

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。

サトイモをつくらう①

サトイモは東南アジア原産で、わが国でも最も古くから栽培されている野菜のひとつです。草丈は1m以上に達し、根張りも活発です。また原産が熱帯地方であるため、地温が15℃以下になると生育が止まる高温作物です。イモを肥大させるためには、20℃~30℃が適温とされ、とくに夏から秋にかけて十分な日照を必要とします。



① 直径40cm、深さ30cmを目安にスコップで植え穴を掘ります。

化して親イモとなります。同様に、親イモから子イモ、子イモから孫イモが収穫できます。



③ イモの頂点から芽が出ているものを種イモに使います。

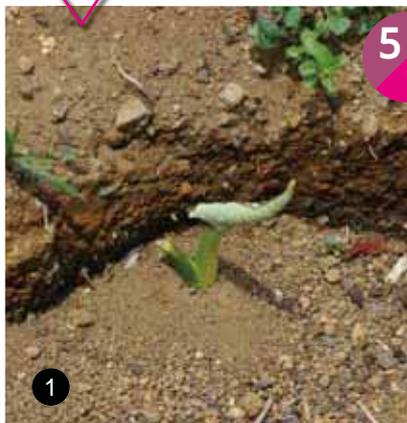


④ 底を平らにしておきます。

定植

4/28

生長を見守る



⑤ 3週間ほどして本葉が2~3枚になった時、5~10cmくらいの1回目の土寄せをします。

種イモを穴の中心部に芽を上に向けて置きます。



植え付け後に、地表面より10cmほど下になるように覆土します。

樹々歳々

バラ科



ボケ

中国原産の落葉低木。花には雄花と雌花があり、楕円形の果実を實らせ、やがて黄熟する。平安時代に中国より薬用として渡来したと延喜式に記述があるが、結実の数が少ないために、徐々に觀賞用として利用されるようになった。わが国にも非常によく似たクサボケが自生しているが、鎮咳や利尿効果が期待できる薬用にはこちらがもつばら用いられた。

自然農法で家庭菜園を 通信教育の 受付け開始

本事業団が蓄積してきた自然農法技術をアレンジして家庭菜園向けにプログラムした通信教育が、いよいよ1月15日から春コースの受講受付けを開始します。

春コースの受講期間は4月の定植時期から9月の収穫までの6ヶ月間です。その間、オリジナルテキストで基本を学びながら、課題となるトマトとピーマンを栽培暦の手順に従って栽培、6回のレポートを提出（内3回の質疑応答）によって疑問を解決しながら自然農法を学んでいきます。（4頁に詳細）

受講料 春コース/27,800円（テキストなど全教材を含む。なお、本事業団の賛助会員は1,000円の割引となります）。



乾燥対策に厚く敷き草を。



この頃に2回目の土寄せを行います。詳細は次号。



茎が太くなり、まだまだ大きくなります。



本葉が大きく展開します。

自然農法の家庭菜園に関する質問は下記の相談室でハガキにて受付けています。

自然農法で家庭菜園 何でも相談室

相談室 〒410-2311
静岡県伊豆の国市浮橋 1606 番地 2
家庭菜園相談室まで

Q&A

Q サトイモの植え付けについて、時期やポイントがあれば教えてください。

A サトイモは、高温植物なので寒い時期に植え付けても生育しないので、温かくなつてから植え付けします。桜の花が咲いて散る頃がよいでしょう。種イモに被せる土が厚すぎると地温が上がらず、出芽が遅れますので、5cm程度の覆土にします。こうすると晩霜が降りて出芽した芽が枯れても、芽の芯の部分が守られて生きるので、復活することが出来ます。

また、植え付ける時の注意として、「土垂れ」などの品種は、種イモの広がっている方が芽の部分になり、とがっている方がお尻にあたる部分になるので、間違えないようにしましょう。

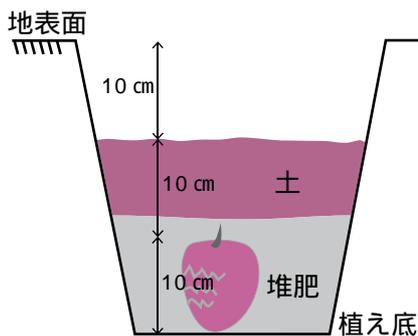
Q サトイモは乾燥に弱いということですが、対策があれば教えてください。

A 一般的には、乾燥の激しい夏場には、サトイモに水やりをします。しかし、これは家庭菜園としては大変な作業となりますので、できれば避けたいところです。こうした場合、土寄せが終わってから枯草などでサトイモの株の周囲を厚く（10cm程度）被覆するのがよいでしょう。

う。また、今回のサトイモ栽培編にあるように、スコップで30cmくらいの穴を掘って植え付けると、種イモが地面の深い所にあるので、湿気を保つことができ、自然な乾燥対策となります。

Q サトイモは、植え付け時に堆肥を入れる必要があるのでしょうか。もし、あるのならどのように入れるのが教えてください。

A 肥えている畑で栽培する場合は必要ありません。ただし、痩せている土地では、植え付け時にスコップ一杯分くらいの堆肥を入れるとよいでしょう。施用の方法は、まず栽培編にもあるように種イモを植え穴の底に置き、その上から堆肥を被せます。次に、種イモの芽が出る部分から10cmくらいになるように土を被せます。こうすることで、痩せている畑でも生育により条件を整えることができます。



通信講座の開始にあたって

今年から家庭菜園の通信講座がスタートします

明けましておめでとございます。旧年中は本事業団へのご理解を賜り、ご支援をいただいたことに心より感謝申し上げます。新年を迎えまして、自然農法のさらなる飛躍を期して一層の努力を重ねたいと存じます。今後もご理解とご支援を賜れば幸いです。

さて、昨年末よりご案内させていただきましたとおり、今年15日から受けを開始します。75年に及ぶ自然農法の歴史を通じて蓄積されてき

た技術を家庭菜園でも実践できるようプログラムされた講座です。

一般的に自然農法はプロの生産者でも難しいと考えられてきたこともあり、家庭菜園が難しいと感じておられた方も多かったです。しかし、大仁農場の家庭菜園区で実証試験を繰り返したデータに基づき、土づくりから栽培まで網羅した初心者向けのオリジナルテキストを制作することで、誰でも理解できる自然農法を実現しました。

これをベースに、課題の野菜づくりを実践することで、技術や理念が気軽に学べるようになります。

家庭菜園でも本格的な自然農法を実践的に学びたいと考えている方にはまたとない機会になります。是非、講座に参加していただき、自然農法の素晴らしさを実感していただければ幸いです。なお、本講座は春（4月スタート）コースと秋（9月スタート）の2期に分かれています。都合の良いコースをお選びください。

オリジナルテキスト



土づくりから栽培管理まで、自然農法での野菜づくりを基本から学べる通信講座オリジナルのテキストです。とくに初心者でも理解できるように工夫されており、掲載される写真は、すべて大仁農場の家庭菜園区で撮影されたものです。

サイズ / B5判
オールカラーページ
本文 / 184 ページ

栽培暦の手順



本講座は、自然農法の原理や基本を学んでいただくと同時に、実際に課題となる野菜をご自宅で栽培しながら野菜づくりの楽しさを実感できるよう考案されたプログラムが他の講座にない特色となっています。

レポート



自然農法への理解を深めていただくために、受講者は期間中に毎月、計6回のレポートを提出していただくことになります。また、自然農法の基本や課題となっている栽培実習などに対する疑問や質問を本部専門スタッフと双方向でやりとりできる「相談コーナー」を計3回設定されています。

以上の教材の他にも、課題の野菜づくりが時系列的に理解できる栽培暦、返信用封筒などがセットとなって提供されます。

癒 し の 里

自然学習型プログラムのご案内

地球の誕生と天体観測



満天の星空が見られる大仁瑞泉郷で天体観測

「健康と癒しの里・大仁瑞泉郷」では、未来を担う子供達に自然農法の「圃場見学」や「土に触れる体験学習」を始めとして、各種の体験学習プログラムを提供しておりますが、今回は、小・中学生向けに学習型プログラムとして公開をしている「天体観測」とパワーポイント(パソコンソフト)を使用した「銀河系宇宙と地球の誕生」と

題した体験プログラムを紹介いたします。

このプログラムは、研修センターで宿泊をされた小中学校の方々を対象に、「ご希望により午後7時30分から研修室を主な会場として実施しております。」

大スクリーンに映し出される四季の星空を眺め、冬の星座として有名な「オリオン座」や「アンド

ロメダ座」にまつわる神話をテーマに子供達は、星空の世界に引き込まれます。スクリーンでは、

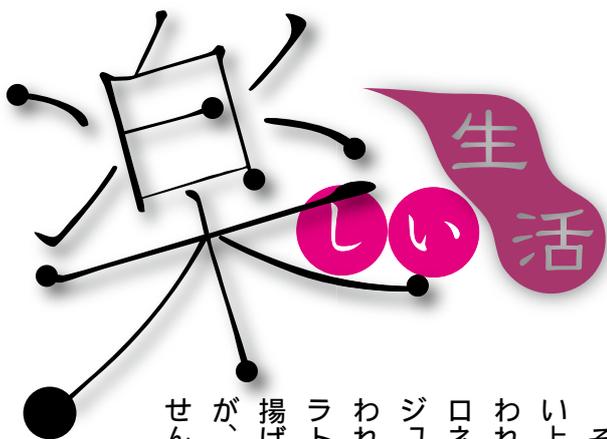
今から46億年前に銀河系の中にあるガスや塵(ちり)が集まり回転しながら固まりとなって誕生した地球のことや、35億

年前に原始の海の中に生まれたとされる生命の起源をはじめ、猿人や石器を使い始めた原人について学び、グループで語り合います。宇宙旅行へとスクリーンが進む頃には、小学生でも人類が引き起こしている環境汚染、温室効果ガスによる温暖化、戦争などにより地球が危機に直面していることを実感するようになります。

そのうち、野外に出ると電柱や街灯の全くない瑞泉郷では、夜空に輝く満天の星が降り注ぐように感じられ、天体観測を一層楽しいものにしてくれます。

参加された子供達は、「こんなにいっぱい！家では星は見えないよ。星のシャワーだね」、「手で掴めそうだね」と目を輝かせ、いつまでも星空を見つめています。

この「地球の誕生と天体観測」のプログラムは、今年から新しく体験学習型として登場したプログラムで毎季、内容が更新されますので、是非、一度クラス・グループ単位でお申し込み下さい。



お正月には凧揚げて という
懐かしい唱歌を口ずさみながら、
揚げた凧は遠い昔のように感じます。
今や、子供たちの遊びもデジタル化して、
外で羽子板やコマを見かけることは
滅多になくなりましたが、
やはり、お正月には凧揚げを見たいものです

今ではあまり見かけられなくなりましたが、お正月も

なれば、ちょっとした空き地を利用して幾筋もの凧が青空に向って揚がっていたものです。その主は、大方が子供たちで、電線に引つかからないように電力会社がテレビを通して警告したのも、この時期のお馴染みになっていました。それほど凧揚げが盛んだったということです。しかし、何故お正月に凧揚げなのでしょう。あまり因果関係があるように思えないのですが、そこには深い理由があるようです。

お正月には凧揚げて

そもそも、凧は風に木の葉が舞い上がる様を見て発案されたと言われています。東南アジアやミクロネシアなどでは、今もヤシやガジュマロの葉を使って凧揚げが行われていますし、ギリシャではプラトンの肖像画をアルキメデスが揚げたという話が伝わっています。真偽のほどは定かではありません。その中で、歴史的な表舞台に登場してくるのが中国の史記に登場してくる戦国時代の楚と漢の戦いの記

録です。

当時の中国では、凧を戦争の道具として使っていました。漢の韓信が楚の都にある未央宮を攻める時、凧を揚げて宮殿のある場所までの距離を割り出し、トンネルを掘って攻め落としたと伝えられています。春秋時代に魯の公輸般が木製の凧を作って空から敵情を視察したなど、俄に信じがたい話も含め、太古より戦の場で情報戦を制する道具として利用されてきたのは確かなようです。

わが国には、その凧が中国から伝わったというのが定説です。平安時代の百科事典とも言

うべき故事類苑には「紙老鴟（しろつし）」という言葉が出てきます。これが中国読みで凧を表していることから、凧の存在が確認された最初の文献となりました。

わが国でも、当初は凧に密書を託して城中と連絡を取り合うなど、戦争の道具として利用しましたが、鎌倉時代から徐々に庶民へと浸透し、江戸時代になると子供の遊び

道具として全国に普及します。

当初、紙老鴟のことを「いかのぼり」と和名を当てていました。半月形の下に7、8本の足が付いていたため形が似ていたのでそう呼ばれたのでしょう。17世紀半ばになると、毎日のように江戸の町には無数の凧が揚がり、子供たちの歓声が町中に響いたということです。

ところが、正保年間（1644～48年）に火のついた凧が江戸城に落下、激怒した幕府は「いかのぼり禁止令」を出します。しかし、庶民の遊びは止まらず、

明暦年間には「市中子供タコノボりあげ禁止令」が再び発令されます。この時、イカからタコに名称が変わっています。

子供たちが夢中になるほど制限したくなるのは今のテレビゲームと似ていますが、あまりの人氣に、明治時代にお正月だけは凧揚げを許可するようになりました。この時に生まれたのが「お正月にはタコ揚げて…」という有名な唱歌です。お正月の凧揚げには、子供たちの願いが込められていたのです。

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10

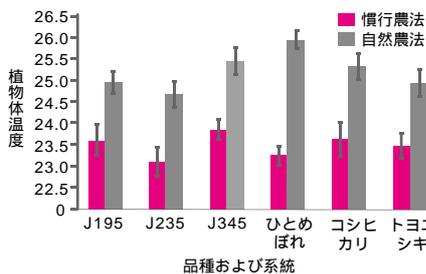
最近、身体を、特に下半身を温めると免疫力が増して癌にも罹りにくくなる、といった内容の本が多く発売されてブームとなっている。薬に依存する現代医療のありようへのひとつの警告でもあるだろう。常に体を冷やす生活環境の中に私たちが生きていくことは確かかなようだ。季節を問わずビールやアイスクリームなど冷たい飲み物を摂るのはもはや日常茶飯事となっている。室内にあつては、冬は暖房で暖かい

空気は上に移動し、下部の温度は相対的に低下して下半身が冷やされる。一方、夏は冷房によって、冷たい空気は下にとどまってやはり下半身が冷やされる。昔より大切な養生訓として伝えられてきた「頭寒足熱」とは全く反対の生活

頭寒足熱

土壌の温度が高ければ、そこに根付く稲の体温もまた高くなるだろう。稲の体温を測定してみようと思いついたわけである。稲の体温は、人間や哺乳動物のように一定ではなく、気温や環境の影響を受けやすい。細心の注意を払いながら、自然と慣行農法区で、放射温度計(タスコジャパンTH

私たちは、自然農法の研究において、常に田の土の温度を測定してきた。例えば、1993年の長野における自然と慣行農法水田の深さ10cmでの土壌温度のデータをみると、特に、出



自然農法の稲の体温 (1993年、大冷害の年)

コジャパンTHを使用し、6品種の稲葉鞘基部の温度を何回も反復して測定した(1993年7月、8月)。その結果は予想どおり、い

穂期の一ヶ月前から収穫期まで、自然農法の土壌温度は日々1〜3度ほど高く推移している。その差の影響は、稲の一生に累積して与える効果を考えれば、予想をはるかに超えて大きいはずである。それは、自然農法の稲がある大冷害のさなかに凍として実っていた重要な要因のひとつであるにちがいない。

これらの品種においても、自然農法稲の体温が高くなった。

これらの実験から、自然農法の土壌温度と稲の体温はともに、慣行農法に比べて高くなることが確かめられた。自然農法の稲が、寒さや病害虫などに強く健康に育つのは、これまで多くの場面で実証されてきたが、その要因のひとつがこれら土壌や体温の高さにあることは確かだろう。

ある時、この実験データに対して、自然農法の土の温度が上がったというより、慣行農法のそれが下がったと考えたほうがよいという指摘を受けたことがある。確かに、農薬や化学肥料の多用によって土壌の温度が低下していると考えてもよい。それは、過度の化学物質の摂取や生活習慣によって、人間の体温が低下している傾向にあることと符合している。地球の温暖化というが、それは大気圏の話であつて、地球・土そのものの温度は少なくとも農業生態系にあつては低下していると言えるのではない。自然農法が地球と人間を再生させる業であることを、再認識する時である。

食

食品添加物とMOA 加工食品

だんごは、米の食文化が生んだ逸品です。
小麦粉を使ったものもありますが、やはり、日本人が好むのは米を粉にして作る真っ白でモチモチした白玉粉の団子でしょう。
甘だれで食べるみたらし団子やのり巻き、お鍋に入れればだんご汁と、私たちには堪らない食感を提供してくれます。
まさにお米パワー全開の食材です。

白雪のような白玉粉

だんごといえば、しょうゆたれやあんのかかった串だんごを、コンビニやスーパーで見かけます。つるつとした食べ口と、かむ程にもちつとした食感にたれやあんが加わり、昔から好まれているおやつ定番と言えます。月がきれいに見える秋には、お月見団子を食べるのも、毎年楽しみです。

だんご汁あるいはだご汁は、里芋、大根、椎茸、人参、はくさい、ねぎ、かぼちゃなどあらゆる季節の野菜を使った味噌汁で、そこにだんごを入れたものです。全国各地にありますが、大分県ではとてもピュアで、多くの飲食店の一品になっています。家庭でも昔から来客の時にはだんご汁で振舞ったり、産婦に力をつけるために産後の見舞いにだんご汁を持って行ったりする風習があります。

だんごを作るには、小麦粉を使うこともありますが、ほとんどの場合米の粉「新粉」を使います。新粉は日頃私たちが食べている精白したお米を水洗い

し、水切り後5〜6時間置いてから、製粉機で粉にして篩ふるいます。

細かい粉が上新粉に、粗い粉が並新粉になります。関西では上粉とも言います。州浜すま、まんじゅうだんご、時雨などの和菓子に用いられるのは、微細な粒子の上新粉が蒸されて、口に入れた時につるつとした舌触りに加えてもちつとした食感になるからです。更にもちつとさせるためにもち米の粉をまぜることもありますが、最近では米より安価なコーンスターチやでんぶんを混ぜたものもあります。

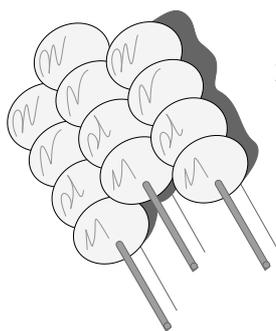
白玉(しらたま)粉は、別名を寒晒し粉かみせしと言われるように、精白したもち米を原料に、昔は冬の寒さが厳しい頃に、冷たい清潔な水「寒の水」を用いて作られていました。今では、水を冷却して一年中作るようになりました

が、もち米を水洗いして、12時間ほど冷たい水に漬け置いた後、冷たい水を用いながら細くなるまで繰り返し石臼で挽き、できた乳液を水切りして固め、それを乾燥し塊になったものを砕いて粉状にします。大変手間をかけて作ることに変わりはありません。

この白玉粉は上新粉と同じように使うことが多いのですが、白玉粉を使うともっちりとした食感が出ることで、もち米独特の風味があることが特徴です。料理用、汁粉やぎゅうひ、大福もちなどのお菓子づくりに用いられ、だんご汁同様に力をつけてくれるので、病人や妊産婦、乳幼児に向いていると言われています。また白玉だんごは、上新粉で作っただんごと違い冷やしてもやわらかいので、冷やし汁粉やぜんざい、パフェやあんみつなどに用いられます。

エムオーエーには、自然農法のお米を100%用いて作った上新粉と、同じくもち米だけから作った白玉粉があります。

戸外には白雪が積もる寒い冬、冷たい水で寒晒し粉を作った昔に思いを馳せ、甘い和菓子や暖かいだんご汁を味わってみるのはいかがでしょうか。



お便り回覧板

育 ち盛りの息子に美味しい料理を作るのが、すごく楽しいです。安心できる食材を買いにMOAさんのお店に入ったのがきつかけなのですが、お野菜や果物も本当に美味しくて、ファンになりました。
(石川県金沢市 高田広美)

い よいよ通信教育が始まるそうなんです。テキストとあわせてDVDなどあるとわかりやすいですね。また、疑問にも答えて頂けるなんてうれしいです。期待しています。
(長野県長野市 松林七代)

自 然農法が家庭菜園でやっと実践できるようになりました。私の家には土地がありませんが、娘の敷地を整理しましたところ、ほど良い広さの畑になり、たぐいますづくりに頑張っています。どのようになるかは楽しみですといったところで

すが。月刊誌の活用とMOAの地元生産者に見たり、聞いたりで行いたいと思います。結果ができましたら報告のペンを取りたいと思います。
(熊本県宇城市 山口登喜江)

腸 わかり、毎日継続しようと思いましたが、最近つま先がひかつかつたり、思っているほど足が上がっていない現状に筋力の低下を感じています。
(東京都品川区 貝瀬久子)

い とこが家庭菜園をつくっていいって役立ててもらいたいと思栽培編を送っていますが、大変喜ばれています。おかげさまで、毎年新鮮な夏野菜が頂けるようになりました。
(兵庫県高砂市 足立富子)

シマ吉の大冒険 Vol.120

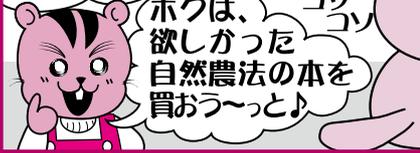
お年玉もらった!! たてりえ

あけましておめでとう!
君たちにお年玉じゃ!

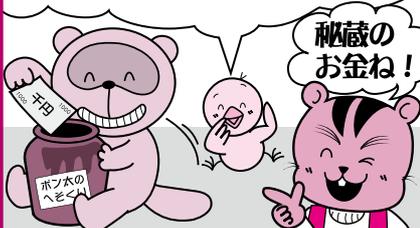


大切なお金は
有意義に
使わなきゃ
だっぴ!

ボクは、
欲しかった
自然農法の本を
買おう〜と!



ポン太、虎の子の貯金だっぴね!



トラの子じゃなくてタヌキの...



温故知新

自然暦
農事暦

「稲麴の多い年は酒の出来がよい」

伝

福岡県筑後地方での醸造業者間の諺。稲麴とは稲穂のある粒が穀が割れて黒く麹化して膨れてはみだしたものをいう。

出典『自然暦』(川口孫治郎著、昭和18年、日新書院)

プレゼント 締切 1月28日(金)消印有効
当選は発送をもってかえさせていただきます。
今回は『シカゴ』を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、記事の感想とプレゼント名を書き添えて下記までお申し込み下さい。

〒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

読者

topics

トピックス

ガールスカウトの指導者が集い
大仁農場で大人のキャンプ

ガールスカウト日本連盟の国内交流事業の一環として、全国の指導者が集う、大人のキャンプがおおひとが大仁農場で開催されました。今年のテーマは、「一緒なら飢餓と貧困をなくせる」をキーワードに、その問題を解く鍵になる食と農を実感したいということから、当農場が開催地に選ばれました。

参加者を前に挨拶する望月市長



今回のイベントに全国から集まった参加者は29名で、昨年の11月27日から29日の日程で研修センターに宿泊、大仁瑞泉郷が実施している体験学習プログラムを実感すると同時に、夕食に農場産直の自然野菜を使った料理を堪能、農と食と健康の結びつきを知ることができました。

キャンプ
初日には伊豆の国市の望月市長も激励に訪れるなど、参加者は有意義な3日間を過ごすことができました。

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。

自

キンカン

本州最南端の和歌山県串本大でキンカンづくりに行っています。今年は夏の雨が少なかったですが、昨年に比べたくさんの実がつけました。どうぞ安心して食べられる自然農法のキンカンを美味しくお召し上がりください。



生産者の皆さん

注文期間 1月上旬～3月下旬
 発送期間 1月下旬より随時
 値段 500円/1kgあたり(消費税込、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(秀品2L～M混)
 支払方法 郵便振替用紙を同封

MOA自然農法
串本研究会

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

青島みかん

ボカシや有機堆肥で土づくりを行い、ミカンの樹も元気にすくすくと育っています。太陽の光と不知火海の潮風をいっぱい浴び、甘くて美味しいミカンが収穫できました。早生ミカンとは一味違った青島ミカンをご賞味下さい。



生産者の河野さんご夫妻

注文期間 1月1日～22日
 発送期間 1月28日頃～
 値段 3,100円(消費税込、送料別)
 限定数量 100箱
 発送形態 10kg箱(S～Lサイズ込み)(2合結束での発送はできません)
 支払方法 商品お届けの翌月10日頃郵送

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

MOA自然農法米の上新粉 200g

和菓子の材料に

国内産MOA自然農法うるち米を、加工した米粉(上新粉)です。昔ながらの杵つき製法で熱をかけず低温で製粉しておりますので、お米のもちっとした味わいと、甘みがあります。

MOA自然農法もち米の白玉粉 120g

国内産MOA自然農法もち米を、水びき製法で作った白玉粉です。水びきとは、水を加えて、もち米をすりつぶす製法です。白玉粉は粒子が細かいので、団子にしたとき見た目はつややかで、舌触りも滑らかです。



商品のパッケージに和菓子のレシピがのっています。おためしください。



製造者からのメッセージ

当社は「日本一、美味しい」白玉粉や上新粉、そして、お餅やきな粉を作るということを基本理念として掲げています。

特に白玉粉・上新粉は、高級和菓子の原料として、古くより関西をはじめとして全国のお客様にご愛顧いただいております。

ご家庭で作る和菓子やお団子は、手間がかかっても、添加物や保存料が含まれず、安価で安全・安心に味わえます。

当社はこれからも皆様の真に豊かな食生活に貢献できますよう努力してまいります。



MOA上新粉・白玉粉製造者:前原製粉株式会社



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 MOA自然農法米の上新粉 368円
 MOA自然農法もち米の白玉粉 350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

- 販売会社
 - ・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
- 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

旬 全国普及会直送 自然農法農産物の

特

じゃがいも(農林 号)

終了しました

農林 北海道のじゃがいもの中でも特に貯蔵性に優れており、比較的粘り気の強い品種ですが、長年自然農法を実施されている渡辺さんの農産物は、味が非常に美味しいです。広大な北海道から獲れたお芋を是非お召し上がり下さい。



生産者の渡辺さん

注文期間 1月5日～1月15日
 発送期間 1月20日～
 値段 2,500円(消費税込、送料別)
 限定数量 100箱
 発送形態 10kg箱(M～2L込み)
 支払方法 郵便振替用紙を同封

会員割引 / 10%引き(割引後の価格 2,250円)

会員割引

MOA自然農法十勝会



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

自然農法研究会 中里町

お粥(自然農法産物がら目)

終了しました

優れた農林水産業者の活動を賞賛する天皇杯を中里町自然農法研究会の生産者が受賞されたことを記念して、(有)瑞宝が丹誠込めて栽培したつがるロマンのお米(七分)に有機十穀米を加え、昆布だしのきいたレトルトお粥をつくりました。



代表の三上さん

注文期間 1月1日～随時
 発送期間 1月中旬より
 値段 1,450円(消費税込、送料込)
 (関東、東北、新潟県以外の地域は別途315円の送料が必要)
 限定数量 100セット
 発送形態 200g×5ヶ
 支払方法 お届け翌月10日以降に請求書送付

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

特

青島みかん

終了しました

本年は豊作年です。美味しさ上々です。山の恵みとしての農作業は大変な重労働ですが、健康な食の拡大を願い、感謝の心で日々自然農法に精を出しています。



写真は藤枝普及会の皆さん

注文期間 1月6日～2月末日
 発送期間 1月7日～3月10日
 値段 2,400円(消費税込、送料別)
 限定数量 150箱
 発送形態 10kg箱
 支払方法 郵便振替用紙を同封

会員割引 / 200円引き

会員割引

静岡市普及会 藤枝普及会



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

自

さつま、里芋セット

終了しました

福光普及会のある南砺市は、さつま芋や里芋の産地です。秋に収穫し冬に備え保存しています。しっかり食べて寒さに負けない体を作りたい。



生産者の置田さん(左)と吉田さん

注文期間 1月1日～1月25日
 発送期間 1月下旬
 値段 4,300円(関東、中部、関西)
 4,400円(南東北、北東北)
 消費税込 4,600円(中国、四国、九州)
 送料込 5,100円(北海道、沖縄)
 限定数量 50箱
 発送形態 10kg箱(各芋5kgずつ)
 支払方法 郵便振替用紙を同封

MOA自然農法福光普及会



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 30 分 調理時間
80kcal (1人分) 0.5g (1人分) カロリー 塩分

健康野菜クッキング

胃腸の粘膜を守る
里芋バーグ



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

里芋はでんぷんが多く、芋の中では低エネルギーで食物繊維を多く含んでいます。独特のぬめり成分には胃腸の粘膜を守る効果があります。煮物にする場合、ぬめりがあると味が染込みにくくなってしまうため下茹でしますが、効果と風味を失わないためにも、ぬめりを取り過ぎないように注意しましょう。

里芋バーグは中に加える具やあんかけの味を変えるなど色々なアレンジができます。また、焼く前の状態で冷凍することができ、お弁当のおかずにも活用できます。食べるときは自然解凍し、フライパンで焼いてください。いつもの煮物やみそ汁とは一味違った里芋を楽しんでみてはいかがでしょうか。

作り方

「材料」(4人分)

里芋	400g
葉ねぎ	10g
ちりめんじゃこ	5g
塩、こしょう	少々
カボスぼん酢	20cc
だし汁	100cc
片栗粉	適量
焼き油	適量

里芋はよく洗い、柔らかくなるまで茹でて熱いうちに皮をむいて潰す。葉ねぎは 1cm の小口切りにする。

潰した里芋に葉ねぎ、ちりめんじゃこ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。

12 等分にし、小判型に形成する。

フライパンにサラダ油を熱し、を両面にこんがり色がつくまで中火で焼く。

だし汁とぼん酢、片栗粉であんを作る。

を器に盛り付け、をかける。