音ダイコンを つくろう

野菜です。一般的には秋ダイコン 秋まき用があり、 て挑戦してみることにしました。 いとされていますが、今回はあえ 響を受けやすい春ダイコンは難し の方が作りやすく、害虫などの影 的作りやすい家庭菜園では人気の 適地は耕土が深く排水と日当り ダイコンの品種には春まき用と 品種も多く比較

に溝をつくっていきます。 手で土を切るようにしながら畝

種を播く



Ιţ

周囲より遅まきにすると害虫

の良い場所です。秋大根の種まき

の被害が回避できたり、8月25日

いので、地域の播種日などを参考 以前にまくとモザイク病が出やす

にしながら行うのがコツです。









このぐらいの 間隔にある場合 はどちらか元気 な方を残すよう にして間引きま す。



種は1粒ずつ。

間引く

健康食として人気があります。 16

step 49

家庭菜園

然農法

栽培日はすべて大仁農場において実施 された日が記載されています。地域によっ て播種や定植時期、生長速度が異なりま す。

期は6月で、9~10月にかけて果 からそう考えられたのでしょう。 いう説が有力です。 古来より女性 エン酸などの栄養成分が豊富で、 実を実らせます。 ビタミン類やク わが国には平安時代に渡来し、 の果実と呼ばれ、種子が多いこと も当地にあるザクロス山脈からと 木として栽培されてきました。 ペルシャの原産で、名前の由来 花 庭

この時期に2回目の間引きを行います。月に入ると1日ごとに生長しています。るように5月下旬はまばらだった株が6部が突然生長を始めます。写真でもわか根がしっかり伸び、温かくなると地上











種まきから1ヶ 月後の状況。



株の間引き

します。 引きして適正な株間に真ん中にある2株を間



片手を広げた範囲の株を2本にする間隔で間引きを行います。今回の生長スピードでは、一般的には5月下旬ぐらいが間引きの適期です。しかし、今回のように間引きが遅れてといばできます。また間引きが収穫できます。また間引きなイコンもしっかり採れるため、このような遅れもプラス

と考えましょう。

収穫

問引きした後の状態で

間引きしたダイコンは

味しく頂けます。

目家採種情報

播種時期	春=3/下~4/下
	秋=8/下~9/上
うね幅 (通路を含む)	1.3m (2条)
株間	春 / 25 cm 秋 / 30 cm
条間	50 cm
連作	向いている
輪作	前作にはウリ科作物 や枝豆が良い。

味しく煮

味しく煮物などに最適です。 比べて小ぶりですが、大変美 穫期を迎えました。春は秋に 播種から2ヶ月半ほどで収



栽培のがきない

播種前に未熟な堆肥を入れるとダイコンの根の先端が有機物を抱え込むようにして分かれ、2股になりやすくなります。そのため、堆肥を入れる場合は、前作で入れて畑で完熟させるか、播種後に条間に溝を切って入れるようにしましょう。

木嶋利男

などがあります。タマネギと イモ、サトイモ、サツマイモ

ンニク、カボチャ、ジャガ

い野菜にはダマネギ、ニ

保存に向かな

冷蔵庫の

ニンニクは寒さには強いです

因になりますので、通気性

凍結や多湿は腐敗の原

のあるコンテナに入れて

保存します。但し、

暗黒

下では芽が伸びてしま いますので光があたる

状態にしておきます。

が、冷蔵庫での保存には向かない の保存は冷蔵庫と思われがちです いは購入すると思います。 保存する場合も野菜の種類によっ 野菜もあります。また、冷蔵庫で お正月は大量の野菜を収穫ある

農学博士

湿度も保存には大きな影響を与え て温度を変えます。さらに、光や

ますので、野菜の種類 る必要があります。 の保存条件も考え によって光や湿度

野菜 ですが、4 ボチャは多湿が腐敗の原因となり

以下になると日持ち

ツマイモは寒さに弱いため、発砲 黒下で保存します。 サトイモとサ 表皮が緑化し、ソラニンやカコニ に入れます。イモに光が当たると しないため、凍結しないように箱 ます。ジャガイモは寒さには強い ないように箱などに入れて保存し ますので、乾燥した場所に凍結し スチロールのような断熱効果の高 ンなどの毒成分を作りますので暗

野菜の性質によって違う保存法 以上の温度で保存します。 い箱にモミガラと一緒に入れ18

冷蔵庫に保存する野菜にはホウ

リ、インゲンなどがあります。ホ にビニール袋に入れて低温の4~ マンなどの野菜は乾燥しないよう シュンギク、ブロッコリー、ピー ウレンソウ、コマツナ、ミズナ、 トマト、ナス、ピーマン、キュウ ンギク、ブロッコリー、イチゴ、 レンソウ、コマツナ、ミズナ、シュ イチゴ、トマトなどの野菜

> ベターです。 冬は冷蔵庫ではなく、乾燥しな いようにビニール袋に入れ、12~ きますが、低温を嫌いますので、 ンなどの野菜は冷蔵庫でも保存で します。ナス、キュウリ、 入れてやや低温の8~ 12 は乾燥しないようにビニー ル袋に の暖かい室温に保存するのが で保存 インゲ

結 温の4~8 このように、冬が旬の野菜は低 融解を繰り返すと腐敗します で保存しますが、 ので、冷蔵庫は 野菜専用の位置 凍

やや乾燥させると(やや萎ちょう お する)、旨み成分が増す野菜もあ 利用するようにしましょう。 にとっては生育できない温度にな やや低温で保存しますが、 に保存することをお勧めします。 いで保存する方法もあります。 りますので、ビニール袋に入れな また、夏が旬の野菜は8~12 ナスやコマツナなどのように 痛みやすいので早めに調理に 夏野菜

4

土屋氏(右)との打ち合わせ





2年目のソバ畑

普及部普及課 西島

かったからです。そこで、地元で、そ ば粉を利用してきました。 農場で の夏までは他県産の自然農法のそ 地元住民の協力を得ながら、2年 本格的なソバ栽培が行われていな 前の瑞泉郷花まつりからはじめら を紹介していますが、この事業は れたものです。残念ながら、今年 既に本誌で大仁のそば打ち教室

を始めました。 が所有する畑で自然 農法そばの共同栽培 昨年より、土屋さん

度は、ただ畑を耕し の経験がなく、初年 の7月、 でした。 て種をまくだけで、 結果は惨憺たるもの 実は私もそば栽培 そして昨年 この失敗を

た活動内容を紹介します。 なる地元住民と大仁農場が共同し していますが、今回はその一環と OAでは、地域の活性化を 促す地産地消と食育を推進

地域と一緒にソバをつくる

要性を伝えることが出来ました。 とが訴えられ、安全な地元の食材 屋氏からも貴重なそば粉であるこ ただき、実践してはじめて得られ まで 力さびも含め、すべて地元 は、ねぎや 前に終わらせることが出来ました。 による日本型食生活、伝統食の重 方と共同ですべての工程をまつり

ば工房ぼっち」を運営する土屋氏

に向け、 皆様のご来場をお待ちしておりま まつりでは、 われています。11月の大仁瑞泉郷 現 在、 緑肥による土づくりが行 蕎麦畑では今年の作付け 自然農法の新そばが

る感動がこみ上げてきました。 土 ち教室の参加者から喜びの声をい の自然農法産が用意され、そば打 脱穀・石抜き・石臼挽きと地域の 実を収穫し、その後、はさがけ いました。9月の中ごろに畑は白 も設け、8月中旬にそば蒔きを行 栽培することは避けて堆肥施用区 草を敷きました。全面積を無肥料 糧に11月のまつりに間に合わせた い花で満開になり、10月にそばの 作付け計画を立て、 畑を耕し枯れ

	新月		下弦	満月	上弦		農事
	1 / 26	11 / 22	1 / 18	1 / 11	1 / 4	1 / 1	極
旧暦	1 / 1	12 / 27	12 / 23	12 / 16	12 / 9	12 / 6	<i>/</i> —
	大潮	長潮	中潮	大潮	小潮	中潮	
月龄	29.6	26.2	21.6	14.6	7.6	4.6	



ストレッチの注意点: 反動や勢いをつけないようしましょう。 ている筋肉を意識しましょう。 呼吸を止めずに自然に呼吸をしましょう。 全てのストレッチは左右それぞれ伸ばしましょう。

います。

これらはいずれ

首の

ら肩周囲の筋肉にかけて収縮・

弛

等の要因から起こると考えられて

緊張して、

血液の流れが滞り、

後ろの筋肉 (僧帽筋)

が持続的に ŧ

緩させ、

溜っている老廃物を除去

することにあります。

レッチを紹介します。

今月は肩こりに対してのスト

肩こりは長時間の同じ姿勢・

寒冷・精神的緊張・ストレス

肩のストレッチ 両肩を耳たぶに近づけるよう に大きく10回上げましょう。



肩甲骨を外側に開くストレッチ 肘を伸ばしながら背中を少し丸 め、おへそを見るように首を曲 げましょう。

の停滞が慢性化したものと考える 陳代謝が阻害される状態を引き起 こします。 つまり肩こりは、 血液

ことができます。 このストレッチの目的は、 首

肩甲骨周囲のストレッチ 両手を肩にのせ、前後に 3回ずつ肘を大きく回し ましょう。

NGストレッチ

体を倒しすぎ ましょう。

ると効果がな いので注意し

た空き時間に続けて行うと効果が 吸を止めずに無理のない範囲で行 あります。 ましょう。 写真 の 意外にもちょっとし 動 作は 10 20秒、 呯

なります。

凝りは改善され、

肩周辺が温かく

肩こりのストレッチ

これにより 胸を開くストレッチ 後ろで手を組み、胸 を張りましょう。 a

「エムオーエー奥熱海クリニック 理学療法士」 石橋 秀次 問い合わせ先 奥熱海療院 TEL 0558(79)1022

編集部からのお知らせ

office

たします。 刊誌づくりを進めていく所存で 企画が登場しますのでご紹介い す。そして新年号からは新しい と叱咤激励のお言葉をいただ ます。昨年はたくさんのお葉書 会員にご加入いただき、編集部 一同、さらに気を引き締めて日 明けましておめでとうござい 引き続き、また新たに賛助 誠にありがとうございまし

itori

a l

e d

a n

まず、自然農法で家庭菜園の

行った栽培記録にそってお伝え 実際に大仁農場の家庭菜園区で き続き『栽培編』が始まりまし 終了しましたが、今年からは引 に種まきや定植から収穫までを っていきます。 今後は一般的な野菜を中心

セイ「種(いのち)を育てる」、 タをもとにした中井先生のエッ 大に蓄積された水稲の育種デー 定植時期や収穫時期などを知ら

実践編が昨年の12月号をもって 情報などを満載してお届けしま

せることわざ「自然暦」も連載 また、4月号以降からは、膨

として、加速度を上げて拡大し する予定でいます。革新的農業 つつある自然農法の実践に役立 の活動紹介、大仁瑞泉郷の最新 ているMOAの地産地消や食育 てていただければ幸いです。 この他、全国各地で展開され

office

ださい。 い。 します。 では現在の会員証を保管してく 会員証が添付されます。 それま なお、2月号には、賛助会員 何卒宜しくお願いいた

е

n

す。どうぞご期待下さい。

ditori

a l

や環境の違いによって様々な性質に変化して 本の土を大雑把に分類して、その性質を見て う土ということになるのですが、ここでは日 いくことにしましょう。 いきます。このため、厳密に言えばすべて違 ひと口に『土』と言っても、 その生い立ち

国でもあります。山林は褐色森林土によっ トップクラスの森林率を誇り、自然の豊かな が山林によって覆われています。 世界でも わが国は山岳地帯が多く、国土のほとんど

というと、雑木林から落ち にわたり熟成されて完成し た葉や動物の糞などが長年

されています

土を代表しています。中身

て構成され、これが日本の

うな自然界にある腐葉土を手本に土づくりを ばれているものです。 た栄養豊かな土です。 自然農法では、 般的には腐葉土と呼

特徴ある土があり、 その代表例です。この他にも、地域によって 中の鉄分が錆びて赤く着色されたもので、富 生え、枯草と混ざってできたのがこの土です。 士山の火山灰によっ てできた関東ローム層が 水はけが良く、作物づくりに向いています。 より火山灰が平野部に蓄積して、そこに草が されています。火山国であるわが国は、 最後に赤土も代表的な土です。これは土の 一方、田畑がある平野部は黒ぼく土で構成 作物づくりや園芸に利用 古来

のものがたり

食品添加物と MOA 加

羊羹に羊の文字があるのに少し違和感を感じる 方もいるかと思います 羊の煮こごりからできた食べ 動物の肉を食べる習慣がなかった 日本人が豆で代用したのが始まりです。 羊羹の由来となったのは羊肉の中華料理で 安全な国産餡の和菓子が少数派になりつつあります。

小豆などの豆の風味と

いものを好きな人が 喜ぶお菓子のひとつ

あ

おいしいという気持ち

砂糖の甘味が口の中で程よ ります。羊羹を噛むほ に羊羹 (ようかん)が を醸し出してくれます。

どを加え煮詰めたものすべてを羊 じめ鳥獣魚介の肉や肝に小麦粉な て羹 (あつもの) として、羊をは 羊肉の煮こごり、これが時代を経 へ伝来したようです。 羹と言うようになり、 は中華料理の羊かおと言う 羊羹の由来は中国で、元 それが日本

日本では、

鎌倉・室町時代に、

した。 変わりました。 し、今で言う蒸し羊羹へと生まれ を用いるようになり日本流に変化 性の【豆】を用いるようになりま 理の中で、肉や肝の代わりに植物 なり、 茶の点心として用いられるように そして、 動物の肉を食べない精進料 汁けが減り、

ました。 → ずれの羊羹も、竹の皮に包ん していた時代は生菓子のような

られ、 になり、 りました。 いしい羊羹が珍重されるようにな した。そして、贈答用として用い と共に、持ち運びが便利になりま 袋やカップに入れて密封するよう ました。更に近年では、 羊羹を流し込み固めるようになり で、紙を接着したアルミ箔を敷い 扱いでしたが、容器が進歩する中 た竿型の紙製容器内に、 一気に広がると同時に、 衛生的で保存性が高まる 煮詰めた ポリ製の お

く 栗、 また、豆の餡(あん)だけでな 茶、 杮 りんごや昆布など

を用いた生餡(なまあん)に砂糖

小麦粉、浮き粉、食塩を加

弾力の出るまで揉み混

【蒸し羊羹】は、

小豆などの豆

みずみずしい【水羊羹】も生まれ です。また、寒天の量を増やして ることから、用途が広がったよう らせるという製法を考案し、これ 海草から寒天を作るようになり ぜ、水を加えて蒸し上げたものです。 羹より水分が少なくて日持ちがす を煉羊羹と名づけました。 十分に煮詰め、型に流し込み固ま これを利用した京都の和菓子職人 方【練り羊羹】は、 餡と砂糖と寒天を練りながら 江戸時代に 蒸し羊

かな風味と、 点も最近の傾向です。

方策を立てるのはいかがでしょう。 ら、今年の豊作を念じあれこれと 炬燵に入って、 羊羹を食べなが

豊富になり、 どの輸入のものが多くなっている しているものなどです。 いずれも の量を減らして香料で香りを補強 くしているため保存性が悪く、そ 感を一層楽しめるようになりまし を加えた羊羹も登場し、 は国内産ばかりでなく、中国産な 安価なものに多いようです。 もう く済ませて着色したものや、果物 れを補うため保存料を使用したも たものも出回るようになりまし た。 それと共に、食品添加物を使っ 一つ羊羹の生命線である餡 (あん) いわゆる練りが甘く水気を多 茶など加えるものの量を少な 彩りと風味や季節 種類

北海道産MOA自然農法小豆の豊 製した【練り羊羹】があります。 の製法を守る老舗「栄太楼」で謹 味を抑えた上品な味わいが特徴で ガーマイルドのこくを生かし、甘 的な工場で、昔ながらの練り羊羹 エムオーエーには、 MOAミネラルシュ 最新の衛



元旦に羽根をつき合う 事は、厄払いになる

といわれてるっピよ

(あーあ) 顔が 墨だらけ・

あっ!僕より 墨だらけダ:

あわわわわ

羽根つきしよう!!

n!

羽根つきか

やった

連続勝ち

お便り回覧板

(香川県高松市

チガーデン、頑張ります。 スの定植を見て納得。自然農法でキッ が、まだ採れています。今月号のナ スが採れました。11月に入りました るわ。家族4人が充分食べられるナ 配していましたが、まぁ、なるわな /年はナスの苗を2本植えまし た。なかなか大きくならず心 掘美穂)

法ですね。 これからも購入して、 多 らかさ、リンゴの甘さ、ヤマイモの くの方にお勧めしたいと思います。 ねばりなど、さすがMOAの自然農 大変美味しいです。 レンコンのやわ ンコンやリンゴ、ヤマイモなど味が **土心**上マーケットを毎月楽しみに (北海道室蘭市 竹内一幸)

を強く感じました。 こと。いよいよ、本当の意味の「出番」 が大仁農場を取材に来たとの 回、トピックスで韓国放送局

難さを再確認しています。

(秋田県秋田市 田中サト子)

になりました。MOA自然農法の有

| 上ようなことばかり多い世の中で、近は「食の安全」が崩壊する

(石川県石川郡

森川忠夫

るのと知らないのでは違います。 からも頑張ってやります。知ってい *ませんでした。 意識して、 これ トレッチが腰痛に効くとは知り

気も良くて楽しい1日でした。 里いもを自分で掘ってきました。 天 (女)行ってきました。 大根、 ねぎ、) 康と秋の収穫まつりにバスで (東京都多摩市 三嶋裕子)

がとうございました。 と良いことを教えられました。あり ていましたが、もっと近くに植える ました。10㎝以上離して植えると思っ ・ネギの栽培を読んで教えられ 然農法の不思議な世界のタマ (静岡県掛川市 榛葉金吾 (岩手県北上市 " 橋ミヤ)

当選は発表をもってかえさせていただき

験しました。

今回はMOA TOKYOが主催し

都民の皆さんにも伊豆の大自然の

イクシャ 望のガネ信 プレゼント モ 氏 住戶 とり、氏は、中間、電 名を必ず書き添えて、 下記までお申し

ゼン

今回は『キウトします。ご希 記事への感想と みください。

> 静岡県伊豆の国市浮橋 1606 の2 〒 410-2311 MOA自然農法文化事業団「読者プレゼント」係

> > ζ

中で各種の健康プログラムを体験して

ました。

ピー マンの収穫体験を楽しむ皆さん。

郷を自由散策する姿も多数あり、あい 湯体験や動物ふれあいなどの他、 院での岡田式浄化療法をはじめ、 た。また、紅葉で色づきはじめた瑞泉 けながら頷く姿が多く見受けられまし 圃場見学などもあり、係員の説明を受 マンの収穫やさつまいもの詰め放題 提供されたプログラムは、奥熱海療

は体験でき 様子でした。 中での癒し ない自然の に満足した

topics 仁農場を訪れ、各種のプログラムを体

東京から3百名が大仁農場に

11月24日、東京から約300名が大

トピックス

種プログラムを各自が選択して参加し て説明を聞いた後、準備されていた各 に大仁瑞泉郷に到着、大テントにおい に分乗して東京を出発、午前10時半頃 もらおうと企画したもの。当日はバス 様だったも の の にくの雨模 間の滞在後、 東京への帰 行は4時 茶の 日常

路につきま

た。

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。



本

研

究

キンカン

私達は、本州最南端の和歌山 県串本キンカン作りを行っていま す。今年は夏の暑さなどがありま したが、順調に育っており、皆様 に喜んで頂けるキンカンがお届け できると思います。丸ごと安心し て食べられる自然農法がお勧めです。



2月初旬より熟し次第随時

500// / kg あた (税込み(送料別) **艮定数量** なくなり次第終了

支払方法 郵便振替用紙を同封



0

A自然農法 代普及会

〇A自然農法

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



青島みかん

ボカシや有機堆肥で土づくりを 行い、ミカンの樹も元気にすくす くと育っています。太陽の光と不 ※ 知火海の潮風をいっぱいに浴ひ、 県 甘くて美味しいミカンが収穫でき か ました。早生ミカンとは一味違っ 知火海の潮風をいっぱいに浴び、 た青島ミカンをご賞味下さい。



1月28日頃~

支払方法

3,177 円 (消費税 🛶)、 10 箱 G

10kg 箱 (S~Lサイズ込み) 论送形態

商品お届けの翌月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

生産者の河野さんご夫妻

新年明けましておめでどうございます。本年も宜しくお願い申し上げます。

["]本品は、北海道産小豆の豊かな風味と、MOAミネラル シュガーマイルドのこくを生かし、甘味を抑えた上品な 味わいの羊羹です。こしあんの【小豆】と小豆粒の入っ た【小倉】をご用意しております。手土産にもご利用い ただける和風の紙包装です。



<小豆> <小倉>

製造元よりメッセージが届きました!

<わが社の歴史>

江戸時代 安政四年(1857年)、かの黒船来航の頃、 三代目細田安兵衛(幼名:栄太郎)が井筒屋と称し て父の代まで菓子商として続けてきた店を一新し、 日本橋西河岸(にしがし)に独立の店舗を開いた のが始まりです。

その後、屋号を幼名にちなんで"栄太楼"と改め、 様々な商品を創製し、商いに対する誠実一途な姿 勢が、お客様の信頼を得ることになりました。

<羊羹について>

羊羹の語源は、中国の羊肉の羹(あつもの)だと 云われております。蒸羊羹から煉羊羹へと、日本 人の知恵によってその生活の風土の中で新しい ものに生まれ変わり育まれて参りました。羊羹の 製法は土地により店により、色々と特徴がござい ます。

当商品は、熟練した職人により受け継がれてき た江戸風の伝統の技を今に生かし、食い口、甘さ、 風味に節度を心得た銘品でございます。



インターネットによるご注文は 随時受付中!!

品 煉羊羹(小豆·小倉)各種 200g 620円 支払方法 (代引手数料別途)

U R L http://www.shop.moanet.co.jp/

自然食のMOA



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

株式会社

東京都中央区

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

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関西販売 (06) 6459-3363

10

普及会區 然農法農産



0 A自然農法

ジャガイモ(キタアカリ)

キタアカリは、男爵いもの改良 品種で、実は黄色くホクホクした 甘味の強い栗ジャガとも言われて いる人気者です。フライドポテト 道 やコロッケ、辛~いカレーなどに 入れると、美味しさが口いっぱい に広がりますよ。有機JAS農産物



生産者の高橋さん

1月20日~

2,470円(消費が 込み、 10 箱

10kg 箱 (M ~ 2L 込み)

を送付

会員割引/割引後の価格2,200円



注文先 〒 063-0812 札幌市西区琴似 2 条 7 丁目 2 番 5 号 メシアニカビル 6 F MOA 北海道販売 FAX (011) 622 - 8266 / TEL (011) 622 - 0366



M 〇A自然農法 岡

下仁田ねぎ

20 年以上自家採種を続けてい ます。外から持ち込む資材をでき 群馬県 るだけ少なくしようと堆肥も使用 せず、緑肥植物で土を育てていま す。手間と時間のかかった本場の 下仁田ねぎです。





生産者の齋藤さん

1月中旬~2月上旬

100箱

4kg箱(L~3L) 発送形態

支払方法 お届け翌月10日頃に請求書送付

会員割引 / 5 %引き



M

〇A自然農法

福光普及会

研

究会

注文先 〒 351-0014 埼玉県朝霞市膝折 4-21-28 MOA 東日本販売 農産課 FAX (048) 469 - 7603 / TEL (048) 469 - 7601



さつま、里芋セット

福光普及会のある南砺市は、さ つま芋や里芋の産地です。秋に収 穫し冬に備えて保存しています。 間山県から しっかり食べて寒さに負けない体 を作りましょう。



生産者の置田さんと吉田さん

1月下旬

関東、中部、関西 13,300 円 元東北、北東北 14,000円 国国、四原、1/州 14,600円 北海道 15,100円 沖縄 15,100円

発送形態 10kg箱(5kg + 5kg)(LM)

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



〇A自然農法 藤枝普及会

青島みかん

普及会発足第1号である藤枝普 及会に皆さんは、ちょっと油断す ると足を滑らしてしまいそうな急 斜面でみかんを育てています。農 作業は重労働ですが、そんな中で 守り続けているものがあります。 ら それは実りの中に込められています。



藤枝普及会みかん部会の皆さん

発送期間 1月7日~2月20日 **/ √ 2,//√ 円 (消費材 之/)、**送料別<mark>。</mark> 限定式 10 箱 発送形態 10kg 箱(込みサイズ)

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 - 0520 / TEL (0568) 41 - 0325 約15分

187kcal (1人分) 1.0g (1人分)



の春菊を楽しんでみてはいかがで どをかけると、さらに香りが引き れや高血圧の改善に効果があると しょうか。 立ちます。鍋物とは一味違った生 ができ、加熱したドレッシングな のミネラルが含まれており、 が柔らかいので生でも食べること つ春菊ですが、アクは少なく、 いわれています。 眞弓明子さん 特有の香りを持

今月のアドバイザー

少々 カボスぽん酢 炒め油 大さじ1

春菊を洗って軸の部分は細かく、葉の部分は 3cm 長さに切る。ベーコンは短冊切りにする。

菜クッキン

水気を切ったにカボスぽん酢を絡ませる。

フライパンに油を入れて火にかけ、ベーコンから 脂が出てカリカリになるまで弱火でじっくりと炒 める。

熱々のベーコンと油を の上から回しかけ、ベー コンの風味を春菊に移していただく。