



自然農法で家庭菜園

栽培法

ゴボウをつくろう

ゴボウは、地中深く真っ直ぐに伸びていくため軟らかい土の方が栽培に向いています。土づくりができていない畑は別として、作土が浅く心土（かたい層）がすぐ下にあるような状態の場合は70〜80cmまで深耕します。かたいまま栽培すると曲がったり生長が止まったりするので注意が必要です。

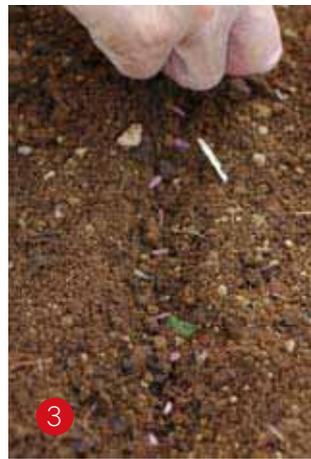
作土が浅い畑では、土を高く盛り上げ、根部の短いミニゴボウを栽培すると良いでしょう。土づく

りがしっかりしていると比較的簡単に元気なゴボウが作れます。春まきと秋まきの年2回栽培ができるので、畑の都合に合わせて時期を選びましょう。

種まき 5/16



ゴボウの種を準備します。



約5cmの間隔で1粒ずつは種します。



指で筋まき用の浅い溝をつくります。



は種を終えたら播き溝を指で覆土していきます。



手で軽く押さえます。

堆肥袋を使った栽培

畑の土がかたく、ゴボウ栽培に向いていない場合は堆肥袋などを使ってゴボウづくりが行えます。マンシヨンのペランダなどでも可能ですので、是非チャレンジして下さい。



用意した堆肥袋の底に穴を明け、水はけ用に鹿沼土を深さ3cmまで入れ、その上に用土を満たします。



1日置いた用土に指で筋を入れ、種を十数個筋まきし、手で押さえてから水をやります。



△ 生長を見守る



5/28

は種後2週間ほどで発芽します。水管理をしながら元気に育てましょう。

△ 収穫



11/20

春まきは、葉が枯れ始める11月末～12月頃が収穫適期です。掘らずに翌年の3月頃まで畑におくこともできます。本畑での収穫は、スコップで根を傷つけないように末端まで掘り起こし、折れないように収穫して下さい。

6/1

△ 堆肥袋栽培での収穫



11/6

発芽して1ヶ月ほどしたら1回目の間引きを行います。堆肥袋程度なら8株程度にすると良いでしょう。

自然農法を家庭菜園で学ぶ通信講座

資料請求は係
通信講座
まで

TEL

0558

(79)

1124

FAX

0558

(79)

1115

訂正とお詫

前号の表紙でザクロの花とあったのは「リンゴの花」の誤りでした。謹んでお詫のし訂正させていただきます。



堆肥袋のゴボウは袋を破って収穫するため、掘る手間が省けると同時に折れる心配ありません。



畑で育てたのと遜色ない立派なゴボウが育っていました。袋に残った土は次のプランター栽培の用土として使えます。

△ 3回目の間引き



7/22

葉が直径30cm程度まで生長すると3回目の間引きをして、3株ほどにします。

△ 2回目の間引き



6/21

葉が直径10cm程度まで生長すると2回目の間引きをして、5株ほどにします。



2011 東京フォーラムが3月6日開催

第14回の東京フォーラム(2011食と農、健康づくり)が東京・JR新橋駅近くのヤクルトホールで3月6日(日)に開催されます。第1部は「有機農業基礎データ作成事業報告」で第2部は橋本聖子参議院議員による「食と健康について-アスリートの視点から」の講演、第3部は海老久美子氏(立命館大教授)、佐久間哲也氏(MOA奥熱海クリニック院長)、石綿敏久氏(小田原普及会会長)によるシンポジウムの構成となっています。時間は10時30分から15時30分まで、入場は無料。

□東京都

関東エリア連絡会議

そば打ち体験教室を地域施設で開催



小田原市の橋地区家庭菜園研究会が、地域住民を対象に「そば打ち体験教室」を1月に開催。参加した市議や住民ら20名は、自然農法のそば粉でそばを打ち、その美味しさを体感しました。自然農法の普及だけでなく地域内の人とのつながりにも貢献するこのイベントは来年も開催予定。

□神奈川県

橋地区家庭菜園研究会

賀詞交歓会を大仁農場で開催



静岡県東部地域の7普及会による賀詞交歓会が1月27日に開かれました。会場の宝山亭には各普及会の生産者ら約30名が集い、持ち寄った食材などで調理した料理で歓談や情報交換、これからの自然農法普及に向けた取り組みなどを話し合いました。

□静岡県

静岡東エリア連絡会議

大仁瑞泉郷花まつりを4月9日から開催



昨年の花まつり

4月9日(土)から5月8日(日)の1ヶ月間にわたり、恒例の大仁瑞泉郷「花まつり」が開催されます。園内に咲き誇る花々を鑑賞しながら散策していただけます。是非お越し下さい。(今年は特別開催日が設定されておりません)

□静岡県

大仁農場

講演「人はなぜ食事をするのか！」



1月に大阪市阪神百貨店で、農水省の有機農業普及啓発事業として「有機農業って?聞く、見る、食べる、試してみよう」が開催されました。新家常務理事が講演し、体内酵素と腸内細菌が生命力を決める要因であることなどが伝えられました。

□大阪府

MOA自然農法文化事業団
常務理事 新家龍氏

堆肥コンテストで最優秀賞を受賞

沖縄南部普及会の与那嶺勝也会長が営む、(有)シンソーの牛フン堆肥が沖縄県農業研究センターが行った堆肥コンテスト(牛フン部門)において最優秀賞を受賞しました。与那嶺会長は堆肥を使用する生産者の要望を聞き、改良と工夫を行い、より品質の高い堆肥づくりに励んできたことが今回の受賞につながりました。土壌有機物の分解スピードが速い沖縄の気候では、家畜フン堆肥を補助的に使っている圃場が少なく、品質の高い堆肥を望む多くの生産者から喜ばれています。

□沖縄県

沖縄南部普及会

Organic Farming Movements

有機農業の動き

山口県で有機農業技術総合研究大会を開催
3月5日~6日の2日間、山口県山口市の山口大学吉田キャンパス内の学生会館において、第5回有機農業技術総合研究大会(同時開催/第20回山口県環境保全型農業フォーラム)を開き、「土、作物、家畜、人の健康を考える」をテーマに事例発表や討論会が行われます。参加費は千円。詳細は山口県有機農業研究会 083(929)0416まで。



事例を発表する宇都宮さん
山梨市の山梨市民会館において「有機農業公開セミナー『山梨』(果樹栽培の可能性を考える)が開催されました。初日には、鶴田志郎氏が基調講演した後の事例発表では、MOA自然農法松山研究会の宇都宮昌光さんをはじめとする3名が登場して、それぞれの立場から有機栽培に徹した果樹栽培の課題や将来性について語られました。その後、パネルディスカッションが行われ、翌日は山梨市内のブドウ園などの現地を視察して、全日程を終了しました。

山梨市で果樹栽培の有機農業公開セミナーを開催
1月23日~24日の2日間、山梨県山梨市の山梨市民会館において「有機農業公開セミナー『山梨』(果樹栽培の可能性を考える)が開催されました。初日には、鶴田志郎氏が基調講演した後の事例発表では、MOA自然農法松山研究会の宇都宮昌光さんをはじめとする3名が登場して、それぞれの立場から有機栽培に徹した果樹栽培の課題や将来性について語られました。その後、パネルディスカッションが行われ、翌日は山梨市内のブドウ園などの現地を視察して、全日程を終了しました。

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



サトイモ

連作圃場のサトイモ。



見事に育ったサトイモは株のまま展示販売されている。



種イモは、ゴムシートをかけた畑でそのまま保存される。



収量は、0.7~1t / 10aで地域の収量とほぼ同程度です。今ままで減収したことは一度もなく、気候によっては例年よりもよくできることもあります。また、味や食感に関する評価も高まっており、年々良質のイモがとれるようになってきています。

本葉一枚のころ溝を切って植付けを行います。このとき株間にボカシ(米ヌカ・ナタネ油粕116・4)を一握り施用します。ボカシはこの時と土寄せ2回目の2回のみ施用します。芽かきは鎌を用いて土の中で切るようにして随時行い、1本に仕立てます。こうすることで孫イモまで丸々と太る姿を確保することができます。

その後、適期に土寄せを行い、最終土寄せの後はヨシで被覆を行います。収穫後もヨシは春までそのままにし自然に分解させます。

(4) 販売の工夫

味がいいことはさることながら、販売風景にも一工夫あります。農産物販売会や地域行事では子イモをばらさず

に、株のまま展示・販売をしています。

サトイモの株を初めてみる人にはイモからイモが生まれているその姿にインパクトがあり大人気となっています。丸々太った見事なイモだからこそできる販売法です。

(5) 展望

作物を育む土も、育った環境の情報もインプットした種イモも、年数を重ねるほどその土地環境に馴染んでいく様子を実感しています。引き続きサトイモの連作を楽しんでいきたいと思えます。

(1) 連作を始めたキツカケ

山に近い畑では、せっかく作物を作ってもサルの被害に遭い困っていました。そこでサルが食べないものを作ろうという考えからサトイモを選択しました。サトイモの栽培によりサルの被害が無くなったうえ、味や品質が非常に良いと評判になり、平成5年頃から17年連作しています。

(2) 連作して変わったこと

①種イモの充実

栽培方法は連作する前とほとんど変わっていません。変わった点といえば種イモの保存法です。種イモは自家採種していますが、連作を始めてから作付面積が増えたため種イモの量も増加。そのため、以前は一度掘り上げてから伏せこんでいた種イモを、掘り上げず畑で保存するようにしました。

地上部の茎が自然に枯れるまで待ち、その上に寒さよけのモミ殻と雨よ

けのゴムシートをかけ、春までそのまましておきます。掘り上げないため、

三重県◆桑名普及会

小森利男さんの事例

サトイモは冬の間に土にしつかりと根を張ったままであり、残った茎部の養分などもイモに転流し、春にはイモが一回り大きくなり充実しているように感じられます。

(3) 具体的な栽培方法

畑に保存していたイモを掘り起こし

ます。また連作することで、土がその作物に合うように変化している様子うかがえます。

また、サトイモの畑は2ヶ所ありますが、種イモはそれぞれの畑で穫れたものを使用するようにしています。それぞれの畑には特徴があり、その畑で取れた種イモが、その畑に一番適していると考えているからです。

ます。適期に掘り起こすのが基本ですが、株を少し掘って、イモの芽が動き出している頃を目安にしています。そして、各畑の種イモを、それぞれの畑で仮植します。仮植をすることで欠株をなくすことができ、収穫期もそろえることができます。

作物を育む土も、育った環境の情報もインプットした種イモも、年数を重ねるほどその土地環境に馴染んでいく様子を実感しています。引き続きサトイモの連作を楽しんでいきたいと思えます。

特集

市と有機農業団体が組み 有機市民農園をスタート

高知県 / 高知中央自然農法グループ



子供たちを安心して遊ばせながら
安全で美味しい野菜を持ち帰るお父
さんに奥さんも大喜びだ。

耕作放棄地の活用と市民の要望に応えたい高知市が自然農法普及会が参加する有機農業団体と手を組み、農薬や化学肥料を使わず植物性堆肥を基本にした有機限定の市民農園をスタートさせた。



各菜園には手作りの堆肥場がつくられている。この光景は有機限定の農園ならではのものだ。



入れ替わり立ち替わり、思い思いに市民農園にやってくる人たち。自然と仲間になり、野菜の交換や困った時の相談が自然と行われるようになった。



高知市農林水産課の島崎春次さん（左）と高知中央自然農法グループの山下会長。



市民農園の全景。15坪という比較的広い区画では、それぞれの発想でユニークな有機栽培が行われ、耕作放棄地が見事に復活した。

2ヶ月に1回の割合で開催している栽培講習会は、自然農法の教材を使って授業が行われている。



地産地消を追い求めてゆくと、最後に到達するのが家庭菜園だ。とくに自分でつくった無農薬の野菜を食べたいと思う人は決して少なくないはずだが、条件が整わず、二の足を踏む人も少なくない。しかし、そんな市民の要望に応えようと、高知市が有機栽培に限定した市民農園を市内に開設、平成21年10月から市民への貸し出しをスタートさせている。

実は、このような有機限定の市民農園は全国的にも珍しい存在だそう。一般的な市民農園を手がけてきた市当局も、有機に限定するととなると専門家のアドバイスが不可欠。そこで高知県有機農業研究会に依頼があり、同研究会の理事を務める山下紘宇^{ひろい}氏と井上正雄氏に白羽の矢がたった。二人とも高知中央自然農法グループのメンバーだ。早速、候補地の選定に始まり、長浜地区の耕作放棄地に決定すると、同グループのメンバーも加わり、荒れ果てていた水田跡地を50区画（1区画15坪）の有機



限定の市民農園に再生させた。

準備が整うと市は広報などで募集を開始した。当初はどれだけの市民が応募してくれるのか心配されたが、「すぐに区画は埋まってしまいました。今は大勢の方にキャンセル待ちしていただく状態です」と市農林水産課の島崎春次さんも嬉しい悲鳴なのだ。

参加した市民も実に様々。その中の1人、土木関係の仕事を定年退職した宮崎誠一さんは「朝起きれば自然とここにやってくる。野菜が元気になっていく土づくりが楽しくてね。採れたものを持ち帰ると家族が喜んでくれるし、やりがいがある」と満足そうだ。自ら土木の経験を生かして請われるままに堆肥場などを無償で作ったり、講習会に参加しながら磨いてきた栽培技術を他の人に教えたりと大活躍。また会社員の吉村正博さんも「仕事で近くに來たら、用事もないのについて寄ってしまおう」という入れ込みようで、仕事のストレスが畑に來れば発散してしま



将来はアフリカなどの支援をしていきたいという寺内永遠さんは、有機栽培の難しさと楽しさを実感中だという。



誰もが安心して

栽培を楽しめる菜園で

市民の交流が広がる。



地域の横浜新町小学校の専用区もあり、月1回は草引きや写生をする。



宮崎誠一さんの菜園はユニーク。新しい発想で野菜づくりをすることが楽しいという。



うという。今や2人は市民農園には欠かせない存在だ。

寺内永遠とわさんは、毎週休みになると必ず顔を出す最年少参加者。農業未経験ながら熱心に土づくりに励むのには理由があった。実は永遠さん、数年後をめどにJICA（国際協力機構）から青年海外協力隊となってアフリカに行きたいとの夢があり、そのために現地でもできる有機農業などのキャリアを積んでいるという。

この他、子供たちを自然環境で遊ばせながら学ばせることを兼ねている人が多く、野菜嫌いがなくなった子どももいる。野菜の美味しさに感動した奥さんが菜園を手伝ってくれるようになったというご主人、農園内での共同作業、何よりも参加者全員が、自然と共生する野菜づくりを思いっきり楽しんでる姿が印象的だった。

草質堆肥による土づくりを行い、農薬の使用を厳禁にしたことで、農園が食本来の姿を見つめ直す機会の際にもなっているようだ。





農と医 えるニッポン

ソハスが開く未来社会

□ ハスという言葉がありません。これは Lifestyles Of Health And Sustainability (健康

と環境の持続可能なライフスタイル)を意味します。スローライフやエコライフと同様、生き方提案としてマスコミでよく使われています。

しかし、「分離の病」の解決には、ロハスという悠長なやり方は難しく、産官学民が協働して社会全体が取り組まないといけません。目指すべきものは Society Of



Health And Sustainability (健康

と環境の持続可能な社会)、つまりソハスです。瑞泉郷構想はこのソハスの具体的なモデルづくりに他なりません。

その願いを大仁瑞泉郷では「医農地(いのち)を守る」と紹介しています。医は「癒す」、健康な人づくり。農は「耕す」、健康な食づくり。農や食を通じ、いのちの圃場である心や体を「耕す」として医とつながります。そして、地は私達が根をおろす地域や地球を意味します。いのちを大切に育てる町づくりと同時に、地球環境自体を守ることにつながります。

大 仁でこの願いに共鳴した施政者・教育者・農業者などが地元で実践を開始しつつあります。ソハスは農山村でなければ

きないわけではありません。どんなハイテクな都会でも空の無い場

所はないのです。食農や自然を重視する意思があれば、東京の住宅街であっても持続可能な農業を地元住民と共に育てるのだという実例を知っています。医師の私も自然の中で園芸・農作業をすることで次のことに気付かされました。

私たちを取り巻く社会情勢や環境は刻一刻と変化しています。変わらなないことがあります。それは私たちが大自然の恵みによって生かされていることです。その実感置き忘れ、自然の力を軽んじた人類は、科学や経済活動に明け暮れました。ついには、興味を失った玩具のように私たちの手から自然が取り上げられてしまいそうです。あくまでもそれは私たちの意思と行動の結果なのです。

机上の理論だけで人類や地球の安全を確保しようとする時代は終わりました。誰もが責任者として「農!」と言える意思と行動が求められているに違いありません。連載を読み終えたあなた自身がまずソハスの種を蒔いて下さい。

大仁農場の山野草

環境科学総合研究所 勝倉光徳

小鳥の餌に使われることが多いハコベ

春が来るのが待遠しいころ、畑や、庭先で見かける植物にハコベがあります。ナデシコ科ハコベ属、万葉の時代から食されていた草です。春の七草のうちのひとつで「はこべら」とでています。草質がとても軟らかく、地表面を覆うように育ちます。どこにでもある草なので小鳥のエサとしても使われることから、ヒヨコグサと呼んでいるところもありません。ちなみに、不思議なことに、英語でもヒヨコグサの意味で呼ばれているそうです。

最近、このハコベによく似ていて、葉が大きな外来植物のナデシコ科ウシハコベ属ウシハコベがあります。花はどちらも白色の5弁の先が深く割れているので10枚に見えます。簡単な見分け方としては、花の中央にあるメシベの先端が、ハコベは3つにウシハコベは5つに別れています。ハコベ類の花は小さいのでルーペを使って観察すると良いでしょう。



地面を覆うように春を待つハコベ



1 993年の大冷害の最中、被害が最も大きかった岩手

県松尾村の悲惨ともいえる水田風景の中で、凜として実っていた自然農法稲の姿を忘れることはない。自然農法稲の生命力の強さについては本欄でも度々述べてきたが、しかし、一般的によく使用される「生命力」という言葉は、なお科学的用語とはなっていない。「生命力」とは何なのか。「自然農法に適応する稲品種の育成に関する研究」に取り組んできた私の、それは最も興味ある課題のひとつでもある。自然農法稲の生命力を科学的に評価する試みも多く行ってきたところである。

暑さ、寒さ、病虫害などに強いほうが弱いものより、また、すぐに腐敗するより長く生命を維持し栄養価を保つことができるもののほうが、生命力が強いと言っているだろう。それら種々の可視的な

要因について、一つひとつ比較実験をし、その結果を総合して生命力を評価することは可能である。しかし、なお私たちの目には見えない、あるいは認知できていない未知の要因が多く生命（いのち）の現象には関わっているはずである。なんとなく人が輝いて見えるオーラなどという言葉もある。フォトンカウンター（光測定器）やキ

ルリアン写真装置を用いて、作物が放射する光の測定なども行ってきた。自然農法稲やその米が出す光の量が多い傾向がある結果を得ているが、まだ学術誌に発表する段階には至っていない。

ここでは、私たちが行ったそれら実験結果の一つについて示し、自然農法の意味について考えてみよう。稲の6品種を用い、自然と慣行農法でそれぞれ栽培して採取した種子の発芽試験を試みた。そして、自然農法区の特に3

品種については、発芽が大幅に遅れ、最終的には慣行農法と同じほぼ100%になることを明らかにした。一般的に、作物は適度の温度と水を与えれば無条件に発芽するが、野生の植物はそうはならず一定の期間休眠するという特性を持つ。この休眠作用は、気候条件が自らの成育に安全になるまで発芽しないで待つという自己の生命を防御するしくみに他ならない。自然農法によって稲はこの野性を取り戻すのである。野性回帰の程

度は品種（遺伝子型）によって異なることも確かであるが。

自然農法稲は、発芽の過程のみならず、種々の発育段階において、周囲の環境の変化によく合わせながら自らを成長させていく。大冷害時の自然農法稲の姿はそのことをよく伝えている。野性を取り戻すとは生命への感性を取り戻すことを意味することにもなるだろう。その基本が土・自然にあることはいうに及ばない。農薬の害を警告して今や歴史的名著となっている『沈黙の春』（1962年）の中で、その著者であるレイチェル・カーソンは「人間が自然と和解すれば、人間の魂は再び輝くだろう」と謳っている。自然農法は、人間が自然と和解する最も基本的な道である。稲や作物と同じように、人間自身が生命への感性を取り戻す。自然農法の醍醐味はそこにあると考えている。



大仁農場の万象台から見た自然農法稲の研究水田。

野性を取り戻す



ちらし寿司

「明日いらっしやるお客様、食事はどうしようかしら?」「うん、外食は味気ないからなー、うちで作ろうよ。」「それじゃあ、私が得意なちらし寿司ね。いい?」「うん、いいね。」

お 客様をお迎える時、どんな食事でもてなすか、とても気を使います。つい外へ食べに出かけたり、お惣菜やテイクアウトに頼ってしまったりします。ですが、家庭料理を頂いた方が、意外と印象深いものです。

お客様としてお呼ばれた時に、ちらし寿司をいただいたことがあります。我が家のものとは違う、すし飯の酸味と甘み、さらに、かんぴょうやきのこ、レンコン、たけのことといったすし種の色や形を見ながら、いただいていたら、つい食が進んで、おかわりをして

いたのですが、同じ経験がある方もいらっしやるでしょう。

その「ちらし寿司」ですが、関東では、すし飯の上にマグロ、酢レンコン、かまぼこ、小エビ、シイタケの煮物などを色よくのせたもので、飲食店では「海鮮丼」と呼ばれていることがあります。一方、関西では、主に野菜や煮物の具を千切りまたは細かく刻んですし飯に混ぜ、錦糸卵、紅シヨウガ、

田麩(でんぶ) やもみのりで飾った「五目ちらし寿司」です。ちなみに、この錦糸卵を作った

ら、うまくいかなかった、という経験はありませんか。上手に焼くコツは、片栗粉を使うことです。卵2個に、片栗粉と水を各小さじ1、そして食塩一つまみを入れると、きれいに焼けます。

外 食産業が盛んな昨今ですが、握り寿司の店ばかりで、この五目ちらし寿司を食べさせて

くれる店は、なかなかありません。讃岐うどんの店で、うどんと一緒に出てくることもある程度。ですから、五目ちらし寿司は、家庭料理ならではのメニューと言えます。

エムオーには、国内産のニンジン、シイタケ、かんぴょう、油揚げを、MOAの純米酢と酒みりん、砂糖、しょうゆなどで味付けした、「ちらし寿司の素」があります。忙しい時でも、炊きたて

ごはん混ぜ合わせればよく、手軽に使用して助かると好評です。

桜 の花が待ち遠しい季節です。ニンジンや田麩(でんぶ)などを桜に見立てたちらし寿司を作って、我が家の食卓で、一足早い花見をしてみたいかがでしょうか。

参考／樹村房発行「食辞林」、クックパッドレシピ「錦糸卵」

家庭料理屈指のメニューはいかが

製造者からのメッセージ

当社はレトルト食品に特化した専門工場を持ち、自然志向食品の研究開発、製造、販売を行っております。

国内産MOA自然農法野菜を中心に野菜のカットも手作業で行っております。

今回ご紹介させていただきます「ちらし寿司の素(2合用)」は、国産の人参、椎茸、かんぴょう、油揚げを上品に味付けしました。炊きたてご飯に混ぜるだけ。お好みで錦糸卵や

のりで飾っても素敵です。ぜひ、雛祭りのお祝いの際にお使い下さい。



誠晃産業株式会社



おいしい自然
豊かな恵みをお届けしたい。



商品名 ちらし寿司の素(2合用) 150g

価格 350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

野原さんちの トマト 栃木県 栃木一葉会

注文期間 4月1日～
発送期間 5月末まで
値段 1箱 2,400円 2箱 3,980円
3箱 5,450円 4箱 6,910円

限定数量 500箱
発送形態 2kg箱 (8～15玉入り/サイズ混合)
支払方法 請求書をお届け翌月10日頃に送付

生産者 野原さん

〒413-0011 静岡県海田町本町1-1 熱海第17F MOA つばき 通販課
FAX (055) 2645-2645 / TEL (055) 84-2639

小松菜 (山岸農園) 石川県 田鶴浜普及会

注文期間 4月1日～4月30日 消費税込
発送期間 4月1日～4月30日 送料込
値段 2,200円 (関東、中部、関西、北陸)
2,200円 (東北、中国、四国)
2,300円 (九州) 2,500円 (北海道)
2,600円 (沖縄)

発送形態 200g入り10束
支払方法 郵便振替用紙をお届けの1週間以内に送付

生産者の山岸さん

〒920-0348 石川県市京町24-33 MOA 商事北陸販売
FAX (076) 253-177 / TEL (076) 253-1115

タマネギ 和歌山県 岸和田ネイチャー普及会

注文期間 3月1日～
発送期間 4月上旬
値段 2,000円 (消費税込、送料別)
限定数量 100箱
発送形態 10kg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 大阪府岸和田市本町9-1 元気農園 吉野保次 (ヤスツク)
FAX (072) 422-0391 / TEL (072) 422-0159

甘夏 和歌山県 有田普及会

注文期間 4月上旬～4月中旬
発送期間 4月下旬より随時
値段 ① 2,600円 ② 1,400円
限定数量 各30箱 (消費税込・送料別)
発送形態 ① 10kg ② 5kg (秀品2L～M混)
支払方法 郵便振替用紙をお届けの翌月初めに送付

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

キンカン 和歌山県 串本研究会

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 (秀品M～2L)
支払方法 郵便振替用紙を同封

生産者の皆さん

〒564-0053 大阪府岸和田市江の木町16-9 MOA 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

注文期間 3月1日～6月末
発送期間 3月上旬～随時
値段 1,000円/1kg当り (消費税込、送料別)
限定数量 なくなり次第終了
発送形態 2kg～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)

生産者の馬坂さんご夫妻

〒709-0635 岡山県津山市油木北708-1 黒米のうまさか (馬坂敏雄)
FAX (086) 57-8367 / TEL 同左

甘夏 愛媛県 瀬戸研究会

注文期間 3月1日～4月30日 消費税込
発送期間 3月中旬～随時 送料別
値段 2,500円 (B品3L～M混合)
限定数量 なくなり次第終了
発送形態 10kg箱
支払方法 郵便振替用紙を商品お届け後7日頃郵送

生産者の皆さん

〒761-0111 香川県高松市屋島東町1536 (株)MOA 商事四国販売
FAX (087) 818-1117 / TEL (087) 818-1115 担当 池上

清見みかん 愛媛県 瀬戸研究会

注文期間 3月1日～4月中旬 消費税込
発送期間 3月1日～4月中旬 送料別
値段 3,700円 (A品3L～M混合)
3,000円 (B品3L～M混合)
限定数量 なくなり次第終了
発送形態 8kg箱
支払方法 郵便振替用紙を商品お届け後7日頃郵送

生産者の皆さん

〒761-0111 香川県高松市屋島東町1536 (株)MOA 商事四国販売
FAX (087) 818-1117 / TEL (087) 818-1115 担当 池上

新タマネギ (タカニシキ) 長崎県 雲仙普及会

注文期間 3月1日～4月9日
発送期間 4月15日頃
値段 2,300円/10kg
1,300円/5kg (消費税込、送料別)
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 郵便振替用紙をお届け翌月10日頃郵送

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
FAX (092) 938-7616 / TEL (092) 938-7633

トマト (ハウス桃太郎) 福岡県 久留米普及会

注文期間 3月1日～19日/3月26日～4月16日
発送期間 3月25日頃/4月21日頃
値段 3,300円 (消費税込、送料別)
限定数量 50箱
発送形態 1箱 (15～28玉入り)
(サイズ指定不可/3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

生産者の川原さんご夫妻

〒811-2302 福岡県糟屋郡粕屋町大隈162-3 MOA西日本販売 通販課
FAX (092) 938-7616 / TEL (092) 938-7633

ジュレー オレンジ 熊本県 岱明普及会

注文期間 3月1日～4月20日
発送期間 4月25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梱包にて発送可)
支払方法 郵便振替用紙をお届け翌月10日頃郵送

生産者の坂本さん

〒811-2302 福岡県糟屋郡粕屋町大隈162-3 MOA西日本販売 通販課
FAX (092) 938-7616 / TEL (092) 938-7633

パール柑 熊本県 八代普及会

注文期間 3月1日～3月15日
発送期間 3月21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 郵便振替用紙をお届け翌月10日頃郵送

生産者の河野さん

〒811-2302 福岡県糟屋郡粕屋町大隈162-3 MOA西日本販売 通販課
FAX (092) 938-7616 / TEL (092) 938-7633

終了しました



お便り回覧板

小樽でもお世話になっているナイス・エコファーム江別が地産地消に載っていて、今年も新鮮なお野菜をいただけた事にあらためて感謝致しました。代表の有野さんは頼りになる方で大変お世話になっています。今年も交流会が盛大に行われました。

(北海道小樽市 白井とし子)

謝 名元料理長の米粉クレープを作って美味しく頂きました。この次はさつまいもでやってみようかと家内が言っております。

(岡山県岡山市 春登弘二)

今 年もダイコンを猫の額ほどのわが家の畑に蒔きました。毎年なのですが、こちら方は砂地で根切り虫が多く、何本かやられてしまいます。11・12月号の梅原さんの事例を参考に、さっそく空いている所に残っていた種を蒔いてみます。うまくいけば幸いです。

(千葉県鴨川市 鈴木洋子)

種、いのち、を育てるのエッセイ「自然農法水田に風の道」を大変興味深く読ませて頂きました。東京の街が熱いのは東京湾からくる海風を計算に入れない為とテレビで放送されたのを覚えていたので、同じ視点に立って人間も生物も皆生かされているのは、自然農法の創始

者・岡田茂吉師の「地球は生きている」との言葉通りであるとの思いで一杯であります。本当に素晴らしいエッセイでした。

(東京都八王子市 杉山智子)

土 壤学の専門家である陽先生の「農医連携」を多くの人が体感し、地球を救って、岡田先生の哲学も共に広まっていくことを強く望み、応援させていただきます。

(栃木県那須塩原市 石田光子)

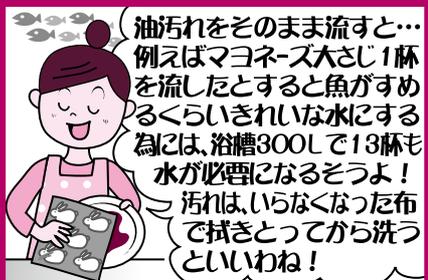
一 口にお好み焼きと言っても、中身は色々です。私の家では野菜が中心で、豚肉とイカを少々入れ、自家製の紅ショウガを入れて食べます。今からの寒い日にはホットプレートで焼きながら食べるので身体の芯まで暖まっていますよ。皆さんもいかがですか。

(山口県下関市 手代木 清蔵)

家 庭菜園は私の生き甲斐です。種もほとんど菜園から自家採種しています。杖をつきながらの作業ですが、ほんとうに楽しいです。また、ジャガイモの連作は良いか教えて下さい。

(宮崎県日向市 白井トキエ)

編集部 残念ながらジャガイモは連作には向いていません。相性の良い野菜との輪作をお勧めします。



温故知新

自然暦 農事暦

「檜の新芽が緑になると
(新芽は白っぽい) 稗を蒔け」

伝

栃木県塩谷郡栗山村川俣付近の諺。

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「さくらんぼ」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お申し込みください。

当選は抽選によるものと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。

締切 4月29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 ク ツ ピ ト

本事業団の平成22年度
通常総会が開かれる

本事業団の平成22年度通常総会が1月19日、MOA研修センターにおいて午後1時より開催されました。総会には200名にも及ぶ正会員などが出席、第1号議案の平成22年度収支補正予算案をはじめ、NPO法人から一般社団法人への移行について審議され、満場一致で承認されました。

引き続き開かれた全国役員研修会では、農水省の補助事業として本事業団が実施している有機農業基礎データ作成事業の中間報告と全国各地の普及会によるリーダートーク(関連記事は4ページを参照)が行われました。その後、懇親交流会が開かれ、参加者は深夜まで懇親を深めていました。

翌日は、シャナリストの山本なつささんによる講演と水稻など5つの分科会に分かれて技術の研鑽や情報交換を行い、正午をもって研修会を閉会しました。



冒頭に挨拶に立った奈良安規理事長



MOA研修センター料理長
謝名元敏夫



※今回のグリーンケーキは大阪府日田市の河津さんのアイデアをヒントにしてみました。

グリーンケーキをつくりましょう



1 マーガリンを泡立て、砂糖を加え白っぽくなるまで更に泡立てる。
(マーガリンに空気を含ませることで、ふわっと焼き上がります)



2 ①に卵を半分程入れ、ある程度混ざったら、残りの半分を入れ混ぜ合わせる。
(マーガリンと卵は混ぜにくい為、少し薄力粉を入れクリーム状にすると混ぜ易くなります)



3 ②に薄力粉を4分の1程度入れなじませる。残りを3回に分けて加え混ぜ合わせる。
(薄力粉全量を一度に混ぜるとマーガリンを練りつづすことになり、空気が抜けてふんわり焼き上がりません。またパウンドケーキの場合は、薄力粉にベーキングパウダーを混ぜておきましょう)



4 小松菜を焼いた時の色落ちを軽減するために下茹でし、しっかり水を切り、細かく刻んでおく。③に刻んだ小松菜を入れ、よく混ぜ合わせる。
(混ぜ方が足りないと、野菜が底に沈んでしまいます。野菜のかわりにりんごなどを入れる場合も沈むので、しっかりと混ぜましょう)



5

④の生地を1カップに45g絞り出し、150℃にしたオーブンで30分、パウンドケーキの場合は40分を目安に焼く。
(焼きあがり後、指で軽く押して凹みが戻れば中まで焼けています。またパウンド型を使用する場合は、中央が凹むように生地を入れると平らに焼き上がります)



緑黄色野菜のひとつである小松菜には、クロロフィルという

緑色の色素成分が含まれていて、コレステロール値を下げる働きや消臭と殺菌効果があるといわれています。ほうれん草に見た目も成分も似ている小松菜ですが、ほうれん草の約5倍量のカルシウムが含まれており、更にガンの予防等に効果的なカロチンも豊富です。

グリーンケーキと聞くと苦手な印象を持たれるかもしれませんが、小松菜の青臭さもなく仕上がります。カップケーキは、ふんわりさっくりと、パウンドケーキは、しっかりとした食感をお楽しみください。



(全量)

調理時間	エネルギー	塩分
40分	1338kcal	1.6g
使う材料		
○小松菜	50g	
○薄力粉	80g	
○ベーキングパウダー	小さじ1/2	
<small>(パウンドケーキのみ使用)</small>		
○卵	80g	
○砂糖	80g	
○マーガリン	80g	

※調理時間は生地を焼く時間を除く

※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 25 分 調理時間
137kcal (1人分) カロリー
0g (1人分) 塩分

(冷凍庫で冷やす時間は除く)

健康野菜クッキング

季節の豆乳ジェラート



栄養士の



一口アドバイス 今月のアドバイザー

萬両美幸さん

豆乳には、イソフラボンという骨粗鬆症予防や更年期障害の緩和、動脈硬化を抑制する効果が期待できる成分が多く含まれています。また、消化吸収されやすい良質なたんぱく質やカルシウムなども豊富です。牛乳に似た外観と食味がありますが、大豆特有の青臭さがある為、多くの人に飲まれるようになったのは、戦後に、果汁

や砂糖を加えて飲みやすく調整したものができてからだそうです。ジェラートとは、イタリア語で「凍った」という意味の氷菓のことです。豆乳のジェラートは、卵や牛乳、小麦粉を使用せずに作ることができます。レシピと違って、いちごだけではなく季節ごとの果物を使って、様々なジェラートを作ってみてください。

作り方

「材料」(4人分)

- 豆乳(無糖) 400cc (缶2本)
- いちご 7個
- 砂糖 70g
- 上新粉 20g

- ①いちごはへたを取って洗い、荒いみじん切り程度に刻んでおく。
- ②鍋に豆乳と上新粉、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせてから弱めの火にかける。鍋底が焦げ付かないように混ぜ続け、とろみがつき沸騰したら火からおろす。
- ③氷水の入ったボールに②の鍋を入れ、かき混ぜながら冷やす。その後、①の苺を入れ混ぜる。
- ④③を容器に移し入れ、冷凍庫で冷やし固める。(冷やす途中、2時間毎にかき混ぜる作業を2回程行うと均一に固まる。)