

自然農法 で 家庭菜園



step
48

まとめ

4年間にわたり連載してきました家庭菜園の実践編は今回をもって終了します。本号ではこれまでをまとめる意味から自然農法の基本をもう一度見直しておきたいと思います。来年からは、いよいよ野菜ごとの栽培技術を学ぶ栽培編がスタートします。どうぞご期待ください。

今月の表紙



キク科モミジハグマ属

テイシヨウソウ

四国から本州の山林に自生する多年草。草丈は40～60cmで、花冠が5裂した小さな花を咲かせる。花期は秋から初冬。

自然農法の基本となる 土づくりを再確認してみよう

自然農法では、何故肥料を与えなくても野菜が永続的に栽培できるのでしょうかという質問をよく受けます。また、枯草や枯葉でつくった自然堆肥を使用することに対して、「それは肥料ではありませんか」という疑問が投げかけられたりします。しかし、この質問と疑問にこそ「土づくり」を理解する重要なヒントが隠されていると思います。

土は身近にありながら、なかなか中を見る機会はありませんが、その中には土壌微生物を含めて私たちの想像を越える多くの生きものたちが誕生と生活、そして死を繰り返しています。小動物が有機物を餌とし、その小動物の糞や遺体を微生物が分解します。さらにその微生物が死んで分解されることにより植物が吸収できる素晴らしい栄養源として土に還元されていきます。



森を見てもわかるように、自然界では、この生態系により他から栄養源が与えられなくても植物が育つ環境ができます。肥料を与えなくても自然農法で野菜が育つ答えのひとつはここにあります。農業や化学肥料などの使用は、これらの生命を死滅を乱す原因となるため、自然農法で使用することは決してありません。

堆肥についてもこのことに関連しています。自然農法では、堆肥を野菜の栄養分として補給している訳ではありません。自然農法で堆肥を施用するのは、微生物や昆虫、植物の根が活発に伸長できる環境を作り出すことが最大の目的となります。同じような使われ方をしていたとしても、根本的な違いがここにあります。

株の生長が出遅れるのは、元気に育つため 根の生長を優先させるから



株の毛細根

一般的に、自然農法の作物の生長速度は遅く見えますが、これは最初の根張りに時間をかけ、その後地上の茎葉が生長するからです。肥料を施用した畑と自然農法とで地上部の生長にズレが生じるのは、まさにこのタイムギャップがあるからに過ぎません。

しかし、地上部よりも先に根が伸びることは大きなメリットがあります。作物が健康に生長するためには根から吸収された栄養分や水、そして太陽光などが適切である必要があります。そのためにも、根が充分に伸びれば栄養分の吸収が安定し、結果として株は元気に生長することになります。また、エネルギーを変換するにはリンを必要としますが、これを土中から吸収する毛細根は2〜3週間しか寿命がなく、根が生長を続けないうとリンが不足し、健康に育つことができません。

また、肥料を多く使う栽培では葉に未消化の窒素が溜りやすくなります。窒素過剰になると病原菌や害虫を呼び寄せる一因となり、病気や被害によって作物はダメージを受けることになります。

作物に合った土づくりをしつかりすることで根が十分に伸び、窒素過剰にならない元気な株が育ちます。つまり、初期生育が遅れるのは健康な生長の土台をつくっているからなのです。

大仁農場の 家庭菜園から

瑞泉郷 zuikenkyo

美味しい 野菜づくり 実践編

自然農法は自然の摂理に従う農業であるため、自然を観察し、理解することが非常に重要な意味を持ちます。畑の雑草の種類、飛び交う虫の種類、土の中の状態、気候などの変化を日々体感し、作物の生長との関連性を知ることによって、より合理的で的確な自然農法が実現するでしょう。

さらに、畑に接近することで

究極の地産地消で
環境や健康に優しい生活を

自然農法は自然の摂理に従う農業であるため、自然を観察し、理解することが非常に重要な意味を持ちます。畑の雑草の種類、飛び交う虫の種類、土の中の状態、気候などの変化を日々体感し、作物の生長との関連性を知ることによって、より合理的で的確な自然農法が実現するでしょう。

さらに、畑に接近することで

活かす農業が自然農法です。雑草は必要以上に除草せず、むしろ土の保湿性を保ったり、害虫や天敵の生息場



自然の摂理に従い 共生する農業

昆虫や雑草など、畑に在るすべての生き物を自然の摂理に従って活かす農業が自然農法です。雑草は必要以上に除草せず、むしろ土の保湿性を保ったり、害虫や天敵の生息場

自然農法の その9

不思議な世界



農学博士 木嶋利男

秋野菜の冬囲い

秋野菜は大量に収穫され、加工あるいは冬期間の野菜として保存されます。野菜の保存には、温度は勿論のこと湿度や光も影響します。今回は秋野菜の冬囲いです。

保存はハクサイ、キャベツ、ネギ、ダイコン、ニンジン、ゴボウ、サトイモなどで温度、光、湿度など条件がそれぞれ異なります。ハクサイやネギなどの葉物野菜は光が当たらないと軟化し、ダイコンやニンジンなどの根物野菜は光を必要としないか、あるいは嫌います。ハクサイ、ネギ、ダイコン、ニンジンは寒さに強く、サトイモは寒さを受けると腐敗の原因になります。また、ゴボウは土の深い位置で生育したため乾燥を極端に嫌います。

ハクサイやネギは根のついた状態で収穫して保存します。ハクサイ

は抜き取った株を根と外葉がついたまま、畑の1ヶ所に集め、株と株を寄せて周囲をワラなどで囲って、乾燥と寒さから守ります。ネギは30cm前後の穴を掘り、根のついたまま株と株が触れ合う程度に並べ、軟化部分（白い部分）を土に埋め、葉の部分は光を当てて保存します。葉の部分が土に埋まると腐敗の原因になりますので注意します。ハクサイやネギは冬の間に

野菜ごとに違う保存法

も生育していますので、葉や根を取り除くと、強制的に生育を停止させられるため、寒さや腐敗菌に侵され日持ちしません。

ダイコンやニンジンは、生長点部分を残し、すべての葉を取り除き（生長点まで切り取ると腐敗の原因になりますので、注意してください）、土の中に頂部（葉がついていた部分）まで埋めます。ダイコンやニンジンは葉のついた状態でハクサイと同じように保存す

ると、土の中が暖かいいため、冬でも生育が進み「す入り」の原因になります。ゴボウの場合も生長点は切り取らずに残します。ゴボウを濡れた新聞紙に包み、ビニール袋に入れて室内で保存するか、あるいはダイコンと同じように頂部まで土に埋めて保存します。

キャベツは収穫せずに畑にそのまま放置するのがベストな保存です。切り取って収穫した場合は、

外葉をつけたまま、

1個ずつ乾いた新聞紙に包み、切り口を

下側に向けて並べ、雨にあたらない場所に、凍結しないようにダンボールやワラなどで囲います。極端な乾燥は嫌いますが、湿り気は腐敗の原因になりますので、乾燥した場所に囲います。

サトイモは寒さに弱いいため、保温性の高い発泡スチロールの箱に、モミガラや紙くずなどと一緒に入れ、寒さから守るように保存します。



秋のまつりでは大勢の方に収穫体験をしてもらいました。

普及部農園課 村田勝彦

大仁農場の栽培日誌

感動できる畑をつくりたい

大仁農場普及部農園課の一員となつて、早2ヶ月半が過ぎようとしています。10年ぶりの農作業に、

8月中下旬の炎天下での汗をかきながらの除草作業。終わった後のけだるさ、一風呂浴びての心地よさなど、楽しんでいることもつかの間、翌朝6時30分からの早朝作業のために、好きな酒も控え、体を休め、睡眠を充分とり、農作業に耐えうる体づくりを進めている段階です。

農園課では、瑞泉郷の農園の圃場として、「足を踏み入れただけで、人の心が変わる」、栽培されている作物や景観を見ただけで人の心が癒され、前向きに転換していくことが体験できる農園の畑を目指して、圃場の美化に努めています。また、土と作物の生育状況を観察し、作物が喜び、生き生きと生育することに心がけ、作物と、それを

育てる土、管理する人との関わりを大切にしながら、瑞泉郷まつりの準備を進めました。

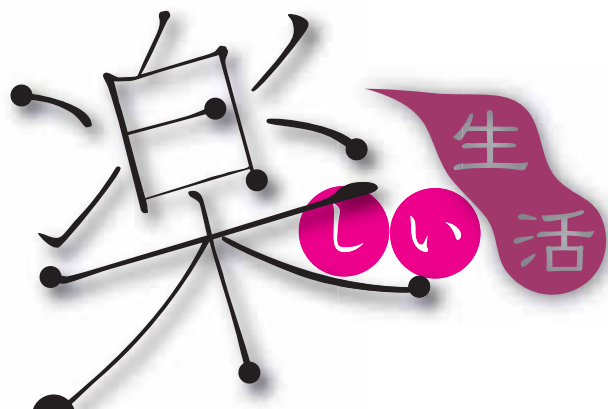
自然農法大学校の教務と学生と共に畑の周辺の草刈、草集めなど、少し環境が整えられただけでも、景観が変わり、瑞泉郷の農園が輝きだしてくるのを感じ、訪れる人が癒されていく事実心地よさを感じながら畑の美化が進んでいました。収穫体験圃場や採取圃場のダイコンに虫の被害がありました。それぞれが作物や土づくりに対する心のあり方を見つめ、気づいたことを農園課の仲間と語り合い、正す所は正し、虫取りなど管理を進めたいと思います。

このようにして、農の芸術として、事実をもって社会に示していくことを、農園課で日々、語り合い、助け合い、瑞泉郷の農園で実証していくことを進めています。

ぜひ、農園課へ、気楽に声をかけていただき、建設奉仕を希望してください。情熱をもって進めている、農園のスタッフがお持ちしています。

農事暦

	新月	下弦	満月	上弦	
旧暦	12 / 31 12 / 5	12 / 27 12 / 1	12 / 19 11 / 22	12 / 13 11 / 16	12 / 6 11 / 9
月齢	大潮 3.6	大潮 29.4	中潮 21.4	大潮 15.4	小潮 8.4



ストレッチの注意点：①反動や勢いをつけないようにしましょう。②伸ばしている筋肉を意識しましょう。③呼吸を止めずに自然に呼吸をしましょう。④全てのストレッチは左右それぞれ伸ばしましょう。

日

常生活の中でできる
簡単ストレッチ

体幹ストレッチ

2

先月に引き続き、腰・体幹周辺の筋肉に対してのストレッチを紹介します。

今月はイスに座ってできるストレッチです。イスは便利な道具ですが、同じ姿勢で長時間仕事や作業を続けていると腰周辺の筋肉が疲労し腰痛となって出現することがあります。そのために定期的

にストレッチを行なうことをお勧めします。またイスを使用することでバランスが悪い方でも安全に無理なく行うことができます。

ストレッチの目的は、固まった筋肉をほぐし、血流を良くし、新陳代謝を高めます。休憩時間にストレッチを行うと、気分転換やリフレッシュとなり仕事の能率が上

がると共に腰痛の予防・改善につながります。1回の動作は10〜20秒、呼吸を止めずに無理のない範囲で行いましょう。

骨盤の前後のストレッチ
両手を腰にあて、お腹を突き出すように骨盤を前傾し、次に背中を丸めるように骨盤を後傾させます。



1

体側のストレッチ
片方の手首をもって横にひっぱりながら体側を伸ばします。



背中ストレッチ
手を結び両手をつくらくらい前屈し背中を伸ばします。



3

お尻のストレッチ
片方の足を膝の上に乘せ前屈し、お尻の筋肉を伸ばします。



4



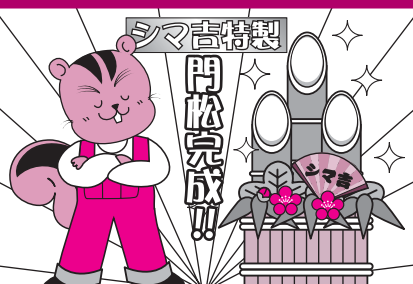
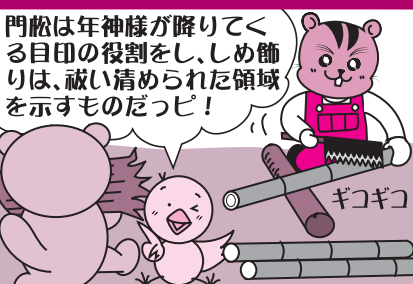
NGストレッチ

体を倒し過ぎると腰に負担がかかります。体側全体を伸ばしましょう。

シマ吉の大冒険

Vol.107

一年の締めくくり たて☆りえ



親子でサツマイモの収穫体験。自然の中で楽しいひとときになりました。

お便り回覧板

や つと稲刈りもすんでホッと
している今日この頃です。
毎号楽しみに読ませて頂いてい
ます。夏野菜、秋野菜の植え方
等大変参考になりました。これ
からも色々勉強させて頂きな
がら自然農法をさせて頂きたい
と思っております。

道 具のページを見て、三角
ホーを持ちました。大変
用途が多く活用させて頂いてお
ります。

庭 三重県伊賀市 宮本和子
に三坪ほどの畑にて野菜
を作っています。昨年土
づくりに入力、今年はナス、
キュウリ、トマト等が豊作でと
てもうれしく、美味しく頂きま
した。表紙のお花素敵ですね。

食 の安全を読んで、かつお
節が出来るまでを知りま
した。我が家もMOAさつま花
かつおを使って出汁を作ってい
ます。香りと美味しさに包ま
れます。そして、頂いた時に感
謝が生まれますね。

健 康野菜クッキングの料理
は、必ず一度は作ってごち
そうになっています。意外とラ
クチンでやってみたくなるもの
ばかりです。慣れてくると他の
野菜に挑戦してみたりと、重宝
しています。

シ マ吉の大運動会、私たちの
学校でも恒例の運動会が
ありました。主人は毎年参加し
て賞品をもらっています。

読者プレゼント
締切 12月26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『みかん』抽選10名様にご招待します。ご希望
の方は住所、氏名、年齢、電話番号、Eメール番号、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

大仁農場で親子収穫体験

サツマイモ掘りに大歓声

10月20、21、22、28日、熱海市内の
保育園から親子で参加するサツマイモ
収穫体験が行われ、430人の園児と
家族が大仁農場を訪れました。

バスから降り立った子供たちは元気
いっぱい、お母さんやお父さんの手を
引きながらいっせいに圃場に。サツマ
イモの収穫準備が整った畑で職員から
野菜をつくる時に愛情をかける大切さ
やどうやってお芋ができるかなどの話
しを聞き、さっそく園児たちはお母さ
んと一緒に手で土を掘りながら芋探し
すると、次々に大きな芋が土の中から
現れ、大歓声に包まれました。

収穫だけの短い時間でしたが、親
子で食べ物を収穫して、その大切さを
感じる事ができる貴重なひとときと
なりました。

健康と秋の収穫まつりを 大仁瑞泉郷で開催

□収穫体験

恒例となっている健康と秋の収穫まつりが、11月1日と2日にわたり大仁瑞泉郷で開催されました。会場は食農体験、健康増進、健康生活紹介の3つのゾーンに分かれ、それぞれで趣向を凝らしたイベントを展開、来場者はシャトルバスで結ばれた各会場を巡りながら食と健康を思う存分に体験しました。農場と牧場エリアで実施された食農体験では、毎年好評の収穫体験が行われ、サツマイモ、サトイモ、ネギ、大根が提供されました。また大テントでは、和太鼓や歌謡ショーが催され、模擬店の食を楽しみながら終日大勢の観客で満席の状態が続きました。牧場では動物ふれあい広場のうさぎやひよこに子供たちの歓声が響き、バターづくりやビンゴゲームを楽しむ家族連れが多く見受けられました。

奥熱海クリニックでは、血管年齢やストレス度の測定が行われると共に各種MOA健康法が体験できるコーナーも設置されていました。一方、健康生活ゾーンの会場となったMOA研修センターでは、全国各地で展開している地産地消や食育などの活動を紹介するブースが設けられ、農医連携や食育など関連するテーマのセミナーが実施されていました。会期中は好天に恵まれ、近隣地区を中心に全国から1万人近い来訪者を迎えることができました。



サトイモ



ダイコン



ネギ



サツマイモ

□自然農法農産物の販売



全国から自然農法農産物がまつりに結集。写真は北海道産の玉葱詰め



地場流通の推進を目指し、地元静岡の普及会などからも多数が販売会に参加。

□食体験

地域の人たちと大仁農場が協力して栽培した蕎麦で参加者がそば打ちを体験、自分で打ったそばの美味しさに感激！



収穫した野菜をその場で調理して食べるのは食の醍醐味！ 親子料理教室では収穫してきたサツマイモを使いスイートポテトづくりにトライ。



日野美歌さん



天城連峰太鼓



五竜太鼓



マギー隆司さん



神田聖子さん

□芸能



ニックニューサーさん

□牧場



バターづくりは親子で参加。



ひよことのふれ合い。

□種子交換会



自家採種の重要性を全員で勉強。



それぞれが持ち寄った自然農法の種を交換する参加者。

□健康増進ゾーン



奥熱海療院に設定された健康増進ゾーン。心と体の健康チェック、栄養・運動相談コーナーが設置され、MOA健康法や園芸療法と音楽療法が体験できる場も設けられました。

□健康生活紹介ゾーン

全国各地の岡田式健康法の紹介活動がパネルで展示されました。また特産品の試食や地方芸能の体験などで来場者を出迎えました。



ゾーンの一角では農と食と医についての講演がありました。写真は農医連携を語る佐久間哲也医師。

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

自然薯

MOA自然農法
宇土普及会

熊本県から

自然薯は昔から滋養、強壮、強精の食物として珍重されてきました。この自然薯の中から有機栽培に向いた品種を長年にわたり選別してきました。皆様の健康と美容に、またお歳暮としてもいかがでしょうか。



生産者的那須さんご夫妻

注文期間 12月1日～12月15日

発送期間 12月5日～12月末

直 2,600円(消費税込、送料別)
(3箱以上購入すると1箱200円引き)

限定数量 100箱

発送形態 約1.5kg(偏品/化粧箱入り)

支払方法 郵便振替

HP アドレス/naturalfarm.jp/

終了しました



注文先 〒869-0412 熊本県宇土市岩古曾町 528

那須自然農園

FAX (0964) 23 - 0972 / TEL 同左

特

早香みかん

MOA自然農法
岱明普及会

熊本県から

ポンカンと温州ミカンを交配させた早香の特徴は、ポンカンの香りとミカンの甘味を合わせ持った大変美味しい柑橘です。消費者の皆さんからは好評で、皮には少しグリーンが残っていますが、中身は完熟させてお届けします。



生産者の坂本さん

注文期間 12月1日～12月15日

発送期間 12月22日頃

直 3,000円(消費税込、送料別)

限定数量 40箱

発送形態 9kg箱(サイズ込み)

(2ケース1梱包での発送可)

支払方法 郵便振替用紙を商品お届けの翌月10日頃郵送

終了しました

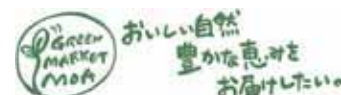


注文先 〒811-2302 福岡県糟屋郡粕屋町大隈 162-3 MOA西日本販売 通販課(松本、濱地まで)

FAX (092) 938 - 7616 / TEL (092) 938 - 7633

昔からずっと親しまれてきたそばのあれこれ

本品は、国産有機そば粉、有機小麦粉、食塩のみを原料としたなまそばです。日本では、江戸初期からそばが朝鮮から伝えられ、長い年を経て昭和27年にそばの輸入が始まりました。現在では国内需要の約80%を占めており、日本のそば自給率はわずか21.1%(年間5～6万トン)。輸入品に頼っている日本にとって、国産有機そば粉を使用している本品・なまそばは大変貴重なものです。そばを食べる文化の中で12月の暮れに親しまれている「年越しそば」は、そばのように細く長く生きる寿命延長の願いが込められています。この日本の食文化・そばをご家族で、一年間の締めくくりはいかがですか。



インターネットによるご注文は随時受付中!!

商 品 なまそば 240g 530円

支払方法 (代引手数料別途)

U R L <http://www.shop.moanet.co.jp/>

ご存知ですか? そばのこと。
-ちょこっと豆知識-

☆そばの旬...11月～12月

☆おいしい食べ方(ゆで方)

1. 沸騰したお湯になまそばを入れ、約2分30秒～3分間ゆでる。
2. 冷水につけて冷やすとコシが出て、さらにおいしくお召し上がりいただけます。

美味しくもっと健康に♪



製造元よりメッセージが届きました!

当社は、大正2年より創業し、そばを作り続けて約90年。「食べて美味しい、身体に美味しい」をモットーに、日々良いものをと精進しております。そばの本来のおいしさを味わっていただくため、自家製粉のそば粉を使用し、添加物や保存料は一切使用せずに作り上げました。麺は奥出雲独特の、色黒で幅の広い麺に仕上げています。ぜひ本田商店のこだわりのそばをご賞味下さい。



そばの実と製粉機械



そばを擀っている様子

MOA協力業者
有限会社 本田商店
(島根県雲南市)

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。

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

自

十勝普及会

MOA自然農法

北海道から

ごぼう

広大な十勝平野の厳しい自然の中で農業に取り組む森茂樹さんです。農薬化学肥料に頼らない農法の重要性に気付き、土づくりに励んできました。ごぼうは香りが高く、食感はしゃきしゃきとしてとても美味しく育っています。



生産者の森さん

注文期間 12月1日～12月15日

発送期間 12月10日～

直 2,700円(消費税別)

送料別

限定数量 10箱

発送形態 5kg箱(S～Lサイズ込み)

(2箱1個口での発送可)

支払方法 お届け翌月10日頃に振替用紙郵送

会員割引/10%引き



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6F MOA北海道販売
FAX (011) 622-8266 / TEL (011) 622-0366

自

十勝普及会

MOA自然農法

北海道から

長いも

広大な十勝平野の厳しい自然の中で農業に取り組む森茂樹さんです。農薬化学肥料に頼らない農法の重要性に気付き、土づくりに励んできました。長いもは粘りが強く、コクがあります。森さんのこだわりの逸品をご賞味下さい。



生産者の森さん

注文期間 12月1日～12月15日

発送期間 12月10日～

直 5,300円(消費税別)

送料別

限定数量 50箱

発送形態 5kg箱(S～Lサイズ込み)

(2箱1個口での発送可)

支払方法 お届け翌月10日頃に振替用紙郵送

会員割引/10%引き



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6F MOA北海道販売
FAX (011) 622-8266 / TEL (011) 622-0366

転

有田普及会

MOA自然農法

和歌山県から

有田みかん

大切な命を育む食べ物だから、安全にこだわり、手間を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。



生産者の川島さん

注文期間 12月1日～12月10日

発送期間 随時

直 2,000円/5kg(消費税別)

送料別

限定数量 500kg

発送形態 10kg/5kg箱(赤2L～S混合)

支払方法 郵便振替用紙を同封



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

富来普及会

MOA自然農法

石川県から

キウイフルーツ

山の斜面を開墾し、栽培を始めて20数年になります。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、栽培は吉畠さん(98歳)から滝口さんに代わっても自然で作り続けることに喜びを感じています。



生産者の滝口さん

注文期間 12月1日～2月10日

発送期間 随時

直 1,800円/5,000円(消費税別)

送料別

消費税込 2,050円/5,200円(北海道、東北、中部、関西、北陸)

2,350円/5,400円(北海道)

2,550円/5,700円(沖縄)

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



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

約 30 分 調理時間
304kcal (1 人分) カロリー
0g (1 人分) 塩分

健康野菜クッキング

カボチャのモンブラン



栄養士



「材料」

(作りやすい分量)

- カボチャ 1/4 個
- 生クリーム 200 g
- 砂糖 50 g
- スポンジ生地など 適量

一口アドバイス

今月のアドバイス

萬岡美幸さん

カボチャは、代表的な緑黄色野菜です。昔から「冬至にカボチャを食べると風邪をひかない」といわれているのは、冬場まで長期保存が出来る、ビタミンが豊富なカボチャが、その補給源として最適だったからです。サツマイモと同じように貯蔵によって、あるいは低温でゆっくり加熱することによって甘みが増します。

また、カボチャは種にも栄養があり、高タンパク、高エネルギー、ミネラルも豊富で低血圧や貧血の方にオススメな食材です。種の調理方法は、水できれいに洗って天日干しにします。よく乾燥したら硬い皮をむいて、フライパンで表面に焦げ目がつくまで炒ります。好みで塩などをふっておやつにどうぞ。

作り方

- ①カボチャは皮を剥いて切り、蒸すか茹でて裏ごしする。
- ②生クリームに砂糖 30 g を加え、角が立つくらいに泡立てる。
- ③①に②の 2/3 程度と残りの砂糖 20g を加えて、なめらかになるまで混ぜ合わせカボチャクリームを作る。
- ④カボチャクリームと残り 1/3 の生クリームを別々のしぼり袋に入れ、適当な大きさに切ったスポンジ生地の上に絞り出す。

※スポンジ生地に洋酒を染み込ませると、また違った風味が楽しめます。