

自然農法 で 家庭菜園



step
46

農作業の道具

農作業を効率良く進めるためには便利な農具が欠かせません。様々な用途に合わせて多種多様な道具が販売されていますが、ここでは最低限必要な7つ道具を紹介します。これだけで畝づくりから播種、定植、さらに雑草管理などが効率良く行えますので、揃えると大変便利です。

今月の表紙



キク科ニガナ属

ジシバリ

名前の由来は、茎が地面を縛るかのよう伸びることから。多年草で、山野の日当たりの良い場所に咲く。

7つ農具



三角ホー

用途は鍬と同じですが、形状が三角なので多用途に活用できます。これ1本で畝づくりから種まきや大株の雑草の除草にも対応しているの、是非持っておきたい一つです。

残さ処理にも力を発揮

前作の残さや根張りの強い雑草を畑から取り去るにも役立ちます。根元に深く打ち込んで引き寄せるだけで大きな根も取り除けます。



畑の土を耕す。



土を掘って畝をつくる。



種まきの溝を掘る。



サイドを使い土をならす。

ショベル



全身を使って差し込む。



土をすくい上げる。



ショベルを横にして土を下ろす。



背の部分を使って土をならす。



土の塊を崩す。

あったら便利な小物

農作業には、畝をつくったり堆肥の材料を集めるなどの他、日々の手入れや効率良く作業をこなすために様々なグッズが使われます。ここに紹介したのは一例ですが、これだけあれば結構役に立ちます。



1. 厚板（節まき用）
2. ヒモ 名札 移植スコップ
3. テンゲス（鳥害対策用）
4. 砥石
5. 包丁
6. 丈夫な糸

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

レイキ



畝の斜面を整える。



畝の表面をならす。

背の部分を使って
地の仕上げをする。

ホーク



枯草を畑に被覆する。



畝に差し込んで柄を前後に振るだけで土をほぐすことができる。不耕起栽培のようにあまり生態系を崩したくない場合に良く行われる。

のこぎり鎌



刃がのこぎり状になって 雑草の根を土中に残している。 除草する場合に使う。



自然農法の その6

不思議な世界



農学博士 木嶋利男

ド根性キャベツの秘密

新聞やテレビで玄関先のコンクリートの間や道路のアスファルトの割れ目などに根を伸ばし、立派に生育するキャベツが報道されま
す。「ド根性キャベツ」はどうして土のない場所で生育することができるのでしょうか？今回はこの疑問にお答えします。

地中海型気候で生
まれたアブラナ科
の野菜類にはキャ
ベツの仲間（ブロッ

コリー他）、ハク
サイの仲間（カブ

他）等がありますが、同
じように結球するキャベツ
とハクサイは性質が大きく異
なり、キャベツは助け合いを
好み、ハクサイは孤立を好む
性質があります。キャベツ
の先祖はケールで、地中海
が原産地です。ケールは
ケルト人が最初に栽培を
始めたのでケールと呼
ばれるようになりました
が、これは土のほとん

環境を上手に活用する

てしまうため、苗の質を揃えるこ
とが大切です。

ところが、キャベツは苗がやや
不揃いでも、弱い株を排除する
ことはありませんので、他の野菜
類より苗作りが簡単です。定植も
自然農法では、一般的な野菜は慣
行栽培に較べて、株間をやや広げ
て栽培しますが、キャベツの場合
は株間を狭めて植えつけます。こ
うすることによって、互いに助け
合って生育が促進されます。ま

どない岸壁に根を下ろして生育し
ます。このためには、1個の
キャベツだけでは岩を切り拓くこ
とができませんので、同じキャベ
ツや他の植物を排除せず仲良く生
育できる。岩から養分を吸収する
ため、根圏微生物を共生する。な
どの条件が備わっていることが必
要です。多種の植物と共栄できる
ことは、家庭菜園の苗作りや定植
にも応用できます。一般的な野菜
類の苗は強い株が弱い株を排除し

にも応用できます。

一般的に有機物は
完熟が良いとされますが、この分
解を微生物が助けるため、やや未
熟な有機物の方が良い働きをしま
す。さらに、土に石が混じってい
ても、ミネラルの供給源として、
これを上手に利用します。このよ
うに、ド根性キャベツの秘密は、
恵まれない環境や土壌、草の中で
も、簡単にしっかりと育てられる
ところにあります。宮沢賢治の「雨
にもまけず」のように、私もキャ
ベツのような人になりたい・・・。





左は枯草マルチで中央がリピングマルチ

普及部農園課 對馬史忠

大仁農場の栽培日誌

根伸びを良くするナス栽培

今回は、大仁農場におけるナス栽培について紹介させて頂きます。一般的にナスは、水分が豊富で肥沃な土壌を好む作物ですが、大仁農場は火山灰土壌である為、土が乾燥しやすいまた自然堆肥の活用もおこなっています。このような条件で栽培していくには、作物の根伸びを良くする環境条件を整える必要があります。

(1) 土壌管理の改善

落ち葉床 家庭菜園区で実施し、成功している落ち葉床の実施をおこなっています。方法としては、深さ約40～60cmの溝を機械やスコップで切り、落ち葉を敷き詰めていくやり方です。ねらいとしては、下層土への地温を温めのナス根伸びが良くなることです。

作物を活用した土壌改良ナス栽培終了後、定植床でのカラシナ、通路でのライ麦の栽培を行い、作物の根で土壌改良を行う方法です。カラシナ、ライ麦で土中深く根が張り、土壌中の

固い層を壊す効果をねらっています。また栽培終了後被覆物としても活用できます。

草生栽培 マメ科作物（アカクローバーなど）を利用し、土壌被覆、土づくりの効果をねらっています。また緑肥作物（イネ科、マメ科）以外の自然に生えてくる草をつまぐ管理し栽培を行うことも可能です。草生栽培を行うことで、土壌の生物活動が活性化し、野菜の生育環境が改善されます。実際に農場の草生栽培区では、カエル（広食性天敵）やミミズが見られるようになり生物活動の活性化が図られていることを感じます。

(2) 根張りのよい品種の選抜

適性品種の選抜では、西村ナス（大果形）、紫御前（中長形）、中生中長（長卵形）、千両2号（長卵形）など4品種を導入し、比較をおこなっている。このように土壌管理の改善や品種の選抜などの工夫を行うことにより、根張りの良い環境を整え、土の偉力を発揮させる栽培法の確立に繋がっていくことを願っています。

農事暦

	新月		下弦	満月	上弦	
旧暦	10 / 29 10 / 1	10 / 25 9 / 27	10 / 21 9 / 23	10 / 15 9 / 17	10 / 7 9 / 9	10 / 3 9 / 5
月齢	大潮 0.2	長潮 25.8	中潮 21.8	大潮 15.8	小潮 7.8	中潮 3.8



二酸化炭素の排出で問題となっている温暖化、それを阻止するには排出を抑えるのと緑を守る人間の知恵を必要としています。わが国は世界に誇れる緑の国です。しかし、そうであり続けた理由があります。そこには間伐などで森を守ってきた日本人の知恵がありました。

も し、あなたが世界中を飛行機に乗って空から見て回るとすると、日本列島に差し掛かった瞬間に緑の多さに驚き、そしてホッとすることでしょう。あまり聞き慣れないと思いますが、森林率という国別のデータがあります。これは、各国の領土に占める森林の割合を数値化したもので、わが国は66・4%も森林に覆われた「森の国」であることがデータのにも証明されています。パプアニューギニアが90%、カメルーン77・5%

と例外的に高い地域があります。先進国ではトップクラス、あのアマゾン有するブラジルでさえ日本より低い64%に止まっています。主要地域でも北アメリカが37・4%、旧ソ連が37%、ヨーロッパが32・5%、中国にいたっては13・6%しかありません。空から見下ろす緑の絨毯が物語っているのは、日本列島が世界に冠たる森林を有している事実そのもののなのです。

では、何故各国から森は奪われていったのでしょうか。砂漠などの樹木が生育しない土

間伐が守る里山の森

地は別ですが、かつて緑に覆われた場所でも、人によって木が伐採されて森が失われたり、家畜の放牧によって砂漠化していったケースがかなりあります。わが国も昔から木が伐採されてきたにも関わらずそうならなかったのは、植林や森を守るための知恵があったためだと言われています。

しかし、そんな日本人の知恵も、今や非常に危うい事態になっています。かつて、ブナなどの原生林に覆われた豊かな森が戦後の昭和

30年代前半からの拡大造林政策によって、山ごと原生林を伐採して杉や檜の林などの利用価値が高い建材を植林されました。まず、人里に近い里山が伐採されて杉林になり、それは山の奥へと続いていったのです。

高 度成長時代には、国内産の木材需要が高く、拡大造林によって生産された杉や檜は経営的に成り立っていたため当初は植林された山が管理されました。ところが、成長が鈍化すると同時に

安い外国産の木材が市場を席巻、国内産は行き場を失います。これによって、日本の森からは木材が切り出されなくなり、結果として放置され荒廃していったのです。

自然林なら、自浄能力で生態系を自ら維持できます。しかし、造林された山では人手が入らなければ一気に荒廃します。こうなると、森の生態系は崩壊して木が正常に成長しなくなるばかりか、土壌が流出して山肌そのものがはぎ取られるという最悪の結果を招きます。

実は、このようなことが植林された山で今も実際に起こっているのです。

これを食い止めるには、もう一度広葉樹林の生い茂る自然林に戻すか、人工林をしつかり人手で管理するしかありません。その最も有効な手段が間伐です。植林は歩留まりを考えて密度を濃くして実施されますが、それを放置しておくと密集してしまい、地面にも光が届かなくなり、結果として下草も生えない土壌をつくってしまいます。間伐は緑の国を守ろうとする人間の知恵なのです。

シマ吉の大冒険

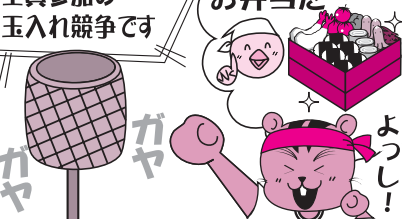
Vol.105

森の大運動会

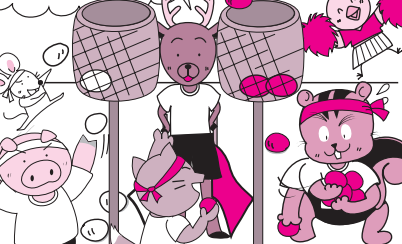
たて りえ

徒競走！一位は
シマ吉くん！

森の大運動会

つづきましては
全員参加の
玉入れ競争ですこれが終われば
お弁当だ～

よーい！スタート！



白組の勝ち！



～賛助会員の継続のお願い～

お蔭さまで自然農法の社会的意味合いの重みを増し、農と環境と医療の関係を見直す動きが高まっています。

そして賛助会員の皆様のサポートが、自然農法農家の支援と後継者育成、地産地消と食育を推進する活動の源となり、自然環境の保全と人々の心豊かな生活や健康に繋がっています！

今後も、賛助会員に継続入会いただき、共に活動のほど宜しくお願いいたします。

お便り回覧板

観

光客など大仁農場に来訪者が急増の普及会ニュースを読んで、私達も5月に一泊で訪れた時にタイの教育関係者が来訪されていてまた伊豆長岡温泉とタイアップしたキャンペーン中でした。大勢の人たちに瑞泉郷の素晴らしさを体験してもらい、癒しの里が観光ツアーの目玉として注目されるのは嬉しいことです。

(岡山県倉敷市 小林喜久子)

毎

月楽しみにしています。とくに私のお気に入り最後のページの健康野菜クッキングです。今回もトマトのスイートマリネを作りました。家族から美味しいの声があがり、作った私も楽しくなりました。次回も楽しみにしています。

(福岡県春日市 井上照美)

我

が家でも、何十年とスイカの切り方はシマ吉方式です。真ん中の美味しいところはしつこの味の薄

いところが全員に平等に行くようにという家族を愛する母の知恵ですね

(静岡県藤枝市 相馬甲子男)

ナ

スの切り戻しの根を切るという作業を学び、早速実践させていただきました。今では新芽も少しずつ伸びてきました。秋茄子の収穫が楽しみです。

(千葉県木更津市 金子昭美)

大

仁農場の栽培日記を読んで、エッ。果樹栽培は雑草をはやし、できる限り自然の森に近い状態をつくり、栽培していることに驚きました。また、そのために草の管理、土づくりと大変な作業があることを思い感服いたしました。

(北海道札幌市 石橋嘉弘)

表

紙がいつも楽しみで、きれいな珍しいお花等に感動しています。芸者さんものでやかでした。

(東京都目黒区 田村順子)

読者プレゼント

締切 10月31日(金)当日有効

当選は発表をもってかえさせていただきます。

今回は『り』の抽選10名様に応じました。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。

終了しました

〒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

秋の大仁瑞泉郷まつりを

11月1、2日に開催

昨年の収穫まつり



恒例の「健康と秋の収穫まつり」が11月1日・2日の予定で開催することになりました。今年も「健康体験ゾーン」では、各健康法・心と体の健康チェック・お茶とお花の体験プログラムなどが、「食農体験ゾーン」では、自然農法野菜の収穫体験や販売の他、そば打ち・親子料理教室、芸能・動物ふれあい広場などが開催されます。

全国の皆様のご来場を心よりお待ちしております。
開催日 11月1日
(土)・2日(日)
開催時間 9時～16時
主催 大仁瑞泉郷まつり実行委員会

食

Feast

食品添加物と MOA 加工食品

暑かった夏が終わり、食欲の秋になりました。
夏には水気が多くて、冷たい口あたりの良いものばかり食べましたが、
実りの秋には、しっかり食べて体力を回復したいものです。
そこで登場するのがかつお節。
カマンベールチーズと同じようにカビを利用した特殊加工でギュッとしまった味を楽しみましょう。

かつお節

海

に囲まれ豊富な水産資源に恵まれ、魚や貝などを食べて来た日本人

特に魚には、たんぱく質とDHAなどの良質な脂肪分が含まれており、「さかなを食べると頭が良くなる」という歌まで流行りました。

秋になると秋刀魚（さんま）など季節の魚が店先に並びます。この時期の鰹（かつお）は、海水温の低下に伴って三陸沖を南下し、「戻り鰹」と呼びます。これは初夏の初かつおと違い、夏の間にタツブリとえさを食べて魚体は一回り大きくなっており、刺身、たたき、煮物などにして、おいしく食べられます。又鰹節にして出汁（だし）にも使います。

この鰹節は加工の進め方により様々な種類があります。一番加工度が低いものがなまり節。これは三枚におろした身（魚体が3.5kg未満のものは左右の鰹節、魚体がそれより大きなものは更に半身に切り、背びれ側を雄節、腹側を雌節と言い、両方あわせて本節と言います）を、85〜95度煮た後に、堅い木を燃やし

120 程度でいぶす焙乾（ばいかん）をしたもの。この焙乾を1日1回行い、本節で10〜12回ほど繰り返した後に天日乾燥したものが荒節（あらふし）で、主に花かつお用となっています。製品の表示に「ふし（節）」とあるのはこれです。出汁用としては十分なものです。

しかしここからが鰹節の真骨頂と言えます。荒節の表面に付いたタールをとき落した裸節を、カビ付け箱に入れて2週間ほど置きます。なんとカビをつけるのです。これを3〜5回繰り返します。「かればし（枯節）」と表示され、贈答用など高級なかつお節スライスパックに使用されています。このカビ付けはかつお節特有の加工法で、脂肪分を減少させ、香味を良くすると共に、節肌を緻密にし、色沢を良くします。カマンベールチーズなどカビを付けたチーズと同様で、カビの性質を上手に利用しています。

鰹節の歴史は古く、「古事記」に「堅魚」との記述があり、室町時代には「花かつお」となり削る技術が備わったと思われます。

4〜6ヶ月間もかかる、このようなカビ付けする方法は江戸時代に確立されました。また鰹節は、勝男武士（かつおぶし）と語呂が一致し、縁起が良いとされ、祝いの席などでもはやされてきました。そのような鰹節は、鰹漁のある沿岸各地で作っており、薩摩節、日向節、土佐節、紀州節、焼津節、伊豆節、常陸節、三陸節と産地の名前を付けて呼ばれています。

エムオーエーには鹿児島県（薩摩）で、昔ながらの製法を今尚続ける、荒節を原料とした花かつおとそれを厚く削った厚削りがあります。又、カビ付けをした枯節を原料とし極めて薄く削った、スライスパックがあります。

いずれからも、香り豊かな透き通った出汁がとれます。原油が高騰して漁師が出港できない、厳しい時代です。一握りの鰹節が、どこで獲れた鰹が、どんな木を燃やしていぶされて、どんな箱でカビがつけられ、削られたのか、思いを巡らせながら、秋の味覚をおいしく、楽しみたいものです。

作物誌

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

サツマイモ

原産地

□ 中央アメリカの熱帯地方が原産地。15世紀末にコロンブスがアメリカ大陸を発見したことにより世界に普及していった。その後、中国に伝来し、わが国には琉球の政府高官が1605年に福建省より持ち帰ったのが最初とされている。名前の由来ともなっている鹿児島(当時は薩摩)には種子島を経由してもたらされている。

適地

□ 赤道に近い場所が原産地とあって低温では発芽しない。気温が10〜15度は休眠状態にあり、16以上になると発芽、発根を始める。年平均気温が10以上で生育期間の積算温度が3000以上だと適地とされる。この条件を満たすのは、わ

栽培方法

が国では東北の福島県、宮城県、さらに北陸では新潟県より南ということになる。

□ サツマイモは連作が可能な作物。輪作する場合は大根や小麦が適している。多肥になるとつるばかりが繁殖し食味も下がるので、1㎡あたり1kgの完熟堆肥を目安に施肥を付け1ヶ月前に行う。

栄養価

□ 主成分はデンプンで、エネルギー源として古

植え付けは、低温で霜に遭うと苗が枯れてしまうので、一般に地温が20以上の5月中旬以降に行うことにする。幅が1m、高さ20cm以上の畝をつくり、株間を30〜35cmとして苗を挿していく。苗は開いた葉が5枚あるものを剪定して、葉が土から出るようにして茎の部分斜めに差し込むようにして植え付ける。天気が良く地温が上昇する場合は薄めに敷き草をすると良い。

花

大仁瑞泉郷



萩

秋の七草のひとつで、丈が2m程度に成長し夏の終わりから秋にかけてピンク色の花を咲かせる。わが国には古来より野山に自生しており、万葉集などにも度々登場します。

大仁農場でも、散策道や圃場周辺で見られシーズンになるとピンクの花が鈴なりになります。

来より重宝され、飢饉時には救荒作物として多くの人を救った。しかし、最近では健康食品としても見直され、ビタミンCやカリウム、さらに食物繊維が豊富なことからアルカリ性健康として注目されている。かつては肥満の元とされたこともあるが、便通が良くなりダイエットにも効果的。

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。

特

柿 (太秋)

MOA自然農法
宇土普及会

熊本県から

太秋柿は、果汁が多く甘さがあり、今までの柿にない、サクサクとした食感とほとんど種がないのが特徴です。果実の大きさは400gと通常の1.5～2倍あります。是非ご賞味ください。



生産者の那須さんご夫妻

注文期間 10月1日～10月20日

発送期間 10月末日～12月初旬

直 3,150円(消費税、送料別)
(3個以上のご注文で1箱につき200円引き)

限定数量 100箱

発送形態 3kg箱(6～10玉入り/希品)

支払方法 郵便振替用紙を同封

終了しました



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

特

花子みかん

MOA自然農法
雲仙普及会

長崎県から

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21日

発送期間 11月6日頃

直 2,900円(消費税、送料別)
(2ケースまで1梱包(発送可))

限定数量 100箱

発送形態 5kg箱(1M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162-3 MOA西日本販売 通販課(松本、濱地まで)
FAX(092)938-7616 / TEL(092)938-7633

隠れた名わき役をよくご覧ください!!

MOAのかつお節は鹿児島県の良質なかつおを使用しております。薪による直火焼きで2～3週間ほど焙乾し、かつお節の荒節となります。

「かつお節削り」(③)はさらにカビ付け、天日干しの工程を3回繰り返してできる本枯節を使用しております。

香り豊かなだし・おにぎりのおかか・お好み焼きの彩り付けなどにご活用ください。

荒節になる前の様子
(①と②で使用)

①



②

③



おいしい自然豊かな恵みをお届けしたい。

インターネットによるご注文は
随時受付中!!

商品 ①タグチかつお厚削り100g 470円
②さつま花かつお50g 397円
③かつお節削り4g×6袋 356円

支払方法 (代引手数料別途)

URL <http://www.shop.moanet.co.jp/>

自然食のMOA

検索

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、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。



会社外観

MOA協力業者
株式会社タグチ
(鹿児島県南さつま市)

製造元よりメッセージが届きました!

当社は創業以来天然の素材にこだわり「安心・安全」な商品をよりおいしく皆様へお届けすることを追及してまいりました。職人が一本一本昔ながらの製法で手造りする本場薩摩の鰹節を使用しております。日本の食卓に欠かせない鰹節の風味と味わいをどうぞお楽しみください。



お求めは各販社まで

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

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



全国普及会直送 自然農法農産物の

特

弘前普及会

MOA自然農法

りんご(ジョナゴールド)

青森県から

リンゴの故郷、青森から冬の味覚が収穫される季節になりました。今回ご紹介するジョナゴールドは酸味と甘味が絶妙のバランスをみせる美味しいりんごです。この機会に是非安全性の高いりんごをお求め下さい。



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

直 3,500円(消費税込、送料込)
関東以外に別途送料がかかります

限定数量 なし

発送形態 5kg箱(約16～20玉入り)

支払方法 お届け翌月10日頃に請求書送付

終了しました



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

自

千葉中央普及会

MOA自然農法

人参(ひとみ5寸)

千葉県から

今年も美味しい人参をお届けできることになりました。栄養価の高い人参を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～2月上旬

発送期間 11月1日～2月下旬

直 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

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

特

有田普及会

MOA自然農法

有田みかん(極早生)

和歌山県から

大切な命を育む食べ物だから、安全にこだわって手間ひまかけて育てています。毎年多くの方々に喜んで頂けるのを楽しみにしています。



有田普及会の皆さん

注文期間 10月1日～10月15日

発送期間 10月下旬

直 A.1,200円
B.1,500円(消費税込、送料別)

限定数量 各50箱

発送形態 A.5kg / B.10kg箱(香品2L～S混合)

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

自

津山普及会

MOA自然農法

紫黒米(古代米)

岡山県から

紫黒米は含有しているアントシアニンが抗酸化作用も認められている健康食品です。標高350mの高台の天水田で作付けした紫黒米の今年の作柄は良となりました。玄米のまま炊飯して「古代の味」をご賞味ください。



生産者の馬坂さんご夫妻

注文期間 11月1日～来年5月

発送期間 11月～来年5月

直 約1,000円/1kg(消費税込、送料別)

限定数量 なくなり次第

発送形態 2kg～30kg(紙袋)入り(小粒混合)

支払方法 郵便振替用紙を同封(振込料無料)

終了しました



注文先 〒709-4635 岡山県津山市油木北708-1 黒米のうまさか(馬坂敏雄)
FAX(0868)57-8367 / TEL 同左

約 25 分 110kcal (1 人分) 0.9g (1 人分)
調理時間 カロリー 塩分

健康野菜クッキング

里芋の豆乳スープ



栄養士

一口アドバイス

今月のアドバイス

眞弓明子さん

里芋特有のぬめりを利用したとろみのあるスープです。ぬめりにはムチンという成分が含まれ、胃や腸壁の潰瘍予防や肝臓の強化に役立つといわれています。この豆乳スープは、茹で汁もそのままスープに使いますので、里芋の栄養を余すところ無いいただくことができます。煮物等で味を染み込ませます。

里芋を選ぶときは、泥がついていて皮に湿り気があるか、縞模様がかつきりしているか、押してみても実が固くしまっているか、ヒビやこぶがないかを確認するとよいでしょう。

「材料」

(4 人分)

- 里芋(中) 8 個
- タマネギ 1/2 個
- パセリ 少々
- 塩、コショウ 少々
- 無糖豆乳 2 カップ
- 水 2 カップ
- 洋風だしの素 小 1

「作り方」

里芋は皮をむき、輪切りにする。タマネギはみじん切りにする。

鍋に水と洋風だしの素を入れ、を茹でる。

里芋が崩れるくらいに軟らかくなったら豆乳を加え、木じゃくしで潰してなめらかにする。

好みの濃さに煮詰め、塩、コショウで味を整える。器に盛り、みじん切りのパセリを散らす。