

自然農法 家庭菜園

step
52



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

ゼンマイ科ゼンマイ属
ゼンマイ



今月は樹木ではありませんが、春を告げる山菜のぜんまいをご紹介します。
シダ植物のひとつで、水気の多い場所を好み、溪流近くに自生することが多い。春に先端を丸めているのが新芽で、ここに栄養葉と胞子葉が淡褐色の毛に覆われている。食べる時は、この部分を取り除き、灰汁抜きをしておいたしや和え物として利用する。

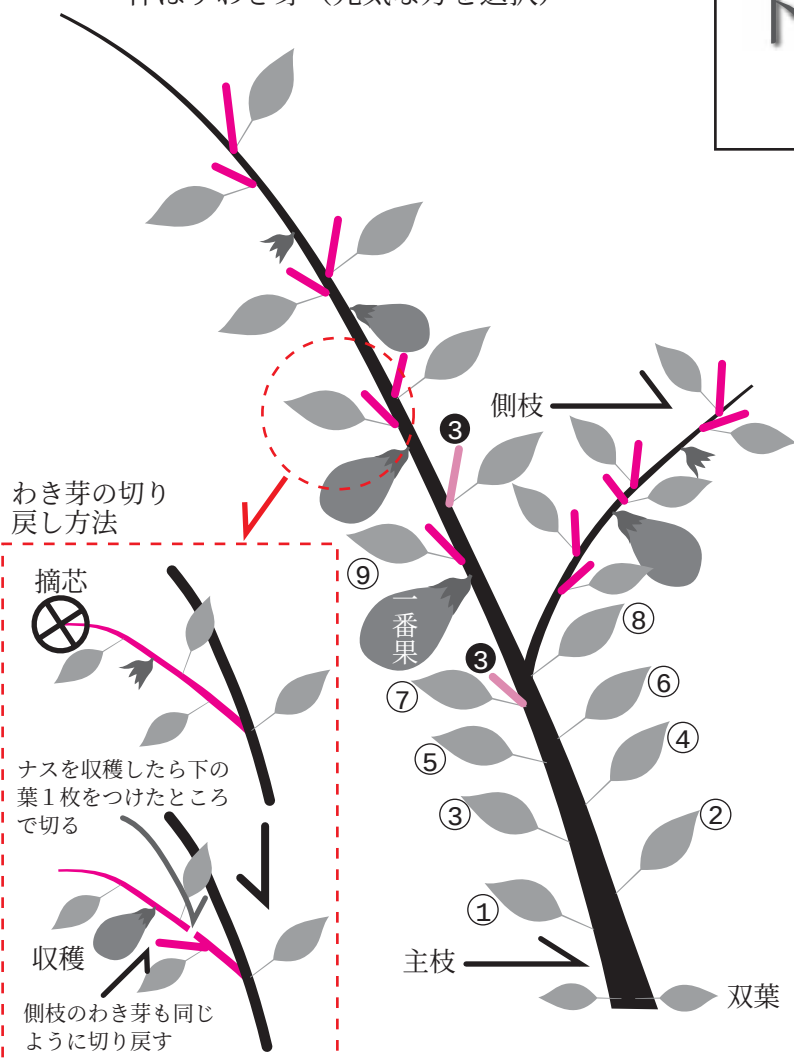
ナスをつくろう 下

ナスの大切な管理のポイントに整枝があります。前回ではわき芽取りまで述べましたが、その後に主枝から側枝が出て、そこに果実を実らせることとなりますが、管理を怠って自由に側枝を伸ばさせると、多くの枝が無秩序に繁茂して樹勢が長く続かなくなり、良い果実が育たなくなります。整枝は、このようなことがないように、伸ばしたくない枝を整理して、管理がしやすく良い果実が得られる姿に作っていく作業です。3本仕立てが一般的ですが、今月は整枝と支柱立てが簡単で、大型で品質の良いナスの栽培に向いている2本仕立てを取り上げます。

ナスの2本仕立て

— わき芽

③ 3本仕立てにする場合に伸ばすわき芽（元気な方を選択）



右図の解説

ナスの主枝は、本葉からわき芽を出しながら生長を続けます。だいたい7番目くらいまでのわき芽はすぐにかき取りしましょう。そして、一般的には本葉の8番目か9番目に最初の花芽ができ、一番果となります。右図のように2本仕立てにする場合は、その一番果直下のわき芽を大切に伸ばします。これが主枝に対して側枝となります。

これ以降は、主枝でも側枝でもわき芽の切り戻しによって果実を収穫していきます。その方法は右図の点線で囲まれた部分に示しましたが、基本的にわき芽の葉を3枚残して、先端を摘芯して生長を止めます。次に、収穫時は果実の下葉1枚をつけてわき芽をカットします。残った葉から、さらにわき芽が出て、同様に果実を収穫することができですが、樹勢が衰えたらわき芽をカットして収穫を終えます。このような作業を続けながら、株全体でわき芽の切り戻しを繰り返し、より多くのナスを収穫するのが整枝の目的です。



支柱立て



収穫



88

栽培のワザ

これ以上わき芽を伸ばしても収穫が期待できないと判断するポイントに、長花柱花、短花柱花があります。自然受粉をする場合、周りの花粉を雌しべに付着させる必要がありますが、日照不足や栄養不足になると、雌しべが雄しべよりも短い、いわゆる短花柱花の状態になって、結果として受粉できずに落花してしまいます。わき芽を伸ばす場合も、花の状態をよく観察して、雄しべよりも雌しべが先に伸びている「長花柱花」であることを確認しましょう。

2本仕立ての場合、ある程度生長すれば、ポールを交差させて主枝と側枝の数を減らしてヒモで結びつけ、沢山の果がなっても枝が折れたり垂れ下がらないようにしっかりとサポートします。

わき芽の切り戻しをしながら徐々に元気なナスを収穫していきます。果実のヘタの下にできる白っぽい部分が1日に生長した跡です。これが出なくなると生長が止まった証拠なので、小さくても収穫して下さい。



収穫を終えたナスの株は、根を残したまま地上部を切り取り、そのまま畑の被覆材として活用します。

収穫後の処理

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。

自然農法の その 13



農学博士 木嶋利男

ヤマイモ

ナガイモ、ヤマトイモ、ジネンジョ、イチヨウイモなど形もさまざまですが、総称してヤマイモといえます。蔓性の多年草で地下部の塊根とムカゴで繁殖することができますので、塊根は分割すればどこからでも芽を出します。

まず種イモの準備です。ナガイ

モは首の細い部分は芽

が出やすいため 50

〜 60g、尻の太い部

分は芽が

出にくい

め 80〜100

gの横に竹ベラなどで傷をつけ、手で分割します。

刃物で切ると細胞を切断するので注意しましょう。イチヨ

ウイモやヤマトイモは芽が着

いていた部分から縦方向に

50〜70gに切断します。切

断後、切り口を乾燥させます。

ヤマイモは食用にするイモの部分は根のよう

うに見えても、栄養分を

有機物の少ない場所を深く耕す

貯蔵する器官であるため、肥料分を吸収しません。逆に堆肥などの未熟な有機物があると病害虫の発生原因になります。そこで、ヤマイモを植える菜園は堆肥などの有機物の施用が少なかった場所や深く耕したことがなく、深い位置に有機物の少ない場所を選びます。

ヤマトイモやイチヨウイモは根が伸びやすいように、堆肥や肥料は入れずに深く耕します。また、

ナガイモやジネンジョは70cm以上、土を掘り上げ、根の伸びる土を軟らかくします。この時、地上部20cmまで土を戻したら、一度土を良く踏みつけて固めてから、残

りの20cmの土を戻します。こうしないと、降雨後、深起した場所が陥没することがありますので注意してください。

次に準備した種イモを深さ5〜7cm、株間30cmで植えつけます。ヤマイモは肥料を吸収する根は浅

い位置に伸びるため、萌芽したら、土壌表面にボカシなどを散布します。ナガイモやジネンジョは誘引しないと、ムカゴがたくさんでき、イモが育ちませんので、かならず支柱を立て、蔓を誘引します。イチヨウイモやヤマトイモはワラを敷き、蔓を這わせませす。

収穫は地上部が枯れる晩秋の11月下旬〜早春の3月下旬（萌芽前）に行います。ナガイモやジネ

ンジョは枯れた蔓の近くを注意しながら、深耕した部分までスコップで掘り起して収穫します。イチヨウイモはイモを傷つけないように鍬で掘り上げます。

蔓にはムカゴができます。茹でてそのまま食べることもできます。種イモとして用いる場合は、ムカゴは小さいため、このままでは種イモとなりませんので、1年かけて育成し、2年目に種イモとして用います。

地

産地消

日本
3%

単品で見る国内自給率

大豆編

アメリカ 70%

ブラジル 17%

カナダ

その他

4%

明治から1960年までの間、日本の農地面積、農家数は不変のままでした。しかし、高度経済成長とともに農工間の所得格差が拡大、この格差を是正するため1961年に「農業基本法」が制定され、日本農業の近代化は進み、農家の所得が伸びました。反面、大部分の農家が兼業化し、また農業部門からの労働力流出により、農業の担い手不足や高齢化、食料自給率低下の要因を作り出してしまいました。

海外では1985

食料自給率が低下した理由

年にアメリカの呼びかけで、過度なドル高を緩和して貿易赤字を減らすことを目的にしたプラザ合意が発表されました。翌年から世界経済の発展のために、関税や輸出入制限など貿易障害の撤廃を目的としたウルグアイラウンドが行われました。その結果、食料の輸入

自由化がなされ、日本では生産できない果物だけでなく、日本食に必要な小麦や蕎麦などの食材までも輸入されるようになりました。

その地で産まれたものを その地で消費する

このような農工間の所得格差の是正と食物輸入の自由化は、日本食離れ、遠産遠消、飽食の世の中を作り出しました。遠くの国で作られた顔の見えない食物は工業製品の様に扱われ、人々から「天地御代の御恵み」への感謝を忘れさせました。そして人の健康を願い

生産活動していた農家の心は疲弊し、若者は農業に明るい将来を感じなくなってしまうのです。

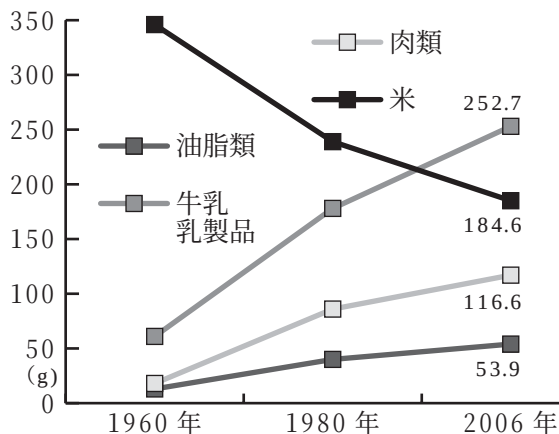
ところが、これまでもおざりにされてきた農業に再び光が当たろうとしています。1999年、従来の農業基本法に代わり、地産地消を推進する「食料・農業・農村

基本法」が制定されました。その後、基本法を具体化する有機農業推進法が制定され、この4月から環境保全や伝統食文化への理解を教育の一環として盛り込んだ学校給食法も施行されました。やがては日本の農業を環境保全型農業へ転換しようとする動きが本格的になってきたのです。

生産者と消費者の交流の場に参加し、安全で安心な地産産を「大切に頂く生活」を定着させましょう。そして自給率を

向上させ、世界の貧しい国の人々の犠牲の上に成り立つ日本ではない、真に豊かな日本を築きましょう。

日本の供給粗食料（1人/1日）資料：農林水産省





※ノルディックポールは最寄のスポーツ店にご相談下さい。

日 常生活の中でできる ウォーキングトレ

ポールの持ち方



ポールが準備できない場合は、ポールを持ったイメージで歩くと効果的です。

歩き方



歩き方（へ かとから地面に接地し、つま先でしっかり地面を蹴り出しましょう。後方にスイングする腕に抵抗を感じ始める。腕は肩を基点に前後にスイングします。）



なお、奥熱海療院では、ノルディックウォーキングの体験や指導を行っていますので、希望される方は下記までお問い合わせ下さい。



今月からは、巷で話題となっているノルディックウォーキングを紹介いたします。発祥はフィンランド

含まれて世界に広がりました。現在では老若男女問わず、ヨーロッパに600万人もの愛好家がいる、今話題のエクササイズです。普通のウォーキングとは違い、両手にポールを持って歩くため簡単に歩くことができます。そして最大の特徴は、全身の90%の筋肉を使用し、短時間に運動効果があることです。また、通常のウォーキングよりも平均20%消費カロリーが上昇、腰・膝・足首などに

初めてノルディックウォーキングを行うときの適切なポールの長さは（身長）×0.68です。例^E 170cm×0.68＝115.6cm この場合は115cmになります。ノルディックウォーキングの後には、10月号の立位のストレッチを参考に行って下さい。次回はポールを使用したストレッチを紹介します。

ノルディック ウォーキング(上)

6

かかる負担が12〜25%軽減して、肩コリの解消につながり、1時間あたり400消費します（通常ウォーキングは280の消費）。

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1

私の専門を聞かれ、「育種学」と答えても解ってもらえないことが多い。そんなときは決まって、「簡単にいえば品種改良の学問です」と返すことにしている。この答えは実はその定義からするとやや乱暴なのであるが、そう言えば誰からも理解してもらえらる。

育種という用語が日本で最初に出てくるのは、日本近代農学の父といわれる横井時敬（ときよし）博士の名著『栽培汎論』（1898年）の中である。「新品

種を育成するを目的とする選種法は之を『育種』と名づけ最も困難

な方法なりとす」とある。それ以前は漠然と「選種」といわれていたようである。

江戸から明治時代にかけて、農民自らが良い種を選ぶことによって多くの稲品種が生まれてきた経緯がある。もう少し分かりやすい命名ができなかったのか、と折に触れて思ったものである。

しかし、いつの頃から、育種とは種すなわちいのちを育てる意味だと、はたと気づくことになった。

小さな一粒の種は、何千何万倍

にもいのちを膨らませる。博士は、農学という学問体系を創りながら、いのちの神秘から決して目をそらすことはなかった。育種という命名一つからでもそのことがよく想起される。

「農学栄えて農業滅ぶ」と人々の口に膾炙（かいしゃ）（かいしゃ）されてきた言葉も、実は、博士自身の自戒と農学者への警告を込めたものである。残念ながら、農学者は限りなく農業の現場から離れ、日本の農

育種学

業は衰退の一途を辿りつつある。

育種はいつの頃からか、農民の手を離れ、国や種苗企業にゆだねられるようになった。品種改良は大きなビジネスチャンスなのである。経済の国際化が進む中、アメリカは種でも世界を席巻し巨万の富を築いている。種はもはや車や電気製品と同じ商品と化している。

農業は一万年ほど前、食を求め人々が必死で山野から植物（種）を採集し身近に植えるところから始まったといわれる。それ以降、

農民たちはいろいろな地域の多様な風土の中で、より多くの収穫をと祈りつつ、営々と自ら種を採り続けて来た。その結果、人類は莫大な作物品種を手にするようになったのである。育種は農業そのものであることが分かる。

私は、大学定年後、MOA自然農法文化事業団の技術顧問として、大仁農場で稲の育種に取り組み5年目を迎えている。大学最後の14年間にいった「自然農法に適

応する稲品種の育成に関する研究」の成果を生かし、自然農法で収量が上がる良質の米の

品種を創りたいと考えている。

現在、大仁を拠点としながら、北は秋田から南は沖縄まで全国で11地域ほどの農家の水田をお借りして、地域の人々と共に選抜試験を進めている。本来の育種、農業のありようを探っていきたいと念じてのことである。

折から、この欄に連載の機会が与えられたことを感謝している。少しなりとも、育種の現場から、種、いのち、の風をお送りできればと願うばかりである。



食品添加物と MOA 加工食品

その昔、中国からやってきた茶は、作法が整えられると日本文化の礎になりました。今の茶道は、千利休によって昇華されたものですが、忘れてはならないのが、人を癒す力でしょう。

茶に含まれる様々な栄養素が我々を爽快にして、健康を守ってくれるのみならず、何よりも心を癒しながら大切なひとときをプレゼントしてくれるからです。

人を癒す茶

「ここらでお茶にしようか」仕事を一休みする合図です。体を動かしたときは勿論、室内であっても、お茶をいただいたとき、私たちはつかの間ですがほっとします。それは昔から同じだったようです。

東南アジアでは太古からシイ・カシ・クスなどの葉を加工して飲食する風習があり、それが進化して、茶樹の葉を飲用するほか、食べたり噛んだりしてきました。このような喫茶の目的は、茶に含まれるカフェインが持つ興奮作用が、眠気を覚まし気分を爽快にしてくれることです。仏教・イスラム教・ラマ教などを通してアジアに広まりました。

日 本には8世紀に遣唐使が、当時中国で流行っていた茶を持ってきたことに始まります。当時の茶は、茶芽を蒸して搗いて餅状にして乾燥した団子茶です。これを砕いたり削ったりして粉にして、今で言う抹茶のようにして飲んでいたと思われます。

その後12世紀まで茶に関する記録がなく茶の文

化は途切れたようですが、鎌倉時代になって臨済宗の開祖栄西禪師が中国から茶の種と作法を持ち込みました。この種を九州・博多の聖福寺境内で栽培するとともに、山城梅尾（現在の京都市右京区梅ヶ畑梅尾）・高山寺の明恵に贈り、ここから、宇治、大和、伊勢、駿河、武蔵へと伝播したとの記録があります。現在の茶の名産地宇治・静岡・狭山等と重なります。

茶

には、眠気を覚ますことだけでなく、利尿作用などさまざまな効用があります。また最近では、がんや虫歯の予防にも効果があるなど新たな発表がなされていますが、効用ばかりに期待し飲用することは控え、喫茶がもたらす精神的癒しにも目を向けたいものです。

余り多くの機会はありませんが、座敷に座って抹茶を一服いただいた時、風味だけでなく、日頃は感じることを忘れていた音や景色、匂い、手触りといった、人が五感で感じるものすべてを感じ、五感のすべてを目覚めさせてくれるような気がします。太古から人が喫茶を続けてきている所以です。

抹

茶の原料である碾茶（てんちゃ）は煎茶用のものとは栽培方法が異なり、よしずとわらを用いて茶の樹上に被覆（ひふく）し直射日光を遮ります。こうすることで茶葉が薄くなり、うまみやコクが増します。この茶葉を蒸してから乾燥させ、これを碎き葉脈などを取り除き碾茶とします。

これを茶臼で挽いたものが抹茶です。臼で挽く際には、発熱によって茶葉の色や風味等の成分が壊れないよう、ゆっくりと挽きます。一つの臼で一時間かけても抹茶が数十グラムしかできません。

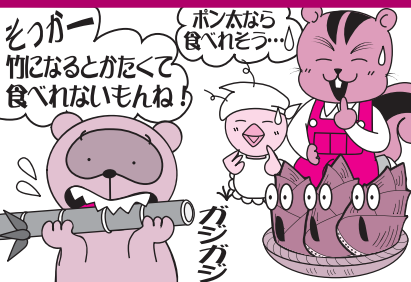
エムオーエーには茶園（生産者）が労を惜しまず、まごころ込めてMOA自然農法で栽培した茶葉から作った碾茶、これを茶師（直営工場）が茶園のもつ特性を活かし、組み合わせ、おいしく仕上げた御抹茶「山月」「白」「花雲」があります。濃茶・薄茶いずれにもご利用いただけます。

さわやかな春の光の中、お気に入りの茶碗で、甘いお菓子と一緒に抹茶を一服して、ほっと一休み。自分に癒しのひと時を持つてはいかがでしょうか。

シマ吉の大冒険

Vol.111

朝掘りたけのこだよ！ たて☆りえ



お便り回覧板

近

くにあるスーパーはもとより、滋賀県全体が地産地消を取り上げ、声を大きくして言っています。我が家に並ぶ料理のほとんどは地域のもので、これからの健康のため、実践していきたいと考えています。

(滋賀県彦根市 荒川隆治)

不

思議な世界でなると。知らないことばかりで感心しています。今度10坪の畑を借りて自然農法を頑張ります。大仁農場のお話しも良かったです。応援しています。

(東京都多摩市 三嶋裕子)

地

産地消が広まっています。とてもうれしいです。日本人は野菜中心に体ができていますから、いいものをたくさん摂れるようになってほしいです。

(三重県四日市市 伊藤すみ子)

い

つも新鮮で丹念に作られた野菜を頂いています。不思議な世界を読ませていただき、冬の間は休んでいられるかと思っていました農家

の方々が、冬耕起とか春耕起の組合わせて、むく土を作って育てて下さっているのを知り、あらゆる人の生き方に通じると感じさせて頂きました。ありがとうございます。

(兵庫県神戸市 永田美智子)

シ

マ吉の大冒険が大好きです。イラストがかわいいうし、勉強になる内容もあるし、少しジョークが入っているのも。母と楽しく見えています。

(愛知県稲沢市 杉浦美香)

下

半身の筋トレはすごいと思ひ、少しでも出来るようにと頑張っています。余り歩かないので筋肉が弱ってきているようなので助かります。

(大阪府大阪市 寺田収二)

ホ

ットケーキミックスは子供が小さい時に作りました。今年のお正月、子供たちが帰ってきましたので、久しぶりに作って、懐かし美味しく頂きました。

(山口県下関市 末永明子)

読者

プレゼント

今回は『みかん』と『柑橘セレクト』の10名様にプレゼントします。ご希望の方は住所、氏名、年齢、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

青森県より

弘前普及会

2月4日・10日、箱根町で開催された自然農法農産物の展示即売会で、弘前普及会は3品種のリンゴを販売しました。通常、リンゴは畑で保存用の現箱(木箱)に入れて冷蔵保管し、出荷時に段ボールに入れ替えて流通するのですが、今回は、現箱のまま販売会に持ち込みました。消費者にとって、山積みされた現箱は懐かしく感じられ、新鮮なリンゴは飛ぶ様に売れていきました。

消費者からは、「試食で王林の美味しさを知りました」「ジョナゴールドの旬は過ぎているのに信じられないくらいしっかりとっていて美味しい」「リンゴの効能が書かれたチラシはありがたい」「おいしかったので、また買いにきました」「自分だけ食べるのが勿体なくて、あちこち配って喜ばれました」「この味がほしかった」「産地直送を待っていました」「こんなに安くっていいんですか?」などの声をいただきました。

昨年は、春からの霜害や2度に渡る雹(ひょう)害など、度重なる自然災害に意気消沈していましたが、今回の消費者との交流は、これからの安全で新鮮なリンゴを届ける決意を固めることの出来た即売会となりました。

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

MOA自然農法
岱明普及会

ジューシーオレンジ

天水町は古くからミカンを基幹作物とする農業とともに発展してきた町です。ミカン園からは有明海や普賢岳をのぞむことができ、まさに風光明媚なところでジューシーオレンジを栽培しています。サッパリとした食味をご賞味ください。



生産者の坂本さん

注文期間 4月1日～4月18日

発送期間 4月24日頃

直定 2,600円(消費税込、送料別)

限定 60箱

発送形態 8kg箱(M～2L込み)

(2ケースまで1梱包で発送可)

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



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

MOA自然農法
雲仙普及会

トマト(桃太郎)

雲仙の豊かな自然に育ったとても美味しいトマトです。寒さの厳しい季節にハウスの中で大切に育ててきました。土づくりはボカシとトマトの茎や葉をすき込み、有機物を還元して行っています。皆様のご注文をお待ちしております。



生産者の皆さん

注文期間 4月1日～4月15日

発送期間 4月21日頃

直定 2,500円(消費税込、送料別)

限定 10箱

発送形態 3.5kg箱(M・L・2L)(サイズは指定できません)(3ケースまで1梱包で発送可)

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



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

～MOAの抹茶を知る～

MOAの抹茶は、土づくりからこだわっています。年に3回ほど土をおこしてふかふかにし、木の根をはらせます。更に除草剤を使わず手作業で行い、化学肥料は使わず、主に菜種粕や魚粕を使用しております。



4月下旬、霜よけのため茶の葉に寒冷紗(かんれいしゃ)を覆いかぶせます。また、直射日光を当てずに伸びた新芽は柔らかく、収穫は葉に傷がつかないように茎のついたまま、5月の終わりから6月の始めに行います。



⇒(下段左へ)

〈茶園ごと覆う寒冷紗〉



〈寒冷紗を外しながらの刈取り作業〉

日光に長時間当たらないように寒冷紗を外しながら刈り取りを行い、工場で碾茶(てんちゃ)にします。碾茶とは、刈り取った葉の発酵を止めるために高温蒸気で蒸し、乾燥させたものです。煎茶とは違い、揉む工程はなく、葉を広げた状態で乾燥させます。



〈碾茶を挽く石臼〉

碾茶を石臼で挽き抹茶にします。熱に弱い抹茶の風味を損なわないようにゆっくり挽くため、1時間にわずか30gしか取れません。香り豊かで希少な抹茶をお楽しみください。また塩とまぶしていただくと天ぷらもおいしくお召上がり頂けます。

お抹茶 山月
20g入り

甘味があり、うま味、香りとともに優れた最上級の碾茶を使用しています。

お抹茶 一白
20g入り

味わい、香気に優れた高級碾茶を使用しています。

お抹茶 花雲
【缶】50g×2袋入り
【袋】50g入り

抹茶独特の香りや渋みのバランス取れた碾茶を使用しています。



新芽の生育状況をHPにて公開中！ぜひアクセスしてみてください

自然食のMOA

検索

お求めは各販売会社まで

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

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

※商品価格は各販売会社にてお問合せください。

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

MOA自然農法
田鶴浜普及会

小松菜 (山岸農園)

平成元年に自然農法に出会い土作りに努力してきました。平成13年にはJAS有機の認定も受け小松菜などを栽培し、家族で楽しめる農業と皆様に喜んでいただける作物づくりを目指しています。是非ご賞味下さい。 <http://yukifarm.com>



生産者の山岸さん

注文期間 4月1日～4月30日

発送期間 4月1日～4月30日

直 2,200円 (関東・中部・関西・山陰)
2,200円 (東北・中国・四国)
消費税込 2,300円 (九州) 2,500円 (北海道)
送料込 2,600円 (沖縄)

限定数量 なくなり次第終了

発送形態 200g入り10束

支払方法 郵便振替用紙翌月10日頃郵送

終了しました



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

自

MOA自然農法
津山普及会

紫黒米 (古代米)

紫黒米は含有しているアントシアニンが抗酸化作用も認められている健康食品です。標高350m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 4月1日～6月末

発送期間 4月上旬～随時

直 約2,900円/1kg (送料込)
消費税込 (別途税込送料)

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)

終了しました



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

自

MOA自然農法
桜井研究会

葉野菜セット

奈良県は榛原にて葉野菜を主に栽培しています。畑は四方を山に囲まれた自然豊かなところにあり、環境に優しく、動物にもやさしく、昆虫にもやさしい農業をしています。是非、私たちが育てた野菜をご賞味下さい。



生産者の山口さん

注文期間 4月上旬～4月中旬

発送期間 4月上旬より随時

直 1,500円/8p (消費税込・送料別)
消費税込

限定数量 なくなり次第終了

発送形態 各種袋入り

(小松菜×2p・サラダ水菜×2p・ホウレン草×2p・春菊×1p・ルッコラ×1p=計8p)

支払方法 郵便振替用紙を同封

終了しました



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

MOA自然農法
栃木普及会

野原さんちのトマト

土壌を太陽熱で殺菌し、麦わらや稲わらをすき込み、受粉は国内産マルハナバチが活躍、農薬や化学肥料、ホルモン剤を使わずに美味しいトマトづくりができるようになりました。今年も頑張っています。ご注文をお待ちしています。



生産者の野原さん

注文期間 4月1日～

発送期間 5月末まで

直 1箱2,400円 (送料3,800円)
消費税込 3箱5,400円 (送料6,100円)
送料込 (関東地区以外は別途送料が必要です)

限定数量 500箱

発送形態 2kg箱 (8～15玉入り/サイズ混合)

支払方法 お届け翌月10日頃に請求書を送付

終了しました



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

約30分 調理時間
310kcal (1人分) 1.0g (1人分)
カロリー 塩分

健康野菜クッキング

なつかしい味がする らいすボール



栄養士

の

一口アドバイス

今月のアドバイザー
萬岡美幸さん

ご飯は、単一の食品としては他に類を見ないほど、栄養バランスのよい食品です。脳などのエネルギー源になる糖質は勿論、筋肉や内臓などをつくるタンパク質は、茶碗一杯で牛乳のコップ半杯分の量に匹敵するほど豊富です。米に含まれる糖質は優先的にエネルギーとして消費され、水分を含ませ炊き上げたご飯は、量の割に低

エネルギーで腹持ちがよく、肥満予防には、ご飯を中心とした和食が最適であるといわれています。らいすボールは、お菓子感覚で食べやすく、一緒に旬の野菜も摂れます。野菜だけではなく、夕飯の残り物と混ぜてみたり、味付けを変えて楽しんでみたりと様々なバリエーションを楽しんでみてはいかがでしょうか。

「材料」

(4人分)

- ご飯 200g
- タマネギ 100g
- ニンジン 50g
- ニラ 20g
- ピーマン 20g
- ネギ 20g
- 卵 1個
- 小麦粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1弱
- 牛乳 1/2カップ
- 塩、コショウ 少々
- 油 深さ1cm位

つくり方

- ①ニラは3cm長さ、それ以外の野菜は粗めのみじん切りにする。小麦粉とベーキングパウダーは混ぜ合わせておく。
- ②ボールにご飯、牛乳、溶き卵を入れ、ご飯をほぐしたところに粉類を加えてよく混ぜる。
- ③②に野菜を入れて混ぜ、塩、コショウで味を調える。
- ④フライパンに1cm位の油を入れて熱し、③をスプーンですくって入れて両面に焼き色が付くまで焼く。

※季節により旬の野菜（ナス、ニンニク等）やお好みの具（ベーコン、ツナ、ちりめんじゃこ、ゴマ等）を組み合わせてもおいしい。
※そのままでも、酢しょうゆを付けて食べてもおいしい。