



前号では、支柱を立て、誘引しながら上へと伸ばし、整枝のためのわき芽欠きまでを学びました。ミニトマト最終回の今回、は、夏場の害虫対策から美味しい果実を収穫するための栽培技術を中心に収穫までを学びたいと思います。



一般的にミニトマトは、生育力が旺盛なので、秋になっても収穫を続ける場合が多いです。しかし、花が咲いてから赤く実るまで30日程度かかります。そのため、収穫の最後が10月だとすると、逆算して9月末に主枝の先端にある生長点を摘心（切り取って）生長を止めます。こうすることで栄養が分散せず、熟していく実に栄養分を集中させることができ、美味しく大きな実を収穫することができます。

## ミニトマトをつくろう①

ミニトマトは、支柱に誘引していくと、上へ上へと主枝を伸ばしていきます。

## 害虫対策



生長途中の果実が夜蛾に刺されると表面が白く変色して食べられなくなります。



時間の経過とともに内部が腐りはじめます。

トマトに被害を及ぼす害虫に夜蛾がいます。これは果実を吸汁する蛾の総称で、昼間でも被害にいます。被害が大きく、対策としては光を通す白い紙袋で房全体を覆い、蛾を寄せ付けないようにする方法もあります。

1



赤く熟す前の果実に白い紙で袋をかけをします。



夜蛾の被害から7〜8割程度守ることができます。

2



ホームセンターで売っている果実袋などを利用して針金やセロテープで袋の口部分を閉じて塞ぎます。

## 収穫

色づきはじめたら収穫のサイン。





※月日の表示は大仁農場家庭菜園区で実際に栽培された時期を示しています。

資料請求は  
通信教育係  
まで

TEL 0558 (79) 1124  
FAX 0558 (79) 1120

自然農法を家庭菜園で学ぶ通信講座

植え穴を掘り、ネギの根が底にくるように置き、その上にポットから取出したトマトの苗を定植します。



たっぷりと水をやり、支柱を立てれば、後の管理は畑と同じです。

敷き草をします。

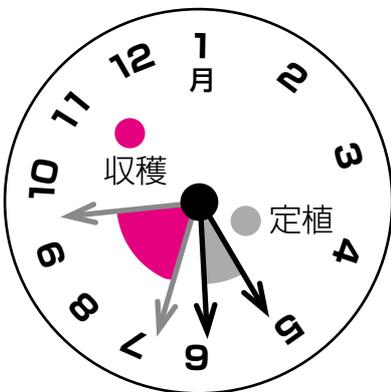
土を寄せて両方の苗が真っ直ぐ立つようにします。

プランターでの栽培



共栄作物のネギも準備して定植します。

適期カレンダー



収穫は剪定はさみで切り取っていきます。トマトは一気に収穫適期を迎えないために長く楽しめて、新鮮な食材を提供し続ける便利な野菜です。



枝に近い果実から熟していきます。赤くなった果実から順番に収穫していきましょう。

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



ダイコンの種

サイの自家採種については、次号で詳しく説明します。

ハクサイの種採りをして種をまいたところ、水菜のようなギザギザの葉や、チンゲンサイのような葉のものが育ちました。アブラナ科の自家採種が難しい理由を教えてください。

春の時期、いろいろなところで黄色い菜の花を見かけます。これは全部アブラナ科の花です。アブラナ科の野菜（ハクサイやキャベツ、ダイコンなど）は自家採種が難しいと言われていきます。それはアブラナ科にはたくさん種類があり、ほかの種類と混ざってしまうことがあるからです。このことを交雑と言います。今回いろいろな形の葉が出てきたのは、近くにひっそり咲いていた他のアブラナ科と混ざってしまったのでしょう。交雑する原因は、昆虫や風によって、ほかの種類の花粉が運ばれて受粉することにあります。きちんと自家採種するには、交雑しないようにすることが大切です。まずは、混ざる可能性のあるものを一度に何種類も採種せず、確実に1年に1種類ずつ採種していくのもポイントです。ハクサイのグループにはカブ、コマツナ、ミズナ、チンゲンサイなど、キャベツのグループにはブロッコリー、メキャベツ、葉ボタンなどがあり、このグループ内では混ざりやすいので特に注意が必要です。ハクサイの自家採種については、次号で詳しく説明します。



## トマト

### ◆見分け方◆

トマトの果実は光沢があり、先端が尖っており、星状に白いスジが延びている。また、ガクが反り返っており、ヘタの部分が凹んで、周囲が盛り上がっている。このような

栄養分が実に十分に送られたことを意味しています。

### ◆作り方◆

まず、発芽揃いが重要になります。これは「子葉の糖度と果実の糖度は回帰的関係にある」とのことから、播種方法が大切です。トマトは1粒蒔きに較べてスジ蒔きは発芽揃いとその後生育が良くなります。種子を18〜23℃で8〜12時間吸水させた後、播種箱に蒔き巾3〜4cm、5mm間隔で播種し、

す。ここでは胚軸切断挿し木法で、栄養分を吸収する細根を多くします。

本葉が1・5枚展開したら、胚軸を切断し、3〜4号鉢に、1本ずつ挿し木します。挿し木後はやや萎れる程度に灌水を抑えます。5〜7日で発根しますので、18〜23℃で育苗します。本葉が7枚展開すると頂部に花芽を生じますので、開花を確認したら定植です。

### profile



著者紹介  
木嶋 利男 氏

昭和23年栃木県生まれ 農学博士  
NPO法人有機農業技術会議副代表、NPO法人MOA自然農法文化事業団普及担当理事、(財)環境科学総合研究所常任理事、世界持続農業協会日本本部専務理事

放置します。これで、根から葉の先端まで吸水し、定植後に水を与えなくても枯れません。

定植後はたとえ萎れても水を与えません。虫がよく飛んでいる菜園では昆虫が受粉してくれますので大丈夫ですが、虫の少ない時期は花を揺すって受粉を助けます。

受粉した果実は肥大してきますが、第1段目は樹勢を強くするため、摘果して2個にします。2段目以降は4〜5個にします。甘いトマトのためには、水はできるだけ抑えますが、抑えすぎると、甘くなるものの、果実の肥大が悪くなりますので、葉が内側にやや巻いてきたら水をかけします。

## 定植後は萎れても水を与えない



覆土し、23〜28℃前後の温室で発芽させます。発芽後は18〜23℃のやや低温で管理します。直根は主に水を吸収する根であるため、甘いトマトを作るためには直根を切断して植えつけま

定植する菜園は葉からの水分吸収を抑えるため雨除け栽培とします。畝は、水分を制御するため平畝でなく、15〜30cmの高畝とします。植えつける日の早朝にトマトの苗を鉢ごと、水をはったバケツに入れ、空気がゴボゴボと抜けるまで浸します。鉢の中に水が十分入ったら、鉢を水から上げて日蔭に3〜4時間



## 「畑の学校」を毎月最終日曜日に開校



**大**玉瑞泉郷では、農耕の多面的な機能を教え、命の尊さに気づく「畑の学校」を開校しています。4月～12月までの毎月最終日曜日に開校しますので、ご連絡下さい。

お問合せ: Tel/Fax:0243-24-2238 (柑本)  
e-mail:sp594p79@rhythm.ocn.ne.jp

福島県

大玉研究会

## 有機野菜の自然にやさしい作り方を講演



**木**嶋農学博士の「作ってみよう！美味しい有機野菜」の講演会開催。植物同士の相性を巧みに利用し、人にも自然にもやさしいコンパニオンプランツの活用と自然農法の良さ！家庭菜園から生産者まで、沢山の疑問が解決しました。

神奈川県  
小田原有機の里づくり協議会

## 農と医が連携して健康なまちづくり



**福**富普及会は3月28日、「農と医が連携して健康なまちづくり」と題した講演会を開催。北里大学の陽捷行副学長の農と医が連携して、いのちと環境を守る話やフォーラムなど、広島市内の会場は約600人の参加者で活気に満ち溢れました。

広島県

福富普及会

## 家庭菜園セミナーを有線放送で広報



**消**費者ネットのはっぴーファミリーは、昔ながらの電話機による有線放送で、家庭菜園セミナーの開催を広報しました。放送を聞いての参加者も交え、野菜のつくり方と、自然農法の野菜を使った試食で、自然に則したライフスタイルを提案しました。

山口県美祿市  
はっぴーファミリー

はっぴーファミリー

## こだわりの「四万十手仕事市」に出展



**手**仕事市は、ヒトとモノ、ヒトとヒト、ココロとココロが触れ合う空間をめざしており、手づくりの木工品や小物雑貨に加え、武市会長のショウガの販売や自然米による餅つきが催されることもあります。開催日時場所などは、四万十手仕事市ブログで！

高知県

四万十普及会

## 今年もマンゴーの花が満開です



**冬**場の異常気象に影響されることもなく、今年も金平糖のような小さな花がたくさん咲きました。これから実づくりや袋がけの作業が行われ、大きな甘い実へと育っていきます。7月頃には、生命力溢れる自然農法産のマンゴーをお届けできそうです。

沖縄県

沖縄マンゴー生産研究会

### Organic Farming Movements

### 有機農業の動き

この交流会は毎年開催しているもので、今回は、石川県農林水産部安全課から県内の環境保全型農業の状況について報告があり、同じく環境政策課から、指定を受けた店舗で商品を購入するとエコポイントがもらえる「石川県エコチケット事業」について説明がなされました。その後、NPO法人有機農業技術会議の西村和雄代表の「有機農業とは何を指すか」と題した講演があり、参加した生産者のもとより消費者からも「分かりやすかった、もっと行政が啓発して欲しい、より多くの人たちに知らせていきたい」など、大きな反響がありました。

3月13日、石川県白山市の市民交流センターで、石川県有機・減農薬農業振興協議会主催による「環境にやさしい農業交流会」が開催されました。この協議会は、平成4年に石川県、WSAA石川県支部、全農いしかわ、コープいしかわ、MOA北陸販売が共同し、有機農法や自然農法などを拡大し、県民に広報していくことを目的に設立されたものです。

## 石川県、WSAA石川、JA、生協、MOA共同による農業交流会を開催



講演を行う西村和雄代表



## コンニャク



自慢の蒟蒻芋と堀込さん。4年経つとこれほど大きくなる。



畝間に栽培するムギは被覆材料だけでなく病害虫対策にもなる。



右から奥さん、娘さん、ご本人、息子さん、JICAからの研修生。

MOA自然農法富岡研究会の堀込理さんは、富岡製糸場で有名な群馬県富岡市でコンニャク、タマネギ、そしてウドを中心に栽培しています。今回は堀込さんの連作6年目のコンニャク栽培を紹介します。

自然農法をはじめたキツカケ 昭和53年に埼玉県の須賀農園を訪ねたことが堀込理さんの自然農法をはじめたキツカケとなりました。当時、コンニャク栽培は塩素系消毒剤で土壤消毒をしないと成り立たないとされており、地域の全ての農家がそうしていました。群馬県はコンニャクの一大産地であるため、土壤消毒される畑の面積は広大なものとなり、この光景を見て異常な事態だと堀込さんは大きな危機感を抱いていました。

もの当たりにした堀込さんは、土壤消毒なしでコンニャク栽培はできないものかと翌年の昭和54年から人目の付かない山の奥の畑で無農薬・無化学肥料でコンニャク栽培を試みます。はじめは地力がない畑でのスタートだったため、生育は良くない状態が続きました。その後、落葉（3〜4割）モミガラ（5割）などを主な材料に自ら堆肥をつくり、それを養分供給というよりも、微生物のエサとして使うようになってから徐々に収量が向上し、種イモもできるようになりました。現在は、慣行栽培で平均5t/10a程度のところ、自然農法では約4t/10aの収量です。

### 群馬県◆富岡研究会 堀込理さんの事例

「消毒なしでは絶対に無理とされていた」

るコンニャクの連作をはじめたキツカケは、木嶋利男先生から、連作と「発病衰退現象」の話を聞いたこと。かつてコンニャクは、山間部で自然放任の形で自然生（じねんじょう）栽培されていました。一度植え付けたら除草や有機物の補給を行うだけで、途中で掘り出さず土の中で越冬させ、大きなイモにして収穫していました。自然生栽培のときには百年以上もいわば連作していたのですが、土壤伝染性の病害が問題になることはなかったのです。堀込さんはこの話を聞き、挑戦してみたいとの気持ちになり、それまでの

が茂ってくれば手取りで対応可能であり、センチユウ対策として、緑肥のククタラリアを活用したり、根腐病対策としてムギ類を間作しています。

自然農法を実施してからコンニャクの味が昔とは全然違い、深い味わいが出てくるようになったという堀込さん。このような取り組みと結果が伝わったのか、息子さんの聖さんが後継者となつて共に活躍していることは何よりも心強いことです。聖さんは自然農法で学び、「父の話で聞いていた自然農法の素晴らしさが、この学校に入ったことで確信へと変わりました。」と。「自然農法は昔にもどるのではなく、新しい農業のあり方なのだ」との大学校での学びが息子さんの実践の基盤となつていると堀込さんは語ってくれました。

これまでの取り組みが周囲から注目され、現在ではJICA（日本青年海外協力隊）の有機栽培研修受け入れ先として、多くの研修生を受け入れていきます。取材時もアフリカ・セネガルに出国予定の研修生がコンニャクイモの植付を手伝っていた。「世界的に環境汚染が広がる中、自然農法を定着させることが大事である」と、堀込さんの願いは確実に世界へ広がっています。

長田久美さんと秋山理恵さんの親友ふたりが、自分たちが求める本物の野菜を多くの人に届けたいと、焼津市で野菜市を始めた。

特集

出合いが作った野菜市





倉庫で開店した野菜市。頻繁にお客さんが訪れ、鮮度抜群の野菜を買い求めている。



ボノロン外国語学校。



同じ野菜市が藤枝市でも開かれている。

ふたりは中学時代からの親友だった。ごく普通に結婚してお互いが家庭を持つようになると、話題が少しばかり所帯染みてしまうのも自然の流れだった。しかし、その少しばかりの変化が彼女たちを大きく変えていくことになる。

最初は「どうせなら安全なもの、美味しいものを食べようよ」という何気ない会話からはじまった。そこで比較的的安全と思える野菜をスーパーで求めるようになったが、とても満足させてはくれない。さらにハードルを上げて「農薬は絶対避けようよ」ということになり、自然食品店で無農薬野菜を買うようになったが、鮮度などの品質面に問題があった上、何より一般の消費者が常時購入するには高価すぎた。悩ましい日々が続くことになったが、そんなある日、彼女たちに絶好の機会が訪れる。

住宅展示場にオープンした託児所の手伝いをしていた時、その場所でもたまたま自然農法野菜の販売会が開かれていた。売られていた



のは藤枝普及会の生産者がつくる地場流通の自然農法野菜。安全性、鮮度、品質ともに彼女たちの求める野菜がそこにあった。しかも、地場流通によってコストが抑えられ、家計に優しいことが何よりも嬉しかった。聞けば販売会は1日限りのものだったが、彼女たちの行動は素早かった。

その場で販売会の責任者を探し出すと、自分たちの友人や知り合いにもこの野菜を欲しい人がいる。消費者を集めるから野菜を提携して欲しいと願ったのだ。それにブログや携帯メールで情報を頻繁に交換しているので、賛同者をすぐに集める自信があった。

実際に地産地消をスタートさせてみると、予想以上に購入希望者が集まった。もともと、生産者から集荷してきてもらった野菜を分配するのはふたりの人力頼り、彼女たちの負担は配送先が増えるほどに増していく。そこで次なる行動に出た。

配るのが限界なら来てもらえば



増田さん宅で開かれた家庭菜園セミナー

## 小さな想いがつくる コミュニティで 豊かなネットワーク



増田浩宇さんのご家族。何代も続く農家の長男でもある。



焼津市

静岡県焼津市で小さなムーブメントが発進した。安全な食を求めてたどり着いた場所に自然農法があり、そこで様々な人たちが集うコミュニティに出会うことになった。

いいという訳で、ここでも彼女たちのフットワークが真価を発揮する。自然農法の家庭菜園セミナーに参加した時、その開催地となっていた増田さんと意気投合。場所を借りて野菜市を開きたいと願ったのだった。

彼女たちが親しみを込めてヒロさんと呼ぶ増田さんは、ニューヨークで語学を学び、帰国後は実家でオーストラリア人の奥さんと共にボロン外国語学校を経営する。この他にもヨガ教室や様々なイベントを自宅で開催するなど、とにかく人が集う場所が大好きなものだから、彼女たちの申し出はすぐに実現した。

開店初日、彼女たちはこの日のために準備された自然農法野菜に囲まれて座っていた。メールやブログを見て集まった人、外国語学校の先生や生徒さんたちが口コミで野菜市を訪れてくれる。もちろんヒロさんも。そして、何の気負いもなく、いつも通りの会話を楽しむふたりがそこにいた。



農と医 えるニッポン

夜明けは近いぜよ

今

月号から連載を始めることになりました、大仁農場産

業医の佐久間です。農業のプロではありませんが、縁あって農場に通うこと10年、4年前からは農場の隣接地にできた奥熱海療院内のクリニック院長になっています。世間一般に医者を書く文章は堅くなりがちで、とても読んでくださいとは言えないものばかりです。そこでタイトルを柔らかくしてあげれば、少しは肩ひじを張らないで済むかと思っただけです。



バブル華やかなりし時代、盛田昭夫・石原慎太郎両氏によって書かれたエッセイに『NO』と言える日本』があります。アメリカに依存しない国を目指せという主張が当時話題になりました。

そ

れから20年。その勢いはどこへやら、日本は政治・経済・教育・医療あらゆる分野で手上げ状態になり、まさに混迷の時代といっても良いでしょう。

でも、大仁に身を寄せて、食農が明るい未来を切り開く希望がわいてきました。昨年の奥熱海療院の見学は国内外から135団体1644名と驚くほどの数でした。それも政治・医療などあらゆる分野に及んでいます。必ずや日本が「農！」と言える日も遠くないという確信が深まっています。

農場に医療機関がある理由を、

profile



著者紹介  
佐久間 哲也 氏

昭和34年横浜市生まれ。昭和59年千葉大学医学部卒業。清水厚生病院などを経て、平成13年よりNPO法人MOA自然農法文化事業団産業医、平成18年よりエムオーエー奥熱海クリニック(内科・心療内科)院長。

私は次のように説明しています。

「自然農法の目的は、人間の健康と地球の健康を守ることです。ところが自然農法が健康を高めることを証明する場所がありませんでした。そこで農場の隣を健康増進ゾーンにし、診療所と各種健康法を提供する場を作りました」

こ

の説明を繰り返しているうちに、時代は「農と医の連携」ということを言い始めました。医の元の意味は「癒」「医す」と書いて「いやす」と読みます。医療では医えない傷を負った日本は必ず農で医やされる、そういう願いをこめてタイトルを「農と医えるニッポン！」としたのです。

私には、時代は「農と医の連携」ということを言い始めました。医の元の意味は「癒」「医す」と書いて「いやす」と読みます。医療では医えない傷を負った日本は必ず農で医やされる、そういう願いをこめてタイトルを「農と医えるニッポン！」としたのです。

大仁農場の山野草

環境科学総合研究所 勝倉光徳

林下にひっそり咲く  
アマギカンアオイ

ウマノスズクサ科カンアオイ属アマギカンアオイが、本コラムのカラー版化、最初の題材になります。この植物はアマギの名を冠しているものの、むしろ天城山系麓の広い地域や周辺と山梨県南部に多く自生しています。属名カンアオイの名の由来は、冬でもその姿が、京都で行われる葵祭りで見られる、アオイ科フタバアオイに似ていることからと言われています。アマギカンアオイの花を見るには、5月頃、林下で葉を見つけたら、葉の根元にある落ち葉をソツと除くと現れます。農場には他のカンアオイも自生していますが、このアマギカンアオイの花が一番花が大きく、魅力的です。この花が葉や落ち葉の下に花を咲かせるのは理由があります。地表を這う虫たちが受粉にかかわっているからです。植物の世界は面白いことがたくさんありますが、カラー化でより鮮明に伝えたいと願っています。マジカンアオイの花と蕾



落葉を取り除くと見えたアマギカンアオイの花と蕾



## 身

土不二は、古くから、人が住むその土地で作られる旬の食べ物を正しく摂ることによって健康を保つことができるという大切な養生訓として人口に膾炙されてきた。今、盛んに喧伝されている「地産地消」の本来の意味と考えればよい。

その出典は、中国の仏教書『盧山蓮宗寶鑑』(普度法師編、1909年)とされている(『身土不二の探求』、山下惣一、1998年)。仏教的真意はなお不明であるが、それは、文字通り解釈すれば、身体と土とは不二のもの、ということになるだろう。いずれにせよ、この語には、人間や動植物、果ては土や石などの無生物まで、この世に存在するあらゆるものは互いに繋がりが合って生命を廻らせている、という仏教的思想(空海、『即身成仏儀』)が反映されていることは確かである。

## 自

然農法は、「自然の摂理に沿った法」と定義される。土、植物、動物、人間そしてまた土へと廻るいのちの循環の中で、その要となる土が持つ機能を十分に発揮させる農法ともいえる。土が健康であれば、その健全なのは植物、動物を廻って人間に及ぶ。すなわち、土が人間の健康を創る、という理に基づいていることは明らかである。土が弱れば、人間の心身もまた弱体化することは言うに及ばない。しかも、このいのちの循環を壊しているのは人間自身である。

## 私

は、かつて、『食品成分表』の初版(昭和25年)から5訂版(平成12年)までの野菜の栄養価の比較を行い、それが時の経過と共に著しく減少していることを見出して驚いたことがある。例えば、トマト、ホウレンソウなど主要野菜12品目のビタミンAとC

# 身土不二

しんどぶじ



法が単に安全な食べ物を作るひとつの農業技術というのではなく、「食べることは生きること」とも説く「身土不二」の世界を真に具現化し、人間の心身や魂を輝かせる業であることに思いを致す時機にいる。

の平均含量は、昭和20年代と比べて現在は、確実に半分以上に減少している(中井、2008年放送大講義資料)。その主要因は、農薬や化学肥料に依存するいわゆる近代農業技術による土壌の疲弊にあることに間違いはあるまい。また、夏作のホウレンソウのビタミンC含量は旬の冬作に比べて三分の一になるという報告も複数例ある。

## 日

本で自殺者が12年連続で年間3万人を超えていることは周知のことである。これは日本人全体の生命力が低下している象徴的な事象といえるだろう。その

原因は複雑多様であるに違いない。しかし、このいのちの危機は、食糧自給率の極端な低さや貧しい農業の現実に見られるように、生きた土壌を基盤として、自らが生き物といういのちを育て、食べるところから生じてきたことは自明のことである。私たちは、自然農

## profile



著者紹介

中井 弘和 氏

昭和14年福井県越前市生まれ。京都大学大学院を経て、昭和44年から静岡大学農学部教員。棚田再生の「清沢塾」主宰、「静岡いのちの電話」理事長などのボランティア活動にも取り組む。

現静岡大学名誉教授、MOA自然農法文化事業団顧問。



## さばをよむ

### 食

卓の籠の中にあつた落花生。見てお

いしそうなので、思わず一つ食べてしまいました。一つのもりが二つ三つ：となり、こりゃ食べ過ぎたと、あわてて籠の落花生の形を整え、食べたことを隠したのは、幼い頃の思い出です。

落花生の数を数える人はあまりいないでしょうが、魚の数は数えるのが一般的です。しかし、冷蔵保存ができなかった昔、魚を売る時に鮮度を優先して、数を数える時間を惜しんで、売りさばいたそうです。さばをよむという言葉の始まりは、数を数えずにサバを一箱単位で売ったことからだそうで、今ではどちらかというところなくない場合に使われています。サバを選ぶ時は「鮮度」に注意

## 寄生虫の心配が少ない近海産

ている点は、昔も今も変わりません。

する必要がありません。目玉に透明感がある、皮に艶がある、持つとピンと硬直するものは鮮度が良いと言えます。鮮度が良いものは刺身やしめサバにして、普通のものは塩焼きやみそ煮にします。

### サ

バの血合(ちあい)には鉄分が豊富にあるので、貧血が気になる人に食べてもらいたいものです。また、サバは脂肪やビタミン類が多く、特に正常な発育に不可欠なビタミンB<sub>2</sub>の含有量は、魚の中で最も多いそうです。さらにサバの脂肪には、動脈硬化や心筋梗塞を予防するEPAや脳細胞に欠かせないDHAがサンマやイワシより豊富であることが近年わかってきました。ビタミン剤やEPAやDHAの錠剤より、サバを食べてもらいたいものです。いつでも手軽にサバを食べるには、サバの缶詰が便利です。近海で育ったサバは、寄生虫の心配は

低いのですが、遠くの暖かい海を回遊したものには、寄生虫の確立が高くなると言われています。近海もののサバを原料として、国内の工場で缶詰にしたものを選びたいものです。しかし、国内産であっても注意が必要です。今年の1月、サバ缶詰を食べた人がアレルギー症状を発し、メーカーが回収を行いました。原因は原料としたサバの鮮度が落ちてヒスタミンの量が多くなったことで、その量が人の許容量を超えアレルギー症状を発生する事態に至ってしまいました。

### 工

ムオーエーには、サバ味付缶詰があります。近海もののサバを、漁獲後急速冷却した鮮度が良いものを原料に、MOAの砂糖、醤油、水あめを用い、青森県内の工場で製造しています。冷凍技術と施設が充実し、サバの数をさばよむほどあわてなくても良い時代ですが、「サバは鮮度が命」

### 製造者からのメッセージ

伊藤食品株式会社八戸工場

創業昭和23年。「消費者の方々に安心と信頼を持って賞味していただける食品を製造する」という目標の下、主に缶詰商品の製造に取り組んでいます。

MOAさば味付は、国産のさば本来の味を生かすため、化学合成された調味料は使用せず、平安醤油・ミネラルシュガー・水飴を使用しています。

骨まで軟らかく、魚の全ての栄養分を逃すことなく摂ることが出来ます。

これからもお客様に喜んでいただけるよう、日々努めてまいります。



おいしい自然豊かな恵みをお届けしたい。

商品名 さば缶 200g  
 価格 215円  
 支払方法 代引き(手数料別途)  
 URL <http://www.shop.moanet.co.jp/>



インターネットによるご注文は随時受付中!!

自然食のMOA



自然農法マーク



転換期間中マーク



特別栽培マーク

**グリーンアスパラ** 北海道 旭川普及会

注文期間 5月20日まで  
 発送期間 5月20日頃からの予定  
 (天候により変更もあります)  
 値段 2,720円 (消費税込、送料別)

生産者の坂本さん

発送形態 1.2kgギフト箱 (LM込み)  
 支払方法 お届け翌月10日頃に郵便振替用紙を郵送  
 会員割引/値引き後価格 2,450円

注文先 〒063-0812 札幌市東区琴似2条5丁目2番5号 アニマル6F MOA北海道販売  
 FAX (011) 8266 / TEL (011) 622-0366

**さくらんぼ** 山形県 河北普及会 (佐藤錦)

注文期間 5月1日~6月15日  
 発送期間 6月下旬~消費税込  
 値段 6,500円 送料込  
 ※お届け先は関東・東北・信越・北陸・中部・関西のみです。関東以外は別途送料315円がかかります。

生産者の森谷さんご夫妻

限定数量 なくなり次第終了  
 発送形態 500g×2バック箱 (L秀品)  
 支払方法 お届け翌月10日頃に請求書を送付

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

終了しました

**オレンジジュース** 千葉県 弘前普及会

注文期間 5月1日~6月30日  
 発送期間 5月中旬~消費税込  
 (関東・東北・新潟以外は別途送料315円がかかります。)  
 限定数量 なくなり次第終了  
 発送形態 6本入り/箱 (1箱2種類程度混合)  
 支払方法 お届け翌月10日頃に請求書を送付

生産者の皆さん

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

**王苺** 石川県 門前普及会 (前産)

注文期間 5月1日~7月中旬 消費税込  
 発送期間 6月下旬以降 送料込  
 値段 3,400円 (北陸・関東・中部・関西)  
 3,500円 (南東北・中国)  
 3,600円 (北東北・四国・九州)  
 3,900円 (北海道) 4,100円 (沖縄)

門前普及会の皆さん

発送形態 10kg箱  
 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

**トマト** 奈良県 大和郡山研究会 (桃太郎)

注文期間 5月上旬~7月10日  
 発送期間 5月下旬より随時  
 値段 1,580円 (消費税込、送料別)  
 限定数量 なくなり次第

生産者の奥家さんご夫妻

サイズ指定不可 (3ケースまで1個口可能) (クール便)  
 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

**アリスメロン** 和歌山県 有田普及会

注文期間 5月上旬~5月31日  
 発送期間 5月中旬より随時  
 値段 A 3,400円 B 1,800円  
 限定数量 なくなり次第終了 (消費税込、送料別)  
 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

生産者の辻さん

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

終了しました

**青梅** 和歌山県 田辺研究会 (紀州産)

注文期間 5月1日~5月31日  
 発送期間 6月初旬~  
 値段 3,000円 (消費税込、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込み)  
 支払方法 郵便振替用紙を同封

生産者の冬木さんご夫妻

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

**てわ** 兵庫県 兵庫東普及会

注文期間 5月上旬~5月31日  
 発送期間 6月初旬より随時  
 値段 A 2,400円 B 2,200円 C 3,800円  
 限定数量 なくなり次第終了 (消費税込、送料別)  
 発送形態 A/400gP×4 B/1kg化粧箱 C/2kg化粧箱 (4L~Mサイズ別)  
 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

生産者の廣岡さんご夫妻

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

**新バレイショ** 長崎県 雲仙普及会

注文期間 5月1日~5月21日  
 発送期間 5月26日頃  
 値段 2,400円 (消費税込み、送料別)  
 限定数量 100箱 (2ケースまで1個口で発送可)

生産者の皆さん

支払方法 お届け翌月10日頃に郵便振替用紙を郵送

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

**ブドウ** 長崎県 雲仙普及会 (デラウェア)

注文期間 5月1日~7月30日  
 発送期間 7月12日頃  
 値段 2,100円 (消費税込、送料別)  
 限定数量 100箱  
 1箱 (300g×4P) クール宅急便 (3ケースまで1個口で発送可)  
 支払方法 郵便振替用紙を翌月10日頃郵送

生産者の近藤さん

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

終了しました

**プラム** 佐賀県 伊万里普及会 (フルダム)

注文期間 6月1日~6月14日  
 発送期間 6月19日頃  
 値段 2,200円 (消費税込、送料別)  
 限定数量 100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個口で発送可)  
 支払方法 郵便振替用紙を翌月10日頃郵送

生産者の前田さんご夫妻

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

**ジャポチャ** 鹿児島県 指宿普及会

注文期間 5月1日~5月20日  
 発送期間 5月27日頃  
 値段 4,000円 (消費税込、送料別)  
 限定数量 100箱  
 発送形態 10kg箱 (5~8玉入り)  
 サイズ指定は不可 (2ケースまで1個口で発送可)  
 支払方法 お届け翌月10日頃に郵便振替用紙を郵送

生産者の西村さん

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



# お便り回覧板

**自** 殺者が多い要因のひとつに農業の衰退があるのではないかの文は考えさせられました。また、たくわん漬に乳酸菌が含まれていることがわかりました。私は3食七分つきのお米をいただいておりますが、年金生活のため完全自然食は経済的になかなか難しいです。

(東京都清瀬市 山内文子)

**楽** 楽しい生活を読み、今では農村部にひっそりとたずむ水車小屋が、かつては都市部でも活躍していた時代があったことをはじめて知りました。いつか水車小屋を見かけたら「コトコトコト」と奏でる響きに耳を傾けてみようと思います。

(東京都大田区 中山光恵)

**我** 家でも毎年キャベツの苗を5本買って植えていきます。元気に育ち始めると、青虫などの害虫にやられて散々です。3月号を参考にキャベツづくりを勉強して、今年は種から播きたいと思っています。果たしてうまくいくかどうかです。

(千葉県鴨川市 鈴木洋子)

**小** 麦粉と米の粉が一目につきました。粉ものが好きで、お好み焼、ホットケーキ、むしろパンなど良くなりますが、米粉が使ったことがなかったです。クッキーや洋菓子など薄力粉の代わりとして使えると書いてあり、

今度使ってみようと思いました。また、裏表紙の健康野菜クッキングも楽しみで、いつも作って主人と2人で食べているような味を楽しんでいます。

(三重県伊賀市 日笠信子)

**3** 月号は私の大好きなふきのとうの表紙でした。数年前に地下茎をもらい、畑に植えたら、毎年数本ですが顔を出すようになりました。冬眠から覚めたクマが最初に食べるものらしいとは知りませんでした。

(岡山県倉敷市 小林喜久子)

**そ** ろそろじゃがいもを植えようと畑を耕しました。エンドウ豆は早くに植えたわけでもないのに、大雪にもかかわらず育ちすぎて、これから豆ができるのか、楽しみでもあり心配でもあります。

(石川県河北郡 尾村一恵)

**自** 然農法の野菜は美味しいですね。いつも感謝して食べています。中学2年の息子は食べ盛りでご飯大好きです。勉強や水泳に頑張っています。これからも体力づくりをして、真心・感謝・健康で明るく勉強に励んで、良い学校に入れますように願っています。

(東京都大田区 中里綾子)

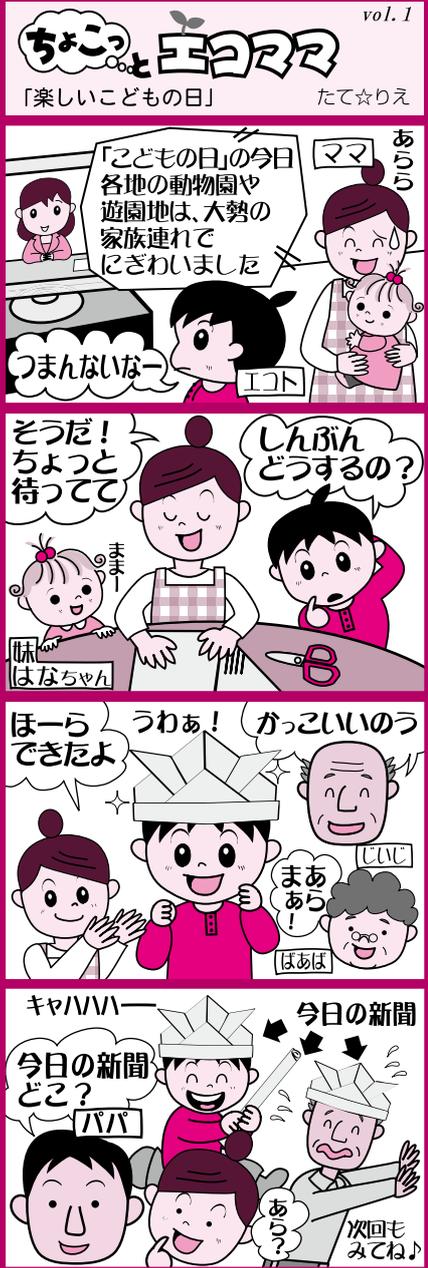
## 温故知新

### 自然暦 農事暦

「お不動さんの藤が花咲きや栗の蒔句。」

## 伝

和歌山県田辺市本宮町あたりの諺。不動尊は渡瀬字滝頭にある。



出典『自然暦』(川口孫治郎著、昭和18年、日新書院)

# プレゼント

今回は『リウファンゴ』を10名様にプレゼント。ご希望の方は住所、氏名、年齢、電話番号、賛助会員番号、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。

締切 6月25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。

〒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

# トピックス

## 大仁農場で自然農法大学の入学式

大仁農場のともえ桜がほころび始めた4月4日、平成22年度自然農法大学の入学式が開かれました。この日、晴れの入学式を迎えたのは基礎技術科の10名(男性6名、女性4名)と営農技術科の1名。両科とも、これから1年間、大仁農場の学生寮で共同生活を送りながら、農業の基本や自然農法の理念などを実践的に学び、日本農業の未来を担う人材に育つことが期待されています。

式は同校の後藤正夫校長の式辞に続いて志賀政雄(微生物応用技術研究所)会長からの告辞、宮島忠仁(自然農法文化事業団)専務理事からの祝辞を受けて、新入生を代表して仲宗根友美さんから誓いの言葉が述べられて終了しました。



誓いの言葉を述べる仲宗根友美さん。



『みなさんのアイデアをお待ちしています』



MOA 研修センター料理長  
謝名元敏夫

## 豆腐ケーキをつくりましょう



ケーキと聞くと小麦粉や卵、バターなどが、今回は身近な豆腐から

材料には掲載していませんが、砕いたビスケットに溶かしたバターを混ぜて冷し固めた台の上に流せば、な

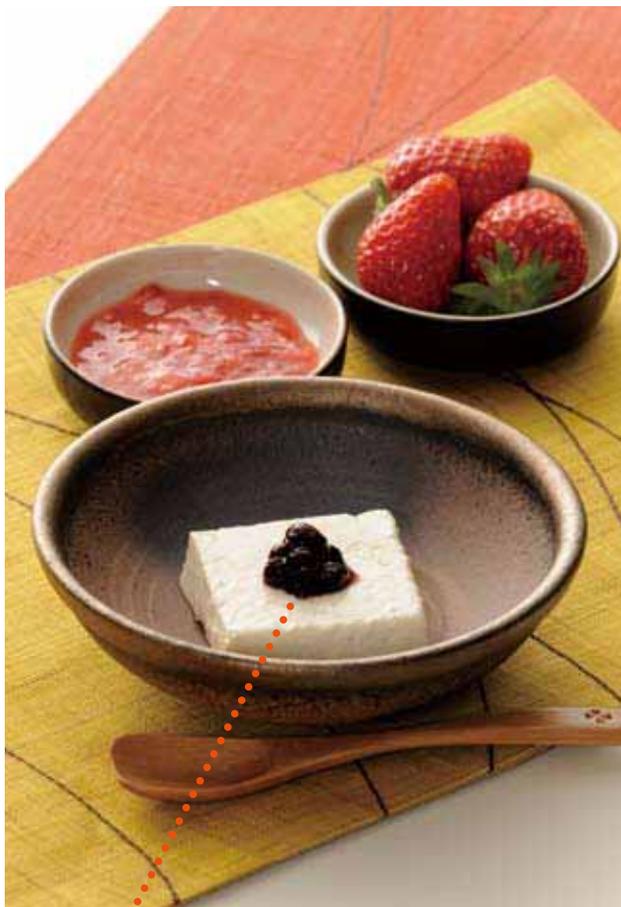
1 水にゼラチンをふり入れ10分置く。(ゼラチンに水を注ぎ入れると拡散せず固まり易いので、水の中にゼラチンをふり入れながら混ぜ合ませます。)



めらかなケーキとサクサクした台の違った食感を楽しむことができます。ポイントを押えておけば、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。



2 豆腐と砂糖を混ぜる。(砂糖が豆腐を細かくするので、牛乳やレモンなどの水分は、後から入れるようにしましょう)



調理時間	エネルギー	塩分
15分	175kcal (1人分)	0.1g

### 使う材料 (4人分)

○木綿豆腐	150g
○砂糖	35g
○生クリーム	90cc
○レモン汁	大さじ2
○牛乳	50cc
○ゼラチン	7g
○水	大さじ3



3 生クリーム、レモン汁を加えて更に混ぜる。(豆腐はなめらかなるまで濃さなくてよい)



4 10分置いた①を湯煎にかけて溶かしたところに、牛乳を加えてよく混ぜ、ゼラチンの荒熱を取る。

お好みのフルーツやジャムを添えれば子供たちにも大人気です。



③に④を加えてよく混ぜる。



型に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。(パットなどで作る場合は、切り分ける時の型崩れ防止のため、ゼラチンを多めに、カップなどを利用する場合は、滑らかな食感を優先して少なめにするとういでしょう)

※アイデアをお持ちの方は編集部までお手紙下さい。スイートレシピの参考にさせていただきます。

約 20 分  
調理時間

127kcal (1人分) 1.5g (1人分)  
カロリー 塩分

健康野菜クッキング

# じゃがいものお好み焼き



## 栄養士



## 一口アドバイス

今月のアドバイサー  
萬両美幸さん

じゃがいもは、体のエネルギーになる炭水化物や生理作用を整えてくれるカリウム、筋肉や皮膚の健康を保持してくれるビタミンCを豊富に含んでおり、主食としている国もあります。なかでもビタミンCは、みかんと同量程度に含まれていて、じゃがいものビタミンCは、熱を加えても壊れにくい性質を持っています。その為、さ

さまざまな調理法で味わうことができます。

お好み焼きの名前の由来は、好きな具材を入れて焼くことからついたそうです。今回のレシピでは、ちりめんじゃこやにらを入れても作れます。お好みの具材や旬の野菜と一緒に焼いて、召し上がってみてください。

## 作り方

### 「材料」(4人分)

- じゃがいも すりおろし用 300g 角切り用 100g
- にんじん 20g
- はねぎ 20g
- 片栗粉 大さじ1と1/2
- 油 適量
- 塩、こしょう 適量

- ①じゃがいもは皮をむき、300gは切らずに、100gだけ5mmくらいの角切りにして、両方とも水にさらしておく。
- ②にんじんとねぎをみじん切りにする。
- ③①のじゃがいも300gをすりおろし、水気を軽くきって片栗粉を加えてよく混ぜ、そこに②と角切りにしたじゃがいも、塩、こしょうを加え混ぜる。
- ④フライパンに油をひき、③をスプーンですくい入れ、丸く形作る。弱火で中までしっかりと火を通し、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤酢、醤油を好みの分量(分量外)で混ぜ、④を盛りつけた皿に添える。