step 74

自然農法で家庭菜園 栽培編

イチゴをつくろう

イチゴの旬は晩春です。このため、露地では秋に定植して株のまま冬を越し、春に収穫する育て方をします。

一般的な定植時期は10月ですが、大仁農場では10月下旬になると寒すぎて苗が活着できないので、地温確保のためのホットキャップを使用します。しかし、これを利用すると雨が入らなくなり土が乾燥するので、定植場所にたっぷりと水をやって水分を確保するようにします。

ランナーで株を増やしたり、受粉のために混植するなど栽培管理は比較的難しくなりますが、自然農法で育ったイチゴはそれに十分見合う美味しさで応えてくれるでしょう。

定植

定植前に苗のポットに十分な水をやります。

写真のように水が溢れている状態にすると活着率が高まります。

地表面より少し低い位置に苗の面がくるようにします。

ポットの大きさに合わせて植え穴をつくります。

すり鉢状の穴が満水になるくらいたっぷりと水をやります。

株周りの土を少し掘り下げてすり鉢状にし、水が溜るようにする。

株のクラウン（短縮茎）が必ず地表に出るように土を被せます。

生長を見守る

この時期は根の生長が主役。土が乾燥しないように水やりをします。

保温

敷き草

定植後に厚めに敷き草を施します。

敷き草の上に保温ネットやホットキャップを被せて冬場の低温を乗り切る準備をします。

※ここに掲載されている野菜の種まきや定植時期に
間に合わない場合は、来年の栽培にお役立て下さい。

ランナーを使って来年用の株を増やす方法

イチゴの苗を作る場合は、一般的にランナーと呼ばれる子株を使って増やす方法がとられます。イチゴの特性として、花が咲く頃になると親株から発生した茎が地を這うように伸び、それが20～30cmになると先端から芽と根が生え、土に活着すると独立した株に生長していきます。この特性を利用すれば、親株から子株へと連続して苗をつくることができます。ただし、その年に収穫できるのは親株だけで、このように子株から苗になった株は、秋までポットやプランターなどで育て、定植して来年に収穫します。

親株から伸びた子株の先端から発芽して、その地面にそのまま活着します。このため、活着場所を誘導して、畑やポットに植え込んで苗をつくります。

子株の先端部分から発芽しています。下の根を土に植え込んでいきます。

自然農法を家庭菜園で学ぶ通信講座
資料請求は通信講座係まで
TEL 0558（79）1124
FAX 0558（79）1115

混植

イチゴは受粉を助けてあげる必要があります。その一番の助っ人が蜂たちです。しかし、イチゴだけの畑では思うように蜂たちが集まってくれません。このため、彼らが好むペチュニアを一緒に植えると、それに引き寄せられて蜂が集まり、イチゴの受粉を助けてくれます。

冬になると地上部の葉はほとんど枯れてしまいますが、土の中では根がしっかりと生命をつないでいます。

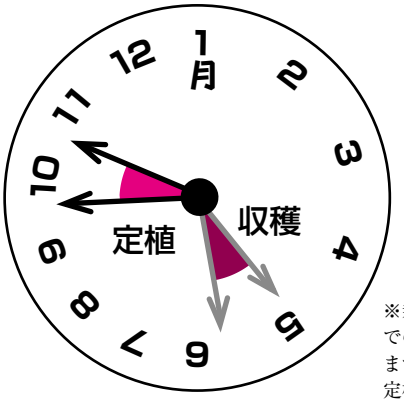
冬場を越すために厚く敷き草をします。

春になると若葉が生長し、株は見事に育ってきます。

収穫

実が真っ赤になったら収穫適期、順番に摘み取って新鮮なうちに食べましょう。

適期カレンダー



畝幅　100cm（通路を含む）
株間　25～30cm
混作　ペチュニア、ニンニク
連作　向いている

※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。

農学博士　木嶋利男

冬の土壌管理（麦の栽培）

冬の栽培で土壌温度アップ

秋野菜も終わり、冬に向けての準備になります。冬の間、畑は裸地状態だと、土壌が乾燥し、風による流防や降雨による流失があります。また、土壌微生物も、裸地であると寒さと乾燥のため休眠して活動を停止します。そこで、冬の間に農作物で土壌表面を覆い、土壌の保全と微生物の活性化によって土づくりをします。

裸地と植物が生育している土壌の温度を測定してみると、裸地に比べて、植物が生えている土壌の温度が1～2℃高いことがわかります。これは、植物が地表を覆って保温するためと、植物の根圏に生息する微生物が有機物を分解して、熱を発生させるためです。

冬の間も栽培できる農作物としてはハクサイ、ダイコン、ニンジン、長ネギ、コマツナ、ホウレンソウ、ミズナなどがありますが、収穫すると、裸地の部分が次第に増加します。また、冬の間は収穫されず、冬期間生育する作物としてナバナ、かき菜、エンドウ、ソラマメ、タマネギなどがあります。冬の間に栽培できる緑肥作物としてはヘアリーベッチ、赤クローバー、白クローバー、クレムソンクローバー、レンゲなどのマメ科、ライ麦、エンバク、小麦、大麦などの麦類があります。

マメ科は根粒菌の共生によって空気中の窒素を固定し、麦類はバンカープランツとして天敵を温存するなど、それぞれの作物によって特徴がありますが、今回は間作や障壁作物として利用できる麦類を取り上げます。

大麦や小麦は11月末、ライ麦は12月中旬までは播種することができます。また、出穂や登熟は大麦、ライ麦、エンバク、小麦の順になりますので、春先に利用する野菜類の種類に合わせて選択しますが、間作には登熟期の早い大麦が向きます。

◇**間作**／目的によって、播種方法が異なります。春にカボチャやユウガオなどのウリ類を間作する場合は、予めウリ類を植える場所を広くして、他の部分は通常通りの畝幅で播種します。緑肥として利用する場合は、出穂前に刈り取り、ウリ類の蔓を伸ばす方向に敷き詰めます。あるいは、登熟まで生育させ、収穫します。この場合も麦のあった場所にウリの蔓を伸長させます。

大仁農場の麦畑

ラッカセイやサトイモなどを間作する場合は、麦類は通常通りの畝幅で播種します。春先、1条おきに畝間にラッカセイの種を播種あるいはサトイモの種イモを植えつけます。麦類は通常通り収穫します。

◇**障壁**／障壁作物として用いる場合は、圃場の周囲に3～5条播種します。スイカやメロンの障壁にする場合は、ウリ類の畝間に1～2条播種します。麦類は生育途中では刈り取らず、登熟期まで生育させます。

◇**緑肥**／緑肥として用いる場合は、散播あるいは畝立て播種します。緑肥として用いる場合の大切なことは、麦の茎葉に栄養分が残っている間に利用することです。すなわち、開花すると栄養分は実に転流しますので、出穂前に刈り取って鋤き込むことが大切です。鋤き込み後、3週間以上放置して、麦類を十分に分解させてから、播種あるいは定植します。

※前号で亘理瑞泉郷の所在地が仙台市とあったのは多賀城市の誤りでした。謹んで訂正させていただきます。

健康と秋の収穫まつりが11月5日開幕

□静岡県 大仁瑞泉郷

昨年の健康と秋の収穫まつり

恒例となっている「健康と秋の収穫まつり」が11月5、6日に大仁瑞泉郷で開催されます。今年も収穫体験をはじめとして、健康づくりコーナーや各種イベントが盛りだくさんで、家族で楽しめる内容となっています。是非皆様でお越し下さい。

タイ国から派遣されて自然農法を学ぶ

□静岡県 大仁瑞泉郷

生産者から心のあり方を学ぶ。

9月6日～17日、タイ国文部省の8名が来日し、大仁農場、普及会などで自然農法の研修を行いました。12日間の研修を終え、自然農法が、人の幸せを願い、土・作物・環境に配慮した農法であることを理解し、その具現化に向けて帰路につきました。

「伊豆の風」がエリア8番目の普及会に

□静岡県 静岡東エリア会員連絡会議

大仁農場で開かれた認証式。

大仁農場で10月8日、NPO法人伊豆の風が普及会として認証を受けました。同団体は平成16年に設立しましたが、新理事長に宮内和雄氏を迎え、自然農法や有機農業による耕作放棄地などの解消を主な目的に、普及会加入と同時に再スタートします。

有機セミナーで自然農法ほ場を視察

□香川県 坂出研究会

説明をする坂出研究会の松浦会長

かがわ有機ネットワークと香川県立農業大学校とがコラボして有機農業セミナーが行われました。8月のセミナーでは、自然農法の理念と実際についての講義が行われ、9月には、坂出研究会のほ場見学と松浦会長の栽培に関する説明がありました。

鹿児島と熊本で有機農業フェスタ開催

□鹿児島県／熊本県 各県自然農法連合会

昨年のオーガニックフェスタかごしまの様子。

オーガニックフェスタかごしまが11月6日に鹿児島市ドルフィンポート前広場で、ゆうきフェスタが11月20日に熊本県農業公園カントリーパークでそれぞれ開催されます。
問合せ先:鹿児島 090-9170-7019（宮島）
熊本　090-8738-6955（高橋）

滋賀県の高校生が大宜味で芋掘り体験

□沖縄県 大宜味瑞泉郷

芋掘り体験をする滋賀県の高校生たち。

9月中旬、滋賀県の工業高校が、大宜味村の民泊を利用した修学旅行の中、大宜味瑞泉郷でサツマイモ掘りを体験しました。参加した学生らは、「思ったより大変だったけど楽しかった」と話し、夜のバーベキューにはその芋が仲間入りしました。

Organic Farming Movements

有機農業の動き

4年目を迎えた参入促進事業 新規就農者の9割以上が有機農業を希望

平成20年度からはじまり今年で4年目を迎えた有機農業参入促進事業は、有機農業参入のためのポータルサイト、行政や民間有機団体に設置した相談窓口の運営を進めています。そして全国各地で相談会を開催し、新規および転換参入希望者の相談を受け付け、研修受入先の紹介や栽培技術などの情報提供を行うサポートを行っています。

近年になって、有機農業への関心が高まり、新規就農者の9割以上が有機農業を実践したいと希望しています。また、有機農業研究者も増える中で大仁農場を会場にはじまった有機農業研究者会議が今年で5回目を迎え、農研機構・中央農業総合センターとの共催で積み上げられるようになり、自然農法の実践者の発表に関心が高まってきています。

仙台での「新・農業人フェア」の様子

有機農業への新規参入相談窓口はこちらまで

☎ 0558（79）1133

有機農業参入促進協議会　全国相談窓口

島ニンニク

具志堅文夫、邦子さんご夫婦

収穫直後の島ニンニク

沖縄、青森、中国産を比較

沖縄本島北部にある本部（もとぶ）町で自然農法を営む具志堅さんご夫婦は、地域の伝統行事に深く関わる島ニンニクの連作栽培に取り組んでいます。

沖縄県◆北部普及会　具志堅文夫 さんの事例

□自然農法との出会い

弟さんがされていた自然農法の畑を30年前に引き継ぎました。その当時作っていたサトウキビは、草質堆肥のみを使ったもので、慣行栽培のものと比べると茎が細かったのですが草丈が長く、実（茎）がしまりずっしりとした重量感がありました。

当時、農協の指導員も見に来て糖度を測ると23度あり、慣行のものより3度高く、肥料もやらずになぜこのような作物ができるのか驚いていました。

この事実を見た具志堅さんは、自然農法はすごいと思い、引き継いだ畑で自然農法を継続しました。

最近、体調を崩したそうですが、自然食の徹底と農作業で体調を改善し、農産物をもらった消費者から喜ばれるなど、自然農法は心身の健康につながるものだと感じています。

□島ニンニクの栽培

沖縄在来のニンニクは「島ニンニク」と呼ばれています。国内では六片種が主流ですが、島ニンニクは八片種で赤みがかったのが特徴です。スーパーで購入した中国産のニンニクは八片種が多いことから、琉球王朝時代の交易で入ってきたと考えられます。

引き継いだ当初は畑の空いたわずかなスペースで、自給用として栽培していましたが、評判が広がって消費者から注文を受けるようになり、6年前から3aの面積で連作が始まりました。

定植前に緑肥で栽培したソルゴーをすき込み、牛ふん堆肥と自家製発酵肥料（材料は米ぬかと油粕）を元肥として土づくりを行います。

秋の彼岸ごろ約20kgの種を定植し、栽培期間中に2回の除草作業を行います。翌春の4月上旬に収穫を行い、3aの面積で約100kgの収獲をします。

□本部（もとぶ）と島ニンニクの文化的背景

具志堅さんの住む本部町の崎本部（さきもとぶ）では、旧暦の大みそか（トゥシヌユール）に、1年間の無病息災と迎える年の健康を願って、仏壇（トートーメー）へ島ニンニクを葉と球根（実）、根もつけたまま供える風習があります。これはいつから始まったか不明ですが、崎本部ではその風習があるため、それぞれの家庭で栽培されていました。

翌日（旧暦の元旦）には、仏壇に供えたニンニクと島豚の顔の皮（チラガー）を炒めて食べ、2日の仕事はじめ（ハチウクシー）の日には、農具を集めて、島ニンニクと豚肉を炒めたものとお酒などを供えたといいます。

伝統的には、密植で栽培し間引きを行い、間引いた茎を刻んで塩漬けにして保存食としました。太った実は4月上旬に収穫して、これも塩漬けにして甕（かめ）に保存しました。一般的に、これらはがん予防に効果があるとされる栄養素を含んでおり、同じように保存された島ラッキョウと一緒に、おやつのようにして食べていた背景があり、沖縄の長寿の一因と思われます。

具志堅さんは、祖母から譲り受けた種を、自家採種で栽培し続けており、50～60年間自家採種が続いています。

現在島ニンニクは、葉を食べることが主流となっており、沖縄の伝統的野菜を紹介するホームページなどでは「葉ニンニク」と紹介されており、実である球根はあまり活用されなくなっているのが現状であります。

□生産者のメッセージ

私が病気になった時、自然農法の野菜を中心に菜食を続けることで改善し、健康が保てることを実感しています。このほどMOAインターナショナルより「菜園推進員」の資格をいただきました。年々体力の衰えは感じていますが、これからも多くの人に自然農法を伝えていきたいと思っています。

特集

農と医が一番近い町

岡山県／和気研究会

食の重要性を熟知して農業も営むようになったお医者さんと自然食で健康を願う生産者が出会い、農と医が直結した和気の地産地消。ここでは行政も一緒になって有機農業を普及させながら、町の健康づくりが着々と進んでいる。

集まってくれたお孫さんと一緒の和気研究会メンバー。右から藤原征子さん、江見一郎、友子さんご夫妻と鍵山普及員。

和気研究会の主力生産者である友子さんとご主人、藤原さんが連携して端境期をつくらない出荷体制を整えている。取引先の病院では、その時出荷できる野菜の種類や量を問わずすべて引き取ってくれる。

江見さんの有機 JAS ほ場。（手前の畑）

セミナーでは、家庭菜園の現場で講師による指導も受けられる。

「安全な野菜づくりセミナー」。講師は県の職員が務め、有機栽培で即戦力となるような授業が行われていた。

江見家に嫁いだ友子さんだったが、最初は戸惑うことも多かった。とくに、自然農法を始めたお義母さんが毎日のように語る自然農法や食の大切さには反発すら感じていたという。ところが28年前のある日、友子さんに転機が訪れる。

学校給食の調理員（公務員）として働いていた友子さんは、たまたまある講演会に出席することになった。それほど興味があった訳ではない。ところが、講師だった下野國夫医師（医療法人閑谷（しずたに）会理事長）の話しを聞いているうちに愕然となった。あれほど反発していたお義母さんとまったく同じ話を、著名なお医者さんが聴衆に語りかけていたからだ。

それ以来、友子さんは自然農法と健康について深く考えるようになった。仕事の合間にお義母さんと一緒に畑に出る時間が増え、仕事場では、給食に化学調味料や冷凍食品が使われていることに疑問を投げかけ、仲間と話し合う時間が増えていった。そして10年の歳

月が流れたが、運命の糸が再び友子さんと下野医師を結びつける。

下野医師は、長年地域医療を支えてきたばかりでなく、多方面の活動で地元では名の知れた存在だ。ベトナム戦争時の難民を積極的に受け入れ、多くの里子を我が子同然に育てた経験もある。そんな里子のひとりに、重度の喘息に苦しむカンボジアの少年がいた。

それは壮絶な闘病となった。横になって寝れないため5枚重ねの布団にもたれて眠り、下野医師が付き添いながら発症時にはネオフィリンという気管支拡張剤を注射する毎日が続いた。さらに横浜国立大学病院の重症喘息病棟に入退院を繰り返しながら治療するも回復せず、岡山大学の喘息専門チームに相談して特効薬の副腎皮質ホルモンを投与するも効かなかった。当時、少年は1回の食事にスプーン1杯のお粥と水しか摂取できず、11歳なのに体は保育園児より小さかったという。

しかし、下野医師は諦めなかった。そして一切の薬を断つという医師としては苦渋の選択をする。その代わり、毎朝5時起きの乾布摩擦、朝夕の畑の手伝いと、鶏やヤギ、牛の世話をさせた。それから有機野菜中心の料理を家族全員で作り、動物や自然の恵みに感謝して食べる毎日となった。

農業大好きなお医者さんと一緒に歩む自然農法の道

お医者さんであり生産者でもある下野國夫先生。農業の専門書を読みあさり猛勉強し、有機栽培を病院の周辺で実施している。

するとどうだろう。少年※は半年ほどで改善の兆しが見え、1年位で発作が軽くなり、週数回の発作止めの薬で済むようになった。この事実は衝撃的だった。「今も何が彼を回復させたのか分からないが、この経験は医師としての私の最大の勲章です」という。そして、自らも有機栽培で農業を営みながら、病院食のほとんどを自然食に変えてしまった。

自然農法野菜やMOAの加工食品もその頃から病院に納品されるようになっていたが、地場野菜は友子さんが担うことになり運命の糸が結ばれる。そして、これが食と健康を病院と共に歩む普及会活動の出発点となった。

それ以降の友子さんは積極的だった。平成7年、地域行政との連携を考慮し、県認定の和気健康農業研究会を発足。平成13年には、県の有機JASを取得する。学校給食にも採用され、今では地域の7つの幼稚園、小中学校に自然野菜を提供するまでになった。

「今は病院と学校給食で手いっぱいですが、仲間を増やして健全な食をより多くの人に提供したい」と友子さん。仲間を増やしたい一心から、県に働きかけて一般町民向けの安全な野菜づくりセミナーを県の農業指導員を講師にして定期的に開催する。その甲斐あって、新規就農者が加入することになった。農業への造詣が深い下野医師に後押しされながら、また一歩活動の場を広げようとしている。

※少年は身長180㎝まで成長し、現在は結婚して子供もでき、ニュージーランドで電気技師として働いているそうです。

奥熱海療院 美術文化担当　千葉昌彦

造形の美とふれあう心

一輪の花との出会いからはじまり、五感を働かせて花を良く見るところまで進んできました。今回は「花器を選ぶ」ということでお話しします。

私たちが暮らすこの世界は、目に見える物の世界と、目には見えないが実質存在する感情や思い、そのような想念の世界が混在しています。人間どうしは言葉によって意志の疎通を図り、相手の心の内を知ることは容易ですが、動物や植物、そして器物には言葉はありません。しかしながら、心をひそめて良く観察していくと、そこには何かが見えてくるのではないでしょうか！　花器の一つ一つも、人の手によって生み出された作品です。それゆえに作者の思いが入っています。言い換えれば魂そのものであるとも言えましょう。その作者の思いとふれ合えたとき、単なる器物としてではなく魂あるものとして奥の深い魅力に心ひかれることでしょう。

花器を選ぶときの心得として大切なことは、あまり悩まないことです。これまでの経験を基にした考えを持ち出さず、心を白紙にしてみると、視野が広がり、思いがけないものが見えてくることがあります。花器のほうから目に飛び込んでくるような感覚で、良いなと思った花器を素直に選んでみましょう。

実際に行うときの手順として、どのように進めれば良いのか参考までに挙げてみました。

①いくつかの花器を手に取り、良いなと思ったもの、あるいは、印象に残ったものに絞り込んでいきます。

②花器が、花の大きさや重みに充分耐えられるかどうかなどを見極めてから最終的に判断します。

③選んだ花器を良く見て正面の方向を定めて置き、水を入れます。

これで、花を生ける準備が整いました。

次回は「生ける」です。

茶の心　茶の器

床柱

黒柿

1万本に1本の確率で出ると言われる貴重な黒柿。寄贈されたものを五寸（16・5㎝）角に加工し、床柱として設えられました。40年来黒柿を見て来たという方が、こんなにも美しい木目は見たことが無いと絶賛されるほどの超一級品で、大変見応えのあるものです。

大仁農場の山野草

（財）微生物応用技術研究所　勝倉光徳

一番でなきゃと頂上を目指すツルウメモドキ

ツルウメモドキはニシキギ科ツルウメモドキ属のつる性植物です。昨今は、赤い仮種皮に覆われた果実が割れると美しく、赤い種子が見えるのでリース飾りの材料に使ったり、生け花の花材などに使われています。

かつての山村では燃料用の薪などを束ねるのにこのツルを使っていたようです。

もともと山林が主な生育地ですが、小鳥の餌としてついばまれ、遠くに運ばれるよう仕組まれていて、公園などの鳥が止まる樹木で、糞をすると種が散布され、発芽し、その樹木に絡まり、日光を求めて頂上を目指します。

雌雄別株なので雌株にしか実が生りませんが、日本全国に自生しています。耐寒性はありますが、暖地での生育は弱いようです。大仁農場でもいけばなにこのツルが使われるころになると冬の訪れが近いことを感じます。

農場内の杉の木に絡みつくツルウメモドキ

家庭菜園のススメ

最近、家庭菜園がブームになっています。庭のある家では小さいながらも畑をつくり、マンションなどに住む人たちはベランダにプランターを置いて、好みの野菜を育てている光景をたくさん見かけるようになりました。食の安全を脅かす様々なニュースが飛び交うなか、やはり「自分で育てて自分たちで食べる」というのが、一番の安全策だという認識がブームの背景にあると思われます。これこそが地産地消の究極の姿なのですが、単なる趣味の域を超えて、大きな可能性を秘めているのが家庭菜園の本当の姿なのです。

まず食料自給率の関係から見ていきましょう。ブームになったとはいえ、家庭菜園からの食材供給力は微々たるものです。もっとも、はっきりとしたデータがないため類推するしかないのですが、一般市場規模（野菜）の推移を見れば、供給源としての規模が数字に現れるレベルに達していないのは明らかです。しかし、輸入野菜や国内の供給量が極端に低下して需給バランスが崩れ、価格の高騰や不足に直面すると事態は一変するはずです。その一例をキューバに見ることができます。

これはテレビのドキュメンタリー番組で放映され、ご存知の方もいると思います。社会主義国の崩壊という事態でキューバに石油や化学肥料などが入らなくなりましたが、その時のキューバ国民がとった行動が有機農業であり家庭菜園だったのです。当時、慣行農法ができなくなった関係もあり、自給率がほぼ日本と同じ程度に落ち込みましたが、対抗手段として国民のほとんどが家庭菜園を実施するなどして5年後には生産量を回復させたということです。

わが国では、今のところ食べ物や石油の輸入がストップすることなど考えられません。しかし、イザとなった時、キューバと同じように、家庭菜園や有機農業にはその不足分を補うだけのキャパシティが潜在していることを知っておくべきだと思います。

次に食の安心という問題があります。せっかく家庭菜園をするのであれば、自分たちが食べる野菜には農薬をかけたくないのが共通の思いです。ところが有機栽培を実施している人は年々増加傾向にあるものの、全体からするとそう多くありません。これは、農薬や化学肥料を使わずに健康な野菜を育てる有機技術が一般に浸透していない側面があるからです。

しかし、農薬を使わずに野菜を健康に育てるには有機農業が不可欠です。このため、本物の野菜を育てたいという人々によって、有機農業だけを実施する市民農園もあります。本誌の3、4月号に掲載した高知市の市民農園もそのひとつで、同じ思いの市民が集まり、お互いに技術を教え合いながら切磋琢磨する姿が見られました。また、安心して子供に野菜を食べさせたいという家族がたくさん参加していたのも印象的でした。

もうひとつ、家庭菜園には大きな力が秘められています。それは、とくに自然農法の菜園で見受けられることですが、農作業でストレスが解消されるという事実です。

とくに忙しいサラリーマンにはかけがえのない場となるようで、以前訪れた岐阜県の市民農園でも、毎日のように出勤前にやってきて野菜の世話をする男性に出逢いました。その人が言うには「この場に居るだけで心が癒されて、元気に仕事場に行ける」ということでした。状況はそれぞれ違いますが、多くの働き盛りの男性が、ただ単に野菜づくりということ以上の付加価値を見出しています。自然農法の創始者も『如何に生活の楽しみが増すかは恐らく経験者のみが知る特権であろう』と述べています。

連載中の「種、いのち、を育てる」はお休みさせていただきます。

海苔

安価で栄養たっぷり

「お母さん、あすは朝早いからおにぎりをもっていきたいんだけどー」
「のりを切らしているから、白むすびならできるけど」
「えー！　のりどこかにないの？」

おにぎり、巻き寿しなど、海苔はごはんと共にいつもあるものです。味はそれほどないのにこれほど重宝される理由の筆頭は、なんと言っても香りでしょう。海で採れるのに磯臭くないからごはんの味を邪魔しない、そうかといってほのかな芳しい香りが食を楽しませてくれます。

次なる理由は色。乾のりを焼くと鮮やかな緑色になります。その色は、おいしいのりであることを表しています。そして、四角い形だから、巻き寿しにもなります。更に、適度に硬いからごはんを包むことができ、ごはんを指につけないような役割も果たしています。焼きのりにして、細くきざんで短冊状にすると、松葉のようになり、ちらし寿しなど彩り豊かな料理の一番上を飾る、とてもうらやましい役目も果たしています。

成分は、たんぱく質の含有量が海藻の中で最も多く、ビタミンAも多く、栄養価が高いと言えます。他の海藻はそのままでは食べにくいのに、のりはそのまま食べることができ、利便性に優れています。

このようにいろいろな利点があるのに、のりはとても安価です。おにぎり1個に1／4枚ののりと梅干1／2個分を加えても、おにぎり一個は70円程度。しっかりにぎったおにぎりを、2～3個食べれば十分にお腹が満たされます。

それに栄養成分的にも、でんぷんなどの炭水化物に消化の良いたんぱく質を含んでいるごはんには、脂質やリン・カリウム・マグネシウムなどのミネラルも含み、それにのりが加わると、食物繊維やビタミンが加算され、栄養バランスがとても良くなります。

おにぎりは、食塩や具が入るので焼きのりが合いますが、白いごはんには味の付いた、味付けのりを利用すると良いでしょう。焼きのりにしょうゆを付けたりしますが、しょうゆを付けすぎたりして、意外に塩分を取ってしまいます。減塩の視点からも、味付けのりをお勧めします。

エムオーエーには、瀬戸内海産ののりを焼いて、砂糖（ミネラルシュガー）、食塩（海っこ）、かきの煮汁や真鯛のだしで調味した味付けのりがあります。アミノ酸などの食品添加物に属する調味料を用いていないのが特徴です。

秋の行楽には、のりで包んだおにぎりや巻き寿しを片手に出かけリフレッシュして、明日への鋭気を養いたいものです。

参考文献「総合食品事典」同文書院、「改定　食品学Ⅰ・Ⅱ」建帛社

製造者からのメッセージ　前田海苔株式会社

自然の力を活かし、自然環境に負担をかけない、独自の生産方式！
のりの生産は、冬から春にかけて海水中に網を張って、のりを付着させます。一般的には、この網にクエン酸などで洗浄と消毒を行いますが、これを行っていません。生産者の兼田さんと共に、試行錯誤の末に乳酸菌や酵母菌といった有用微生物の力で、できるようにしました。加えて加工時に作業効率を上げる目的で使用していた薬剤も使用することを止め、まさしく環境に負担をかけない方法で生産したのりです。味付けに際しても、調味液の原材料を厳選し、瀬戸内海で採れた真鯛から当社で煮炊きした、だし汁やかきの煮汁と合わせ、MOAの砂糖と食塩を配合するなど、工夫を凝らした味付けをしています。是非、お試しください。

（海苔の生産者　兼田功さん）

GREEN MARKET MOA　おいしい自然　豊かな恵みをお届けしたい。

価　　格　892円
商 品 名　味付けのり　全形　10枚（8切80枚）
支払方法　代金引換（代引き手数料無料）
　　クレジットカードがご利用いただけます
U R L　http://www.greenmarket.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

ごぼう
北海道 十勝普及会

生産者の森さん

注文期間　12月1日～12月15日
発送期間　12月10日～
値　　段　2,200円（消費税込、送料別）
限定数量　100箱（2箱1個口で発送可）
発送形態　5kg箱（S～Lサイズ込みり）
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／10%引き

注文先　〒063-0812　札幌市[illegible]区琴似[illegible]2番[illegible]号[illegible]アエ[illegible]ビル6F
MOA商事 北海道[illegible]売　F[illegible]622 - 8[illegible]6 ／ TE[illegible]622 - 0366

やまといも
北海道 後志普及会

生産者の安田さんご夫妻

注文期間　11月1日～12月中旬　消費税込 送料込
発送期間　12月上旬～12月中旬
値　　段（右側は5kg箱の価格です）
2,000円／3,400円（北海道）
2,300円／3,600円（東北）
2,500円／3,800円（関東、北陸、中部）
2,700円／4,000円（沖縄を除く他の地域）
発送形態　2.5kg／5kg（L、M込）
支払方法　郵便振替用紙を同封

注文先　〒046-[illegible]012　北海道[illegible]郡余市町山田町[illegible]439　安田正俊
FAX（0135）22 - 3550 ／ TEL 同左

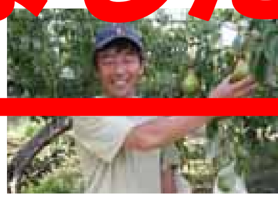
りんご（ふじ）
[illegible]県 弘前普及会

生産者の斉藤さんご夫妻

注文期間　11月上旬～12月上旬
発送期間　12月下旬
値　　段　3,650円（消費税込、送料別）
※送料は全国一律600円となります。
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

注文先　〒413-0011　静岡県熱海市田原本町9-1 熱海第一ビル7F MOA商事
MOAつうはん　FAX（0557）84 - 2645 ／ TEL（0120）555 - 872

ラ・フランス
長野県 阿南普及会


生産者の宮下さん

注文期間　11月1日～11月30日
発送期間　11月3日～12月5日
値　　段　2,250円（消費税込、送料別）
限定数量　50箱
発送形態　5kg箱（16～24玉入り）
（3ケースまで1梱包で発送可）
支払方法　発送後に郵便振替用紙を送付

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

終了しました

サトイモ
静岡県 大仁農場

大仁農場[illegible]サトイモ

注文期間　11月20日～12月10日
発送期間　11月25日～12月15日
値　　段　3,000円（消費税込、送料別）
限定数量　30箱
発送形態　8kg箱
支払方法　郵便振替用紙を同封

注文先　〒410-2311　静岡県[illegible]豆の[illegible]6-[illegible]場　農[illegible]課
FAX[illegible]0558[illegible]9（ご注[illegible]FAXのみとなります）

キウイフルーツ
石川県 富来普及会

生産者の滝口さん

注文期間　12月1日～12月20日　消費税込 送料込
発送期間　随時（なくなり次第終了）
値　　段（右側は10kg箱の価格です。）
1,650円／4,800円（関東、中部、関西、北陸）
1,850円／5,000円（南東北、中国）
1,850円／5,000円（北東北、四国、九州）
2,150円／5,200円（北海道）
2,350円／5,500円（沖縄）
発送形態　3kg／10kg箱
支払方法　お届けの翌月10日頃に振替用紙送付

注文先　〒920-[illegible]48　石川県[illegible]京町24-33　MOA商事 北陸販売
[illegible]（076）253 - [illegible]177 ／ TEL（076）253 - 1115

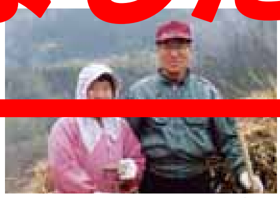
柿
[illegible]県 吉野普及会
A．平[illegible]無柿
B．[illegible]柿
C．あんぽ柿

生産者の菊井さんご夫妻

注文期間　A.11月1日～11月10日 B.11月1日～11月30日 C.11月15日～12月15日
発送期間　随時（消費税込、送料別）
値　　段　AB＝2,300円　C＝3,000円
限定数量　各50箱（消費税込、送料別）
発送形態　AB／4kg（秀品LM）C／12個入り
支払方法　お届けの翌月初めに郵便振替用紙を送付

注文先　〒564-0053　大阪府吹田市江の木町17-1　MOA商事 関西販売
FAX（06）6388 - 1711　TEL（0120）55 - 0359

紫黒米（古代米）
岡山県 津山普及会


生産者の馬坂さんご夫妻

注文期間　11月1日～来年5月
発送期間　11月上旬～来年5月
値　　段　1,000円／1kg（消費税込、送料別）
限定数量　なくなり次第
発送形態　4kg～30kg紙袋入り（小粒混合）
支払方法　郵便振替用紙を同封（振込料無料）

注文先　〒709-4635　岡山県津山市油木北708-1　黒米のうまさか（馬坂敏雄）
TEL・FAX（0868）57 - 8367

終了しました

自然薯
熊本県 宇土普及会

生産者の那須[illegible]んご夫妻

注文期間　11月1日～12月15日
発送期間　11月末～
値　　段　2,625円（消費税込、送料別）
（3箱以上のご注文は1箱につき200円引き）
限定数量　100箱
発送形態　約1.5kg箱（優品／化粧箱入り）
支払方法　郵便振替

注文先　〒869-0412　熊本県[illegible]土市[illegible]3　那須[illegible]
[illegible]X（096[illegible]23 - 09[illegible] ／ TEL 同[illegible]

スイートスプリング
熊本県 八代普及会

生産者の中川さん

注文期間　12月1日～12月20日
発送期間　12月26日頃
値　　段　2,200円（消費税込、送料別）
限定数量　100箱
発送形態　8kg箱（サイズ込）
（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

注文先　〒811-[illegible]02　福岡県[illegible]粕屋町大隈1[illegible]2-3　MOA商事 九州販売
[illegible]産課（[illegible]口まで）FA[illegible]938 - 88[illegible]8 ／ TEL（092）938 - 7662

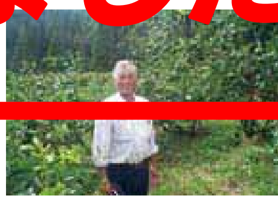
レンコン
[illegible]県 佐賀普及会

生産者の岩永さんご夫妻

注文期間　11月1日～11月20日
発送期間　11月26日頃
値　　段　2,600円（消費税込、送料別）
限定数量　100箱
発送形態　3kg箱（3箱まで1梱包で発送）
支払方法　お届けの翌月10日頃に振替用紙郵送

注文先　〒811-2302　福岡県糟屋郡粕屋町大隈162-3　MOA商事 九州販売
農産課（山口まで）FAX（092）938 - 8838 ／ TEL（092）938 - 7662

早香みかん
宮崎県 南郷町普及会


生産者の蛯原さん

注文期間　11月1日～11月30日
発送期間　12月10日頃（60箱限定）
値　　段　2,800円（消費税込、送料別）
発送形態　5kg箱（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

注文先　〒811-2302　福岡県糟屋郡粕屋町大隈162-3　MOA商事 九州販売
農産課（山口まで）FAX（092）938 - 8838 ／ TEL（092）938 - 7662

お便り回覧板

東日本大震災で改めて自然米の有難さを実感いたしました。北海道は被害も少なく、ほとんど心配する事もなく食事ができ、まして自然農法産物が食べられるなんて、被災者の方には先の見えない現実となってますのに、言葉がありません！　ガンバレ日本！　出来ることをさせていただきます。

（北海道滝川市　田中見和）

大震災をのり越えてという岡田普及会の記事が大変参考になりました。荒涼とした中を諦めない心で畑の復活をさせていただいた心に深い敬意を捧げます。某新聞で読みましたが、ヨーロッパでの有機栽培普及はチェルノブイリの原発事故に始まっているとありました。MOA自然農法もこれからだと思います。私たち消費者も家庭菜園でがんばります。生産者の皆さんも大いにがんばって下さい。

（静岡県浜松市　生駒孔一）

このたびの大震災の記事（岡田普及会）に大変に嬉しくもあり、感動もしています。人と人との絆とボランティアさん達の力で復興が進んでいる様子に、神戸の震災当時を思い出しております。体に気をつけられまして、ご活躍下さいますようお祈りしています。

（兵庫県神戸市　吉岡庸隆）

私たちが心豊かに暮らしていくには、これからはあまり国や政治家などに頼らず、一人ひとりがより自立して行くことが求められているようです。つまり、価値観を変える事が大切と思われます。人間らしく生きて行く。政治には人を勇気づけられる政策、何事も頑張れば報われる国になって欲しい。日本人の若者を中心に元気がなく、下を向いている人が多いようですが、外国人は元気があり、みんな上を向いている人が多いです。

（山梨県甲府市　渡辺初男）

葉っぱで知る窒素過多の記事を読んで、ベランダの植物達の葉がブクブクになっている訳がわかり、「納得！」と嬉しかったです。私はいつも家で精米した自然農法産米を洗う時、とぎ汁を植物たちに「おいしいでしょ」と言いながらやっていました。やりすぎたのですね！。

（愛知県名古屋市　横松節子）

シェフのレシピ「フライパンで梨のケーキ」を見て、これなら私もできそうとすぐに思いました。いつもホットケーキを焼いているのですが「これはいい！」りんご、バナナなどいろいろ試してみます。

（広島県豊田郡　出口圭子）

温故知新

自然暦
農事暦

「梅の花の落ちる頃から木接が始まる」

伝

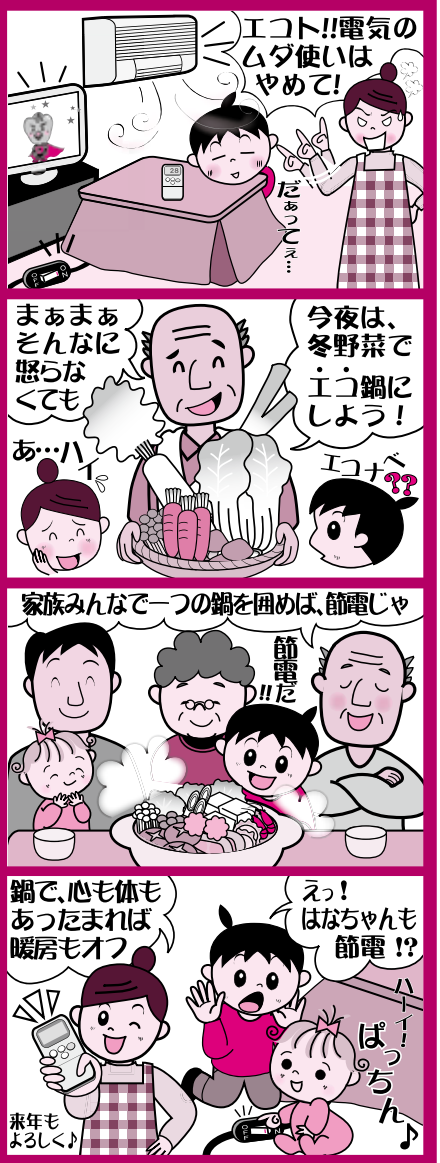
福岡県久留米市国分・倉鍵久太郎八十二翁の談。

出典『自然暦』（川口孫治郎著、昭和18年、日新書院）

ちょこっとエコママ

vol. 10

「鍋で心も体もぽっかぽか」　たて☆りえ



プレゼント

今回は『野菜トランプ』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ご記者でお申し込みください。

締切 12月20日（火）消印有効

終了しました

当選は発送をもってかえさせていただきます。
なお、お便り回覧板に掲載された方と当選者は必ずしも一致いたしません。予めご了承ください。

〒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

トピックス

食育の新教材として野菜トランプが新発売

10月1日に（財）微生物応用技術研究所から、食育の教材として、野菜トランプが新発売されました。

このトランプは、野菜40枚、虫8枚、環境4枚とジョーカー2枚のカードが1組になっています。

トランプの中央に野菜などのイラストがあり、原産地や特徴が分かります。家族や友達とクイズをして楽しんだり、学校やセミナーで教材として活用することができます。販売価格は千円（送料は別途かかります）です。

購入は氏名、郵便番号、住所、電話と購入個数を明記の上、お申し込み下さい。

♣注文先　MOA自然農法文化事業団
FAX 0558（79）1115

♠トランプの内容に関する問合せ先
微生物応用技術研究所　環境調査部
FAX 0558（79）0398

遊びながら、野菜や食への関心を高めます。

MOA大仁研修センター料理長
謝名元敏夫

おから入りお芋の プレッツェルをつくりましょう

プレッツェルとは、独特な結び目の形に作られたドイツの伝統的な焼き菓子です。日本では、今回のレシピのようにスティックタイプのプレッツェルが広く親しまれています。卵を使わず作れるので、卵アレルギーをお持ちのお子様にも召し上がって頂けます。

また、サクサクとした歯ごたえが特徴的なお菓子です。近来、食生活の変化によって、咀嚼能力の低下が注目されており、低下することによる過食や肥満が生活習慣病につながると言われています。よく噛むことで胃の働きを良くし、肥満防止だけでなく歯の病気予防やがん予防の効果も期待できます。

1 オーブンを150℃に予熱しておく。

2 サツマイモは皮ごと蒸かしてから、包丁で細かく切る。おからはフライパンで乾煎りして軽く水分をとばし、熱いうちにサツマイモと砂糖を混ぜ、練り上げる。

3 ボールにマーガリンと強力粉を入れ、手に強力粉をつけて、マーガリンが粉と混ざってポロポロとした状態になるまで、よく馴染ませる。
※マーガリンをよく馴染ませることで、サクサクとした食感がでます。

4 ②の中に③を入れて、ひとつの塊となるようにこねる。

5 ラップをしき、その上にごく薄く油をひき（分量外）、④の生地をのせ、その上にラップをかぶせ、ラップの上から麺棒で厚さ3㎜まで伸ばして長方形に整える。

※アイディアをお持ちの方は編集部までお手紙下さい。参考にさせていただきます。

ここがポイント●
穴を開けることで火の通りがよくなります。

6 ⑤の表面にフォークで適度に穴をあけ、幅1㎝の棒状に切り分け、天板に並べオーブンで15分程、様子をみながら焼く。

先端は焦げやすい為、様子をみてアルミ箔をかけて焼いてください。

（全量）

調理時間	エネルギー	塩分
30分	539kcal	0.2g

使う材料（長さ15㎝で20本分）

○皮つきサツマイモ	90g
○おから	40g
○強力粉	40g
○砂糖	20g
○マーガリン	20g

※調理時間にサツマイモを蒸かす時間は除く

健康野菜クッキング

カリフラワーのスープ

約 25 分	48kcal（全量）	0.8g（全量）
調理時間	カロリー	塩分

栄養士'の一口アドバイス

今月のアドバイザー　眞弓明子さん

カリフラワーはブロッコリーと同様に花のつぼみの部分を食用としています。豊富に含まれるビタミンCは熱を加えても壊れにくいという特徴があり、風邪の予防や肌を美しくする効果が期待できます。また、食物繊維も多く、腸内の老廃物を排出し、便通を整えてくれます。色の白いものが一般的ですが、紫色のものやオレンジ色のカリフラワーもあります。カリフラワーは劣化が早く、味も栄養価もすぐに落ちるため、なるべく早く下茹でして冷蔵庫で保存してください。

今回は、洋風だしやコンソメの代わりに和食の基本となるだし汁を用いて風味のよい優しい味のスープにしました。簡単ですので、是非お試し下さい。

「材料」（4 人分）

●カリフラワー	200g
●長ねぎ	40g
●ニンニク	1/2 かけ
●ブロッコリー	50g
●ご飯	30g
●オリーブ 油	小さじ 2
●だし汁	3 カップ
●塩、コショウ	少々

※長ねぎの代わりに玉ねぎを使っても美味しく作れます。

つくり方

①カリフラワーは一口大に切る。長ねぎは小口切り、ニンニクは薄切りにする。ブロッコリーは小房に切り、茹でる。

②フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ、弱火にかける。

③ニンニクの香りが出てきたら、カリフラワーと長ねぎを加えて炒め、油が回ったらだし汁と塩、コショウを加えて煮込む。

④カリフラワーが柔らかくなったら火から下ろして冷ます。

⑤ミキサーに④とご飯を入れてなめらかにする。

⑥器に盛り付け、ブロッコリーを飾る。

編集発行人／水野昌司　発行所／一般社団法人　MOA 自然農法文化事業団　〒 410-2311　静岡県伊豆の国市浮橋 1601 番地 1　／定価 300 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