

落葉でつくる自然堆肥

▶自然界の力を活用する

道路の側溝などから落葉をたくさん集めたら、野菜づくりが本格化する春に向けて落葉堆肥をつくりまします。基本的に里山などの落葉は、雨露、直射日光などの自然にさらされて腐葉土になっていきますが、それらの働きを活発化させる意味からも落葉を自然界に近い条件におくのもよい方法です。カブトムシやコガネムシの幼虫や土壌微生物の働きを活性化させて分解を促進させるためですが、理想的には庭に穴を掘って落葉を敷き詰めると良いでしょう。これによって、里山と同じ条件が与えられ、畑の土づくりに適した自然堆肥をつくることができます。冬場の畑仕事が一段落した時期に、次の野菜づくりの準備を進めましょう。

自然農法
で
家庭菜園step
38

落葉堆肥

前回の落葉集めに続き、今回は集めた落葉を堆肥化する実践編です。せっかく苦労して集めた落葉も、しっかりと活用しなければただのゴミになります。そのまま落葉床として使うこともできますが、落葉堆肥にして土づくりに活用すると便利です。そのためには少し時間をかけて分解させましょう。



先月号で集めた枯葉です。今回はこれを使って堆肥づくりをしました。



まず、堆肥づくりに適した場所を選びます。基本には近くに木がなくて（根っこがあつて穴が掘りにくい）水はけの良い場所を探します。範囲を決めて、線引きをしたら、土を切るようにスコップを入れていきます。



スコップの高さ（約30cm）を目安に土を掘り起こしていきます。



掘った土は周囲に上げて盛り土としていきます。



作った土手を踏み固めます。これにより土手が崩れるのを防ぎます。



枯葉を堆肥にする穴が完成しました。

今月の表紙



キク科エゾコウゾリナ属

ブタナ

ヨーロッパ原産のタンポポによく似た帰化植物。昭和30年代に神戸で発見されたのが最初で、その後全国に広がった。

ワンポイントケア

ブルーベリーを



11月号で定植したブルーベリーに1～2月の寒い間に敷き草の上から米ヌカを1～2cm程度の厚さに播き、敷き草と混ぜ合わせます。

元気に育てよう



穴からあふれるくらいに満杯になったら、踏みしめて圧縮します。3杯ほど入れました。



半年を経過した枯葉の堆肥。ここまで分解できれば畑の土づくりに使えます。

踏み固めたら上にズタ袋や使わなくなった寒冷紗や網などを被せ、落葉が風に飛ばされないようにします。雨水を浸透させるためビニールなど浸透性のないものは使わないようにしましょう。



里山や道路の側溝、公園などには、実に様々な落葉があります。頭上の樹木のそれと見比べれば、その落葉がどの木のものが解ります。基本的に雑木林によくあるコナラやクヌギなどの薄い落葉が分解が早いので堆肥づくりには最適です。ただし、桜や松などは1割程度に抑えた方が良いでしょう。またイチョウや楠は堆肥に適していません。

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

▶ ビニール袋で堆肥づくり



落葉を袋に移します。

堆肥袋のような大型ビニール袋を用意する。



袋に入れた落葉は、地面に袋を落したり手で押し下しながらできるだけ圧縮しましょう。意外とたくさんの落葉が入ります。



ビニール袋の底を釘などで突き穴を空けます。



最後に補強用の支柱を立てて袋を固定すれば完成です。葉が柔らかくなり、1cm角程度の大きさになるまで屋外に放置しておきます。

自然農法の その2



農学博士 木嶋利男

はじめの巻

不思議な世界

採集や狩猟から農耕や飼育をはじめた人類は、農作物を栽培や収穫しやすいように改良しました。また、動物も育ちやすく飼育しやすいように改良しました。植物は本来子孫を残すために実を結びます（登熟）。実（種子）は次の世代を担うため、親（株）から離れた広い地域に散布されなければなりません。しかし、収穫するには登熟した実が散布されては困ります。そこで人類は登熟しても散布されない系統を選抜してきました。散布されない植物は子孫を散布できないので、人間の手を放れると自然界では生きていくことができません。すなわち、農作物は自然界では一種の奇形児なのです。

人類は、本来生育できない地域でも、農作物を栽培できる方法を考案しました。例えば、多年草であるサトイモやショウウガは本来畑に植えたままでもよいはずですが、日本の寒い冬を越すことができません。そこで、収穫した後、18℃以上の穴に埋めて冬を越し、暖かくなってから畑に定植しました。また、種まきには向かない時期でも栽培を可能にした定植技術があります。スイカ、ナス、キュウリなどの夏野菜類は気温が23℃

以上を上昇しないと発芽しません。そこで、寒い時期に踏み床温床などで種まき育苗し、気温の上昇にあわせ定植しました。その結果、栽培可能な地域と収穫期間を拡大することができました。水稲は多年草なので、一度植えつけると2〜3年間あるいはそれ以上収穫することが可能です。しかし、お米も沖繩を除き日本の冬を越すことはできません。そこで考え出されたのが田植え技術です。冬は種もみで保存し、春に種まき田植えをしました。この結果、全国で栽培可能となり、日本人の主食になりました。実は、お米も人の手を離れると生きていけない農作物の一つなのです。さらに、化学肥料や農薬が発明されると農作物の栽培地域が飛躍的に拡大し、増産する事ができました。食糧の安定供給は人口増大につながり、人類は繁栄することができました。人口の増大はさるなる食糧の増産を必要とし、またも人口を増やします。しかし限られた面積しかない地球では、食糧を生産できる面積にも限界があります。農薬や化学肥料を用いた食料の安定供給が人類の永続性、あるいは破滅につながるか、それは時代を経てみないとわかりません。地産・地消、無農薬・無化学肥料栽培がこれからの人類にどのような影響を与えるのかを考える時期に来ているのかもしれない。

次号につづく



畝の上に溝を切り、被覆用の切草が風で飛散しないようにしている。

普及部農園課 杉本 晃昭

大仁農場の栽培日誌

タマネギの連作栽培に取り組む

大 仁農場では安全・安心で生命溢れる作物づくりの実証を目指しています。その栽培方法については「土壌は同じ作物をつくり続けることでその作物を育もうとする力が出てくる」ことを実証するため、キャベツ栽培では春にキャベツを作った後に、秋もキャベツを栽培するなど同じ野菜を連作しています。このような連作圃場では、大自然に習い、作物の生態を学び、土壌の固い部分を軟らかくし、根張りを良くするため、土壌の状態に応じた自然堆肥の活用をしています。

現 在、私は8品目の野菜を栽培しています。

ですが、その中で今回はタマネギの紹介をしたいと思っています。

タマネギ圃場は今年でネギ類の連作をして8年目15作を終え、苗づくりに力を傾注して、自然堆肥の活用と管理作業、特に灌水に留意し栽培を進めています。

苗半作といいますが、タマネギ

でも苗づくりが重要なので、昨年からネギ類育苗専用の床を設置して育苗しています。そして落葉堆肥を床と被覆に施し、水やりも土が乾かない内に細目に行う様になりました。その結果、ネギの根張りが良く順調に生育しました。

圃場では自然環境に即したあり方を模索する中で、ビニールマルチをしない、他の圃場で栽培したソルゴーを裁断して、株間へ被覆しています。年明けは特に霜柱が立つほど寒くなり、切草ごと土が持ち上がりますが、被覆の効果があつたのか、昨年は成績が良かったので、今年もこの方法で行い順調に生育しています。

タマネギを栽培していて、一番感じることは、作物を育む土台である「土」にも愛情を持って、土を固めない管理に心がけることが大切だということです。

これからも自然や「土」を基本として愛情を込め、自然農法の実証を目指していきます。

農事暦

	下弦	満月	上弦	新月	
日付	2/29	2/21	2/14	2/11	2/7
日付	1/23	1/15	1/8	1/5	1/1
月齢	小潮	大潮	小潮	中潮	大潮
日数	22	14	7	4	29.6

自然農法大学校卒業 高岡直絵

特別寄稿

知ってもらいたいことがある

ある日を境に文明の利器が使えなくなったら、食べ物や

空気を体に取り込むことが出来なくなってしまうたら、あなたは生きていけますか？

私はこのような事態を経験した重度の化学物質過敏症患者でした。そして今もその症状と戦いながら、今後深刻化するであろうこの問題に対して、様々な場でその事実をお伝えしています。

化学物質過敏症という言葉を読んだとき、日本でも推定

70万人（成人のみ）の発症者がおり、現在も増え続けています。人によって化学物質を受け入れる許容量が違うため、今まで健康でいた人もその器があふれると、ある日突然発症すると言われています。接着剤や新建材を多量に使う新築・リフォーム、シロアリ駆除剤、防虫剤を用いる畳、農業・家庭用に使われる農薬（殺虫剤・除草剤）、医薬品、食品添加物や残留農薬の疑いがある食品などあげたらきりが

ないほど発症原因となる物質が身近にあふれています。

私は生後すぐに喘息を発症、一歳半で新築に入ったことをきっかけに、体調不良の原因が分からず重度へ進行していきました。発症してしまっていると、本人にとって反応するものが例えば50mプールに角砂糖一つ落とした程度のごくわずかな量でも体で感知してしまい、頭痛・めまい・吐き気・下痢・関節痛・筋肉痛・喘息・皮膚のかゆ

みとただれ：あらゆる症状が多岐にわたり出てしまいます。原因物質から逃れない限りその耐え難い症状は連続して続きます。そして、なぜか多くの患者が電磁波にも反応してしまい、脱出手段である電車や車にも乗れず自宅で苦しみ耐えるしかなくなります。

想像できるでしょうか、その壮絶な日々を…。

まさか利便性と引き換えにこのような現象が起こるとは誰も予想

予想しなかったある現象

策をすることで、一時症状は消えますが、完治するのは非常に困難と言われています。

ただ、冷静にこの現象を見てみると地球や生命にとって安全なものを見分ける有用なセンサーが働いているともいえないでしょうか。それは自然から人間への最終警告なのかもしれません。化学物質過敏症患者の実体験に耳を傾けると、私たち人類の進むべき方向がみえてくるかもしれません。

シマ吉の大冒険

Vol.97

ココアであったまろう！ たて☆りえ



の商品化にあたって参考になるプログラムを実際、両社ともに「今後の企画に反映したい」と大仁瑞泉郷を後にしました。

小

さい頃に竈で炊いたご飯が懐かしいです。おコゲがとても美味

楽

しい生活のページが大好きで、今月の竈がつくる本来の食に感動し、筆をとりました。私も小さい時、母がつばがまでご飯を炊き、そのおこげでよくおにぎりを作ってくれました。おいしくて美味しくて、しかし我が家の子供達はその味を知りません。もう一度食べたい、そして食べさせてあげたいと思っています。

煮

豆はよく作りますが、泡はすくって捨てていました。大切だったんですね。今度から捨てないようになします。

読者

プレゼント

終了しました

読者

プレゼント

終了しました

読者

プレゼント

終了しました

読者

プレゼント

終了しました

読者

プレゼント

終了しました

お便り回覧板

今

年の5月に定年を迎え、田舎の方に移りました。妻は自然農法で野菜を作りたいと張り切っています。私も手伝うことにしました。畑の草刈り、耕したり、堆肥を作るため落葉を集めたりと忙しい毎日を送っております。美味しい野菜ができ、収穫が楽しみです。

主

人も定年後は自然農法に積極的に取り組んでおります。なかなか難しいようですが、この「自然農法」で勉強しているようです。

お

米がバケツでできるなんて感動です。自分で作ったお米を食べべたらさぞかし美味しいだろうと思います。大変そうですが、一度挑戦してみたいと思います。

読者

プレゼント

終了しました

読者

プレゼント

終了しました

読者

プレゼント

終了しました

topics

トピックス

JALとANAのツアー会社健康と癒しの里 大仁瑞泉郷を視察

昨年の11月30日、JALグループの国内線を利用したツアーを専門に扱うJALツアーズの九州支社、また12月17日には同じくANAグループの国内ツアーの販売を行うANAセールス北海道が、それぞれ大仁瑞泉郷を訪れ、観光ツアー商品化に向けた視察を行いました。これは来年3月に予定している富士山静岡空港開港に向けた県の観光誘致促進事業に大仁瑞泉郷がエントリーしたことによるもので、観光目的地としても大きな注目を集めています。

ネイチャークラフトも体験

当日は、奥熱海療院の取組みを見学した後にそば打ちを体験、農場ではネイチャーゲームや圃場見学など、ツアーの商品化にあたって参考になるプログラムを実際、両社の担当者にも、このなかのひとつである健康プログラムを体験してもらい、今後の企画づくりの参考にしました。

食

Feasty

食品添加物と MOA 加工食品

今年もやって来ました、木枯らしの吹く真冬。
芯から冷えきった体を温めてくれるのは、家族の愛？
それとも湯気の立つ温かいスープでしょうか。
もちろん、両方あれば芯から温まりそうですが、
今夜の夕飯には、そんな冬の定番、
愛情のこもったクリームシチューはいかがですか！

スープ

寒

い冬は、手足がかじかみ顔や耳が痛くな

りますが、それも長時間になると芯まで冷えてしましますよね。そんな時、体を温めるには入浴が一番ですが、いつでもどこでもというわけにはいきません。それならば食事をとって温めるのが一般的。「汁飲んで生まれ！」って。

さて、体を温めるには、コーヒー

やお茶も良いですが、みそ汁やトン汁ならより温まるのが出来ます。どうしてでしょうか？お茶も

汁物も飲んでいる時の温度は同じと考えれば、違うのは味噌汁やトン汁の具材とだしとみそ。具材に

は体を温める効果があるのでしょいか。それだけではなく、おいしさ

と作る人の愛情が煮込まれるからなのかもしれません。

一般的には野菜の葉物はサラダやおひたしなど冷たくしていただきますが、根菜は煮るなど温かく

していただくとおいしく体を温めます。トン汁に入れる野菜に根菜

が多いのもこの理屈が当てはまります。また、冬

の料理の人気ナンバーワンと言え

ば「鍋」ですが、最近は根菜よりも葉物を使用していることが多いようです。これは、下茹での必要

がなく準備が楽で、早く火が通り汁が濁らず上品に食べられる料理屋さんの「鍋」が広がったためです。鍋は何と言ってもぐつぐつ煮ながら、みんなで囲んで食べることにより温まるのでしょうか。

方、日本よりもっと寒い国では何をどのように料理して食べているのでしょうか？

ロシアやポーランドで食べられている「ボルシチ」は、肉と野菜

のスープで、手に入る肉とたくさん

の野菜を煮込み、塩と香辛料で味を整えたもの。アイリッシュ

で食べられている「アイリッシュシチュー」は似ていますが、生産

できる野菜の種類が少ないからで

しょうか、肉と玉ねぎとじゃがい

もを使用したもの。これは、日本

にジャガイモの生産技術と一緒に入ってきた料理として名高い「肉

じゃが」のルーツです。これもやはり温まります。

それ以上に体を温める料理に、油を敷いて小麦を炒めたルウで作

る「クリームシチュー」やカレー

があります。このルウの中の油

は、最近では肥満対策から目の敵

のように言われますがどうしてど

うして、食べた油は胃の中に滞留

し空腹になりにくく、たんぱく質

の無駄な消費を防ぎます。言い換

えれば長時間走り続けられるエコ・

作物誌

定植時期と収穫時期

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

根深ネギ

原産地

□中国西部から中央アジアにかけて自生していた。2千年以上前から中国で栽培されるようになり、様々な品種改良が行われた。わが国には朝鮮半島を経て8世紀前に伝来し、日本書紀にも「秋葱（あきぎ）」という名前で記載されている。

適地適作

□原産地は低温で気候的には厳しい土地柄だが、適応性は広い。生育適温は12〜22℃で、春と秋には旺盛な生育をする。しかし、原産地が低温だけに25℃を超えると生育が落ち、夏場には向いていない。また、乾燥には強いものの湿害には弱い。ために水はけの悪い畑は避ける。

品種

□世界には約300の品種が存在する。わが

国では加賀ネギ群（寒冷地向き）、九条ネギ群（関西を中心とした葉ネギ）、千住ネギ群（関東を中心とした白ネギの3品種群が主体。根深ネギは白ネギのこと。

栽培方法

□畝幅80〜90センチ、深さ15〜20センチの植え溝をつくり6月中旬から7月下旬に苗を植え付ける。連作が可能で、多肥前作の残肥でも十分育つ。植え方は浅植えをして、溝に苗が倒れないように厚さ5〜15センチの敷き草をする。根は、最初は下に伸びるが、次第に上向きとなる。それと合わせるように土寄せを行っていく。最初は3回ぐらゐに分けて溝を埋めるような形で土寄せをし、収穫前40日になると畝両側の土を株元に盛り上げる。これによって、土寄せで埋まった部分が白くなる根深ネギが収穫できる。なお、土寄せ時には根を切らないように注意すること。切ると養分の吸収が抑制され乾燥に弱くなる。

花

大仁瑞泉郷 だより

スイセン

原産地は地中海沿岸地域で、ニホンズイセンもここから中国を経由して室町時代に渡来したもの。比較的温かい海岸近くで野生化した群生を観ることが出来ます。大仁瑞泉郷では、奥熱海療院下の散策道に群落をつくり、1〜3月にかけて開花します。



栄養価

□ビタミンC、カリウム、カロチン（葉の緑色部分）などを多く含む。特殊成分であるアリシンは疲労回復や冷え性、硫化アリルは神経を刺激して食欲増進の効果がある。また身体を温める効果もあり、昔から風邪に効くとされてきた。

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。

特

岱明普及会

MOA自然農法

ポンカン

熊本県天水町は、古くからみかんを基幹作物として発展してきた町です。みかん園からは有明海や普賢岳を望み、風光明媚な場所でポンカンづくりに励んでいます。ポンカンの香りが強く甘くて美味しい味覚をお楽しみ下さい。

熊本県から



生産者の坂本さん

注文期間 2月1日～2月18日

発送期間 2月18日頃

値 2,800円(消費税込み、送料別)

限 50箱

発送形態 9kg箱(S～Lサイズ込み)
(2ケースまで1梱包発送可)

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

特

八代普及会

MOA自然農法

清見みかん

ボカシや有機堆肥で土づくりをした清見みかんの樹が今年も元気です。これはオレンジと早生みかんを交配した品種で、グレープフルーツのようにお召し上がりください。今年は雨量が少なくいつもより甘く美味しく育っています。

熊本県から



生産者の中川さん

注文期間 2月1日～2月15日

発送期間 2月21日頃

値 3,000円(消費税込み、送料別)

限 80箱

発送形態 10kg箱(S～Lサイズ込み)

(2合結束での発送はできません)

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

寒い季節に恋しくなる 心も身体も温まるシチュー

本品は、北海道産MOA特別栽培小麦粉と圧搾(あっさく)一番搾りの油をベースに、ブラウンシュガー、食塩(MOA沖の海)、コーンとオニオン、そしてじっくり焙煎したスパイスで仕上げた、まろやかなシチュールウです。

合成着色料、乳化剤等の添加物を一切使用せず、ブロック状なので必要な分だけご使用いただけます。

冬野菜、きのこ、海の幸をたっぷり入れたシチューを食べて、家族みんなで身体の芯から温まりませんか!!



<5皿分>

Let's Cooking!

- ①貝類、エビなどを適当な大きさに切り、植物油で軽く炒めます。人参・じゃがいも・玉ねぎ・きのこを食べやすい大きさに切り、よく炒めます。
- ②水(または牛乳)を加え、沸騰したらアクを取り、約15分中火で煮込みます。
- ③具が柔らかくなったらコーンクリームシチュー(本品)を割り入れ、とろ火で煮込みます。お好みに応じて、パセリ(添付)や生クリーム等で味を調えてお召しがりください。



できあがり♪

おいしいコーンクリーム



インターネットによるご注文は
随時受付中!!

商 品 コーンクリームシチュー 115g
価 格 336円

支払方法 代金引換(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 株式会社エムオーイーインターナショナル (0557) 84-2731

株式会社エムオーイー商事 (0557) 84-2657

株式会社エムオーイー北海道販売 (011) 622-0366

株式会社エムオーイー東日本販売 (022) 388-3393

株式会社エムオーイー北陸販売 (076) 253-1115

株式会社エムオーイー中部販売 (0568) 76-8880

株式会社エムオーイー関西販売 (06) 6459-3363

株式会社エムオーイー西日本販売

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(ふじ)

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。今回ご紹介するふじは酸味と甘味がバランスほど良く、果肉のしまったりんごです。この機会に是非安全性の高いりんごをお求め下さい。

青森県から



生産者の斉藤さんご夫妻

注文期間 2月1日～2月28日

発送期間 2月下旬お届け

値 3,600円(消費税込、送料別)

送 関東以外に別送料がかかります

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

自

津幡普及会

MOA自然農法

加賀レンコン

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べていらっしゃいます。有機JAS農産物

石川県から



生産者の井波さん

注文期間 2月1日～2月28日頃まで

発送期間 注文後随時

値 北陸道/2,200円(消費税込、送料別)

送 北陸道/2,200円(消費税込、送料別)

消費税込 中部、関東、北陸/3,500円

□沖縄/4,200円

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

特

有田普及会

MOA自然農法

ポンカン

今年の有田地方は夏から秋にかけて小雨が続き、非常に暑い夏でした。その為、果実も小ぶりですが味はいつもの有田のポンカンです。香りが良くみかんのように皮がむきやすいです。ご賞味下さいませ。

和歌山県から



生産者の池永さん

注文期間 2月1日～2月15日

発送期間 随時

値 2,600円(消費税込、送料別)

送 なくなり次第終了

限定数量 9kg箱(2L～S混合)

発送形態 9kg箱(2L～S混合)

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

自

宇土普及会

MOA自然農法

ネーブル

園地から島原湾がのぞめる風光明媚な所で自然農法のネーブルを栽培して10年以上になります。長年自然農法を続けていくたびに樹性も良くなり、病害虫も徐々に解決、環境に優しく、安全なネーブルをご提供できます。

熊本県から



生産者の中嶋さん

注文期間 2月1日～2月10日

発送期間 2月25日頃

値 2,700円(消費税込、送料別)

送 2,700円(消費税込、送料別)

限定数量 10箱

発送形態 5kg箱(3L・2Lサイズ込み)

(2ケースまで1梱包発送可)

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

約 40 分 調理時間
46kcal (1人分) 0.6g (1人分)
カロリー 塩分

健康野菜クッキング

大根のソテー ガーリック風味



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

ダイコンは中央アジアが原産で、日本には弥生時代に伝わりました。日本書記にも登場するなど、日本人にとって馴染み深い野菜の一つです。種類が多く、形も様々で、練馬大根や桜島大根といった産地名が付いたものも多くあります。ダイコンにはいろいろな消化酵素が含まれているため、「自然の消化剤」とも言われます。最も多く含まれているのはでんぶんの消化を助けるアミラーゼで、この酵素はダイコンが生のときに働き、加熱すると効果がなくなります。酵素の働きを充分活用したい場合は、生で食べることをお勧めします。また、葉はビタミンAやカルシウム、鉄などを多く含む緑黄色野菜ですので、浅漬けや炒め煮などで有効に活用しましょう。

「材料」

(4人分)

- ダイコン
- しょうゆ
- ニンニク
- 焼き油

約 10cm

大さじ 1

1 かけ

適量

つくり方

- ①ダイコンは皮をむき、2～3cm 厚さの輪切りにし、両面に格子状の切れ目を入れて、くしを通る程度まで下茹でする（約 30 分）。ニンニクは薄切りにする。
- ②フライパンに油を入れて弱火にかけ、ニンニクがきつね色になるまで炒めて油に香りを移す。
- ③ニンニクを取り出して中火にし、水気を拭いたダイコンを並べて両面に焼き色をつける。
- ④しょうゆを加え、両面にからませた後、皿に並べて③のニンニクを散らす。

※ダイコンを下茹でするとき、米のとぎ汁で茹でるか、米粒を少量加えて茹でるとダイコンのアクが取れ、白く仕上がります。