自然農法で家庭菜園

step 43

トマトの支柱立て

脇芽を伸ばしながら上へ上へと仕立てていくトマトのような野菜には、それを支えるための支柱が不可欠となります。プロ農家ではこれにより十段以上結果させて効率良く収穫しているところもあり、この技を家庭菜園でも使いましょう。多くの実を収穫するのは、それほど難しいことではありません。

▶ロープを準備する

ロープは枝を固定するために大量に使用しますので、写真のように輪を作り事前に何十本かを作っておきます。

輪の内側からまとめてカットします。写真はバインダーヒモで、2年で自然に還元されます。

長短２つのロープを作っておきましょう。

▶支柱を立てる

仮支柱で補強した苗。

本支柱を斜めに差し込みます。

もう一方も同様に差し込み横棒と交差させます。

▶支柱を固定する

支柱が交差する上部には補強用の横棒を通し、それと支柱を長いヒモでしっかり止めます。とくに連作する場合は全体が崩れないように固く結んで下さい。

支柱のエンドは斜めに補強用の支柱を１本加えます。

両サイドのエンドは、補強用の横棒と合わせて４本の支柱を❼で行ったような要領でしっかりと固定します。

今月の表紙

ツツジ科スノキ属

ブルーベリー

北米原産の落葉低木果樹。20世紀に入り品種改良が進み、わが国では40年前から本格栽培が始まっている。

▶茎を支柱に結ぶ

10

8の字を作って支柱に茎を誘引していきます。

11

もう一方の支柱にも同様にして茎を誘引していきます。

12

1株につき1本の支柱を立てれば完成です。

13

数十日後には支柱の頂点にまで達します。

8の字で誘引

結ぶ位置にロープを回す。8の字をつくる。

緩く間隔をもたせながら結び、最後はかた結びにする。

挿し木の定植

トマトは苗を定植するのが一般的ですが、脇芽がある程度成長した段階で切り取り、それを苗ポットで発根させてから定植する方法もあります。トマトのように脇芽を剪定しながら仕立てていく場合は、これを捨てることなく活用できるのでひろく行われている栽培技術のひとつです。

2

育苗ポットに指で穴を空け、剪定した枝を差し込みます。周囲を手で抑え、しっかりと土台を固めて枝を立たせます。

3

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

1

脇芽を剪定します。

4

挿し木で育苗したトマトはいったんは萎びたようになりますが、1周間ほどで活着して元気を取り戻します。２週間後に定植します。

5

6

7

写真は剪定した脇芽を育苗ポットを使わずに直接定植しているところです。水管理を巧くすればこの方法でも定植が可能です。

お詫びと訂正　5月号でステップ番号が40とあったのは41の誤りでした。お詫びと共に訂正させていただきます。

自然農法の不思議な世界

その５

農学博士　木嶋利男

梅雨期間と梅雨明け後の管理

急激に環境を変える畑を知る

梅雨の時期雨が多く、日照量が少ないため、野菜類は天候に順応し、根をあまり伸ばさず、も地上部も軟弱徒長ぎみに生育します。梅雨が明けると、晴天続きと強い夏の日差しで一気に気温も上昇します。急激な環境変化の中、浅根で軟弱徒長に生育した野菜類は、蒸散作用に追いつかず萎れます。このため、梅雨期間と梅雨明けの管理が大切になってきます。

まず、梅雨期間の管理です。曇雨天の日が多いため、野菜類はあまり水分を必要としません。しかし降雨日数が多いので自然に水分は供給されてしまい、野菜類は根を深く伸ばそうとせず浅根になります。そこで、必要としない水分を野菜に与えない対策を講じます。

畑の周囲に明渠を掘り、できるだけ雨水を畑の外に流します。また、除草はしないで、あまった水分を草に吸収させます。それから、降雨で土がぬかった状態の畑には入らないようにします。もし、ぬかった状態の畑に入ると、土が固まり浅い位置に伸ばした野菜の根を痛めてしまいます。降雨に弱いピーマンやトマトは、できれば雨除け栽培にすることがベターです。

つぎに梅雨明けの管理です。野菜は曇雨天のために軟弱徒長気味に生育していますので、夏の強い光と高温は野菜類に大きなストレスを与えます。そこで、梅雨明け後3～4日間は寒冷紗などで覆い、夏の強い光に少しずつ順応させます。また、野菜類がたとえ萎ちょうしても、１週間前後は水を与えません。こうすると、浅根だった野菜類は根を地中深く伸ばす努力をします。

梅雨明け3～4日すると、土が乾いてきますので、野菜類の株元に土を寄せて、乾燥から根を守ります。土寄せは降雨で硬くなった土に空気を送ることにもなり、肥料効果も発現しやすくなります。また、株元に枯れ草やワラなどを、土が少し見える程度に敷いて太陽光線による地温の上昇を防ぎます。

スイカの遊び蔓は、晴天時の水分吸収に役立ち、玉の肥大を良くします。果菜類の腋芽は蒸散作用を行うため、水分の競合を生じますが、腋芽もスイカの場合と同じように水分吸収の手助けになります。このため、トマト、ナスなどは梅雨明け後、腋芽は暫くの間摘まずに残し、根の復活に活用します。梅雨期間に伸ばした草は抜き取らず、地上部だけを刈取ります。冬～春草は夏の暑さと共に自然に消滅し、夏草に代わります。

卵を産んだ大仁牧場の鶏。

普及部畜産課　森　治彦

大仁牧場の飼育日誌

色素に頼らない自然な卵黄色を

卵の黄身（卵黄）の色について、オレンジ色のような濃い色やレモンのような薄い色等、様々な卵黄の色を見たことがあると思います。一般的に、卵黄色が濃いと美味しそうに見え、卵を調理した際にも色彩の見栄えが良くなり喜ばれますが、どうでしょうか。

実は、この卵黄の濃い色・薄い色は鶏に与える飼料によって人為的に色を調節することができます。卵黄色は飼料中に含まれるカロテノイド系色素の量により変化します。この色素が多く含まれている飼料の代表的なものとしてトウモロコシがありますが、もっと僅かな量で効率的に色を濃くする方法があります。それは、カロテノイド系色素を多く含むパプリカやマリーゴールドから抽出した合成色素※抽出物を飼料に混合することです。この卵黄の色を本来の色だと誤解している人が結構いらっしゃると思います。

MOA有精卵の卵黄色はというと、市販されている鶏卵と比べると薄く感じられると思います。これはこの合成色素抽出物を飼料に添加していないためです。それよりも安心安全な飼料を食べた鶏を生産することを優先させた結果です。

大仁牧場では、鶏の飼料でトウモロコシが占める割合は約3分の1と、一般の養鶏場よりも少ないのが特徴です。大仁牧場をはじめ、MOAが認定している養鶏場では、配合飼料の他に、野菜や草の葉を与えることによって、自然な形で卵黄の色を濃くする努力もしております。

現在の養鶏飼料の多くを占めるのがトウモロコシであり、そのほとんどが外国産であって、バイオ燃料の影響を受けて外国産飼料の価格は高騰しています。そこで注目されてきたのが米や麦類などの国内産飼料です。大仁牧場でも将来は鶏へのトウモロコシの給与を止め、国内産の米や麦を主体の飼料へと替えていく予定であり、そうなると当然、今よりも卵黄の色は薄くなるかもしれません。

※MOA畜産規準では、この合成色調強化物質（合成色素抽出物）の給与を禁止しています。

農事暦

	下弦	満月	上弦		新月
旧暦	7／30 6／28	7／26 6／24	7／18 7／15	7／10 6／8	7／7 6／5	7／3 6／1
月齢	中潮 27	小潮 23	大潮 15	小潮 7	中潮 4	大潮 0

楽しい生活

今回から２回にわたって、奥熱海療院における園芸療法の実践の場、園芸療法コーナーに隠された癒しの環境づくりの仕掛けや工夫についてお話をさせていただきます。読者の皆様のお庭や各地の中小の瑞泉郷作りの際、癒しの角度からのアプローチとして参考にしていただけると幸いです。

園芸療法の実践 4

庭園が作り出す癒し

園芸療法コーナーは療院の東に位置し、正面玄関よりわずか１００ｍの場所にあります。入口の反対側には山野草園やもみじ山、周囲には雑木林が広がり、野鳥の声がこだましています。そんな瑞泉郷の豊かな自然を身近に感じられる約50坪のこぢんまりとした庭が園芸療法コーナーです。

人間は自らが身を置く環境により、心理的・身体的変化が起こることから、来院者はじめボランティア、スタッフに対し癒しの空間の提供を行なう目的で園芸療法の実施時間以外は一般に開放されています。また、散策道に面しているため気軽に立ち寄ることができるとともに、目線よりも高いコニファーの生垣で囲まれているため、プライベートなスペースとして独立した空間となっています（写真）。適度に囲まれた空間に身を置くことにより、心が落ち着く感覚は皆さんにも容易に想像していただけるのではないでしょうか。

入口からメインスペースにいたるアプローチ部分はゆるやかなカーブの舗装道になっているため、メインスペースが「見えそうで見えない」状態が「先を見てみたい」という気持ちにさせ、人の足をすすめます。また、利用者が足を進めるごとにコーナー内には様々な種類の花や植物が少しずつ植えてあるため、楽しく花を観察しながら、気付かないうちに長い時間、身を置いていたけるような仕掛けとなっています。

園芸療法では園芸療法士という介入者の手助けを得ながら、最終的には対象者と自然の繋がりを強くすることが癒しのステップの重要なポイントとなるため、対象者の自主性を重んじます。そのためにも様々な心身の状態の方が、自分でできることは自分でできるようにするために、安全で安心できる環境の提供を目指しています。その思いのあらわれのひとつが、舗装です。

まず、療院から園芸療法コーナーまでの散策道やコーナー内の舗装はほとんど高低差がなく、車椅子や歩行器を使う方、また足腰の不自由な方々が使いやすい設計になっています。またコーナー内の舗装面は真砂土を主原料とした舗装材を使っているため、透水性があり、雨の後や水撒きの後で舗装面が濡れても滑りにくくなっています。

（次号に続く）

コニファーの生垣に囲まれた園芸療法コーナー

やまや　ゆりこ「奥熱海療院　園芸療法士（アメリカ園芸療法協会認定）」
問い合わせ先　奥熱海療院　ＴＥＬ　0558(79)1022

お便り回覧板

クッキングの「ジャガイモ餅」を是非作ってみたいと思いました。ずんだ餡は自分で作ったことがないので上図にできたら友達に自慢しちゃおう！

（静岡県牧之原市　鈴木幸子）

楽しい生活を読み、自然界は日々新鮮で素晴らしいと感じております。若い時には感じられなかった自然の息吹が身近に感じ、写真にて楽しんでおります。家庭菜園のジャガイモ、枝豆の記事を参考にして収穫を楽しみにしております。

（神奈川県横浜市　春原孝子）

5月号の表紙の写真は何というランの花かしらと思っていたら、かわいいウマノスズクサでした。こんな小さな花が主人公になり小さな生命も精一杯生きているんだなと感動しました。これからは表紙の写真もしっかり見ます。

（愛知県名古屋市　横松節子）

園芸療法を楽しみに読んでいます。気持ちがすっきりしない時、落ち込んでいる時など、家庭菜園で頑張らなければと元気をもらっています。

（岡山県倉敷市　稲垣幸子）

食の安全の中の昆布が色々な栄養を持っていることが解り大変参考になりました。ダシを取った後に乾燥させ、酒のツマミにしております。

（北海道札幌市　林晏延）

都会の空気の悪い場所ですが、鉢に植えているビワが今年も実を多くつけています。2ヶ月ほどで網をかぶせ、今年で5回目のみのりです。

（大阪市城東区　中西英之）

読者プレゼント

締切　7月25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。

終了しました

今回は『プ…』を抽選で10名様にプレゼントします。ご希望の方は住所、氏名、年齢、電話番号、会員番号、記事へのご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

シマ吉の大冒険　Vol.102

いろんな呼び名

たて☆りえ

topics トピックス

大仁農場で自然農法を学ぶ

タイ国文部省の関係者が来日

5月16日、タイ国文部省から派遣された教育科学センターと職業訓練センターの4名が大仁農場を訪れ、自然農法の研究や普及の取り組みなどについて研修を行いました。

一行は5月12日に来日、東京で国会議員らと懇談した後、農水省環境保全型農業対策室などの関係機関を訪ねて意見交換。わが国の農業が抱える課題と解決に向けた基本政策について学んだ後、2日間にわたり大仁農場で実務的な研修を行いました。

タイとMOAは、自然農法・自然食の普及拡大に資するリーダー育成に関する協力協定を結び、今回の研修はその第一次としてセンター長クラスを対象に実施されたもの。引き続き5月27日からは第二次として実務者クラスが来日、同様に大仁農場では地産地消を基本とした食育の取組みなどについて学ぶ予定になっています。

圃場を見学するタイ国からの研修団

食 Healthy

食品添加物とMOA加工食品

早春に咲く梅の花は
古来より日本人の心を揺さぶり続けていますが、
その果実もまた私たちの食を担ってきました。
春の陽射しを受けて実を大きくし、
梅雨の頃に収穫期を迎える梅の実。
まさに、日本の季節の移ろいを知らせてくれる
果樹でもありました。

梅と梅雨

つゆを梅雨と書きバイウとも読むのは、梅の実を収穫する時期に降る長雨だからでしょうか？　実りの時期を迎えた梅ですが、それは、寒さが和らぐ立春を迎えた頃から花を咲かせます。梅の花の時期ともなれば日本中あちこちの梅園で「梅の花と香り」を楽しむことができます。中でも三大名園のひとつ水戸の偕楽園（かいらくえん）は、３０００本の梅があることでも有名です。又、菅原道真公が梅の花を好んでいたことも皆に知られていることで、大宰府はじめ全国の天満宮には由緒ある梅の木があります。一般に梅の花の色は、白とピンクや様々な赤色。

江戸時代以降は花見と言えば桜を指していますが、平安時代以前は花と言えば梅を指していたそうで、多くの歌人が梅にまつわる和歌を詠んでいます。「東風（こち）吹かば　にほいおこせよ　梅の花　主なしとて　春な忘れそ」は道真公が大宰府に左遷されるとき、自らが愛した庭の梅の花に別れを惜しんで詠んだ歌だそうです。また、梅は家紋の図柄にもなり、多くの家のシンボルマークとしての役割を担ってきました。そのことは今でも茨城、大阪、和歌山、福岡、大分の県花に、また66市町村のシンボルマークにされており、形を変え、時代を越えて引き継がれています。

梅は花が終わると実をつけ、春の陽射しの中で実を大きくして、初夏・梅雨の頃に収穫の時期を迎えます。梅の実にはクエン酸やリンゴ酸などの有機酸を多く含んでおり、酸味が強く、さっぱりとした味になることから老若男女に好まれています。（未熟の梅の果実や種には青酸配糖体が含まれているので、このようなことはまずしませんが、未熟な果実や種をむやみに沢山食べることは危険です。熟した梅なら心配ありませんし、塩や砂糖やアルコールに漬けたりすれば尚安心です。）それは古くから今尚食べられていることから分かります。

主な梅加工品は、梅酒、梅干、梅漬け、梅びしお、甘露梅、砂糖漬け、のし梅、ジャム、ジュース、ネクター、シロップです。いわゆる健康食品として呼ばれているものです。梅シロップを水で割って飲みやすくした梅ドリンクは、梅のもつ天然のクエン酸でさっぱりした飲み口です。梅以外の果汁入りドリンクが酸味をつけるためにクエン酸などの食品添加物を加えられることが多い中で、梅ドリンクは梅がもつクエン酸を活かすことで、添加物を使用しなくてもよいのが特徴です。

エムオーエーには、清浄な空気と水に恵まれた自然環境・奈良県吉野の山あいの村で、幼木から化学肥料を使わずに栽培したＭＯＡ自然農法の梅を用いた、缶入り「梅ドリンク」があります。樹上で適度に熟した青梅を収穫し、果糖に漬け込む「糖抽出法」で果汁を取り出しています。もちろん添加物を使わず、梅のもつ酸味を活かし、北海道ＭＯＡ特別栽培小麦の粉から取り出したでんぷんから造った液糖を程よく加え、上品な甘味に仕上げています。

梅雨の時期に、梅ドリンクを飲みさっぱりとした気分で、平安時代に思いをめぐらすのはいかがでしょうか。

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

ニンジン

原産地■

□ルーツとなる野生種は中近東や北アフリカに自生していたが、これをアフガニスタン北部で栽培型にした。現在、アジア型やヨーロッパ型に分化しているが、ルーツはすべて同じである。アジア型は13世紀頃にアフガニスタンから中国に伝わり、16世紀にわが国に伝来した。一方のヨーロッパ型は江戸後期から明治初期に伝わり、現在の品種はこれを元にしている。

適地適作■

□3月中旬から4月上旬にかけての春まきと7月上旬から下旬の夏まきがあるが、生育適温は3～28℃と幅広い。しかし、20℃を超えると根の太りが鈍くなり形が崩れやすい傾向にある。また根部が紅色になるには16～20℃の範囲が適温で、7℃以下の低温では着色しない。逆に高温でも色づきが悪いとされ、温度管理が難しい面がある。

栽培方法■

□低肥料型でジャガイモ栽培の跡地では無肥料でも栽培ができる。また連作も可能。酸性土壌に弱いためにホウレン草、ターサイ、夏まきニンジンの順に輪作することがある。また枝豆との相性もよく、後作にニンジンを栽培する例がある。

夏まきは生育初期が酷暑期でその後に低温となるのでニンジンにとっては理想的。ただし、畑が乾燥することで発芽や生育不良を起こす場合があるため、種まき後は畑の土をしっかり踏んで鎮圧し敷き草で乾燥予防を行う必要がある。春まきは低温期のため被覆資材を利用したベタがけかビニールトンネルで栽培すると良い。

2条植えでうね幅を1mとし、最終の株間を3寸（ニンジン）で7cm、5寸で15cmとなるように間引きを行っていく。

栄養価■

□カロチンを大量に含む緑黄色野菜の代表格。とくにガン予防に有効な抗酸化作用のあるビタミンA含有量は半分で1日の必要量を賄う。また葉も栄養価が高く、タンパク質、カルシウム、鉄分が多く含まれている。

大仁瑞泉郷 花だより

ひまわり

アメリカのカリフォルニアが原産の1年草。英語でサンフラワー、日本語でも向日葵と書くように太陽に向う花として親しまれてきたが、種から油を採取する。わが国には江戸初期に伝来したと言われている。

大仁瑞泉郷でも、夏になると大輪の花が各所で観られるようになる。

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。

特

伊万里普及会　MOA自然農法

プラム（太陽）

佐賀県から

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よう栽培しています。太陽の特徴は、果肉は黄色、外観は赤黒く、大玉系で甘く美味しいプラムです。ご注文をお待ちしています。

生産者の前田さん

終了しました

注文期間　７月１日～７月30日
発送期間　８月５日頃
価格　3,0[illegible]円（消費税[illegible]、送料込）
（九州、中国、四国のみ送料込　他地域は別途送料が必要）
限定数量　100 箱
発送形態　１箱（４P入り）4～5玉　クール宅急便
（３ケースまで１梱包で発送可）
支払方法　郵便振替用紙を翌月 10 日頃郵送

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

沖縄北部普及会　MOA自然農法

マンゴー（アーウィン）

沖縄県から

沖縄の自然豊かなやんばるの地で県内でも稀なマンゴーの特別栽培に取り組んでいます。沖縄の植物による手作り酵素や草生栽培など、自然の恵みを活かして育て、樹上で熟成させたトロピカルフルーツの味覚をお届けします。

生産者の古堅さん

会員割引

終了しました

注文期間　７月１日～８月30日
発送期間　７月下旬～８月下旬
価格　A [illegible]円 B [illegible]円 C5,00[illegible]円
限定数量　なくなり次第終了（消費税込、送料込）
発送形態　A秀品 L,M 玉５～６個（2.5～3kg）
B秀品 L,M 玉４～６個（2kg）
C秀品 L,M 玉２～３個（1.2kg）
支払方法　郵便振替用紙を納品後に送付

会員割引／各 200 円引き

注文先　〒905-1318　沖縄県国頭郡大宜味村字津波 1971-366　島の上ファーム（古堅まで）
FAX（0980）44 - 2574 ／ TEL（0980）44 - 2570　自宅（0980）44-2080

夏到来！アツイ夏に 梅ドリンク でサッパリ爽快感☆

奈良県産ＭＯＡ自然農法の青梅果汁と、北海道産ＭＯＡ特別栽培小麦澱粉から作った液糖を使用しております。
熟した梅を果糖の中に漬け込み、「糖抽出法」で果汁を取り出し、梅の風味を生かしたまま調合し、製品化しております。まろやかな梅の香りとさっぱりした酸味、そして果糖の甘味をお楽しみいただけます。
梅ドリンクはそのまま冷やしてゴクゴクと飲んだり、また「ＭＯＡ神泉水サイダー」で割ると梅の酸味と炭酸がよく合い、この夏一番のおすすめです。梅シロップはホットケーキ、かき氷、フルーツポンチ、アイスクリームやヨーグルトにかけてお楽しみください♪

GREEN MARKET MOA　おいしい自然 豊かな恵みをお届けしたい。

インターネットによるご注文は随時受付中！！

商　　品　梅ドリンク　190ｇ　　１２０円
梅シロップ（梅の実入り）660ｇ
１，１００円

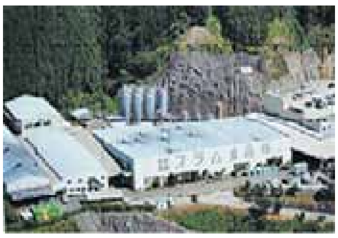
支払方法　代金引換（代引手数料別途）
ＵＲＬ　http://www.shop.moanet.co.jp/

自然食のＭＯＡ　検索

製造元よりメッセージが届きました！

当社は和歌山県の紀南に位置し、創業以来４０年間、梅の持つ健康機能性について探求し、科学的なデータを得ながら商品をお客様へお届けしております。「正直に消費者に伝えること」をモットーにこれからも「ホンモノ」の製品を提供してまいります。

ＭＯＡ協力業者　プラム食品　株式会社（和歌山県西牟婁郡）



会社外観

従業員の皆さん

作業風景

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

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
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

旬 全国普及会直送 自然農法農産物の

ジャガイモ（能登産）

MOA自然農法 門前普及会

石川県から

能登の赤土で採れたじゃがいもは美味しいと地元でも評価が高く、大変嬉しく、誇りに思っています。我が子を育てるように愛情込めて出来たジャガイモを是非ご賞味ください。

生産者の川端、今村、浦上、山口さん

終了しました

注文期間　7月1日～7月中旬
発送期間　7月下旬以降
価格（消費税込・送料込）　3,[illegible]00円（北陸、関東、中部、関西）
3,[illegible]00円（南東北、中国）
3,600円（北東北、四国、九州）
3,900円（北海道）　4,100円（沖縄）
限定数量　ー
発送形態　10kg 箱（L.M.S 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

カボチャ（能登産）

MOA自然農法 富来普及会

石川県から

北陸でも対馬海流のおかげで雪の少ないところです。赤土の美味しい南瓜は能登の特産物の中でも高く評価されています。自然農法にこだわり23年がたちました。味には自信があります。是非ご賞味ください。

生産者の古森さんご夫妻

終了しました

注文期間　7月1日～7月31日
発送期間　7月下旬
価格（消費税込・送料込）　3,[illegible]00円（北陸、関東、中部、関西）
3,[illegible]00円（南東北、中国）
3,800円（北東北、四国、九州）
4,000円（北海道）　4,200円（沖縄）
限定数量　ー
発送形態　10kg 箱（L.M）
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

元気の出る水なす（泉州特産）

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約30年になります。皆様の健康を願ってお一人でも多くの方々にお召し上がりいただきたく、毎日頑張っています。泉州特産の水なすを是非ご賞味下さい。

生産者の吉野さんご夫妻

終了しました

注文期間　7月1日～
発送期間　随時～
価格　1,5[illegible]0円／10玉入り
3,[illegible]00円／20玉入り（消費税込・送料別）
限定数量　なし
発送形態　10玉入り・20玉入り／箱（秀品）
（２ケースまで１梱包で発送できます）
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

生産者の皆様へ

貴方の自然農法野菜を誌上通販に出荷してみませんか

本誌では、誌上通販によりこれまでも愛好者に向け様々な自然農法農産物を紹介してまいりました。産地直送の野菜を楽しみにしている読者も多く、本誌にも生産者に対して多数の感想や励ましのハガキが届いています。その声に応えるためにも、MOA自然農法普及会及びそれに所属する個々の生産者にも直接通販コーナーへ参加していただき、生産者と愛好者を結ぶ産直の輪を広げていきたいと考えています。ひとりでも多くのご参加をお待ちしております。

この件に関する問合せは

0558（79）1113　事業課（渡邊）まで　FAX 0558（79）1115

参加対象者は本事業団の正会員及びそれに所属する生産者で、自然農法及び特別栽培の農産物を生産している方に限ります。参加希望者は、誌上出荷用の所定用紙をお届けします。また、掲載されものを参考に要件のすべてと会員番号を記入した用紙をFAXで送信されても受付けます。

約 20 分 調理時間　252kcal（1人分） カロリー　1.0g（1人分） 塩分

健康野菜クッキング

ピーマン入りハンバーグ

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

ピーマンは、唐辛子を改良して食べやすくしたビタミン類が豊富な野菜の一つです。ビタミンAとビタミンCを多く含み、風邪予防や肌のトラブル、夏バテ防止などに効果が高いとされています。ビタミンAは油で調理すると吸収率が高まり、ビタミンCは加熱に弱い特徴があります。しかし、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいため、加熱調理にも向いています。

普段食べている緑色のピーマンは未熟な状態で収穫したもので、完熟すると赤や黄色になり、ビタミン類も甘みもアップします。大型で肉厚のパプリカも甘みが強く、ビタミン類を多く含んでいますので、用途に合わせて使い分けてみてはいかがでしょうか。

「材料」

（4人分）

●ピーマン	120 g
●合びき肉	300g
●溶き卵	1 個
●パン粉	3/4 カップ
●塩	小さじ 1/2
●こしょう	少々
●焼き油	適宜

つくり方

①ピーマンは粗いみじん切りにする。

②ボールに合びき肉、塩、こしょうを入れてよく混ぜ合わせる。①、溶き卵、湿らせたパン粉を加えて更によく混ぜた後、4 等分して小判型にまとめる。

③フライパンに油を入れて熱し、②を並べて弱火で焼く。ひっくり返し、中まで火を通す。

④器に盛り付け、お好みのソースをかけていただく。

編集発行人／宮島忠仁　発行所／特定非営利活動法人　エム・オー・エー自然農法文化事業団　〒 413-0011　静岡県熱海市田原本町 9 番 1 号　熱海第 1 ビル 9 階／定価 200 円（税込み）
編集部／〒 410-2311　静岡県伊豆の国市浮橋 1606 番地 2　MOA 自然農法文化事業団　電話 0558(79)1113　FAX0558(79)1115