本格的大型プランター

自然農法 家庭菜園

step 42

要です。

それでも、しっかりとした土

つくりで大型の野菜も育てたいという

日曜大工でつくる大型プラン

ター 方には、

がおすすめです。

今回ご紹介する

がは 1 m

四方程度のプランター

家族で製作が可能です。

プランターは、一 般的に底が浅く、 どうしても野菜の 根張りが窮屈にな

市販されている

りがちです。ナス やトマト、ピーマ ンなどの根が深く 伸びる野菜を元気

に育てるには、大

型のプランターを自作するのもひとつの方法で す。今回手作りするプランターなら、立ったまま で作業ができるので大変楽です。日曜大工に自 信のある方、チャレンジしてみてはいかがでしょ うか。

ガラス (90×90)

109 cm

曜大工でつくってみよう

83 cm

目作プランター

基礎をつくる

105.4 cm

97 cm



材料は市販されている比較的安価なもので 製作します。基本的には、支柱(3 x 4cm) と横棒(同上)の補強材、そして側板(高さ 90×幅97cm 2枚と高さ90×幅83cm 2枚) となるコンパネを上図Aのように組み合わせ て長さ 10cm のボルトで締め付けていきます。 今回は土の中の観察用に特別に強化ガラス(透 明アクリル板でも可)を設置するためBのよ うな処理をしましたが、必要ない場合はAと 同じコーナーにします。なお、側板の高さが 半分程度でも栽培には支障はありません。



下はコンクリートでも 硬い土でも良いのです が、なるべく水平な場所 を選び、クワで水平にな らしておきます。





計測して目印として支柱行きの長さをメジャーで一計図に基づいて横幅と奥位置が決まったら、設 を立てます

平を確認しておきます。 プランター くります。この石の上 コーナー ごとに基礎をつ石のブロックで4隅の 、設置後に水平器で水ランターの底がくるのります。この石の上に



本州四国、 九州にかけ て畑の畦などで良く見か けることができる。5月 に花茎を形成し、7月に 順次花を咲かせていく。

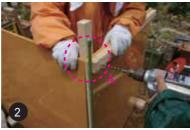
場合は畑にするのに大変な労力が必

下がコンクリー トだったり硬い土

キク科アザミ属

組み立てる

支柱と補強用角材を設計図 とおりの長さに切ります。



ドリルで支柱、側板、補強 用角材を貫通させます。



ルトの長さを決めます。 板材の厚さを計算してボ 止めますが、合わさった 貫通した穴はボルトで



ボルトを通します。



ナットで強めに締め付けます。ここ を決めると後の作業が楽になります。



下部も同じ方法でボル トの穴を空けます。



プランターの中から ナットで止めます。



ずらして穴空けをするよりますが、ボルト2本がもますが、ボルト2本がのかして固定のできまるため少しのできます。 うにします。

せボルトとナットで固定します。

設計図に示したBのように組み合わ

大仁農場の



基石の上に緩衝材 を置いてからガラスを はめ、角材を内側から それをはさむみながら ボルトで固定します。

13

美味しい 野菜づくり 実践編



トタンを打ち付けます。
防水用の内張りとして

15

仁農場の家庭菜園で展示たせば完成。完成品は大板を設置し、中に土を満板を設置していまできる ます。

ガラス面をつくる

9

ありません。通常はAの パターンで4隅とも加工 してください。

ガラス面は必ずしも必要

農学博士 木嶋利男

します。 るのが苗の活着だと思います。今 回は簡単に活着する裏ワザを紹介 野菜類を定植するとき、気にな

でポットごと水中に浸 こんだら、ポットを で水が十分に滲み します。土の中ま

夏野菜では晴天の早朝、 中の空気がゴボゴボと抜けるま めたら、まず苗が植えられた鉢の トマト、ナス、ピーマンなどの 目が覚

日陰で3~4 水から上げ、

す。こうすると、野菜は葉 時間放置しま 土に根を伸ばそうと必死に頑張り

9~10時、いよいよ定植です。 ・3日間水を必要としません。 先端まで十分に吸水し、2 めの穴を掘り、ポットから 取り出した苗を、 が密着するように植え付 りますが、本法ではタブー 畑にポットよりやや大き けます。苗を植えると 直ぐに水を与えたくな 根と土 は、定植の2~3日前に散水し、 畑がカラカラに乾燥している場合 ぐため、3~4日間水を抑えるの 水を求めて根を伸ばそうとする努 ます。この時水を与えてしまうと、 れませんので注意します。また、 ておかないと、発根する力が生ま です。但し、定植前に十分吸水し 力を止めてしまいます。 それを防

その6

土を握っても崩れない程度の水分

水やりで努力を怠る野菜の根 で す。 す。野菜類は環境の変化に対応し、 湿度・温度など大きな差がありま のまま放置します。 3~4日経過 解消されてピンとします。 ると、植えつけられた苗は萎れが は与えません。夕方日が落ちてく すので、日中やや萎れますが、 も晴天ならばやや萎れますが、そ 苗床と圃場の環境は、光・水・ 日中でも萎れなくなります。

畑土に根が「活着」し始める 晴天の午前中に植えつけま 次の日

てきますので、十分生育した苗を 植後、気温が低下し、日が短くなっ なく、根は水を求めて深く伸びる なるものの、 の夕方に定植すると、 菜と同じです。但し、秋野菜は定 定植後の水やりを抑える点は夏野 定植します。 ポット苗への吸水と リー などの秋野菜は曇天の夕方に 必要がないため浅根となります。 に調整しておきます。 ハクサイ、キャベツ、ブロッコ 蒸散作用が極端に少 活着は早く なお、 曇天

ると、生育が極端に遅れますので、 があります。苗の質 (大きさ) に イやキャベツでは結球しないこと 小さい苗を植えつけると、ハクサ 注意しましょう。

植後はたとえ萎れても水を与えな するのがコツです。 前中、秋野菜は曇天の夕方に定植 いこと。そして夏野菜は晴天の午 事前に、苗に十分水を与え、定

秋の彼岸を過ぎ

重要です。特に、

定植することが



開花した種取り用の

る様になってきています。

普及部農園課

光信 和田

4年目のニンジン連作栽培

栽

の被害に若干の減少傾向が見られ 等を行っています。現在、こぶ病 品種は「黒田五寸」です。連作に 長は、 系の被害を受けていることでした。 おける課題は、「こぶ病」による根 た種を使って栽培していることで、 土を混ぜて発酵して作る培養土の にスプリンクラー による散水管理 使用から良質な草質堆肥に切り替 栽培は、 また表層土を適湿に保つため 培を4年行っています。特 仁農場では、人参の連作栽 自家採種 (種取り)してき 堆肥の質を米ぬかと山

別品種の「ベー を行ってきまし 収穫という栽培 種まきを行い、 培し、7月下旬 タリッチ」を栽 は、3月下旬に 11月下旬以後に に収穫した後、 黒田五寸」の また昨年まで

ています。

切り、種を蒔いて手で丁寧に覆土 ました。そこで今年は、「黒田五寸」 布かサンサンネットをかけて保温 す。そして、播いた畝全体に不織 切草を土が見えない程度被覆しま 鍬で鎮圧したら、3㎝以下にした します。蒔き溝の上から巾の狭い 畝を整地して、蒔き溝を鍬で浅く から、初秋の9月15日までの期間 と風雨の被害を避けることを行っ 前に床づくりをしています。 一品種に絞って、早春の3月30日 栽培適期を見ることにしまし 圃場は10区画に分け、 15日間隔計12回の種まきを行 ▶づくりは、除草して床を三ッ 鍬で耕し溝の土をあげます。 蒔く直

今後の大きな成果につながること が出来ます。今回の試験によって ているので不織布を取り除くこと を楽しみに頑張っています。 半月後には、ニンジンも生長し はいつなのかという課題が出て来 における「黒田五寸」の栽培適期 しかし、栽培において大仁農場

	下弦	満月		上弦	新月		農事
旧暦	6 / 26 5 / 23	6 / 19 5 / 16	6 / 15 5 / 12	6 / 11 5 / 8	6 / 4 5 / 1	6 / 1 4 / 28	暦
	小潮 22.3	大潮 15.3	若潮 11.3	小潮 7.3	大潮 0.3	若潮 26.6	



しみとなっています。

ある日、豊さんが検査か

前回は五感を通して自然を感じることにより心が癒さ て自然の癒しを実感 とについて、 いつもと少し趣向を変え、 えさせていただきます。

や自然の変化を 見えませんが、豊さんは外の風景 の豊さんのベッドから外の風景は 側のベッドを使っています。 ミノルさんと豊さんという患者さ んのお話です。 ミノルさんは窓側、豊さんは壁

病室で半年間、共に入院 の物語は、とある病院の 生活を送ることになった

壁側

頼み、ベッドを窓の近くに移動し ら戻ると、隣のベッドが空になっ ました。そこで豊さんはナースに 知らずにいたことに、ふと気づき ていました。ミノルさんは天国に 旅立ったそうです。 突然去ったミ たち、豊さんは何日も外の様子を 何日も泣いて暮らしました。 ノルさんのことを思い、

豊さんは

・ジで感じ しる当

てもらいます。

豊さんはその話にいつも引き込ま ら、ミノルさんは半年もの間変化 その殺風景な景色を見つめなが ジュがかった壁だけだったのです。 を行き交う人と、別の病棟のベー た。窓から見えたのは、 しそうに話をしてくれたのでした。 に富んだ自然の様子について、 まるで自分がその場にいるか のは……今までの想像 こで豊さんが目にしたも とかけ離れた風景でし 渡り廊下

者さんを対象に、

イラスト いけや しほ

や、マリーゴールドのちょっと臭 び交うミツバチのブーンという音 のように、ツツジの蜜を求めて飛

み、その営みが入院生活にいろど いにおいを思い出していたのです。 この物語を通して、実際には目 を二人の男性がイ にしていない自然 メージを通して楽し

りを加えていることがお分かりい す手法が使われることがあります。 の思い出やそのイメージを引き出 激に衰える高齢者や終末医療の患 では、屋外での活動が困難となっ ただけるかと思います。 園芸療法 たり、五感を含めた身体機能が急 過去の自然体験 「奥熱海療院 力園芸療法協会認定)」 ゆりこ 園芸療法



マンは疲労回復、美肌づくりに欠 かせないビタミンCをたっぷり含んで んだよ!そのビタミンCの量は

マンのビタミンCは

加熱しても壊れにくいか

炒めて食べればレモンより ずっと沢山の量を摂取 できるってことだね!

あらら

0

切き嫌いは

長野県下伊那郡

松村八重)

許さない

なのに

よいこの味方

ピッ… ピーマン 参上!!

何だか 勇気を

もなっ もらった 気がするよ

术

イツ

覧 便! 板 미

号に落葉堆肥の作り方がありました ら土も良くなり野菜も良くできるよ く読みました。子供達に本物の味を タートというニュースをとてもうれし 覚えてもらう事が大切だと思うので。 うになってきたので楽しみです。 1月 かけたのは6年前からです。それか ー 学校給食センターへの納品がス 2月号の堆肥化の方がやりやす ・然農法での家庭菜園を30年か ら実施していますが、草を置き (東京都世田谷区 平田斐子)

いと思い実施しようと考えています。 芸療法の実践を読んで、 (京都府綾部市 神原典子 自然と

だということを自覚し、 感謝しないといけないと思いました。 自然の中で健康が維持されているん 触れ合うことの大切さ、 (兵庫県西脇市 その恩恵に 藤井きよ子 人間は

> た為 ても勉強になります。 すが、 ガーデニングさえもしたことがなかっ たいとこの家に住むことになったので た。季節の花と触れ合う毎日を送り | 大字で早くも1 早片がこう。 / 一大のある念願の一戸建てに越して 毎月の家庭菜園コーナーはと 何ぶん今まで庭仕事というか 来て早くも1年半がたちまし

うれしいです。何か元気をもらった様 花が6本も咲きました。 ほんとうに ひと株の春ランがあります。 な気がします。 春ですね。 もきれいですね。我が家の庭に 月の表紙「アギスミレ」がとて (兵庫県川西市 龍田紀喜子 今年は

も参考になりました。 方やサトイモの栽培方法などがとて 年から自然農法の菜園をはじ めるので記事のエダマメの育て (福島県安達郡 國方桃子

日フ霧市の配送センターが農産物の

当選は発表をもってかえ を打 年 選 令、 で電 5 10 ゼ 名を必ず書き添えて、 下記までお申し込みくだ

営者及び従業員が瑞泉郷を訪れ研修会

〒 410-2311

今回は『さ

希望の方は住 想とプレゼン

> 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」

> > を開きました。

ご 惑

さらばっ!

研修会に参加した伊豆長岡温泉の皆さん。

topics

トピックス

係

国市内にある伊豆長岡温泉から、旅館 組合に所属するホテルや温泉旅館の経 伊豆長岡温泉の関係者が 大仁瑞泉郷で研修会 4月25日、大仁瑞泉郷と同じ伊豆の

画されたもので、 温泉旅館の皆さんにも瑞泉郷の魅力と ます。これを受けて、今回の研修会は 提供をお願いする態勢が整いつつあり らおうと旅館組合とタイアップ、 各種のサービスを知ってもらおうと企 様の求めに応じて瑞泉郷に関する情報 が参加しました。 て長岡温泉の宿泊客にも足を運んでも 受入れを進めています。その一環とし を進める一方で観光施設として一般客の 参加者は場内各施設の説明を受けた 大仁瑞泉郷では現在、 当日は多くの関係者 場内の公園 供が予定さ ちなど、 、そば打 お客

バサッ

した。 とになりま いただくこ に対応して 問合せなど 泊客からの 験してもら グラムを体 種類のプロ れている6 今後宿



食品添加物と MOA 加

しかし、

手間はかかりますが、

酢は外来

です。 料理にマッチして、定着したよう を酢に替えてポン酢となり、日本 ダ人と共に上陸したポンスは、ス そうです。 橘果実を絞った果汁をオラ その語源はオランダで、 ン」をカタカナで書きます。 ンダ語でポンスと言うのだ 南蛮船に乗ってオラン

その一つのかぼすは、国産がほと すなど香気の強い柑橘を用います。 合い、特に大人に好評です。 は酸味が強すぎず、 産がされています。 んどで、大分県ではその8%の生 物などにポン酢をかけることが日 常化しています。特にさっぱりと した清涼感を求める時に好まれま 果汁には、ゆず・すだち・かぼ ポン酢の適度な酸味が素材に 味で消してしまうことがあ 食材の味を酸 かぼすの果汁

りません。

また含んでいる

のでしょうか? が、ポン酢はどこから来た **古**が気になる昨今です 別入食品か国産食品 この質問のヒントは、 文 ミネラルから来る塩味・苦味・

字にあります。ポン酢は、ポ はかけても良いし、

り除き、果汁と合わせて冷蔵庫で さます。 を入れてすぐに火を消しゆっくり 醤油と酒を合わせ、 の手間ひまがかかるものです。 数日寝かせて熟成させる。 かなり 火にかけ、煮立ったらすぐに鰹節 入れて一晩おく。 昆布を取り除き 汁昆布と鰹節を適宜用意します。 て醤油を2~3、日本酒を1、 て、材料は柑橘類の果汁5に対し とができます。作り方の一例とし **非**人することが多いポン酢醤 日へ油ですが、 冷めたら漉して鰹節を取 家庭でも作るこ そこに昆布を

いことが特徴です。 味が高く、素材の味との調和が良 れています。 ン酸とビタミンCもたっぷり含ま おまけにクエ

甘

並んでいます。生野菜にもドレッ 油の方が好きというファンもいま シングやマヨネー ズよりポン酢 には、沢山の種類のポン酢醤油が います。確かにスーパーの陳列棚 つけ調味料としても広く普及して 油のことと思うほど。ポン酢醤油 また、ポン酢と言えばポン酢醤 鍋料理などの

せん。 出汁を加え、仕上げに化学調味料 油にこれほどの手間はかけられま 柑橘の果汁と酢に、醤油と砂糖と なります。一般的なポン酢醤油は 何かと忙しい毎日、 勢い買って済ませることと ポン酢醤

で味を付けたものが量販品。

ルを含んだミネラルシュガー、鰹 別栽培の小麦と有機大豆で作った かぼすの果汁、北海道産MOA特 んどが国産です。 から作った本みりんなどで、ほと 節の出汁 (エキス)、国産のもち米 法米から作った瑞雲米酢、ミネラ 本醸造の平安醤油、MOA自然農 大分県でMOA自然農法栽培した 料を考えると外来が多い割合です。 |ムオーエーには、「 かぼすポ ン酢」があります。原材料は

酢の

初夏の料理に、ポン酢をつけた かけたり。 ポンスってどんな



とです。

発音なのか しそうなこ 食すのも楽 いを馳せて、 と異国に思

定植時期と<mark>収穫</mark>時期(大仁農場の場合)

2

地適作

3

になった。

枯草を薄く敷き、かん水する。

度に薄く覆土して軽く板で抑え、

4

9

12

原産は日本で、

産地

中海地方で、古代ギリシャの時代 みの深いのがパセリ。原産地は地 名をオランダゼリとも言う。しか 静岡県や千葉県で栽培されるよう なったのは明治以降で、長野県、 ランダ人によって持ち込まれ、別 れていた。日本へは江戸時代にオ から香辛料や薬として広く用いら 本格的に栽培されるように 日本人にもっとも馴染 ハーブの中で私たち

とするパセリも高温に弱く、生育 な地域で、そこを原産 原産地は比較的冷温 で、それ以上に 適温は15 ი 20

時期に12 本葉5~6枚の なると生育が阻 するので注意が とうだちが発生 害される。 の気温が続くと また、 以下

> ことができる。 株元の腋芽が伸びて成長を続ける してきた茎)を早めに切り取ると 必要。この場合、抽苔茎(伸び出

幅1m、条間40mにくわ幅で2条 播きする。 その後は種が隠れる程 く。 種まき時は水切りしてから畝 培方法 て発芽効率を高めてお 種は一昼夜水に漬け

~ 6枚の頃、9月下旬には株間が が隠れるくらいに敷き草を行い生 育が阻害されないようにする。 注意が必要。また、高温時は地面 えていく。株間が狭過ぎると軟弱 15~ 18㎝ になるよう間引きして整 の間引きをする。2回目は本葉5 に行う。本葉が3枚ころに1回目 な細長い葉しか収穫できないので 初期生育が遅いので除草はマメ

ビタミンC、ビタミンB、 養価 常に高く、カロチン、 パセリの栄養価は非 B₂ カ

なるために日本原:

ジサイは土が酸性だと ジサイはアルカリ性の

どりの花を咲かせます。 生があり、6月に色とり あちこちにアジサイの群

(10g)を食べると、ビタミン(多量に含まれる葉緑素が悪玉 コ 回復、発汗、利尿、保温効果もあり、 で貧血防止に、またビタミンKに 摂ることができる。また鉄分豊富 は1日の半分、カロチンは30%を リウムなどを多量に含み、 よる止血作用もある。さらに疲労 1本

レステロールから守ってくれる。

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。



雲 0

普及会

A自然農法 仙

ブドウ(デラウェア)

糖度が18~22度位あり、甘 くて食べやすく、とくに子供たち に人気のブドウです。栽培の特徴 はボカシ肥や堆肥を使いながら 県 土づくりを行っています。ハウス で雨を防ぐため病気の発生も少 なく、安全性と美味しさが自慢です。



生産者の近藤さん

7月14日頃

2,2% 円 (消費:洗 10 箱

1箱(300g×4P) クール宅急便 光送形態 ブ1烟句で発送可、

郵便振替用紙を翌月10日頃郵送



伊⋈

万里

普及

0

A自然農法

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



プラ**ム**(ソルダム)

プラムを栽培して6年目になり ます。堆肥や農薬を少なくし、土 の持つ本来の威力が発揮できる 佐 の持つ本来の威力が発揮できる 賀 よう栽培しています。ソルダムの 県 特徴は、果肉は赤く、酸味と甘味 のバランスが良く、味覚の鮮やか さです。ご注文をお待ちしています。



生産者の前田さん

6月20日頃

10 箱

E送形態 1箱(4P入り)5~7玉 クール宅急便

支払方法 郵便振替用紙を翌月10日頃郵送

O'GREEN

MARKET

MOA



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

ジメジメ梅雨にかぼすポン酢でサッパリ味つけを

右の品は、本醸造平安醤油(濃口)に大分県産MOA自然農 法かぼす果汁、MOA瑞雲純米酢、ミネラルシュガーを使用した かぼすポン酢です。自然農法を実施して約20年のかぼす園で 栽培され、かぼすの香りとサッパリとしたほど良い酸味がお料 理の味を引き立たせます。

焼き魚や刺身醤油の代わり、冷奴、サラダ、ホイルの包み焼き 等、幅広いお料理にお楽しみいただけます。

M

日の





大分県産かぼす

インターネットによるご注文は 随時受付中!! 品 かぼすポン酢 360m I 499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/

おいしい自然

自然食のMOA



お届けしたい。



会社の一角に残る古い社屋

製造元よりメッセージが届きました!

当社は創業200有余年の醤油会社です。『おいしさ N o . 1 』という合言葉のもと、とことん味にこだわり 続けております。安全・安心と共に、「おいしさ」という 「しあわせ」をお客様の元にお届けしてまいります。



充填(瓶詰め)の様子



笑顔がステキな若手従業員の皆さん

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

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

周

河北普及会™○A自然農法

さくらんぼ(佐藤錦)

化学肥料を使用せず、農薬を 半分以下に抑えながら、安全で美 山 味しいサクランボ作りに労を惜し 形 まず頑張っています。愛情いっぱ 県 いに育てた小さな恋人をお届けし ら ますので、どうぞご賞味下さい。



注文期間 (日1日 (日15日

卷送期間 6月下旬~

直 人 尚費税込 子

6,700 F (品質保持のため、お届せ先は別恵・東北 信越・北陸・中部・関西のみとなります。 予めご了承願います。なお、関東以外は別 述达科がかかります。)

限定数量 なくなり次第終了

発送形態 500g×2パック箱(L秀品)

支払方法 お届け翌月10日頃に請求書を送付

M

0

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

じゃが玉セット

水で有名な神泉にて、きれいな 空気と水の中で育てたジャガイモ らとタマネギです。きめ細かい肉質 玉と甘味を存分にお楽しみ下さい。 県 皆様のご注文をお待ちしていま か す。



生産者の桜井さん

CD4D CD4ED

発送期間 6月中旬~

直が、3,6つの円(消費が入み)

艮定数量 30 箱

メギン能 10kα 箱(ジャガイエ タフラギタ 5kα

支払方法 お届け翌月10日頃に請求書を送付



神泉普及会

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



門前普及《

干葱(能登産)

門前普及会は、昨年3月に能登 半島地震に遭い、自然農法の継続 が危ぶまれましたが、皆様のご声 別 援に応え、今年も出荷できるよう 県 になりました。自然農法を実施し か て29 年。能登の玉葱をご賞味下 さい。



門前普及会の皆さん

女期間 6月1日 7月中旬

期間 6月下旬以降

直火使 税证人 送料込

3,400 F (北陸、陽東、中部、帰西)
3,500 F (南東北 中間)
3,600 円 (北東北、四国、九州)
3,900 円 (北海道) 4,100 円 (沖縄

発送形態 10kg 箱 (LMS 混合) 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



大和郡山研究会

トマト(桃太郎)

今年もトマトの時期になりました。トマトは収穫時は大変忙しいですが、春の定植時期も大変な作良業です。。美味しいトマトが実る県よう真心込めて育てますので、楽かしみにしていて下さい。



生産者の奥家さん

T+#1188 CD4D 7D40D

能送期間 随時

直火々 1,5万円(消費制を 送料別) た

発送形態 1箱(20~28 玉入り)サイズ指定不可

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



的歴史の浅い野菜の1つです。 うになったのは大正以降で、比較 用として日本に入ってきました。 食用として本格的に栽培されるよ アスパラガスは江戸時代に鑑賞

このアスパラ

分や旨味を保つことができます。 蒸発しないようにラップなどに包 穂先が締まっているかを確認しま きは、緑色が濃く、太さが均一で ています。アスパラガスを選ぶと に、疲労回復や滋養強壮に優れ ギン酸は新陳代謝を促すととも んで冷蔵庫で立て掛けておくと糖 しょう。保存するときは、 眞弓明子さん 水分が

「材料」 (4人分)

ロアドバイス

今月のアドバイザー

アスパラガス 4本 マグロ(赤身)のさく 1さく

焼き海苔 2枚

《つけだれ》

生姜醤油とごま油 わさび醤油 ポン酢 など

アスパラガスは袴を取り、塩茹でする。

マグロはアスパラガスと同じ長さ、太さに切る。

焼き海苔の上に市松模様になるようにアスパラガ スとマグロを並べ、海苔巻のようにまきすで巻く。

食べやすい大きさに切り分け、お好みのつけだれで いただく。