

自然農法 で 家庭菜園

step
22



根の役割

ご存知の通り、根は作物にとって栄養分を吸収する大切な場所です。このため、根の成長の善し悪しが作物の優劣を決定するといっても過言ではありません。自然農法では、この根を育てることが健康な野菜をつくることにつながると考えています。

今月の表紙



ユリ科ネギ属

ネギの花

中国原産のネギは秋から冬にかけて旬を迎えます。収穫期を越すと先端には「ネギ坊主」が現れ、可憐な花を咲かせます。

健康の秘訣は根にあり

根は地表面と地中に向かって伸び続けます。それは、地上部の茎や葉を支えるとともに、養分と水を土から吸収するためです。肥料に頼った農法と自然農法とでは、ここで明らかな違いが生まれます。前者では、根があまり伸びなくても養分が吸収できるため、根は貧弱なまま成長しやすい傾向になります。一方の自然農法では、基本的に土の力（自然に蓄えられた養分）によって成長します。このため根はしっかりと広範囲にわたって伸び続けることが必要です。そして、これは自然農法野菜を健康に育てる大切なポイントです。

自然農法野菜の根

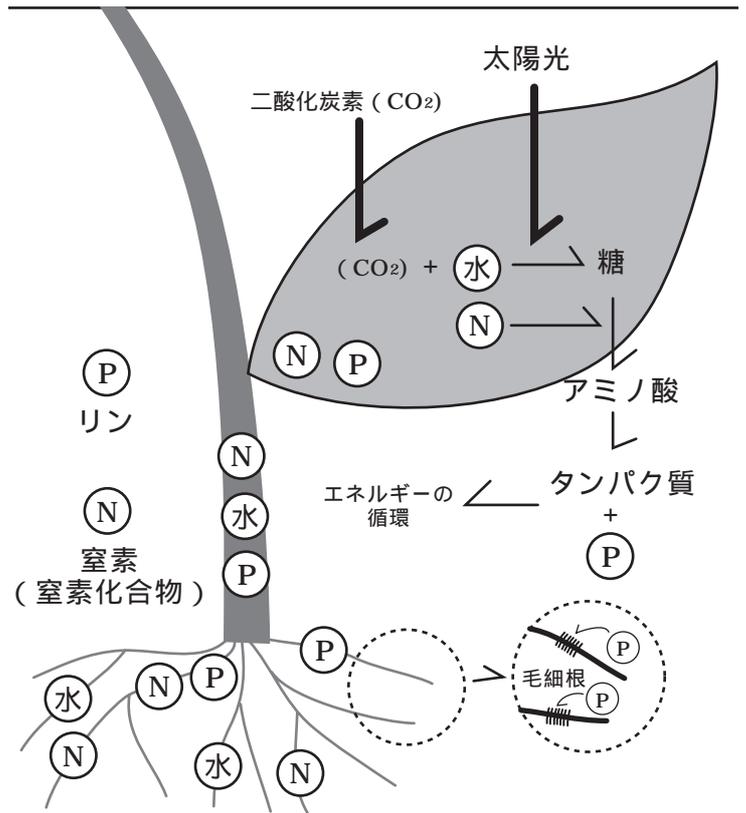


根のメカニズム

土にある栄養分を求めて広範囲に張った根からは水と硝酸などの窒素、そしてリンやカリ、ミネラルなどが吸収され、炭水化物(糖)の製造工場である葉へと送られます。

葉では、根から吸収された水と空気中の二酸化炭素を太陽エネルギーによって光合成し、せっせと糖がつけられています。この糖を分解したもの(有機酸)と地中から吸収した窒素が合成され、実や葉をつくる細胞の素となるタンパク質がつけられているのです。

またリンは、葉でつくられたエネルギーの運搬で重要な役割を果たします。こうした中で、根から吸収された窒素が多すぎたり、長雨で太陽光が不足したりすると、窒素が合成されずに残ってしまう現象が起こります。これは様々な弊害をもたらす、作物全体が不健康になる原因を作っています。



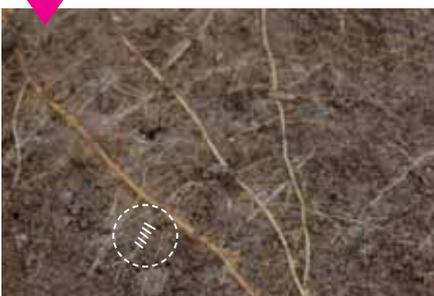
毛細根が果たす重要な役割

毛細根は伸びていく根に対して横方向に伸びる非常に微細な根のことです。肉眼でも見ることができますが、かなり目を凝らす必要があります。実は地中にあるリンは、この毛細根からしか吸収できません。これが自然農法の土づくりと大きな関係を持ち、元気に育つ秘訣にもなっています。

それは、毛細根が出現するメカニズムと深く関わっています。伸びている若い根には、その成長と共に毛細根が現れますが、その寿命はわずか2~3週間ほどで消滅してしまうのです。つまり、根が伸び続け、広範囲に繁殖することが毛細根を多く作る絶対条件になっています。

このため、自然農法では根が伸長しやすい土づくりを行うのが基本となっています。これによりリンを吸収する毛細根の量が多くなり、健全な作物の育成を可能としています。

毛細根はここ



毛細根は根の先端付近に発生する。



敷き草をして地表に水分が充分あることによって、毛細根は表層根に多く発生する。

大仁農場の家庭菜園から



美味しい野菜づくり実践編



根が元気よく豊かに繁殖しているのが自然農法野菜の特徴です。

研究会メンバーとそれを支える消費者の皆さん。右から塩野さん（ひとりおいて）鳴戸さん、徳平さん。



長坂地区の全景。神戸市に残された貴重な農業地帯だ。



全国各地の自然農法 訪問記

団塊の男たちが選んだ

自然農法的人生の未来

兵庫県

兵庫東普及会

ま さかこんなことになると思は、清水要さんは夢にも思わなかったに違いない。あれほど嫌いだつた自然農法が、今は自分や多くの仲間を支える存在になったのだから、人生とは不思議なものだ。

昭和19年に要さんは大農家の末っ子に生まれる。自然農法を始めることになる2番目の兄（長男は戦死）とは親子ほど年の差がある8人兄弟の大家族だった。しかし、最初から農業が好きになれなかった。お兄さんが水田を自然農法に転換をした昭和27年、要さんはまだ小学生低学年の遊びたい盛りだった

が、シーズンになると毎日のように除草の手伝いをさせられたのが原因だった。友達の家では薬で楽に除草しているのに、どうしてこんな辛い思いさせられるのか、幼な心に反発が芽生えたという。それは高校を卒業して大手通信会社に就職した後も続いた。そして結婚、やつと家を出て農業から解放されると喜んだのもつかの間、お兄さんが屋敷の敷地内に要さん一家が暮らせる家を建ててしまう。「逃れられないと思った。でも、嫌だね。除草の季節になると憂鬱になった。それに、あれだけ一家が頑張っているのに農業では食べられない。理不尽だし、そんな農業は矛盾しているといつも考えていた」と要さんは振り返る。実際、1町以上あった水田は年々縮小していった。それでも兄は自然

農法にこだわった。他の仕事をしなくてもこの地区で唯一実施している自然農法の水田を守ろうとした。だが、お兄さんは志半ばにして昭和62年に他界する。その時、「あとを頼む」と言い残した。頼まれたのは要さんだった。自分に清水家の自然農法が託されたが、家長であるお兄さんの遺言は絶対だった。定年を迎えた5年前、要さんはお兄さんとの約束を果たすため畑に身を置く決意をする。ただし、苦しむ農業をするつもりはなかった。自分の好きなように、楽しみながら自然体で農業に取り組もうと考えた。それは、ただ生産のための自然農法ではなく、多くの人に健康と感動を与えられるユートピアの建設として具体化していく。

し かし、要さんに残された土地は少なく、資金的な余裕もない。あるのは自然にしみ出てくる遊び心と理由もなく人を惹き付ける魅力。それに長いサラリーマン生活で身に付いた緻密な事業計画を組み立てる能力ぐらいだった。もっとも、それだけ備わって

多くの人の協力を得て完成した自作の野菜直売所。ここがこだわり百姓隊のベースキャンプだ。



長坂瑞泉郷の里山につくられた小さな畑。ここは地域の農家仲間と共に立ち上げた「長坂蓮花の会」のレンコン畑。



会が栽培する自然米。違う品種が植えられているのは、ただの間違いで「愛嬌！」



いれば十分ではあった。

まず「食農こだわり塾」を勝手？

に立ち上げると、自分の土地や館を提供した。そして自ら塾長に就任して自然農法の畑づくりや野菜直売所などを次々に建設、それを外に向けてオープンにしていたのだ。一見すると定年退職後の道楽のように思われるかも知れないが、決してそうではない。要さんは真剣だった。自然農法の本当の姿を周辺の農家や一般消費者にも知ってもらおうとした。そして、それは思わぬ方向へと歩み出す。

神 戸市でデザイン事務所を営む徳平章さんは、5年前に綾部市が募集した森林ボランティアに参加した。アウトドア一派でスローライフを模索しているうちに自然と共存できる生活に憧れるようになったからだ。そこで知り合った畑さんという人から食農こだわり塾の存在を知る。畑さんと要さんは友人関係だった。

「まさかこんな近くに自分が求めている環境があるなんて思いもしたかった。まさに灯台下暗しでしたね」という徳平さんは神戸生まれの神戸育ち。農業どころか家庭

菜園もしたことがなかった。しかし、一瞬にして自然農法の魅力にとりつかれてしまった。

さらに近くに住む鳴戸良廣さんも友人の紹介でこだわり塾を知った。ごく普通のサラリーマンだったが、微妙に満たされない心の隙間があった。ある日、何気なく立ち寄った要さんの玉葱畑で草取りの手伝いをしたところ、その隙間が埋まったような気がした。理屈ではなく、自分が知らずに求めていたものがここにある感じがしたのだ。同様に、花の部会を担当する塩野隆史さんも、心の居場所を求めてやってきたひとりだ。

それは不思議な縁だった。男たちは、何故か全員が昭和23年生まれの子供の世代真つただ中。定年を間近に控えながら第2の人生を見つめ直す時期にある。それぞれが長い時間をかけて培ってきたキャリアを持ち寄り、忘れかけていた「本来の自分の姿」を取り戻すために、自然と集まってきたと徳平さんが教えてくれた。その中には都会で生活しながら自然を顧みることなく、どちらかと言えば破壊の側に立っていた自分たち世

代の懺悔の気持ちもある。だからこそ、次の世代に残すべき環境と生活をここに建設しようとする要さんに共鳴したのだ。

この男たちの熱き思いを消費者も応援する。実は、近隣地区の消費者と共にこれまで所属していた兵庫東普及会から離れ、11月には神戸西研究会として発会する予定なのだ。それと同時に、これまでのものと新たに建設する施設を加え、長坂瑞泉郷がオープンする。夢の実現に向け、そして自分たちの本当の居場所を求め、団塊の男たちの挑戦はこれから本番を迎える。もちろん、要さんは今、自然農法を心の底から楽めるようになった。



清水要さん。干涉地帯を使ってビオトープをつくったりと楽しみながら農業をするのが信条だ。



キラキラと輝くダイヤの指輪とくれば
いつの時代にも女性を魅了するアクセサリー。
エジプトの人たちが結婚の証として
男性が女性に贈ってから
数千年にわたり続けられてきた
契りを意味する指輪は
今も女性のハートをつかんで放さない。



女性にとって、指輪は特別な存在と言えるでしょう。人生を決める結婚で重要な役割を果たしているからですが、長い歴史を見て、それは「証」として人々の生活に深く浸透していました。

人類が最初に結婚指輪を考え出したのはエジプトだったとされています。今から5千年前、象形文字で円は永遠を表すことから、リングを結婚の証として男性から女性に贈りました。この風習は、実に人類が結婚の契りを結ぶようになってから現在に至るまで途切れることなく伝えられてきたこととなります。

このように永遠の愛を誓う指輪を、さらに婚約の時にも用いたのが古代ローマ帝国です。この頃になると、単なる儀式となった結婚式よりも、様々な約束事を交わす婚約に重きが置かれ、その象徴として婚約指輪が登場してきました。富裕層は金だったそうですが、庶民には鉄のリングが用いられました。その当時としては強い力の代名詞のような存在だったので、婚約指輪にはピッタリ

の材料だったのでしょう。もちろん、婚約指輪をはめるということには「売約済み」を意味していることとであり、貞節の証でもありました。2世紀頃になると金のリングが普及してきますが、外出時にはそれをして、家に帰ると鉄のリングにつけ換えたそうです。考えることは2千年を経ても同じです。

私たちが、今や何の疑いもなく挙げている結婚式での指輪交換は、このような歴史をルーツに持っています。現在のように

キリスト教式の結婚式で司祭の立会いが始まったのが12世紀で、そもそも教会で式を挙げるのが法律で定まったのは16世紀頃です。指輪交換はそれよりはるかに長い歴史を持っていることになりました。もちろん、文金高島田での結婚式に指輪交換なんて存在しませんから、和式でのそれもエジプト時代から続いていた風習を借りてきたものです。因に、指輪を左手の薬指にはめるのもエジプトから続く伝統です。その当時、薬指

は指輪の指とされ、そこに流れる静脈が心臓と直結していると信じられていたからです。

結婚で契りを交わす役割を担った指輪ですが、アクセサリーとしても世界の女性を魅了してきました。もちろん、5千年前に結婚の証として用いられる以前から男女を問わず、世界中の人々の指を飾っていたことが遺跡などから明らかになっています。それはブレスレットや首飾りと共に発掘されるのですが、古代人にとっ

指輪ものがたり

ては、装飾品というよりも魔除けとしての意味合いの方が強かったようです。わが国でも、縄文時代の遺跡から指輪が発掘されていますが、加工が難しかったのか、ネックレスやブレスレットと比べて、魔除けとしての人気はまいちだったようです。

今や女性の羨望の的になっている指輪ですが、その起源については、太古の昔、他の部族から強奪してきた女性を逃げないようにした手錠ならぬ指錠だったとする説もあります。指輪にはそんな一面があることをお忘れなく。

シマ吉の大冒険

Vol.81

二人三脚は負けなぞ！ たて りえ



お便り回覧板

8

月号で外食産業の「ひな野」さんと岡田普及会の野菜に対する思いを読ませていただきました。時々「ひな野」さんのお弁当をいただきましたが、一品一つとてもやさしい味のお弁当です。納得しました。

(秋田県秋田市 武田留子)

研

究最前線にあつた「野菜の嗜好性と成分」のニンジンにおける事例を読み、表を見ながら、ニンジンだけでこれだけ色々な評価ができるのだなと感心しました。

(大阪府豊中市 石橋英一)

畑

に茄子を植えて5年になりますが、1度もまともな茄子が採れません。実が固かったり、割れたりし、水不足ではないかと言われ、夕方に毎日たっぷりと水をあげても出来ません。8月号でプランターが良いと思いましたが、そばにネギの苗を

(栃木県大田原市 宇梶止子)

今

年はじめてニンニクに挑戦しましたが、大きなニンニクが収穫できました。漬け物や野菜炒めなどにに入れて楽しんでいきます。とても簡単に栽培できますので、皆さんも挑戦してみてください。

(山口県下関市 手代木清感)

海

水浴と言えば、10年ひと昔には行っていません。子供が小さいと行く機会もありましたが、今では遠い話になりました。でもたまには日光浴にもなり、新陳代謝を促進し、ビタミンDも蓄えられることができるのなら海水につかるのも良いですね。

(神奈川県湯河原町 力石サダ)

読者プレゼント

終了しました

今回は大仁農場「大仁抹茶浮橋」を抽選で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

賛助会員継続のお願い

平素は本事業団の活動へのご理解と多分のご支援を賜り、誠に有り難うございます。お陰さまで自然農法の社会的な意味合いも年々重みを増し、農と食と健康の関係を見直す動きが一段と高まっています。本事業団は引き続き、皆様のご支援の元で健康と健全な食生活を支える生産の拡大と普及に努めてまいります。来年度も賛助会員を継続していただき、共に自然農法の普及を推進させていただきたいと願っております。

昨年の瑞泉郷まつり



物ふれあい広場や様々な芸能プログラム、毎回好評の全国自然農法農産物販売会などのイベントを予定しています。近隣地区の皆さんばかりでなく、全国からの来場者をお待ちしています。

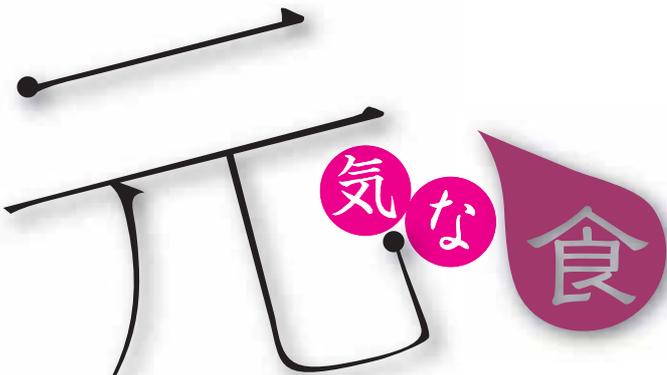
topics

トピックス

秋の瑞泉郷まつり

11月1、2、3日に開催

本文化事業団が開催する恒例の「健康と秋の収穫まつり」(大仁瑞泉郷まつり)を11月1日から3日間の予定で開催します。今年もダイコンやサツマイモなどの収穫体験をはじめとして、動



世界に冠たるネギ大国の日本。
奈良時代に栽培がはじまってから
全国各地で様々な品種が生まれ
それを使った郷土料理が誕生しました。
そして、今もネギは大人気。
これから冬に向かって
大活躍する旬を迎えます。

葱

ネギは、これから冬にかけて鍋物の具や薬味として欠かせないものとなります。今は1年中スーパーで売られていますが、本来の旬もこの季節、これからが一番美味しい時期を迎え、古代でも

秋葱（あきき）と呼ばれていました。原産地は中国西部です。いかにも東洋的な野菜ですが、実際にアジア以外ではあまり栽培されていません。その理由にはいろいろあると思いますが、ネギがヨーロッパへと伝わったのが16世紀と遅く、その時にはすでに同じ仲間のタマネギが中央アジアからやってきていたのが、ネギをアジア限定版にした1番の理由のようです。しかも、このことが日本食や中華料理に独特のテイストを与えることとなります。

そもそも栽培がはじまったのが紀元前ですから、野菜としてはかなりの古株です。中国では、華北で太ネギ、華中、華南では葉ネギが栽培されるようになり、さすが、わが国には比較早

く伝わっています。呼び名はキで、今と同様に葱と書きました。キと発音するのは外来の場合が多く、恐らく朝鮮半島を経由して伝来したと考えられています。実際、現在の韓国でもネギは大人気の野菜です。

奈良時代には各地で栽培されるようになり、様々な品種が生み出されていきます。大別すると中国ですでに分化していた葉ネギと太ネギということになるので、寒さの厳しい東日本では土寄せして栽培する太ネギが主流となり、耕土の浅い西日本では葉ネギが多く栽培されるようになります。太ネギの代表には下仁田ネギ、葉ネギには九条ネギなどがあるので、皆さんもよくご存知だと思います。これらは、日本の風土に合わせて改良されてきたもので、調理方法や使い方の違いによって様々な郷土料理が生まれています。

それにしても、私たち日本人は世界に冠たるネギ好きだということをご存知でしょうか。何と昭和60年頃までは世界一のネギ生産国だったのです。今でこそ世界一の座をメキシコに譲ってい

ますが、それでも第2位をキープしており、3位が韓国で、その次が中国ということになります。しかも、ネギは元気の素。今も昔も、老若男女を問わず愛されている野菜なのです。

実

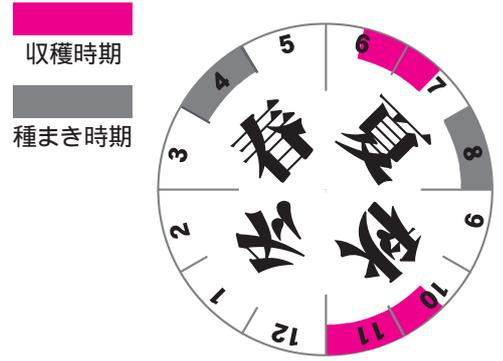
際、その栄養価にも定評があります。ビタミンAやC、カリウム、カルシウムなどのミネラルが豊富に含まれており、疲労回復や食欲増強などに効果があるとされています。ネギ独特のぬめりには便秘を解消する成分が含まれ、非常に豊富な植物繊維とあいまって、非常に有効な便秘治療野菜ということになります。また、イライラや冷え性にも良いので、女性にお薦めです。

一方、ネギは昔から風邪に効くとされています。実際に胃腸の冷えを解消して体を温める効果があります。またのどの痛みを取り除き、痰を抑える役目も果たすそうです。この他、神経痛やリウマチの痛みを和らげ、母乳の出を良くする働きもあるようです。

まさに冬に活躍する野菜。冬は鍋を囲んでたっぷりネギを食べましょう。

ニンジンと比較的つくりやすい野菜のひとつです。プランターでは深さの関係で手頃に栽培できて管理が簡単なミニニンジンが人気です。30 × 30cm ぐらいのプランターでは、間引きをしながら 10 株ほどに仕立てますが、成長の過程が見えて楽しい野菜づくりになります。小さいながらも根部や葉が料理に使えます。天ぷらや炒め物の具材として、新鮮な旬のニンジンを味わっててください。

栽培カレンダー



最後に軽く表面の土を手の平で抑えれば種まきの完了です。その後 1 ヶ月くらいは土が乾かないように 1 ~ 2 日に 1 回の割合で水やりしてください。



前日に充分水やりしたポットに筋播き用の溝を指で軽く線を描くように引いていきます。



10 日ぐらいすると発芽して、2 ~ 3 週間後には 1 回目の間引きをしましょう。



ミニニンジンの種子を手の平にのせます。(市販されている)

間引きのコツ



基本的に元気な株を残すようにして間引いていきます。目安は葉の色が青々として大きく育っていることです。また葉脈もしっかりとして太いものがベストです。これら元気な株をセレクトして干渉し合わないよう仕立てていくのがコツですが、間引いた株も捨てないでお吸い物の具などに利用しましょう。



溝に 2 ~ 3 センチの間隔で 1 粒ずつ種を播いていきます。



親指と人差し指で軽く土をかけていきます。

キッチンガーデン実践講座
プランターでミニニンジンづくり

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
千葉中央普及会

人参(ひとみ5寸)

今年も美味しい人参をお届けできることになりました。自然農法で育てた人参は安全であると同時に栄養価も高く、その自然な味わいは子供たちにも喜んで食べてもらえます。是非ご家族でご賞味ください。



生産者の永嶋さん

注文期間 10月1日～10月中旬
発送期間 11月中旬頃～
値 2,300円/10kg (消費税込、送料別)
1,200円/5kg
限定数量 なくなり次第
発送形態 10kg箱、5kg箱(土付き、根上)
支払方法 郵便振替

終了しました



注文先 〒266-0004 千葉県千葉市緑区平川町1152番地 永嶋久一郎
FAX (043)291-4021 TEL 同左

自
MOA自然農法
津幡普及会

加賀レンコン

井波さんは自然農法でレンコンを作って30年になります。皆様からこの美味しさが評価されるようになってきました。茹でてすりおろすと餅のような粘りがあるのが特徴です。掘りたてをお送りします。



生産者の井波さんご夫妻

注文期間 10月1日～2月20日頃まで
発送期間 注文後随時(1週間以内)
値 北海道/4,000円(東北、四国、九州/3,700円)
送 関東、中部/3,500円(関西、中部、関東、北
消費税込 陸/3,500円 沖縄/4,200円)
限定数量 -
発送形態 3kg箱
支払方法 郵便振替用紙を同封

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
MOA自然農法
有田普及会

有田みかん(極早生)

今年の有田地方は、冬が非常に寒くて、夏は小雨で非常に暑い日が続きました。例年に比べて収穫量は少ないのですが、美味しさはいつもと変わりません。数に限りがありますが、厳しい自然に耐え抜いた有田みかんをお届けします。



生産者の池永さん

注文期間 10月1日～10月15日
発送期間 10月下旬～
値 2,700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 商品は翌日には送料郵便振替用紙を送付

終了しました



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
雲仙普及会

花子みかん

花子みかんは、果皮、果肉とも紅が濃く、糖やクエン酸が多く含まれています。また糖と酸のバランスが良く、とても濃厚なみかんです。中袋が薄く、口の中で果肉と一体となり袋ごと食べても違和感はありません。



生産者の馬場さん

注文期間 10月1日～10月24日
発送期間 11月6日頃
値 2,800円(消費税込、送料別)
送 (2ケースまで、梱包で発送)
限定数量 100箱
発送形態 5kg箱(LM混み)
支払方法 商品お届けの翌月に郵便振替用紙を送付
(FAXでご注文の際は必ず電話番号をご記入下さい)

終了しました



注文先 〒811-2302 福岡県糟屋郡粕屋町大隈162-1 MOA西日本販売(松本、濱地まで)
FAX (092)938-7616 / TEL (092)938-7633



全国普及会直送 自然農法農産物の

自

人参(向陽2号)

MOA自然農法
つべつ会

北海道から

輪作から連作体系に切り替え作物を育てています。夏の猛暑にもめげず、今年もしっかりした美味しい人参を有機JASでお届けします。



生産者の近藤さんご夫妻

今回はこの他にも「つべつ会野菜セット」(玉ねぎ・男爵・人参)2,340円/10kgがあります。

注文期間 10月1日 - 10月18日

発送期間 10月20日頃から
値 2,700円(消費税、送料別)
限 100箱
送 10kg箱(L, M込み)

支払方法 お届けの翌月10日頃までに振替用紙郵送

会員割引 / 10%引き(値引き後価格2,025円)

会員割引

終了しました



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3F MOA北海道販売
FAX(011)622-8266 / TEL(011)622-0366

自

玉葱(ウルフ)

MOA自然農法
北見会

北海道から

玉葱の一大産地である北見は北海道の中でも特に天候条件の厳しい地域です。そんな中、10年以上も自然農法に取り組む大嶺不二男さんの玉葱は品質がよく、美味しいと評判です。是非ご賞味下さい。



生産者の大嶺さん

有機JAS農産物

注文期間 10月1日 - 10月18日

発送期間 10月20日頃から
値 2,700円(消費税、送料別)
限 100箱
送 10kg箱(L, M込み)

支払方法 お届けの翌月10日頃に請求書を送付

会員割引 / 10%引き(値引き後価格1,980円)

会員割引

終了しました



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3F MOA北海道販売
FAX(011)622-8266 / TEL(011)622-0366

自

スイートコーン

MOA自然農法生産グループ
ナイス・エコファーム江別

北海道から

石狩平野の北部に位置した江別は、気候も冷涼でじゃがいも栽培には最適な地域です。ここで長年にわたり土づくりに取り組んでいる普及会から、今年も美味しい男爵をお届けできることになりました。どうぞお楽しみに。



生産者の森さんご夫妻

注文期間 10月1日 - 10月18日

発送期間 10月20日頃から
値 2,700円(消費税、送料別)
限 100箱
送 10kg箱(L, M込み)

支払方法 お届けの翌月10日頃までに振替用紙郵送

会員割引 / 10%引き(値引き後価格1,935円)

会員割引

終了しました



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3F MOA北海道販売
FAX(011)622-8266 / TEL(011)622-0366

自

甲州ブドウ

MOA自然農法
鶴岡普及会

山形県から

山形県の豊かな自然に囲まれながら、しっかり育てられた甲州ぶどうをお届けします。生産者の稲泉さんはぶどうづくりのベテランで、米ぬかや油粕、剪定枝を活用した堆肥づくりや整枝、剪定技術の向上に取り組んでいます。



生産者の稲泉さん

注文期間 10月1日 - 10月中旬

発送期間 10月中旬頃
値 2,700円 / 1箱(140円/箱)
限 6300円 / 3箱(消費税、送料別)
送 関東圏以外は送料315円がプラスされます
限定数量 100箱

発送形態 2kg箱(4~5房入)
支払方法 お届けの翌月10日頃に請求書を送付



注文先 〒108-0073 東京都港区三田3-4-12 MOA東日本販売 MOAつうはん
FAX(03)5730-7205 / TEL(03)5730-7202

約 30 分 調理時間
239kcal (全量) 10g (全量)
カロリー 塩分

手作りふりかけ

健康野菜クッキング



栄養士

の

一ロアドバイス
今月のアドバイザー
鮎川智美さん

古くからお米を主食としてきた日本人。おにぎりの歴史も約 2 千年前までさかのぼります。米粒の固まりが炭化米として見つかり、そこには人の指で握られた跡も残っていました。平安時代には「屯食（とんじき）」と言い、宮中で催し物があった時に「こ苦労様」の気持ちを含めて振舞われていたということです。また米文化を持つ

アジアの中でも、冷めたご飯を食べる習慣があるのは日本だけ。お米を両手でにぎり携帯するおにぎりは、日本固有の食べ物です。

炊飯中の湯気は何ともいい匂いがし、食事待ち遠しくなつたものです。とき加減、水加減、水浸時間、時には直火の火加減などにも少し気をつけて、美味しいご飯を召上ってください。

「材料」

(作りやすい分量)

かつお節	20g
ごま	20g
青海苔	10g
醤油	大さじ 1 と 1/2
みりん	大さじ 1 と 1/2
塩	小さじ 1 ~ 2

つくり方

鍋にかつお節、醤油、みりんを合わせ、弱火で常に混ぜながら乾燥するまでから炒りする。冷めたら手で握って細かくする。

塩はから炒りし、サラサラにする。ごまはから炒りし、香りを出す。

が冷めたら と青海苔を混ぜ合わせる。

かつお節は出汁を取った後のものでも使用できます。その場合、しっかりと水気を切ったものを用いてください。

塩の分量はお好みで調節してください。