

自然農法 で 家庭菜園



step
47

成長の記録

本誌6月号で紹介した自作の大型プランターにナスを定植しました。一般的には、このような大型プランターにひと株だけ育てることはありませんが、今回は土と作物の関係をより鮮明にするため、あえてこの状態をつくり栽培してみたと、ナスは驚くほど生長し、たくさん収穫できました。

今月の表紙



カエデ

カエデ科カエデ属

一般的にモミジと呼ばれるのはカエデが紅葉した時の呼び名。朝の気温が5℃以下になると紅色に染まっていく。

土が育てる野菜

根の勢いが作物の元気をつくる

これまで本誌でも土づくりの大切さを何度となく述べてきましたが、それを証明するための実験です。大型プランターに落葉床をつくり、その上に草質堆肥を混ぜた作土にナスをひと株定植して自然農法で育ててみました。また設置したガラス面から根の様子を観察しながらその様子を見たところ、やはり大きな株を育てるために無数の元気な根が作土の中に張り巡らされていることがわかりました。この経過を見ていただき、如何に土の力が偉大であるかを再認識していただきたいと思います。

土づくり



1 通水性を良くするため鹿沼土を底に敷き詰めます。



2 その上から小石を入れます。



3 枯葉を足で踏みつけて圧縮し、その上に半熟の腐葉土を敷きます。



4 草質堆肥と土を混ぜて作土をつくります。



5 腐葉土の上に土を入れ、軽く足で踏みならします。



6 プランターの8割ぐらいが作土で埋まれば土づくりの完成です。

□ 5 月 2 8 日 に 定 植 し ま し た

ナスの定植



1 ナスの苗をポットから取出し、底の根を軽くほぐします。



2 大型プランターに苗が入る穴をあけ定植します。



3 たっぷり水をあげます。



4 地温と湿度を保つためビニール袋などを切ってマルチがけします。



5 6 月 1 6 日 の 苗 。 成 長 に あ ま り 変 化 が 見 ら れ ま せ ん が 、 地 下 部 で は 大 き な 変 化 が 生 じ て い ま す 。



根が張り巡らされると同時に土の中には様々な動物が生息をはじめます。これらの死骸や糞を分解する微生物の活動などで作物に必要な栄養を作り出す環境が誕生します。

根は驚異的な生長



1 根がたくさん張っています。

地上部の生長速度と比べて、根は定植直後から驚異的なスピードで生長を始めます。の写実は6月16日に撮影したもので、定植からわずか18日で大型プランターの地中すべてに根が張り巡らされていました。



3 た。その後、ナスの地上部はスクスクと育ちました。

根が生長すると同時に毛細根が活発に生長しています。これが元気な作物を育てる元になります。



地上部の成長

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

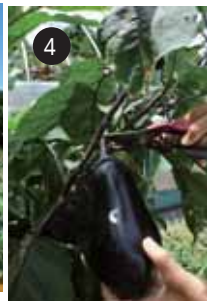


● 7 月 3 0 日 。 急 速 に 地 上 部 の 生 長 が 始 ま り ま し た 。

● 7 月 1 5 日 。 1 番 花 が 咲 き ま し た 。



● 8 月 6 日 。



● 8 月 1 8 日 。 収 穫 最 盛 期 を 迎 え 丸 々 と 太 っ た ナ ス が 次 から 次 へ と 収 穫 で き ま し た 。



● 9 月 2 6 日 。 全 て の 収 穫 を 終 え た ナ ス 。 1 つ の 苗 か ら 個 数 で 4 9 個 、 重 さ で 7 ・ 3 k g が 収 穫 で き ま し た 。

自然農法の その8

不思議な世界



農学博士 木嶋利男

タマネギの栽培

タマネギは寒冷地での4月上旬播種・5月中旬定植・8月中旬収穫と、普通栽培の9月上旬播種・11月中下旬定植・6月中下旬収穫に分けられます。ここでは秋定植の普通栽培について紹介します。

秋に定植されたタマネギは、冬期間に葉で同化して根に貯蔵した養分と、春、初夏に葉で同化した養分が、玉（鱗形）に転流されて肥大します。

このため、
定植する時期
や苗の大きさ、

冬期間の生育の良否で収穫量が決まります。

早植えや大きい苗は、越冬前の葉数が多く、葉も大きい
ため、冬期間の同化量が多くなり
ます。しかし、苗が大きすぎると（茎の太さ6mm以上）春に開花するため、養分が花に転流し、玉（鱗茎）は肥大しません。そこで、たと

え子苗でも、定植密度と冬期間の水管理で同化量（収量）を多くする方法を紹介します。

冬期間のタマネギの生育は弱々しく見えますが、地下部を観察すると、葉で同化した養分を貯蔵根に貯めるため、地上部の弱々しさからは想像できない程立派な地下部となり、太い根を土中深く伸ばしています。タマネギの根を土中深く伸ばすためには、早植えや大きい苗が必要ですが、前述のよう

高密度にして収量アップ

です。また、タマネギは根を深く伸ばす性質から、適地は粘土質より砂目の土壌となります。このため、植え付ける畑は砂目で乾燥する場所を選びますので、必然的に乾燥しやすくなります。そこで、冬、晴天で暖かい日に灌水して水分を供給します。こうすると、冬期間の同化量が多くなり、収穫期には鱗茎同士が触れ合う程大きく肥大したタマネギを収穫することができます。

収穫は、玉の
肥大化が止まっ
て地上部の80%

に出蓄（しゅつらい）の原因となります。ところが、タマネギは植える密度を高くすると、小苗でも株同士が助け合って、根を土中深く伸ばすことができます。そこで、小苗を株間、5〜6cm間隔と狭くし、密度を高めて植え付けます。タマネギの原産地は地中海性気候のため、生育期間の冬は温暖で雨が多く降ります。このため、タマネギにとって水分はとても大切



酪農教育ファーム

普及部畜産課 渡邊 宣夫

大仁牧場の飼育日誌

いのちの大切さを伝える

今回は、酪農を通して、心の教育、いのちの教育、食の教育を支援するため、実際に大仁牧場で子供たちに伝えているお話を紹介します。

私たち酪農家にとって嬉しい時とは子牛が生まれた時です。子牛が生まれるとお母さんのお乳から牛乳がいつぱい出るからです。反対に、難産の時や病気にかかって餌を食べなくなってしまう時などはとても心配になります。死んでしまった時などは、あまりにショックで本当につらい思いをします。

本来、牛の寿命は15年位ですが、お乳があまり出なくなってしまう時、病気になる時、赤ちゃんが産めなくなってしまう時などは早めに淘汰させてしまいます。家畜は、経済動物なのでずっと飼っているわけにはいかないのです。だからこそ私たちは、愛情をもつ

てわが子の様に一生懸命育てます。そうすると牛もそれに応えて美味しいミルクをいつぱい出してくれます。牛はとても人間に近い性質と感情の持ち主なので、思いが通じるのです。

ところで、今日みなさんに知ってほしいこと、私たち人間にとって一番の大切な宝物は「いのち」だということです。他人に譲ることのできない皆さんのいのちは、お母さんから受け継ぎ、皆さんが将来子供たちに受け継いでいくもので、決して自分だけのものではないのです。牛や鶏、その他の動物たちも同じです。家畜もお米も野菜もみんな生きています。いのちをいただいて生きているのです。だから自然や動物・植物に感謝し、食べ物を大事にしなければいけないのです。牧場では、酪農教育ファームでの体験や酪農に関わる私たちの思いを伝えるのも大事な仕事です。そして素直な子供たちの表情や笑顔に感動し、また消費者の健康に関わる仕事に「いきがい」を感じています。

農事暦

	新月		下弦	満月	上弦	
旧暦	11 / 28 11 / 1	11 / 24 10 / 27	11 / 20 10 / 23	11 / 13 10 / 16	11 / 6 10 / 9	11 / 3 10 / 6
月齢	大潮 0.4	若潮 26.2	小潮 22.2	大潮 15.2	小潮 8.2	中潮 5.2



ストレッチの注意点： 反動や勢いをつけないようにしましょう。 伸ばしている筋肉を意識しましょう。 呼吸を止めずに自然に呼吸をしましょう。 全てのストレッチは左右それぞれ伸ばしましょう。

日

日常生活の中でできる 簡単ストレッチ

腰痛に効く運動

1

みなさんは農作業や仕事や普段の生活の中、何らかの原因で腰を痛めた経験があるのではないのでしょうか。例えば、重い荷物を無理な姿勢で持ち上げたり、荷物を持ったまま急に体を捻るような動作を行ったり、重い荷物を抱きかかえた時等に激痛が起こり動けなくなるといういわゆる『ぎっくり腰』が多いと思います。また、ぎっくり腰にならないまでも腰周辺に違い

和感や慢性的な痛みを感じた経験があるのではないのでしょうか。腰痛は腰周辺の筋肉が原因であると考えられがちですが、実はそれだけではありません。意外にも太ももの裏の筋肉（ハムストリングス）も関係しています。ハムストリングスは骨盤と大腿骨に付着しており、その柔軟性が低下すると、骨盤が後傾しやすくなり、腰椎周辺の筋肉が持続的に伸張され、

結果、痛みとなります。そのためハムストリングスのストレッチを行い柔軟性を維持します。また、立つ姿勢においては、腰を反らして立つ姿勢は避けましょう。一度なってしまうと治らないとも言われている腰痛です。秋から春にかけて、しっかりと体のケアを行い、来年の農作業に向けて体力の維持や体力の低下を予防しましょう。

今月は立位でできるストレッチを紹介しました。1回の動作は約15秒、呼吸を止めずに無理のない範囲で行いましょう。

結果、痛みとなります。そのためハムストリングスのストレッチを行い柔軟性を維持します。また、立つ姿勢においては、腰を反らして立つ姿勢は避けましょう。一度なってしまうと治らないとも言われている腰痛です。秋から春にかけて、しっかりと体のケアを行い、来年の農作業に向けて体力の維持や体力の低下を予防しましょう。

アキレス腱のストレッチ
左足のふくらはぎの筋肉を伸ばします。



太ももの裏のストレッチ
右膝を伸ばし、太ももの裏の筋肉を伸ばします。



つま先上げのストレッチ
の状態からつま先を上げ、膝裏からふくらはぎの筋肉を伸ばします。



そけい部のストレッチ
の状態から両足を広げ、そけい部の筋肉を伸ばします。



腰周辺のストレッチ
片足を上げて逆方向に腰を捻ります。



NGストレッチ
背中を丸めると効果がないので注意しましょう。

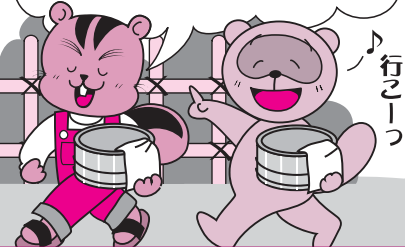


シマ吉の大冒険

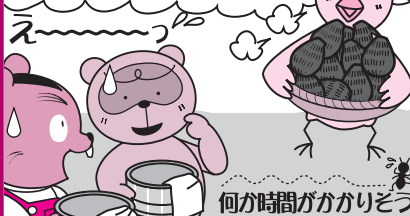
Vol.106

森の露天風呂へ行こう！ たて りえ

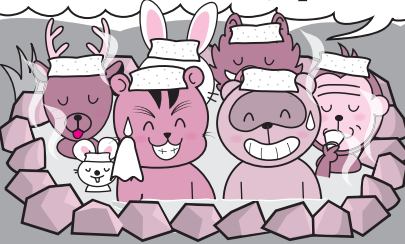
里芋の収穫も終わったし！じゃ行こうか！



ちょ！ちよっと待つて〜っぴ！！
先に里芋を洗ってほしいんだっぴ！



あらら…ここでも「芋洗い」だよ！！



お便り回覧板

昨

年1坪菜園にしゃがいもを植えました。ちょうど秋にセンターで品評会があったので、初めて5個ほど出してみました。な・なんと、銅賞をいただけてしまいました。本年も何かで挑戦したいと思っています。

(山口県下関市 丸茂恵子)

大

仁農場での自然体験の記事、大変興味深く思いました。旅行会社などを通じて体験ツアーを企画してもらえたら、友人を連れて参加したいと思います！

(福岡県福岡市 桑原強滋)

今

年のように暑くて陽射しが強いと干が乾いてしまい、野菜が可哀想でした。自然農法で家庭菜園にあった「草の活かし方」がとっても参考になって良かったです。

(熊本県玉名郡 内野幸子)

自

然農法で家庭菜園の記事に興味を持ちました。家庭菜園で

もできることを分かり易く説明されており、(しかも写真付きで)大変参考になりました。

(北海道旭川市 寺山俊夫)

毎

月の月刊誌が送られてくるのが一番の楽しみです。健康野菜

クッキングで紹介されていた「ニンジン」の蒸しパンが大変美味しく出来上がりました。さらに我が家の家庭菜園で出来たカボチャで蒸しパンを作ったところ、自然農法の野菜でつくられているという点もあって、集まった近所の皆さんに大好評でした。

(千葉県木更津市 金子昭美)

今

回で終了する「園芸療法の実践」ですが、大変残念ですね。自然と草花と親しむと心が洗われ心身ともよくなるこの方法をもっと広げて実践したいですね。月刊誌の記事はどれをとっても参考になります。

(大阪府摂津市 牛尾隆司)

読者プレゼント

締切 11月28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『ラ・フランス』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

トピックス

韓国放送局が自然農法を取材

9月21から22日にかけて、韓国の国営放送であるKBSが自然農法の取材のため来日、福島県的那須黒羽宮農研研究会と大仁農場を訪れました。韓国農業は、これまで生産性を上げることが中心に取組まれていましたが、その結果として土壌の荒廃と、それに伴う輸入農産物の増加などに直面しています。また消費者からも食の安全性や質の向上を求める声の広がりを見せていることもあって、農業全体の変革が急務になつていくそうです。今回の取材は、半世紀以上にわたつてこの問題に取り組む、生産と消費、さらに教育にも力を注いできたMOAの活動を通じて、韓国が抱える農業と環境問題の解決策を見出すという目的があります。

大仁農場で取材する KBS のテレビクルー



取材班は21日に那須黒羽で自然米の栽培状況を撮影、翌日には大仁農場で自然農法の研究や教育機関を精力的に取材しました。同行した番組プロデューサーは、「この番組を通じて韓国農業の未来を考え、きつかけにしていれば」と語っていました。

食

Hearty

食品添加物と MOA 加工食品

そばを食べるにもうどんを食べるにも古今東西、「つゆ」は欠かせないものでした。もり蕎麦につゆを少しだけひっかけズルズルと音を立てて一気に流し込むスタイルは西欧ではマナー違反となるそうですが、この食べ方こそが私たちにとって「美味しい音」関東と関西など、地方によって違いのある味覚を楽しむながらの食べ歩きはいかがでしょう。

つゆは名わき役

挿話「一杯のかけそば」は、年越しそばを通して親子の情愛が伝わる叙情的な話で、1992年映画となりました。この話の中で出てくるかけそばは具のないものです、関西風に表現すると『す』そばです。具はなくてもそばは食べられますが、なくてはならないのは「つゆ」です。つゆがなくては、そばは食べられません。うどんでもそうです。

つゆと聞いて「そばつゆ」のことと思う人、「うどんつゆ」を連想する人さまざまですが、つゆの意味する範囲は、井ぶりもののつゆや天ぶらのつけつゆ、ラーメンやクッパのスープまでと、とても広く用いられます。また、つゆには具も影響していて、つゆ汁は具と一緒に食べるからおいしいものではなく、具のないつゆ汁ではおいしくありません。共通していることは、つゆがあるからおいしく食べられるということです。

つゆは元来塩味を主体としたものですが、しょっぱいだけではつゆになりません。

しょうゆとだし汁でうまみを加え、適度な甘味をつけ、丁度良い色のものが自分なりにおいしいつゆです。そばつゆを地方性でみてみると、関東では濃口しょうゆを用い、だしのほとんどを鰹節（かつおぶし）に頼り昆布はあまり使わず、鰹節の他、さば、そうだがつお、あじなどの雑節（ざつぶし）を用います。関西の人が「濃くて、くらい」と言いつゆです。関東では、かけそばより「もりそば」を好みます。関西ではつゆのだしには鰹節と昆布を併用します。しょうゆは薄口しょうゆを用い、味付けも甘めで、かけそばやかけうどんが好まれます。

そばだけでなく、天ぶらの食べ方でも関東と関西ではちがうようです。関東では天ぶらを大根おろしと一緒に天つゆにつけて食べますが、関西では塩や味のついた塩をつけて食べることが多いようです。更に、天ぶらは揚げたてがおいしいといいますが、揚げた直後は90位で、これを天つゆにつけて食べても80程あり、熱すぎて味がわかりません。3分程度たつてから天つゆにつけて食べ

ると程よいそうです。塩をかけるのなら5分程度は待ったほうがよさそうです。天ぶら専門店ではこのように時間を見計らって出しているそうです。

自作のつゆがおいしいのは当たり前ですが、最近では様々なおいしい「つゆ」が売られています。種類は大きく分けるとそのままするストレートタイプと、2〜3倍の濃縮タイプ、これは水でうすめて用います。これらの市販つゆで注意したいのは、食品添加物です。商品となると色や味を調整するため、着色料としてカラメルや味付けにうま味調味料が使用されることがあります。また、カビが生じないように保存料や、適度な粘りをつける糊料が使われることもあります。

エムオーエーでは、本醸造しょうゆにかつおと昆布のだしと本みりん等を配合した、2倍濃縮タイプの「四季の友つゆ」があります。食品添加物の配合はありません。忙しい時に助かる名わき役です。

味覚の秋、自作の野菜などを用い、おいしいつゆでいただければ至福のひと時となることでしょう。

作物誌

ダイコンは地中深く伸びるため「ダイコン十耕」と言われるように深く耕すことがきれいなダイコンを収穫できる条件ともなっている。ダ

播種時期と収穫時期（大仁農場の場合）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

適

地適作 ■
□ 適地は、耕土が深く排水と日当りの良い場所ダイコンは地中深く伸びるため「ダイコン十耕」と言われるように深く耕すことがきれいなダイコンを収穫できる条件ともなっている。ダ

原産地 ■
□ 地中海とコーカサスからパレスチナにかけての広い範囲が原産地と考えられている。タマネギと同様にエジプトのピラミッド建設にあたっての報酬としてダイコンが支払われていたという記録が残っている。わが国にはエジプトから中国を経由して渡来した。時期は明らかになっていないが、日本書紀に名前が登場している。また古事記にも、春の七草のすずしろ（清白）として女性の白い腕に例えられた。

ダイコン

イコンは世界的にはヨーロッパと中国と日本の3つに大別され、それぞれで独自の進化を続けて来た。わが国においても地域に合った品種の改良が行われ、現在でも全国で練馬や聖護院、桜島のような特産野菜として栽培が続けられている。

栽

培方法 ■
□ 国内で栽培されている品種は春播きと秋播きの2パターン。それぞれ初夏と初冬に収穫されるが、大きく育つのは秋播きダイコン。自然農法では、害虫の被害を避けるために出来る限り遅まきにする。また9月下旬以前に播くとモザイク病が出やすいので注意が必要。これらの条件を考えた上で播種時期を決める必要がある。畝づくりは秋と春は同じで、幅を1.4〜1.5mとして2条植えにする。条間は50cmで秋は株間を30cmにして播種する。1ヶ所に3〜4粒播き、間引きを2回、1本立ちは播種ご2週間までに行う。

栄

養価 ■
□ 主に食用とする根の部分には消化を助けるジアスターゼ、またビタミンCや焼き魚の焦げに含まれている発がん性物質を分解するオキシターゼも含有している。葉にも鉄分、ビタミンB₁やB₂、A、C、カルシウムに富んでいて栄養豊かである。



花 だより

地中海沿岸が原産で、小さな花が密集して地を這うようにして咲きます。寄せ植えした花壇の縁取りには欠かせない花で、種まきは9月頃、花壇への植え替えは3月から11月頃です。とくに彩りが衰えた秋には貴重な花として大仁農場に点在する花壇に植え付けられています。

アリッサム

訂正とお詫び

9月号の作物誌にあったアリナミンは製品化されたものの名称で正式名はアリチアミンでした。

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
佐賀普及会

レンコン

レンコンは草質堆肥を中心に土づくりを行い、長年自然農法で栽培しています。今のところ台風の影響もなく、すくすくと葉も美しく伸び、地下部もズンズン伸び、皆様のお手元に届く頃には立派なレンコンが出荷できると思います。



生産者の岩永さん

注文期間 11月1日～11月20日

発送期間 11月26日頃

直売価格 2,600円(消費税・送料別)

限定数量 100箱

発送形態 3kg箱
(3箱まで1梱包で発送)

支払方法 商品お届け翌月の10日頃に郵便振替用紙を郵送

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

特

MOA自然農法
南郷町普及会

早香みかん

日南海岸の潮風をいっぱい浴びた美味しい早香みかんの収穫期を迎えました。みかんとポンカンを交配して生まれた早香みかんは、両方の良いところを持ち合わせ、まろやかな甘さと爽やかな香りが特徴です。



生産者の嵯原さん

注文期間 11月1日～11月20日

発送期間 12月10日頃

直売価格 2,800円(消費税・送料込)

(九州、中国、四国は送料込み価格、他地域は別途送料となります。)

限定数量 100箱

発送形態 5kg箱(2ケースまで1梱包で発送)

支払方法 商品お届け翌月の10日頃に郵便振替用紙を郵送

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

本品は、有機丸大豆と北海道産MOA特別栽培小麦を原料に使用した平安醤油をベースに、MOAミネラルシュガー、かつおぶし、さばぶし、そしてMOA瑞雲酒みりんタイプで味をととのえた、だしの旨味と香り豊かな甘口タイプのつゆです。

平安醤油(濃口)は、麴の力を十分に生かし、発酵熟成に約18ヶ月かけた本醸造醤油です。(熟成期間は季節により変動します)

また、めんつゆの決め手は「だし」。「かつおぶし」と「さばぶし」から、旨み成分を引き出してだしを取り、だしの風味と味を損なわないように、無菌充填しためんつゆです。

実り豊かな秋の食材を天ぷらやおひたしにつけて、また少し肌寒くなりまたら、湯豆腐や鍋料理にもおいしくお使いいただけます。



いろんなお料理に
使えるので便利!
手放せません!



うすめ方の目安

- ・天つゆ...2倍
- ・湯豆腐...2倍
- ・鍋料理...2倍
- ・めんつゆ(つけ)...2倍
- ・めんつゆ(かけ)...4倍
- ・煮物...3~4倍
- ・どんぶり...四季の友1:昆布だし1



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 四季の友 つゆ 300ml 420円

支払方法 (代引手数料別途)

U R L <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。

お求めは各販社まで

株式会社エムオーエー商事

株式会社エムオーエー北海道販売

株式会社エムオーエー東日本販売

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

(0557) 84-2657

(011) 622-0366

(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



全国普及会直送 自然農法農産物の

自

後志普及会

MOA自然農法

やまといも

北海道から

自然農法のぶどうも栽培できる温暖な気候の中で、毎年、周囲の草を刈って被覆し有機質資材を抑えながら土づくりに心がけています。味の良い生命力あるやまといもは冬の保存食として体を温め、ひと冬を元気に過ごさせてくれます。



生産者の安田さんご夫妻

注文期間 11月1日～12月中旬

発送期間 11月中旬～12月中旬

値 2.5kg 5kg
消費税込、送料込 北海道 / 2,000円 3,400円
東北 / 2,300円 3,600円
関東、北陸、中部 / 2,500円 3,800円
その他の地域 / 2,700円 4,000円

発送形態 2.5kg、5kg 箱 (L,M 込み)

支払方法 郵便振替用紙を同封

終了しました



注文先 〒046-0012 北海道余市郡余市町山田町 439

安田正俊

FAX (0135) 22 - 3550 / TEL 同左

特

阿南町普及会

MOA自然農法

ラ・フランス

長野県から

地元では若手の生産グループとして果樹と黒豚の飼育を中心に活躍するさんさんファームです。今年は8月に雹(ひょう)の被害を受けましたが、その他は順調にいき、美味しい秋の実りを皆様にお届けできるようになりました。



生産者の皆さん

注文期間 11月1日～11月31日

発送期間 11月3日～12月5日

値 2,400円 (消費税込、送料別)

限定数量 50箱

発送形態 5kg 箱 (16～24玉入り)
(3箱まで1梱包可能です)

支払方法 発送後に郵便振替用紙を送付

終了しました

会員割引 / 200円引き



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

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 11月1日～11月中旬

発送期間 11月上旬頃～11月中旬

値 3,300円 (消費税込、送料込)

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 担当 宮崎
FAX (03) 5730 - 7205 / TEL (03) 5730 - 7202

特

吉野普及会

MOA自然農法

柿 (A平核無柿 B富有柿 Cあんぽ柿)

奈良県から

吉野の自然の中で柿を作っています。今年は猛暑やカメ虫の大発生で大変厳しい年ではありましたが、安全で美味しい柿を召し上がって頂けるように努力をしました。是非ご賞味下さい。



生産者の菊井さんご夫妻

注文期間 A 11月1日 B 11月10日 C 11月1日～

11月30日 C 11月15日～12月15日

発送期間 随時

値 A 1,900円 B 1,800円 C 2,600円
(消費税込、送料別)

限定数量 各100箱

発送形態 AとB = 4kg 箱 C = 12個入り
(AとBは秀品 L～M 中心)

支払方法 お届け翌月初めに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

約 15 分
調理時間

96kcal（1人分） 0.3g（1人分）
カロリー 塩分

健康野菜クッキング

大豆とサツマイモのサラダ

大豆が日本に伝来した時期や経路は明らかではありませんが、弥生中期には日本に存在し、利用されていたと考えられています。大豆は、豆のまま食べる以外に豆腐や味噌、おから、納豆などに姿を変えて、日々食卓に登場しているように、古くから日本人の生活に欠かせない食材であることが分かります。

栄養士



一口アドバイス

今月のアドバイザー
眞弓明子さん

畑の肉とも呼ばれる大豆には、良質なタンパク質や最近注目されている植物性ホルモンのイソフラボンなどが含まれており、積極的に食べたい食材の一つです。大豆製品は和食というイメージがありますが、癖がないので洋風や中華風にもアレンジできます。新しい調理にも挑戦してみたいかがでしょうか。

「材料」

（4人分）

- 水煮大豆 大さじ 3
- サツマイモ 小 1 本
- マヨネーズ 大さじ 2
- 酢 大さじ 1/2 ～ 1
- 塩、コショウ 少々

つくり方

サツマイモは 1.5 cm 角に切り、水にさらす。

を茹で、やわらかくなったら水気を切る。

ボールに と水煮大豆を入れ、マヨネーズと酢で和える。仕上げに塩、コショウで味を整える。