

自然農法 で 家庭菜園

step
63



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。

木々歳々

キク科フキ属

ふきのとう



フキは日本原産の野草で、北海道から沖縄にかけて自生する。山の斜面や沢、林の際などで多く見られ、里山などで栽培されていることもある。ふきのとう（薹）とは薹が蕾の状態のことを言い、天ぷらなどにして食べる。茎は地上には伸びず地下茎となって繁殖するが有毒。ふきのとうの食べ頃は3月の春先で、冬眠から覚めたクマが最初に食べるものらしい。

ミニトマトをつくらう上

今回からは、家庭菜園で人気の高いミニトマトの栽培にチャレンジしてみよう。

トマトは、他の野菜と比べて定植後の管理に少し手間のかかる作物のひとつです。

このためです。ただ、わき芽欠き、支柱による誘引、整枝、

同時にわき芽を出して、そこに果実をつけるという特性を持つているからです。良い果

実を得るために8番目までのわき芽を欠き取ったり、主茎

は摘心して生長を止めない限り伸び続けるため、支柱を

立てて誘引する必要があります。

今回は、定植から仮支柱を立てるまでの管理を学んでいきます。

苗選び

1番花が咲きかけた頃の苗を選び、定植の準備をします。

定植

5 7

定植の1時間ぐらい前にたっぷりと水をやっておきます。



ポットに合わせて植え穴を掘ります。



ポットから苗を取り出し、底に巻いている根を軽くほぐします。



畑の表面と水平になるように苗の表面を合わせ、掘った土を戻します。



自然農法を家庭菜園で学ぶ通信講座
資料請求は
通信教育係まで
FAX 0558 (79) 1120
0558 (79) 1124

最後に軽く両手で表面を抑えて
苗が倒れないようにすれば定植の
完了です。



支柱立て

定植後に仮支
柱を立て苗の主
茎を固定します。



5 7



挿し芽で苗を
増やす方法

6 2

整枝により欠き取られたわ
き芽枝を挿し芽することによ
り株を増やすことができます。
す。欠いたわき芽のうち、元
気なものを選び活用します。



生長が早く、すぐに仮支柱で支
えきれなくなるので、本支柱の準
備を始めましょう。(次号に続く)

敷き草

定植直後は薄く、梅雨明け
後には厚く敷き草をします。



定植直後



梅雨明け後



横方向に植え穴
をあけます。

わき芽を挿して
先を立てます。



主茎に近い部分
から切り取ります。

元気なわき芽を
使います。

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け付けています。

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 タマネギが小さいものしか育ち
ません。今年は、是非大きく育
てたいのですが、どうしたらいいで
すか。米ヌカをまいたりするのはどう
ですか。

A 米ヌカをまく前に、タマネギが
うまく育たない原因を考えてみ
ましょう。

①土がタマネギの生育に合ってい
ない。タマネギは酸性に弱く、pHでいう
と6.2～6.9ぐらいが適していま
す。pHが低い場合は、弱酸性なら自然
堆肥をしっかりと入れ、強酸性であれば
苦土石灰などで土壌改良すると良いで
しょう。

②土が固かったり、作土が浅かったり、
痩せていたりしてタマネギの根が伸び
ない場合は、主に枯草や落葉などの自
然堆肥を活用して土づくりを行うと良
いでしょう。

③霜柱でタマネギの根が切られたり、
乾燥を受けた場合は、被覆を厚くす
るか黒マルチをすると良いでしょう。

この他にも、良い苗を定植すること、
水やりなどの栽培管理をしっかり行う
ことも大切です。

以上の点を菜園の現状に照らし合
わせて対応します。土の栄養分が不足し
ていると思われる場合は、培養土（作
り方は「野菜大好き2」にある米ヌカ
をボカシにして散布すると良いです）
を栽培中に米ヌカを生で散布すると
作物の生育に悪い影響がでることもあ
りますので、控え目に散布しましょう。

自然農法の その21



農学博士 木嶋利男

シリーズ②長ネギ

見分け方…長ネギは葉身と白い

鱗茎（植物学的には葉）を利用しますが、柔らかく甘い長ネギはどのような料理でも美味しく食べられます。白い部分の維管束系がほとんどわからない程度に光沢と張りがあり、根元の部分が葉の近くに較べてふくらみを持ち、葉身が丸く直立している長ネギは最高です。逆に、維管束系が筋

のように見え、株元

が細く、葉

身が垂れ下

美味し

い野菜の見分け方と作り方

進めます。土寄

がつている長ネギは固く、甘みも少なくなります。

作り方…株間1〜2cmです

じ状に播種し、不織布で覆います。発芽したら、覆いを除き、蒔き溝の間に初殻を

葉が隠れないように敷きま

す。追肥は葉色を観察し、

淡いようでしたら、蒔き

溝の間に浅くすじを付

け、油粕などを施要し

ます。

定植する圃場は土寄せしやすい

砂壤土を選びます。完熟堆肥を施用して耕してから、植え溝は10〜15cm程度掘り下げます。古い根は枯死し、茎盤から再び新しい根が発生します。葉先と根の一部を切断して植え付けます。ネギは浅根の野菜なので、深植えは禁物で、根が隠れ、株が倒れない程度に覆土します。

土寄せ…長ネギでは最も大切な作業で、土寄せの良否で品質が決

まります。土寄せが植え溝を埋める時期までは、葉の伸長に合わせ、掘り上げた土を葉の分岐する下まで戻すだけでよいのですが、土を盛るようになったら次の点に注します。

長ネギの根は浅いので、土を盛る場合は、当然ネギの根を切断することになります。葉と根はつながっているため、切られた根につながっている葉は養水分の供給が絶たれ、生育不良となって病害虫

に侵されたり、ひどい場合は枯死

します。そこで、土寄せによって切断されて根を早く回復する必要があります。畝に地表が見える程度に薄くワラを敷き、ここにワラが見えなくなる程度に土を寄せます。土はワラとワラの間に入り、土壌水分を維持しますので、根の回復を促進します。

また、ネギは珪酸分を好んで吸

収しますが、ワラは珪酸分を多く含むため、ワラの施用は生育を促

進します。土寄

せ後は表面に土

がやや見える程度に薄くワラを敷きます。土寄せは3〜4回に分けて行いますが、2回目は表面のワラが褐色になった頃、ワラが隠れる程度に土を寄せ、同じように表面にワラを敷きます。

最後は、葉の分岐下まで、厚くしっかりと土を寄せます。収穫は利用する分だけ

畝の端から引

き抜き土を戻

します。



癒

しの里

恒例の花まつりを開催

3月からは大仁瑞泉郷は一年で最も美しい癒しの季節を迎えます。上旬には梅の花が満開となり紅白の老梅を中心にした梅花の丘は、大きく開けた青空と馥郁たる梅の香に誘われて大勢の方々を訪れ、東屋からの景観と一服のお抹茶は至福の一時となります。

下旬には、洋風公園のハナモモ、さくら、シバザクラが咲き初め、周辺の土手にユキヤナギとレンギョウが咲き誇る様は早春の賑わいを予感させます。また池の周囲に咲くシバザクラは1ヶ月間にわ



梅花の丘



ともえ桜



洋風公園の芝桜

1年でもっとも美しい大仁瑞泉郷へのご案内

たり、来場されるたくさんの方々の目を楽しませ、心までも穏やかにしてくれます。訪れる方の中には、毎日のように新しいお友達を案内されるシバザクラファンも生まれています。

洋風公園の人気はなんとと言ってもシバザクラにあります。周囲にはその美しさを引き立てるようにハナモモ、ソメイヨシノ、コデマリ、オオデマリが花を添え百花繚乱のハーモニーを奏でていきます。

さて、シバザクラの人気に負け

ない古民家横に咲く一本のサクラを紹介します。トモエザクラの名がつく樹齢65年を超える大きなサクラで、枝ぶりや花の色等どれも素晴らしく瑞泉郷の女王のような美しさを誇っています。開花中は、野点（有料）も行われ、トモエザクラを眺めながらいただく一服のお抹茶もまた格別の味わいがあります。

春爛漫の大仁瑞泉郷は農場と花苑が織り成す大自然の芸術です。場内の展望台（万象台）からの眺めは、一服の名画を鑑賞するようです。皆様のご来場を、職員一同心より、お待ちしております。お問い合わせは

0558(79) 1118まで

4月3日から
大仁瑞泉郷で
花まつりを開催

4月3日から5月5日までの日程で大仁瑞泉郷花まつりを開催します。是非、お越し下さい。

※期間中の土日祝日には、ともえ桜もしくは洋風公園にて野点の開催を予定しております。

※駐車料金 普通自動車500円



コトコトコットンと奏でる詩は、
童謡の森の水車ですが、
稲作をする日本人にとって、
この響きは、幸せのメロディーでした。
メソポタミアに起源をもつ水車は、
その利便性から世界で利用されるようになり、
人手を機械が代行する原点でもありました。

大規模に河川を破壊するダム建設が見直しの方向で話題になっていますが、そもそも人類の水力利用には長い歴史があります。電力もガスもエンジンもなかった時代、人々が知恵を絞って動力源を求めた結果、自然界に無尽蔵に存在する川の流れを利用する水車が生まれ、これが人類初のエネルギー開発となったようです。

歴史上、最初に水車が文献として登場するのが古代メソポタミアです。紀元前3千年前に、ペルシャ湾に注ぐチグリス河とユーフラテス河に挟まれた肥沃な大地に生まれた古代文明です。文明を支えるためには広大な農地を必要としますが、その灌漑に水車を利用されたと記録に残っています。水流を利用して川の水を汲み上げ、高低差のある農地に水を流す古典的な方法は、何千年と経過した今も変わらず行われている方法です。

このように、当初は主に灌漑用として利用されてきた水車でしたが、中国の人が回転する動力に注目して、

自然が奏でる水車の響き

最初にそれで「搗く」ことを考えたと言われています。

わが国でも、弥生時代の前後から稲作を中心とした食文化を誕生させていますが、収穫した米から頑強な殻を取り除いて実を取出すのはなかなか厄介な作業だったと容易に想像できます。同時代に製作された銅鐸にも杵と臼で米を精米する姿が描写されている通り、シーズンになると集落あげての作業となったに違いありません。これを省力化してくれたのが、中国

から伝わった水車小屋でした。

江戸時代前には、足踏みや水車によって米を搗く「唐臼」が伝わったと故事類苑（1596年）に記されています。弥生の世から千年以上の時間が経過しましたが、ようやく重労働から解放されたのです。それ以来、村々に共同利用できる水車小屋が次々と建設されていきました。

一定の水流があれば設置できるため、河川が豊富なわが国には無数の水車小屋が稼働を始めます。

そこで問題になってくるのが水利権でした。とくに江戸などの都市圏では、精米業者が営業用の水車を多数建設したため、河川や運河が本来の流れを失う弊害も生まれてきました。江戸の目黒川と並行して通された三田用水もそんな河川のひとつです。ここを管理していたのは世田谷や渋谷など周辺14か村でしたが、あまりにも水車の建設が増え、水が淀んだり、濁ったりする環境破壊が進み、水車の新設を認めない協定書が結ばれたほどです。それでも

明治初期には目黒地区だけでも20か所近い水車小屋が営業していましたから、牧歌的というよりか、さぞかし壮観だったことでしょう。

しかし、そこに産業革命の波が押し寄せます。電力エネルギーで動くモーターが開発されると、精米機の機械化が急速に進み、水利権で採めた頃がウソのように水車小屋は都市部から姿を消し、徐々に農村部へと波及していきました。今は観光用に残された水車が、自然エネルギーだけに頼っていた頃の哀愁を漂わせています。

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12

「農人は稲の数、早稲より遅稲まで十四五種二十品も作るべし。左(さ)あれば才(とし)の氣候によりて遅速の豊凶、或は風難水難にも品多く作れば、五品は災いに懸かりても、五品は通るるあり。一概に一品計(ばかり)を作るべからず。是昔より老農の言伝えし事なり。」(宮永正運『私家農業談』1788)。

江戸時代の天明8年に越中(富山)のある篤農家によって書かれたものである。

ひとつの品種ばかりではなく、なるべく多くの多様な品種を植えることを勧めている。そのようにすれば、氣候の変動や災害にも耐えうる安定した稲作が可能となると言っているのである。

これが著された時期は、江戸時代における三大飢饉(享保・1732年、天明・1782年、天保・1833年)のひとつといわれる天明の飢饉(天明3年)のすぐ後の頃である。飢饉の余波はまだ色濃く残っていたに違いない。東北地方の冷害や浅間山の大噴火などの災害によって生じた大飢饉

一品ばかりを植えるべからず

は東北から関東地方に及び、餓死者は90数万人に上ったという。当時の人口は2700万人ほどだったというからその惨状の大きさは想像を絶するものであろう。後世の史家たちは、この飢饉は天災によって生じたいわゆる天災型とし、それに対して、例えば江戸末期に生じた天保の飢饉などは人災・天災の複合型と類別している。

しかし、空前絶後といわれたこの天明の飢饉が、天災型とのみ言

い切れるかどうかについては疑問が残る。かの篤農家は、なお品種の重要さを認識していない当時の農民に対して警告を発していたのではなかったかと思うのである。

翻って、1993年、東北地方を襲った今も記憶に新しい大冷害は、偏った単一品種の栽培がその主要因のひとつであったといわれている。その時、北海道、青森県、岩手県は、平年収量を100とし、30と日本の冷害史上類を見ないほどの低さだったとされるが、いず

れの場合も1〜3の品種が全稲作面積のほぼ80%を占めていたのである。このような、品種の画一化の傾向はその後も止まるところをしない。コシヒカリはまだ全国平均で40%近くの耕作面積を占めているし、2〜3品種のみが奨励され栽培されている県が多い。この傾向は日本に限ったことではないが、そこには限りなく工業化され、合理化されて、行き着いたひとつの農業の姿がある。

広域適応性の少数の品種が世界を席巻し、穀物収量を飛躍

的に増加させたとされる「緑の革命」は、一方、地域に伝わる作物品種とともに農業技術を失わせ、果ては地域環境の崩壊をもたらせたことは周知のことである。農業生態系に多様性を取り戻すことこそが自然や人間の生命をかがやかせることになるのではないか。自然の摂理に沿う「自然農法」が、今、希求される所以である。私たちが、大仁農場を拠点にして、全国各地で展開している稲の育種が「地域適応性」を目指していることは言うまでもない。

訂正とお詫び 2月号の「種、いのち、を育てる」の本文中、赴粥飯法のルビにふしよくはんぼうとあったのはふしよくはんぼうの誤りでした。謹んで訂正させていただきます。



食品添加物と MOA 加工食品

お好み焼きが代表する粉もの食文化は、日本人にとって永遠のサイドメニューでしょう。

その主成分は小麦粉であり、米不足の時代、メリケン粉と呼ばれた戦後の食料危機を乗り越える援助物資でした。ところが、今はお米をどんどん使いたい時代。

その消費を推進するために、お米の粉が小麦粉にとって代わろうとしています。

小麦粉と米の粉

「お母さん、ケーキにはどの小麦粉を使うの?」、ケーキづくりをする子どもの声です。ケーキには薄力粉、パンには強力粉、うどんには中力粉と、作るものによって粉を変える必要があります。この小麦粉に、今では米の粉が取って代わるようになりました。

米を上新粉よりずっと微細な粉にすることで生まれた米の粉は、薄力粉のように使うことができるので、米の菓子をはじめ、粉末グルテンを加えて米パンや米の麺など、次々と新商品が出てきました。消えてしまったものもありますが、米のもつ独特の味や食感に惹かれて愛用者が増えてきています。

日 本人は縄文時代から米を食べてきました。時代を経て食べ続けられてきた理由は、炊飯したごはんには特別な味がないため、いろいろな個性あるおかずと合うところにあります。

そればかりではなく、米を使った料理の種類も多彩

です。宴会の席で食べやすいようにと始まったにぎり飯は、出かける時の携帯食へと進化し、今ではコンビニなどで販売されています。また、丼ものやお茶漬けは、ご飯がなければ成り立ちません。炊き込みごはんや粥、雑炊はファミリールレストランの定番メニューとなっています。そして鮭やカレーライスは、日本発で世界的に有名になった「食べ物」となりました。

一方、世界の代表的な米料理にはイタリアのリゾットやミネストローネ、韓国のカルビクッパ、フランスのピラフ、スペインのパエリヤ、アメリカのジャンバラヤ、中国のチャーハンや、インドネシアのナシゴレンなどがあります。

このように多くの人に食べられている米が、体に良いと言われるのは、米の主成分であるでんぷんが、胃や腸ですぐにブドウ糖となって血液に入り、脳細胞はじめ体温の源や全身の筋肉エネルギーとなるからです。また米のたんぱく質は、それを構成するアミノ酸の種類と量において、小麦や大豆より優れています。さらにご飯をよく噛んで食べれば、脳内物質のヒス

タミンが増加することで満腹中枢を刺激し、また血糖値が急上昇せずインシュリンの分泌を正常に保つため、肥満や糖尿病の予防にもつながります。

エムオーエーには、MOA自然農法の国産米で作った、米の粉「パウダーライス」があります。上新粉に比べて、米の粒子が微細な粉末になっていきますので、調理した時に火通りがよく、カレーのとりみつけやホワイトソースに、またこ焼きやお好み焼き、クッキーや洋菓子づくりなど、薄力粉の代わりとして使うことができます。

こ のパウダーライスを使用した「米粉ホットケーキミックス」は、卵一個と牛乳120ミリリットルを加えて、混ぜて焼くだけの手軽さが特徴。子供のお菓子づくりや忙しい時にとっても便利です。

食べるものが多様化し、米の消費が減るばかりの現在、米の生産を増やすには、米を食べる機会を増やすことから始める必要があります。米の粉の活用はその一つです。さらに技術が進歩し、米の〇〇という新しい食べ物も、次々と出てくるかもしれません。

お便り回覧板

種

いのちを育てるを読み、今、人の体温が下がっていることが問題になっていますが、人間だけでなく地球、土の温度が低下していること、自然農法が地球と人間を再生させる業と知りびっくりしました。

(栃木県宇都宮市 坂本ヨシ子)

自

自然農法で家庭菜園をいつも楽しみにしています。我が家では、ビルの屋上のプランターで生ゴミ堆肥をしています。そのうちジャガイモや小松菜、里芋、カボチャ、玉ネギの芽が出てくるのが楽しみです。出来ましたらまたお便りします。

(東京都文京区 服部正子)

栃

本県には「那須瑞泉郷」があり、素晴らしい自然の中で育てられた美味しいお米や野菜に恵まれています。生産者の方々に感謝の心で頂いていますが、一人でも多くの方

に自然食の素晴らしさをお知らせしていきたいです。

(栃木県栃木市 裕 英子)

里

芋美味しいですよ。大好きです。冬の寒い時に野菜の煮付けやだんご汁等、毎日のみそ汁と欠かせない野菜です。昔は皮をむくのが面倒でしたが、近頃は先にゆがいて皮をむき、色々な料理に利用しています。主人も美味しい、美味しいと少し食べ過ぎています。

(熊本県玉名郡 内野富士子)

自

自然農法で家庭菜園をやろうと思つて土づくりをしています。夏にはキュウリ、トマトを少しだけ食べられると思います。

(東京都大田区 田谷麗子)

ブ

ロコリーがこの大雪の中でも頑張つて育つてくれます。

(石川県津幡町 稲山真珠)

プレゼント 締切 2月28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。今回「読者プレゼント」を各様にプレゼント。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

読者

温故知新

自然農法
農事暦

「山木蓮が咲くと初穂をせねばならぬ、散ると田植を始めにやならぬ」

伝

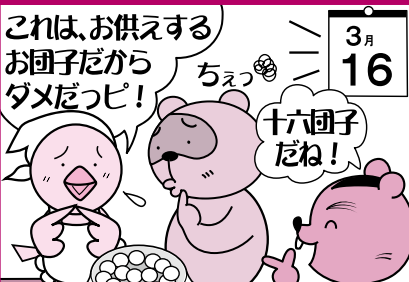
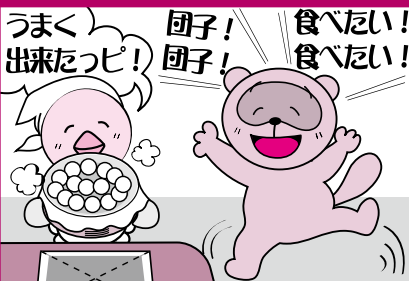
島根県鹿足郡津和野町あたりの諺。ヤマモクレンとはコブシの方言。

シマ吉の大冒険

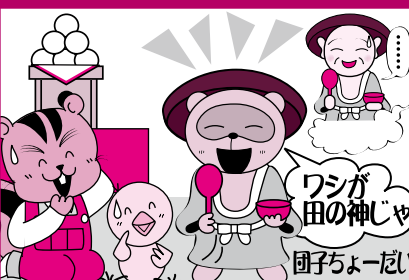
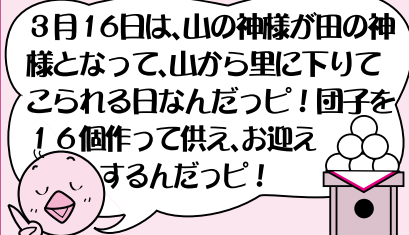
Vol.122

十六団子の日

たて☆りえ



そう!今日は、十六団子の日



出典『自然暦』(川口孫治郎著、昭和18年、日新書院)



全員による乾杯で賀詞交換会が始まり、地場野菜の料理を愛でながらの懇談が続きました。

農産物も広域で連携をとりながら供給を行う必要性があり、今回のような生産者同士の交流が各地で進むことが期待されています。

静岡県東部の普及会が集まり賀詞交換会で親交温める
静岡県東部の7普及会合同の賀詞交換会が1月20日に大仁農場の宝山亭を会場に開催されました。普及会はこの会合は頻繁に開かれているものの、広域で自然農法実施者が集う機会があまりなく、賀詞交換会という形で、初の試みとして実施されました。
会に参加したのは熱海、函南、伊豆長岡、三島、沼津、富士と大仁農場を含めた約50名の実施者と関係する農場スタッフ。日頃会う機会が少ない実施者同士が同じ自然農法を志すものとして親交を温めました。また、今回の会では、それぞれの実施者が1人1品という趣旨で野菜や果物を持ち寄り、それをMOA大仁パル店のチーフシェフが調理して会食するなど、自然農法の会合にふさわしい試みも実施され、地産地消を実感できる場としても好評をえました。
地産地消が盛んになる中、自然農法

topics

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。なお、商品の発送は天候により前後する場合があります。予めご了承下さい。

特

雲仙普及会

新タマネギ

終了しました

雲仙の緑豊かな環境で栽培したタマネギです。味はポカポカと甘く、肥厚な土地で冬の寒さにも耐え、大きく成長した旬の新タマネギです。料理に柔らかく、甘く美味しいタマネギです。ご注文をお待ちしています。



生産者の皆さん

注文期間 3月1日～3月31日
 発送期間 4月7日頃
 値段 2,400円／10kg
 1,300円／5kg（消費税込、送料別）
 限定数量 100箱
 発送形態 10kg／5kg箱（M～2Lサイズ込み）
 （2ケース1梱包にて発送可）
 支払方法 郵便振替用紙を商品お届けの翌月10日頃郵送



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

代明普及会

ジュン オレンジ

終了しました

熊本県天来町は、古くからミカンを基幹作物としてきました。ミカン園からは、清海、香賀などを望むことができ、まさに風光明媚なところ。ジュンオレンジは、栽培しています。香りと果汁が多く、さっぱりとした食味の柑橘です。



生産者の坂本さん

注文期間 3月1日～3月31日
 発送期間 4月7日頃
 値段 2,500円（消費税込、送料別）
 限定数量 60箱
 発送形態 8kg（M～2L込み）
 （2ケース1梱包まで発送可）
 支払方法 郵便振替用紙を商品お届けの翌月10日頃郵送



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

パウダーライス 300g

広がる米粉の世界へ

国内産MOA自然農法米を、特許製法ででん粉の損傷を最小限に抑え、粒子の細かい微粉末に仕上げたパウダーライス（米粉）です。

日本国内では、米の需要が年々減少しています。お米の新しい食べ方として、お米から米粉をつくる取り組みが推進されています。

米粉は、小麦粉と比べて油の吸収率が低くヘルシーです。天ぷらなどはサクッと揚がり、冷めてもサクサク感が長持ちします。カレーのとろみつけやホワイトソース、たこ焼きなどいろいろな料理に幅広くご利用いただけます。

米粉ホットケーキミックス 200g

MOA自然農法米のパウダーライスをベースにした、卵と牛乳を加えて焼くだけのお手軽な米粉ホットケーキミックスです。

モチットした食感は歯ごたえも良く、かみしめる程にお米の持つ甘さと旨みを感じられます。

お子様やお孫さんと仲良くお菓子作りに挑戦してみたいかがでしょうか？

※商品のパッケージに簡単なケーキのレシピがのっています



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 パウダーライス 390円
 米粉ホットケーキミックス 315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 鳴方事務所 (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



全国普及会直送 自然農法農産物の

自

串本研究会

MOA自然農法

キンカン

終了しました

本州最南端の和歌山県串本でキンカン作りを行っています。今年は暑さ等もありましたが、順調に育っており、皆様に喜んで頂けるキンカンをお届けできると思います。キンカンは皮に栄養があり、皮ごと食べられる自然農法が安心です。



生産者の皆さん

注文期間 3月上旬～3月中旬
発送期間 3月中旬より随時
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 M～2L)
支払方法 郵便振替用紙を同封



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

チャーロイ

元気の出る

玉ネギ／じゃがいも (キタアカリ)

終了しました

自然農法に取り組んで30年になります。甘く、美味しい泉州特産の玉ネギとホシホウのじゃがいもをお届けいたします。皆様の健康も願って日々野菜づくりに励んでおります。ご注文をお待ちしています。



生産者の吉野さんご夫妻

注文期間 3月1日～
発送期間 玉ネギ／4月上旬 ジャがいも／5月下旬
値 段 玉ネギ／2,000円 ジャがいも／2,500円
(消費税込、送料別)
限定数量 玉ネギ／100箱 ジャがいも／100箱
発送形態 各10kg箱 (サイズ混合)
支払方法 郵便振替用紙を同封



注文先 〒596-0074 大阪府岸和田市本町 9-1 元気農園 吉野保次 (ヤスツグ)
FAX (072) 422-0391 / TEL (072) 422-0159

自

瀬戸研究会

MOA自然農法

あまなつ

終了しました

日本一細長い「佐田岬半島」で、戸内海の潮風と太陽をいっぱい浴びた甘夏です。日酸っぱい初夏の味をお届けします。美味しい甘夏を是非ご賞味ください。



生産者の樹谷さん

注文期間 3月1日～4月30日
発送期間 4月1日～4月30日
値 段 3,100円 (3L・2L 混合)
2,800円 (L・M 混合) (消費税込、送料別)
限定数量 なくなり次第終了
発送形態 10kg箱 (3L・2L 混合 / L・M 混合)
支払方法 郵便振替用紙を商品お届け後7日頃郵送



注文先 〒761-0111 香川県高松市屋島東町 1536 MOA西日本販売 四国 担当 池上
FAX (087) 818-1117 / TEL (087) 818-1115

特

八代普及会

MOA自然農法

パール柑

終了しました

ボナンや有機堆肥を中心に土づくりを行い、樹もぐすき育ち、美味しいパール柑ができました。パール柑は天草五橋の名に因んで命名され、高知ではぶんたんと呼ばれ、香りが良く、酸味と糖度のバランスが優れた爽やかな柑橘です。



生産者の河野さん

注文期間 3月1日～3月14日
発送期間 3月20日頃
値 段 2,200円 (消費税込、送料別)
限定数量 50箱
発送形態 8kg箱 (M～2Lサイズ込み)
(2ケース1梱包にて発送可)
支払方法 郵便振替用紙を商品お届けの翌月10日頃郵送



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

約 20 分
調理時間

232kcal（1 人分） 0.1g（1 人分）
カロリー 塩分

健康野菜クッキング

リンゴと餡の蒸し菓子



栄養士



一口アドバイス

今月のアドバイザー

真弓明子さん

リンゴと小豆には、ともにカリウムや食物繊維が多く含まれています。カリウムには体内の余分なナトリウムを排泄する働きがあるため高血圧予防に効果があり、食物繊維には便秘改善やコレステロールを低下させる効果があると言われています。さらに、小豆には利尿作用のあるサポニンという成分が含まれていますので、むくみの改善も期待できます。この蒸し菓子は、リンゴをサツマイモやカボチャ、ドライフルーツに変えたり、薄力粉にそば粉を加えたりするなど、季節や好みに合わせていろいろな味が見つけます。ご家庭で新しい味を見つけてみてはいかがでしょうか。

つくり方

「材料」（4 人分）

- リンゴ 200g
- ゆで小豆（砂糖なし） 220g
- 薄力粉 大さじ 4
- 砂糖 大さじ 4
- 牛乳 大さじ 2～3

- ①リンゴは 1cm 角に切り、水にさらす。
- ②ボールにゆで小豆、薄力粉、水気を切った①を加え、よく混ぜて粉を全体に馴染ませる。
- ③②に砂糖、牛乳を加えてさらによく混ぜる。
- ④③をラップにのせ、巻きながら棒状に形作る。
- ⑤蒸し器で 12 分程度蒸した後、巻きすで好みの形に整える。
- ⑥冷めたら 1cm 程度の厚さに切り分ける。