

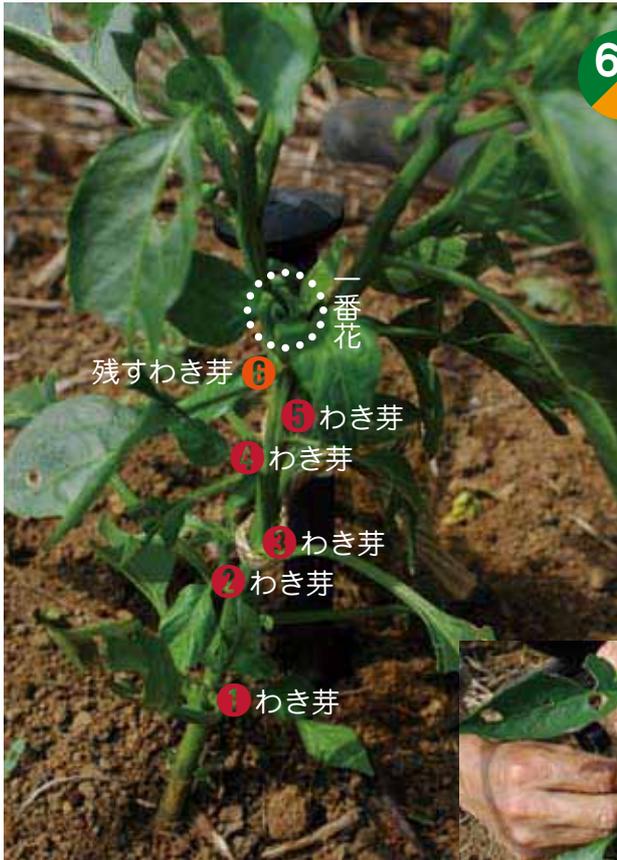


step  
69

# 自然農法で家庭菜園

栽培誌

## ピーマンをつくろう ①



わき芽は小さいうちに欠きましょう。

### わき芽を欠く

主枝と本葉の間に生じ、側枝となって生長していくのがわき芽です。ピーマンの場合は、一番花が咲く真下の本葉に生じるわき芽だけを残し、下のわき芽はすべて欠きます。これにより一番花以降の果実の生長を助けます。



定植後、わき芽を早めに欠いて あります。プランターのように一番花以降の果実の生長を助け さい株での栽培では支柱による誘引を行います。また、暑くなってくると繁茂するので、果実が成って枝が曲がったり折れないように、本編に 観ても楽しむことができます。ピーマンは収穫期間が長く、赤く完全させて彩りを楽しみます。

### 種からの栽培

自家採種して畑に合ったピーマンを育てていくのも自然農法の楽しみ方のひとつです。今回は、苗床で育てた後の移植栽培をプランターで育ててみました。



この時、根を傷つけないように大きめに掘ります。



苗床から元気な苗を選びスコップで持ち上げます。



水をやった後は、被覆や支柱立てをして世話をします。



周辺の土を両手で軽く固めます。



土づくりをしたプランターに植え替えます。



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



△ 葉でわかる土の健康度

一般的に土の中の養分が過剰になると窒素過多になり、病害虫を招く原因になりますが、それを葉の変化によって診断することができます。写真にあるように窒素過多になると葉に栄養が溜りゴワゴワと波打つようになります。このような畑では堆肥の施用をやめたり、深耕するなど、養分調整するように土づくりをしましょう。

今回はマイカー線を誘引のための支えに使用します。



△ 誘引

多数の株を誘引する場合は、トンネル用のアーチを活用してロープを2本通し、そのロープに伸びてきた主枝をヒモで固定（8の字）するのが便利です。



アーチの上部の2点を基点とします。



△ 収穫



下方から花が咲き、実を結んだものから収穫していきます。



マイカー線に枝を結んで誘引していきます。こうすることで混み合った枝が開き、光合成が活発化します。



最後のアーチに線を結び、もうひとつの基点にも同様に線を張ります。



その場でヘタを切り食卓へ。



## エンドウ

(播種・冬越し・追肥)

## 見分け方

収穫する時期によって、キヌサヤ、スナップエンドウ、グリーンピース、エンドウマメとして利用します。

キヌサヤは幼果を利用するため、ガクがしっかりと実を包み、鮮やかな緑色で、マメの部分がペチャンコでふくらみがなく、ヒゲが白っぽくピンとはついています。

スナップエンドウはガクがやや反り返り、サヤは鮮やかな緑色で、光沢があり、マメの部分がふくらみ、ヒゲが緑色でピンとはついています。

グリーンピースは、マメのやわらかい時期に利用します。サヤは全体がふくらみ、淡い緑色で光沢は薄れ、硬くて食べられません。またヒゲは痕あるものの取れてな

くなりません。エンドウマメは完全な種子を利用するため、サヤが完全に黄化してから収穫します。

## 作り方

10月中旬～11月上旬に播種しますが、移植と直播があります。まず、土づくりです。エンドウは秋

に発芽し、冬を越して、春に伸長し、開花・結実します。秋～冬は越冬するだけなので、栄養分はほとんど使いません。逆に、肥料分が多いと、秋に生長し、越冬できなくなりません。そこで、堆肥だけを良く混和して耕し、2週間以上放置して微生物を安定化します。

移植に用いる苗作りは、1鉢に3粒ずつ播種します。本葉が1～2枚の頃、良い株を2本残して間引き、本葉が4～5枚に生育したら、35cm間隔で定植します。直播の場合は1穴3～4粒を播種し、本葉が4～5枚に生育したら、生

育の良い株を1～2本残して間引きます。次に、笹竹を株元に立てます。笹竹には春にエンドウの蔓がからみつきまます。また、冬の寒さからエンドウを守ります。

エンドウは春先、開花・結実すると、次々と収穫するため、肥料を多く必要とします。そこで、春、暖かくなり、蔓が伸び始めたなら、葉色が落ちないように、油粕などの有機質肥料を小まめに追肥します。エンドウは茎葉が小さく、地面を這う頃までは寒さに強いのですが、蔓を絡ませ上部に向かって伸長する頃になると寒さに弱く、凍害を受けるおそれがあります。

このため、温暖な地域では早播きでも大丈夫ですが、寒い地域では厳冬期に伸長しないように、秋遅く播くか、あるいは3月中旬以降気温が

上昇してから播種します。

サヤが十分に



収穫時期を迎えたスナップエンドウ

生長した頃がキヌサヤ、子実が太ってきた頃がスナップエンドウ、サヤの光沢がなくなる頃がグリーンピースとして収穫できます。軟らかい蔓は、40～50cmを摘み取りトウミヨウとして利用することもできます。

エンドウは古代オリエントや地中海で農耕とともに栽培が始まった豆で、日本へは9世紀ごろ伝わったと云われています。種子は「丸型」と「しわ型」があります。自家採種すると丸型が優性で遺伝します。かの有名なメンデルはこの現象から「メンデルの法則」を発見しました。



## 第9回東北地区自然農法情報交換会開く



太鼓の練習をする園児たち

1月28日・29日、鶴岡市で情報交換会開催！内容は、MOA 奥熱海クリニック佐久間院長による基調講演、本誌P7～P9掲載の十坂保育園園長による事例発表、十坂ちびっこ太鼓の演奏他。問合せ先：MOA東北地区会員連絡会議 TEL022-388-1355

□山形県  
東北地区自然農法普及会

## 第15回新潟県自然農法研究発表会開く



長岡市で昨年11月に研究発表会を開催しました。内容は、高知県有機農業研究会の山下理事による講演、野浦トキの郷米生産組合の北野組合長や新潟市立漆山小学校の金子先生や柏崎市の水野氏による事例発表があり、生産者と消費者の相互理解の深まる発表会となりました。

□新潟県  
新潟県連合会

## 第3回能登地区自然農法交流会開く



能登地区において、昨年12月に第3回自然農法交流会が開催されました。会場の志賀町文化ホールに地元の有識者などを招きパネルディスカッションを開き、生産、流通、消費それぞれの立場から意見交換が行われました。昼食には地元普及会の自然米おにぎりなどが提供されました。

□石川県  
能登地区自然農法普及会

## MOA 熱海保育園 大仁農場で収穫体験



園児たちが大仁農場で昨年10月に収穫体験を行いました。5月に田植えをして立派に育った稲を、ヨイショ、ヨイショと掛け声をかけながら、慣れない手つきで刈取り、芋ほりでは掘り起こす度に喚声が湧きおこる楽しい一日になりました。

□静岡県  
大仁農場

## 情報交換会 in 島根 1/22 松江市で開催



昨年の交換会で挨拶する鳥取県農試の熊谷室長

有機農業の中国地区情報交換会を1月22日（土）午後1時～4時半、島根県松江市のくにびきメッセ1階の小ホールで開催します。

内容は、水稲の雑草対策事例とオーガニック農家経営事例などです。

問合せ先：TEL082-502-6137（細川）

□島根県  
中国地区会員連絡会議

## オーガニックフェスタ 夕鹿児島に参加



昨年11月、鹿児島市で来場者4万人規模の日本最大の有機イベント、オーガニックフェスタ夕鹿児島が開催されました。今回は7つの普及会から生産者、愛好者の他、鹿児島市普及会の農業体験交流会共催のまるいストアも参加し、自然食を販売しました。

□鹿児島県  
鹿児島県会員連絡会議

### Organic Farming Movements



自然農法の取り組みの紹介や試食も行われた。

有機農業セミナーの様子



### 有機農業の動き

#### 農水省「消費者の部屋」で有機農業の紹介

去る、11月1日～5日農林水産省の「消費者の部屋」において、『有機農業の目指す世界2010』と題して、有機農業推進法にもとづく取り組みの紹介が行われました。

今年で4回目となるこのイベントでは、全国有機農業推進協議会・有機農業技術会議・日本有機農業研究会の3団体が協力し、有機農業・自然農法の取組みをパネルで紹介、農産物や加工食品の展示と試食が行われました。消費者の疑問・質問に答える有機農業セミナーや有機農業の相談窓口も同時に開かれ、大仁農場に開設した「有機農業参入全国相談窓口」も紹介。来場者は全国的な広がりをみせる有機農業や大仁農場の事業に興味を示していました。

また、期間中には筒井信隆・篠原孝両農水副大臣が訪れましたが、見学中に自然農法について質問があり、理解を深めていただくことができました。

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 参入全国相談窓口



# カボチャ



生育中のカボチャ



大麦の被覆



生産者による圃場研修会

□自然農法での連作栽培で収量が安定するまでの営み

昭和48年頃に自然農法を開始した当時は、比較的栽培が容易な焼酎の原料であるサツマイモを中心に栽培していましたが。数年後、就農当時から慣行農法でカボチャを栽培していた経験を生かし、自然農法によるカボチャ栽培に挑戦しました。

当初は、うどんこ病や疫病、センチユウなどの病害虫被害が甚大で、収量は低く、品質も悪くて消費者からの苦情がありました。その病害虫の対策に木酢などを使用しましたが、判然とした効果はみられず、根本的な解決には至りませんでした。

しかし、土づくりは栽培当初からカヤを中心とした草質堆肥で行い、5年目くらいからは牛糞堆肥も使用するよ

うになり、カボチャの収穫後は、ソルゴー、クロタラリアなどの緑肥を栽培し、すき込むことでセンチユウの被害はみられなくなり、収量は年数経過と

## 鹿児島県◆指宿普及会

共に向上して品質も安定しました。

地元の山川地域の平均収量は、1.5 t / 10 a で、はじめは500 kg / 10 a 程度しかなかった収量が、近年では1.2 t / 10 a と地域の慣行栽培とかわらなくらいの収量を得られています。自然農法実施して5年を越えれば、収量、品質ともに安定してくると実感しています。栽培面積は当初15 a ほどでしたが、徐々に拡大して今では全面積150 a で自然農法によるカボチャ栽培を実施しています。

## 西村美好さんの事例

① 育苗  
本葉4枚で主枝を摘心し定植。定植後の活着がスムーズに進むように健全な苗を作るよう心がけています。用土には野積みして何年も経過している草質堆肥を使用します。

### ② 土づくりと栽培管理

圃場の土づくりは、草を中心とした粗大有機物と牛糞との割合を8:2で製造した完熟堆肥を約3 t / 10 a 程度施用します。観察から、カボチャは果実肥大期に

養分を必要とし、この時期に養分切れを起こすと樹勢が弱り、うどんこ病が発生しやすくなると感じており、生育状況をみながら追肥に米ぬかと菜種油粕を発酵させたボカシ肥を株周りに施用します。

③ 病害虫対策  
一番果の着果時期には訪花昆虫が少ないので、人工交配を行ない、10 t / 15 節くらいに着果させています。

病気の対策は、中耕時にディスクプラウで土を寄せ、排水溝を作り、高畦

にして排水の良い圃場にするよう心がけています。

品種は『えびす』『くりゆたか』が地域の主流品種ですが、低節位から良く着生し、着果が良好で、うどんこ病、梅雨時期に発生する疫病などの病害を回避しやすく、比較的早くから出荷が可能な『ほっこり133』を使用しています。

害虫の侵入防止と暴風対策に、大麦、小麦を利用して使います。その後、これらを敷き草として利用しますが、エンバクやライ麦に比べて根が弱いので、楽に引き抜く事が出来ます。刈り取らずに引き抜くのは、根を残し強風による敷き草の移動を防ぐためです。

今後も、品質と収量を維持しつつ、消費者に自信を持って勧められるカボチャづくりに努力していきたいと思えます。

### 栽培暦

月	主な作業	管理内容
1	播種	無加温ハウスで約1ヶ月間育苗
2	定植	2月中旬、4葉で主枝を摘心。3日後に定植。
3		本圃は透明マルチとし、トンネルビニールの上に保温シートをかける。
4		子づるを2本伸ばす側枝2本仕立て。
5	収穫	収穫は5月中旬からの約2週間に行う。
6		

# 特集

## 食育に秘められた 幼児教育の極意

■ 山形県 / 酒田市 ■



保育士となり十坂保育園に  
戻ってきた卒園生に囲まれる前  
田光子園長と高橋義昭会長。

頑固一徹に育て上げた自然米を地元のお客さんに届ける高橋さん。その先のひとつに十坂保育園がある。そこでは私たちの求めていた「食が人を育てる」教育がごく当たり前のように実践されていた。



未満児保育の食事はすべて地元の自然米。子供たちの健康を最優先に考えてのことだ。



食べる事が楽しい！を育てる「ちびっこレストラン」は、それぞれが好きな時間に好きな量を食べることで自主性も培われる。



酒田普及会の高橋義昭会長「地元中学校のクラブのスタメンの殆どが十坂保育園卒園生」という。

子供たちが好きな場所に穴を掘り焼き芋が始まった。本物に触れ、自然の巡りを知ることが、ここでは教育の重要なテーマになっている。



それはちょっと珍しい光景だった。子供たちが園庭狭しと走り回るなかで、松ぼっくりを火種に焼き芋に夢中な一団。団扇うちわをあおぎながら楽しそうだが、聞けば、自分たちで松ぼっくりを集め、穴を掘る場所も決めて焼き芋をしているという。ただもうもうと煙が立ち上るなか、必死になって火を煽っている姿はどこか誇らしげだ。都会の保育園では考えられないが、ここでは重要な教育のいち場面であり、日常の風景なのだ。

十坂保育園は昭和52年に庄内平野の海岸線を近くに望む農村地帯に開園した。ほとんどの園児が農家育ちのため食生活に恵まれていると思われがちだが、忙しい農家の食生活はその真逆だったと、自身も農家に生まれ育った前田光子園長は振り返る。そこから手づくりおやつやレストランのある保育園づくりがスタートする。

とはいうものの、それは試行錯誤の連続だったという。先進的保育園の視察を繰り返しながら、理



想的な保育の姿を追い求めた。

「私たちは園児たちと真剣に向き合うことで実に多くのことを学びました。個性も家庭における生活パターンもひとり一人違うから、好みもお腹の減る時間も違う。それをひとつの枠にはめることが不自然だと気付いたのです。だから園児が自分で判断して多くのことを自主的に決められる環境を作りました」という前田園長は、食でそれを具体化してみせた。

まず昼食の時間を11時30分から90分間と長めに設定、好きな時にご飯が食べられるようにする一方、手づくりのおかずをバイキング形式にした。ただし、残すことは原則NG。5歳児からは食器洗いまでするのだ。少し厳しいように感じられるが、実はここに食育の極意が秘められている。

最初は欲張って多くとり、食べ残す園児たちも最終的には食べられるだけの料理を感謝して食べる様になる。皿を割ってしまった時には物事を処理することを覚えた。



前田園長と卒園生で保育士となって戻ってきた高橋順子さん（左）。ここでの体験に大きな影響を受けたという。

酒田市  
酒田普及会

## 自由の意味を知った

## 子供たちが学ぶ

## 元気いっぱい保育園

レストランに並んだバイキング形式のおかず。園児自らその日の体調や気分によって分量が自由に選べるようになっていく。



「ちびっこ畑」は子供たちの手や心を育て、自然の巡りを知り得る大切な場所だ。

さらに、十坂保育園に大きな転機が訪れる。平成2年から未満児（0～2歳）の受入れが始まり、主食のお米まで園側が提供することになり、その中身を吟味する必要に迫られたのだ。そんな折、ある食セミナーで酒田普及会の高橋義昭会長と出会う。園長は高橋さんが、自然農法一筋でササニシキをつくる地元の生産者だと知り、自然米を提供して欲しいと申し出た。以降18年間、未満児のご飯は高橋さんが一手に引き受け、自らお米を届ける間柄になった。

十坂保育園の子供たちは実に元気だ。保護者たちの園に寄せる信頼も厚い。「自由には責任が伴います。それは時としてぶつかり合うことになりましたが、その時、相手の立場を理解して優しくなれる人に育って欲しい」という前田園長の強い思いが園内のそこそこに凝縮されている。食べることは楽しいことであり、体と心をつくること。やはり食育とは「人を育てること」なのだ。



農と医 えるニッポン

グリーンだよ全員集合！

**大** 仁瑞泉郷は昭和24年に岡田茂吉先生が発表した瑞泉郷

構想に基づいて造られています。

昭和の初め、元気な若者が次々と結核になり命を落としました。

当時は有効な治療法も無く、社会問題に発展しました。一方で覇氣

の無い虚弱者も増え、将来の日本を憂えて、岡田先生は誰もが日々

健康を増進していく生活法を実践する場所として瑞泉郷を計画し、

熱海の梅園奥に建設することを宣言しました。いわゆる健康社会の

モデルづくりです。



グリーンメディスンは、環境と人間に優しく、永続的に健康にしていける医療です。

その柱に、人を健康にする永続

可能な「農業」と「医療」、まさ

に農医連携をかがけていたので

す。同時に、自然が豊かで、季節の花々が咲き誇り、子どもから大

人まで楽しめる施設（水族館・遊園地・温泉プール）やホテルを備

えた別天地にする予定でした。

**時** 代を越えて、構想通りに現代に復活した大仁瑞泉郷・

奥熱海療院は最先端の「農医連携の現場」として、社会から注目を

浴びています。診療とは独立して、農場や牧場や花苑や森林に足

を運び、散策や作業や自然体験を

楽しみ、園芸療法や音楽療法などの

気に入った健康法を受けられるため、病気を持った方だけでなく、労働・学校衛生や健康増進など幅広い利用者がいます。療院以外に酪農教育ファームやMOAスクールなど多彩な受け入れが可

能です。

**現** 代医学は食育や農医連携の受け皿になりません。そのため農医連携に基づく新しい医学

を私はグリーンメディスンと呼んでいます。

二十年前に思想家栗田勇氏は対

談『岡田茂吉の世界』の中で、私

たちを取り巻く環境を生命として

とらえ、グリーンと呼ぶことを提唱しています。更に、「人類の

今までの様々な思想の中で、もう一度自然の根源に、生命の根源

に立つて考えようという姿勢を広く、いま“グリーン”という言葉

葉を合言葉にして、行動を起こさなければならぬ」と述べていま

す。私も生命の根源に立つことが今の医学にとって必要だと思ひ、

野菜や田畑や森を連想するグリーンを採用したのです。

実は岡田先生は、自然農法の研究が進み社会に浸透していけば、

同じ理論に基づく新しい医学を受け入れる下地ができる、と踏んできたのです。

大仁農場の山野草

環境科学総合研究所 勝倉光徳

ホトケノザの昔の名はコオニタビラコ

春の七草や七草粥のおこりは平安時代の民間行事が宮中に取り入れられたものです。それから変遷を経て庶民に伝わって現在にも引き継がれ、正月の食習慣となつています。七草粥に使われるその材料は、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろと七種の中から、今回はコオニタビラコを取り上げます。

コオニタビラコはキク科ヤブタビラコ属です。現在和名で呼ばれるホトケノザはシソ科オドリコソウ属であり似ても似つかないものです。



口ゼット状から茎を伸ばし花をつけたコオニタビラコ

訂正／前号10ページ中段に青森県八雲牧場とあったのは北海道八雲牧場の誤りでした。慎んで訂正させていただきます。



# 静

岡市郊外のとある少年院で、情操指導を2ヶ月に一度担当するようになって4年以上が過ぎた。仏教職にあった高齢の前任者の後を継いでのことである。当初思いがけずこの依頼が飛び込んできた時には、大いに狼狽したものである。一介の農学者である私に何ができるのか。自問を繰り返した挙句、「稲の話ならできると

思い至り引き受けることにした。中学3年から高校2年生までの少年50〜80人ほどのクラスが対象である。鉄格子の教室で2、3名の監視人が付いている。少年たちの在院期間は平均半年ほどであるので、それぞれの少年は連続して3回ほど私の授業に参加することになる。最初その教室に足を踏み入れた時、部屋に流れる無機質な空気がたじろいだことは確かである。いずれの少年たちの目も涼やかで、その容貌と彼らが犯してきた罪

の重さとは決して結びつかないといった印象もまた強く忘れられない。準備万端整えて始めた私の話

に彼らは当初全く反応してこなかった。その心に届く言葉を探そうともがけばもがくほど空しく時間が過ぎていった。ようやく本題の稲の話に入り、スライドで自然農法稲の姿を見せたときから、ようやく彼らの心が動き始めるのを実感して安堵したものである。いったん心を開き始めると彼らは自由闊達に質問をし、意見を述べるようになってきた。しかも、その内容の確かさには驚かされることが多い。

当少年院の教育は、絵画、音楽、短歌などのアートや農業体験とほんの基礎的学習を基本にして

いるようである。身近に少年たちの姿を見ていて、この教育方針は見事に功を奏していると感じている。ここに入ってきた少年は、す

ぐに目つきが穏やかになり落ち着きを取り戻していくと、教員たちは一様に語る。更生率は70から80パーセントになるという。アートや農業の体験が、いったん荒れ果ててしまった少年たちの心の土壌を再生させる格好の手段になって

いることがよく分かる。彼らが未来に向かつてなお苦しい人生を歩み、乗り越えていくための知識や技術は、この豊かな心の土壌があつてこそ身につけられ、活かされていくのである。

## 認

知症や心の病気に罹った人

たちが自然農法の土に接し野菜を育て食べ、また、歌ったり、絵を描いたりして、癒されていく事例は数多く認められる。一説に、日本で自殺者は3万人（12年連続で3万人を超えている事実がある）、自

殺未遂者は30万人、自殺願望者は300万人といわれる。まさに日本は生命（いのち）の危機に瀕しているといえる。度重なるいじめによる小学生の自殺の報道からは、学校教育の深刻な問題も浮かび上がってくる。農業、特に土壌の健康が重視される自然農法やアートの体験をより豊富に、教育の現場や人々の生活の中に取り入れていくべき時代であると思う。



花に囲まれての農作業（イメージ）。

## 自然農法とアート



## わかめ

「わかめを食べると痩せるの?」、「だったら、お父さんはとくに痩せてるはずでしょ」、「そうだね」(笑い)、「でもわかめを食べなかつたらもっと太っちゃうかも……」

飽食の時代、おいしいものが多くて、つい食べ過ぎてしまいます。食べる量を減らさず、運動量も増やさず、減量できたらと、多くの人が都合の良いことを考え、ダイエットに良いと聞くと、すぐにそれに頼ってしまいます。そんな中、わかめも注目を浴びています。

**わ**かめスープにわかめそば、わかめラーメン、わかめごはん、私たちは「わかめ」のついたメニューには馴染みがあります。海の野菜とも言われるわかめですが、世界の中で昔から食しているのは、日本とお隣の韓国だけ

というから驚きです。

## 確

かに最近流行の焼肉屋さんで、出てくるスープや野菜には、わかめが必ず登場しています。我が家の味噌汁に、わかめは欠かせないという方も多いかと思

います。わかめは、カルシウムをはじめ多種のミネラル成分を含んでいます。さらに、腸内細菌を自然と増やしてくれる食物繊維や、必須成分のひとつであるヨードを豊富に含んでいます。

そのように多くの有効成分を含むわかめについて、最近の研究もさかんになされ、1999年には、体内で効率良く脂肪を分解してくれるということが、研究発表されました。この時いわゆるわかめブームが起り、各地のスーパの店頭でわかめが品切れとなる事態に陥りました。その後、さらに研究が進み、最近では、動脈硬化

の予防や治療食品になるとも考えられています。一方、「わかめ」に頼り過ぎず、バランスのとれた食事と適度な運動も大切です。

エムオーエーには、鳴門の渦潮で有名な鳴門海峡で栽培したわかめを、収穫後の鮮度を保持するために素早く釜茹でし、塩蔵保存し、塩抜きした後に使いやすい細切り加工し、乾燥させた、「鳴門糸わかめ」があります。流れの速い鳴門海峡の海流の中、ゆらゆらと絶えずゆれて運動し続ける中で、太い茎の肉厚なわかめへと成長します。これが、わかめの名産地のひとつに、必ず「鳴門」が取り上げられる理由です。

わかめのように運動して、今年こそは理想の体型にと決意を新たにするのは一番ですが、こたつの中の足首を少しまわして、外は寒いと弱気な決意で一年を始める、それもまたよいでしょう。

## ミネラル等が豊富でダイエットに有効

参考／理研ビタミン わかめチャンネル [http://www.rikenvitamin.jp/wakame\\_channel/index.html](http://www.rikenvitamin.jp/wakame_channel/index.html)

## 製造者からのメッセージ

條わかめ商店

当社は、昭和47年から鳴門糸わかめの養殖・生産と加工をしています。養殖は、5月頃に発芽させ、10月中旬頃まで大きな水槽で育て、1cm程度になった芽を縄に付けて、海へ入れます。春先には3m程に成長したわかめを、船に引き上げます。風が強く波が高くなりがあるので注意しながら作業しています。収穫したわかめ一枚一枚に切れ目を入れ、使いやすいよう糸状にしています。

おいしく調理するコツは、水戻したわかめを、味噌汁や酢の物を食べる直前に入れることです。お客様からの「きれいな色でおいしいね」とのお声が、作る励みになります。



生産から袋詰めまで全て家族で行なっています。



おいしい自然  
豊かな恵みをお届けしたい。

商品名 鳴門糸わかめ 32g  
価格 431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

**じゃがいも** (農林1号) 北海道 十勝会

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 郵便振替用紙をお届け翌月10日頃に送付

生産者の 辺田さん

注文先 〒063-0812 札幌市中央区琴似2条5丁目2番5号 シアニコビル6F MOA商事 北海道販売部  
 FAX (011) 622-8166 / TEL (011) 622-0366

**お粥** (自然農法産つがるRoman) 青森県 中里町自然農法研究会

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)  
 限定数量 100セット  
 発送形態 200g x 5ヶ  
 支払方法 お届け翌月10日以降に請求書送付

代表の 三上さん

注文先 〒351-0014 埼玉県朝霞市藤折町4-21-3 MOA つうはん  
 FAX (048) 469-7613 / TEL (048) 464-2313

**りんご** (ふじ) 青森県 弘前普及会

注文期間 1月6日~1月下旬  
 発送期間 1月下旬お届け  
 値段 3,850円 (消費税込、送料込)  
 関東・東北・新潟以外は別途料金 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 お届け翌月10日頃に請求書送付

生産者の 斉藤さんご夫妻

注文先 〒351-0014 埼玉県朝霞市藤折町4-21-28 MOA つうはん  
 FAX (048) 469-7613 / TEL (048) 464-2313

**キウイフルーツ** 神奈川県 小田原普及会

注文期間 1月20日~2月15日  
 発送期間 2月20日頃  
 値段 1,600円 (消費税込、送料別)  
 限定数量 30箱  
 発送形態 3kg箱 /バラづめ (Sサイズのみ)  
 支払方法 郵便振替

生産者の 石綿さん

注文先 〒250-0055 神奈川県小田原市久野4054 石綿敏久  
 FAX (0465) 35-1882 ※ハガキかファックスのみの注文です。

**青島みかん** 静岡県 藤枝普及会 静岡市普及会

注文期間 1月6日~1月末  
 発送期間 1月7日~2月上旬  
 値段 2,900円 (消費税込、送料別)  
 限定数量 50箱  
 発送形態 10kg箱  
 支払方法 郵便振替用紙を同封

生産者の 山田正義さん(左)と杉村久雄さん

注文先 〒485-0059 愛知県豊田市長瀬町1-18 MOA 中部販売 産地支援グループ  
 FAX (0565) 41-0320 / TEL (0565) 41-0325

**里芋** 富山県 南砺普及会

注文期間 1月1日~1月25日  
 発送期間 1月下旬より  
 値段 1,900円 (消費税込、送料込)  
 限定数量 50箱  
 発送形態 3kg箱 (3箱まで1梱包で発送可)  
 支払方法 郵便振替用紙を同封

生産者の 吉田さん

注文先 〒920-0648 石川県南砺市京町24-33 MOA 商事 北陸販売部  
 FAX (076) 253-1177 / TEL (076) 253-1115

**キンカン** 和歌山県 串本研究会

注文期間 2月上旬~3月下旬  
 発送期間 2月下旬より随時  
 値段 500円/1kgあたり (消費税込、送料別)  
 なくなり次第終了  
 限定数量 なし  
 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

生産者の 皆さん

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

**冬の野菜** 奈良県 大中普及会 滋賀県 桜井研究会

注文期間 2月上旬~2月中旬  
 発送期間 2月中旬 (限定50箱)  
 値段 約1,500円 (消費税込、送料別)  
 発送形態 大中/大根1本、小かぶ1束、キャベツ1玉、人参1袋◇桜井/ほうれん草、小松菜、水菜より4袋  
 支払方法 郵便振替用紙を同封 (振込料無料)

野菜セットの一例です

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

**清見みかん** 熊本県 八代普及会

注文期間 1月1日~1月31日  
 発送期間 2月7日頃  
 値段 3,100円 (消費税込、送料別)  
 限定数量 80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 郵便振替用紙を商品お届けの翌月10日頃郵送

生産者の 中川さん

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、中村まで) FAX (092) 938-7616 / TEL (092) 938-7633

**青島みかん** 熊本県 八代普及会

注文期間 1月1日~22日  
 発送期間 1月27日頃~  
 値段 3,100円 (消費税込、送料別)  
 限定数量 60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 郵便振替用紙をお届け翌月10日頃郵送

生産者の 河野さんご夫妻

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、中村まで) FAX (092) 938-7616 / TEL (092) 938-7633

**ネーブル** 熊本県 宇土普及会

注文期間 1月1日~1月31日  
 発送期間 2月9日頃  
 値段 2,700円 (消費税込、送料別)  
 限定数量 100箱  
 発送形態 5kg箱 (3L・2Lサイズ込み) (2ケースまで1梱包で発送可)  
 支払方法 郵便振替用紙をお届け翌月10日頃郵送

生産者の 中嶋さん

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、中村まで) FAX (092) 938-7616 / TEL (092) 938-7633

**キンカン** 大分県 大分府内普及会

注文期間 1月1日~1月31日  
 発送期間 2月7日頃  
 値段 3,200円 (消費税込、送料別)  
 限定数量 100箱  
 発送形態 10kg箱 (M~2Lサイズ込み) (2ケースまで1梱包で発送可)  
 支払方法 郵便振替用紙をお届け翌月10日頃郵送

生産者の 森山さん

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、中村まで) FAX (092) 938-7616 / TEL (092) 938-7633

終了しました



# お便り回覧板

## 食

の安全という言葉が当り前のように話される世の中。MOA自然農法はいつわりのない食べ物をずっと提供して下さって本当に助かります。また、今回はスコアの作り方が分かりやすく嬉しかったです。

(愛知県あま市 杉浦美香)

## 緑

豊かな自然に囲まれ、家庭菜園からスーパーに出荷する能登のお母さんたち。スゴイです。また、ミツバチまで飼っている山岸さんご夫婦の笑顔。こちらまで伝わります。

(栃木県宇都宮市 吉沢輝順)

## 白

自然農法はミニトマトを作ったことがありませんが、昨年からオクラを作ってみようと、人からもらったオクラの種を乾燥させていましたが、さて、どうやって育てようかと思っていたところ、ちょうど9、10月号で育て方が載っていたので、庭でチャレンジしてみようと思います。分かりやすい説明で助かります。

(石川県糸井市 宮上久枝)

## 4

月より地域の集会所を借りて団地だけの野菜販売に取り組んでいます。顧客も定まり売上げも上々です。お茶会と拠点へつながらる様に心がけています。不自由な

身体ですが、続けられる限り喜ばれるボランティアに徹して行こうと思っております。地域の野菜農家さんたちのご協力を望んでおります。

(広島県東広島市 永谷博士)

## 何

でも相談室においてダンゴ虫の件でアドバイスを頂す。今迄も大変で、私たちも困っていました。野菜クズなどを食べるとは知りませんでした。勉強になりました。

(千葉県鴨川市 鈴木洋子)

## ダ

アイコンは、ダイコンおろしも、フロキダイコンも、また刻んだ葉っぱも大好物ですから、小さな家庭菜園で毎年楽しんで育てています。前回は自作のダイコンの種を採って播いたら、市販の種より生育が良かったので、今回の記事に詳しい赤線をひいて読みました。今年は高温続きのため9月に入ってから播きましたが、成果を楽しみにしています。

(神奈川県厚木市 前川一郎)

## 二

エンジンのそぼろご飯の写真が彩りも良く器もマッチして大変食欲をそそられます。作り方と同時に器の選び方、盛りつけ方も参考になります。

(東京都品川区 鈴木寿美江)

vol. 5  
ちこつとエコマ  
「おでかけ前のエコ」 たて☆りえ

さあ初詣に行きましょう！でかける15分前に暖房を切るのもエコよ！部屋の温度は急には下がらないからね♪

さてと…あれ、お財布どこだっけ？家の鍵は…〜と携帯電話は〜？

だんだん寒くなってきたよおがあさん そろそろ…

おがあさんの携帯電話がみつかりますよーに！

## 温故知新

### 自然暦 農事暦

「彼岸中に氷が流るるなら種を下すな」

## 伝

岩手県下閉伊郡川井村大字田代付近の諺。播種しても成育覚束なしとの意なり。

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『さんかんとはつさくのセット』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、記事の感想を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。

当選は抽選によっておこなわれます。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。

締切 2月25日  
(金) 消印有効

〒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

# スツクピト

大仁瑞泉郷で健康と秋の収穫まつりを開催

大仁瑞泉郷は昨年の11月6、7日の2日間、恒例となっている健康と秋の収穫まつりを開催しました。両日も晴天に恵まれ、近隣をはじめとして全国から来場者が訪れ、広い農場もまたたく間に人で埋まり、大勢の人の歓声に包まれていました。

展示圃場では、この日のために育てられたダイコンやサツマイモなどの収穫体験があり、大テントでは桑江知子さんの歌や太鼓の演奏が華々しく繰り広げられていました。



収穫体験には長蛇の列も。

あけましておめでとうございます。昨年中は自然農法活動に多大なご支援をいただき厚く御礼申し上げます。今年も引き続き変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

MOA自然農法文化事業団



MOA 研修センター料理長  
謝名元敏夫



## リンゴ餡のそば団子をつくりましょう



**1** リンゴは、皮をむき5mm厚のイチョウ切りにし、フライパンに入れる。そこに砂糖を加え、蓋をして弱火で煮る。

※ MOAの砂糖の場合は、ミネラルシュガーよりティーシュガーを使用した方が、明るい色の餡に仕上がります。酸味の強いリンゴの場合、味や香りにメリハリが出ますが、酸味が弱い場合は、レモン汁を加えて調整してもいいでしょう。



**2** リンゴに透明感が出始めたらひっくり返し、さらに数分煮て、全体が透明で飴色になったら火を止める。



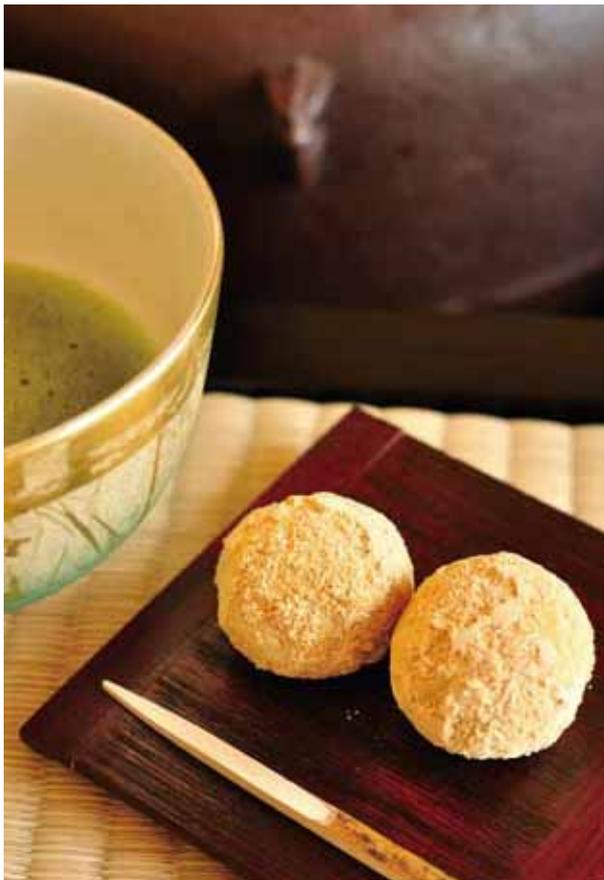
**3** 粗熱がとれたら、荒みじん切りにしてシナモンを軽くふりかけて混ぜる。



**4** そば粉に熱湯を加え、ゴムベラ等でよく混ぜてこねる。その後、20gくらいずつに分けておく。



**5**



20gに分けておいた④を水でぬらした④を水でぬらしたラップで挟み込み、平たくのばし、10g程度の餡を包む。  
※リンゴの代わりに茄子味噌等を包めば、お焼きの様な感覚でいただけます。そばは色々な食材と相性がよいいため、様々なアイディアでお試してください。



年越しそばや引越しそばなど、古くから縁起の良い日本料理として親しまれてきたそば。その原材料であるそば粉には、植物性の良質なたんぱく質や疲労回復効果のあるビタミンB<sub>1</sub>、皮膚や粘膜を保護し、抵抗力を高めるビタミンB<sub>2</sub>を多く含んでいます。また、高血圧や動脈硬化の予防に効果的なルチンという成分も豊富です。

そば粉を麺にして食べる習慣が定着したのは江戸時代頃で、それ以前は、そば団子やすいとん、お焼きなどにして食べられていたそうです。新しいようで昔懐かしいそば団子を是非、召し上がってみて下さい。

(全量)

調理時間	エネルギー	塩分
35分	591kcal	0g

### 使う材料 (8個分)

<b>団子</b>	
○そば粉	100g
○熱湯	90g
<b>餡</b>	
○リンゴ	130g
○砂糖	13g
○シナモン	適量
<b>きな粉</b>	
○きな粉	小さじ4
○砂糖	小さじ2



**6** きな粉と砂糖を2：1の割合で混ぜ、⑤の団子全体にまぶす。  
※きな粉の上に団子置いて転がすときれいに仕上がります。

※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  
 201kcal (5個分) 0.5g (5個分)  
 カロリー 塩分

健康野菜クッキング

# ホウレンソウの餃子



## 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

代表的な緑黄色野菜のホウレンソウは、カロチンやビタミンC、鉄をたくさん含んでいます。カロチンはがんや動脈硬化などの予防に役立つほか、ビタミンCとの相乗効果により肌荒れや風邪の予防にも効果的です。

栄養価が高まり、おいしさも増すのは旬である冬で、霜にあたって甘みが増すと言われています。株は小さく茎が短いもの、葉は濃い緑色で肉厚のもの、根の赤みが濃く鮮やかなものを選ぶとよいです。水分が蒸発しやすいため、湿らせた新聞紙やキッチンペーパーに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存してください。

## 作り方

### 「材料」(20個分)

- ホウレンソウ 150g
- 長ネギ 1/2本
- ツナ缶 100g
- おろし生姜 小さじ1/2
- おろしニンニク 小さじ1/2
- 餃子の皮 20枚

### 調味料 A

- しょうゆ 小さじ1
- みそ 小さじ1
- 酒 大さじ1/2
- ごま油 大さじ1/2
- 塩、コショウ 少々
- 揚げ油 適量

- ①ホウレンソウは茹でて水に取り、水気を絞って細かく刻む。長ネギはみじん切りにする。
- ②ボールに①、油を切ったツナ、生姜、ニンニクを入れ、調味料 A を加えてよく混ぜる。
- ③餃子の皮で②を包み、180℃の油できつね色に揚げる。

※フライパンで焼いてもよい。