 796-0501　愛媛県西宇和郡伊方町足成 632（舛谷）
FAX（0894）52-0238 /TEL（0894）52-0253

限定数量　なくなり次第終了　◎消費税込み、送料別
発送形態　10kg箱
支払方法　郵便振替用紙を同封（振込料無料）

愛媛県 瀬戸研究会

生産者の吉野さんご夫妻

元気の出るタマネギ

注文期間　３月１日～
発送期間　４月上旬
値　　段　2,000 円　◎消費税込み、送料別

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（080）5352 - 8356

限定数量　100 箱
発送形態　10kg箱（サイズ混合）
支払方法　郵便振替用紙を同封

大阪府 岸和田ネイチャー普及会

生産者の池永さん

ハッサク

注文期間　３月１日～３月 30 日
発送期間　３月２日より随時
値　　段　2,300 円　◎消費税込み、送料別

注文先　〒 643-0063　和歌山県有田郡広川町南金屋 501（池永達彦）
FAX（0737）23-7936 ／ TEL（0737）62-3875
メール：ikenaga.tatuhiko@rouge.plala.or.jp

限定数量　なくなり次第終了
発送形態　10kg箱（LL ～ M 内のもの / 小玉傾向）
支払方法　郵便振替用紙を同封

和歌山県 有田普及会

MOA 商事『MOA つうはん』〒 413-0011　静岡県熱海市田原本町 9-1 熱海第一ビル７階

ご注文は MOA つうはん

ご注文窓口
フリーダイヤル　通話料無料
（0120）555 - 872
FAX
（0557）84 - 2645

◎お支払いはお届け月の末に締めて翌月 10 日過ぎ頃に請求書を郵送致します。（請求書は商品には入りません）

生産者の野原さん

野原さんちのトマト（レディーファースト）

○消費税込みの値段です。
○別途送料 600 円（沖縄・北海道はお届け不可）

注文期間　３月１日～４月 30 日
発送期間　10 日前後でお届け
値　　段　１箱 2,350 円　２箱 4,500 円
　　３箱 6,550 円　４箱 8,500 円

限定数量　500 箱
発送形態　2kg 箱
（8 ～ 15 玉入り / サイズ混合）

栃木県 栃木一葉会

ご注文は 大仁農場パル店

ご注文窓口
電話
（0558）79 - 1125
FAX
（0558）79 - 1130

○消費税込み　○送料込み（沖縄・離島は別途 500 円）　賛 生産者会員、賛助会員価格

写真はイメージです。

早春 旬の野菜 セット

※セット内容の変更はできません。

注文期間　～４月末
発送期間　ご注文より１週間～ 10 日前後
※配送先は発注者のご住所のみとなります。贈答用等には下の「パルセレクト」をご利用下さい。

値　　段　3,000 円　賛 2,500 円
限定数量　50 セット
発送形態　大仁牧場産の牛乳（900㎖）と鶏卵（10 ヶ入）＆旬野菜（クール便でお届けします）

静岡県 大仁農場

パルセレクト　セット内容を自由に選びたい方はこちらから。

＋ 旬野菜
旬野菜は時期によって品目が変わってきます。

生産者 賛助会員 価格
乳製品、卵、旬野菜の自由な組み合わせを電話か FAX で注文を承り～
＝ 3,000 円 セット
の内容に調整してお届けします。

欲しい商品だけを選んで注文できるパルの新しいサービスです。

注文期間　～４月末
発送期間　ご注文より１週間～ 10 日前後

※一般は 3,500 円でのご提供になります。

静岡県 大仁農場

お便り回覧板

家庭菜園を作って20年余りになります。色々と10種類の野菜を作っています。今年は人参の種をまく頃には雨が少なく生長が悪かったのですが、家で食べるだけはとれました。

（北海道　三浦信子）

レモンクッキーをつくってみました。正月の帰省中の孫に作ってあげると、ばば美味しいね、頑張ったねと言われて嬉しくなりました。また次回のおやつのレシピを楽しみにしています。

（青森県　畑山やす子）

福祉と共にを読んで感動いたしました。私も福祉に係っていて、障がい者のスムーズな巣立ちを願いながらも、そのギャップに戸惑っております。吉野普及会のスムーズに受入れていかれる営みは素晴らしい。まちづくりの出発であると嬉しく読ませていただきました。

（福島県　藤井正）

大仁瑞泉郷収穫まつりに行ってきました。（昨年）10月に農林水産省補助事業の食育セミナーに参加された方から話が盛り上がり、11月14日の雨の中、楽しく過ごせました。体調の悪い方も参加され、元気になったと感想を述べられていました。また行こうと言っています。

（埼玉県　枡内景子）

福祉と共に、障がい者がノビノビ働ける場をつくる人たちの記事、とても感動しました。小田原で行われる朝市「うめちゃん朝市」にも障がい者と共に楽しく農園を営んでいる「さくら野」さんの仲間が見え、明るくお客さんに接しています。私たちはボランティアで朝市をしています。その方たちのお陰で明るく出来ます。これからは本当にどんな方でも一緒の気持ちで、自然農法の拡大、また明るい町づくりに歩んで行きたいですね。

（神奈川県　安藤範子）

マザーテレサが遺したものを拝読して、感動致しました。また、他の記事も大変参考になるものばかりで、これからも続けて拝読したいと思っています。

（香川県　馬場八重子）

ニンジンをジュースにして飲んでいましたが、長い間やめていました。記事を読んで改めて考えてみたいと思いました。

（岡山県　伊藤康子）

ちょこっと エコママ

vol. 35

「ひなまつりを祝おう！」　たて☆りえ

月齢

3月
下弦▽2日
新月▽9日
上弦▽16日
満月▽23日

4月
下弦▽1日
新月▽7日
上弦▽14日
満月▽22日

プレゼント

今回は『甘夏』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、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。

締切 4月15日（金）消印有効

〒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「読者プレゼント」係

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。また天候の関係などで代替品になる場合もあります。予めご了承ください。

トピックス

第2回自然農法全国大会を東京で開催

2月11日、東京ビッグサイトの6階大会議場において、第2回自然農法全国大会が開催されました。今回のテーマは「日本の元気をとりもどす―有機農業・自然農法から広がるまちづくり」として、公開シンポジウムが行われました。

冒頭は医療法人財団玉川会理事長の鈴木清志氏による講演「これからの医療とまちづくり―有機農業・自然農法への期待」があり、続いてファーム白石代表の白石長利氏とHagiフランス料理店のオーナーシェフの萩春朋氏による「地方創生・東日本大震災からの復興とまちづくり」、最後に伝統農法文化研究所代表の木嶋利男氏による「消費者ニーズから観た有機農業・自然農法の技術的課題とその改善」の講演が行われました。閉会後は情報交流会が開かれ、参加者による意見交換が行われました。

東京ビッグサイトで開かれた第2回自然農法全国大会

キウイフルーツのパウンドケーキをつくりましょう

キウイフルーツという名前は、ニュージーランドからアメリカ合衆国へ輸出されるようになった際、ニュージーランドのシンボルである鳥のキーウィに因んで命名されたそうです。

キウイフルーツに豊富に含まれているビタミンCは、皮膚や骨を強くするコラーゲンを生成するのに必要な栄養素であり、肌の調子を整え免疫力を高める効果もあります。抗酸化作用をもつビタミンEも多く含むため、ビタミンCと同時に摂取することで、相乗効果があるといわれています。またタンパク質分解酵素であるアクチニジンを含んでおり、すりおろしたものを肉に漬けこむことで、肉が軟らかくなる効果があり、体内での消化や吸収をよくしてくれます。

❶キウイフルーツの皮を剥き、1cm角に切る。また、オーブンを150℃の予熱にしておく。

❷卵、油、ミネラルシュガーをボウルの中に入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる。

※オーブンで焼く時間は除く。

調理時間	エネルギー	塩分
20分	1800kcal（全量）	0.4g（全量）

使う材料（20cm パウンドケーキ分）

○キウイフルーツ	1個
○薄力粉	100g
○卵	2個
○油	100g
○ミネラルシュガー	80g

❸薄力粉をふるいながら❷に加え、ダマが無くなるまで切るようにして混ぜる。そこに切っておいたキウイフルーツを混ぜて生地を完成させる。

❹パウンドケーキ型にクッキングシートを敷き、❸の生地を流し入れ、型をトントンと数回かるく落として空気を抜く。

❺150℃に予熱したオーブンで35分程焼き、竹串を刺して焼き上がりを確認する。
※調理機器によって温度と時間は調節する。

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

約 20 分	223kcal（1人分）	1.4g（1人分）
調理時間	エネルギー	塩分

健康野菜クッキング

キャベツのオムレツ

栄養士の一口アドバイス

アドバイザー　萬両美幸さん

キャベツにはキャベツから発見されたキャベジン（ビタミンU）という成分が含まれており、胃粘膜の修復に必要なタンパク質の合成を助け、消化器官の潰瘍の予防、改善に効果があると言われています。また肌の調子を整え免疫力を高めるビタミンCやうまみ成分であるグルタミン酸なども豊富に含まれています。芯にも栄養素が多く含まれているため、調理の際はできるだけ芯まで食べると良いでしょう。

キャベツを千切り後、変色を防ぐためとシャキッとした食感を楽しむために水にさらすことがありますが、キャベジンなどの栄養成分は水溶性のため、水にさらすときは5分を目安に水から上げるようにしましょう。

「材料」（2人分）

- ●キャベツ　1/8 個（130g）
- ●卵　3 個
- ●かつお節　4 g
- ●小ネギ　適量
- ●サラダ油　適量

つくり方

①キャベツは千切りにし、小ネギは輪切りにする。卵は器に割り入れ、塩を加え、溶きほぐしておく。

②フライパンを熱し油を入れ、溶き卵を流し入れる。素早く平らに薄く広げて、半熟のうちに、手前半分にキャベツをのせ、半量の小ネギとかつお節をのせる。上から塩とコショウを少々（分量外）ふりかける。

③②を半分に折って蓋をして、蒸し焼きで2分程焼く。

④③が焼き上がったら皿に盛り、半量の小ネギとかつお節をふりかけ、お好みでマヨネーズとソース（分量外）をかける。

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 番地の 1
編集部／〒 410-2311　静岡県伊豆の国市浮橋 1606 番地 2　電話（0558）79-1113　FAX（0558）79-1115　会員管理係／電話（0558）79-0077　FAX（0558）79-0216