

自然農法 で 家庭菜園

step
53



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。

木イチゴ

バラ科キイチゴ属
木イチゴ



日本が原産で、山野に広く自生している。江戸時代にアメリカ原産のものが伝わるまでは、イチゴと言えば木イチゴのことを示していた。4月に白い花を咲かせ、5月に黄色や赤色の果実となる。背丈は1mほどの樹木だが、幹にはバラ科を彷彿とさせる鋭いトゲが無数にあり、無防備に近づくと怪我をすることも。実は甘く、そのまま生で食べられる。

サツマイモをつくろう上

サツマイモは、ジャガイモやサトイモのように種イモを植え付ける方法ではなく、伸びてきたツルを切り取って苗として定植します。サツマイモの生命力は強く、生長したツルを定植すると「不定根」と呼ばれる根が伸びて肥大化してイモになったり、肥大が途中で止まってゴボウ根になったりします。さらに、ツルからは養水分を吸収する「吸収根」が伸びてきます。今回は市販のツル（苗）を活用することにしますが、種イモを植えて苗をつくる方法は次号で詳しく述べます。

切り取ったツル。葉が6～8枚ほどついた状態のものを挿し木として定植に使います。種イモから育苗する方法は次号に詳しく述べますが、今回は購入したツルを定植することにしました。なお、畝は30cmほどの高畝にします。



定植

6
2



溝に寝かせるように置きます。



不定根

伸びたツルから赤味を帯びた根が現れます。これが不定根と呼ばれる根です。



切り口が乾きにくいように、その部分を下にして土に差し込みます。



最後に周辺の土を両手でしっかりおさえればサツマイモの定植は完了です。



先端の生長点がある部分を 10 cm ほど地上に出し、周囲の土を固めながら立てます。



覆土をしながら葉が地上に、ツルが土の中に埋まるようにします。



定植後は萎びたようになっていた株ですが、吸収根の活着にともなって生長をはじめます。



成長を見守る



右が挿し木により定植したツルが活着した状態。左が未活着のツル。定植後1週間ほどで吸収根が活着します。

株は根とツルを伸ばしながら生長を続けています。

収穫



地上部を刈取ります。



1株につき数個のイモができます。

栽培のワザ

ここだけは知っておきたい

サツマイモは、乾燥には強いですが、多湿には弱いです。そのため、畑が長雨により浸水したりすると枯れてしまいます。枯れなくても、水はけが悪いようだと、美味しいイモにはなりません。水はけを良くするためには、25～30 cm くらいの高畝にするのが良いでしょう。また、多湿や肥沃な畑では、ツルぼけして茎葉が過繁茂になるため、ツル返しやツル切りを行って管理します。(次号参照)

定植時期	5 / 中～6 / 下
うね幅	1 m
うね高	25 ～ 30 cm
株間	30 ～ 35 cm
連作	向いている
輪作	前作にはダイコン、小麦が良い。



地下に伸びたイモを掘り起こします。

自然農法の その 13



農学博士 木嶋利男

有機物と微生物（かく乱と安定）

土作りとは理化学性と生物性の改善です。理化学性には立体構造、固相、液相、気相の三相のバランス、窒素、リン酸、カリなどの無機成分、CEC、pH、などがあります。生物性には細菌や糸状菌などの微生物、ミミズやダニなどの土壌動物、草類などがあります。生物性の改善は有機物の投入、耕し方、植物の力を利用する方法（輪作・間作・混作）などがあります。

有機物の投入、耕し方、植物の力を利用する方法（輪作・間作・混作）などがあります。

間作・混作）などがあります。

ですが、今回は有機物の投入と土壌微生物の関係について紹介します。

土壌微生物は有機物を餌にして繁殖します。このため、有機物が土壌中に投入されると、土壌微生物は有機物を餌に増殖を始めます（かく乱）。有機物の分解が終わると再び土壌微生物は休眠します（安定）。有機物は微生物の餌であ

るため、発酵させた有機物より、生（未発酵）の有機物の方が微生物を増殖させる働きが強くなります。ところが、農業では完熟した有機物を土に投入することを勧めていますが、何故なのでしょう？ 生と完熟有機物を投入された土壌の微生物を調べてみると、微生物の数は完熟有機物投入に比べ、生の有機物投入で多くなります。逆に、微生物の種類は完熟有機物投入で多くなります。

有機物投入と土づくりの矛盾

土壌微生物を育て、土の能力を維持するためには、有機物を投入した後、一定期間をかけ、有機物を分解し、再び豊かな微生物相にすることが大切になります。有機物が分解され、微生物が安定した状態（出番を待ち、休眠している状態）は、土の本来持っている力が戻ってきます。土作りの決め手は未熟な有機物を投入し、これを速やかにあるいは良く分解し、土を清浄（未分解の有機物が含まれない状態）に保つことです。

土にはどのような種類の有機物でも分解できる大きな力がありますが、これを担っているのが土壌微生物です。良い土とは有機物を速やかに分解できる微生物が生息（存在）していることです。土壌微生物は好みが強く、有機物の種類によって、働く微生物は異なります。落ち葉を分解する微生物や収穫残渣を分解する微生物でも、落ち葉の種類や残渣の種類によって分解微生物はまったく異なりま

す。このため、多様な微生物が重要です。

土に有機物が投入されると、これを分解する微生物が急激に増殖しますが、分解微生物だけが増殖し、一時的に微生物相は単純化します。単純化した微生物相は土が本来持っている浄化や緩衝能力を減退させ、植物は生育不良、根腐れ、病害などの障害を受けることとなります。ここに有機物投入と土作りの大きな矛盾があります。

土壌微生物を育て、土の能力を維持するためには、有機物を投入した後、一定期間をかけ、有機物を分解し、再び豊かな微生物相にすることが大切になります。有機物が分解され、微生物が安定した状態（出番を待ち、休眠している状態）は、土の本来持っている力が戻ってきます。土作りの決め手は未熟な有機物を投入し、これを速やかにあるいは良く分解し、土を清浄（未分解の有機物が含まれない状態）に保つことです。

癒

しの里



【ネイチャーゲーム】

開始時間 午前 10 時～

所要時間 60 ～ 90 分

体験料金 500 円（3 歳児以上共通料金）

実施曜日 火・金・土

ネイチャーゲームを楽しむ子供たち

大仁瑞泉郷では、動物ふれあい、ネイチャーゲーム、ネイチャークラフト、蕎麦打ち、牛乳製造見学とバター作り、ノルディックウォーキング、搾乳・哺乳・給餌等々の体験プログラムを用意しています。今回は、その中からネイチャーゲームの様子を紹介し

保育士の体験学習

ともえ桜がみごとに咲く春、横浜から保育士 40 名が

ネイチャーゲームの

体験にやってきました。その中の

ひとつ「カモフラージュ」は自然

の中に紛れ込んだ人工物を探す

ゲームです。普段、自然に触れる

機会が少ない大人たちが、腰を曲

げたり伸ばしたり、きよろきよろ

しながら地面に這いつくばる姿

は、まるで幼児のかくれんぼです。

ネイチャーゲームの体験プログラムご案内

次第に目が慣れてくると自然と人工物の区別がつく様になります。見つけた時は飛び上がらんばかりの喜び様、童心に返る様子は、とても微笑ましい光景です。

課外授業

神奈川県から小学 4 年生が、2 日間の泊まり学習でやってきました。楽しい体験プログラムは中でもネイチャーゲームが大人気です。「目隠し芋虫」では、バンダ

3 歳児からお年寄りまで

ナで目隠しをして古民家から茶畑まで歩きます。リーダーが手を引いて声を掛けながら進んでいくのですが、なかなか真直ぐに歩けません。途中で葉っぱや木に触れると、最初はびっくりしますが、感

触が分かるとホッとします。まさに山あり谷ありの道のりは未知と

の遭遇です。それだけにゴールの茶畑で目隠しを取った時には、日常で味わえない感動に包まれます。

幅広い年齢層が体験する癒し効果

ネイチャーゲームによる体験は

自然と一体になり、子供から高齢の方まで遊びながら心身共に癒されます。そして落ち着きが無

かったり、引きこもりがちの子供

が落ち着き心を開きました。自然

には癒す力があるよ

うです。

お問い合わせ

0558(79)1118 事業

課まで

【ネイチャーゲームについて】

理念は「自然を共にわかち合う」こと

《特徴》

- ①知識や年齢に関係なくできる
- ②町中の公園などでも手軽にできる
- ③五感を使って自然を直接体験できる。
- ④大人と子供と一緒に楽しめる
- ⑤参加者の心と体の状態に合わせて展開できる

《フローリング》

- ①カワウソ＝熱意を呼び起こす活動
- ②カラス＝感覚をときぎます活動
- ③クマ＝自然を直接体験する活動
- ④イルカ＝感動を分かち合う活動



※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 簡単ストレッチ

ノルディック ウォーキング(下)

6

今月はノルディックポールを使用したストレッチを紹介します。前号でも確認しましたが、ノルディックウォーキングの効果として、ポールを後ろに押し出すことで胸が自然に張り姿勢が正されま

す。地面にかかとから着いて、つま先でけり出すため、歩幅も自然と広くなり、正しい歩行となります。

ノルディックウォーキングでは筋肉をたくさん使用するため、普段体を動かしていない方が急にうと筋肉痛になる可能性があります。翌日、筋肉痛を軽減するためにも運動後は特にストレッチを行います。

いましよう。ストレッチの目的は体をリラックスさせ、しっかりと手に行うことでトレーニング後の回復効果が急速に行われます。

基本的にはポールがなくても行えますが、ポールを使用することで効率的に筋肉を伸ばすことが可能となります。写真①～④は左右を行い、1回の動作は10～20秒、呼吸を止めずに無理のない範囲で行いましょう。

ふくらはぎのストレッチ
ポールをつき、つま先を前方に向け、ポールと前足に体重をかけましょう。



体側のストレッチ
両手で肩幅程度にポールを持ち、ゆっくり倒しましょう。



二の腕のストレッチ
ポールを持って背中に回し、もう片方の手でポールを持ち、下へ引っ張りましょう。



太もものストレッチ
ポールを持ってバランスをとり、もう片方の手でつま先を持って膝を曲げましょう。

背中
の
ス
ト
レ
ッ
チ
ポールをつき、万歳をするように上半身を倒し、お尻を後ろに突き出しましょう。



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2

私が初めて自然農法の研究をスタートさせたのは、1991年5月の明るく晴れた日であった。研究室の学生たちをはじめ、国立遺伝学研究所やMOA大仁農場の研究者など総勢20名ほどで、実験材料の稲苗を携え、車を連ねて長野県上伊那郡飯島町の中村雄一さん宅に向かった。

自然農法を研究テーマとしてみたいと思いついて10年以上が過ぎていた。永年の夢が叶う日であった。静岡から5時間ほ

どの道のりを経て中村さん宅に到着して、挨拶もそこそこに案内し

ていただいた自然農法水田に裸足で踏み入った時の土の感触を忘れることができない。生命の息吹あふれる土の体験から私の自然農法研究は始まったのである。

自然農法は、1930年代の終わり頃、岡田茂吉（1882～1955）によって提唱されたことは周知のことである。中村さんは、当時すでに16年間にわたって、「自然の摂理に沿い、土本来の力を生かす」を基本思想とする自然農法を実践していた。食べる米以外

の稲藁などは全部水田に還す。冬季にライ麦を栽培して鋤き込み、草、米糠、おからなどを発酵させた堆肥を用いて栄養分を補う。農薬、化学肥料はもちろん使用しない。あの土は、自然農法に向き合いながら、日々を新たな勉強と捉え、土作りに精進してきた中村さんのひとつの作品であり心であったに違いない。

その日は、世界から収集した、日本型、インド型、在来種、近代

生きている土から

改良品種など120の多彩な稲品種を用いて田植えを行った。どのような品種が自然農法に適切して収量を上げるのかを観ようとしてのことであった。田植えを終えて見上げた、雪の残る駒ヶ岳の上に広がる青い空の風景は今も目に焼きついてる。

それから私が定年になる2004年までの14年間、中村さんの水田を拠点にして、学生たちと共に自然農法研究が続けられることになった。その間、卒業論文

や修士、博士論文作成にかかわって、自然農法研究に従事した学生は80名に及ぶ。

品種を選べば自然農法でも収量を確保できる。一連の研究の結論を簡単に言えばこのようになる。稲は生きているということと同時に、農業技術は稲（生き物）を管理することではなく、その秘めた力を引き出す業である、という気づきが得られたこともまた大きな成果である。中村さんは、昨

年の秋、土を生かし、稲を生かし、人を生かす百姓という生業を完結し88歳の天寿を全うされた。若き学生たちと共に多くを学ばせていただいた幸いを、限りない感謝とともに、思う。梅薫る大仁農場で新しい稲の季節に備えながら。



ありし日の中村さん（右）と筆者。
自然農法稲とともに。

食

食品添加物と MOA 加工食品

水で溶いて料理にとろみをつけたり
具材にまぶして揚げれば美味しい竜田揚げに。
小麦粉とは違う、あの独特の粘りと食感は、
植物のデンプンからつくられています。
もともとは山野に自生している片栗の花の根
からつくられていたものですが、大量生産が難しく、
代替え品として登場してきたのがジャガイモから、
今や片栗粉と言えば「北海道」のイメージですね。

片栗粉は料理の優等生

片 栗粉は、本来ユリ科
の多年草片栗の地下

茎から得られるでんぷんで作っていたそうですが、明治時代には商人が馬鈴薯でんぷんのことも片栗粉と呼ぶようになったようで、今では市販されているほとんどがこれです。それを誰も指摘しないのはなぜでしょう。時代が移り変わるうちに消費者が慣らされてしまったからなのでしょう。それとも様々な料理に合う馬鈴薯でんぷんが優秀で、片栗粉として皆に受け入れられたからなのでしょう。

片栗粉の成分デンプンは、水を加えて加熱すると糊になります。その性質を利用しているのは中華料理。料理の上にかかっている、とろりとしたあんには、濃厚な味と温かさを封じ込める役割があります。あんかけやスープにとろみをつける時の使い方は、片栗粉をそのまま加えるのではなく、必ず水に溶いてから加えるようにします。そうするとだまになりません。それと、肉や魚の

うまみを封じ込めるときには表面にまぶすこともあります。揚げ物では唐揚げや竜田揚げ、煮物では治部煮を作る時に、まぶして用います。それと片栗粉ならではの良味と食感を出す料理は『じゃがいもだんご』です。

つ

くり方は、じゃがいも450g(中3個)をたっぷりお湯

で茹で、熱いうちに皮を剥き、すりこ木で潰し、片栗粉140gを加えて、よく練り合わせます。棒状にして、適当な厚さに切り、沸騰したお湯に入れ、浮き上がってきたら出来上がり。お好みに合わせて醤油、砂糖、黒糖、蜂蜜、きな粉などを付けていただきます。この茹でた団子を、ごぼう、にんじん、たまねぎ、白菜、ねぎなど有り合わせの野菜と肉を煮た汁に入れば、じゃがいものだんご汁のできあがり。米粉の団子とちがい、もちもちとしてプルンとした食感は、片栗粉を入れているからでしょう、独特です。一度作って食べると、又作りたくなる一品です。

馬

鈴薯でんぷんの主産地は北海道で、全国生産量の約3分の2を生産しています。それは

北海道が寒冷地で、馬鈴薯の生産に向いていることと、長い年月をかけて、でんぷん工場の生産技術が向上し、品質の安定したものが作られるようになったからです。

それと、でんぷんの加工時には食品添加物などの化学合成品を用いず、あの真っ白な色にまで仕上げ、様々な料理に活用できるものとしたからです。

エ

ムオーエーには、北海道でMOA自然農法栽培した馬鈴薯を、北海道士別市のでんぷん工場に持ち込んで作った、馬鈴薯でんぷん100%の片栗粉があります。

和・洋食、中華、お菓子づくりなど、様々な料理に利用する事ができ、料理のオールラウンドプレイヤー・優等生の片栗粉を実感できます。

春の光と木々の花や緑が目まぶしいこの時期に、片栗粉を利用した料理を味わ

いながら、片

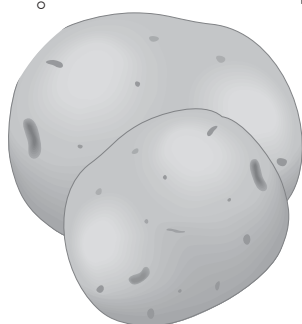
栗の花は何

色かと、家

族とお話す

るのはいか

がでしょうか。



新

自然農法
ことわざ

「草木蓮が咲くと稲穂をせねばならぬ、散ると田植を始めにやならぬ」

出典『自然農法』(川口孫治郎著、日新書院刊)

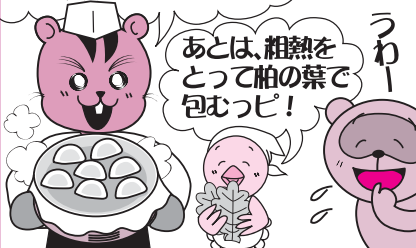
意

島根県石見鹿足郡畑ヶ迫村附近。ヤマモクレンとはコブシの方言。この地方では、コブシの開花期が育苗期間と重なっていることから生まれた。

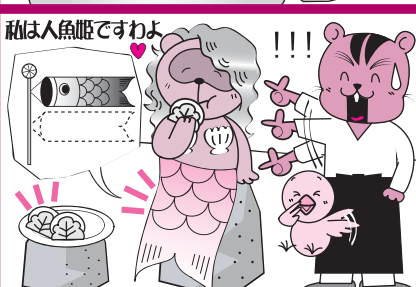
シマ吉の大冒険 Vol.112

今日はこどもの日 たて☆りえ

柏餅、蒸しあがったよ!



そういえばなんでこどもの日は「柏餅」を食べるのかな?



私も、まだまだ知らないことばかりで色々教えて下さい。すごくおもしろいです。今度、10坪の畑を借りて自然農法をがんばります。今までの月刊誌をとってあります。また、本も購入しようと思っっています。本当に色々勉強したいです。そして実践してみます。大仁牧場のお話も良かったです。

(東京都多摩市 三嶋裕子)

自分たちの子供の頃は、おやつと言えはふかしイモが多く、なつかしく思い出します。ホットケーキもいいですが、イモもいいですね。体にも。

(静岡県熱海市 川崎隆吉)

お便り回覧板

食

生活の中で、子供の頃よりお米、麦、野菜、みそ、醤油も手作りして育ちました。自給自足を心掛け、両親は「地産地消」が健康の元だと、その土地の産物や魚、鶏肉などが食卓の大部分だったと思います。適地適作での大切さを月刊誌を読み再確認しました。ありがとうございます。

(香川県高松市 堀美穂)

誌

上に、不思議な世界を読ませていただきました。冬の間は休んでいられるのかと思っていた農家の方々が冬耕起とか春耕起の組合わせで、農作物にむく土を作って育てて下さっているのを知り、子育てなど、あらゆる人の生き方にも通じると感じさせていただけました。

(兵庫県神戸市 永田美智子)

下

半身の筋肉トレは、手軽に簡単に運動出来て、とても参考になりました。続けることが重要と思ひ、努力しています。

(静岡県熱海市 川崎隆吉)

読者

プレゼント 締切 5月20日(金) 消印有効

終了しました

〒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

栃木県

那須黒羽宮農研究会の皆様へ

私は、平成6年の研究会発会以来15年のお付き合いをさせて頂いている東京の消費者です。毎年、消費者による田植えや収穫体験の他、昨年は、自然農法農地検定にも参加させて頂きました。そんな交流の中、農家さんの高い展望・強い信念・意欲的な向学心(東京での数回にも及ぶ食セミナーや地域医療セミナー等への参加)・真摯な姿勢・何よりも人類を愛する心に触れる事が出来ました。そして、美味しく・楽しく・安全・安心なお米(食卓)を頂くこと、農医連携の大切さを教わりました。

本当に良い作物(食品)って、ただ、安全・安心が保証されると言うことだけで無く、生産者の心や姿勢も大事な《栄養素》になるのではないかと、我家の食卓の会話も弾み、食事を楽しんで頂いております。食事とは、満腹を得るためだけにあるのではない、人生を楽しむための大切なもの、と確認しました。安全・安心な食への関心を高めてくれた那須黒羽宮農研究会の皆さんに、とても感謝しています。

農地検定にも参加



安全・安心な食への関心を高めてくれた那須黒羽宮農研究会の皆さんに、とても感謝しています。

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

ジャガタマセット

MOA自然農法
雲仙普及会

長崎県から

雲仙の豊かな環境の中で新タマネギと新パレイショを栽培しています。緑肥とボカシで土づくりを行い、美味しく育ちました。ソウカ病などで毎年苦労しますが、太陽熱を利用しての殺菌など安全な栽培を心掛けています。



生産者の皆さん

注文期間 5月1日～5月15日

発送期間 5月21日頃

直売 2,500円(消費税込み、送料別)

限定数量 10箱(2ケースまで1梱包で発送可)

発送形態 10kg箱/ジャガイモ、タマネギ各5kg(各M～2L入り)

支払方法 郵便振替用紙を翌月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

自

カボチャ

MOA自然農法
指宿普及会

鹿児島県から

自然農法を実施して20年以上になります。農業を通して自然と一体となった環境に優しく体に安心、安全な農業に取り組みたいとの思いから始めました。草質堆肥を中心に栽培したカボチャは完熟してから収穫しています。



生産者の西村さん

注文期間 5月1日～5月20日

発送期間 5月27日頃

直売 4,000円(消費税込み、送料別)

限定数量 10箱

発送形態 10kg箱(2ケースまで1梱包で発送可)(5～8玉入り、サイズは指定できません)

支払方法 郵便振替用紙を翌月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

～瑞雲片栗粉～

本品は北海道産MOA自然農法馬鈴薯100%を原料に使用し、選別・洗い・磨砕(まさい)の順を経た後、1度ではなく3度ふるいにかけ、水でさらし、3時間で沈殿するもののみ取り出した澱粉です。昔と変わらず製造工程に時間をかけてつくられた澱粉は、白雪のようにきめ細かいことが特長です。

お料理にとろみをつけるなど、工夫次第でお料理のレパートリーが広がります。

※磨砕…スル、こすり、くだくこと



↑仕込みにかかる馬鈴薯↑

↓水にさらしている様子↓



↓出来上がった直後の片栗粉↓



比較項目	一般に流通されている片栗粉	MOAの片栗粉
原料	慣行農法	MOA自然農法
製造方式	合理化式デンプン工場	昔ながらの伝統的製法
分離方法	機械(脱機汁)による分離	自然沈殿
分離方法による違い	自然沈殿に比べ、強制的に分離させるため、微量な力スが残る	ゆっくり水で晒(さら)していくため、純度が高い。
製造時間	約2時間	2日間
製造量	数百トン	約20トン

手間ひまかけてつくられています！



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 瑞雲片栗粉 200g 226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) 6388-1711

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
旭川普及会

グリーンアスパラ

大雪山の麓、富良野盆地の澄み切った空気の中、広大な山の斜面によきよき元気に顔を出すアスパラ。甘味とコクがあり、是非召し上がっていただきたい北海道の味です。ギフトにもお薦めです。

有機JAS農産物



生産者の中谷さんご夫妻

生産者の坂本さんご夫妻

注文期間 5月20日まで

発送期間 5月20日頃からの予定

(天候により変更があります)

直売 2,320円 (消費税別、送料別)

限定数量 100箱

発送形態 1.2kg ギフト箱 (1M 込み)

支払方法 お届けの翌月15日頃までに振替用紙郵送

会員割引/値引き後価格 2,450円

終了しました

今月割



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

MOA自然農法
兵庫東普及会

びわ

今年から父の志を受け継ぎ、母と兄弟で頑張っています。今年は、果実の太るのが早く、袋がけ作業も例年に比べ半月ほど早く進んでいます。美味しいびわが出来るのが楽しみです。ご賞味ください。



生産者の廣岡さん

注文期間 5月上旬～5月21日

発送期間 5月下旬より随時

直売 A 3,400円 B 2,400円 C 3,800円

(消費税別、送料別)

限定数量 なくなり次第終了

発送形態 A/400gP×4 B/1kg化粧箱

C/2kg化粧箱 (4L～Mサイズ別)

(サイズ及び品種は指定できません)

A,Bは5ケース、Cは4ケースまで1個口で発送可

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
有田普及会

アリスメロン

毎年、アリスメロンを栽培するのを楽しみにしています。今年のメロンは、開花が早かったので、例年より早くお届けできるかと思っています。今年も多くの方々に食べて頂ける事を嬉しく思います。どうぞご賞味ください。



生産者の辻さん

注文期間 5月上旬～5月21日

発送期間 5月上旬より随時

直売 A 3,400円 B 2,400円

(消費税別、送料別)

限定数量 なくなり次第終了

発送形態 A大箱 (5～7玉) B小箱 (3玉)

(2L～M サイズ指定不可)

(A=2箱、B=4箱まで1個口で発送可能)

支払方法 お届けの翌月初めに郵便振替用紙郵送

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

自

MOA自然農法
田辺研究会

青梅 (紀州産)

農作業や収穫は急斜地で大変ですが、おかげさまで青梅には自然のミネラルとクエン酸がいっぱいです。多少の不揃いや傷はありますが、ご家庭でジュース、梅酒、梅干を作ってください。簡単レシピを同封してお送りいたします。



生産者の冬木さんご夫妻

注文期間 5月1日～5月21日

発送期間 6月初旬～

直売 3,600円/4kg (消費税別、送料別)

限定数量 なくなり次第終了

発送形態 4kg箱 (A梅干 Bジュース C梅酒)

※ご注文の際はABCをご指定下さい

(L～3Lサイズ込み)

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

約 60 分 103kcal (1人分) 2.4g (1人分)
調理時間 カロリー 塩分

筍まんじゅう

健康野菜クッキング



栄養士

の

一口アドバイス

今月のアドバイザー
眞弓明子さん

たけのこは食物繊維が豊富で、便秘や大腸ガンの予防に効果があります。またカリウムが含まれ、体内の塩分バランスを調整し、余分な塩分は体外に排出するので、むくみや高血圧に効果があると言われています。また、皮には防腐効果があり、おむすびなどを包むのに適しています。

選ぶときは、適度に湿り気があり、太めで短く重いもの、根元に赤い斑点がないものがよいでしょう。たけのこは時間とともにえぐみが増すため、できるだけ早くアク抜きをします。茹でると白い粉のようなものがつきますが、チロシンというアミノ酸で、食中毒害はありません。料理に合わせて穂先や根元を使い分けると、さらに旬の味を楽しめるでしょう。

「材料」

(4人分)

具材	●ゆでたけのこ	40g
	●人参	20g
	●干しいたけ	1枚
	●卵	1個
	●砂糖	小さじ1
	●醤油	小さじ2
	●片栗粉	適量
皮	●ゆでたけのこ	200g
	●生パン粉	20g
	●片栗粉	20g
	●塩・醤油	各小さじ1
	●砂糖	小さじ1
あん	●だし	200 cc
	●片栗粉・醤油・みりん	各小さじ2

つくり方

- ①具材のゆでたけのこ、人参、しいたけは粗いみじん切りにする。卵は炒り卵にする。
- ②フライパンでたけのこ、しいたけ、人参を炒め、火が通ったら炒り卵を加えて砂糖と醤油で味をつけ、冷ましておく。（水が多い時は片栗粉でまとめる）。
- ③皮のたけのこは、ざく切りにし、水を加えて 50 秒ミキサーにかける。
- ④ザルにふきんを敷き、③をあけ、水気を絞る。
- ⑤ボールに④をあけ、パン粉、調味料を加えて混ぜる。
- ⑥⑤を 4 等分し、ラップかふきんの上のせて平らにし、4 等分した②を中心において、たけのこの生地で包み、蒸し器で 20 分蒸し、冷ます。
- ⑦あんの材料（片栗粉以外）を鍋に入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧器に⑥を盛りつけ、⑦をかける。