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。

サツマイモをつくろう 下

前回はサツマイモの挿し芽による定植を中心に作業を行いましたが、今回は種イモを植え付けてツルを繁殖させる栽培手法を学びます。前回でも述べた通り、サツマイモの定植はツルを挿し芽として利用するのが一般的ですが、そのツルを得るためには種イモからスタートする必要があります。

種イモはスーパーなどで売られているものも利用できます。しかし、これを上手に育てるには、温床づくりなどのベースづくりが欠かせません。サツマイモの萌芽適温は30℃で10日ほどで萌芽しますが、今回のような簡易温床なら20日ほどかかります。手順に従い、元気なイモのツルを育てましょう。

1

温床をつくるための穴をスコップで掘ります。深さ約30㎝程度で、種イモ3個なら畝幅50㎝、畝長1ｍぐらいを確保しましょう。

2

一輪車で3杯程度の落葉を掘った穴に投入します。

3

落葉10に対して米ぬか3の割合で投入します。

4

フォークで混ぜます。

5

落葉が下まで充分に濡れる程度まで水を入れ、さらに混ぜます。

6

万遍なく混ぜましょう。

樹々歳々

イネ科マダケ属 孟宗竹

同じ中国原産でも、古来よりわが国に伝わった真竹に対して、江戸後期に伝来したのが孟宗竹。島津藩が清から輸入したものを江戸の島津藩別邸の仙厳園に移植してから全国に広まった。繁殖力が旺盛で、古来よりある真竹を追いやり、今や竹の最大勢力となった。

筍は広く食材として利用され、竹本体も籠などの竹細工に適しているため活用範囲は広い。

家庭菜園区 大仁農場

温床の上に畑の土を厚さ10㎝ほどかけます。

足で踏み固めます。

種いも用のサツマイモ

種イモを等間隔で並べます。

表面の土をならします。

イモが隠れる程度土の中に埋めます。

枯草で全体を被覆します。

最後にホットキャップで保温すれば完成です。

ツルの成長

種イモから発芽したツルが畝全体を覆うように繁ります。

苗（ツル）の採取

ツルに7～8枚の葉をつけた状態で剪定ハサミで切り取り、これを前号で紹介したように挿し芽で定植します。

種イモ植付け時期	4／上
温床の大きさ	畝幅 50 ㎝×畝長 1 m
株間	約 30 ㎝
材料	落葉／約 100 ℓ 米ぬか／ 30 ℓ 水／ 40 ℓ程度

ここだけは知っておきたい 栽培の小ワザ

7月末から8月上旬頃、ツル返しを行って、伸びたツルから出た不定根を地面からはがし、ツルをひっくり返すように株元に戻します。この時、ツルの勢いが大変強くイモがつきそうにない場合は、株元から1mくらいでツルを切ります。こうすることにより、ツルを伸ばすエネルギーをイモを大きくする方に向けることになります。

自然農法の不思議な世界

その15

農学博士　木嶋利男

定植後の管理

連休に定植されたトマト、ナス、ピーマンなどの果菜類は活着し、順調に生育しているものと思います。しかし、ここで安心するのは早く、誘引や土壌表面管理などの大切な管理作業がまだあります。

野菜類は定植された土で一生を過ごすため、根や葉を伸ばすなど土壌や気象条件（生育環境）へ適応し、植えられた土地で繁栄することを始めます。この時、適度なストレスは環境適応性を高め、その後の生育を良くしますが、逆に過度なストレスは生育を止め、速やかに実を結び子孫を残そうとします。すなわち、適度なストレスは茎葉が良く生育し、実も良く結びます。

しかし、過度なストレスは実は結ぶものの茎葉が萎縮して生育を止めます。トマトやピーマンの茎は弱く、自身の力だけでは直立することはきわめて難しいか、あるいはできません。また、ナスの茎は強いものの、放置すると葉が重なり合い、日当たりが悪くなります。

そこで、過度なストレスを軽減するためと、太陽光線を受けやすくするために、支柱を立て、茎を誘引します。トマトは支柱を株元から真直ぐに立て、中段と上段に横支柱を通し、支柱と横支柱を紐でよく固定します。次に、支柱にトマトの茎を誘引して茎を痛めないよう、紐でしっかり固定します。

適度なストレスは良い実の秘訣

ピーマンとナスは、1本の支柱を株元から真直ぐに立て、2本の支柱を通路側にV字形に広げて立てます。主茎は真直ぐに誘引し、腋芽を通路側に誘引して太陽光線を受けやすくします。誘引した茎はトマトと同じように、支柱に紐でしっかり固定します。

野菜の根は水を吸収する根（吸水根）と、栄養分を吸収する根（吸肥根）に分かれています。吸水根は深い位置に根を伸ばし、吸肥根は浅い位置に根を伸ばします。土壌表面は天候の影響を受け、過湿・過乾燥となり、吸肥根は障害を受けやすくなります。そこで、土壌表面を敷き草や敷きワラ（敷き料）で保護します。

この時大切なのが、敷き料の厚さです。多くの人は雑草防除のため、敷き料を厚くしがちです。敷き料が厚いと、降雨の時、藁葺き屋根と同じように、水分は土の中には滲みこまず、敷き料の表面から通路に流れてしまいます。

また、敷き料と土壌表面が緻密になり、ここに吸肥根が根を伸ばすため、障害を受けやすくなります。枯れ草やワラは土壌表面がやや見える程度に薄く敷くことが大切です。また、薄い敷き料の間から草が生えますが、これも根を守るため活用します。

地産地消

フードマイレージを小さく

その地で　産まれたものを　その地で　消費する

皆さんはフードマイレージという言葉を知っていますか。これは食料輸送量×生産地から食べる所までの輸送距離の値で表され、地球環境への負荷の大きさを知る手掛かりにもなります。飛行機やETCのマイレージは貯まる程うれしいものですが、フードマイレージの場合は、数値が低いほど環境に良いということになります。

では我が国のフードマイレージはどのくらいなのでしょうか。下表を見てわかる通り、日本は非常に数値が高くその7割を穀物と植物油用種子が占めています。残念ながら輸送に伴う化石燃料を大量に消費し、地球温暖化の原因となる二酸化炭素や大気汚染物質である窒素酸化物などを吐き出している世界一は日本なのです。

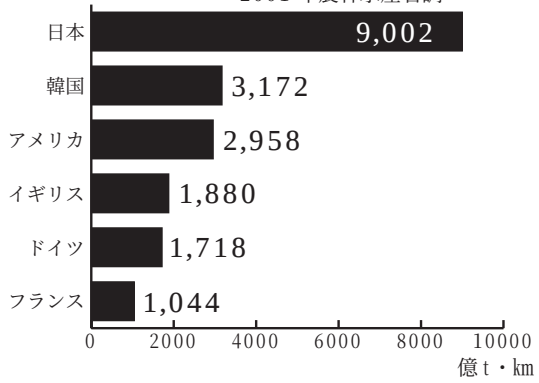
では私たちはどうしたら良いのでしょうか。

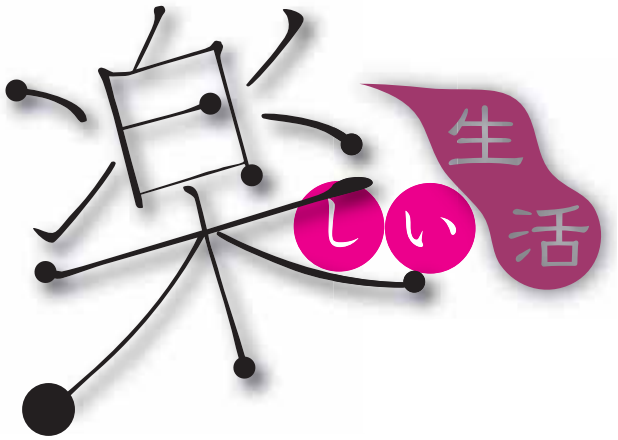
一つは、地産地消による米・野菜中心の日本型食生活に戻すことです。この半世紀で食生活は欧米化され、パンやラーメンの原料となる小麦は1・6倍、肉類は6倍、植物油用種子は3倍も輸入される様になりました。それに伴い米の消費量は4分の3にまで落ち込んでしまったのです。また家畜飼料の多くを輸入に頼っていることも大きく影響しています。

また買い物は、出来る限り徒歩や自転車で行かれる範囲で済ませましょう。遠い場合でも乗用車の使用を控え、バスや電車を利用します。燃料消費量を一人あたりに換算すると、バスは乗用車の4分の1、電車なら9分1で済むそうです。また国産品を選ぶことも二酸化炭素等の削減に貢献できます。家庭菜園やプランター栽培なら出かけずに、完熟した身体に美味しい作物を得られますね。

病気や環境の乱れは、長い年月をかけて人間が引き起こしたものです。それならば健康も環境も、一人一人が時間をかけてでも回復させるための行動を起こすべきではないでしょうか。急ぐことなく焦らずに「次世代の幸せまで考えた生き方」をしましょう。小さな芽が、ゆっくり生長し、やがては枝をつけ実を結んで行く様に、一人一人が行動しただけは世の中も成長することが出来るでしょう。

各国のフードマイレージの比較
2001年農林水産省調べ





ストレッチの注意点：①反動や勢いをつけないようしましょう。②伸ばしている筋肉を意識しましょう。③呼吸を止めずに自然に呼吸をしましょう。④全てのストレッチは左右それぞれ伸ばしましょう。

日常生活の中でできる簡単ストレッチ

ふくらはぎは第二の心臓

7

そろそろ新緑の時期を迎え、みなさんは草取りが大変になる頃ではないでしょうか？

草取りにはどうしてもしゃがむ動作が必要になってくると思います。みなさんはただしゃがむだけだと思いがちですが、股・膝・足関節を深く曲げる必要があるため、足首やふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）が硬いと座れなかったり、バランスを崩し後ろへ倒れそうになってしまいます。そのためにも各関節を柔らかく維持する必要があります。

特にふくらはぎは第二の心臓といわれ、足に滞りやすい血液をポンプのように心臓へ送り返す働きがあります。そのためふくらはぎが硬くなったり、筋肉が衰えたりすると、血液がうまく心臓に戻らない恐れがあります。このことからも常日頃からストレッチや歩行を行うことが重要となってきます。その他、しゃがむ動作のメリットとしては、各関節を深く曲げることによって関節可動域の維持につながります。

しかし、長時間動作を行っていると、腰や膝・足関節に負担を強いられ、立ち上がり時に腰や膝に痛みが出現したり伸ばしにくくなります。そのためにも普段からストレッチを行う習慣を身につけておきましょう。

ふくらはぎのストレッチ
壁を押すようにしながらふくらはぎを伸ばします。

背中のストレッチ
ゆっくりと腰をそり、背中を伸ばします。（そりすぎに注意）

太もものストレッチ
壁を利用して太ももを伸ばします。

膝のストレッチ
膝に両手を置き、膝裏を伸ばします。

足首の運動
足首の関節を大きく上下に動かします。

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３

自然農法の稲の姿

背が低い（稈長が短い）、茎（穂）数が少ない，籾重が重い、穂長は同じ。これは自然農法の慣行農法に対する相対的な稲の姿である。120ほどの種々の品種を平均した姿と考えていただければよい。

自然農法の稲は田植から分げつ期に至る初期成育が遅い、というのも大きな特徴である。分げつ期に至るその稲の姿はむしろ貧弱に見えて心もとなくも感じる。当初はそんな稲の姿を見て私自身も大いに戸惑ったものである。その時期に田から苗を抜き取って、根の姿を見て大変驚いた。地上部の姿とは裏腹に長く太くしっかりと根を張っていたからである。それ以来、その初期成育の遅さに戸惑うことはもちろんなくなった。

先に述べた、稈長、茎（穂）数、籾重、穂長は収量を左右する主要な形質である。このほかにも病害虫抵抗性など、さまざまな特性が互いに働きあって最終的に収量が決定される。

同じ品種試験から、反当りの玄米重を推定した結果、近代改良品種で30％、在来品種では20％自然農法における収量は減少した。自然農法では収量が落ちるという予想通りの結果であった。しかし、在来品種に多く見られる穂重型（長稈、少穂数で穂が長く重い）が近代品種に典型的な穂数型（短稈、多穂数で穂が短く軽い）の稲より自然農法には合うだろうこともこの結果からは見えてくる。

自然農法の稲の平均的な姿を表現すると確かに以上のようになる。しかし、詳細に見ると平均の姿とは逆に、自然農法で背が高くなったり、玄米収量が多くなったりする品種も見られる。各品種がもつ遺伝子系は異なった環境や農法に対して一様にではなく、むしろ特異的に働くのが普通である。人にたとえれば、適材適所という言葉もある。自然農法に確かに良く適応するという品種もあるのである。それが、育種の基本的な動機であり、可能性であるといえるだろう。

「東の空が明るくなり始める朝まだき、決まって田んぼに稲の見回りに行く。まだ薄暗い朝の空気の中で、自然農法の稲は全体に黄緑色で明るく、凛として真っ直ぐに立っている。触ってみると茎葉は硬く、夜露は下に滑り落ちている。それに比べて、隣の慣行農法水田の稲は色濃く葉はやわらかで横に垂れ、夜露をいっぱい乗せて光っている。自然農法の稲は病菌や虫を誘導する夜露を寄せ付けない草型をしていることが早朝にはよく分かる。」これは、先月の本欄で紹介した中村さんのありし日の言葉である。研究者の表現とはまた異なって、ここからは稲と共に生きてきた篤農家の見た自然農法の稲のダイナミックな姿が浮かび上がってくる。

自然農法の稲（左）は根がしっかり伸びている（田植後40日）

食品添加物とMOA加工食品

甘く栄養価の高いはちみつは、
動物に大人気、もちろん人間も例外ではありません。
しかし、蜂たちが行う製造工程は複雑怪奇で
科学技術に長けた人類をしても真似できないもの。
その豊潤な味覚を得るためには、昔ながらの
養蜂に頼るしかありません。
蜂の巣で繰り広げられる秘伝のはちみつづくりは、
まさに、自然がつくる究極の加工食品なのです。

人が作れない蜂蜜

はちみつを口にすると甘くてほんのりと花の香りがします。そんなはちみつですが、「はちみつはどんな味？」と聞く人はまずありません。それほど皆が知らずしらず口にして、親しんでいるはちみつを、人はいつ頃から口にしているのでしょう。

日本養蜂はちみつ協会のホームページを開いてみると、スペイン北部のアルタミラ洞窟の壁画に描かれているはちみつ採取風景などから、紀元前1万8000～1万5000年頃より、はちみつは人々によく利用されてきた、最も古い食物の一つであるといわれるとの記載があります。日本では、643年に養蜂した記録が「日本書記」にあるそうです。この養蜂とは、蜜や蝋を採取するために蜂（はち）を飼育することです。

私たちが蜂を見かけるのは、主に花壇や畑、野山で、時には家の軒先などに巣ができて取り除く事もあるでしょう。近頃では見かけた蜂を追いかけて巣を見つけて採り、中の蜜を食べる人はあまりいません。しかし、甘い食べものがほとんどない昔では、はちみつを食べるには、巣を見つけて採るしかなかったことでしょう。それは効率的な方法ではありません。うまい思いをしようと考えた人は、蜂を巣箱で飼育し、花の時期に、花の多い野山の一隅に置き、頃合を見計らって、蜜を搾るという養蜂を思いつきました。

蜂の巣の中では、女王蜂が中心に居て、はたらき蜂は、花から蜜をとり、巣に戻り蜜を溜めます。その時に蜂の持つ酵素が蜜に混じります。又、はたらき蜂が羽をぶんぶんさせて蜜の水分を蒸発させます。酵素の作用と相まって蜜は熟成していきます。こうして、はちみつとなります。はちみつの主成分は、果糖とぶどう糖で、砂糖の主成分ショ糖よりも体内で吸収しやすい糖です。それら以外にイソマルトオリゴ糖、各種ビタミン、ミネラル、アミノ酸や酵素も含んでいます。高い栄養価を持ち、人が作ることのできないという所以です。

ところが、このような天然・自然のはちみつを製品化する時に水飴を混ぜるという事件がしばしば起きるようになってしまいました。このため、異物の混入を防ぐための養蜂振興法が昭和30年には制定され、はちみつの採取を行う養蜂業者は都道府県知事に届け出る必要があること、はちみつには重金属などの異物が混入されていないこと、糖分などはちみつ以外の何も混ぜてはならないことが決められています。

養蜂業者とはちみつの製造・販売を行う者には、このような取り決めをきちんと守ることは勿論、自然を守り続けていくことが望まれます。又、蜂の健康を管理することも大切です。

エムオーエーには、そのような養蜂家が、花の咲く時、咲く地域に行き蜜をとる転地養蜂で採取したはちみつ（あかしあ、ぼだいじゅ、あざみ、マロニエ、野の花の5種）があります。はちみつは強い殺菌力を持ち、保存食の代表です。我が家に置いて、砂糖の替わりに飲み物やお菓子や料理の甘味付けに使い、これは何の花の香りかなと楽しんでみるのはいかがでしょうか。

お便り回覧板

孫 5歳の優貴はお抹茶が大好きです。我が家に来た時は、たいていお茶を点ててくれます。お茶を点ててくれる一番の目的はお菓子がいただける事のようです。孫の喜ぶ顔が見たくて、今日土筆の干菓子を手作りしました。大成功です。自然農法の抹茶に手作りのお菓子、最高の幸せです。石臼で挽く抹茶は1時間に30gと書かれていましたが、本当に手間ひまかけて作られているのですね。美味しいお抹茶をありがとうございます。

（岡山県倉敷市　平松佳子）

種、いのちを育てるを読ませていただき、本当に感動致しました。中井先生のような方が、大学定年後に本来の育種とは、すなわち「いのちを育てる」ことだと悟られ、本当の農業のありようを探っていきたいという言葉に胸がいっぱいになりました。私達、消費者も本当の意味での自然順応、自然尊重のできる消費者になるべく努力したいと思います。種、いのちの風だよりを楽しみにしています。

（北海道滝川市　横山英子）

昨年プランターでナス栽培に挑戦しましたが、地面ギリギリの所に実が出来て、大きくなるにつれ地面を掘っていました。今月号でどうしていいか分かりましたので、今年もう一度挑戦してみようと思います。

（大阪府大阪市　亀石美代子）

今月はゼンマイの春ですね。何とも言えない、食べるのがもったいない気分です。ふるさとは、春の山菜づくしかな。

（長野県下伊那郡　松村八重）

温故知新

自然暦「ハチクがぬけたら大豆を蒔け。」

農事暦 マダケが抜けたら栗を蒔け。」

出典『自然暦』（川口孫治郎著、昭和18年、日新書院）

宮崎県と大分県の県境にある傾山山麓に於ける自然暦。

シマ吉の大冒険 Vol.113

雨のハイキング　たて☆りえ

読者プレゼント

締切　6月26日（金）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『さくらんぼ』を抽選で10名様にプレゼントします。ご希望の方は住所、氏名、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

石川県より

松任瑞泉郷の友の会に参加して

松任瑞泉郷で毎月開催されている「友の会」に参加している河並です。これまで農業体験のほか自然食セミナーや野菜の食べくらべなどを通し、子供たちも自然の恵みに感動し、安心で安全な農業の必要性を強く感じる様になりました。

特にタマネギについては、普段食べない子供が美味しいと言って喜び、他のタマネギを出したときには「瑞泉郷のじゃないでしょ」と言って食べてくれなかったことに驚きました。

そこでプランターに野菜を植えて、家族で生長を願い育てました。また小学生の娘が、友の会で教わったことを自主勉強で提出したところ、先生が大変興味を持たれ、学校で自然農法セミナーが開催されました。最近では、次女も嫌いだったはずの野菜ばかり食べる様になり、旬の重要性や栽培方法を勉強するうちに農家の苦労も分かる様になりました。今では、有機野菜は〝高価〟ではなく、むしろ安いとさえ感じる様になりました。

今年も家族でおいしい野菜づくりにチャレンジです！

娘と野菜づくり。

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。また賛助会員割引き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 雲仙普及会

ブドウ（デラウェア）

長崎県から

糖度が18～22度位あり、甘くて食べやすく、とくに子供たちに人気のブドウです。栽培の特徴はボカシ肥や堆肥を使いながら土づくりを行っています。ハウスで雨を防ぐため病気の発生も少なく、安全性と美味しさが自慢です。

生産者の近藤さん

注文期間　6月1日～7月30日

発送期間　7月14日頃

直　　2,[illegible]円（消費[illegible]　送料別）

限定[illegible]　10[illegible]箱

発送形態　1箱（300g×4P）　クール宅急便

（3ケースまで1梱包で発送可）

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

特

MOA自然農法 伊万里普及会

プラム（ソルダム）

佐賀県から

プラムを栽培して8年目になります。堆肥や農薬を少なくし、土の持つ本来の威力が発揮できるよう栽培しています。ソルダムの特徴は、果肉は赤く、酸味と甘味のバランスが良く、味覚の鮮やかさです。ご注文をお待ちしています。

生産者の前田さん

注文期間　6月1日～6月13日

発送期間　6月18日頃

直　　2,[illegible]円（消費[illegible]　送料別）

限定[illegible]　10[illegible]箱

発送形態　1箱（4P入り）5～7玉　クール宅急便

（3ケースまで1梱包で発送可）

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

転地養蜂家の純粋アカシアはちみつ

アカシアはちみつは、季節の移り変わりと共に、季節の花を求めて全国で採蜜する転地養蜂家が、6月に北海道のアカシアの木から採取しております。養蜂家たちはおいしいはちみつを採蜜するために、蜂にストレスをためさせないよう丁寧に蜂を育て、また蜜の糖度があがるよう巣箱の中で濃縮を待ってから採蜜しております。

きれいな色合い、そしてクセのないスッキリとした味なので、誰にでも好まれ、ジュースやお料理などお砂糖代わりに幅広くご活用いただけます。

←〈採蜜している養蜂家〉

〈アカシアの花〉↑

MOA協力業者 株式会社フラワーハネー（岐阜県養老郡）

製造元よりメッセージが届きました！

今年も春となり、みつばちも私たち養蜂家もスタンバイオーケーです。みつばちと養蜂家は、ある場所では害虫（ダニ）、ある場所では病気などと日々戦っています。

今、みつばちが足りない一番の原因は、女王蜂の輸入が止まっていることです。養蜂家は、輸入の女王蜂がいないと2月頃の準備期間に、蜂の群数を増やすことが出来ません。養蜂家たちは、現状を分かり合って、協力し合って、みつばちの大切さに改めて気づきながら仕事をしています。一生懸命に採集したはちみつを是非お楽しみください。

GREEN MARKET MOA　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　純粋アカシア蜂蜜 300g　1200円
　　純粋アカシア蜂蜜 600g　2350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

※その他の蜂蜜は、
下記 販売会社にてお求めください。

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）6388-1500
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

旬 全国普及会直送 自然農法農産物の

特 河北普及会 MOA自然農法

さくらんぼ（佐藤錦）

山形県から

化学肥料を使用せず、農薬を半分以下に抑えながら、安全で美味しいサクランボ作りに労を惜しまず頑張っています。愛情いっぱいに育てた小さな恋人をお届けしますので、どうぞご賞味下さい。

生産者の森谷さん

注文期間　6月1日～6月15日
発送期間　6月下旬～
値　6,500円
消費税込
送料込
（品質保持のため、お届け先は関東・東北・信越・北陸・中部・関西のみとなります。予めご了承願います。なお、関東以外は別途送料315円がかかります。）
限定数量　なくなり次第終了
発送形態　500g ×2パック箱（L秀品）
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 4F　MOA東日本販売　MOAつうはん
FAX（03）5730 - 7205 ／TEL（03）5730 - 7202

自 神泉普及会 MOA自然農法

じゃが玉セット

埼玉県から

水で有名な神泉にて、きれいな空気と水の中で育てたジャガイモとタマネギです。きめ細かい肉質と甘味を存分にお楽しみ下さい。皆様のご注文をお待ちしています。

生産者の桜井さん

注文期間　6月1日～6月15日
発送期間　6月中旬～
値　3,600円（消費税込み）
（関東以外は別途送料315円がかかります。）
限定数量　30箱
発送形態　10kg箱（ジャガイモ、タマネギ各5kg）
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 4F　MOA東日本販売　MOAつうはん
FAX（03）5730 - 7205 ／TEL（03）5730 - 7202

自 門前普及会 MOA自然農法

玉葱（能登産）

石川県から

門前普及会は、能登半島の赤土で自然農法の玉葱を作り続けて30年になります。実がしまって、玉葱独特の刺激臭が少なく、涙が出ないと言われています。皆さんに喜ばれ続けてきた自然農法。能登の玉葱をご賞味下さい。

門前普及会の皆さん

注文期間　6月1日～7月中旬
発送期間　6月下旬以降
値　3,400円（北陸、関東、中部、関西）
3,500円（南東北、中国）
消費税込
送料込
3,600円（北東北、四国、九州）
3,900円（北海道）　4,100円（沖縄）
発送形態　10kg箱
支払方法　郵便振替用紙を同封

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

特 大和郡山研究会 MOA自然農法

トマト（桃太郎）

奈良県から

今年もトマトの時期になりました。昨年は、一部で病気が発生しましたが、今年は順調に育っています。日に日に大きくなり、赤く色づくトマトを見ると可愛くて嬉しくなります。

生産者の奥家さん

注文期間　6月上旬～7月10日
発送期間　随時
値　1,500円（消費税込、送料別）
限定数量　なくなり次第
発送形態　4kg箱（2L～M/20～28玉入り）
サイズ指定不可（3ケースまで1梱口可能）（クール便）
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 20 分 調理時間　55kcal（1枚分） カロリー　0g（1枚分） 塩分

健康野菜クッキング

沖縄のお菓子 チンビン

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

チンビンは沖縄の伝統的なお菓子です。旧暦の5月4日つまり新暦の6月頃、ユッカヌフィーと呼ばれるお祭りの日に、子供たちの健やかな成長を願い、神仏にお供えするために作られるそうです。

小麦粉は、水を加えて練ったり混ぜたりすることによって、グルテンと呼ばれる小麦特有のタンパク質を形成します。グルテンの性質を生かすことによって、コシの強い麺やふっくらと焼き上がるパンなど、多種多様な加工品をおいしく作ることができます。

チンビンの場合、混ぜた後すこし生地を休ませることで、モチッとした食感を味わうことができます。お子様も簡単に作ることが出来るお菓子です。是非、沖縄の伝統にふれてみて下さい。

「材料」

（12 枚分）

- ●小麦粉　1カップ（110g）
- ●ベーキングパウダー　小さじ1/3
- ●ミネラルシュガー　50 ～ 60g
- ●水　180cc
- ●焼き油　適量

つくり方

①小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるい、ミネラルシュガーを加えて混ぜる。

②①に水を加えてよく混ぜ合わせ、ゆるいたねを作る。

③フライパンを火にかけて油を薄くひき、白煙が立ち始めたところにたねを流し入れ、丸く平らにのばして焼く。

④プツプツと穴が開いてきたら裏返して軽く焼き、手前からくるくると巻く。

※ココア味／②のたねにココア大さじ 1 を加える。
※抹茶味／②のたねに抹茶小さじ 1.5 を加える。

編集発行人／宮島忠仁　発行所／特定非営利活動法人　エム・オー・エー自然農法文化事業団　〒413-0011　静岡県熱海市田原本町 9 番 1 号　熱海第 1 ビル 9 階／定価 200 円（税込み）
編集部／〒410-2311　静岡県伊豆の国市浮橋 1606 番地 2　MOA自然農法文化事業団　電話 0558(79)1113　FAX0558(79)1115