

自然農法 で 家庭菜園

step
51



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。

樹々歳々

バラ科ボケ属

カリン



原産は中国大陸東部でわが国への伝来は定かでない。花期は3～5月で、白やピンクの大型の花を咲かせる。黄色で歪な形をした大型の果実を10～11月に実らせる。薬効は古くから認められており、咳止めや利尿に使われてきた。成熟した実には、ビタミンC、リンゴ酸、クエン酸、タンニン、アミグダリンなどが含まれ、現在ものど飴に活用されている。

ナスをつくろう上

ナスは、整枝を繰り返しながらわき芽を伸ばして多くの果実が収穫できる野菜ですが、栽培の少し難しい野菜のひとつです。しかし、枝をコントロールすることで面白いほど実が成り、栽培の醍醐味を味わうことができます。

ただし、原産地が高温多湿なインド東部ということもあり、定植時の低温対策や水管理には充分注意する必要があります。ナスの約95%は水でできているほど水分を必要とする野菜です。毎日の水やりを欠かさず、乾燥を避けるための敷き草などを丹念に行うことが、元氣なナスを育てる秘訣です。

元氣な苗を選び、定植する場所で掘る穴の大きさを確認します。



定植

5
28



ポットの底に巻いた根を手で軽くほぐしてあげます。



両手で苗の周囲を軽くおさえます。



畑と苗の地表面が同じになるように穴の深さを調整してから定植します。



ホットキャップで地温を上げる

定植後、たっぷりと水をあげてから市販のホットキャップで苗全体を覆い、根が活着するまで地温を上昇させます。ナスは低温に弱いので、ビニールなどで地表を覆うのも効果的です。



定植後はたっぷりと水をやりましょう。ナスは作物の中でも水が大変好みます。その後の管理でも、敷き草などで乾燥を防ぎ、晴天が続く時には、こまめに水やりを行います。定植前にドブ漬けすると、さらに効果的です。



生長を見守る



大仁農場 家庭菜園区

ナスの生長に伴って、主枝からわき芽が盛んに伸びてきます。これを放置しておくと、やがては枝となつて藪のような状態になってしまいます。これでは良い実が収穫できなくなってしまうので、枝になる前の小さなわき芽の段階でかき取ります。一番花直下のわき芽は伸ばして2〜4本仕立てにしますので、そこより下のわき芽をすべてかき取ります。仕立てについては次号にてお伝えいたします。

わき芽取り

定植時期	5 / 上 ~ 6 / 上
うね幅	100 ~ 120cm (1条植え)
通路	60cm
株間	50 ~ 60cm
条間	—
連作	向いていない
混植	ニラ・ネギが病害を抑制する。



栽培のワザ ここだけは知っておきたい

ナス栽培のポイントは、肥沃な土壌、十分な光と高温、乾燥させないという3要素です。肥沃な土壌と言っても、株の周囲に堆肥を多量に入れると、アブラムシなどの害虫が発生しやすくなります。ナスは、本来根が深く広がる性質なので、畝をつくる前に深さ30cmくらいの溝を掘り、堆肥を地力に合わせて充分に入れます。こうすることによって、ナスの株が大きくなる夏期に深くまで根が伸び、養分と水分をしっかりと吸収できるようになります。

自家採種情報



8月初めまでに、元気で形の良い果実にマーキングしておき、収穫せずにそのまま樹なりにしておきます。採種の果実が多すぎると、株が弱るので、1株に数個程度にしておきましょう。収穫適期から約2ヶ月がたち、果実の表面のツヤが落ち、色があせてきたら、摘果します。その後、風通しの良い場所で3週間以上追熟させてから種を取出します。

完熟させたナス

自然農法の その 11

不思議な世界



農学博士 木嶋利男

ブロッコリーの収穫方法

ブロッコリーは頂部に生じた花蕾を収穫します。頂部の花蕾を収穫しても、株が菜園に残りますので、腋芽が伸長し、これにまた花蕾をつけますので、2回目の収穫も楽しめます。第1回目に収穫するブロッコリーの大きさを、次に発生する腋芽の数と大きさが異なりますので、2回目の収穫は1回目の収穫方法（切り取る大きさ）で決まりま

す。

2回目に小

収穫適期を守って好成绩に期待

す。本葉が2枚の頃ポットに移

さい芽をたくさん収穫したい場合は、頂花蕾に葉を1〜2枚だけ付けて短く切り取ります。葉をたくさん残して収穫すると、腋芽がたくさん残りますので、次に発生する2回目の腋芽花蕾も多くなります。しかし、数が多いので、一つ一つの花蕾は小さくなります。また、小さな花蕾は開花までの日数が短

いので、収穫適期も短くなります。収穫が遅れて開花させてしまうと、ブロッコリーは生育を止めますので、3回目の収穫ができなくなります。このため腋芽花蕾の収穫は早目に行いましょう。

2回目も大きな花蕾を収穫した場合は、茎葉をたくさん付けて収穫します。残った葉が少なく腋芽も少なくなりますので、株元から定植した株と同じくらいの太い腋芽が2〜3本発生し、1回目

と同じように大きな花蕾が収穫できます。2回目の収穫も1回目と同じように収穫すると、2回目より小ぶりになるものの3回目も収穫することが出来ます。なお、茎葉を長くして収穫する場合、葉のない位置で切り取ると、腋芽は発生せず、株は枯れてしまいますので、5〜6枚の葉はかならず残します。

ブロッコリーは開花前に、栄養分が集積した花蕾と茎を利用する

ため、ミネラルやビタミンなどの栄養価が高く、特にビタミンCはレモンの2倍含まれています。鮮やかな緑色と独特の風味が好まれ、代表的な緑黄色野菜として需要が増大しています。

一般的なブロッコリーの栽培は7月下旬、育苗箱に9cm間隔ですじ状に播種し、篩などで薄く土をかけ、ワラなどで乾燥しないように被覆します。発芽したら葉が触れ合わないよう適宜間引きま

す。本葉が2枚の頃ポットに移植して育苗します。少ない株数でよい場合は、育苗ポットに直接4〜5粒を播種し、間引いて1本立ちにします。いずれの育苗の場合も本葉5〜6枚に生育した苗を9月上旬に定植します。9月上旬に定植すると、第1回目の収穫は11月上旬〜12月下旬に収穫できます。2回目は2月上旬、3〜4回目は3月上旬〜4月上旬に収穫できます。

平成 20 年度の大学生と共に



農業実習の授業 (財) 微生物応用技術研究所
自然農法大学校 阿部修二

自然農法大学校日誌

■ 大自然の中で心と技術を磨く

自 然農法大学校では、農業に夢と情熱を傾ける青年らを対象に、「大自然に学ぶ」ことをモットーとして、自然農法の実践的教育を行っています。その中で、学生が何を学び、どのように成長しているのかをご紹介します。

4月、大仁の桜の咲く頃、希望を胸に新入生が入学します。高校を卒業したばかりの18歳の方から、社会を経験してきた50歳代の方までと多彩です。緊張も解けぬ間に「農業基礎」が短期集中的に行われ、ごこちない動きで種まきなどをしますが、勢いよく芽を出す野菜の生命力に感動を覚えます。

やがて専用圃場に植えられた野菜とともに学生も成長し、夏季には2週間の「農家滞在実習」が行われます。学生は、営農という厳しさを見せられ、その中にある人の健康を願う農家さんの貴い思いや愛情に触れ、逞しくなって帰校します。

授業時間は朝8時から夕方5時までですが、農家滞在实际がバネとなり、早朝5時から畑で作業

をする学生が見られるようになります。また、自然農法の専修科目や農業の講義は、田畑での作物に合わせて行います。こうした実践教育の基盤になるのが自然農法の創始者の哲学と寮生活ですが、そこで相手を思いやる心や自立の心が自然に醸成されていきます。

秋 をすぎると栽培の学びを整理しながらも、就農や就職の活動がはじまります。また年間を通じ、スポーツ研修や美術研修などの行事も行いますが、ふだん見ることでできない学生の特技に驚かされます。こうして、雨にも負けず風にも負けない1年が過ぎ、3月に学生はそれぞれの進路に巣立っていきます。創立20周年を迎え、300名もの卒業生が世界で活躍しています。

自然農法を学び、我が家の食卓、日本の食卓を変えていこうと入学を希望する方は、学校見学や体験入学も受け付けておりますので、是非お問い合わせ下さい。

自然農法大学校

0558 (79) 0610 阿部

農事暦

	新月	下弦	満月	上弦	
旧暦	3 / 31 3 / 5	3 / 27 3 / 1	3 / 19 2 / 23	3 / 11 2 / 15	3 / 4 2 / 8
月齢	中潮 4.5	大潮 0.5	小潮 22.1	大潮 14.1	小潮 7.1



※股関節・膝関節に痛みがある人は無理をしないで下さい。

日

日常生活の中でできる 筋力トレーニング

下半身の筋トレ

5

先月に引き続き、下半身の筋力トレーニングを紹介します。

今月は立位で行うトレーニングです。この運動は自分の体重を利用した筋力トレーニングのため、安全でしかも効率よく行うことが出来ます。音楽を聞きながら、テレビを見ながら等、どこでも出来るのが特徴です。

筋肉量の低下は30〜40歳から徐々に始まります。20歳代をピークとすると、40歳代ではその約80%に、さらに60歳代では約60%に、70歳代では約半分まで減少してしまいます。

運動の効果は、1回で2〜3日

持続する
と言われ
ています。
忙しい



スクワット（太ももの筋肉）
お尻をうしろに突き出すように、膝を曲げましょう。



ランジ（太もも・お尻の筋肉）
片足を大きく前に出し、つま先と同じ方向に膝を向けましょう。



つま先立ち
ふくらはぎの筋肉を意識しながら行いましょう。



つま先上げ
スネの筋肉を意識しながら行いましょう。



NGストレッチ

膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。

1〜3セットで、呼吸を止めずに無理のない範囲で行ってください。

て毎日できないという方は、週3回以上確保すればいいこととなりますが、可能な方は毎日行って下さい。筋力がつくことで基礎代謝量が上がり、脂肪が燃えやすくなります。結果として太りにくい体質となるので、メタボにならないように継続した運動を心掛けましょう。また、各動作は、10回を

癒



【野点の開席】

大仁瑞泉郷で約1ヶ月のまつり期間中に開席します。

※雨天等の事情により中止することもあります。

【野点の始まり】

豊臣秀吉のお供をした千利休が、松原で松葉をかき寄せて湯をわかし、茶会を催したのが最初と言われています。

満開のともえ桜とお茶席

大仁瑞泉郷は、伊豆半島随一の

芝桜をはじめ、花の名所として親しまれています。約30万坪の敷地には、色とりどりの花が春の陽光を浴び、風に揺れる姿が艶やかです。洋風公園の芝桜が織りなすピンクの絨毯は、遥かに望む天城連山とともに目を楽しませてくれます。万象台からの眺めは、これらの花々が絵画のように広がり、別世界にいるようです。花々の香りを楽しみながら散策道を歩くのも楽しいことでしょう。

とくに、3月～5月

由緒ある桜が集まった里

《日本三大桜の苗木》

三春滝桜^E 平成11年4月、福島

は、年間を通して最も花の美しい時期です。この機会に、是非「大仁瑞泉郷」にご来場ください。

【瑞泉郷の花木紹介】

《ともえ桜》

昭和10年山梨県より4軒の農家がこの地に入植し、畑の部分を伴野喜作さんが継承しました。昭和

大仁瑞泉郷花まつりは4月上旬から開催されます

23年には姪の伴野栄子さんが、喜作さんの茶園を手伝うために転居してきた際、その記念として桜の苗木を植えました。時を経て、30数年ぶりに来場された栄子さんは桜が、大事に育てられていた事に感謝され、入植当時の貴重な資料を提供して歴史を教えて下さいました。大樹となった桜は、伴野栄子さんの名前を冠して《ともえ桜》と名付けられました。

聞いた岐阜県の方のご尽力により、長年「花の都ぎふ運動」に協力して頂いているMOAにと、平成12年と翌13年に計10本の苗木が岐阜県から寄贈されたものが根尾谷薄墨桜です。

山高神代桜^E およそ800年前

に日蓮上人が枯れかかった桜に向かって読経した時、甦ったと言われている伝説の桜です。瑞泉郷の神代桜は、寄贈された三春滝桜・薄墨桜同様に、山梨県在住の方が、

神代桜のある寺の境内に祀られている日

蓮上人の像に苗木を大仁にと祈願され、平成13年に届けられたものです。

県在住の方から桜の接木をした苗木5本が瑞泉郷に届けられました。現在三大桜は個人の接木が出来ない法令が出ていて、大変貴重な桜となっています。

根尾谷薄墨桜^E 三春滝桜の話を

【大仁瑞泉郷開花予想】

3月[弥生]

梅(ウメ)、ムスカリ、福寿草(フクジュソウ) 万作(マンサク)、雪割草(ユキワリソウ)、沈丁花(ジンチョウゲ)、春蘭(シュンラン)、フキノトウ、花菜(ハナナ)、スノーフレーク

4月[卯月]

ラッパズイセン、アセビ、雪柳(ユキヤナギ) ドウダンツツジ、ともえ桜、土佐水木(トサミズキ)、ノースポール、三桠(ミツマタ)、ネモフィラ、キブシ、ヒアシンズ、柊南天(ヒイラギナンテン)、夫婦桜、各種桜類

食

食品添加物と MOA 加工食品

雑木林などに踏み込むと、ニョキニョキと小さな傘をもたげたキノコを発見します。かつては、森に入って採取しなければ食べられないとても貴重な「森の恵み」だったのですが、昭和に入って菌床栽培法が考案されてからはまず椎茸が大量に出回るようになり、森にキノコ狩りに行かずに、いつでもキノコが食べられるようになりました。

木の子と万葉集

「キノコって食べたほうがいいの？」そう言う子供の声の方を見ると、ちらし寿司ののっている丸い椎茸（シイタケ）を箸でつまんでいるところでした。「食べるおいしいよ」と答える親御さん。前に椎茸をキノコと教えたのでしよう。

口の中で特有の香りと一緒に甘い煮汁がじわっと染み出てきて、ちらし寿司や巻き寿司になくはならない椎茸ですが、私たちはいつ頃から食べているのでしょうか。

万 葉集に松茸（マツタケ）のことを読んだ句があるそうです。日本人は古い時代から松茸狩りをして食べて楽しんでいたことがわかります。近年は山が荒れて少なくなりましたが、もう少し前まで松茸狩りに出かけるツアーが流行っていました。昔も今も、秋の味覚の王者松茸の人気は変わりないようです。

日本人が古来より好んで食べてきたキノコは、モダシ、コケ、ミミ、ナバなど地方によって様々な呼び名があるそうです。

その種類は実に四千種。食用として知られているのはマツタケ、シメジ、エノキタケ、ヒラタケ、マイタケ、シイタケなどです。椎茸はシメジ科の食用キノコで、春と秋、ミズナラやクヌギ、シイ、カシなどの枯れた幹、枝、倒木に生えます。キノコの菌糸が木の成分を養分として、直射日光があまり当たらない、適度な温度と湿度の中で育つのです。まさしく木の子です。

昭

和18年に種駒（木片に菌糸の純粹した種菌）が開発されてから一般的となった育成方法は、木を伐採し1メートル程の長さ

に切り、ある程度乾燥させ、その木に種駒を打ち込み通風の良い林内に伏せこみます。木が腐食すると共に木全体に菌が回り、適度な温度・湿度の時期になると、椎茸がよきよきと出て伸びます。

このように生育したものを原木椎茸と呼びます。木を伐採してから収穫できるまで数年かかります。一方、木を粉にして固め、それに菌糸をかける菌床栽培は、半年で収穫が開始でき、建屋の中で温度と湿度コントロールすることで計

画的に生産でき、原木椎茸に比べ管理が容易で、普及しています。

乾

し椎茸の銘柄は、品種のちがいでなく、きのこが育つ環境と収穫する時期によって決まります。冬（冬から初春）の気温が低い中で、徐々に育ったもので、傘が開く前に収穫したものは最高級品で主に贈答用となります。香信（こうしん）は、春や秋のきのこの生育に最適な温度、湿度の中で、急速に育って傘が開いたもの、香（こう）は、その中間の時期に収穫したものです。ひだの白いものが良く、肉厚のものほど美味です。

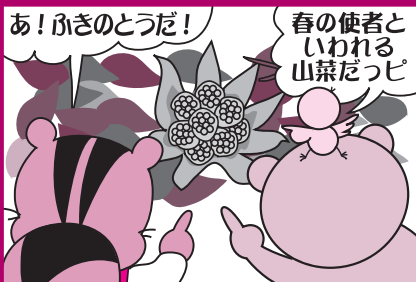
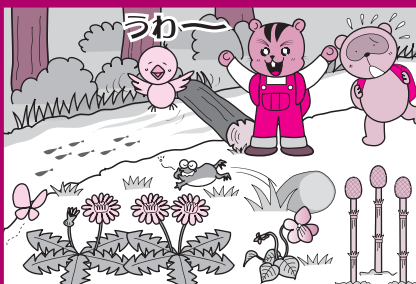
エムオーエーには、広島県や鳥取県で生産された、原木椎茸の乾し椎茸があります。程よい肉厚で水に戻すと香りがよく、天ぷらや焼き・鍋料理などの和食をはじめ中華料理の炒め物等に、スープやシチューに入れても風味が良く、重宝です。近年、椎茸には、体内のコレステロール低下させる、血圧を下げる、抗腫瘍作用があるとされ注目されています。椎茸を食べて、万葉集って何時代か、考えてみてはいかがでしょうか。

シマ吉の大冒険

Vol.110

春のスケッチ

たて☆りえ



お便り回覧板

去

年の11月30日にふれあい健康まつりが開催されました。毎年、大本山永平寺がある道下農園で開かれています。当日は大雨が降ったにもかかわらず、ビニールハウスの中は大勢の人達でいっぱいになりました。私は、初めてお茶席を担当しましたが、240名あまりの方に、お茶を召し上がっていただきました。楽しかったです。

(福岡県福岡市 藤井恵美子)

昨

年1月に山の落葉を集めて積んでいたのが、今年に山に行くと驚きました。とても良い堆肥になっており、春に向けて野菜づくりが楽しみです。

(岡山県倉敷市 稲垣幸子)

野

菜の保存についての記事を読みました。分かり易いように一覧表にまとめてみました。一覧表はキッチンの壁に貼り、新たな野菜は種類によって書き留められるように枠を広げました。枠がいつばいになっ

たらパソコンに保存し、また貼り直したいと思っています。野菜の適性を知り、暗記したいと思っています。

(北海道札幌市 石橋嘉弘)

羊

羹の由来が中国で、元は羊の煮こごりからできた食べ物だったことを初めて知りました。肉の代わりに豆を用い、日本流に甘い和菓子へとアレンジした先人の知恵に脱帽ですね。

(東京都品川区 鈴木寿美江)

サ

ツマイモの保存についてがとくに勉強になりました。毎年頂くツマイモの保存で頭が痛い所でした。

(千葉県鴨川市 鈴木洋子)

自

然農法はまず土づくり。フワフワの土はすごいです。我家も冬はヌカ、米のとき汁、枯草を入れ、春に南瓜の苗を植え、夏はフェンスにはわけて4つもでき、しあわせを感じ、ご近所にお裾分けしました。

(大阪府阪南市 太田千栄子)

読者

プレゼント

今回は『新ジャガタマゴセット』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、電話番号、会員番号、記事への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

消費者の声

北海道より 旭川 普及会

昨年10月、「糸田農場の養豚見学」と「畑農場での稲刈り体験」が行われました。今回はその中から中学生の感想文を抜粋して紹介します。

『今日、養豚場の見学と稲刈り体験をしました。みんな養豚場は初めてでテンションが上がりました。豚が、喜ぶといわれる耳の裏を触ってみました。皮膚も

鼻先も硬くてびっくり。また足がすっごくかわいくて、意外に走るスピードは早いなと思いました。稲刈りでは、稲の持つ所や鎌の使い方などたくさん教わりました。稲刈り前に雨が降ったので土がぐちゃぐちゃで足が抜けなくなり、また戻したり、それもおもしろかったです。楽しみにしていたバーベキューは、なんとさっき見た豚の肉だったので、何かかわいそうだなと思い、豚に感謝しながら食べました。僕は今日の体験で、人はたくさん命をもらって生きているんだなあ、もう食べ物を残すのはやめようと思いました。』
食が健康やいのちを支える原点であることを忘れてしまいがちな現代で、感謝することや命の大切さを感じる事ができました。やはり、明るい未来づくりには食育も大切な様です。

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。

特

新タマネギ

MOA自然農法
雲仙普及会

長崎県から

雲仙の緑豊かな環境で栽培したタマネギです。土づくりはボカシを毎年入れ、肥沃な土地で冬の寒さにも耐え、大きく成長した旬の新タマネギです。料理したら柔らかく、甘く美味しいタマネギです。ご注文をお待ちしています。



生産者の皆さん

注文期間 2月1日 - 2月21日

発送期間 4月9日頃

直 2,400円 / 10kg
1,300円 / 5kg (消費税別)

限定数量 100箱

発送形態 10kg / 5kg 箱 (M〜2Lサイズ入る)
(2ケース1梱包にて発送可)

支払方法 郵便振替用紙を商品お届けの翌月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

自

温室ビワ

MOA自然農法
鹿屋普及会

鹿児島県から

鹿児島県大隅半島の玄関口に位置し、恵み豊かな錦江湾と優美な桜島を目前に望む緑豊かな土地で栽培したビワです。10年以上無農薬、無化学肥料で栽培し、土づくりはボカシを中心として安全で美味しいビワができました。



生産者の園田さん

注文期間 2月1日 - 2月21日

発送期間 4月7日頃

直 2,500円 (消費税別)

限定数量 30箱

発送形態 (250g × 4p) 箱 (1p は 6〜8玉入り)
サイズは指定できません

(4ケース1梱包にて発送可)

支払方法 郵便振替用紙を商品お届けの翌月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

本品は、広島県と鳥取県の両県にまたがった山中で、原木栽培されたしいたけを機械乾燥させた後、天日乾燥をした香り豊かな椎茸です。

しいたけは、だしとなるうまみ成分(グアニル酸)だけでなく、ビタミンB1、B2も豊富な食品です。だしのうまみを生かした鍋料理や茶碗蒸し、煮物を始め、スープや炒め物など幅広くご利用いただけます。

また「しいたけスライス」は、肉厚を残すようにカットしてありますので、お手軽にお使いいただけます。



おいしい自然
豊かな恵み
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 椎茸 50g 630円
椎茸 スライス 40g 504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

検索

自然食推進員交流ひろば
メンバー募集中!

ご登録くと、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。



↑作業風景↓

↓原木から伸びるシイタケ↓



一般ではきのこ菌を買い付けて栽培しますが、本品の栽培者・成地萬治(なるちまんじ)さんの農園では、きのこ菌そのものを育て、原木に植え付け、自然なままに栽培しております。

ここが違うよ



お求めは各販社まで

株式会社エムオーエー商事

株式会社エムオーエー北海道販売

株式会社エムオーエー東日本販売

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

(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



全国普及会直送 自然農法農産物の

自

キンカン

本州最南端の和歌山県串本でキンカン作りを行っています。今年は暑さ等もありましたが、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。キンカンは皮に栄養があり、皮ごと食べられる自然農法が安心です。

和歌山県から



生産者の皆さん

注文期間 2月上旬～2月中旬

発送期間 3月中旬より随時

直 500円/1kg あたり

(消費税・送料別)

限定数量 なくなり次第終了

発送形態 2・5・10・15kg 段ボール (商品M～2L)

支払方法 郵便振替用紙を同封

終了しました
MOA自然農法
串本研究会

注文先 〒550-0001 大阪市西区土佐堀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

特

元気の出るタマネギ

自然農法に取り組んで30年になります。甘くて美味しい泉州特産のタマネギをお届けいたします。是非お召し上がり下さい。皆様の健康を願って日々野菜づくりに励んでおります。ご注文をお待ちしています。

大阪府から



生産者の吉野さんご夫妻

注文期間 2月1日～

発送期間 4月上旬

直 2,000円 (消費税別)

送料別

限定数量 50箱

発送形態 10kg箱 (サイズ混合)

支払方法 郵便振替用紙を同封

終了しました
岸和田ネイ
チャー普及会

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

自

あまなつ

日本一細長い「佐田岬半島」で瀬戸内海の潮風と太陽をいっぱい浴びた甘夏です。甘酸っぱい初夏の味をお届けします。美味しい甘夏を是非ご賞味ください。

愛媛県から



生産者の舩谷さんご夫妻

注文期間 2月1日～4月20日

発送期間 4月1日～4月30日

直 3,000円 (3L・2L混合)

2,800円 (1L・M混合) (消費税・送料別)

限定数量 なくなり次第終了

発送形態 10kg箱 (3L・2L混合 / 1L・M混合)

支払方法 郵便振替用紙を商品お届け後7日頃郵送

終了しました
MOA自然農法
瀬戸研究会

注文先 〒761-0111 香川県高松市屋島東町1536 MOA西日本販売 四国 担当 池上
FAX (087) 818-1117 / TEL (087) 818-1115

特

パール柑

ボカシや有機堆肥を中心に土づくりを行い、樹もすくすく育ち、美味しいパール柑ができました。パール柑は天草五橋の名に因んで命名され、高知ではぶんとんと呼ばれ、香りが良く、酸味と糖度のバランスが優れた爽やかな柑橘です。

熊本県から



生産者の河野さん

注文期間 2月1日～2月14日

発送期間 3月20日頃

直 2,400円 (消費税別)

送料別

限定数量 50箱

発送形態 8kg箱 (M～2Lサイズ込み)

(2ケース1梱包にて発送可)

支払方法 郵便振替用紙を商品お届けの翌月10日頃郵送

終了しました
MOA自然農法
八代普及会

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

約 20 分 210kcal (1 人分) 0.3g (1 人分)
調理時間 カロリー 塩分

健康野菜クッキング

フライパンでつくる

りんごのケーキ



栄養士

の

一口アドバイス

今月のアドバイザー

萬両美幸さん

りんごには、高血圧の予防効果のあるカリウムや排便を促す食物繊維が多く含まれています。他にも、疲労回復に効く有機酸やビタミンCなども含んでいます。『1日1個のりんごは医者をお遠ざける』ということわざがあるほど栄養満点な果実です。生でそのまま食べても、ジュースやアップルパイに加工しても美味しいりんごですが、

りんごケーキは食べたことがない方もいらっしゃるのでは？ ケーキといっても一風変わった面白いケーキですが、やさしい甘さとしっとりとした食感で、どこか懐かしさを感じさせてくれる素朴なケーキです。作り方も材料を混ぜて焼くだけと、手軽に作れますので、3時のおやつに是非どうぞ。

「材料」

(4 人分)

- りんご 1 個
- 小麦粉 80g
- ベーキングパウダー 小さじ 1
- MOA ティーシュガー 50g
- 卵 1 個
- サラダ油 25cc
- 焼き油 適量

つくり方

- ①りんごの皮をむき、薄いいちょう切りにする。小麦粉とベーキングパウダーは混ぜ合わせておく。
- ②卵を割りほぐしたところに、ティーシュガー、りんご、粉類を順に加え、そのつど混ぜる。
- ③サラダ油を加え、更に混ぜ合わせる。
- ④フライパンを弱火にかけて薄く油をひき、③をスプーンですくって焼く。

※型に流し入れ、180℃のオーブンで約 20 分焼いてもよい。