

自然農法 で 家庭菜園

step
60



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。

葉ネギをつくらう

中国西部からシベリアにかけて厳しい気候風土を原産地としているため生命力が強いのが特徴です。古来よりわが国で栽培され、各地で特色ある品種が根付いています。

と生長が良くありません。その後、葉身部分が生長すると、地際から切り取って収穫します。ネギは断面から再生して同様に生長するため、何度も繰り返し収穫できます。

定植用には食用の市販ネギを購入しても十分に育ちます。この場合、根の部分が多く残っているものを選び、定植用の苗とします。

定植時に気をつけることは、葉身の分岐部が土の中に埋まらないようにすることです。この部分が土に覆われる



ネギを収穫せずにそのまま放置しておくことで先端に花芽が形成されます。いわゆるネギ坊主です。



2 苗の長さは12～15cmくらいあると良いでしょう。



1 栽培しているものか市販品のネギを準備します。

定植

7/7



4 根元の分けつ部分を慎重に剥がして1本ずつにします。



3 適当な長さにカットします。カットした部分は食用となります。



6 3～4cmが土の中に埋まるように定植しますが、葉身の分岐部分は地上に出るようにします。



5 1本ずつバラバラにした苗。

樹々歳々



ニシキギ科ニシキギ属
マユミ

わが国と中国に自生する、秋に紅葉と果実を楽しむ庭木。若木の時は丸々とした実が老木になると裂け目が目立つようになり、秋にそこから赤い果実が現れる。一見美味しそうだが、少量でも下痢や吐き気の原因になるため食用にはできない。名前のマユミは漢字で眞弓と書く。これは字のごとく、昔は樹木の弾力性を利用して弓が作られていた。

自然農法で家庭菜園の 通信教育が始まります

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 1コース27,800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。

に示された部分までを掘った穴に立てるようにして土を埋め直します。



最後に周囲の地面を両手で押さえ、薄く敷き草をします。



12
1

生長を見守る

ネギは、水はけが良ければ病気にも強く、収穫まであまり手がかりません。



収穫

50cmほどに葉が伸びると地際から切り取って収穫します。



12
24

分けつする品種を定植すると、1本の苗から分けつして数本のネギが収穫できます。



収穫後、抜かないでそのままにしておくと同じように葉が伸びて、何度も繰り返し収穫できます。



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質問が多く寄せられていました。このため、皆様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、手紙かハガキで住所、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。

〒460231 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

定植時期	5月～8月
畝幅	110～140cm
株間	10cm
条間	30cm
前作	ジャガイモ
連作	向いている



健康と秋の収穫まつりを開催

11月7、8の2日間、大仁瑞泉郷で恒例となっている健康と秋の収穫まつりが開催されました。両日とも晴天に恵まれ、近隣から、さらに遠路からも癒しの1日を求めて多くの方々が会場を訪れました。まつりでは会場を健康増進ゾーン

の奥熱海療院と様々なイベントなどが楽しめるメイン会場の食農体験ゾーンに分けて開催されました。来場者は思い思いに各イベントに参加、帰りには持ちきれないほどの野菜や果物を抱え、笑顔いっぱいの日を過ごすことができました。

収穫まつり



ニンジンの収穫体験

ネギの収穫体験



サツマイモの収穫体験は今年も大好評。ふかふかの土を夢中で掘る子供たちの姿が印象的でした。



おもしろ自転車の試乗会



STOP 温暖化でエコグッズづくりに励む。



ひよこごのふれあい



動物クイズ

大仁牧場で恒例となっている動物クイズは人気イベント。今年も大勢の子供たちが参加して、動物当てクイズが行われました。

自然素材で手作り

うさぎごのふれあい

瑞泉郷まつり



▲演歌歌手の権はる奈さんによる単独ライブ。
狩人の加藤高道さん



ロスインディオス & アリシアが歌う懐かしい名曲で会場が一体になりました。

ライブイベント



今年も和太鼓が瑞泉郷に鳴り響きました。上が天城連峰太鼓、下が相洋太鼓OBの自由鼓・しゃらによる演奏風景。

地元ダンス教室 AFD によるキッズダンスショー

買う・食べる



全国から産直で自然農法野菜の販売が行われました。



大仁牧場で生キヤラメルの試食。



神田聖子さんによるものまねショー



三島市老人クラブの皆さんによる踊り。

健康増進ゾーン

奥熱海療院では、健康チェックをはじめ、お茶、お花、園芸、音楽と浄化療法が体験できました。



浮橋流そば打ち体験が行われ、自分で打ったソバを食べました。





日常生活の中でできる 簡単な健康管理

運動の三大要素について

終

読者のみなさんから昨年の秋から連載を始めました「楽しい生活」を「楽しみにしている」「少しずつがんばっている」といった感想を多く聞かれるようになりました。このことは、みなさんの運動への動機付けに繋がっているのではないかと感じています。

先月まで13回にわたって、ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動（ウォーキング）など、手軽にできる運動をご紹介しました。これらは運動の三大要素といわれています。みなさんの中には「楽しい生活」を参考にしてストレッチやウォーキングといった簡単なものから実践されている方がいらっしゃると思いますが、実は1種類の運動だけでなく3種類の運動を組み合わせる行うことが良い運動であることをご存知でしょうか。

全身運動である有酸素運動の一つとして、ウォーキングの歩き方や効果をこ

でも述べましたが、これは脂肪を燃焼させることが目的となり、筋力の向上や柔軟性の獲得等の効果はあまり期待できません。（だからといって全く効果がないことはありません。）ですから有酸素運動だけではなく、合わせて筋力トレーニングやストレッチを行うことが必要となります。

筋力トレーニングは筋力を強化・維持する目的で行い、筋力が増大することで基礎代謝量が上り脂肪が燃えやすくなり、結果として太りにくい体質になるといわれています。またストレッチには、筋肉や靭帯の柔軟性、関節可動域の拡大、疲労や筋肉痛の回復の促進などの効果があるといわれているため、運動前後にはとても重要となります。

以上のことから、3種類の運動を総合的にバランスよく取り入れることが大切です。また体操やバランス

練習などの運動は、高齢者の転倒予防にも有効的です。

元気に健康的な生活を送る高齢者が増えれば、国の財政を圧迫している医療費の削減にもつながります。何より、生活習慣病を予防し、生きがいがある充実した人生を送るためにも、現在ある体力や筋力を維持、増進することが重要です。今まで連載してきたストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動（ウォーキングやジョギングや水泳）など、できるものから少しずつ取り組み、慣れれば複数の運動を組み合わせる楽しく継続的に行いましょう。



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9

私は、ちょうど二年前（2008年）の秋、ある小さなボランティア団体に連なって、韓国慶州市の郊外に建つ「ナザレ園」を訪ねた。そこには、太平洋戦争中に韓国の男性と結婚してかの国に渡り、今は身寄りなく年老いたいわゆる日本人妻たち20名ほどが、人生最後の日々を送っている。終戦後も朝鮮動乱など混乱の社会情勢の中で夫や家族を失って人生の辛酸をなめつくしてたどり着いたのがその終の棲家である。

「ナザレ園」は、1972年に韓国の金龍成牧師（1919～2003）によって開設された。

牧師は、植民地時代、父親を日本軍部の手によって奪われた恩讐を超えて、行き場を失ったそれら日本人妻たちに温かな手を差し伸べたのである。「ナザレ園」が、イエス・キリストが育った故郷、ナザレに因んでいることは言つに及ばない。

その日、ナザレ園の一角に位置する教会堂で午後の礼拝に臨むおばあさんたちと初の対面をした。秋の柔らかな日差しがいつぱいに射し込んでいて明るかった。とも

に礼拝をした後にしばし交流の時をもち、名残尽きぬままに別れの賛美歌を歌うことになった。ところが、その賛美歌を歌い終わるや否や、おばあさんと私たちがいずれからともなく、あの唱歌「故郷」が湧き上がってきて大合唱となったのである。

その三番「こころざしをはたしていつの日にか帰らん」まで来るともう胸がいつぱいになって声がつまった。おばあさんたちの瞳か

ナザレ園に響いた故郷の歌

らも涙があふれ出て止まらないようであった。志を果たして故郷に

帰る、とは立身出世をして故郷に錦を飾るとも解釈されようが、実は、信仰という志を果たして神の国に帰ることだとの説もある。「故郷」の作曲者、岡野貞一（1871～1941）は、生涯をキリスト教の信仰に捧げた人でもあった。日本の近代音楽の基礎を築いたとされる彼は、音楽活動の傍ら教会礼拝のオルガン奏者を40年以上にわたって務めてもいた。この歌に

は、強い信仰へのおもいが響いているといつても不思議ではない。

「韓国の土にはなつても、魂は必ず日本のふるさとに帰る」というおばあさんたちの望郷の念は想像に難くない。そのような重い言葉の前にたじろぐばかりであった。山も川もすっかり汚れてしまった日本に彼女たちが帰る故郷はあるのだらうかと。しかし、今、私の心をよぎるのは、涙しながら一緒に「故郷」を歌っていた時、おばあさんたちが望んでいたのは日本より遙かに遠く美しい国、神の国ではなかった

かということである。

伊豆の大仁農場を拠点にして、全国各地で稲の育種事業を展開していることにはすでに触れている。そのひとつ鳥取市の試験圃場を訪ねたとき、すぐ近くに岡野貞一の生家があることを知って驚いた。そのことが縁で私の愛唱歌「故郷」が生まれた背景などを知ることができたのである。本稿が生まれたのもまた自然農法の良き縁によってであると理解してくだされば幸いです。

食

食品添加物とMOA加工食品

腑に落ちない、腑抜けなどはマイナスイメージで使われる言葉ですが、食べ物の「麩」とは何の因果関係もありません。日本では南北朝時代から食べられるようになり、禅宗の精進料理として普及していきました。栄養価も高く、これで妙案を得たのかも知れません。まさに、五臓六腑にしみわたり、「腑に落ちる」ことになったでしょう。

ふ 麩 と 腑 抜け

お せちやおすしなど、ちよっと華やかな料理には、お吸い物が合います。おすまし、おつゆとも言います。料理を引き立たせる薄い味付けで、お味噌汁と違いとてもシンプルで、出汁に「椀種（わんだね）」と「つま」、

「吸い口」の3つを加えて、風味と彩りを作り出します。魚介や鶏肉が椀種には用いられますが、精進料理の場合はこれが豆腐や湯葉、麩に置き換わります。「つま」と言われるものには、海苔やわかめなどの海藻、しいたけなどのきのこ、みつばなどの野菜が、「吸い口」と言われるものにはゆずの皮、山椒、わさび、しょうがなど香りを出すものが用いられます。

味噌汁は、わかめなどの海産物や色々な野菜、時には芋類を入れた具沢山の味噌汁が栄養的にも良く、食事に大切な一品として勧められています。シンプルななお吸い物に比べて種類が豊富なので飽きることがなく、毎日のように食べられています。この

に食べられています。この

味噌汁にもやはり浮き身として麩が使われています。

このように汁物に使われる「焼き麩」の他に「生麩」があります。これらを作るのは手間がかかり、とても大変です。まず小麦粉からグルテンを取り出します。それは小麦粉にその8割程度の水と少量の食塩を加え、捏ね合わせてよく練ると、粘り気が出て塊となります。その塊を大量の水で洗い流すと、水に溶ける小麦のでんぷんなどが流れ、灰色の小麦たんぱくが残ります。これが小麦グルテンと呼ばれるものです。水と共に乾燥させてでんぷんにします。

小 麦たんぱくは国内産の小麦より外国産の小麦に多く含まれているので、現在国内で生産される小麦グルテンのほとんどは輸入した小麦を原料としたものです。取り出したグルテンに、小麦粉とあわせ粉と呼ばれるもち米の粉などに膨らし粉を入れたものに加えて生地を作り、焼いたものが見える「車麩」や、伸して板のようになった「板麩」、竹に巻いて焼いた

「ちくわ麩」などがあります。その製造方法と食べ方に地方性があり、煮物、鍋物、汁の実、あえものなどに用いられています。どの料理も焼き麩の淡白な味わいを生かした料理です。

方生麩は、グルテンに小麦粉を加え混ぜ、形を整え、ゆでたり蒸したりして作ります。その際、彩りをつけたものもあります。

生麩は、金沢の郷土料理として有名な「治部煮（じぶに）」などの煮物や、味噌だれを掛けて食べる「田楽」や、揚げ物に用いられています。エムオーエーには、北海道産のMOA特別栽培小麦粉から取り出したグルテンに、同じ小麦粉を加え、あわせ粉を用いず生地を作り、これを焼いて使い易い大きさに切った「へいあんつゆ麩」があります。

間が抜けていることを表す「腑抜け」と言う言葉があります。腰抜けという意味もあるようです。おいしい麩を食べて、腑抜けにならないよう一年を締めくくりたいものです。

お便り回覧板

自 自然農法に取組んでいらした方が、国の農業政策において、主導的な役割を果たされていること、素晴らしいですね。コッコッとやっつけてくれた方々に頭が下がる思いです。

を参考に、無理せずできることから始めたいです。

(千葉県浦安市 大竹弘美)

以 前から栄養価の高い小松菜を栽培したいと思っていて、今年、丁度今月号の記事を見て、年間を通して連作にチャレンジする勇気がでてきました。頑張って美味しい小松菜を育ててみようと思います。

(石川県金沢市 関根フタバ)

来 年5月からカラー化、楽しみですね。家庭菜園の栽培編のコーナーがカラーになると、より見やすくわかりやすくなると思います。

(東京都品川区 鈴木寿美江)

日 常生活の中で出来る簡単な健康管理の項で骨粗鬆症の予防については大変参考になりました。

(奈良県高市郡 村瀬繁子)

実 母が自転車で骨折したと聞き、骨粗鬆症であったため、カルシウム欠くことがなかった母でも年々骨密度が低下すると知り、心配と共に自分もいずれば...と思っていた矢先でしたので、今回の「楽しい生活」

(広島県大崎上島町 出口孝子)

9 月号の大好きなぶどうが当選しました。素晴らしい大玉のぶどう、こんなに美味しいのを頂いたのは初めてです。やはり自然農法の愛情を込めた味は違いますね。改めて自分で食べる野菜くらいは頑張って作らないと思えました。

(熊本県玉名郡 内野亨子)

シマ吉の大冒険 Vol.119
ピッピのてづくりケーキ たて りえ



今年は米粉クリスマスケーキだっぴ!



「うるち米を粉にしたものだから、粉をふるわず使えて、しっとりとした食感のケーキを作ることができたっぴよ!」



「お米のケーキだなんてサンタさんもびっくりだろう...ね?」



「おーい!」

温故知新

自然暦 農事暦

「冬至の晩は大根畑が音がする」

伝

和歌山県有田郡の伝承。生育の絶頂を越えんとする時期なるをいう。越して終えば、スミが立つて、繊維が剛張るといふ。

出典『自然暦』(川口孫治郎著、昭和18年、日新書院)

読者

プレゼント 締切 12月30日(水)消印有効
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「さん」を10名様にご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

沖縄県より

あんしん野菜を利用するMOA幼児学園のお母さん
沖縄県那覇市のMOA幼児学園のある青少年研修センターのわきで毎月2回、地産地消運動を進める「あんしん野菜市」が開催されていて、園児のお迎えに来るお母さん方がよく利用されています。

その中の一人、那覇市の佐久川さん(30代)は、3歳の娘さんがアトピーで、同センター内の沖縄療院クリニックに入院した時、自然農法の野菜を食べて、「美味しかったので、あんしん野菜市で販売している自然農法のお野菜をかうようになりました」と話しています。また、「自然農法のお野菜に切り替えてから、娘のアトピーも落ち着いてきました」と喜んでいました。

その後、瑞泉郷まつりで食べた収穫体験の野菜が美味しく、ご主人も自然農法ファンとなり、「自然農法の野菜作りは苦労が多く大変だと思いますが、安心して食べられるお野菜をいただきたくて、頑張ってください」とエールを送っていました。



自然農法のお野菜を使った給食を楽しく食べています(佐久川さわちゃん3歳:左1番目)

した。

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。

特

自然薯

自然薯は昔から滋養、強壮、強
の食物として珍重されてきまし
た。この自然薯の中から有機栽培
に向けた品種を長年にわたり選別
してきました。皆様の健康と美容
から、またお歳暮としてもいかがで
しょうか。



生産者の那須さんご夫妻

注文期間 12月1日～12月15日
発送期間 12月5日～12月末
値 段 2,625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 100箱
発送形態 約1.5kg箱(優品/化粧箱入り)
支払方法 郵便振替
HPアドレス /naturalfarm.jp/



注文先 〒869-0412 熊本県宇土市岩古曾町528 那須直敏

FAX(0964)23-0972 / TEL 同左

特

早香

みかん園からは有明海や普賢
を望むことができまさに風光
明媚な所でできたかんです。早
香は、ポンカンと温州ミカンを交
配しており、両方の上い所を持ち
合わせています。まるやかな甘さ
と爽やかな香りをご賞味下さい。



生産者の坂本さん

注文期間 12月1日～12月18日
発送期間 12月24日頃
値 段 3,000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 30箱
発送形態 9kg箱(サイズ込み)
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

へいあんつゆ麩 30g

年末年始の食卓に

右の品は、金沢の麩作りの伝統を今に守る工場で、国内産MOA特別栽培小麦粉及びそのグルテンを原料に丁寧に焼き上げた「つゆ麩」です。たんぱく質を豊富に含んだつゆ麩は、出汁によくなじみ、汁物をはじめ煮物、鍋物、揚げ物によく合います。

現在、日本で消費している小麦のほとんどが輸入品で、国内産は1割程度という中で、十数年前より化学肥料を用いずに栽培したMOA特別栽培の小麦粉は、まさに希少品です。その風味豊かで、深い味わいをお楽しみください。

そこで今回は、すり身の代わりに麩を使ったヘルシーな「伊達巻」をご紹介します。伊達巻は、巻物(書物)に似た形から知識が増えることを願う縁起物です。



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 へいあんつゆ麩 30g 273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

製造者からのメッセージ

MOAより提供された原料を使用し、一貫して手作業での製品づくりをさせて頂いております。

汁物には勿論、酢の物、パン粉として揚げ物やハンバーグに入れたり、素揚げし少々砂糖をまぶし菓子風にもお試下さい。

植物性タンパク質豊富な食品としてご利用下さい。

高齢の方から幼児まで、全ての方に愛される食品を目指し、心を込めて製品造りに一層の努力を致します。

製造者: 有限会社多賀商店(石川県金沢市)

■材料 ~「へいあんつゆ麩」を使った伊達巻~

- ・へいあんつゆ麩...30g
- ・酒...大さじ1
- ・卵...4個
- ・みりん...大さじ1
- ・やまと芋...25g
- ・砂糖...大さじ3
- ・だし汁...100cc
- ・薄口醤油...小さじ強

■作り方

- ①ミキサーに全材料を入れ、なめらかになるまでかき混ぜる
- ②天板の上にオープンシートを広げ、①を流し入れる
- ③オープンで約10分焦げ目がつくように焼く
- ④巻くすの上に、焦げ目がついた面を上にして巻き、両端に輪ゴムを2回転させ、きつめに止める
- ⑤冷めたらラップで包んで冷蔵庫で保存する

旬 全国普及会直送 自然農法農産物の

特

十勝普及会

ごぼう

終了しました

MOA自然農法
北海道から

広大な十勝平野の厳しい自然の中で農業に取り組む森茂樹さんです。農薬化学肥料に頼らない農法の重要性に気付き、土づくりに励んできました。ごぼうは香りが高く、食感はしゃきしゃきとしてとても美味しく育っています。



生産者の森さん

注文期間 12月1日～12月15日
 発送期間 12月10日～
 値段 2,200円(消費税込、送料別)
 限定数量 100箱
 発送形態 5kg箱(S～Lサイズ込み)
 (2箱1個口での発送可)
 支払方法 お届け翌月10日頃に振替用紙郵送

会員割引

会員割引 / 10%引き



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6F MOA 北海道販売
 FAX(011)622-8266 / TEL(011)622-0366

自

十勝普及会

長いも

終了しました

MOA自然農法
北海道から

広大な十勝平野の厳しい自然の中で農業に取り組む森茂樹さんです。農薬化学肥料に頼らない農法の重要性に気付き、土づくりに励んできました。長いもは粘りが強くてコクがあります。森さんのこだわりの逸品をご賞味下さい。



生産者の森さん

注文期間 12月1日～12月15日
 発送期間 12月10日～
 値段 3,500円(消費税込、送料別)
 限定数量 100箱
 発送形態 5kg箱(S～Lサイズ込み)
 (2箱1個口での発送可)
 支払方法 お届け翌月10日頃に振替用紙郵送

会員割引

会員割引 / 10%引き



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6F MOA 北海道販売
 FAX(011)622-8266 / TEL(011)622-0366

特

田辺研究会

庄田さんのみかん

終了しました

MOA自然農法
和歌山県から

黒潮の海より約5キロ、南東向段々畑...。栽培に高い条件で収穫された完熟みかんは糖度も酸度も高く、きつとご満足頂けると思います。ご贈答用に味を厳選するため、予定日通りの発送できない事もあります。ご了承下さい。



生産者の庄田さん

注文期間 12月1日～12月15日
 発送期間 随時
 値段 4,000円(消費税込、送料別)
 限定数量 20箱
 発送形態 10kg箱(秀品 Mサイズ)
 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

自

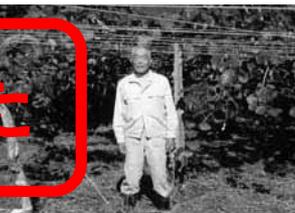
富来普及会

キウイフルーツ

終了しました

MOA自然農法
石川県から

山の斜面を開墾し栽培を始めて20数年になりました。当初は落葉などを堆肥に作り出したが、今では土に何も入れずに、毎年美味しい実がなるようになりました。是非ご賞味下さい。



生産者の滝口さん

注文期間 12月1日～12月10日
 発送期間 随時
 値段 3kg 1,850円 / 5,000円(関東、中部、関西、北陸)
 10kg 2,050円 / 5,200円(南東北、中国)
 消費税 2,050円 / 5,200円(北東北、四国、九州)
 送料込み 2,350円 / 5,400円(北海道)
 2,550円 / 5,700円(沖縄)
 限定数量 100箱
 発送形態 3kg / 10kg箱
 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

約 30 分 調理時間
477kcal (1人分) 5.9g (1人分)
カロリー 塩分

健康野菜クッキング

ほうとう風

味噌煮込みうどん



栄養士



一口アドバイス

今月のアドバイザー

眞弓明子さん

ほうとうは、小麦粉で打った平たい麺と季節の野菜、きのこなどを味噌仕立ての汁で煮込んだ山梨県の郷土料理です。各家庭では麺の打ち方や煮込む具材などに工夫を凝らし、それぞれの「おふくろの味」がありました。手軽に作れる上に、小麦粉やイモ類から炭水化物、野菜からビタミンや食物繊維、味噌からたんぱく質などを一

度に摂ることができる、バランスに優れた料理といえます。
具材の中でもカボチャは欠かせない野菜の一つで、「冬至にカボチャを食べると風邪を引かない」という諺があるように、免疫力を高めるビタミンAが多く含まれています。温かいほうとうを食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

作り方

「材料」(4人分)

カボチャ	160g
人参	40g
長ねぎ	40g
ごぼう	40g
青菜	20g
里芋	40g
しいたけ、しめじなど	80g
鶏肉	80g
油揚げ	1枚
うどん	適量
だし汁	1リットル
味噌	80g

カボチャ、人参、油揚げは短冊切り、ごぼうは斜め薄切り、長ねぎは斜め切り、里芋、鶏肉は一口大に切る。青菜は茹でて 3cm 長さに切る。きのこは食べやすい大きさに切り分ける。

鍋にだし汁とごぼうを入れて火にかけ、沸騰直前にカボチャとうどん以外の具材を入れて柔らかくなるまで茹でる。

具材が柔らかくなったらカボチャを入れ、味噌で調味する。

うどんを入れ、カボチャが崩れないように混ぜながら、とろみが出るまで煮込む。