

自然農法 で 家庭菜園



step
39

冬の作業

冬場は家庭菜園も一休みします。しかし、次の野菜づくりを準備するため、の絶好の機会でもあります。作付けをしていない畑の土づくりから今年1年間に使う被覆物（枯草・落葉）集めと熟成、果樹では冬場にやっておきたい米又力の散布など、冬場しかできない作業がいろいろあります。

今月の表紙



マメ科ソラマメ属
カラスノエンドウ

北海道以外の全国でごく普通に道端に咲くつる性植物。花期は3～6月で、サヤエンドウに似た小さな実をつける。

休んでいる畑の土づくり

冬場、作物がなくなった畑をただ放置するのはもったいない。この期間を利用して土づくりをしましょう。この時期に堆肥を軽く土と混ぜておくと土と堆肥が馴染んで、春の定植や種まき時に野菜のつくりやすい作土になっています。一般的に作付けの1ヶ月ぐらい前に堆肥を入れると土が落ち着きます。皆さんも春に堆肥を入れる必要のある場合は試して下さい。



1 作付けしていない畑の残さなどを除去して整備します。



2 草質・落葉堆肥を準備します。堆肥の作り方は別号を参照して下さい。

冬場にやっておきたい作業



3 1㎡につきスコップ2杯分くらい堆肥を畝の上から軽く混ぜ合わせます。



4 レイキを使って畝の表土と軽く混ぜ合わせます。



5 その上に茅や枯草などの被覆材をのせ、次作まで放置して下さい。

冬場の被覆物集め

周辺で雑草を刈り取ります。

飛散防止のためのカバーをかけましょう。

空いている時間を利用して周辺の枯草などを集め、菜園に堆積しておきましょう。堆肥づくりの材料として利用するだけでなく栽培時の被覆物としても利用できます。

果樹の米ヌカ散布

果樹の場合は地表面に堆肥を散布すると根が表層によく集まりました。土壌のため根が休む冬場に米ヌカを散布してじっくりと分解させると、暖かくなつて根が活発化する時期に養分供給ができ、効果的です。



1

大仁農場の家庭菜園のブドウの樹に米ヌカを散布しました。



2

レイキで被覆物とよく混合します。

今回はぶどうに施用しましたが、ブルーベリーや柿などの果樹も同じ方法で行って下さい。



3

分解を促すため、水を散布し混ぜます。この作業を3回くらい行います。



4

入念に混ぜ合わせないと塗り壁のようになり分解が不十分になるので注意が必要です。

冬場の栽培管理

冬場の低温対策

春の収穫を目指して生育中の野菜に低温は大敵。トンネルで冬場をしのぎましょう。



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

トンネルでこれだけ違う



1

支柱を写真のように交差させながら畝を守るように立ていきます。



2

準備しておいた アナ空きビニール（ホームセンターなどで購入できます）をかけていきます。



3

トンネル用のビニールはアナ空きのものを選ぶと、高温になり過ぎた時に熱が逃げ、適度の雨も通過できるので大変便利です。



4

ビニールの端はブロックなどを巻き付け固定します。



5

これで完成です。

今月から秋にかけては、栽培に直接役立つ内容を紹介します。



農学博士 木嶋利男

自然農法の その1

不思議な世界

バレイシヨの植え方

バレイシヨは南米の高山が原産地で、日本には1、600年頃に渡来しました。年2回栽培できるので、二度イモとも呼ばれています。発芽は5〜10、生育適温は13〜22で、30以上になると生育を停止します。比較的冷涼な気温を好みますが、生育温度帯が広い

ため、全国で栽培することができます。

植付け時期：気温の違いによって時期

が異なります。鹿児島

の沖永良部島や種子島な

ど島部では10〜11月、長崎

県や佐賀県では11〜12月と8

〜9月、本州では2〜4月と

7〜9月、東北部や北海道

では5〜6月に植えつけま

す。また、沖縄県では年間

を通じて植え付けることができます。

種イモの準備：バレイ

シヨにはヘソ（ストロ

ンで親株とつながってい

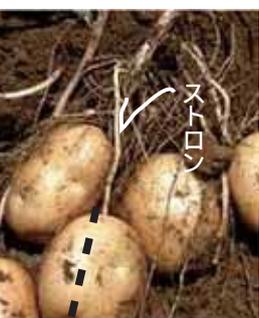
た部分）と定芽（エクボのようにへこんだ部分）があります。まず、植え付け前に催芽（一斉芽だし）します。催芽は、日光の弱い所で行うと、エクボ部分から芽が伸長してきます。尚、暗い場所で行うと芽が徒長して、折れやすくなりますので注意してください。

次に、ヘソを切り落とします。

これを農家では「乳離れ」と呼んでいます。科学的には解明されていませんが、ヘソを切り落とすと

イモの乳離れと種イモの調整

植え溝は通常通り10cmに掘り



ストロン
このようにヘソから縦に切断する

生育が良くなります。最後に、芽

が2〜4個あることを確認し、必

ずヘソから縦に切断し、20〜60g

の種イモに調整します。バレイ

シヨは維管束がヘソから伸びてい

るので、横に切断すると維管束が切断され、萌芽とその後の生育が悪くなります。40g以下の小さいイモは切断せずそのまま用いますが、この場合もヘソは切断します。尚、植え付け前に低温・低湿な所で、切断面をコルク化させておきます。

植え付け：通常、芽のある部分を上に、切り口を下に向けて植え付けますが、ここではタブーとされている逆さ植えを紹介します。

上げます。溝の底に芽を下に、切り口を上に向け、土を戻します。茎はイモの下から伸長しますが、

この時弱い茎は途中で伸長を止め、強い茎だけが選ばれて地上部に伸びてきます。科学的には解明されていませんが、病害虫に強くなると言われています。収穫は、

地上部の茎葉が黄化期を迎えた晴

れた日に行い、風通しのよい日陰

に4〜5日広げて置き、その後

次号につづく



安全な餌で健康な肉牛を育てています。



牧場で8匹の子犬が生まれ、皆様のご協力で全員が引き取られました。ありがとうございました。

普及部畜産課 渡邊 宣夫

大仁牧場の飼育日誌

安全で美味しい肉牛を育てる

牛 肉はいろいろな料理にかかすことのできない食材ですが、一方ではBSEや食肉偽装等が問題になっています。では『安全で美味しい牛肉』はどうやってできるのでしょうか？ 現在、乳牛の雌×黒毛和牛の雄から生まれた交雑種の方が、出産しやすく肉質がよいので主流になっています。

大仁牧場でも、黒毛和牛種3頭その他、15頭の交雑種を飼育しています。それでは交雑種の飼育方法をみてみましょう。

生後3ヶ月間、搾乳舎で朝夕、哺乳と牧草を与えます。その後、除角作業を行い運動場のある肉牛舎に移動します。生後6ヶ月には、雄牛の去勢作業を行います。精肉の匂いをおさえたり肉が硬くなったりするのを防ぐためです。その後26ヶ月の出荷まで、のんびり日光浴や運動しながら過ごします。

餌 は、牛本来の食性である草を中心にした自家産・国内産の牧草を7割与え

3割を農薬・遺伝子組み換えでない国内産とうもろこしや粕類で栄養を補います。またサイレージ(トウモロコシの葉、茎、実を発酵させたもの)を与えることで、乳酸菌が働いて第一胃が活発に働くことができます。

一般の飼育方法では大仁より早く出荷することができます。それはあまり運動できない環境で、輸入濃厚飼料や牧草を与えるからです。これではストレスが溜まり、強い牛による餌の独り占めや、角で相手を傷つけることによる肉質劣化を起こしてしまいます。人間と同様、十分な運動や日光浴をさせるなどの健康に対する配慮と安全な餌を第一に飼育すれば、病気や怪我などは殆ど起こりません。

大仁牧場で生産された牛肉は、赤肉で歯ごたえがあり濃厚な味があります。現在は大仁農場内のPAL店で販売されています。ぜひ一度ご賞味ください。

今後も更に優れた系統にこだわりの、よりよい大仁牛を皆さんに提供していきたいと考えています。

農事暦

| | | | | | | |
|----|-------------------|------------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| | 満月 | 上弦 | | 新月 | | 上弦 |
| 旧暦 | 3 / 22 12 / 15 | 3 / 14 12 / 7 | 3 / 12 2 / 5 | 3 / 8 2 / 1 | 3 / 4 1 / 27 | 3 / 1 1 / 24 |
| 月齢 | 中潮 14.4 | 小潮 6.4 | 中潮 4.4 | 大潮 0.4 | 若潮 26 | 小潮 23 |

特別寄稿

2

知ってもらいたいことがある

前月号に続いて、「人類の進むべき道しるべ」となりうる『化学物質過敏症(chemical sensitivity) (以下、CS)』について、発症者たちがこの化学物質の海のなかで、どうやって生き抜いているか、実態をお伝えします。

環境問題が遠い地球の裏側の話ではなく、科学(化学)技術が発達してしまった、ここ日本に住む私たち自身の問題であることに気づかされます。

まず、重度まで進行した私ですが、自宅の三度

のシロアリ駆除や寝室の衣類用防虫剤、広大な田畑の農薬散布などの複合汚染で発症しました。神経毒である農薬(家庭用も含む)に、特に過敏に反応するため、埼玉の自宅に住むことが出来なくなり、現在は伊豆に建設された患者用療養住宅に転地して、偶然知った大仁農場の自然農法大学校へ2年間車で通学しました。ひとたび農薬を吸ってしまうと、もがき苦しむ虫のように私も苦しみ抜くこ

常識を捨て治療に専念

とになるのですが、一切農薬を使わない大仁農場では、漂う空気を恐れることなく安心して自由に呼吸することができました。畑の土は汚染されていなく、清浄な土で、初めての野菜栽培でしたけど、すくすく育ってくれました。各地から来場するようになった発症者も、ここにくれば生き生きしてきます。**ほ**んとどの発症者が農薬に反応するのですが、日本中に農薬が漂う現在、安心して暮らせ

る土地がないのが現状です。近所や家族の協力をいただきながら自宅を工夫して住むしかないので。以下、CS仲間からの声です。

「農家から農薬散布日を連絡してもらった」。「シロアリ駆除やベロンキ塗装を事前に知らせてもらった」。「合成洗剤の代わりに石鹼や重曹で洗濯してもらった」。「家族や友人が禁煙してくれた」。「無農薬で野菜を作るようになった」。「夏場に蚊帳を使った」。「化学処理の

されてないオーガニック綿など肌に優しい衣類を着ている」。「床を天然無垢の木材にし、壁に漆喰や珪藻土を塗った」。「医薬品が飲めないため、食生活や普段の意識、考え方を見直して自然治癒力を高めるようにしている」。

食べ物、着るものすべてが高価なため必要な物だけを厳選して買い、大切にする等々。まさに、私たちCS発症者が生きるために行う行為のひとつひとつがエコ生活

につながっているような気がしてなりません。

今まで健康に過ごしてきた人も、新築やリフォーム、シロアリ駆除など、ある出来事、ある物質がトリガーとなり、突然発症するかもしれないのです。それからは普段使っていた、食べていた、着ていた、飲んでいた、そして何気なく吸っていた空気までもが自分の体を蝕むようになるのです。

身体の治療も環境の回復も、今までの常識を捨てることから始めるしかないのです。

シマ吉の大冒険

Vol.98

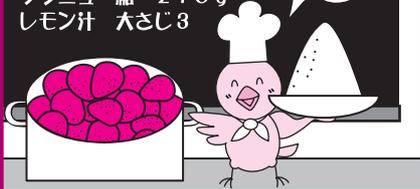
イチゴジャムをつくらう たて りえ



材料

いちご 600g
グラニュー糖 210g
レモン汁 大さじ3

ホーロー鍋に入れて、グラニュー糖をまがして、溶けるまで3時間、待つっピ!



ご応募

ありがとうございました

このたびは賛助会員にご加入いただき、厚く御礼申し上げます。なお、賛助会員プレゼントの応募は2月末をもって締め切りさせていただきましたので何卒ご了承ください。当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。



田村さんは、青森県の平均農業散布回数7割減のMOA特別栽培として、全国の消費者に安全で品質の良いりんごをお届けしています。今回の受賞を機会に一層の技術アップを図り、無農薬のりんご栽培を目指し、普及会の仲間と共に弘前のりんごを全国にPRしていきたいと意気込みを語っています。

金賞を受賞した弘前普及会の田村秀さん。

田村さんは、青森県の平均農業散布回数7割減のMOA特別栽培として、全国の消費者に安全で品質の良いりんごをお届けしています。今回の受賞を機会に一層の技術アップを図り、無農薬のりんご栽培を目指し、普及会の仲間と共に弘前のりんごを全国にPRしていきたいと意気込みを語っています。

topics

トピックス

07年度産青森県りんごの品評会で弘前普及会の田村さんが金賞

青森県弘前普及会の田村秀(ひでる)さんが、青森県りんご協会主催の2007年度りんご品評会において見事金賞を受賞しました。

お便り回覧板

白 菜 大根は昨年秋に芽が出たものの苗の段階で虫にやられました。白菜は残ったものを移植しました。白菜は残ったものを移植しました。白菜は残ったものを移植しました。

大根はそのままにしておきましたら横の方から新たな葉っぱが出て何とか大根らしく成長し、白菜も小さいながら形になってきました。家庭菜園を始めて7年位になりますが、暮に長男家族が近くに越してきたので今年はこれまで以上に精を出したいと思います。

(滋賀県近江八幡市 田島久子)

小さな家庭菜園の誕生ですが、私の心は大きく膨らんでいます。

(香川県三豊市 原道信)

母 が昨年6月に骨折して寝たきりになってしまいました。元気がなかったのは市民菜園を借りて自然農法の野菜づくりを楽しんでおりまして、今月号が届いた日はわりあいと調子が良かったので、本誌を見せたら頑張って読んでおりました。暖かくなったら庭でほんの少しですが、できた野菜を食べさせたいと思っています。

(長野県長野市 峯村嘉都子)

安 全で美味しい野菜を育てたいという思いから土づくりの大切さを感じていましたが、主人の協力ですと昨年の11月より落葉を集め堆肥づくりを始めました。今、大根白菜、カブ、人参、ネギ、ブロッコリー、キャベツなどが元気に育っています。また、先日友人へネギの苗をプレゼントして野菜づくりを勧めました。

見かけても名前を知らない花もいろいろ、2頁にある説明で名前が解った時には嬉しくなります。大仁農場のどあたりに咲いているのだからと想像しながらワクワクしています。

(大阪府富田林市 稲野晴三)

毎 月の表紙の写真を楽しみにしています。馴染みのない花や日頃

見かけても名前を知らない花もいろいろ、2頁にある説明で名前が解った時には嬉しくなります。大仁農場のどあたりに咲いているのだからと想像しながらワクワクしています。

(大阪府富田林市 稲野晴三)

読者プレゼント

終了しました

締切 2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『温室ビニール』を抽選で1名様プレゼントします。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

食 *Hearty*

食品添加物と MOA 加工食品

飽食日本では、お菓子も何不自由なく食べられるようになりました。しかし、ひと昔は、お菓子と言えば飴が代表格、子供たちは甘い幸せを味わったものです。今やあまり存在感がなくなった飴ですが、昔懐かしい水飴を口に含んでかつての幸せを思い出してはいかがでしょうか。

夢を抱いた飴菓子

キ ヤンデーが主流になった昨今でも、京都の飴菓子工場には修学旅行の学生が飴菓子作りを体験に来て、その魅力にふれて、感動して帰っていきま
す。飴菓子には人を楽しくしてくれる何かがあるので
しょうか。

飴菓子といえば七五三の千歳飴（ちとせあめ）や金平糖（こんぺいとう）を思い浮かべます。きれいな色が付いていて口に入ると少しざらつく食感、幼い頃に食べた記憶を思い出します。

飴菓子は水飴と砂糖からできています。この水飴には二種類あり、酸で分解した酸糖化水飴と麦芽で糖化した麦芽水飴があります。最近では酵素糖化水飴もかなり普及してきたことです。これらは外見は似ていますが、製法、成分性質がかなり違い用途も違います。この違いは原料のでんぷん分子の切れ方が違うからです。でんぷんとは糖がたくさんつながった状態のもので、このつながりを切ることで糖になり、甘い水飴となります。

では家庭の調理でできるでしょうか？

鍋に水を入れて片栗粉（馬鈴薯でんぷん）を溶いてください。これを火にかけてしばらくすると急に粘りがでて糊になります。でんぷんの分子が水を抱き込んだから半透明で粘るのです。このまま続けるといくら甘い糊になりますが、その後焦げて、水飴にはなりません。やはりでんぷんを切る何かが必要です。そこで先に記した酸で切ると、でんぷんはどんどん切れ、ブドウ糖の比率の多い水飴になります。これを煮詰めると無色透明の水飴になり、製菓用として売っているのを見ます。特に、キャンデーでは透き通った色を生かすことやカラフルな色を付けることが多いため、酸糖化水飴を中心に使用してきました。この酸には塩酸やシュウ酸が使われ、これを中和するときには石灰や水酸化ナトリウムが使われます。酸とアルカリ反応で少し塩分が出来ます。また、色と共に抜いてしまうので、無色透明なのです。

この酸糖化水飴は熱に弱く焦げ

やすいことから、最近では酵素糖化水飴に主役の座を奪われているようです。これに比べてでんぷんを麦芽の力で切る（切るというより麦芽糖に変えると表現したほうが良いかもしれません）と、ブドウ糖より倍の大きさの麦芽糖の比率が多く茶色い麦芽糖になります。この麦芽糖は口の中で唾液によって程よく分解されますから、まろやかな味になるのです。ですから、飴菓子やキャラメルになくはならないものです。

エ ムオーエーでは北海道で自然農法栽培した馬鈴薯からでんぷんをつくり、それを熊本まで運び麦芽の飴を作ります。その麦芽飴を京都の飴菓子工場へ持ち込み、ミネラルを含んだ砂糖と共に炊き上げ、抹茶、梅、はちみつなどの素材で香りと色を付け、職人の技による昔ながらの飴菓子を作っています。この飴菓子を口に入れると、ほのかな甘みの中に、おいしいものができますようにお願い、携わった人の思いを感じます。それは千歳飴と共に夢を抱いて大きく成長してほしいと願った親心と同じでしょうか。

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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|

アスパラガス

原産地

ヨーロッパ南部からロシア南部にかけて野生種が見られる。紀元前には古代ギリシャ時代に栽培記録がつくられ、昔からヨーロッパでは春を告げる野菜として親しまれてきた。

わが国には、18世紀末にオランダ人によって伝えられた。当初は観賞用で「松葉ウド」と呼ばれていた。食用になるのは大正時代からで、北海道でホワイトアスパラガスの栽培が始まってから。

適地適作

原産地のひとつであるウクライナは、冬は寒くて夏は暑い大陸性気候で、冬の平均気温が氷点下になるのに対して夏は30℃以上上昇することもある。降水量は、夏場が100mmで冬は半減する。

栽培方法

永年作物なので、定植前のしつかりとした土づくりが大切。まず植え床として、巾50cm、深さ30cmの溝を掘る。落葉や草の堆肥を溝長さ1mに20y入れ、その上に土を10cm戻す。苗の植え付けは、3月下旬〜4月上旬で株間40cm。溝の中央をやや高めにした所に、根を十分広げながら置き、12〜15cm覆土する。冬に茎葉が黄変してきたら地際から切り取っておく。収穫は3年目の5月頃、芽が25cm伸びた物を対象に2週間行つ。その後は収穫しないので、根に栄養を蓄えさせて来年に備える。4年目は少し延ばして1ヶ月間収穫するという様に、毎年増してゆき、最大2ヶ月間の収穫が可能。新たに定植しなくても10年程度は収穫出来る。

栄養価

ミネラル、ビタミンA、Bが豊富に含まれる。また名前の由来となったアスパラギン酸が多量に含まれ、新陳代謝を促してくれる。流通しているアスパラガスにはグリーンとホワイトがある。どちらも同じ品種だが土寄せをするかしないかで違ってくる。かつては缶詰用にホワイトが多く栽培されていたが、最近は青果用のグリーンが主流になっている。ただし、栄養素の含有量はグリーンが高い。



大仁瑞泉郷 花 だより

中国原産の梅は東アジアにだけ生育する東洋を代表する花。わが国には1500年前に渡来して、当初から観賞用と薬効の高い実の採取を目的に貴族が先を争って植樹して広まっていた。

大仁瑞泉郷でも2〜3月にかけて梅花の丘を中心に様々な品種の梅花を鑑賞できます。

ウメ

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

パール柑

MOA自然農法
八代普及会

熊本県から

ボカシや有機堆肥を中心に土づくりを行い、樹もすくすく育ち、美味しいパール柑ができました。パール柑は天草五橋の名に因んで命名され、高知ではぶんと呼ばれ、香りが良く、酸味と糖度のバランスが優れた爽やかな柑橘です。



生産者の河野さん

注文期間 2月1日 - 2月11日

発送期間 3月20日頃

値 2,420円 (消費税込み送料別)

限定数量 50箱

発送形態 8kg箱 (M~2Lサイズ込み)
(2ケース1梱包にて発送可)

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

新タマネギ

MOA自然農法
雲仙普及会

長崎県から

雲仙の緑豊かな環境で栽培したタマネギです。土づくりはボカシを毎年入れ、肥沃な土地で冬の寒さにも耐え、大きく成長した旬の新タマネギです。料理したら柔らかく、甘く美味しいタマネギです。ご注文をお待ちしています。



生産者の皆さん

注文期間 2月1日 - 2月21日

発送期間 4月9日頃

値 2,420円 / 10kg (消費税込み送料別)

1,300円 / 5kg (消費税込み送料別)

限定数量 100箱

発送形態 10kg / 5kg箱 (M~2Lサイズ込み)
(2ケース1梱包にて発送可)

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

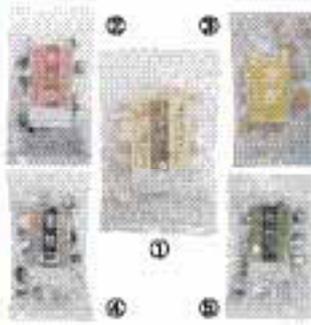


注文先 〒811-2302 福岡県糟屋郡粕屋町大隈 162-3 MOA西日本販売 通販課 (松本、濱地まで)
FAX (092) 938 - 7616 / TEL (092) 938 - 7633

手軽にポンスとホコに入る かわいらしいとび。.

本品は、北海道産特選米麹と全麦(あんぱん) 選定自然産の麹菌から作られた水飴と、さとうきびに含まれるオリゴ糖成分を大切に作りあげた砂糖を原料とし、80年以上使われてきた製法を継いで重火炊きでじっくり発酵。熟練職人が一粒一粒真心込めて練り上げて作りました。
軍中の駆けまじりや仕事中のリラクセス、またタバコの代わりにお気遣い、お口の中でふわっと広がる味をお楽しみください。

- ①甘酒飴…理髪金輪製米麹(全麦(あんぱん)) 選定自然産の麹菌
- ②梅 飴…鹿児島産 MOA自然農法 梅エキス
- ③梅蜜飴…国内産 蜂蜜
- ④黒 飴…沖縄県産 黒糖
- ⑤茶 飴…宇治・静岡産 MOA自然農法 抹茶



製造元よりメッセージが届きました!

MOA協力業者
大文字製本館 株式会社
(京都市)

大正15年に創業から良質な素材にこだわり、知知物を一切必要としない商品づくり、いやみのない商品で「もう1個」と、つい口にする商品づくりを目指しております。



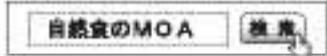
工場の職人のみなさん 梅飴を作る工程

インターネットによるご注文は 随時受付中!!

- 商品 甘酒飴 60g、梅飴 90g 270円
- 梅蜜飴 90g、黒飴 100g 283円
- 黒 飴 110g 252円

支払方法 代金引換 (代引手数料別途)

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



自然食推進員交流ひろば
メンバー募集中!

ご登録頂く、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送れば、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関東 (0557) 84-2657
- 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北海道販売 (011) 523-0398
- 株式会社エムオーエー中部販売 (0565) 76-8840
- 株式会社エムオーエー西日本販売 (0865) 84-8058
- 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関西販売 (06) 6459-3363
- 商品課 鶴岡事務所 (0865) 84-8058
- 商品課 福岡事務所 (092) 938-7638



全国普及会直送 自然農法農産物の

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、美肌作り、整腸作用などの他、ガンの予防効果もあるといわれています。雪の下から掘り上げたレンコンは一層美味しくなります。グループ購入がお勧め。有機JAS農産物



生産者の井波さん

注文期間 2月1日～2月20日頃まで

発送期間 注文後随時(1週間以内)

値 2,200円(北海道/4,200円) 北東北、四国、九州/3,000円 関東、中国/3,600円 関西、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

自

キンカン

MOA自然農法
串本研究会

和歌山県から

私たちは本州最南端の和歌山県串本でキンカン作りを行っています。今年は夏が特に暑く雨も少なかったのですが、台風の影響もなく順調に生育しています。キンカンは皮に栄養がある為、丸ごと食べられる自然農法がお勧めです。



生産者の皆さん

注文期間 2月上旬～4月上旬

発送期間 ~随時

値 500円/1kg (送料別) (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(番号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

元気の出るタマネギ

岸和田ネイチャー普及会

大阪府から

自然農法に取り組んで30年になります。甘くて美味しい泉州特産のタマネギをお届けいたします。是非お召し上がり下さい。皆様の健康を願って日々野菜づくりに励んでおります。ご注文をお待ちしています。



生産者の吉野さんご夫妻

注文期間 2月1日

発送期間 4月上旬

値 2,000円(消費税込、送料別)
限定数量 50箱
発送形態 10kg 箱(サイズ混合)

支払方法 郵便振替用紙を同封

終了しました



注文先 〒596-0074 大阪府岸和田市本町 9-1 元気農園 吉野保次(ヤスツグ)
FAX(072)422-0391 / TEL(072)422-0159

自

温室ビワ

MOA自然農法
鹿屋普及会

鹿児島県から

鹿児島県大隅半島の玄関口に位置し、恵み豊かな錦江湾と優美な桜島を目前に望む緑豊かな土地で栽培したビワです。10年以上無農薬、無化学肥料で栽培し、土づくりはボカシを中心として安全で美味しいビワができました。



生産者の園田さん

注文期間 2月1日～2月21日

発送期間 4月7日頃

値 2,500円(消費税込、送料別)
限定数量 50箱
発送形態 (250g x 4p) 箱(1pは6~8玉入り) サイズは指定できません (4ケース1梱包にて発送可)

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 15 分 調理時間
263kcal (1人分) 0g (1人分)
カロリー 塩分

健康野菜クッキング

リンゴのフリッター



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

リンゴの歴史は古く、ヨーロッパでは四千年前から栽培されているといわれています。日本では明治に入って本格的な栽培が始まりました。

リンゴにはカリウムや食物繊維が多く含まれています。カリウムには体内の余分なナトリウムを排泄する働きがあるため、高血圧予防に効果があると言われていま

す。また、食物繊維や整腸作用のあるペクチンは皮や皮に近い部分に多く含まれており、丁寧に洗って皮ごと利用すると無駄がありません。

リンゴを選ぶときは、皮全体がみずみずしく、重量感があり、形が整っていて下まで赤く色づいているか、甘い香りがするかどうかを確認しましょう。

「材料」

| | |
|-------|-------|
| (4人分) | |
| リンゴ | 1個 |
| 揚げ油 | 適量 |
| =衣= | |
| 小麦粉 | 100g |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| 卵 | (小)1個 |
| 水 | 大さじ5 |

つくり方

リンゴは皮を剥き、1～2cm厚さのくし型に切る。

ボールに小麦粉と砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜ、溶き卵と牛乳を加えて衣を作る。

リンゴに衣を付け、170℃に熱した油でじっくりと色よく揚げる。

器に盛り付け、お好みで砂糖とシナモンを混ぜたものをふりかける。