自然農法で家庭菜園

栽・培・編

※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。

タマネギをつくろう

タマネギはある程度生長した苗が、長日で15℃程度の温暖な条件を満たすようになると、葉の生長が止まり、基部が太って球になる性質があります。秋播き初夏どりの泉州黄（関西地方）の場合は、12～13時間以上の日長で球をつくるようになります。この他、タマネギの主産地である北海道の春播き秋どり型があり、地域の条件に合わせて苗を選ぶようにしましょう。

根が繊細で、地表面から20cm程度の深さに分布し、高温と乾燥に弱く、とくに幼苗期の乾燥は禁物です。定植時には敷き草をして乾燥を防ぐようにしましょう。

収穫は、葉が自然に倒れるのがサインとなります。畑で倒れたものから順番に収穫して、軒下などに吊るして乾燥させます。球には休眠性があり、家でも長期間の貯蔵が可能となるので、多めにつくっても大丈夫です。

定植

V字型に定植用の溝を掘ります。株間は15cmとして株数に応じて溝の長さを決めます。

11/5

溝の深さは10cmくらいにします。

定植用の苗は、長さ25～30cmで、葉が大きく、茎の太さが6mmくらいのものが理想的です。

掘った穴に分けつから1cm下に地表面がくるように苗の位置を調整します。

苗を置いてから完熟堆肥を2cmくらいの厚さに投入します。

樹々歳々

ブナ科コナラ属 コナラ

北海道から九州にかけて自生するわが国の代表的な落葉樹。里山に多く見かけ、実はドングリとして馴染み深い。また、伐採されても、切り株から萌芽を形成して再生する。このため、昔から炭材として切り出され、再生を繰り返しながら永続的に里山を形成してきた。さらに根は強固で、里山においては土壌の流出を防止する役割も果たしている。

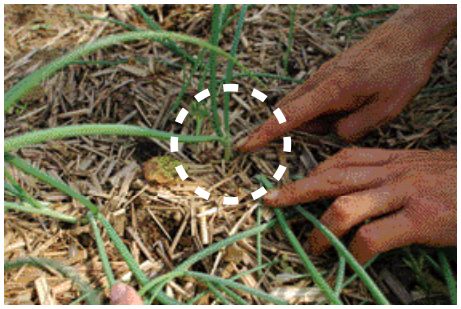
家庭菜園区

大仁農場

8
最後に枯草を敷き詰めます。

7
覆土した地面を手で抑えながら苗を立てます。

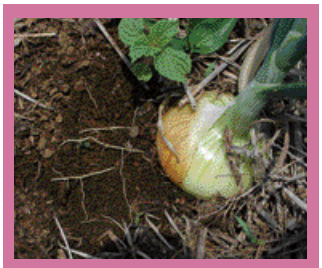
6
掘り出した土で覆土します。


分けつ部分を地表面から1㎝ほど上にくるように調整することを忘れずに。

生長を見守る

12/10

4/23
乾燥に弱いため、土の湿りを保つようにかん水しながら生長を見守ります。



表層根にご注意

タマネギの根は浅く、地表面にそって伸びる表層根が広く分布します。除草時にタマネギの根を切らないように注意しましょう。

収穫前の様子

6/1
収穫時期が近づくと自然に葉が倒れます。

収穫

6/8
晴天時に収穫し、1～2日地干ししてから軒先で陰干ししましょう。

定植時期	11／上旬～下旬（秋播き）
畝幅	1m（2条）
株間	15㎝
条間	20㎝
前作	ナス、マメ科作物
連作	向いている

ここだけは知っておきたい 栽培の小ワザ

【土壌ペーハーについて】

タマネギは酸性に弱く、酸性土壌では生育が良くありません。そのため、土壌ペーハーは6.2～6.8くらいが適しています。酸性の強い土壌で、あえて栽培する場合は、炭酸カルシウムなどの改良資材で土壌ペーハーを矯正する必要があります。

土壌ペーハーを計測するには、土を試薬溶液に溶かした色で判定する検査キットが必要ですが、畑に自生する雑草によっても酸性度が推察することも可能です。

自然農法の不思議な世界

その18

農学博士　木嶋利男

大雨・台風対策

大雨が降ったときに困るのは、雨によって、畝や土、小さな野菜などが流されることです。畑は平坦な場所ばかりでなく傾斜地もあるので、対策は畑の条件によって異なります。

傾斜の強い畑では雨水が傾斜に沿って、激しく流れます。このため、縦の畝では、畝間が川のようになり、土を流亡させます。逆に横の畝は水を堰き止め、やがて溜まった雨水が畝の弱い部分を壊し、縦畝と同じように川ができます。傾斜の強い畑では、やや高めの畝を横（等高線に沿って）に立てます。雨水の逃げる場所がないと、畝が崩れてしまうため、通路側の畝をやや低くし、畝間に溜まった水を通路に流します。なお、通路に草を生やしておくと、流される土が少なくなります。

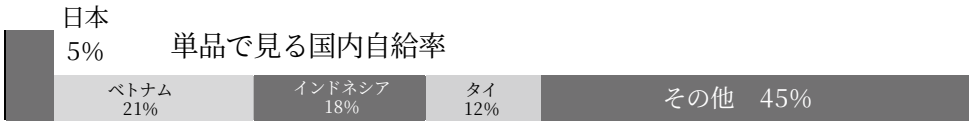
傾斜の弱い畑では、低めの畝を縦（等高線とは逆）に立て、畝間から下流に水を流します。また、傾斜の上部には雨水が畑に流れ込まないように、明渠を掘ります。平坦な畑では雨水は逃げ場がないため、畑に溜ります。そこで、畑の周囲に明渠を掘り、畑に水が流れ込まないようにします。また、畑の所々に明渠を掘り、周囲の明渠につなげます。こうすることによって、畑への雨水の流入と畑に降った雨水を畑の外に流出させます。

風雨に耐える畑のつくり方

台風のとき、野菜が風によってなぎ倒される、あるいは収穫前の実が落ちる場合があります。防風対策には、防風ネットを用いる方法と、ソルゴーやトウモロコシなど背の高い作物で障壁する方法があります。風は四方から吹くのではなく、畑によって、南北あるいは東西のように、風の方向はある程度決まっています。

まず、防風ネットを用いる方法です。南の方向から強い風が吹く畑では、南側に防風ネットを張るのは勿論ですが、風の逃げる北側にも張ります。こうすると、風は風上と風下の防風ネットで風力を弱め、畑の上を波打って吹きぬけていきます。特に風の強い畑や大きな畑では、畑の中央にも防風ネットを張ります。ネットの高さは高いほど良いのですが、高いと防風ネットを風から守るための、工事が大変です。完全に風をシャットするのではなく、風に波を打たせるように、防風ネットはやや低く1・5～2mに張ります。ソルゴーやトウモロコシを防風ネットに用いる場合も、防風ネットと同じ要領で、風上と風下に栽培します。なお、ソルゴーやトウモロコシは天敵が棲みつくため、バンカープランツとしても活用できます。

地産地消



日本型粗食のススメ

私たちが、正しいと信じているもののひとつに現代栄養学があります。1日に必要なカロリー数やビタミン・ミネラルの種類、食事の回数やおかずの品数まで、こと細かに数値で表され、それを守ることが健康の秘訣であると教えられてきました。しかし、この栄養学は西洋からもたらされたものであり、当然のことながら欧米人の体質や食事法を基準にしています。私たち日本人に適した栄養学であると信じるには少しばかり疑問があるようです。

そこで前回に引き続き、これまで長い歴史を刻んできた日本人の食のあり方を考えてみましょう。そこには栄養学に示された食事をしなくても、驚くほどの体力を合わせ持ち、多くの苦難を乗り越えてきた事実があります。

少し極端な例ですが、戦国時代の武将たちは、重い甲冑と武具を身に纏い、三日三晩走り続けることができました。そして戦場に着くとすぐに戦いを始めるというのですから、そのパワーたるや凄まじいものです。驚くべきことに、これをわずかな握り飯と味噌だけでこなしていた様なのです。現代栄養学ではとても考えられないことです。

しかし、これは何も戦の時に限ったことではなく、当時の日本人は普段でも「粗食」で、今日のような様々なおかずに囲まれた食生活を送ることは滅多にありませんでした。それでも人々が健康でいられたのは、肥沃な土壌で育った旬の野菜を使用した日本型食生活をしていたからなのです。

欧米人が、多くの種類の食品を摂取しなければならないのは、その食材に問題があるかもしれません。例えば塩。欧米ではミネラル分が失われてしまった岩塩が主流であるのに対して、わが国では海塩が使われてきました。そこには多くのミネラルが含まれているため、他の食材からそれらを補給する必要がなく、粗食を可能にした一因になっています。野菜類についてもしかりで、自然の土で育て、ミネラルを損なわない料理法が心がけられました。

そして、何よりも日本人の粗食を支えてきたのがお米。これは日本の風土に合ったという面があるのですが、主な理由は、それが完全食品だったからです。玄米には必要なミネラル、脂質、タンパク質などが含まれ、味噌汁と漬け物のような一汁一菜だけで何十年も健康であり続けられるのもそこに秘密があります。

多くの食材から必要な栄養を摂取するより、はるかに合理的で体に負担の少ない日本型の粗食生活を実践しましょう。そして健全な心と身を獲得してスピリチュアリティを高め、地域と共同した幸せな人生を歩んで行きませんか。

その地で　産まれたものを　その地で　消費する

楽しい生活

日常生活の中でできる

簡単な健康管理

骨粗鬆症の予防について

10

今月は骨粗鬆症をテーマに取り上げましょう。

骨粗鬆症とは「骨量が減少し骨の脆弱性が増し（骨がスカスカになる）骨折しやすくなった病態」です。みなさんは骨密度を測定したことがありますか。骨密度は20歳前後でピークに達し、40歳台半ばまではほぼ一定ですが、50歳前後から急速に低下していきます。女性の場合は閉経期を迎えて女性ホルモンの分泌が低下すると急激に骨密度が減り、同年代の男性に比べて骨密度が低くなります。このため、患者さんの80％以上が女性と言われているので、特に女性は注意が必要です。

骨粗鬆症になれば骨がスカスカになるため、尻もちをついただけで脊椎圧迫骨折を引き起こす要因にもなります。他にも手足を骨折すると安静期間が長期化し、関節が固くなったり、全身の筋力が低下し腰背部痛が加わり活動意欲も低下することになり、いわゆる寝たきり老人にもなりかねません。それだけに骨粗鬆症にならないように生活習慣を見直す必要があります。

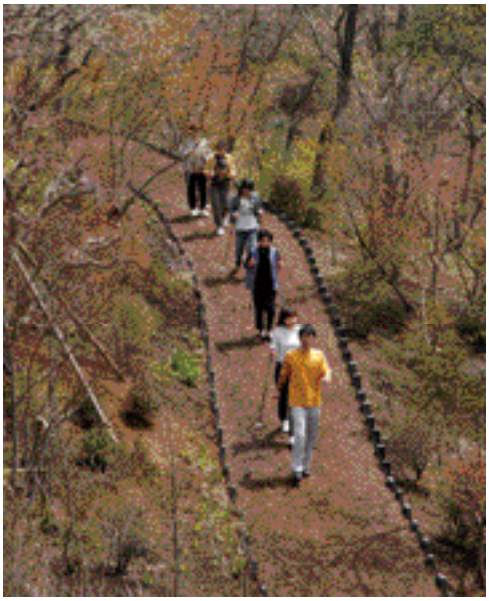
それには適度な運動や日光浴、バランスのとれた食事を心掛けることによって、骨密度の低下を防いだり低下の速度を遅らせたりすることができます。

特に骨を強化するにはカルシウムが必要ですが、摂取したカルシウムを効果的に利用するためには骨に与える適度な運動が必要です。骨に刺激を与えればその刺激に耐えられるように骨を強化するというような変化が自然と発生します。それには先月取り上げたウォーキングや全身を使う農作業や片足立ち等の運動が効果的です。また屋外での運動は日光浴となり、日光にあたることで体内にはビタミンDがつくられ、ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける役目を果たすため、骨に良い効果を与えます。もちろん長時間の日光浴は避けて下さい。

まとめると、加齢による筋力低下や姿勢保持障害等が転倒をまねき、骨粗鬆症であれば骨折する恐れがあるため、運動によって筋力強化やバランスの改善、良姿勢の獲得等は転倒予防につながることになります。

大仁瑞泉郷では、春と秋に瑞泉郷まつりを開催しており、そこでは骨密度の測定を行っているため、ご自分の骨密度を定期的に測定してみてはいかがですか。

（引用文献）骨粗鬆症ホームページ、運動療法と運動処方」



瑞泉郷でのウォーキングプログラム

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

種、いのち、を育てる

静岡大学名誉教授、MOA自然農法文化事業団 技術顧問　中井　弘和

その７

食卓の風景

腸の手術をしたことについては本誌８月号で少し触れた。手術後３ヶ月以上過ぎたが、腸の機能はまだ十分には回復していない。食事にはなお細心の注意を要する状態である。食べ物や食べ方によって私の身体は敏感に反応する。肉や魚は、心身ともに受け付けない。好きだったお酒も今はまったく欲しいと思わない。食品添加物にも容易に拒絶反応を示す。また、よく噛んで、心静かに食べなければならない。食べることの厳粛さを、身に染みて思い知らされているところである。

しかし、健康が回復すれば、このむしろ特異な経験や感性はすぐに消え去ってしまうに違いない。他の生き物のいのちを摂り、自分のいのちとする、食べるという行為が厳粛であるということは至極当たり前のはずである。だからこそ、料理法も含めた「食べる形」が必要になってくるのだろう、と遅まきながら気づくことになった。その食べる形こそが、他者のいのちを自らのものとし、心身の健康を保つ最良の業となるはずである。

先日、曹洞宗の開祖、道元禅師の生涯を描いた『禅』という映画を観る機会があった。僧たちが、祈りとともに厳かに食事をする端正な姿がとても印象に残った。料理をすること、そして食べることが最も重要な修行のひとつである、とこの映画は語っていた。幼い日、親や祖父母から躾られていた食事の仕方は禅僧の影響を受けていたのだということも知った。ちなみに、私の故郷は曹洞宗の本山、永平寺を擁する福井県にある。洋の東西を問わず、食べることがいのちの根源である神や仏あるいは大自然との厳かな交流であることの証が、あまたの宗教の儀式に見出されることは確かである。

「失って初めて気づく大切さ家族そろって囲む食卓」私が講話を担当しているある少年院の少年の歌である。罪を犯して、後悔と絶望感に沈む少年の心情をよく表していて心打たれる。家族とともにある食卓は少年の人生の原風景であったのだろう。この食卓にどのような食べる形があったのかは知る由もない。しかし、食べ物、すなわちいのちを分け合う食卓がなければ、食べる形のありようもない。この歌には、少年の未来に向かう祈りと希望があるとも感じているのである。

ひるがえって、日本から食卓の風景が、揺らぎ遠くなりつつある、といわれ始めて久しい。子供の孤食の問題も盛んに取りざたされるこのごろである。私には、揺らぐ食卓の向こうに、70％の食べ物を外国から輸入し、その３割のほぼ２０００万トンを捨てている日本の現状が重なって見える。自ら作らずに飽食の限りを尽くしている、という奇妙な現象の只中にわたしたち日本人は立っているのである。今年の自殺者は過去最悪のペースで増加しつつある、との新聞報道もある。食卓や食べる形の崩壊が日本人全体のいのちを弱めている、と言ってもよい。この時代、いのちの循環を根底にすえる自然農法が、農業技術としても時代や人の生き方を示す思想としても強く求められていると私は考えている。

食品添加物とMOA加工食品

雑魚と書いて「ザコ」と読みます。
一般的にマイナスイメージが強いのですが、
本来の雑魚は、非常に栄養価が高い上に、
餌となって高級魚を育てる役割も担っています。
もちろん、私たちの食卓にも度々登場して
料理の引き立て役を演じてくれたりもします。
鯛やマグロなどの主役に目が奪われがちですが、
本当に感謝すべきは、この雑魚たちかも知れません。

私たちに大切な雑魚

今、名古屋港水族館では、まいわしが群れをなして泳ぐ様子を、見学者が水槽のガラス越しに見られるように工夫し、「まいわしのトルネード」と名づけて紹介しています。いわしが海の中で、群れをなして泳ぐことを聞いて知ってはいますが、目の当りにすれば、それはきれいなことでしょう。

いわしやさんま、さばなどの値段が安く大衆的な魚のことを大衆魚と言います。この大衆魚に含まれる成分の中には、不飽和脂肪酸と呼ばれる、体の中で作ることができない種類の油が、他の食品に比べ断然に多いことが数年前に発表されました。

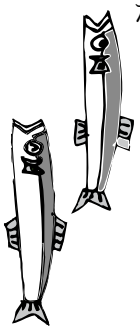
ドコサヘキサエン酸やエイコサペンタエン酸というもので、長くて呼びにくいので、今流の略称では、ドコサヘキサエン酸をDHA、エイコサペンタエン酸をEPAと、アルファベットで表しています。商品のパッケージにはこのアルファベット表記が用いられていることが一般的です。あの商品に書いてあったと思い出す方もいらっしゃるでしょう。

群れをなして泳ぐいわしは大衆魚、大物ではない小物、いわゆる雑魚です。しかしこの雑魚のイワシ類を私たちは様々な料理にして食べています。小さいものは、食塩水で煮た後に天日などで干し、関西では「ちりめんじゃこ」と呼びますが、関東では「しらす干し」と呼び、ごはんに混ぜたり、酢の物にしたりしてよく食べます。もう少し成長し大きくなると煮干、出しをとるのに使います。もっと大きくなると干物にして、焼いて食べます。イワシ類の中でもシロウオやイカナゴは、比較的淡白な味なので佃煮にもします。

ちりめんじゃこの名前は、イワシ類のごく小さな魚を平らに広げて干した様子が、細かなしわをもつ絹織物のちりめんを広げたように見えたことと、ざこから変化してじゃこと言うようになったと言われます。当時、絹織物は貴重なもの、大衆魚の雑魚も私たちにとってはかけがえのない貴重なものとの気持ちがそのような言葉を生みだしたのかもしれません。

エムオーエーには、瀬戸内海で獲れたかたくちいわしの稚魚を素早く煮て、天日で干した「ちりめん」があります。酸化防止剤を使用していないので、天日干しした後袋詰めするまでの間、冷凍保管し、袋に詰める際には脱酸素剤を封入し、ちりめんが酸化しないようにしています。ちりめんの腹がピンクや赤茶色になっている場合がありますが、これは海老やたこの稚魚を食べている瀬戸内海産によく見られる特徴です。また、ちりめんは小さいので魚を丸ごと食べることができ、DHAやEPAと共にカルシウムも摂取できます。

沢山とれるものをできるだけ多く食べることは、人間の健康はじめ地球規模で考えても良いと考えると、大衆魚は私たちの食生活になくてならないは貴重な魚です。その大衆魚に、人に大切な油の成分があることをよくぞ発見してくれたものです。雑魚とも言われる大衆魚を見直すことができました。



お便り回覧板

去年、自然農法のみつばをプランター栽培したのが、今年は驚く程沢山できました。ちょっと硬そうに見えましたが、香りも良く、食べると柔らかく、すごくうれしく、また根を植えておきました。

（大阪府豊中市　石橋久美恵）

今年の長雨にもかかわらず、ゴーヤ、プリンスメロン、ナス、キュウリ、トマト…、育ってくれて、食事のときにはどれを収穫しようかと楽しみです。

（石川県津幡町　稲山正美）

いつも、解りやすい記事楽しみにしております。アスパラの作り方が勉強になりました。いつも（家庭菜園で）収穫がなく、やめておりました。是非、また取り組んでみます。また、日常生活での健康管理はとてもためになりました。間違った水分の摂り方をしておりました。ありがとうございました。

（北海道札幌市　西窪文夫）

種、いのち、を育てるのエッセイに感動しました。先日大仁に行ったばかりだったので、情景が想い出されて、私の心も癒されました。

（神奈川県南足柄市　野村和幸）

地産地消のコーナーがとてもわかりやすかったです。小さい頃から学校でもこのような学習がなされて、給食にも反映されていくと、次世代の人たちの食生活が変わっていくのではないかなと感じました。

（北海道札幌市　山岸未貴）

食が培った私たちの体を、先祖から受け継いだ大切な生命と思い、日本型の食事、地産地消を大事にしたいですね。

（山口県下関市　池田昭子）

読者プレゼント

締切　10月30日（金）消印有効

終了しました

当選は発表をもってかえさせていただきます。

今回は[illegible]パル店に「特別和[illegible]料理（11/1[illegible]-12/10）」のペア食事券を[illegible]名様にプレゼント。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

温故知新

自然暦 農事暦

「公孫樹（いちょう）や柳の葉が颯と落ちて終えば翌年は豊年」

出典『自然暦』（川口孫治郎著、昭和18年、日新書院）

伝

青森県三戸郡田子町の伝承。いっとはなしに漸次に散った翌年は凶年。

シマ吉の大冒険 Vol.117

ハロウィンを楽しもう！　たて☆りえ

消費者の声

香川県より

生産者と消費者をつなぐ店舗スタッフの木下千代美さん

香川県高松市の「MOAかがわ健康増進センター」の1階は「グリーンマーケットMOA」で日々お客さまの健康を願い、笑顔の対応に心がけています。毎週土曜日に近隣の生産者が集い、「野菜市」が行われます。

そんな中に、車で20分かかるところを美味しい野菜を求めて買いに来られるMさん（30代女性）がいます。購入された野菜の調理の仕方、例えば菜花やダイコン、マンバ（高菜）の作り方も教えてあげると、子ども（小学6年女）が「美味しい！と言ってくれたよ」と喜んで話をしてくれます。そのお子さんが、スーパーの野菜は「臭い！」といって食べずに、ここでの野菜は喜んで食べてくれるそうです。ついこの前は、「魚の日」に魚（ガシラ）を購入されたのですが、お子さんが目のまわりまで綺麗に食べ、子どもは味に正直だと思いました。

とにかく、自然農法の野菜は「美味しい」「甘い」「調味料が少なくても野菜そのものの味で、美味しく食べることができる」等の声があり、日々、汗水流してお米や野菜栽培をしている農家さんに感謝しています。

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

MOA自然農法 宇土普及会 熊本県から

柿（太秋）

終了しました

太秋柿は、果汁が多く甘さがあり、ふつうの柿に比べ、サクサクッとした食感とパンと種がないのが特徴です。果実の大きさは400ｇと通常の1.5～2倍あります。是非ご賞味ください。

生産者の那須さんご夫妻

注文期間　10月1日～11月末
発送期間　10月末～12月初旬
値　　段　A＝3,150円　B＝2,100円（消費税込、送料別）
（3箱以上のご注文は1箱につき200円引き）
限定数量　各100箱
発送形態　A＝3kg箱（6～10玉入り／秀品）
B＝2kg箱（5玉前後入り／秀品）
支払方法　郵便振替用紙を同封

注文先　〒869-0412　熊本県宇土市岩古曽町528　那須直敏
FAX（0964）23 - 0972／TEL（0964）23 - 0972

特

MOA自然農法 雲仙普及会 長崎県から

花子みかん（椪柑系）

終了しました

花子みかんは、果皮、果肉ともが濃く、糖やクエン酸が多く含まれています。また糖と酸のバランスが良く、とても濃厚なみかんです。中袋が薄く、口の中で果肉と一体となり袋ごと食べても違和感はありません。

生産者の馬場さん

注文期間　10月1日～10月31日
発送期間　11月6日頃
値　　段　2,900円（消費税込、送料別）
（2ケースまで1梱包で発送可）
限定数量　100箱
発送形態　5kg箱（LM混み）
支払方法　商品お届けの翌月10日頃に郵便振替用紙を送付
（天候により発送が前後する場合がありますので、FAXでご注文の際は必ず電話番号をご記入下さい）

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

料理の幅が広がる

ちりめん　50g

右の品は、穏やかな波の瀬戸内海で収獲したかたくちいわしの稚魚を、素早く煮て、天日などで干して乾燥させた、良質な「ちりめん」です。

市販ではビタミンＥなどの酸化防止剤を使用したものもありますが、本品には使用していません。その代わりに袋の中に脱酸素剤を入れています。

お勧め料理は梅ジャコ奴。本品ひとつまみと梅干1個分の梅肉を豆腐の上にのせ、かつお節削り少々とかぼすポン酢をかけます。ちりめんに含まれているカルシウムを効果的に摂取する一品です。

MOAちりめん製造者：　かね七株式会社

製造者からのメッセージ

当社は明治17年、煮干の卸売業として創業致しました。

現在「味つくり100年」をキャッチフレーズに、伝統の味を今に伝えつつ、食べきりサイズのおそうざいや無添加タイプの調味料など現代のニーズにあった商品づくりも行っております。

ＭＯＡちりめんは、瀬戸内産です。瀬戸内産ちりめんは程よい乾燥具合で、風味の良さが特徴です。

気候や天候にも左右されますが安定供給を目指し、これからもお客様に安全で信頼される商品づくりをして参ります。

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　ちりめん　50g 347円
支払方法　代引き（手数料別途）
ＵＲＬ　http://www.shop.moanet.co.jp/

自然食のＭＯＡ　検索

お求めは各販売会社まで

●販売会社
・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)6388-1500
・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
●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

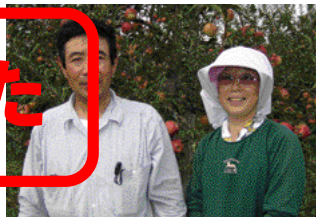
旬 全国普及会直送 自然農法農産物の

特 りんご（ジョナゴールド）

MOA自然農法 弘前普及会 青森県から

終了しました

りんごの故郷、青森から冬の味覚が収穫される季節になりました。今回ご紹介するジョナゴールドは酸味と甘味が絶妙のバランスをとった美味しいりんごです。この機会に是非安全性の高いりんごをお求め下さい。


生産者の斉藤さんご夫妻

注文期間　10月1日～11月中旬
発送期間　11月上旬頃～11月中旬
値　　段　3,500円（消費税込、送料込）
※関東、東北、新潟以外は別途送料の315円がかかります。
限定数量　なし
発送形態　5kg箱（約16～20玉入り）
支払方法　お届け翌月10日頃に請求書送付

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

自 人参（ひとにんじん）

MOA自然農法 千葉中央普及会 千葉県から

終了しました

今年も美味しい人参をお届けします。栄養価の高い人参を是非ご家族でご賞味ください。

生産者の永嶋さん

注文期間　10月1日～2月上旬
発送期間　10月10日～2月下旬
値　　段　2,300円／10kg
1,200円／5kg（消費税込、送料別）
限定数量　なくなり次第
発送形態　10kg箱、5kg箱（土付き、M、L）
支払方法　郵便振替用紙を同封

注文先　〒266-0004　千葉県千葉市緑区平川町1152番地　永嶋久一郎
FAX (043)291 - 4021　TEL　同左

特 有田みかん（極早生）

MOA自然農法 有田普及会 和歌山県から

終了しました

和歌山県有田地方は、400年以上続くみかんの産地です。（生産高は全国第1位）豊かな恵まれた中、化学肥料・外観をよくする農薬を一切使用せずに栽培いたしました。どうぞご賞味くださいませ。

生産者の皆さん

注文期間　10月1日～10月15日
発送期間　10月下旬
値　　段　A.1,550円
B.2,800円（消費税込、送料別）
限定数量　各50箱
発送形態　A. 5kg／B.10kg箱（秀品2L～S混合）
支払方法　お届け月の翌月初めに郵便振替用紙を送付

注文先　〒564-0053　大阪府吹田市江の木町16-9　MOA関西販売
FAX（06）6388 - 1711　TEL（0120）55 - 0359

自 紫黒米（古代米）

MOA自然農法 津山普及会 岡山県から

終了しました

紫黒米は含有しているアントシアニンが抗酸化作用が認められている健康食品です。標高250mの高台の天水田で作付けした紫黒米の今年の作柄は良となりました。玄米のまま炊飯して「古代の味」をご賞味ください。

生産者の馬坂さんご夫妻

注文期間　11月1日～来年5月
発送期間　11月～来年5月
値　　段　約1,000円／1kg当り
（消費税込、送料別）
限定数量　なくなり次第
発送形態　2kg～30kg（紙袋）入り（小粒混合）
支払方法　郵便振替用紙を同封（振込料無料）

注文先　〒709-4635　岡山県津山市油木北708-1　黒米のうまさか（馬坂敏雄）
FAX（0868）57 - 8367／TEL　同左

訂正とお詫び　先月号の誌上マーケットでMOA北海道販売の電話番号が間違って記載されていました。正しくは、下4桁が0366でした。大変ご迷惑をおかけしたことをお詫びするとともに、謹んで訂正させていただきます。

MOA 自然農法　平成 21 年 10 月 1 日発行（毎月 1 回 1 日発行）　平成 8 年 5 月 1 日第三種郵便許可　http://www.moaagri.or.jp

健康野菜クッキング

玄米バーグ 人参ソースがけ

約30分	436kcal（1人分）	1.2g（1人分）
調理時間	カロリー	塩分

（米を浸す時間、炊く時間を除く）

玄米バーグの材料

●玄米	240g	●鶏肉	40g
●もち米	60g	●鉄火味噌	40g
●水	2カップ	●パン粉	40g
●インゲン	40g	●塩、コショウ	少々
●人参	40g	●サラダ油	適量
●きのこ	40g		

人参ソースの材料

●人参	100g	●牛乳	1カップ
●タマネギ	50g	●塩・コショウ	少々
●ご飯	20g		

栄養士の一口アドバイス

お米は炭水化物を豊富に含む、日本人にとって重要な主食です。その他にもビタミンやミネラル、食物繊維が含まれており、玄米で食べると白米の場合よりも多くの栄養素を摂ることができます。しかし、玄米は消化しにくいため、よく噛んでゆっくり食べるとよいでしょう。私たちにとって大切なお米ですが、食べる量は年々減少しています。昭和37年頃には一人当り年間120kg近く食べていたのが、平成18年には61kgまで半減しています。一日当りに換算すると、お茶碗二膳ほどです。お米を食べることは、私たちの健康だけでなく、美しい環境の保全、伝統文化の継承にもつながります。新米が届くこの時期に、改めてお米の持つ力を考えてみませんか！

今月のアドバイザー　眞弓明子さん

つくり方（4人分）

玄米バーグ

①玄米ともち米はそれぞれ水に浸して一昼夜置いておく。
②①と水 2 カップを合わせて炊く。
③鶏肉、インゲン、きのこは細かく切ってフライパンで炒め、塩、コショウで軽く味付けする。人参はせん切りにしてさっと茹でる。
④ボールに③と鉄火味噌、パン粉を入れてよく混ぜる。
⑤炊き上がった②を④に混ぜ合わせ、4 等分して形を整える。
⑥サラダ油を熱したフライパンで⑤の両面をきつね色になるまで中火で焼く。
⑦器に盛り付け、人参ソースをかけた上に、せん切り人参を乗せる。

人参ソース

①人参は薄い半月切りかいちょう切り、タマネギは繊維に対して直角の薄切りにする。
②①をサラダ油で炒め、塩コショウをして、さらに炒める。
③②の鍋に牛乳を入れ、沸騰したら弱火で 10 分程度煮る。
④③をミキサーにかけてなめらかにし、塩、コショウで味を整える。

鉄火味噌の作り方　材料　赤味噌　100g　白味噌　25g　砂糖　50g　みりん　大さじ1
作り方　材料を鍋に入れ、弱火で練り合わせて鉄火味噌を作る。

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