自然農法で家庭菜園

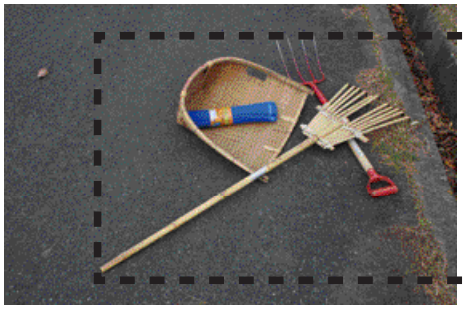
落葉集め

自然農法にとって、落葉は非常に大切な存在です。これまでにも、その重要性ついて何度も触れてきましたが、いざ落葉を集めようと思っても、都会のような身近に自然の少ない場所ではそう簡単にはいきません。しかし、ちょっと目線を変えれば、家庭菜園なら充分な落葉を入手できます。

落葉を集めよう

街の清掃をしながら堆肥づくり

落葉樹が葉を落とす11月あたりから道路の側溝などに落葉が溜まり始めますが、これこそ落葉集めのチャンスを迎えたサインです。山の斜面を走る道路や公園や街路樹の多い市街地の道には必ずと言っていいほどたくさんの落葉が道路脇にふき寄せられています。とくに側溝のある道では、そこに落葉が溜って堆肥場になっている場合があります。これは千載一遇のチャンス。さっそく道具を揃えて落葉集めに出かけましょう。家庭菜園程度の材料ならすぐに集めることができます。しかも、側溝の掃除や街の美化にも貢献できる一石二鳥、いや二酸化炭素の排出量も抑えることができる一石三鳥も期待できます。今年の冬は社会貢献しながらの落葉集めにチャレンジしてみましょう。



準備するものはフォーク（なければスコップ）、熊手、網袋（市販品）、ザル（似たものなら何でも可）。フォークは一般的な側溝で使用できますが、狭い幅の側溝については他のもので代用します。

1

道路の側溝に落葉がいっぱい溜っている場所を見つけて、斜面なら下から上へ熊手を走らせるような感じで落葉を集めていきます。交通量の多い場所では、くれぐれも事故や車の迷惑にならないように気をつけてください。

2

集めた落葉は、下からすくうようにザルへ移していきます。

3

ゴミや枝などはこの時点で取り除いておいきましょう。

今月の表紙

スミレ科スミレ属

タチツボスミレ

北海道から沖縄まで分布する日本を代表するスミレ。花期は早春から5月下旬にかけて標高2000mまでの山地に咲く。

容積をなるべく小さくするために両手で落葉を押し固めるようにします。

網袋に集めた落葉を入れていきます。

それを何回か繰り返し、袋の中で落葉を圧縮させながら、出来る限り多くの落葉を詰めて行きます。

1袋が出来上がりました。側溝を10mほどすくい上げると満杯になりました。

最後に口を縛って持ち帰ります。落葉床をつくる場合なら、1袋で5～6mほどの畝ができる目安となります。

このように利用します。

大仁農場の家庭菜園から

瑞泉郷 zuisenkyo

美味しい野菜づくり実践編

熟成させて堆肥に

堆肥場に落葉と枯れ草を集め、水をかけながら集積していきます。

これを1年間熟成させると自然堆肥土となり、土づくりの材料として使えます。

ワンポイント

側溝に溜った落葉は、雨や雪が降った後の方が圧縮されて効率良く作業ができるようになります。

埋めて落葉床に

畑に深さ30cmの溝を掘り、集めて3ヶ月ほど積んでおいた枯葉や枯草を入れます。

足で踏み固めて容積を圧縮し、その上から土をかけて畝づくりをします。

自然農法の不思議な世界

その１

農学博士　木嶋利男

刻まれた食の遺伝子

はじめの巻

地球は46億年前に生まれ、水ができ、海の中に生命が40億年前に誕生しました。生命は3億年前には陸上に繁殖地を拡大し、植物を含む高等生物が生まれます。植物が繁殖する土地は高温多湿、低温乾燥などの気候や砂漠、湿地などの土壌条件が異なります。このため、原産地の気候や土壌条件に合わせ、葉の大小や形、ワックスの有無、根や茎の長短や形などを進化させ、適応できた種類だけが生き残ってきました。

農耕は文明とともに始まったといわれています。農耕文明には冬季に雨が降り暖かく、夏乾燥する地域に麦類、タマネギ、アブラナ科野菜などを栽培してきた地中海農耕文明。乾燥し、暑い地域に豆類、ゴマ、シコクビエなどを栽培してきたサバンナ農耕文明。高温多湿な地域にバナナ、タロイモ、サトウキビなどを栽培してきた根栽農耕文明。コロンブスがアメリカ大陸を発見したときにすでに存在していた、北米のトウモロコシ、サツマイモ、南米のバレイショ、トマトなどを栽培してきた新大陸農耕文明があります。なお、日本人は根栽農耕文明が東南アジアから北上し、樹林の中に生活圏を求めて、照葉樹林農耕文明を生み出し、タロイモや米を主食にしてきました。

原産地では気候や土壌条件が農作物に合っているために、農作物は問題になる病害虫の発生も少なく、健全に育ちます。しかし、原産地と異なる気候や土壌条件で栽培した場合、農作物はその土地に適応しようと、全ての能力を動員して反応します。草丈を短くする、茎を曲げる、葉を落とす、根を深く張る、などなど。しかし、適応できない場合は速やかに実を結び子孫だけは残そうとします。原産地の気候や土壌条件をある程度無視しても栽培を可能にしてきたのは、有機質を含む肥料や気候条件を制御する温室栽培、育苗技術などがこれを可能にしてきました。

その地域で生産された農作物あるいは採集された動植物を食べて生活してきた人間もまた、その地域に適応して身体を変化させてきました。例えば、肉食中心のヨーロッパ人に比べて、穀類を中心としてきた日本人の腸は長くなりました。長い時間をかけて体が食べ物に適応するのです。若い人達は肉やパン食を好んで食べますが、影響は食べている本人でなく、次の世代の子供が担うことを忘れてはなりません。適応できなかった子供が虚弱体質やアトピーなどの浄化を受けることになります。

次号につづく

酪農教育ファームでバターづくりを体験してもらいました。

普及部畜産課　小島　智子

大仁牧場の飼育日誌

おいしい！楽しい！バターづくり体験

大仁牧場では酪農教育ファームの一環として、乳牛たちが毎日出してくれる牛乳を使ったバター作り体験を行っています。今回はその様子を皆さんにお伝えできればと思います。

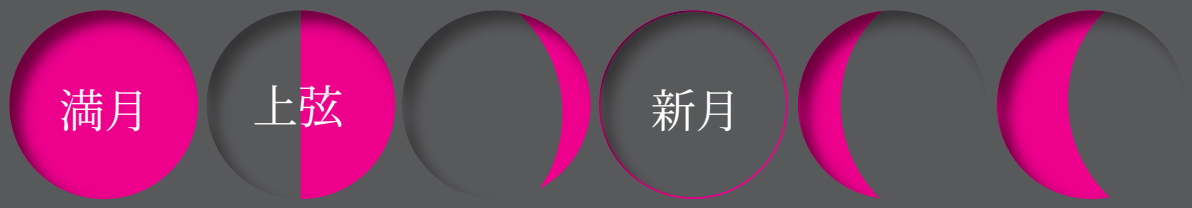
それではバター作りの始まりです。

「みんな！バターってどうやったら出来ると思う？」と聞くと自信のない声で「振る」と聞こえてきます。私の仕事は、このような子供たちの声を聞くことから始まります。「そう！振るんだよ。」「そしたら、みんな友達とぶつからないようにして、音楽に合わせて一斉に振ろう！」みんな一生懸命、牛乳を振り始めます。家族で来られる方も多く、子供だけで振るのは疲れてしまうので、そんな時はお父さんの出番です。「みんなで力を合わせて美味しいバターを作ろうね。」「だんだん中の様子が変わって音が変わってくるよ。」そして出来上がったバターをパンにつけて試食します。「そのままだと無塩バター、少し塩を入れるとおいしいバターのできあがり！」、みんな口々に「美味しい！」「普段食べてるのと全然違う！」という声が聞こえてきます。大仁牧場牛乳はこだわった飼育方法なので、美味しいと評判を頂いています。しかしそれプラス自分で作った満足感が非常に大きいのです。参加してくれる人の笑顔が本当にそれを表現しています。「振るのは大変だけど楽しかった。」「家でも作りたい。」などという声もありました。

私たちは、家畜たちが生産してくれる牛乳、卵、牛肉などの命をいただいて生きています。このような、体験を通して食べ物の大切さや生産者の心が少しでも消費者の方に理解いただけるとうれしいです。バター作り体験、ぜひ皆さんとも一緒に出来たらと思っています。

※バターづくりは、ホモジナイズド（脂肪の均質化処理）をしていないノンホモ乳を使用しています。

農事暦



	1／22	1／16	1／12	1／8	1／6	1／1
旧暦	12／15	12／9	12／5	12／1	11／28	11／23
	中潮	小潮	中潮	大潮	若潮	小潮
月齢	13.6	7.6	3.6	29.4	26.4	22.4

冬景色となった東北地方。
旧正月の子供たちのおまつりとして
豪雪地帯に昔から受け継がれてきたかまくら。
小さな雪洞には甘酒が用意され、
道行く人を呼び込む声が響きます。そして、
そこには、水神様を祀って生活の平穏
願う人々の切なる心が隠されていました。

かまくらで願う平穏

雪国に住む人々にとって、雪は厄介なものだと思いますが、白一色に包まれた景色は旅人には格別に美しいものです。もっとも、雪国の人も頭を抱えているばかりではありません。札幌の雪まつりのような大規模なイベントから村々で繰り広げられる伝統歴な行事まで、実に様々な形で冬を楽しむことを忘れませんでした。

そのなかで「かまくら」ほど日本人の心を揺さぶり続ける雪景色はないと思います。祠のような小さな雪洞に子供たちが入り、道行く人に甘酒を振る舞う姿に美しい日本を再認識する人も多いのではないでしょうか。昭和11年に来日して数々の名建築を残したドイツの建築家ブルーノ・タウトも「私たちがかまくらを覗き見したら、子供たちは世にも真じめな物腰で甘酒を一杯すすめてくれるのである。こんな時には、大人はこの子達に一銭与えることになっている。ここにも美しい日本がある。それは、およそあらゆる美しいものと同じく、とうてい筆紙に尽すことはできない」と書き残しています。ところが、このような「かまくら」が何故誕生したのかはっきりと解っていないようです。

もともとは秋田県仙北地方に伝わる小正月の伝統行事のことだそうで、その行事の際、雪洞が作られたのが始まりだったようです。語源は、形が竈（かまど）に似ているから「竈蔵」が転じたものだとか、神のご座所として「神座（かみくら）」と呼ばれていたなどの説があります。今も雪洞に祠をつくり「水神」をお守りしていることから察すれば、やはり神座ではなかったかと考えられています。

かまくらとは、まさに水神をおまつりする祠というのが本当でしょう。この行事が盛んな秋田県横手市では1月15、16日の小正月（本来は旧正月）に雪まつりが開かれ、市内の随所につくられた雪洞に観光客が大勢やって来ます。子供たちが「あがってんせ。あまえこ（甘酒）飲んでたんせ」と秋田弁で語りかけてくれるのも昔ながらのようですが、本来は最初に「おしず（清水）の神さん拝んでたんせ」と道行く人に呼びかけるのが本当だそうです。このようなことから、今ではただの見せ物になってしまったと嘆く人もいます。

水神は、生活にも、この地方を支える農業にも大切な神様です。それをかまくらという形で子供たちがおまつりするのは、豪雪地帯だからこそ発想できたことでしょう。あの小さな「かまくら」には、今年の生活に憂いがないように願う人々の気持ちが込められているのです。だからこそ、ブルーノ・タウトも、そこに美しい日本を感じたのだと思います。

因に、かまくらの中はとても温かく、子供たちはまつりの期間中だけは夜更かしを許され、相互にかまくらを訪問し合って遊べるそうです。考えてみれば、山で遭難した時も雪洞をつくって助かった例がいっぱいあります。かまくらには雪国で暮らすための知恵がいっぱいつまっているのかも知れません。

お便り回覧板

落ちてなお命を育むという言葉に感動しました。使い捨て時代を遠い昔にしたいものと常々思っています。落葉に米ヌカを混ぜてプランターの野菜づくりにしています。

（新潟県新潟市　石川智恵）

自然農法で家庭菜園、とても参考になります。私も近所で畑をかりて冬野菜を育てていますが、料理が楽しいですよ。野菜に声をかけて頑張っています。

（香川県高松市　掘美穂）

今年もプランターで食用菊を育ててみました。連作のせいか害虫には苦労しましたが、どうにか育って、今は満開に咲いています。収穫が楽しみです。

（秋田県秋田市　田中サト子）

ウイスターソースの話、参考になりました。他社では行っていない熟成法、それで美味しいのだと解りました。いつも、何故こんなに味がよいのだろうと思っていました。今後、紹介することがあったら、その違いを説明しようと思っています。

（広島県広島市　松井照明）

9月より4月中頃まで冬陽が当たらず、寒い冬がやってきます。マンションが出来て30年です。植物が可愛そうです。でも葉ボタンなどをこれから植えてお正月の準備を致します。

（大阪府大阪市　中西英之）

松任瑞泉郷の記事を楽しく読みました。何回か草取りに行き、足湯につかり帰ります。ポカポカと気持良く、疲れがふっ飛びます。

（福井県福井市　桑原李枝）

大型のコンテナ利用に大変興味が沸きました。早速やってみるつもりです。

（福岡県春日市　井上照美）

読者プレゼント

締切　1月30日（水）当日有効

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『キャイ[illegible]』抽選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

topics トピックス

熱海の会員制クラブから

大仁農場にエコツアー

11月23日、熱海温泉のリゾートホテルの会員が大仁農場を訪れ、サツマイモの収穫体験をしました。これは同ホテルが会員向けの企画として自然体験を募集したもので、東京近郊から大勢の参加者がありました。今回は、高齢者も参加し、戦争中に芋掘りをした体験が甦り、感慨深気な方も。

袋一杯につめた自然農法のイモを東京に持ち帰り、皆さん近所におすそ分けするそうです。

明けましておめでとうございます

旧年中は多分のご支援を賜り、誠にありがとうございました。農業を取り巻く環境はますます厳しさを増していますが、この逆風に負けず自然農法の発展を期したいと考えています。本誌もその一翼を担いますので、ご愛読のほど宜しくお願い申し上げます。またご意見、ご叱責もお待ちしています。

食 Healthy

食品添加物とMOA加工食品

日本人とお米の関係は、有史以前からの長〜いおつき合いですが、それと同時にお餅も私たちの生活に欠かせない食べ物として奈良時代から様々な祝いの席に登場してきました。もちろん、食べても力の源として重宝され、昔から「お」をつけ、自然と丁寧な呼び方をして敬愛の気持ちを表すことを忘れませんでした。

お餅と呼ぶのは？

ごはんにお餅、私たちは知らず知らずのうちに、お米を炊いた飯に「ご」をつけて呼び、餅米を蒸して搗いた餅に「お」をつけて呼んでいます。食べることで腹を満たし、心身共に力を与えてくれる食べ物に対して、自然と丁寧な表現をしています。お餅、お魚、お肉、お野菜など、丁寧に呼ぶことをだれも否定しません。日本語の美しい一面と言えます。

餅の伝来はよくわかっていません。しかし餅という文字が記録に初めて出ているのは奈良時代のこと、「風土記」には「大昔、豊後国（今の大分県）に白い鳥が飛んできて餅になり、それから豊後が豊かな国になった」と記されています。平安時代になると、年中行事が定まってきて、餅は様々な祝いの席の食べ物として定着し、天皇や貴族の間で重用されたそうで、今でもお供えや祝いの席に必ず餅が登場します。このように普段の食べ物とは違う「餅」ですから、「お餅」と呼ばれるのが当然でしょう。

正月飾りの鏡餅をはじめとする餅は基本的にはもち米でなければできません。うるち米とは違うもち米の性質は蒸すと粘るということで、それを更に杵で搗いて餅としています。成分的には、うるち米のでんぷんはアミロースとアミロペクチンが混在しているのに対して、もち米のでんぷんはアミロペクチンだけで、これが粘る理由です。でんぷんは加熱するとアルファー化し食べやすく消化しやすくなりますが、冷めて乾燥すると硬くなりベータ化して消化しづらくなります。ですから、お餅は食べる時に焼いてしょうゆをつけ海苔を巻いて磯辺焼きにしたり、煮て雑煮にしたり、黄な粉をつけ安倍川餅にしたりと食べる直前に加熱するのです。そうすることで、食べておいしく消化が良いのです。

昔は祝いなどの行事の時にしか食べなかったお餅ですが、今では一年中パックに入ったお餅を売っています。もち米を蒸して搗いてお餅にして、それを伸して切り、パックに入れてあるのでとても便利です。中にはもち米の粉やもち米でないでんぷんを使用したものがあります。パック餅の袋表示の原材料欄に「でんぷん」と記してあることでわかります。このように粉を原材料とすることで、蒸して機械から練り出すだけで餅になり、杵で搗くことを省略することもできます。

一方、酵素などの食品添加物で硬くならない餅もあります。大福餅の皮がいつまでもやわらかいのはその酵素の効果です。前に述べた通り、餅は冷めたら硬くなるのが自然で、そうさせないために、最近では酵素だけでなくでんぷんを加工した糖アルコールを使用したものも多くあります。

エムオーエーインターナショナルでは、国内産のMOA自然農法で栽培したもち米100%を原材料にし、杵でしっかりと搗いた、「杵搗き切り餅」があります。衛生的な工場で切ったままを袋に詰めています。又、できたてをそのまま冷凍し、流通販売することで酵素などの食品添加物を使用しない大福餅などもあります。記念すべき時、祝いの時に、温かいお餅を食べて、寒い冬を上手に乗り越えたいものです。

作物誌

キャベツ

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

原産地■

□今はスペインとなっているイベリア半島で生まれ育った。ルーツはケール（青汁の原料として有名）と呼ばれる、今でもヨーロッパではおなじみの野草です。このあたりに有史前より住んでいた古代イベリア人が薬草として利用したのがはじまりで、紀元前4世紀あたりに進出してきたケルト人によってヨーロッパ中に広まった。結球するタイプが本格的に栽培されるようになったのが13世紀のイタリアで、17世紀にはアメリカや中国に渡り、日本へは18世紀初頭に結球しないタイプが伝えられたが、食用になったのは食の西洋化が進んだ明治時代から。

適地適作

□原産地の平均気温は夏期16～19℃、冬期3～5℃の比較的冷涼な地中海性気候。その後品種改良が進んだが、今も発芽温度が15～16℃、生育適温は12～22℃と高温に弱く冷涼な気候を好む。わが国では、収穫時期が3～4月の春キャベツ、5～6月の初夏キャベツ、11月～3月の冬キャベツが適地で栽培され、ほぼ周年出荷されている。

栽培方法■

□一般的に虫害を受けやすく、虫の活動時期がずれる冬キャベツが比較的栽培しやすい。土づくりは、根張りを良くするため20～30センチほどの作土が必要。高さ10センチの畝に条間60センチ、株間40センチで植付ける。水はけの悪い畑では20センチほどの高畝にする。また、地表面に根が広がるために乾燥に弱く、栽培時は土の湿りを保つために敷き草をする。なお、夏どりなどの虫害を受けやすい時期に栽培する場合は、防虫ネットなどを利用した栽培が有効。

栄養価■

□かつて薬用として使われたようにビタミンやミネラルを多く含んだ健康野菜。芯の近くにはビタミンC、葉っぱにはビタミンA効果のカロチンもあり、カルシウムや必須アミノ酸も多い。とくに特殊成分であるビタミンUを含み、胃腸障害などに効果が高い。

大仁瑞泉郷 花だより

ハボタン

ハボタンは日本人がケールを改良して作り出しました。自然農法栽培の場合、幼苗の時期はネットをかけて、害虫を防止する必要があります。大仁瑞泉郷では牧場入口の花壇で11月～3月の間にかけて鑑賞することができます。

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。また賛助会員割引き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 串本研究会

キンカン

和歌山県から

本州最南端の和歌山県串本大島、暖かな気候が育んだキンカンは、皮に栄養があり丸ごと安心して食べられますので、ぜひ薦めします。本年は猛暑、小雨でしたが、台風の影響もなく順調に生育しました。

生産者の皆さん

注文期間　1月上旬～4月上旬
発送期間　1月下旬より随時
値　段　500円/1kg（税込み・送料別）
限定数量　なくなり次第終了
発送形態　2、5、10、15kg段ボール（秀品M～2L）
支払方法　郵便振替用紙を同封

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 八代普及会

青島みかん

熊本県から

ボカシや有機堆肥で土づくりを行い、ミカンの樹も元気にすくすくと育っています。太陽の光と不知火海の潮風をいっぱいに浴び、甘くて美味しいミカンが収穫できました。早生ミカンとは一味違った青島ミカンをご賞味下さい。

生産者の河野さんご夫妻

注文期間　1月1日～31日
発送期間　2月5日頃
値　段　2,800円（消費税込み、送料別）
限定数量　100箱
発送形態　10kg箱（S～Lサイズ込み）
（2会結束での発送はできません）
支払方法　商品お届けの翌月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

新年あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願い申し上げます。

新春は杵つき切り餅から

当商品は国内産MOA自然農法転換期間中で栽培した上質の水稲もち米を100%使用しております。蒸したもち米を昔ながらの製法で充分につくことにより、風味豊かな、伸びのよい腰の強い餅が出来上がります。
お正月やお祝いの席をはじめ、寒い季節にからだ温まるお餅料理はいかがでしょうか。

約10個入り

インターネットによるご注文は随時受付中！！

商　　品　杵つき切り餅　500ｇ　　６８３円
支払方法　代金引換（代引手数料別途）
ＵＲＬ　http://www.shop.moanet.co.jp/

自然食のＭＯＡ　検索

食べ方いろいろ♪

きなこ餅

おしるこ

MOA協力業者 株式会社 高橋フーズ

製造元よりメッセージが届きました！

餅というのは、日本で古くから祝いの席に欠かせないものとして親しまれ愛されてきました。時代は移り、毎日の食生活が変わってきても、日本人と餅との関わりは変わることなく、食されている食べ物です。
未熟なもちくず米を粉にして蒸し、一切杵でつくことなく押し出し整形する製法が多い中で、昔ながらの杵つきにこだわり、伝統製法を守り続けております。これからも美味しく安心して食べられるお餅づくりを心がけ日本の食文化の継承に貢献してまいります。

自然食推進員交流ひろば
メンバー募集中！

ご登録頂くと、自然食運動や食育、新商品に関する情報発信、意見交換、情報共有などができます。
題名に「交流広場メンバー希望」と書いて、shokuhon@moanet.co.jpまでパソコンにてメールを頂ければ、メールまたはFaxにて登録用紙を送付いたします。

お求めは各販社まで

販売者　株式会社エムオーエーインターナショナル（0557）84-2731

株式会社エムオーエー商事　（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
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　鴨方事務所（0865）64-6068
商品課　福岡事務所（092）938-7608

旬 全国普及会直送 自然農法農産物の

自 下仁田ねぎ

MOA自然農法 富岡研究会

群馬県から

20 年以上自家採種を続けています。外から持ち込む資材をできるだけ少なくしようと堆肥も使用せず、緑肥植物で土を育てています。台風９号の直撃から立ち直り、最高に甘くなっています。手間と時間のかかった本場の下仁田ねぎです。有機ＪＡＳ農産物

生産者の齋藤さん

会員割引

注文期間　1月末まで

発送期間　1月中旬～2月上旬

値　関東、中部、東北 3,200 円□南西 / 3,300 円□中国、四国 3,400 円□九州、北海道 / 3,600 円□沖縄 / 3,700 円

送料 消費税込

限定数量　200 箱

発送形態　4kg 箱（L ～ 3L）

支払方法　お届け翌月 10 日頃頃に請求書送付

会員割引／５%引き

終了しました

注文先　〒 351-0014　埼玉県朝霞市膝折 4-21-28　MOA 東日本販売　農産課
FAX（048）469 - 7603 ／ TEL（048）469 - 7601

自 加賀レンコン

MOA自然農法 津幡普及会

石川県から

レンコンはビタミンCや食物繊維が豊富で、止血、造血作用があります。美肌作り、整腸作用などの他、精神安定作用もあるといわれています。健康に気を使っておられる方々はレンコンをよく食していらっしゃいます。有機ＪＡＳ農産物

生産者の井波さん

注文期間　1月5日～2月20日頃まで

発送期間　注文後随時

値　北海道 / 4,200 円□北東北、四国、九州 / 3,700 円□南東北、中国 / 3,600 円□関西、中部、関東、北陸 / 3,500 円□沖縄 / 4,200 円

送料 消費税込

限定数量　ー

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 キウイフルーツ

MOA自然農法 富来普及会

石川県から

山の斜面を開墾し、栽培を始めて 20 数年になります。当初より自然農法を実践し、近くの落葉などのみを堆肥にして栽培してきました。美味しいと評判がよく、栽培を始めた吉畠さんは 97 歳になり、喜ばれて嬉しいと言っています。

栽培を始めた吉畠さん

注文期間　12 月1日～2月10日

発送期間　随時

値　3kg / 10kg

1,550 円 / 5,000 円（関東、中部、関西、北陸）
2,550 円 / 5,200 円（南東北、中国）
2,050 円 / 5,200 円（北東北、四国、九州）
2,350 円 / 5,400 円（北海道）
2,550 円 / 5,700 円（沖縄）

送料 消費税込

限定数量　100 箱

発送形態　3kg ／ 10kg 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

特 青島みかん

MOA自然農法 藤枝普及会

静岡県から

普及会発足第１号である藤枝普及会に皆さんは、ちょっと油断すると足を滑らしてしまいそうな急斜面でみかんを育てています。農作業は重労働ですが、そんな中で守り続けているものがあります。それは実りの中に込められています。

藤枝普及会みかん部会の皆さん

会員割引

注文期間　1月7日～2月10日

発送期間　1月 10 日頃～2月 15 日頃

値　2,500 円（消費税込み、送料別）

限定数量　-

発送形態　10kg 箱（込みサイズ）

支払方法　郵便振替

会員割引／ 200 円引き

終了しました

注文先　〒 485-0059　愛知県小牧市小木東 2-118　MOA中部販売　産地支援グループ
FAX（0568）41 - 0320 / TEL （0568）41 - 0325

MOA 自然農法　平成 19 年1月1日発行（毎月1回1日発行）　平成８年５月１日第三種郵便許可　http://www.moaagri.or.jp

約40分 調理時間　86kcal（1人分） カロリー　1.2g（1人分） 塩分

健康野菜クッキング

のっぺい汁

栄養士の一口アドバイス

今月のアドバイザー　眞弓明子さん

のっぺい汁は日本全国に分布する郷土料理で、地方によっては「のっぺい」、「のっぺ汁」とも呼ばれ、正月や祭りなどによく作られています。地域によって使用する食材はさまざまですが、主に里芋、ニンジン、しいたけ、こんにゃく等をだし汁で煮て、しょうゆで味を調え、野菜から出る甘味と旨味を味わう料理です。

里芋はでんぷんが多く、芋の中では低エネルギーで食物繊維を多く含んでいます。また、親芋に寄り添うように子芋、孫芋とたくさんの芋ができることから、子孫繁栄の縁起物として正月料理に用いられます。

寒い冬、家族や友人との団欒のひと時に、体も心も温まるのっぺい汁をぜひお試しください。

「材料」

（4人分）

- ●里芋　（中）4 個
- ●さつま揚げ　3 枚
- ●ニンジン　100g
- ●だし汁　4 カップ
- ●ゴボウ　80g
- ●しょうゆ　大さじ1
- ●干ししいたけ　6 枚
- ●みりん大さじ　1/2
- ●こんにゃく　100g

つくり方

①里芋、ニンジンは皮を剥き、一口大に切る。ゴボウは皮をこそげ、斜め薄切りにし、水にさらす。干ししいたけは水で戻　し、一口大に切る。こんにゃくは一口大　にちぎり、下茹でしておく。さつま揚げは一口大に切る。

②鍋にニンジン、ゴボウ、こんにゃく、戻したしいたけと出し汁を入れ、火にかける。

③沸騰したら里芋、さつま揚げを加えて煮る。

④しょうゆとみりんで味を調え、やわらかくなるまで煮て味をなじませる。

※お好みで青菜やイクラを添えてもよい。

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