

step
67

自然農法で家庭菜園

栽培法

ネバネバが独特の食感を生む オクラは、アフリカ北部原産のため、苗を定植するより直播き
 オクラは、高温多湿を好む野菜です。また、病害虫にも比較的強く、日本の夏場には適した特徴を備えています。
 収穫期間の長い「島オクラ」という品種を栽培します。

オクラをつくろう



2 指を使い筋播き用の溝をあけます。



1 オクラの種子は皮が固く発芽しにくいので、1～2日浸水してから種まきをします。

種まき

4
25

溝に3cm間隔で種を播いていきます。



種まき後に指で摘むようにして覆土し、最後に手の平で土を軽くおさえます。



株がしっかりしてきたら、間引きを行い、残った株に支柱を立てます。

6
286
2

適度な湿気を保つように水やりを欠かさず苗を育てます。

5
20

発芽

種まき後1週間ほどで発芽します。

7
16

実を摘みます。もちろん、これも美味しく頂きましょう



開花後1週間で結実します。



発芽後の約1ヶ月で一番花が咲きます。

株づくり オクラの若い株に咲く一番花は、その実が小さいうちに摘み取ります。これにより栄養が株の生長にまわり、オクラが大きく育ちます。



資料請求は
通信講座係
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

ここまでしっかりと生長できれば、収穫まで敷き草で覆った表土が乾燥しないように気をつけながら見守りましょう。



実の付け根から剪定はさみで収穫します。

夏場の乾燥を防ぐために敷き草を畝全体に敷きまします。晴天が続くようだと、適度に水やりを行いながら生長を助けましょう。



△ 生長を見守る

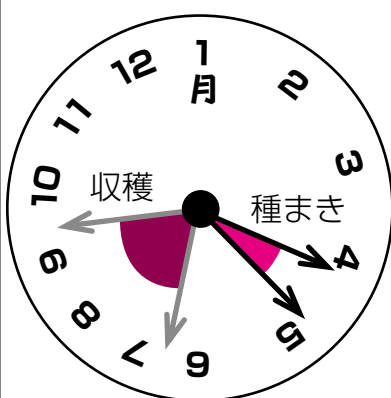


島オクラは10～15cmに生長すれば収穫のサインです。普通のオクラは6～7cmで収穫します。

△ 収穫

9/10

適期カレンダー



畝幅 2～3m
株間 1～1.5m
混作 ネギ(病害抑制)
前作 小麦、ブロッコリー、ダイコン

※栽培日はすべて大仁農場での実施日を基本にしています。地域によって播種や定植時期が異なります。

自家採種の方法



皮を剥いて種を取り出して乾燥させます。写真の種は島オクラです。



収穫せずにサヤが茶色くなるまで畑に残してから刈取ります。

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 ダンゴ虫が野菜をかじって困っています。どうしたらいいでしょうか。

A ダンゴ虫は、通常、野菜にあまり被害を与えることはありませんが、見た目が気持ちよくないので、不快な虫の仲間に入っています。ダンゴ虫は普段、落葉や野菜クズ等を食べています。こうした食物特性からダンゴ虫の被害で困っている時には、餌になりそうな野菜の残さや落葉、除草した草等を畑に放置しないことが重要になります。また、野菜の新芽を食べることもあります。ダンゴ虫が多く発生する野菜には、ジャガイモを筆頭にキャベツ、ブロッコリー、インゲン等があります。

ダンゴ虫は日向を嫌い、特に暑い時には落葉や野菜クズの裏に隠れて潜んでいますから、それらのものを持ち上げて退治することができます。また、ダンゴ虫の好む野菜を「おとり」として利用し退治しても良いと思います。

ダンゴ虫を一掃するためには、「カボチャ」を利用すると良いでしょう。半分に切ったカボチャ(種は取り除く)を庭にふせて置いておくと、ダンゴ虫がびっしりと集まり、穴を掘って住み着きます。数日後、カボチャごとビニール袋に入れてしまえばOKです。

この他、雑草はきれいに抜く、土の上に枯れた下葉等を残さない、地表面に日光が当り乾いている状態を保つ等の方法も試してみしましょう。



ダイコン

(種まき、間引き、連作)

◆見分け方◆

ダイコンには側根（エクト）のように窪んだ部分から生えている細い根）があります。ここから養水分を吸収しますが、この側根が等間隔に並び、表皮にツヤがあり、真直ぐに伸びているダイコンは甘く、水々しく、軟らかいです。このようなダイコンは葉を取り外して、外側から順番に並べてみると、最初は小さく、次第に大きくなり、再び小さくなる、放物線を描きます。また、葉脈は同じ位置から左右対称に発生します。

おいしい理由…ダイコンは胚軸（葉と根の間の部分）が肥大したものです。側根は子葉が展開した方向から発生しますが、発芽とその後生育が順調だと、側根が等

間隔になり、表皮は光沢があります。逆に、側根の間隔がバラバラな場合は、狭い部分はその生育期間の条件が悪かった証拠です。ダイコンはストレスを受けるとツヤを失い、硬く、辛くなります。なお、美味しいダイコンでも葉に近い部分は甘く、根に近い部分は辛くなります。

ダイコンの葉と根は連動して生長します。ダイコンが順調に伸長・肥大すると、葉の大きさは小く大く小へと放物線を描くように生長します。また、葉脈間は等間隔になり、左右対称となります。

◆作り方◆

ダイコンの種子を観察すると、硬く、細長い紡錘形の鞘の中に5〜6粒の種子が入っています。他のアブラナ科野菜は鞘がはじけて、種子が分散されますが、ダイコンは鞘のまま地面に落ちます。この種子形成方法がダイコンを1

穴に5〜6粒播く一つの理由です。しかし、そのままですと、ダイコンが細くなるため、間引きが必要になります。ダイコンは発芽初期の生育は弱く、1本であるとして、根を土壌中に深く伸ばすことができま

いよいよ、種まきです。畝間60cm×株間20cm、1穴に5〜6粒を播きます。1ヶ所に一斉に株立ちしてきま

ダイコンを1穴に1粒と5〜6粒で播き、生育や味を較べてみると、1粒播きに較べて5〜6粒播きは発芽とその後の生育が良く、味も甘いことがわかります。また、春ダイコンを栽培した畑に連作で秋ダイコンを栽培すると、生育が旺盛で甘くなります。

ダイコンを播く畑は、有機物の少ない場所を選びます。20cm程度よく耕しますが、耕した直後は土壌微生物がかく乱していますので、1週間放置して土壌微生物相を安定させます。

取り除きます。

第1回目は本葉1枚目の頃に子葉の形が良く、生育の旺盛な3本を残して間引きします。第2回目は本葉3〜4枚頃に2本を残し、本葉6〜7枚の頃に1本を残し間引きします。収穫は播種後60〜70日が目安で、これ以上日数が経過すると生育が進みダイコンの中に「す」が入ります。ただし、12月上旬以降に収穫期を迎えるダイコンは温度の低下に伴って生育を止めますので、ワラなどで周りを囲う凍害防止対策を行えば春先まで収穫することができます。

ダイコンは肥料分の少ない荒地でも良く育ちます。逆に、有機物や肥料分が多いと、枝根の原因となり、辛く、硬くなります。

種子形成から学ぶ種のまき方



自然農法の全道研修 会を開催

北海道



名寄研究農場

道内全域の生産者や流通業者らが名寄研究農場に集まり、木嶋理事の講演、研究ほ場視察、交流会などを行いました。参加者は、ほ場で様々な栽培技術を学び、本音で意見交換や情報交換が行え、思いがけない気づきを得られたようです。

ゼミで岡田茂吉哲学 を学ぶ

宮城県



東北福祉大学

今年で3年目の岡田茂吉哲学をテーマにしたゼミで、自然農法によるプランター栽培を实践。学生たちからは「土に触れることがこんなに楽しいとは思わなかった」などの感想がありました。その後の生育状況については学生たちが写メールで教授に報告しています。

新規就農まると 相談会を開催

静岡県



大仁農場

有機農業参入・新規就農まると相談会が、7月21日に大仁農場と研修センターで開催されました。当日は新規就農希望者など約60名が参加、農場見学や事例発表会の後、有機農産物の試食会で交流を温め、希望者には担当者が就農に関する個別相談を受け付けました。

複数のメディアが自 然農法を特集

お知らせ



安全安心な食品への意識の高まりに伴い、農業界でも自然農法が注目されるようになってきました。「現代農業（農文協）」や「aff（農水省）」などの農業雑誌に自然農法技術や創始者岡田茂吉氏について取り上げられていますのでお読みください。

生産者のほ場見学と 有機農業セミナー

香川県
かがわ有機ネットワーク



7月に、かがわ有機ネットワークが初の主催で有機農業セミナーを開催しました。四国四県から参加した生産者は、よしむら農園他を視察し、100名が参加した木嶋博士の講演では、9割の方から参考になったとの反響を頂きました。

第3回合同研修会と 交流会を開催

富山県
北陸・関西稲作研修会



7月、富山県で第3回北陸・関西合同稲作研修会が開催されました。特に今年は農家の自発的な取り組みで紹介出来ない程の事例が集まり、これにより

Organic Farming Movements

有機農業の動き



農水省から担当官を迎え、基礎データ作成事業の説明が行われた。

国の有機農業基礎データ作成事業がはじまる

有機農業への「参入促進事業」や「普及啓発事業」の継続に加え、本年7月より新規事業として、有機農業の実態把握のための「有機農業基礎データ作成事業」（MOA自然農法文化事業団）と「有機農業標準栽培技術指導書作成事業」（日本土壤協会・自然農法国際研究開発センター・微生物応用技術研究所）がはじまりました。

基礎データ作成事業は、全国約280万戸の農業者の中から、有機農業の生産者を把握するための調査事業です。6月には大仁農場において全国自然農法普及員研修会が行われ、農水省の担当官を迎えて調査員業務について学びました。

この事業は、7～10月に有機農家の戸数調査を行い、その中から抽出された600戸を対象に11～12月に二次調査を、来年1～2月にまとめ作業と戸数調査の継続を行い、3月には東京で結果報告会が行われる計画となっています。

**有機農業への新規参入
相談窓口はこちらまで**

☎ 0558 (79) 1133

MOA 自然農法文化事業団 参入相談窓口



メロン

ハウス全景



自然農法の連作で栽培されたメロン



アブラムシの天敵であるテントウムシの蛹



消費者との交流会



北海道空知郡中富良野町は、北海道の中央部である富良野盆地に位置し、年間120万人の観光客が訪れるラベンダー畑が有名です。農産物では、メロン、ニンジン、タマネギ、アスパラ、ジャガイモ、コメなどが生産されています。今回は、この中富良野町でメロンを栽培している坂本正男さんの事例を紹介します。

□連作年数と収量

メロン（ルピアレッド）を自然農法の連作で栽培しています。連作年数はほ場で異なり、11、10、8、7、5および2年目の6種類で、それぞれのほ場面積は14、14、55、22、16および16aです。

収量については10aあたり慣行栽培が2・5tであるのに対し、自然農法が2・3tとほとんど変わりません。

□病害虫対策

慣行栽培を実施しているときには、連作により土壌病害が発生して大変苦労しました。しかし、自然農法で連作すると、べと病など一部を除いて、病

北海道◆旭川普及会

坂本正男さんの事例

気は3年目ではほとんど発生しなくなりました。たとえ、葉に病斑のようなものが観察されても、次の葉には感染せず回復してきます。連作することで土壌微生物の働きが目に見えて感じられるようになり、自信を持つて実施面積を拡大してきました。

ハダニは市販されている天敵のチリカブリダニ（商品名…スパイデックス）を適期に活用することで抑えています。一方、アブラムシなどに対するこまめな対応は、収穫が始まるとでき

なくなるので、後半の発生には苦労しています。例えば、ハウス間の通路に生えてきた草をそのまま残すことで、アブラムシなどがハウス内に侵入しにくいことを経験から確認しています

が、草が伸びすぎると風通しが悪くなるなどの弊害もあります。この草を刈り取った場合、ハウス内に害虫が移動することが考えられるので、刈り取るタイミングの工夫が必要です。農薬を使わないことから、生育期間中に病害虫を早く発見できるよう、作物の葉色や生育、周辺の草における害虫発生状況をよく観察するようになりました。

□土づくり

3年目の頃にエンバクを緑肥として導入しましたが、実施面積の拡大に

伴って、エンバクの播種時期までにほ場の後片付けが終わらなくなりました。そのため、その後は実施しなくなりましたが、特に問題はないようです。資材は保証成分が窒素5%、リン酸8%およびカリ4%のボカシを購入して使用しています。施用量は、5年前くらいまで多く、10aあたり150kgでしたが、年々少しずつ減らして、現在は100kgにしています。以前は、葉色が濃くなり株が暴れる感じがありました。しかし現在は、葉色は落ち着き、収穫期の樹勢も治まってきて株の状態はかえって良く、収量もあまり変わっていません。さらに、もう少し資材を減らしても大丈夫ではないかと思っています。

メロン栽培では通常ハダニ、アブラムシ、つる枯病、うどんこ病、ネコブセンチュウ等多くの病害虫が問題となり、薬剤の使用なしでは収穫は困難とされています。

坂本さんは天敵や草の管理を工夫することで害虫被害を抑え、病気が出ても連作することで三年目には問題なくなっています。土壌の微生物も含めた生態系が安定している為と考えられますが、通常よりも施肥量を抑えてきたことも関係しているかもしれません。

特集

地元スーパーに 新鮮な地場野菜を



家庭菜園の規模を拡大させた主婦や養鶏家などの出荷者が集まり、地元スーパーの自然農法専用コーナーに野菜が並ぶようになって10年。消費者の人気も上々で、責任者でもある角田専務（写真中央）はもっと売場を広げたいと、これからの地場流通に期待する。



かくだストア宇出津店の自然農法専用売場。



山岸貴さんをご主人の満さん。今は共に退職し、田んぼを担当する満さんは貴さんの良き理解者だ。



貴さんに自然農法の楽しさを伝授してくれた障子文子さん。今はその奥深さを共感する仲間だ。

能登町の宇出津公民館で毎月開かれる勉強会。自分たちが試した技術や感じたことなどが自由に語られ、全員がそれを熱心にメモしていた。



12年ほど前、小学校の先生を早期退職したばかりで、長年できなかった家事に専念しようと思ってた矢先のことだった。知人から婦人会長を頼まれ、どうしても断りきれずに引き受けることになった山岸貴さんは、そこで自然農法と出会う。同じ婦人会の障子文子さんが長年にわたり自然農法を続けてきた農家の主婦だと知り、その話を聞いているうちに、この農業が自分に合っていると直感しのことだった。

もともと、最初は本当に何も使わずにできるのか疑心暗鬼だった。しかし自分の直感を信じ、言われた通りに土づくりをすると、ドンドン畑の状態が良くなっていくのに驚かされた。さらに、最初のうちは「私がうまく作ってやろう」と力んでいたのが、徐々に「自然のお手伝いをしよう」と思えるようになってから、日々心穏やかに過ごせるようになり、人間関係もより良いものになったという。毎日のように何かを発見する自



然農法に貴さんは夢中になってしまった。最初は自分たち家族だけの分と考えていたのに、気がつけば近所に配っても食べきれない野菜ができるようになっていた。

実は、ここ能登普及会には、貴さんのように退職後の楽しみに家庭菜園から自然農法を始めた生産者が大勢参加している。多くが老後の楽しみをそのまま膨らませ出荷農家になった人たちで、実に意欲的だ。そして、それをさらに加速させたのが地場流通だった。

出荷量が増えるとも月1回開かれる勉強会も熱気を帯びてきた。それぞれが実践して得られた成果やそれを聞いて試した結果などが次々と語られ、最近では自分たちが行う地産地消を能登の街づくりに発展させるのを普及会の目的とするまでになった。

そんなやる気満々の生産者を地元スーパーは見逃さなかった。自分たちでは食べきれない野菜を露天で販売していたところ、10年ほど前に店内で売らないかと「かく



スーパーへの出荷は収穫できた時いつでもOK。生産者が自分でバックヤードまで運び、納品書を添えて置いておけば売場に並べてくれる。



かくだストアで開かれた自然農法の特売市は買い物客で大盛況。

能登のお母さんたちがやる気満々でつくる家庭菜園のスゴさ



山岸貴さんが飼っているミツバチ。これも退職後の楽しみのひとつ。

能登普及会
能登町

だストア」の社長が誘ってくれたのが縁だった。

「専用コーナーをつくり、特売会も行ったところ、明らかに一般の野菜と売れ行きが違います。地場の安全な新鮮野菜が消費者に受け入れられたのでしょう」（角田専務）と、徐々に野菜売場の顔になっていった。多少の規格外は消費者も気にならないようで、「できればすべての野菜を地場の自然農法でまかないたい」（同専務）と言うほど信頼関係を強めているのだ。

このような流通との信頼関係は、大きな相乗効果を生み出すことになった。つくる喜びに食べてもらう喜びが加わり、消費者が求める品質の高い野菜の出荷に向けて一致団結するようになったのだ。

貴さんは3年前に耕作放棄地を借りて新たな自然農法ほ場をご主人と一緒に開拓した。そこでお孫さんが遊ぶ姿を眺めながらお嫁さんと一緒に畑仕事をするのが好きだという。ゆっくりと穏やかな時間が能登の山間に流れていた。



農と医 えるニッポン

健康の器は「まぼろし」？

お

よそ現代人は未病が詰め込まれた「袋」のようになっています。小学生から動脈硬化が始まり、高校生の4割が生活習慣病予備軍、高血圧や糖尿病は数

千人に及ぶ国民病となりました。一つの病気を治療しても第二、第三と病名が増えていき、ギユウギユウになった袋はいつか破裂します。

一方、心の健康も実に危うい状態です。小学生の12人に1人、中学生の4人に1人がうつ状態、女子高校生の10%以上がリストカットをし、

ニッポンよ！
昔の元氣は
今いずこ？



ベルツ博士

自殺者は年間3万人、縁故を絶った無縁死もほぼ

同数にのぼっています。様々な悩みやストレスで一杯になった袋を背負いながら、右往左往するばかりです。

日本は健康な長寿国どころか、国敗れて山河あり、死屍累々たるあり様なのです。

「目を覚まして！これが本当の文明国なの？」と揺り動かしても「へえ、そうかい」「仕方ないね」と誰も真剣に取り合ってくれませ

ん。だって、自分の袋の管理で手一杯だからです。

欧

米人と比べて日本人は糖尿病になりやすいことがわ

かっています。小太りまでいかないうちに糖尿病が進み、軽症でも心筋梗塞に至ります。ところが、戦前は糖尿病は極めてマレな疾患だったのです。つまり、当時の粗食生活が糖尿病発症を防いでくれたのです。本来、食は人を健

康に導いていくはずですが、不健康な食を楽しむ現代人の心・体・味覚はなかなか改善できません。

明

治初期の日本人が体力・気力とも充実していることを

証明したのがドイツから来日したベルツ医師でした。肉食や脂っ気のない一汁一菜で一日米4〜5合

を平らげ、車夫は一日50kmの道のりを走破し、女の子は年下の赤ん坊を何時間もおぶって遊んでいた。

災害にもめげないメンタルヘルスの強さ、良好な親子関係、礼儀作法を重んずる心など現代に失われたものがそこにあります。

本来人間は「健康の器」である

と岡田茂吉先生は表現しています。しかし、同時に、明治以降に日本人が不健康の道をたどっていくこと、出生率が低下すること、内臓脂肪が毒性を発揮すること、元氣そうに見えても急に倒れてしまう人や精神を病む人や若者などに老人のような体質の人が増えることなどを予測し、見事的中させていたのです。

大仁農場の山野草

環境科学総合研究所 勝倉光徳

秋が待ち遠しい
群落到に咲く花

テイシヨウソウの花はその名前や由来が不明で、おまけに漢字表記もわからない謎だらけの植物です。この花は、大仁農場茶畑西クヌギ林内、秋の山野草花畑の南側にまとまった群落を形成しています。

キク科モミジハグマ属テイシヨウソウは多年草です。写真は花をアップで撮りましたが、細長くねじれのある白色の花びらが5枚あり、直径1.5から2cmの小花が3つ集まっていて15枚の花びらで一つの花に見えます。この小花が多い物で20数個ついたものは見事なものです。

このゾーンを秋の山野草花畑と呼ぶのは、それなりの秋の花が次から次へと咲き乱れるところです。9月のおわりごろに、チヨコレート色の花が咲くシュロソウや、10月からのサラシナショウマ、他にコウヤボウキ、アキノキリンソウ、ツルニンジンと飽きることはありません。



5枚1組の小花が3つ集まり15枚の花びらがあるように見える。



太

平洋戦争の終わりを告げる玉音放送を大人たちに混

じって聞いたのは小学校に入学する前年の暑い夏のことであった。大人たちがラジオを囲んで神妙に座る最初の場面から、雑音にいらだちながらようやく敗戦を悟り沈痛な雰囲気包まれるまでのそのときの光景を鮮明に思い起こすことができる。子供心に不安な気持ちに襲われて、いたたまれず戸外に飛び出し仰ぎ見た青い空のこと

も忘れられない。

やはり、そろそろと家を出てきた大人たちの中から、思いがけず聞いた「もうこれで空襲もなくなる」といった安堵の呟きは、今も耳の奥から聞こえてくるように記憶している。必勝を信じていた戦争に負けた瞬間の沈痛な空気から降って湧いたようなこの言葉をよほど不思議な感覚を持って聞いたのだろう。いずれにせよ、これは

すべての国民の「もう戦争はいやだ」という実感であったのだと、今にして思えばよく理解できる。

「戦争は絶対しない」不戦の誓いをうたう日本国憲法が公布されたのはそれから一年ほど後のことである。

その日のすこし前、私が住んでいた隣の町（福井市）は大空襲に見舞われていた。夜中、突然の空襲警報に起こされて、頭上を低く飛来するB29の大群を見ながら、家族ともども必死に逃げ込んだ山中から赤々と炎上する隣の光景を恐怖に震えながら眺めていたものである。しかも、時々戯れのように山中にも投下していく爆弾の行方に注意しながらである。

遠

く幼い日々の出来事ながら、戦争体験については、いろ

いろと脳裏に焼きついて離れないことが多い。空腹の経験もまた特記すべきもののひとつである。当

時、小学校の校庭は、いずれも芋

や野菜畑に化けていた。これは、

一地方で幼い私が目撃した光景で

あるが、この淋しく奇妙な風景は

多分食べ物に事欠き疲弊し切って

いた日本全体に広がっていたもの

に違いない。終戦直後、日本人が

あげて強く希求したのは、平和の

実現と食糧の増産であったことは

言うに及ばない。

『主は国々の争いを裁き、多くの

民を戒められる。彼ら

は剣を打ち直して鋤

とし、槍を打ち直して

鎌とする。国は国に

向かって剣を上げずも

はや戦うことを学ばな

い。』（イザヤ書2章4

節）と、私が日ごろ親

しむ聖書は言う。日本

は、剣や槍を打ち直して

鋤や鎌としたはずで

あったが、いつの頃から

衰退の一途をたどって

いたということである。

しかも、その農業は農薬や化学肥料に依存して、いのちを育む業からははるかに隔たっている。

自然農法が日本農業の再生に果たすべき役割の大きさについてはこれまでたびたび述べてきた。終戦記念の月を前にして、それが平和やいのちの創造への確かな道であることを改めて考えているところである。

（平成22年梅雨明けの7月に記す）

自然農法と平和



先人が永々と築いてきた平和、いのちの風景



旬のさんまは旨い

「サンマー麺って、さんまの塩焼きが乗ったラーメンのこと？」と子供に聞かれて、「えっ？」サンマー麺って聞いたことが無い。

にしんそばは、にしんがのったそばだから、サンマー麺と言え、さんまがのった麺だろうと思い、「そう

かもね」と返事をしました。後で調べてみたら、サンマー麺は肉と野菜と山菜を具材としたあんかけ風スープのラーメンのことで、さんまは全く関係ありませんでした。それでも、サンマー麺を紹介するホームページに（名前のひびきから、さんまの塩焼きが入っていると誤解する人がいるが、関係ない）と書いてあり、勘違いしている人は自分だけでないことがわかり、少しほっとしました。

さんまをよく食べるようになったのは、第二次大戦後

からで、それほど昔からではありません。旬のさんまは、どのように食べてもおいしいものです。塩焼きにして、大根おろしを添えて、カボスやユズのような果実の絞り汁としょうゆを掛けて食べれば、おいしさ満点。最近では、高い鮮度を保ったまま流通、販売できるように、生を刺身にして食べることもでき、すしのネタにもなります。

北太平洋に広く分布するさんまは、一年中水揚げされますが、一番多く獲れるのは9月から12月です。8月、北海道の釧路沖辺りではさんまの魚体は小さく痩せていますが、魚群は産卵のためにえさをたくさん食べながら南下します。10月に宮城県の三陸沖へ来た頃には、魚体は40cm近くまで大きくなり、油を20%程度含んでおり、

まさしく油がのったさんまへと成長しています。

11月には千葉県の銚子沖へ達しますが、この頃には産卵を済ませています。最近では、スーパーや魚屋の店先では、産地が書かれていますから、さんまの産地を見て、今の時期のこの産地で獲れたさんまはどんな味ものかと楽しむことができます。

さんまには各種の有用成分があることも多方面で研究が進んできました。抗酸化作用をもつEPAやDHAも含んでいることに加え、赤みがかった血合いの部分には、ビタミンB₁₂が他の魚肉に比べ多く含まれています。

エ

ムオーエーには、三陸沖・旬のさんまを砂糖（ミネラルシュガー）としょうゆ（MOA

平安醤油）で味付けした缶詰があります。調理済みのため、手軽に旬のおいしいさんまを味わうことができます。

ごはんがおいしくすすむでしょう。

三陸沖にやってくる秋の味覚

参考／フリー百科事典「ウィキペディア」サンマーメン

製造者からのメッセージ

株式会社 木の屋石巻水産

宮城県石巻市に工場を構えて50年。地元で水揚げされる魚にこだわった製品作りに努めております。

三陸産とれたてさんま缶は、日本有数のさんま水揚げを誇る女川港で旬の時期に水揚げされた、大型で脂のりが良く、新鮮なさんまを原料に使用し調味缶詰にしました。

さらに1缶ずつ丁寧に人の手で原料を詰め、味付けには、平安醤油とミネラルシュガーを使用しております。煮汁までうまみがたっぷりです！アツアツご飯と一緒に是非お召し上がりください。



おいしい自然
豊かな恵みをお届けしたい。



商品名 三陸産とれたてさんま缶 170g

価格 370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

検索



自然農法マーク



転換期間中マーク



特別栽培マーク

終了しました

終了しました

終了しました

 かぼちゃ (栗系) 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) 生産者 深谷さん 〒063-0812 札幌市中央区琴似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) 622-2666 / TEL (011) 622-0366	 シャキシャキ 新鮮野菜セット 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) 生産者の皆さん 〒063-0812 札幌市中央区琴似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) 622-2666 / TEL (011) 622-0366
 りんご (ジョナゴールド) 注文期間 10月1日～11月中旬 発送期間 11月上旬頃～11月中旬 値段 3,500円(消費税込、送料込) ※関東、東北、新潟以外は別途送料の315円がかかります。 限定数量 なし 発送形態 5kg箱(約16～20玉入り) 支払方法 お届けの翌月10日過ぎ頃に請求書を送付 生産者の斉藤さんご夫妻 〒108-0073 港区三田3-4-12 三田MTビル4F MOA東日本販売 MOAつうはん FAX (03) 5730-7205 / TEL (03) 5730-7202	 エンジン (ひとみ5寸) 注文期間 10月1日～2月上旬 発送期間 10月10日～2月下旬 値段 2,300円/10kg 1,200円/5kg(消費税込、送料別) 限定数量 なくなり次第 発送形態 10kg箱、5kg箱(土付き、M、L) 支払方法 郵便振替用紙を同封 生産者の永嶋さん 〒266-0004 千葉県千葉市緑区平川町1541 清水孝夫・永嶋久一郎 清水 (043)291-4353 / 永嶋 (043)291-4021 (ともにFAX・TEL)
 サツマイモ (紅あずま) 注文期間 9月1日～11月30日 発送期間 9月下旬頃～ 値段 4,200円(関東、中部、関西) 4,300円(南東北、北東北) 4,500円(中国、四国、九州) 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 生産者の吉田さん 〒920-0848 石川県石川市沢市町16-9 MOA関西販売 FAX (076) 6388-1711 / TEL (0120) 55-0359	 巨峰 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) 生産者の吉池さん 〒485-0059 愛知県豊田市小水東2-11-1 MOA中部販売 産地支援グループ FAX (0568) 41-0320 / TEL (0568) 41-0325
 アズマ (A量水 B二十世紀) 注文期間 9月1日～9月15日 発送期間 9月中旬頃～ 値段 2,800円(3箱まで1個口可能) 限定数量 各100箱 発送形態 A 5kg箱 B 5kg箱 (A=13～18玉、B=15～20玉) 支払方法 郵便振替用紙を同封 生産者の菊井さんご夫妻 〒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	 有田みかん (極早生) 注文期間 10月1日～10月20日 発送期間 10月下旬 値段 A.1,800円 B.3,300円(消費税込、送料別) 限定数量 各50箱 発送形態 A 5kg / B10kg箱(秀品2L～S混合) 支払方法 お届けの翌月初めに郵便振替用紙を送付 生産者の皆さん 〒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
 サツマイモ 元気の出る 注文期間 9月10日～ 発送期間 随時 値段 2,000円(消費税込、送料別) 限定数量 50箱 発送形態 5kg箱(サイズ混合) 支払方法 郵便振替用紙を同封 生産者の吉野さんご夫妻 〒596-0074 大阪府和泉市元気農園吉野保 FAX (072) 422-0159 / TEL (072) 422-0159	 梨 (新高) 注文期間 9月1日～9月29日 発送期間 10月5日頃 値段 3,200円(消費税込、送料別) 限定数量 100箱 発送形態 5kg箱(秀品6～9玉入り) 2ケースまで1梱包にて発送可 支払方法 お届けの翌月10日頃に振替用紙郵送 生産者の前田さん 〒811-0002 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
 えび (楠本系) 注文期間 10月1日～10月31日 発送期間 11月6日頃 値段 2,900円(消費税込、送料別) (2ケースまで1梱包で発送可) 限定数量 100箱 発送形態 5kg箱(LM混み) 支払方法 お届けの翌月10日頃に振替用紙郵送 生産者の皆さん 〒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	 柿 (太秋) 注文期間 10月1日～11月末 発送期間 10月中旬～12月初旬 値段 A=2,500円 B=1,800円 (3箱以上のご注文は1箱につき200円引き) 限定数量 各100箱 発送形態 A=3kg箱(6～8玉入り/秀品) B=2kg箱(4～5玉入り/秀品) 支払方法 郵便振替用紙を同封 生産者の那須さんご夫妻 〒869-0412 熊本県宇土市岩古曾町528 那須直敏 FAX (0964) 23-0972 / TEL 同左

お便り回覧板

出 会いが作った野菜市ですが、皆さんの笑顔が今の日本の状態から見ればずっと素晴らしく、心の奥まで幸せを感じました。1日明るく働けそうです。

（北海道札幌市 長谷川芳子）

装 いも新たにになった自然農法誌は、カラーも取り入れ
視覚に訴える感じがあります。P10、11のエッセイ
がとても良く、佐久間先生の連載を楽しみにしています。

(北海道小樽市 白井とし子)

初めてプロッコーのプランター栽培をしました。
毎日話し掛け、かわいらしく育った花つぼみを眺めることで、微笑ましくなる自分がありました。

(東京都大田区 中山光恵)

特 集のコーナーでの安売野菜を探す中で自然農法、家庭菜園、人々との出合いがあり、彼女たちの目的意識のある行動は広がり方が違つと勉強させられました。

（富山県高岡市 宮本奈美江）

豆 した。主人も大変苦勞している私を見て、大丈夫かと心配していました。さあ出来た、どうぞと言われて2人で頂くと、思わず「うまいじゃないか」と顔を見合わせ

(大阪府岸和田市 田中広美)

ながらニコニコ顔になりました。それでも80%くらいの出
来かも知れませんね。
(千葉県鴨川市 鈴木洋子)

(千葉県鴨川市 鈴木洋子)

非常食用に、いつもMOAの鰯と鯖の缶詰をおいであります。最近、注文書に鰯がありませんが？ 魚は全部嫌いで食べないという友達がいます。そのかわりビタamin剤たDHAの錠剤を飲んでいると言うのですが、MOAのサバ缶は美味しいので、一度何とか食べさせてあげたいと思います。

(三重県伊賀市 日笠信子)

(三重県伊賀市 日笠信子)

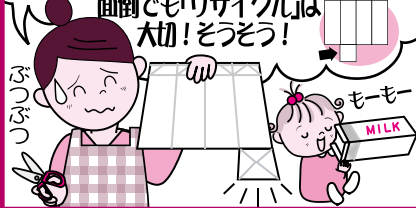
大仁農場で自然農法大学校の入学式があったとトピックスに出ていました。私たちが大仁農場に訪れていた時、テントの中で一生懸命農機具の使い方を勉強されている様子に感動しました。大学校で学ばれたことを地域に帰って実践して頂きたいです。

岡山県岡山市 田邊美紀

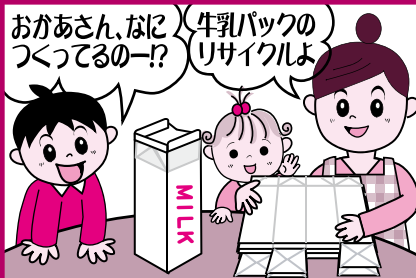
父 が去年たくさん植えてくれたさやえんどう。今年は植えてくれませんでした。が、昨年の枯れた豆がみかんの根元で育っていました。生命力のすごさを感じます。えんどう豆はこんな状態ですが、おたふく豆はだいぶ育っていました。

ちよこっ! と エコママ vol. 3
「牛乳パックリサイクル」 たて☆りえ

洗って開いてリサイクル！…て、また違う
カタチに切っちゃったわ…まあいいんだけど
面倒でも「リサイクル」は
大切！そうそう！



おかあさん、なに
つくってるのー？



この牛乳パックは、
回収されてから、工場で
トイレットペーパー
などに生まれ変わるのよ！
環境を守るために
とっても大事なことのの

パック6枚で1個！

そういえば、
ほーん



リサイクル工作ね

あらう

牛乳パックで作ったんだよ

MILK

温故知新

自然曆
農事曆

「麻のよく成長するその翌年は米が豊作なり」

伝

山形県最上郡最上町堺田
あたりの諺。

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『ラブフランスとみかんのセット』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 10月20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

MOA自然農法文化事業団が通常総会を開催

本事業団の通常総会が6月20日にMOA研修センターにおいて開催されました。総会では、第1号議案の「平成21年度事業報告及び決算承認に関する件」及び第2号議案の「平成22年度事業計画変更及び収支補正予算承認に関する件」がそれぞれ満場一致で承認されました。さらに第3号議案は、

する件」が審議されました。本件は、国の公益法人制度改革に伴って実施される変更で、来年にこれまでのNPO法人を解散、新たににより柔軟に事業が展開できる一般社団法人を発足させることになり、満場一致で承認されました。

その後、平成22年度有機農業に係る公募状況や正会員の入会状況などが事務局より報告され、閉会しました。



MOA 研修センターで開催された平成 22 年度通常総会



MOA 研修センター料理長
謝名元敏夫

『材料は出来るだけ
素手で混ぜましょう』



野菜スコーンをつくりましょう



1 指先でこすり合わせるように、ベーキングパウダーを混ぜた小麦粉とバターをなじませる。(小麦粉の中にバターが入り込むことで、焼き上がりがパイ生地状になる)



2 1にお好みの野菜やごまとオリーブオイルを入れて混ぜる。



3 2に牛乳の加減を見ながら入れて混ぜる。(牛乳はボールの底に流し込みながら行うと生地全体になじみ易い。仕上げ段階になったら、手を綺麗にしてから行うとオリーブオイルを使用していることと併せ、滑らかになり易い)



4 3をラップして冷蔵庫で30分寝かせる。



5 一塊 20 g 程度の量で、丸く平らな状態にする。



秋の野菜は、総じて胃や腸の調子を整える働きがあるといわれています。ごぼうは食物繊維を多く含み、便秘や大腸ガンの予防に効果があります。たまねぎには、独特の辛味と香りのもとである硫化アリルという成分が含まれており、胃液の分泌を助け、食欲不振や高血圧、動脈硬化などの予防に効果的です。オーブンで焼くことが多いスコーンですが、今回のレシピでは、フライパンで焼くことができます。(オーブンの場合、180℃で10〜20分程度) サクサクのコーンと一緒に秋野菜で栄養を蓄え、寒い冬を元気に迎えましょう。



調理時間	エネルギー	塩分
15分	374kcal	0.1g
※マーガリンの場合の塩分は0.2g		

使う材料 (作りやすい量)

○小麦粉	300g
○ベーキングパウダー	小さじ1
○バター or マーガリン	50g
○各種やさい	60g
(人参、コーン、たまねぎ、ほうれん草、かまぼく菜等の茎、グリーンピース、ごぼうのささがきなどがオススメ)	
○オリーブオイル	30cc
○牛乳	80〜100cc

(全量)

フライパンにクッキングシートを敷いて生地をのせ、ふたをして細火で焼く。数分で焼き色がついたら、裏返して合計15分程度焼き、さくとしたら出来上がりです。

※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 30 分
調理時間393kcal（1人分） 1.2g（1人分）
カロリー 塩分

健康野菜クッキング

ニンジンのそぼろご飯



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

代表的な緑黄色野菜のひとつであるニンジンには多くのカロチンが含まれています。カロチンは体内でビタミンAとなり、動脈硬化やガンの発生を抑える効果、免疫力を高める効果があるといわれています。油に溶ける性質のため、

油を使って調理すると体内での吸収率が高まります。

ニンジンには茎の付け根が細いものと太いものがあります。表面がなめらかで色が

均一で濃いもの、形がよく固く

います。油に溶ける性質のため、

「材料」（4人分）

- ニンジン 200g
- 生姜 1 かけ
- ニンニク 1 かけ
- 鶏ひき肉 100g
- 卵 2 個
- ご飯、海苔、ごま 適量

調味料

- みそ 大さじ 1
- しょうゆ 大さじ 2
- オリーブ油、塩、ごま 適量
- みりん 小さじ 1 強
- A ●砂糖 小さじ 1 強
- 酒 大さじ 1

作り方

- ①ニンジンは 8mm 角に切る。生姜、ニンニクはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油、ニンニク、生姜を入れて熱し、ニンジンを炒める。ニンジンに火が通ったら味噌を加えて味付けする。
- ③別のフライパンで調味料 A を沸騰させた後、中火にして鶏ひき肉を入れ、ほぐしながら混ぜる。途中で水気がなくなったら随時水を加え、味をみながらしょうゆを加える。
- ④卵に塩、砂糖で味付けし、炒り卵を作る。
- ⑤ご飯の上にニンジン、鶏そぼろ、炒り卵を盛付け、お好みで海苔とごまをかける。