

自然農法 で 家庭菜園



step
57

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

ブドウ科ブドウ属
ヤマブドウ



北海道、本州、四国に自生するつる性の落葉低木。他の樹木にからみつきながら生長する。6〜7月に直径5mmの小さな花を多数咲かせる。
果実は秋、直径8mmほどの紫黒色の丸い玉をつける。古来より、この実が滋養強壮や疲労回復に効果があるとして食べられてきた。現在もワインやジュース、ジャムとして人気が高い。

キヤベツをつくろう

キヤベツは地中海原産で、発芽適温が15〜20℃、生育も12〜22℃の高温に弱い作物です。このような栽培適温に合わせて夏採り、秋採り、冬採り、春採りと年4回の収穫が可能になっています。夏採りや秋採りは虫害を受けやすいため防虫ネットが不可欠です。また、春採りはどう立ちする可能性ががあります。このような様々な要素を考慮に入れながら、栽培時期を決めます。根は繊細で広く分布し、定植45日くらいで地下30cmまで伸びるため深い位置に堆肥を入れましょう。

この程度育った苗を使います。



定植(冬採りの場合)

9
24

ポットから苗を外して回った根をほぐしておきましょう。



両手いっぱいの完熟堆肥を穴に投入します。



スコップか手で深さ10cmほどの穴を掘ります。



両手で株の周りをしっかりとおさえ、水をやれば定植の完了です。



ポットから外した苗を堆肥を入れた穴に定植します。

▽ 苗から育てる

前日にポットにたっぷりと水をかけておきます。



棒切れに5mmの印をつけます。



印まで挿しポットに3つの播き穴を空けます。



種を用意します。



1粒ずつ穴に播き、軽く土をかきつけていきます。



同様のポットをつくり水をサツとかけます。



最後に濡れた新聞紙をかけ発芽を待ちます。



11
5

外葉が大きく広がり、光合成が活発化します。



10
10

苗の根が活着して葉に勢いが出てきます。

生長を見守る



2
24

丸々としたキャベツが育ちました。上から押して硬くしまっているれば収穫適期です。



1
8

中心部の葉が結球をはじめてキャベツらしくなってきました。



2
28

収穫



開いた外葉を残して中心の茎に包丁を入れて切り取ります。

定植時期	9／中
うね幅	90 cm
条間	50 cm
株間	50 cm
連作	向いている
輪作	前作にはニンジンや深ネギが良い。大根の跡地は避ける。



2
28

収穫後の処理

収穫時に残された外葉も茎から切り取り、そのまま放置します。畑で分解されて次作の栄養として役立ちます。

自然農法の その17

不思議な世界



農学博士 木嶋利男

秋野菜の土寄せ

土の中にはたくさんの土壤微生物が生息しています。10アールの作土層には重量で細菌が140kg、糸状菌が490kg、525kg、その他土壌動物が35kg、合計で700kgといわれています（1989年、西尾）。微生物は酸素が多いと盛んに増殖し、死滅すると農作物や微生物の栄養分になります。

畑を耕すと、土に酸素が補給され、微生物は活発に活動し、栄養分を作り出します。

耕した畑と不耕起の畑で野菜を栽培すると、耕した畑の野菜の生育が良くなることがわかります。これは耕すことによって、土壌微生物が活性化され、栄養分が作り出されたことを意味します。農業では耕してから農作物を栽培しますが、農作物が播種あるいは定植された後も土の表面

を耕して、微生物を活性化させることができます。それが、秋野菜での土を株元に寄せる技術です。キャベツやハクサイは外葉が充実していれば、かならず結球します。逆に外葉が充実していないと、結球率が悪くなります。そこで、外葉を充実させるため、株元に土を寄せ、微生物を活性化して、栄養分を作り出します。

キャベツでは植え付け15～20日後に畝の片側の土を株元に寄せます。さらに、20～25日後、1回目の反対側の土を寄せます。土を寄せた場所には草が生えてきますが、キャベツは草との共栄を好みますので、草はコンパニオンプラントとして繁茂させます。

ハクサイは生育の良い株が悪い株を駆逐してしまうため、株の大きさを整える必要があります。そこで、本葉10枚の頃、生育の悪いハクサイの株元にコメヌカや油粕などをばら撒き、次にキャベツと

同じように畝の片側から土寄せします。2回目は、20～30日後に反対側の土を寄せます。この時も生育の劣る株元にはコメヌカや油粕をばら撒いてから土を寄せます。なお、コメヌカや油粕は肥料として与えるのではなく、土壌微生物を活性化するために、施用するため与えすぎに注意して下さい。

ブロッコリーでは1回目の収穫後も、腋芽の収穫を楽しむために、株を充実させます。定植し、活

微生物を活性化させるための秘策

着したら、畝の片側から土を寄せます。2回目は20～25日後に反対側の土を寄せます。さらに、3回目は20～25日後に畝の両側から土を寄せます。生育が悪い時は有機物を土壌表面にばら撒いてから土寄せします。



外葉が元気に育ったキャベツ

学びの里



販売実習をする学生たち

静岡県伊豆の国市「大仁農場」にある自然農法大学校は、今年、開校20周年を迎えました。これまで3000名を越える卒業生や研修生の、各地での活躍や幸せな家庭を築いているとの報告は、本校の「宝」といってもよいでしょう。そして、この4月より学科を「基礎技術科」と「営農技術科」に改め、新規に農業へ参入しようとする学生のニーズに応える仕組みとしました。

さて、春に入学した学生も4ヶ月を過ぎ、

多くのことを学べる学生たち

募をお待ちしております。

学生の専用圃場ではトマトやキュウリ、スイカなどの収穫作業が行われており、学生の顔にも逞しさが伺えてきました。特に「営農技術科」では、自分たちで栽培した農産物の販売実習をすることで、農産物を通して人に喜んでいただくように努力が見られるように

開校20周年を迎えた自然農法大学校

なりました。また一方で、自らの専攻栽培を収支分析すると、「頑張ったわりに、あまり利益が上がっていないなあ？」など、シミュレーションを通して営農の大変さを実感しているようです。その様な中、7月17日から5日間、基礎技術科は北陸地区・松任農場を中心に「地産地消研修」を、営農技術科は関西地区で「普及研修」を行いました。この研修は、現地の「有機農業推進、食育、地産地消、農医連携」について、自然農法普及会では岡田茂吉先生の論文にもとづいて、どのような活動を進めているのか、その実際を見て、聞いて、触れて学ぶための企画です。研修を通して学生は「農家さんの情熱とご苦勞、それを支えながら自然農法産物の良さを広

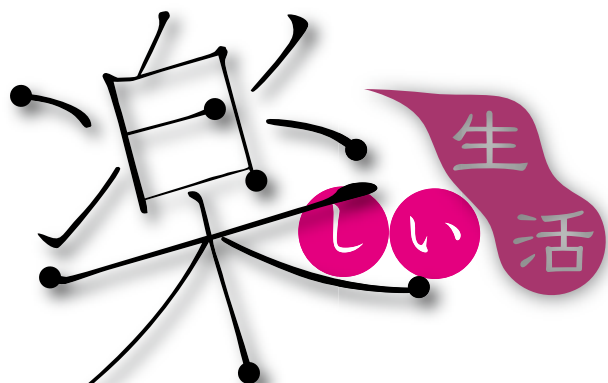


ジャガイモ選別作業の実習

く知らせようとする消費者や販売店の方の『心』の尊さがよく分りました」と語るとともに、卒業までの自分の課題を明確に持ちはじめました。研修を受け入れてくださった両地区の皆様、ほんとうに有難うございました。誌面を借りてお礼申しあげます。

さて、本校では平成22年度入学生の募集を行なっております。自然農法を学んで思いつき実践したい！という情熱溢れる方の応募をお待ちしております。

お問い合わせは、自然農法大学校
☎ 0558(79)0610 担当：阿部まで



日常生活の中でできる 簡単な健康管理



ウォーキングについて

9

ウォーキングは体内に酸素を取り入れながら運動をする有酸素運動であり、脂肪を効率よく燃焼させ、心肺機能の向上や肥満の解消に効果的です。他にも適した運動は、自転車・ジョギング・エアロビクス・水中運動等がありますが、手軽でおすすめのウォーキングです。

ウォーキングには正しい歩き方があり、悪い歩き方をしていると疲れやすかったり、痛みやケガの原因にもなるため、できるだけ正しい歩き方をマスターしましょう。まず、視線は足元を見るのでは

なく前を向き景色を楽しみます。上半身は、背すじは空から見えないヒモで引っ張られている気持ちで真っ直ぐ伸ばし、肩の力を抜き、肘は少し曲げコンパクトに振りまわす。下半身は、膝を伸ばしてかかとから着地し、つま先で地面を蹴りだすことで歩幅が広くなります。かかとから着地することで自然につま先が上がり、つまずきが減少し転倒予防につながります。

ストレッチは歩行前後に、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。残暑が厳しい時期ですが、早朝や夕方涼しい時間帯を見つけて、仲間とウォーキングをしてみてもいいですね。

4、5月号では、2ヶ月にわたってノルディックウォーキングを取り上げましたが、読者からは「ノルディックウォーキングは効果的なストレッチ手段である事を学びました。簡単ストレッチ、日課にします」「ノルディックスキーは知っていましたが、ウォーキングもあるとびっくりです。スキーは雪がないとできないけど、ウォーキングならいつでもできるのでやりやすいスポーツだなと思いました」と感想をいただきました。少し期間が空きましたが、ノルディックウォーキングと関連して今月は皆さんご存知のウォーキングを紹介します。



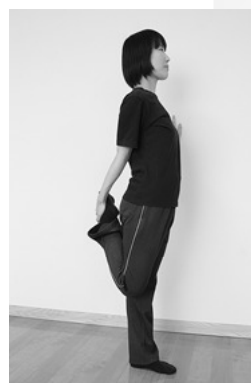
ウォーキング
前後のストレッチ
アキレス腱のストレッチ
左足のふくらはぎの筋肉を伸ばします。

太ももの裏のストレッチ

右膝を伸ばし、太ももの裏の筋肉を伸ばします。



太もものストレッチ
壁を利用して太ももを伸ばします。



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6

マルコ・ポーロ（1254）

1324）の旅行記として知られる『東方見聞録』で、日本は黄金の国ジパングとして紹介されている。それは西洋の人々の心を刺激して、大航海時代の幕開けのきっかけになったともいわれている。当時、日本は金山の開発が盛んで世界でも類を見ない金の産出国であったそうである。金を随所に施した華麗な建造物などを見て、それが大げさに伝わったのかもしれない。実は、マルコ・ポーロは日本に立ち寄っておらず、風聞と想像によってそれは書かれたらしい。

一説には、稲が黄金色に輝く日本の秋のイメージが金と重なって伝えられたのだろうともいう。

黄金色の稲穂が波打ち、青い空を赤とんぼの大群が飛翔する風景は時代を超えて永く人々の心を捕らえてきたに違いない。日本は古来、「豊葍原の瑞穂の国」とも「秋津（赤とんぼを意味する）の島」とも謳われてきたが、それらは、とりもなおさず「黄金に輝く稲穂の国」ということになるだろう。しかし、その秋を彩る稲穂に

黄金に輝く稲穂の国

昔ほどの輝きがないと農家の古老たちからたびたび聞かされるようになってから久しい。そういえば、赤とんぼが群れを成して雄飛する光景はもうとっくに見られない。せめて、古老たちの証言を科学的に検証し、その原因を探ることはできないかと思いつてある小さな実験を行ってみたのである。

私たちは自然と慣行の両農法で栽培した稲の種々の品種について、収穫直後の籾の色を測色色差計

（日本電色工業株式会社製）なる

機械を用いて測定した。その計測器は元々花色を評価するのに使用されており、赤や黄あるいは明るさを測定するのに適している。ここでは、籾の熟色度を最も端的にあらわす明度（明るさの程度）の結果について述べる。まず、籾の明度は品種によって明らかな違いが認められ、それは遺伝子によって影響されていることが示唆された。しかし、最も注目すべき結果は、用いた品種の約80%が自然農

法でより高い値を示したことである。このことは、自然農法で栽培すれば収穫時の稲穂はより輝きを増す可能性があることを物語っている。

稲籾が明るいということは何を意味するのだろうか。なお予測の段階であるが、それは自然農法稲の生命力の強さと関係があるのではないかと考えている。ひるがえって、このところ全体的に日本人の顔色が悪いのではないかという指摘をよく耳にする。経済大国、長寿国ともてはやされながら、一方で自殺者が年間3万人

を超える

という事態を考えるとこの指摘は当たっていないかもしれない。古老たちの稲穂に関する証言はそのまま日本人の顔色にもあてはまることになる。黄金の国ジパングとは、秋晴れの稲穂とつましく生きる人々の顔の輝きそのものではなかったかと、私は遙か遠い日本の風景を夢想し、また現実に戻ってくる。自然農法は稲のみではなく人の顔色をも輝かせる確かなひとつの道になると思うのである。

食

食品添加物と MOA 加工食品

家庭菜園で一番人気の野菜といえば
何と言ってもトマトでしょう。
甘酸っぱい果肉は、まさに夏の贈り物ですが、
一度に食べきれないほど収穫できた時、
はたと困ってしまうのが、その使い道です。
そんな時、ケチャップに加工してはいかがでしょう。
自分で育てたトマトを調味料として使う。
それだけで食卓の話題を独占できそうです。

トマトは何色？

水 桶につけたトマトや
きゅうりを取り出し、

そのままかじったのは、昔
の夏の思い出。冷やっとし
てみずみずしくて、口いっ
ぱいにして食べると、何よ
りもおいしかったあの頃が
忘れられません。そんな折
家庭菜園に精を出している
方が2種類のトマトを下さ
いました。一つはゴルフボー

ルくらいの大サイズの赤いトマト。

中のゼリーが濃い緑色で、食べる
と青い野菜の風味が強いもの。も
う一つは、少し細長い形の黄色い
トマト。口に放り込んで一口で食
べることができ、味は酸味がおと
なく、香りもやさしいものでした。

最近、店先ではいろんな色や形
のトマトを見かけますが、買うの
はいつも同じような色と形のもの
ばかり。ただ、初めて食べ
たトマトの色や形、味に、トマトっ
ていろいろなものがありそうと興
味が湧きました。色については、
日本での主流は桃色。そして加工
用の赤色、その他には白、黄、緑、

褐色、褐色で縞模様…など
があるそうです。桃色や

赤色のトマトを見慣れているので、
緑色では未熟と思ってしまいま
す。そうではなく、緑色で成熟とい
うものもあるというのです。形は、
大玉、中玉、ミニがあり、最近流
行のフルーツトマトは、大玉に極
力水を与えず栽培し、高糖度化し
たものだそうで、味が濃いのが特
徴です。またトマトには果物に比
べて低いです。甘みと酸味があ
ります。うまみ成分であるグルタ
ミン酸が多く含まれており味わい
が深く、歴とした緑黄色野菜です。

ト マトは収穫時期には食べら
れないほど、たくさん成り

ます。そんなときにはご家庭で
トマトケチャップを作ってみては
いかがでしょうか。材料はトマト
750g、玉ねぎ1/2個、にん
にく1かけ、塩小さじ2と1/2、
食酢大さじ2、砂糖50g、香辛
料にローリエ1枚、オールスパイ
スなどお好みの香辛料を少々。作
り方は、トマトを洗って皮に十字
に切り目を入れ、湯むきをします。
へたを切って、ざく切りにし、鍋
に入れます。玉ねぎとにんにくを
みじん切りにして入れ、香辛料を
入れてひと煮立ちさせます。煮立っ

てきたら中火にして、30分ほど煮
込みます。量が半分程度になっ
たら、砂糖を加えます。砂糖が溶け
たら鍋ごと冷やして、ローリエを
取り除いてからミキサーにかけま
す。再び鍋に戻して塩と食酢を加
え煮て、とろみがついたらできあ
がりです（食べごろトマトホーム
ページより）。

市

販のトマトケチャップは、世
界各国のトマト産地から輸
入したトマトピューレを原材料に、

砂糖やぶどう糖などの液糖、食酢、
香辛料で味付けし製品としますが、
エムオーエーには、有機JAS認
定のトマトやMOA自然農法で栽
培した玉ねぎを材料にし、前記の
ような手作りを基本に、長年の専
門技術を加え、節電や環境に配慮
した衛生的な工場で製造した、ト
マトケチャップがあります。

子供たちに一番人気のオムライ
スにはもちろんのこと、チキンラ
イスやスパゲティナポリタンなど、
トマトケチャップを使った一品を
食べながら、中秋の名月を眺めて
みてはいかがでしょうか。月のう
さが、トマトを食べているよう
に見えるかもしれません。

お便り回覧板

結 婚以来20年、スーパーの安売りのお米を横目に、自然農法のお米を食べ続けています。4人の子供も自然米で育ち、大学進学でひとり暮らしする長女にもお米だけは7分づきにして送っています。「大冷害に凜として稔る」を読み、改めて生命力をいただけてきたことに感謝しました。

(愛媛県新居浜市 金倉佳代)
健康野菜クッキングを楽しみにしています。少し前に掲載していた「レンコンカツ」は、我が家の定番メニューとなりました。年齢を重ねるごとに野菜の美味しさがわかるようになり、安全な野菜食料を使って家族が美味しいと言ってくれる料理ができればとても嬉しいです。この「美味しい」の一言が作りの励みになります。これからも

健 夏の雑草には閉口しますが、オオバコは終戦直後の食べ物がない時期によく食べました。いろんな草が自然農法の基本となる土づくりに重要な役割を果たしていることがよく分かりました。昭和天皇が雑草という草はないんだよ」と仰ったそうですが、環境に選ばれて生えてくる雑草を読み、そのことがよく理解できました。

(神奈川県厚木市 前川一郎)

夏 オバコは終戦直後の食べ物がない時期によく食べました。いろんな草が自然農法の基本となる土づくりに重要な役割を果たしていることがよく分かりました。昭和天皇が雑草という草はないんだよ」と仰ったそうですが、環境に選ばれて生えてくる雑草を読み、そのことがよく理解できました。

(神奈川県厚木市 前川一郎)

プレゼント 締切 9月28日(月) 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

読者

消費者の声

美味しさを地域に広めたい

広島県廿日市市の坂根初美さん

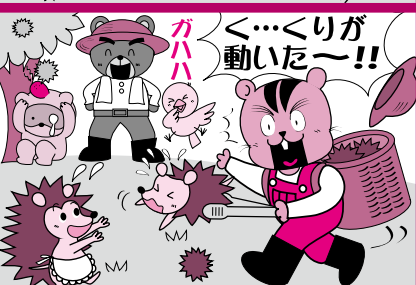
私は、昨年の10月から、毎月第4火曜日に、地産地消を推進する「健康やさい市」を自宅の庭で開催していますが、7月で10回を迎えました。

9回までは、一人でチラシをご近所に100枚ほど配っていました。しかし、今回は体調が思わしくなく、チラシ配布をどうしようかと悩んでいたところ、仲間二人が、私たちがやりましょう！と立ち上がって下さり、三人で初めて健康やさい市を開くことができました。その後、二人は手分けして自分の地域に配って下さいました。私も隣近所だけは配りました。当日は雨のため、注文していた葉ものがなかったのですが、「豆腐、アゲがとっても美味しい」「試食のすももがとっても美味しかった」などの声とともに買っていました。

こうしてご近所に喜ばれるのも、農家の皆さん、流通の方の他、皆さんのおかげだと思っています。売れ残っても、市内の地域の違うお友だちが、いつでも持ってきて下さいと言ってくださるので、多めに品揃えができ、見栄えがよいです。

月1回のやさい市ですが、継続は力なりとつくづく思います。今後は、もっと工夫して、自然農法に興味を持って頂き、美味しい評判が人を呼ぶ「健康やさい市」にしていきたいと考えています。

シマ吉の大冒険 Vol.116
みんなで栗ひろい たて☆りえ



温故知新

自然暦 農事暦

「曼珠しゃ華の花の咲くときは 蕎麦のまくとき」

伝

三重県熊野市木本町、和歌山県の伝承。ソバは生育期間が短い、生育期間中に霜害に合わせないことが肝心。

出典『自然暦』(川口孫治郎著、昭和18年、日新書院)

お詫びと訂正 先月号の普及会ニュース最終面の記事の中で三上進一さんとあったのは三上新一さんの誤りでした。ご本人並びに関係者の皆様にお詫びするとともに謹んで訂正させていただきます。

特

終了しました

目錄



生産者の菊井さんご夫妻



特

終了しました

伊万里普及会



生産者の前田さん



USCIS



由劉金中制印 轉印



Call 800-451-7243



全国普及会直送 自然農法農産物の

旬 かぼちゃ (栗系)

終了しました

MOA自然農法
旭川普及会

大雪の麓、富良野盆地は、土の味も強くおいしい南瓜が育ちます。北の大地、北海道の南瓜をお届けいたします。

生産者の深谷さん

注文期間 9月1日～9月20日
発送期間 9月15日頃～
値 段 2,050 円 (消費税込、送料別)
限定数量 100 箱
発送形態 10kg 箱 (5～7玉入り)
支払方法 お届け月の翌月 10 日頃に請求書を送付
会員割引 / 200 円引き (割引後の価格 1,850 円)

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 6 F MOA 北海道販売
FAX (011) 622 - 8266 / TEL (011) 622 - 3266

旬 新鮮野菜セット

終了しました

MOA自然農法生産者グループ
ナイス・エコファーム江別

農業は土づくりが第一と信じて育ててきました。健全な土があれば農業も化学肥料も要りません。札幌近郊の江別の生産者が手間と愛情をたっぷり注いだ色々な野菜たちを 10 品目お届けいたします。どうぞお楽しみに！

一部転換期間中 特別栽培も含まれます。

生産者の皆さん

注文期間 9月1日～9月10日
発送期間 9月15日頃～
(クール便にて発送)
値 段 2,050 円 (消費税込、送料別)
限定数量 100 箱
発送形態 段ボール箱 (10 品目入り)
支払方法 お届け月の翌月 10 日頃に請求書を送付
会員割引 / 200 円引き (割引後の価格 1,850 円)

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 6 F MOA 北海道販売
FAX (011) 622 - 8266 / TEL (011) 622 - 3266

特 巨峰

終了しました

MOA自然農法
長野市普及会

MOA自然農法歴 50 年を数える吉池さんが愛情を込めて育てた巨峰です。自然の味と甘みが広がる何とも言えない幸福感。毎年多くの方から「美味しい」の声が届き、「その便りが一番の励みです」と吉池さんの笑顔がほころびます。

生産者の吉池さん

注文期間 9月1日～9月27日
発送期間 9月5日頃～9月末
値 段 2,300 円 (消費税込、送料別)
限定数量 100 箱
発送形態 2kg 箱
支払方法 発送後、郵便振替用紙を送付
会員割引 / 200 円引き (割引後の価格 2,100 円)

注文先 〒485-0059 愛知県小牧市小木東 2-118 MOA中部販売 産地支援グループ
FAX (0568) 41 - 0320 / TEL (0568) 41 - 0325

旬 サツマイモ (紅あずま)

終了しました

MOA自然農法
福光普及会

富山県ではめずらしい赤土の地です。赤土のさといもは美味いと言われ、昨年より積極的に栽培しています。生産者の置田さんは、親の代から自然農法を実践し 50 年以上の実施農家です。

生産者の置田さん

注文期間 9月1日～12月20日
発送期間 9月下旬頃～
値 段 4,200 円 (関東、中部、関西)
税込 4,300 円 (南東北、北東北)
送料込 4,500 円 (中国、四国、九州)
4,800 円 (北海道) 5,000 円 (沖縄)
限定数量 100 箱
発送形態 10kg 箱 (L・M 混)
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 10 分

調理時間

131kcal

カロリー

（下記の分量）

7.3g

塩分

（下記の分量）

健康野菜クッキング

ニラの万能韓国風タレ

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

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

日本では平安時代から栽培されているといわれるニラは、ヨーロッパではほとんど栽培されていない東洋の野菜です。ニラには、食欲増進効果や冷え性の改善、殺菌作用、動脈硬化を予防する働きがあり、ニラ特有の香りのもと、アリシンという成分の働きだといわれています。

更にアリシンは、疲労回復を促すビタミン B1 の吸収率を高めると同時に体内に長く停留させ効果を持続させてくれます。その為、ビタミン B1 の豊富な豚肉、うなぎ、大豆などと一緒に摂ると良いでしょう。今回のタレは、大豆製品の納豆や豆腐にかけるのがおすすめです。様々なものにかけて、おいしく発見してみてください。

「材料」 （作りやすい量）

●ニラ	30g
●長ねぎ	30g
●おろしにんにく	小さじ 1
●おろししょうが	小さじ 1
●ごま	小さじ 1

〈調味料〉

●しょうゆ	50cc
●砂糖	小さじ 1
●みりん	小さじ 2

つくり方

- ①ニラ、長ねぎをみじん切りし細かくきざむ。
- ②しょうが、にんにくをすりおろし、①に混ぜる。
- ③②にごまと調味料を合わせ、瓶等に入れる。
- ④冷蔵庫に入れ、一晩から三日間ほど、ねかせてなじませる。