step

40

早く野菜づくりを始めた

自然農法

家庭菜園

地温を上げて春を先取り

春先に黒いビニールシートの被った畝を見か けた人は多いと思います。地温を上げて出荷時 期を早めるための技術ですが、家庭菜園でも収 穫を早めたい場合に応用できます。枯草などの 被覆材を敷き詰めると地温の上昇を抑えてしま いますが、黒マルチの場合は、ほぼ完全に密閉 できるため上昇温度が高く、即効性があります。 ただし、あまり長く使用すると土が乾くなどの 弊害もあり、暖かくなると同時に撤去するのが コツです。また、冬場の表層土の飛散防止や霜 対策などにも役立つので、時期や目的を考えて 上手に活用しましょう。







前作の残さや雑草を取り除き、表面 をレイキで整えます。

地力が足りない場合は、草質堆肥を 施します。

法があります。 な季節です。 て地温を上げ、 い人は黒いビニー をスタートさせて、 うすぐそこ。少しでも早く野菜づくり うに、時として寒さがぶり返す不安定 4月は、花冷えという言葉があるよ しかし、定植の時期はも 発芽の環境を整える方 ル(黒マルチ)を使っ いち早く収穫した

黒マルチ



北海道から本州にかけ て湿地帯や沢に自生する。 葉はハート型で、直径1 cmの小さな花を咲かせる。 花期は4~6月。

スミレ科スミレ属 アギスミ

一般的な畝づくりよりも深く溝を掘り ます。約30 cmにすれば、ビニールシー トを埋めた時に 10 ~ 20 cmの畝の高 さになります。



さらに溝を掘り下げて、深さ 20 cm程 度にします。この時掘った土は溝の外 側に上げておきましょう。後でマルチ を固定する土として使います。



シートを畝の中心部に合わせ、両端が 畝幅に対して 20~30 cmほど余るか 確認します。



ニールの端を埋めます。踏んだまま土を被せてビ

と畝を密着させます。端を足で踏み、ビニー

ル



らビニールを広げます。手前に引くようにしなが

大仁農場の 家庭菜園から





反対側の端と同じ要領で土をビニールの上に 被せ、しっかりと固定します。ここで余ったビ ニールを切り取って下さい。



畝に密着させながら端を足で踏みます。



していきます。 サイドのビニールを土で固定 両端が固定されたら、次に両



美味しい野菜づくり

実践編

周囲の溝に外側に上げていた土を入れてビ ールの端を固定すれば完成です。しばらく この状態にして、定植時にカッターや空き缶 などを使いビニールに穴を空けます。なお、 気温が上昇すれば、黒マルチの上からか黒マ ルチを撤去して枯草などで被覆しましょう。

エダマメの育て方

農学博士 木嶋利男

でしょうか。 サヤができても中身が入らないの としたとき、立派なサヤなのに中 した人は多いと思います。なぜ、 身がペチャンコなエダマメを経験 収穫したときや茹でて食べよう

サヤができてマメに養分が蓄積さ エダマメは、開花し受粉すると、 れ、マメは肥大します。 ヤは小さなまま落下 くいかないと、サ 開花・授粉がうま

します。開

ヤができても、実が入らない マメは肥大します。立派なサ 原因は養分の転流期にあるこ とが想像できます。 くなり、養分の転流を待ち、 肉をあまり食べない日本 まくいくと、サヤは大き 花・授粉がう ダイズ (エダマメ) は、

る方法とは.....。 解できます。マメが健康であれば 成されます。このことから、 中から固定した窒素と葉で光合成 れます。では、マメを健康に育て 根りゅう菌や光合成は活発に行わ と光合成を活性化させる必要が理 によって作られた炭水化物から合 根に共生する根りゅう菌が、 料です。 を肥大させるためには根りゅう菌 ダイズのタンパク質は マメ

エダマメ (ダイズ) のサヤを剥

応させ、 発芽とその後の生育が良くなりま の土地ごとの土壌や気候条件に適 種子の大きさ、 いる数(2~3粒)で播かれると、 わち、ダイズはサヤの中に入って 進化してきました。 すな 数、 形などを、 そ

候しだいです。 うより、その年の収穫量は、 りは播種から始めます。 で7分が決まり、 そこで、必ず実の入るダイズ作 播種が極めて大切 残りの3分は天 播種

必ず実の入る秘訣は播種からです。 いてみると、中に2~3粒のマメ

が入っているのが判ります。この 理由から考えて見ましょう。 植物 をいただいて命を繋いできたので です。人間や動物は、その生命体 種子は命を繋ぐ大切な生命体なの に、花を咲かせて実を結びます。 (ダイズ) は本来子孫を残すため

子を土に落とすときに、 の後の生育が良好になるように、 ダイズ (植物)の原産地では種 発芽やそ

その4

味噌、

醤油等として利

用されてきた伝統食の材

人の大切なタンパク質源

として、豆腐、納豆、

5 月までポリマル チすれば、発芽と初期 | 穴 2~3粒 生育が早くなり、 半年 らい早採りできる。 鳥害を防ぐにはネット を掛けると良い。 株間 30cm 40cm

次号につづく

研究水田の完成図

これまでの 研究水田 工事後の 水田 造成地 8 a 2008 年 造成地 8 a 2011 年 造成予定地 12a



整備中の研究水田

普及部農園課 大下 科

んでいくと、左手に様々な稲品種

自然農法水田の充実に向けて

、駐車場に向かって道路を進′仁牧場を背にして、大きな

大仁農場の栽培日誌

試験水田で、これまでに自然農法す。これは平成16年に造成されたが植えられた水田が見えてきま

に適応する水稲品種の育成などの

試験栽培が行なわれてきました。

を造成しました。 今回、本誌面でお伝えしたいこ を造成しました。 本語整備を始めたことです。この をにその第一歩として新しい水田 を造成しました。

これは、自然米が私たち日本人の健康的な食生活にとって欠かすことができない農産 物であること。また、有機農物であること。また、有機農にも自然農法への期待が高まる中で、生産者をはじめとする来場者が「これなら!」とる来場者が「これなら!」とる来場者が「これなら!」とる来場者での実証展示圃場がある規模での実証展示圃場がある規模での実証展示圃場が高ました。

お寄りいただきたいと思います。お寄りいただきたいと思います。ご来場の際にはぜひ水田にはながら展示栽た技術情報を実証しながら展示栽た技術情報を実証しながら展示栽た技術情報を実証しながら展示税にある、これまでに技術情報としてに技術情報としての新しくできた自然農法水田この新しくできた自然農法水田

も頭が下がる思いがします。 いか少なく、少しずつ水田の土にりが少なく、少しずつ水田の土にのが少なら、少しずつ水田の土にがから、か田は長い間の生産者の努力にが少ないが出る。 新しい水田の土は、水田特有の粘新しい水田の土はでから、水田を作った経験から、

自然農法の生産者、またこれか自然農法を目指そうとする生産ら自然農法を目指して、水田との水田づくりを目指して、水田との水田づくりを目指して、水田との水田でものでは、水田とのでは、またにれかは、またにれか

	下弦	満月		上弦	新月		農事
旧暦	4 / 28 3 / 23	4 / 20 3 / 15	4 / 17 3 / 12	4 / 13 3 / 8	4 / 6 3 / 1	4 / 1 2 / 25	薝
	小潮	大潮 14	若潮 11	小潮 <i>7</i>	大潮 29.4	小潮 24.4	



うになる変化や、トマトを 深い感謝の気持ちを持つよ

トマトや自然に

物語の主人公となれるよう、サポー

とができるという利 体の対象者を知るこ 緊張をほぐし、自然 しゃべり」をするため、

点があります。

トする園芸療法士です。 園芸療法

「花を育てる」、「野菜をつくる」ことを楽しむ方、 ·後数回にわたって、 を医療や福祉の現場で利用する「園芸療法」に 1て紹介していきます。

嗅ぐ・触る・味わう・聞く)を使 いながら自然と触れ合うことを通 心や身体の状態を改善するこ の対象者が五感(見る・ 高齢者、障害者など

えられています。 向上に繋がると考 園芸療法は生活の質 (QOL)の のちある植物や自然の美にふれる とを目的に行われます。また、い

一般的にガーデニ

感を使っての

とのできない育て親 (対象者)が の存在となるわけです。 られた物語であり、トマトは脇役 つまでに育て親が抱いた喜びと悲 しみ、時には挫折などについて語 トの育て親」であり、トマトが育 により自由に園芸活動を楽しむこ 一方園芸療法の主人公は「トマ 登場人物がいます。それ らに園芸療法では第三の は心身の疾患や障害など

芸療法は、疾患を持つ患 は脇役の存在となります。 語であり、トマトの育て親(対象者) ロセスを見つめます。つまり家庭 る交流の輪の広がり等々、そのプ 育ち、人に食べてもらうまでの物 様々なお世話をしてもらいながら そのストーリーはトマトが生まれ 菜園の主人公は「トマト」であり

人と分かち合うことで生まれてく

できる環境を作り、一人ひとりに 土は 対象者のために安全で安心



いけや イラスト

園芸療法のスター

善目標に向かって対象者を導くガ 合ったプログラムを組み立て、改

イド役です。

境や将来の夢を知ることは、 はなく、生い立ちや趣味、家庭環 この際、 ろうとするところから始まります。 疾患や障害の状況だけで トは、この園芸療法 土が対象者をよく知 力園芸療法協会認定)」

の興味を引き出すプログラムづく 植えるなどの作業をしながら「お は恵まれた自然の中で一緒に花を 特に園芸療法で 対象者の 「奥熱海療院 園芸療法 ゆりこ

りに役立ちます。

なぁに?

Vol.99 り で の 大冒険 らはなぜさくら? りえ たて

さくらば ねぇピッピ! 『古事記』に登場する 「さくら」の 富士山から 名前の由来は

最初の脳の種を蒔いた といわれる ^{このはなさくやひめ} '木花咲耶姫"の 「さくや」が転訛したもの だという説があるっピ!





深めながら、

徐々に自然農法農産物の

学校や保護者の信頼を得る

相互理解を

ました。そして、教育委員会をはじめ、 的責務を果たすことが先であると考え 品させることなく納品するという基本

便!

は

自宅の裏庭で家庭菜園と季

が順調に進み、

夏野菜づくりがもう

(栃木県那須町

神成當子

げて大変喜んで頂きました。 1月号 込みに、また近所の方達にも差し上 山咲いてくれました。 小学校の生け いを大切にしています。 昨年はつりが をしてみたいと思いました。また、 秋は近くの公園に出かけて落葉集め の落葉集めを読ませて頂き、今年の ね草が見事なピンク紫色となって沢 **養士の一口アドバイスも毎月楽しみに** しております 栄

うか。 所の子供達へ分けてあげたこともあ をしながら堆肥になるのを楽しみに 所でカブトムシの幼虫が沢山いて、 作業しています。 これまでは、 ┗━ 木枠で堆肥場を作り、踏み床(━)年の暮には周りの落葉を集め、 家の前のコナラの林の中で熟成 (大阪府岸和田市 新しい堆肥場はどうでしょ 今井裕子 近

うにはいかないと思いますが、

「以前は、

MOAが納入業者になるの

いとの願いではじめたものです。」 農法のお米で明るい未来を築いてほし だきたい。日本人であればこそ、自然 に自然農法の野菜や果物を食していた

前に、納入業者として、慣行・自然農 らないと考えていました。しかしその なら、すべてが自然農法でなければな

法にかかわらず、すべての農産物を欠

岡山県尾道市

桑原啓郎

ています。

大節のお花を植えて土とのふれあ すぐはじまります

ならば、 聞きました。本当でしょうか。 うと、外国産とブレンドしても国内 いと思います。 産と表示しない限り違法ではないと 出荷していますが、食品表示から言 流れている昨今です。自然農法米を になるように事業団で運動して欲し 品の信頼を裏切るようなニュー スがテレビ、新聞で切れ間なく 誰が見ても分かり易い表示

が解らなく、大きくなりすぎて困っ ものでしょう。解ればありがたいです。 大が家の畑に実のなる木を色々植 - うえていますが、「 剪定」 の仕方 土づくりも家庭菜園によ 野田幸一 、如何な 今回は『野!! ます。ご希望(事への感想と

みください。

向上させたい。

次世代を担う子供たち

この取り組みは、日本の食料自給率を

北東京配送センターの農産課長は、

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」

ン 己

当選は発表をもってかえ 下』 氏名、 シト を抽逞 ト名を必ず書き添えて、 下記までお申し

₹ 410-2311

(熊本県湯前町

topics

トピックス MOA東日本販売が

係

売/北東京配送センターが、市の学校 タートすることになりました。 校給食センターへの農産物の納品がス ることが判り、この4月より市内の学 が出来る施設で、 特別栽培農産物の取り扱いと小分け る視察が行われ、 給食課を窓口に、 しました。早速、 朝学校給食の納入業者に選定商 MOA東日本販売か 埼玉県朝霞市にあるMOA東日本販 栄養士や市行政によ 国産にこだわってい 納入業者として応募 同センター が有機・

もはじまりました。 産地消活動が、朝霞市の学校給食から 農は国の基である自然農法の地 納品を増やしていきたい」と述べてい

いあんばいあんばいは

に浸透して脱水をする性質がある



品添加物と MOA 加

不可欠な食品であることは周知の事実で

ミネラル分のその美味し

と書くあんばいは、

塩

ります。 てあんばいとなったと広辞苑にあ えんばいと言うのが変化し

粘り、 どで味の感じ方も異なるようです。 酢の使い方には、季節と地方によっ が良いとおいしいとされます。あ 香りなどの風味と色・つや、 渋い、などを感じ取ります。 調理した誰でも経験したことがあ いつもと同じ塩加減に調理したの て特徴があります。 料理はこれらの総合的なバランス に「塩っぱい」と言われたことは、 んばいという言葉にもなった塩と ることでしょう。 旨い、酸っぱい、苦い、 の味覚は、塩っぱい、 温度、 形状なども加わり、 また、体調な

割があります。 の食塩には様々な役 細胞

ています。もう一つ「塩梅_ いが悪くて・・・」と使っ で、「あの人といいあんば 酢で調味することを表し、 いに会えた」とか「あんば の程合いかげんを表す言葉 按排」と書き、 塩と梅 す。塩化カリウムを代用した場合 食べるのはこのためです。そして、 や、熱痙攣を起こします。 る役割があり、欠乏すると筋肉痛 どにすると保存性が高まります。 ので野菜や魚・肉などを塩漬けな 食塩の他に代替ができないもので 味付けに使用するしおからい味は 汗をかいた後に、塩っぱいものを たします。食べた場合に成分のナ 作るときには発酵調整の役目を果 みそ、しょうゆなどの醗酵食品を しおからさが違います。 トリウムは、 体内の体液を維持す

り込み、塩化ナトリウム純度99% 9年に専売法が廃止になるまで、 以上で他のミネラル分をほとんど から直接塩分濃度の高い海水を取 た製法はイオン交換膜方式で、 国が統制してきました。 国が行っ 含まない精製塩としました 本では、食塩は明治38年か ら専売制度が始まり、 平成

受けて生産が不安定となり高価に ました。しかし、このように製造 入で計画的生産ができ安価になり なっていましたが、この製法の導 塩田で作る塩は、天候の影響を

> のような味のある塩を求める声が であったため、一部で昔の塩田塩 した精製塩の味は塩っぱいばかり 起き、自然塩が生まれました。

るものばかりです。 塩化カリウムなど、 マグネシウム、硫酸マグネシウム、 を含んでおり、その成分は、塩化 ナトリウムばかりではなくニガリ の低い塩です。その成分は、 にしながら作られた精製度合い ▶★分的にも自然の状態を大切 ┏然塩とは、製造工程上や成 人が必要とす 塩化

沢山の

らきたこれらの成分をバランス良 に適しています。 魚などになじみがよいので、 ます。 クとまるみがでて、 く含んでいるため、 つまり、食塩の元である海水か また吸湿性が高く、野菜や おいしくなり 料理の味にコ

の海」があります。 で煮詰めた自然塩の、海っ子」と、沖 化した「沖縄の自然海塩」、輸入し た原塩を海水で溶解・ろ過し平釜 ムオーエーでは、 いな海水だけを煮詰めて結晶 沖縄のきれ

たちのささやかな喜びです。 楽しむことは、時代を超えて、 良質な塩で、 いい塩梅の料理を 私

ス川の水源地帯でもある。現在 主産地。 来は6~9月の 年中出回るよう 設栽培により1 は品種改良や施 典型的な夏野菜。 になったが、本 春から秋にかけ ては関東地方が

定植時期と<mark>収穫</mark>時期(大仁農場の場合)

に栽培されるようになった。

場合)にかけて行い、初期生育を

保護するためにトンネルやキャッ

地適作

2

部は高温多雨でガンジ

は、10節まではわき芽も雌花もす プをすると良い。 成長後の管理で

原産地のインド西北

3 IJ

ヨーロッパには紀元前後に伝わ

16世紀にはヨーロッパで盛ん

6

9

11

産地

10

12

つくりやすく、栽培の 畑は深く耕した方が

培方法

彩が美しく、広範囲

花びら

名前はサクラでも系統

こりのシバザクラを4月 わたり敷き詰めると絨

そこで3千年前から栽培されて いた。わが国には9~10世紀にか

けて伝播したと言われている。エ

とするのが理想的。幅が狭い場合

でも畝幅1・5mの2条植えとし



ヤ山脈の南部でインドの西北部 表していた言葉。原産地はヒマラ

る。支柱を立てる場合の畝幅を3

~4mとし、株間1mの2条植え

狭い場所ではシャベルなどを使い

は昔の中国が西に住む民族全般を 瓜」と書くが、この胡 キュウリは漢字で「胡

畝の真ん中に落葉堆肥の床をつく 根元を耕す。定植2~3週間前に

ジプトには紀元前1750年頃、

は5月上旬から中旬 (大仁農場の て株間は60㎝を確保したい。

わが国では大別して

以降は厚めに敷くのがポイント。

養価

通しを良くしておく。また、敷き

べて摘み取り、地上50mほどは風

草は梅雨時の6月は薄めに、それ

代に渡来し、華北型は明治時代に が生み出された。華南型は戦国時 これらの交雑によって春型や夏型 クル型の3グループが栽培され 華南型、 華北型、ピッ

質の目立った含有量はない。逆に

ミネラルや糖質や繊維 水分が5%を占め、

カロリーが低く、パリッとした食

感に人気がある。

戸時代にロシアから渡来した。 やってきたもの。ピックル型は江

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 た賛助会員割引きをご利用いた 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。



岱

ジューシーオレンジ

天水町は古くからミカンを基幹 作物とする農業とともに発展して きた町です。ミカン園からは有明 海や普賢岳をのぞむことができ、 本海や普賢岳をのぞむことができ、県まさに風光明媚なところでジュー シーオレンジを栽培しています。 サッパリとした食味をご賞味ください。



4月24日頃

支払方法

2,6% 円 (消費税 🛶 60 箱

8kg 箱 (M~2L込み) 光送形態

7 丰 で 1 烟 句 で 発 洋

郵便振替用紙を商品お届けの翌月 10 日頃郵送

A自然農法 丽 普及 会

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)



0

A自然農法 仙普

トマト(桃太郎)

雲仙の豊かな自然に育ったとて も美味しいトマトです。寒さの厳 しい季節にハウスの中で大切に育 ててきました。土づくりはボカシ とトマトの茎や葉をすき込み、有 機物を還元して行っています。皆 様のご注文をお待ちしております。



生産者の皆さん

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

能送期間 4月19日頃

2,977円(消費税 1.7)、送料別 で 1 困ケ 10 箱(

1箱(M·L·2L) 光送形態

支払方法 郵便振替用紙を商品お届けの翌月 10 日頃郵送



及会

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

新芽が顔を出す春、旬の食材にお塩を使って様々なお料理を楽しみませんか?



昭和49年以来、沖縄の海水を使いニガリを含んだ自然塩を作り 続けてきた"㈱青い海"は、沖縄の海岸より2000m先の沖合い の海底からパイプで海水を引き、汚染の恐れのないきれいな海水 を確保しております

その海水だけを煮詰めて結晶化した「沖縄の自然海塩」は、 平成9年塩専売法が廃止になったことで製造開始された、数量 に限りのある貴重なものです。

オーストラリアやメキシコ等から輸入した原塩を海水で溶解・ ろ過し、世界最大級の平釜で8時間煮詰めサラサラ粒子とした 「海っ子」、倍の16時間かけることでザックリとした粗い結晶の 「沖の塩」は、いずれも自然塩として長年親しまれています。



インターネットにょるご注文は 随時受付中!!

品 海っ子 600g 195円

> 沖の海 塩 600g 195円

沖縄の自然海塩 250g 385円 支払方法 代金引換(代引手数料別途)

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

自然食のMOA





株式会社 青い海 株式会社 青い海 市

製造元よりメッセージが届きました!

毎日のお料理を美味しくいただくために欠かせ ない基礎調味料の塩。青い海は塩づくりの環境に 恵まれた沖縄で安心で安全な商品をお客様へを



モット一にこれからも 伝統ある塩づくりを 通して皆様の健やかな 生活を応援致します。

平釜で塩を 煮詰めている様子

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 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



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。

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

全国普及会直送り自然農法農産物の



田鶴浜普及会MOA自然農法

小松菜(山岸農園)

平成元年に自然農法に出会い 土作りに努力してきました。平成 13年にはJAS有機の認定も受け 小松菜などを栽培し、家族で楽し める農業と皆様に喜んでいただけ る作物づくりを目指しています。 是非ご賞味下さい。 http://yukifarm.com



生産者の山岸さん

発送期間 4月1日~4月30日

2,000 FI(関東、中部、関西、北陸) 2 200 FI(東北、中国 四国) 2,300 円(九州)2,500 円(北海道)

2,600円(沖縄)

限定数量 なくなり次第終了

発送形態 200g 入り 10 束

支払方法 郵便振替用紙翌月 10 日頃郵送



M

0

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



長芋

自然農法歴 50 年の吉池さんが 真心込めて育てた長芋です。吉 長 池さんは、長年の経験と情熱で地 野 元地域に MOA 自然農法の普及に 県 務めながら、秋に巨峰、初冬から か 5月頃に長芋とゴボウを出荷して います。



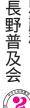
生産者の吉池さん

発送期間 4月2日頃~4月25日頃

值 44 5,200 円 (消費制 b.p.、送料別 限 7 6 3 0 箱

発送形態 10kg 箱(サイズ混み)

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 - 0321 / TEL(0568)41 - 0325



甘夏

私たちが日々甘夏づくりに励んでいる和歌山県有田地方は、柑橘和類の栽培に適したところです。昨年夏に雨が少なかったので幾分山水がりかも知れませんが、味はい県つもの有田の甘夏です。ご注文をお待ちしております。



生産者の皆さん

t文期期 4月15句。4月下句

学期目 临時

値(人名)ファクト(消費な主み・送料別)。 限定が使なくなり欠算終す

発送形態 10kg 箱 (秀品 2 L ~ M 混合)

计子计 大尺件双口知从上现伍把转电机大学员



有田普及会

注文先 〒 550-0001 大阪市西区土佐掘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



栃木普及会

野原さんちのトマト

土壌を太陽熱で殺菌し、麦わら や稲わらをすき込み、受粉は国内 栃 産マルハナバチが活躍、農薬や 木 化学肥料、ホルモン剤を使わず 県 に美味しいトマトづくりができる か ようになりました。今年も頑張っ ら ています。ご注文をお待ちしています。



生産者の野原さん

注文期間 4月1日

発送期間 5月末まで

値 / 1 和 2,4 0 円 全 篇 3,5 80 円 肖子 3 前 5,4 0 月 2 箱 6,10 円 5料込 (関東地区以外は別途送料が必要です)

限定数量 500 箱

発送形態 2kg 箱 (8 ~ 15 玉入り/サイズ混合) 支払方法 お届け翌月10日頃に請求書を送付



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 約30分

265kcal (1人分) 2.0g (1人分)



年を通して流通しています。日本 では作付面積、収穫量ともに大根 に差をつけて各地で栽培され、 に次いで多い人気の野菜です。特 4月から5月 種まきの時期 葉のやわらか

うキャベツをしっかり食べて、 果があるビタミンUなど、多くの消化器官の潰瘍の予防、改善に効 栄養素が含まれています。 も、胃腸薬の名前の由来となった、 気に春を迎えましょう。 に効果があるビタミンこのほかに キャベツをしっかり食べて、元いろいろな調理法や味つけに合 キャベツには風邪予防、 改善

ロアドバイス

今月のアドバイザー

眞弓明子さん

キャベツ(中)1/2玉 白身魚 4 切れ バター(マーガリン) 適量 塩・コショウ 少々 水 2 カップ かつおだしの素 1袋 洋風だしの素 小さじ1 片栗粉 適量

キャベツは適当な大きさに切る。

白身魚は塩、コショウで下味をつけた後、フライパ ンにバター(マーガリン)を熱し、焼く。

鍋に水を入れて火にかける。一煮立ちしたら、かつ おだしの素、洋風だしの素を加えてよく混ぜ、 茹でる。キャベツを取り出した後、水溶き片栗粉を 加えてあんを作る。

皿にキャベツと を盛り付け、あんをかける。