

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。

ジャガイモをつくらう

ジャガイモを買って暫く放ら、それを下にして定植し、置すると芽が出てきます。こす。60g未満のものについて、それが地上部に出て葉を繁らせ、分割せずにそのまま横方向に花を咲かせることになるので、元気な芽が出そうな種イモを定植して発芽させます。1つの種イモから何本か発芽してきます。これらを間引きして本数を整えながら、出芽後10日で草丈が10cmになった頃に1回、20日後頃で草丈が20cmくらいになった時に2回目、目の土寄せを行います。大きな種イモの場合は、頂芽群を中心に縦割りで分割し、別項参照)、4日間くらいかけて切断面を乾燥させてから、ジャガイモを育てて下さい。

定植

深さ 10 cm の植え穴を掘ります。



種イモを準備します。白線で囲まれた部分が頂芽群です。



頂芽群が横になるように種イモを底に置きます。



最後に覆土して平らにします。

樹々歳々



カキノキ科 カキ

東アジア原産で、日本でも古くから栽培されている。長年にわたって改良が進められ、現在は約千種類の品種がある。甘柿と渋柿の両方が栽培されているが、幼果期はいずれにも可溶性タンニンが含まれ、渋くて食べられない。甘柿は成熟の過程でこれが不溶性タンニンに変化するものを言う。渋柿は渋抜きを行うが、そのまま干し柿にする場合も多い。

自然農法で家庭菜園の 通信教育が始まります

予告

本事業団が蓄積してきた自然農法技術をアレンジして家庭菜園向けにプログラムした通信教育を来春からスタートさせます。この教育プログラムは、オリジナルテキストによって自然農法の基礎を学んでいただくと同時に、課題として提供される栽培層に従って実際に野菜を栽培していただき、それに対する疑問や問題点について質疑応答を行いながら、簡単に誰にでも自然農法が理解できるように計画されています。

受講期間は春コースが4月の定植時期から9月の収穫まで、秋コースが8月から来年の1月まで。課題として栽培する野菜は2品目、野菜づくりを行いながら修了までに3回のレポートがあります。

第1期受講生の受付期間 春コースが平成22年1月15日～3月15日まで。秋コースが7月15日まで。

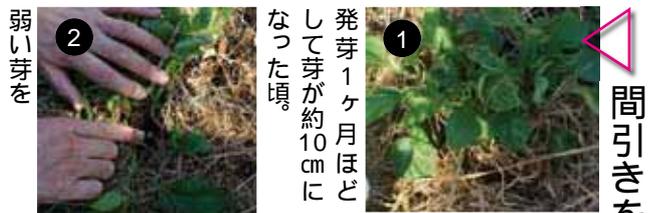
受講料 年間26,800円(テキストなど全教材を含む)。
なお、本事業団の賛助会員は1,000円の割引となります。詳細は本誌1月号に掲載いたします。

家庭菜園に関する疑問にお答えします

いつも本誌家庭菜園コーナーをご愛読いただきありがとうございます。来年より新しいコーナーを設置しますのでご案内いたします。

家庭菜園コーナーの読者には、自然農法を実践されている方が多く、これまで、お手紙などでそれに関連する疑問が多く寄せられていました。このため、皆様が日々自然農法を実施する時に感じる疑問や感想を専門スタッフが答える場が必要だと考え、来年からQ&A形式の「家庭菜園 何でも相談室」を開設することになりました。相談してみたい方は、手紙がハガキで住所、年齢、名前を明記の上、質問を簡潔に述べ、左記の所まで郵送して下さい。分野ごとに専門スタッフが丁寧にお答えいたしますので、多くの方のお便りをお待ちしております。

〒410-2311 伊豆の国市浮橋1606番地2
MOA自然農法文化事業団「何でも相談室」まで



間引きをする



弱い芽を
間引いて
強い芽を2本残します。



土寄せを行う

土寄せを2回行います。



開花しました。栄養をイモに回すためすべて摘むことにします。



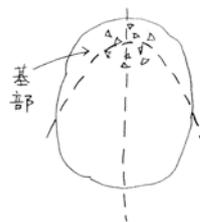
収穫

摘み忘れたらジャガイモの実であるムカゴができます。これも食べられますが、そのままにしておいた方が良い結果が期待できます。

大きな種イモは頂芽群を中心に縦割り度1片50g程度になるよう

ここだけは知っておきたい
栽培のワザ

2~4分割して使います。定植時には、この切断面が下になるようにして底辺に置きます。こうすることで頂芽群からの発芽がスムーズに行えるようになります。



自然農法の

その19



農学博士 木嶋利男

コンテナ栽培

コンテナは畑と異なり、野菜を栽培する土の量が極端に少なくありません。野菜の生育を制御するには便利ですが、コンテナに入れる用土作りや水かけなどの管理が大切です。

まず、コンテナに入れる用土についてです。畑では立体構造が土

作りの決め手になりま

すが、コンテナで

は限られた空間を

利用するため、水は

けと水持ち

を備えた用土

全体に根が張れる用土づくりを

用います。

また、最上部

生育するためには、コンテナ全体の土に根を張らせるような、水はけと水持ちを良くする用土作りが必要になります。

移植するキャベツやブロッコ

リーなどの葉物野菜類、トマトや

ナスなどの実物野菜類では、コン

テナの底に乾燥したワラや落ち葉

などの未熟な有機物を3〜5cm敷

き、その上にやや完熟した有機物

(落ち葉堆肥では葉の形がしつか

りしている)とやや細粒(直径4

mm以下)の赤玉土を1対1で混合

した用土をコンテナいっぱいに入

れ、コンテナごとゆすって、用土

を沈めて安定させ、水を受ける部

分を確保し、野菜を定植します。

直接播種するコマツナやホウレ

ンソウなどの葉物野菜類、ダイコ

ンやニンジンなどの根物野菜類で

は、播種とその後の生育をスムー

ズにする必要があります。まず、

コンテナの底に、移植する野菜と

同じように、乾燥したワラや落ち

葉などの未熟な有機物を3〜5cm

敷き、その上に、完熟した有機物

(落ち葉の堆肥では葉の形がわか

らない)と細粒(直径3mm以下)

の赤玉土を1対1で混合した用土

を、コンテナの上部に5cm残して

入れます。最後に有機物を含まな

い細かい土を3cm入れます。

根物野菜は未熟な有機物がある

と、収穫部に根曲がりや肌荒れ

などの障害を受ける恐れがありま

す。このため、完熟した有機物を

用います。

また、最上部

に有機物を含まない土を用いるの

は、種が播かれる部分であるため、

肥料分を含まないことが大切なた

めです。

植え付ける密度はあまり気にし

なくても大丈夫です。植え付け密

度が少なければ大きな収穫物と長

い収穫期間、逆に密度が高いと、

収穫物は小さく、期間が短くなり

ます。

作りが大切です。一般的にはプランターの底に大粒の赤玉土や軽石を敷き、その上に肥料分を含まないやや細かい土を入れ、最後に完熟した有機物を混合した土を入れます。本方法は間違いではないのですが、限られたコンテナで行うと、必然的にコンテナが大きくなりすぎます。小さなコンテナでも十分に野菜が

生育するためには、コンテナ全体の土に根を張らせるような、水はけと水持ちを良くする用土作りが必要になります。移植するキャベツやブロッコリーなどの葉物野菜類、トマトやナスなどの実物野菜類では、コンテナの底に乾燥したワラや落ち葉などの未熟な有機物を3〜5cm敷き、その上にやや完熟した有機物(落ち葉堆肥では葉の形がしつかりしている)とやや細粒(直径4mm以下)の赤玉土を1対1で混合した用土をコンテナいっぱいに入れ、コンテナごとゆすって、用土を沈めて安定させ、水を受ける部分を確保し、野菜を定植します。直接播種するコマツナやホウレンソウなどの葉物野菜類、ダイコンやニンジンなどの根物野菜類では、播種とその後の生育をスムーズにする必要があります。まず、コンテナの底に、移植する野菜と同じように、乾燥したワラや落ち

葉などの未熟な有機物を3〜5cm敷き、その上に、完熟した有機物(落ち葉の堆肥では葉の形がわからない)と細粒(直径3mm以下)の赤玉土を1対1で混合した用土を、コンテナの上部に5cm残して入れます。最後に有機物を含まない細かい土を3cm入れます。根物野菜は未熟な有機物があると、収穫部に根曲がりや肌荒れなどの障害を受ける恐れがあります。このため、完熟した有機物を用います。また、最上部に有機物を含まない土を用いるのは、種が播かれる部分であるため、肥料分を含まないことが大切なためです。植え付ける密度はあまり気にしなくても大丈夫です。植え付け密度が少なければ大きな収穫物と長い収穫期間、逆に密度が高いと、収穫物は小さく、期間が短くなります。

癒



しの里

親子でお面づくり！

大仁瑞泉郷では、未来を担う子供達に自然農法の「圃場見学」や「土に触れる体験学習」を始め各種体験プログラムを通して、「日本の食と文化を伝承し、心豊かに育ってほしい」との願いから、近隣の幼稚園や保育園と小学校の体験学習や遠足の場として、広く一般に公開しています。今回は、園児達の自然体験としてスタートした「お面作り」を紹介します。



野原でお面の材料を親子で探します。

自然体験プログラムのご案内



お面に草花を張り付けて、親子のオリジナルお面が完成です。

9月下旬の晴天に恵まれた日、熱海市の保育園から45組の親子が来場し、3つのプログラムを体験しましたが、親子の絆が深まった一日でした。

なかでも、今回初めてプログラムとして提供されたのが「親子のお面づくり」です。お面は、お菓子や物が入っていた化粧箱を利用して、家族の顔を始め動物やヒーローなどの顔を作ります。目の見

える部分の穴あけをした顔の大きさに合ったボール紙に、

葉っぱ、お花、

木の实、小枝などを3種類以上

使う決まりで作

るのですが、様

子を見ていると、夢中になって

葉っぱやお花を探しているお母さん、

どの葉っぱを口にしようか、

鼻にしようかと夢中になっていま

した。誰が園児で誰がお母さんか

錯覚してしまいそうでした。

楽しまれたお母さん方から寄せ

られた感想では、「とても楽しい

一日でした。お面作りは母親の私

も熱くなってしまう、子供を置いて

お花や葉っぱを取りに行ってしまう

ました」「子供が、家に帰って

皆に見せていました。作るだけ

でなく自分で材料を探しに行っ

たのが楽しかったようです」「子

供はとても楽しかったみたいで、

帰ってからもお面をつけて遊んで

いました」等々、参加されたご家

族のその日の食卓は、家族揃って

笑いに包まれたとのことでした。





日常生活の中でできる 簡単な健康管理

転倒予防について

11

現在では昔と違い、体を動かす機会が少なくなりました。ほとんどの人が移動手段として乗り物（車・電車）を利用し、歩く機会が減っています。家庭にあっても、電化が進むにつれて体を動かす作業そのものが減っており、老若男女を問わず、現代人の多くが運動不足に陥っているといえましょう。

運動不足は、肥満を招くばかりでなく、高血圧や糖尿病、がん、心臓病といった生活習慣病の危険因子と考えられているため、日常生活に運動習慣を取り入れることが大切です。

人間は20代で体力のピークを迎え、年齢を重ねるに従って筋力や体力が低下します。老化（加齢）を感じるようになって、特に顕著なのが、足の筋力の低下でしょう。歩き方がすり足気味になり、ちょっとした段差につまずいて転倒するケースが見られます。

段差に気付いていて乗り越えたつもりでも、実

は自分が思っているほど足が上がつていなくなったりします。またバランス能力も低下し、体がふらつくとうまく体を修正する能力（立ち直る能力）が衰え、転倒の危険性が高くなります。

つまずきの主な原因は足のつけ根にある「腸腰筋」の筋力低下にあるといわれています。

腸腰筋は、主に歩く時や階段を上る時に足を持ち上げるために働く筋肉です、この筋力の衰えがすり足となり、つまずきにつながり、転倒して骨折を引き起こすこととなります。

入院ともなると、ベッドに横になって過ごす期間が長くなり、ますます体力や筋力が低下してしまいます。リハビリを受けても、一度落ちた体力や筋力を回復するのに時間を要し、さらには二次的障害として寝たきりや認知症になる場合もあります。転倒は、寝たきりになる要因のトップ3に入っています。そうした背景もあって、介

護予防」が強く叫ばれています。介護予防とは、生活が不活発になることによる心身の機能低下を防ぐことを目的とし、積極的に体を動かしたり外出を心掛けたり、自立した心身の維持に努めることをいいます。

つまり、普段から体を動かすことを意識して、運動習慣を身につけることが重要になります。転倒を防ぐために「腸腰筋」を鍛えるなど、普段からトレーニングを行い、筋力を付けておけば、病气やけがで一度くらい寝こんでしまっても、回復する可能性を高め、寝たきりになりにくくしてくれるのです。まずは生活が不活発にならないように、普段から体を動かす事を意識して運動習慣を身に付けることが大切となります。



腸腰筋の筋力アップにつながる太ももを上げる運動

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8

自然農法の最大の課題は、収量の確保にあると考えている。自然農法に限らず、作物の「収量性」は農業における普遍的かつ重要な課題である。いきおい、それは最高の育種目標ともなる。しかし、このところ飽食の社会風潮の中で、農学に関わる者たちから収量性への意識がとみに薄れつつあるのではないかと感じている。

日本人の主食である米が余る、ということもそれを助長する要因であろう。国の農業政策に現場の農家や研究者

たちが翻弄されるのも至極当然のことである。ちなみに、国が進めている稲の育種目標の筆頭に「極良食味」があげられていると聞く。実は、「収量性」の農学的意味は広くて深い。それには、当然のことながら、収益性も重要な要因として内包される。しかし、今の私の念頭にあるのは、狭義の収量性つまり単位面積あたりの収穫量のことである。自然農法ではこの収量性が著しく劣ると指摘され、永く問題視され続けてきた。私が目指しているのは、自然農法におけ

る稲の収量性を育種によって上げていくことである、とは度々述べてきた。ここでは、収量について行った実験の一端を示しておきたいのである。

やはり中村さんの自然農法水田（長野県飯島町）で栽培した稲の52品種（在来品種31、近代品種21）について、それらの籾収量を慣行農法の場合と比較してみた（1993年）。この場合、籾収量は、各品種の平方メートル当りの

である。

自然農法で収量を上げる

説に基づいて行っているといつてよい。

籾重から推定したものである。その結果は、コシヒカリなどの近代品種では平均30%、江戸や明治時代から伝わる日本の在来品種では20%の収量減となった。予想どおり、自然農法での収量の低下が確かめられたことになる。また、この結果からは、自然農法では、長稈、長穂、少茎の草型（穂重型）を示す在来品種の方が、短稈、短穂、多茎（穂数型）の近代品種より適応し易いだろうことが示唆される。自然農法に適応する一般的な稲の姿が浮かび上がってきたの

地球上の飢餓人口は10億人に及ぶといわれて久しい。その日の食事にこと欠くような極貧人口は30億人とも言われている。一方、年間の土壌流失（砂漠化）面積は日本の全耕地面積（約470万ヘクタール）をはるかに超える600万ヘクタールと伝えられている（国連環境計画、2007年）。私たちは、この現実から目をそらしてはならない。「自然農法で収量を上げる」試みは、人類最大の課題に立ち向かう確かな道であると信じている。

食

食品添加物とMOA加工食品

緑茶をこよなく愛するわが国ですが、世界には多くの「お茶大国」が存在しています。その中で、もっとも飲まれているのが紅茶。と言っても、元を質せばすべて同じお茶の葉が原料、発酵過程の違いによって様々なお茶が生まれます。つまり、日本のお茶葉でも紅茶ができ、最近では国産の紅茶が復活の兆しがあるようです。こんなところにも地産地消の精神が息づいています。

復活した国内産紅茶

なつかしいなあ、この味！ 国内産の紅茶を飲んだおじいさんの一言です。なつかしいとは、昭和の半ばまで作られていた国内産の紅茶の味を思い出したからでしょう。今では紅茶といえば、輸入してくるものと思われていますが、かつては緑茶と共に日本でも生産が行われていたのです。

緑茶、ウーロン茶など、世界で生産されている茶の種類のうち、一番多いのは紅茶で、全ての茶生産量の3/4を占めるほどの量です。インドやスリランカ（旧セイロン）は良く知る所で、その他にケニアやトルコ、インドネシア、中国などで多く生産されています。茶を飲む目的は、水分補給と共に、茶の持つ成分が人体の生理を活性化する有効成分をもっていることです。紅茶の成分では、カフェインやタンニンが有名なもので、カフェインはコーヒーより多く含まれていますが、タンニンと結びつくためコーヒーのような覚醒（目がさめる）作用が

弱く緩やかなため、子供や高齢者にも安心です。茶を飲むもう一つの目的は、喫茶が社交の場にされたり、お茶を淹れて客をもてなすなど、人と人とのコミュニケーションに役立つことです。何よりも飲んでほっと一息する精神的効果は、世界的に共通しています。

紅

茶は、英国が中国からウーロン茶などの半発酵茶を輸送する際、発酵がすすみ完全発酵して黒い茶（ブラックティー）ができたとの説があるように、英国で始まりました。その後18世紀にはイギリス人の手によって発酵現象を応用して紅茶が誕生し、育まれてきました。日本では、明治時代の初めに、舶来の文化的飲料として、一部で輸入され始めました。それと同時に中国及びインドからその製法を導入し、昭和20年代から30年代に全盛を迎え、一時は1500トンの生産がありました。昭和46年の紅茶輸入の自由化をもって、安価な紅茶が入るようになり、国内生産が追いやられてしまい、一時は1トン程度の生産にまで減ってしまいました。

最近では、九州、静岡、長野、三重

山陰など各地で生産が復活してきました。その理由は、国内で生産した紅茶は、渋みがあまりなく、柔らかな香りが特徴のまろやかな味にあります。その味には、淹れる時の水の質も影響します。日本の水道水や地下水・湧水のほとんどは軟水なので、これを沸かして淹れれば、鮮やかな紅色とまろやかな味を出すことができます。

一

葉で、日本の気候の中で発酵させ、日本の水で淹れた紅茶は、最も日本人向きなのかもしれません。近年「べにふうき（品種）」が花粉症の対策になると、飲んでい

る人もあります。エムオーエーには、茶所静岡県で作った、紅茶があります。復活にチャレンジした坂田さんは、MOA自然農法の茶を作る普及会の一員。飲む人の健康を願い、茶を作る人を、応援したいものです。冬の到来、暖かい紅茶で一息入れて、寒さに向かいましょう。



シマ吉の大冒険 Vol.118

かぶの収穫です！ たてりえ



温故知新

自然暦「カラス星が浅間山の上の十間許に農事暦 出ると麦のとき時」

伝

伝承 三重県熊野市木本町の

出典『自然暦』（川口孫治郎著、昭和18年、日新書院）

お便り回覧板

土中の微生物を活性化させるために、油かすやヌカ等を入れること、本当に勉強になりました。キヤベツ、白菜の土寄せも参考にしました。（岡山県岡山市 春名弘）人は今年で87歳になります。自然農法で家庭菜園を始めてから15年になります。今年も小さな畑ですが、スイカ、キュウリ、トマトと沢山採れました。とくにスイカは一般のと比べてとっても甘く、近所の方々からも喜ばれています。来年も作るうと、歳も考えずに頑張っています。健康の秘訣もここにありのだからと思っています。（和歌山県紀の川市 田村富美子）9月号の消費者の声に励まされました。4月から地域の方々

い...等の苦情があり悩んでいました。また継続していきたいという気持ちになりました。頑張ろうと思えます。（山形県酒田市 村上節子）大衆魚のちりめん。今年はゴイヤの佃煮に入れて食べました。不得意だったゴイヤ料理が一品増え夏の定番になることでしょうか。（静岡県藤枝市 大石朝子）その時期に合った家庭菜園の作業を掲載して欲しいです。地域によって少しズレがあると思いますが、是非お願いします。（埼玉県市川市 山田和子）【編集部より】お便りありがとうございました。野菜の定植や収穫時期にも端境期があり、必ずしも前もって作業の手順を示すことができない場合があります。何卒ご承知いただければ幸いです。

読者

プレゼント 締切 11月27日(金)消印有効 当選は発送をもってかえさせていただきます。今日は「フランス」を10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

消費者の声

大分県より

坂ノ市の消費者が取組む 自然農法野菜を学校給食に

「このスイカおいしい！」学校で、お花の生けこみボランティアの皆さんや小学校の先生方とお茶会を行った時のことです。

大分市にある馬場瑞泉郷でできたスイカをお茶会に持参したところ、その美味しさから、瑞泉郷の力ボチャや青紫蘇を学校給食で使って頂くことになりました。



その後、先生から「青紫蘇はふりかけに、カボチャはサラダ、他2種のメニューで、すごく美味しかった。子供達には、校内放送で食材についての話もしました」とのお返事を頂きました。また秋の芋掘りには、校長先生と教頭先生が瑞泉郷まで足を運ばれ、一緒に汗を流す中、自然農法のこと、安全な食物のなどを体感された様でした。そして「お芋は、給食で大学芋にしました。大変おいしかった」と喜ばれました。これを機に、地域に自然農法や幸せな食生活の輪が広がっていくことを願っています。

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。

自

レンコン

安全で美味しい米や野菜を作りたいの思いで自然農法を始めました。レンコンは草質堆肥を中心に土づくりを行い、長年自然農法で栽培しています。地下部まで

かンズン伸び、皆様のお手元に届く頃には立派なレンコンが出荷できます。



生産者の岩永さんご夫妻

注文期間 11月1日～11月20日
発送期間 11月26日頃
値段 2,600円(消費税込、送料別)
限定数量 各100箱
発送形態 3kg箱(3箱まで1梱包で発送)
支払方法 お届け翌月10日頃に郵便振替用紙を郵送

佐賀普及会



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

特

早香みかん

日南海岸の潮風をいっぱい浴びた美味しい早香みかんの収穫期を迎えました。みかんとポンカンを交配して生まれた早香みかんは、両方の良いところを持ち合わせ、まるやかな甘さと爽やかな香りが特徴です。



生産者の馬場さん

注文期間 11月1日～11月30日
発送期間 12月10日頃
値段 2,800円(消費税込、送料込)
(九州、中国、四国は送料込み価格。他の地域は別途送料となります。)
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郵送

南郷町普及会



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

お歳暮商品

MOA自然農法産紅茶 静岡県川根の生産者「坂田さんの紅茶」ができるまで 取材報告



「お歳暮商品」
坂田さんの春・夏摘み紅茶&
手づくりクッキー

申込み締切日 12月16日(水)

お歳暮カタログのお求めは
最寄りの販売会社まで

- 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

step 1

生葉

いちよう 萎凋

15~18時間



萎凋：葉をしおれさせやわらかくすること

摘み取られた生葉は風通しの良い萎凋室に運ばれ、網状の棚の上に広げて萎凋を行います。

step 2

揉捻

20分



揉捻：葉を揉み潰すこと

やわらかくなった葉を加圧しながら揉みます。この段階で紅茶特有の香りや色、味のもとを作る発酵が始まっています。

step 3

ふるい

30分



揉捻によって塊になったものを解きほぐし、ふるい機にかけます。

step 4

乾燥

20分



ふるいで、細かい葉と大きい葉に分け乾燥します。乾燥後1ヶ月くらい常温保存すると発酵が進み色と香りが出てきます。

自然の甘みを感じるやさしい味わいの春摘み(一番茶)、しっかりとした味わいの夏摘み(二番茶)、二種類の紅茶と国産MOA特別栽培小麦粉、MOAミネラルシュガーを使用したサクとした食感のクッキーセットです。





全国普及会直送 自然農法農産物の

特

MOA自然農法
弘前普及会

りんご

終了しました
りんごの故郷、青森から冬の
実感が収穫される季節になりました。
今回ご紹介するクオナゴールド
は酸味と甘味が絶妙のバランス
をみせる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。



生産者の青藤さんご夫妻

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日以降に請求書送付



注文先 〒108-0073 東京都港区三田3-4-12 三田MTビル4F MOA東日本販売 MOAつうはん
FAX(03)5730-7205 / TEL(03)5730-7202

特

MOA自然農法
阿南普及会

ラフランス

終了しました
地元では若手の生産グループ
として果樹と黒豚の両育を中心に
活躍するさんさんファームです。
今年、夏の長雨などの影響を心
配していましたが、その後は天候
に恵まれ皆さんに喜んでいただけ
るものが実りました。



生産者の皆さん

注文期間 11月1日～11月31日
発送期間 11月3日～12月5日
値 段 2,250円(消費税込、送料別)
限定数量 50箱
発送形態 5kg箱(16～24玉入り)
(3ケースまで1梱包で発送可)
支払方法 発送後に郵便振替用紙を送付



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)41-0320 TEL(0568)41-0325

特

MOA自然農法
吉野普及会

柿

終了しました
奈良吉野の山奥で柿を栽培し
ています。今年も長雨と夏の
猛暑、小雨で例年と比べて少し
ぶりですが、皆様に喜んで頂ける
柿がお届け出来ると思います。吉
野の柿を是非皆様でご賞味下さ
い。



生産者の菊井さん

注文期間 A.11月1日～11月10日 B.11月1日～
11月30日 C.11月15日～12月15日
発送期間 随時
値 段 AとB=1,900円 C=2,600円
(消費税込、送料別)
限定数量 各50箱
発送形態 AとB/4kg(秀品LM) C/12個入り
(あんぽ柿はクール便)
支払方法 郵便振替用紙を同封



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

特

岸和田
ネイチャー
普及会

元気の出るさつまいも

終了しました
自然農法に取り組んで約30年
になります。甘くて美味しいさつ
まいもです。皆様の健康を願って
日々野菜づくりに励んでおりま
す。是非召し上がって下さい。
注文をお待ちしております。



生産者の吉野さんご夫妻

注文期間 11月1日～
発送期間 随時
値 段 2,000円(消費税込、送料別)
限定数量 50箱
発送形態 5kg箱(サイズ混合)
支払方法 郵便振替用紙を同封



注文先 〒596-0074 大阪府岸和田市本町9-1 「元気農園」吉野保次
FAX(072)422-0391 / TEL(072)422-0159

約 30 分 調理時間
405kcal (1人分) 0.2g (1人分) カロリー 塩分

健康野菜クッキング

季節のスイートグラタン



栄養士



一ロアドバイス

今月のアドバイザー

萬両美幸さん

サツマイモは、中南米が原産といわれヨーロッパ、中国、そして日本へと伝来し、薩摩藩から全国に普及したことで「サツマイモ」と呼ばれるようになったそうです。主成分はエネルギー源となる炭水化物で、便秘解消と血液をサラサラにする働きをもつ食物繊維を多く含んでいます。筋肉や皮膚の健康を保持し、免疫力を高めてくれるビタミンCも豊富です。

熱を加えると壊れやすいビタミンCですが、サツマイモは、でんぷんの作用により加熱調理してもビタミンCが壊れにくいのが特長です。スイートグラタンは、具を変えれば、どの季節でも旬を味わうことができ、一風変わったデザートです。食感のよいものや酸味のあるものなどを組み合わせて召し上がってみてください。

作り方

「材料」(4人分)

- サツマイモ 200g
- リンゴ 1個
- カスタードソース
- 卵 全卵 1個と卵黄 2個
- ティーシュガー 大さじ 2
- 牛乳 100 cc
- 生クリーム 200 cc

ボールに全卵と卵黄、ティーシュガーの半量を入れ、泡立て器でよくすり混ぜる。

鍋に残りのティーシュガー、牛乳、生クリームを入れ、弱火にかけ沸騰直前に火からおろす。

に を加え混ぜ、余熱で卵に五分どおり火を通す。

サツマイモは 1 cm 角に切り、砂糖水(分量外)で煮しておく。リンゴは皮をむき、薄く切る。

耐熱容器にサツマイモを入れ、その上にリンゴを乗せる。 のソースを流し入れ、オーブンレンジ 180 で 10 分ほど焼く。