



ブロッコリーをつくろう

自然農法で家庭菜園

栽培法

ポットの大きさに合わせた植え穴をつくります。



定植

頂花蕾が10〜15cmくらいに大きくなってきたら収穫適期です。葉を4

ブロッコリーはキャベツやハクサイなどと同じアブラナ科の野菜で、花蕾（からい）と花茎を食べる種類です。苗などはキャベツと非常に似ており、生長期では区別がつかないくらいです。

〜5枚だけ残すように収穫すると、側枝の花蕾（次ページの写真3を参照）の生育ふあよく、その後大きく育って次の収穫につながります。少しでも長く、多くのブロッコリーを収穫できるように刈り取る位置に注意しましょう。

両手一杯の完熟堆肥を準備します。



ポットから苗を取り出し、底に巻いている根をほぐします。



完熟堆肥を植え穴に入れます。



苗の周囲に敷き草をやり、土の湿度を保ちます。



最後に水をかけて定植の終了です。



植え穴に苗を定植します。その後周囲を両手で軽く押さえます。



11
5

ブロッコリーの茎や葉の生長はゆっくりしていますが、それは根が先に生長し、葉を大きく展開するように準備しているからです。



10
25



定植後に根が活着して水と養分を吸い上げ、株は元気な姿になりました。

生長を見守る

10
10



資料請求は
通信講座係
まで

FAX 0558 (79) 1115

TEL 0558 (79) 1124

自然農法を家庭菜園で学ぶ通信講座

虫害対策のワンポイント

ブロッコリーは、虫害を受けやすい時期の栽培となります。このための対策のひとつとしてカリフラワーとの混植をおすすめします。ブロッコリー10株に対してカリフラワーを1株植えると、カリフラワーがおとり作物となつてアオムシやヨトウムシがそちらに引き寄せられて、結果としてブロッコリーの虫害を軽減することができます。

収穫適期を迎えたブロッコリーの畑です。花蕾が大きく膨らみ、深い緑になると収穫のサインです。

12
15

株の中心に頂花蕾が形成されます。



収穫

1
8



この位置で包丁を入れて水平にカットして収穫します。



4

刈り取る位置は、指で指示した通り、花茎の下部で葉を4〜5枚だけ残すようにします。



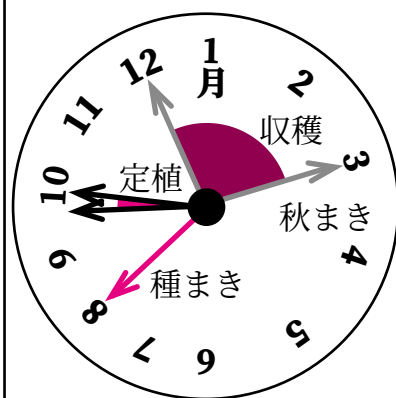
3

ブロッコリーは刈り取る位置でその後の収穫量が左右されます。



2

適期カレンダー



畝幅 1m
株間 40cm
条間 60cm
混作 カリフラワー(別項参照)
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。



6

切り株から勢いのある側枝が伸び、次の花茎が生長するので、元気な花蕾が続けて収穫できます。



5

収穫した美味しいようなブロッコリーです。



少養分の方がキメ細かく



自然農法のニンジンの収穫

栄養分は葉で作られるため、おいしいニンジンの茎葉は、大きくはないもののしっかりしています。生育全般を通じて順調に生育すると、側根が等間隔に発生し、

ニンジン

(播種・冬越し・追肥)

◆見分け方◆

地下部に較べて地上部がやや小ぶりです。葉はあまり大きくなく、鮮やかな緑色です。ニンジンには独特の赤みがあり、表皮にツヤとハリを持ち、側根が等間隔で発生しており、真っ直ぐです。

◆おいしい理由◆

◆作り方◆

ニンジンは真っ直ぐに伸びます。逆に、生育途中で障害を受けると、その部分が伸長しないため、側根の間隔が短くなり、細くなり、曲がります。

ニンジンは葉と根の間の胚軸と根が肥大したものです。このため、地上部より根を良く育てることが大切です。根の伸長は発芽が大きな影響を与えますので、発芽の良否でニンジンの品質は決まります。

ニンジンは1粒づつ離して播くと発芽が揃いませんが、すじ状に播くと発芽揃いが良く、根を深く伸長させます。また、ニンジンは土作りをあまり必要としません。前作にホウレンソウやコマツナなどの葉物野菜類を栽培した畑であれば、残肥だけで、ほとんど肥料を与える必要はありません。肥料

分の少ない土壌で栽培したニンジンはキメが細くなります。逆に、肥料、特に有機物が多いと、ニンジン表面のキメが粗くなり、見た目の品質や食味が落ちます。また、未熟な有機物があると、ニンジンは養分を吸収するため、有機物を囲むように根を伸ばします。この結果、枝根のニンジン(真直ぐでなく枝分かれしたニンジン)になりますので注意します。特に未熟な有機物は禁物です。

まず畑の準備です。40cmの畝巾で、間を15cm離して2条に播けるように畝を作ります。ニンジンは発芽し難い野菜なので、播種は慎重に行います。土の湿り具合が大切なので、土を握って崩れる程度の、やや乾燥気味のときに播種します。鋤で深さ3〜5cmの播き溝を作ります。次に、0.5〜1cmの間隔で播種します。覆土後、足や鋤で良く鎮圧して、種子と土を密着させます。なお、握った土が崩れない程度の湿り気の場合、土が固まり、出芽を抑

制するため、土の鎮圧は行いません。また、播種後、降雨が予想されるときは、土の表面を不織布やワラなどで覆い、降雨で土壌表面が硬くなるのを防ぎます。

すじ播きは播種量が多いため、このまま生育させると、細いニンジンになりますので、2回に分けて間引きします。1回目は草丈4〜5cmのとき5〜6cm間隔、2回目は根の太さが5mm前後のとき10〜12cm間隔で間引きします。なお、発芽揃いを良くするため、コーティング種子やテープ種子が販売されています。これらの種子を用いる場合、間引きは行いませんので、最終的な株間である10〜12cm間隔で播種します。

ニンジンは冷涼な気候を好みますが、生育可能な温度が広く、関東地方では2月中旬〜8月上旬まで播種することができます。また、根は気温の影響を受け難く耐寒性があるため、秋に収穫できなかったニンジンは冬あるいは越冬後収穫することができます。

消費者やボランティアの手で畑が復活



海の泥撤去を手伝う大学生ボランティア。

大震災による津波の影響で、岡田普及会の佐藤会長の作付見通しが立たなくなりましたが、消費者や地元ボランティアの方々によって畑がきれいになり、ホウレンソウなどの種をまくことができました。心配していましたが、元気な芽が出て、野菜を見た皆さんに元気が湧いてきました。

家庭菜園入門コース 講座がスタート



畝づくりの実習を受ける参加者。

5月9日から11日まで大仁農場にて今年で5年目を迎えた家庭菜園入門コースが開催されました。参加者の多くは自然農法に接するのが初めてとあって、堆肥づくりや混植に関する講義や実習を真剣に受講していました。

避難所で「畑の学校」
を開催



避難生活者を癒す活動をするボランティア。

大震災の影響で大玉村に避難されている方々を対象に、大玉瑞泉郷の畑の学校で毎回取り組んでいる生け花、お抹茶、絵画、俳句などに取り組みました。参加者は笑顔いっぱい、苦しい避難生活を癒す楽しいひと時を過ごしました。これからも、各避難所を訪問する予定にしています。

大仁瑞泉郷花まつり
で春を満喫



満開の桜を楽しむ来場者。

4月9日から5月8日までの期間、大仁瑞泉郷では花を楽しむ人々を受け入れました。毎年楽しみにしているリピーターも多く、近隣を中心に約8千名が来場し、桜、芝桜、花モモ、牡丹など、さまざまな花が咲き誇る瑞泉郷の春を満喫しました。

原発事故と農業問題 &生きる知恵



定員を越える参加者の前で講演する中井氏。

福島市内の自民党福島会館にて5月28日、本事業団技術顧問の中井弘和先生による「原発事故と農業問題&生きる知恵」と題した講演会が行われました。生産者や消費者など県内から120名が参加し、放射能の基礎を正しく学ぶ機会となりました。

チェーン除草を 農場スタッフと実施



チェーン除草に取り組むTさん。

5月23日、大仁農場の地元伊豆の国市浮橋のエコファーマーが同地区で初めてのチェーン除草を実施しました。同水田の所有者Tさんは、秋の瑞泉郷まつりでチェーン除草を知り、農場職員からの資料提供や打ち合わせを重ねながら実現したものです。

Organic Farming Movements

協議会) ④有機農業栽培技術体系化促進のうち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で協同) ⑤農林水産省受託プロジェクト研究「第2分野低投入・循環型食料生産の実現に向けた技術研究」(平成25年)「Bー3系…有機農業の生産技術体系の確立」(国の研究機関などのチーム…微生物応用技術研究所)

有機農業の動き

環境保全型農業の直接 支援対策がスタート

農水省は、平成23年度より環境保全型農業への直接支援を本格化し、実施農家に対して支援金の交付に向けた事業をスタートさせました。

環境保全型農業直接支援対策は、支援の対象となる4つの取り組みを行った農業者に対して支援金を支払うもので、化学肥料や農薬を使わない有機農業などが対象となります。

一方、本事業団では、昨年度の有機農業基礎データ作成事業に引き続き、平成23年度も調査を行うことになりました。関係事業名と協同して受託した事業者名は次の通りです。

①有機農業参入促進事業（有機農業参入促進協議会と協同）②有機農業普及啓発事業（全国有機農業推進協議会と協同）③有機農業栽培技術体系化促進のうち有機農業基礎データ作成事業（全国MOA自然農法推進

協議会) ④有機農業栽培技術体系化
促進のうち有機農業標準栽培技術指
導書作成事業(日本土壌協会、自然
農法国際研究開発センター、微生物
応用技術研究所で協同) ⑤農林水産

省受託プロジェクト研究「第2分野：低投入・循環型食料生産の実現に向けた技術研究」（平成25年）「Bー3系：有機農業の生産技術体系の確立」（国の研究機関などのチーム）

微生物応用技術研究所)

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



表1 調査場所におけるダイズ栽培概要（2005年）

※窒素成分（kg/10a）：10aあたりの堆肥および有機質資材に含まれる窒素成分量（kg）

地域名	品 種		土 壤		栽 培 経 歴	施 肥	
	品種名	特質	土壌型	土質		種類	窒素成分
山形・河北	スズユタカ	中粒白目晩生	灰色低地土		連作16年	牛糞堆肥（1.3 t/10a） サンラテール（400kg/10a）	3
山形・鶴岡	スズユタカ	中粒白目晩生	灰色低地土	砂壤土	連作12年	無施肥	0
宮城・登米	ミヤギシロメ	大粒白目晩生	灰色低地土	植壤土	連作8年	有機アグレット666（40kg/10a）	2.5
宮城・登米	ミヤギシロメ	大粒白目晩生	灰色低地土	植壤土	連作8年	無施肥	0
秋田・鷹巣	リュウホウ	中粒白目中生	火山灰土		連作2年	無施肥	0
青森・中泊	オオスズ	大粒白目中生	グライ土 ～泥炭土	砂壤土 ～壤土	水稻	無施肥	0

ダイズ①

今回はダイズの連作について2回に渡り紹介します。1回目の今回は2002年から3年間行った東北地方におけるダイズ栽培に関する調査について触れ、2回目にはある生産農家の事例をご紹介します。

ダイズ栽培での課題

一般的にダイズ栽培は輪作がよいとされていますが、それは連作により病害虫被害が増えるためと言われていました。特に関東から東北地方にかけてはマメシンクイガの被害が問題となりやすく、幼虫がダイズ子実を食害し、品質の低下を招いてしまいます。寄生範囲が狭く、雌成虫の移動する範囲も狭い本害虫は輪作を行うことで害虫密度が低下し、被害軽減に繋がります。しかし、関東・東北地区では気候の関係上コムギの収穫期とダイズ播種期が重

東北地方におけるダイズ連作の概要

複する、田畑輪換でダイズを栽培するとは場が肥沃化し水稻もち病などの病害虫が発生しやすくなるなど、輪作物の選択が難しく、結果として水田転換畑でのダイズ栽培では連作せざるを得ない場合が多いです。自然農法でも例外ではなく、このマメシンクイガ対策が大きな課題であります。

東北地方の生産地調査

2002年から3年間、東北地方のダイズ生産地5ヶ所（山形県河北町、鶴岡市、宮城県登米市、秋田県鷹巣町、青森県中泊町）を調査しました。その

栽培概要は表1に示すように、5ヶ所

とも品種や土壌、連作年数、あるいは施肥内容など様々でしたが、山形県鶴岡市のS氏のほ場は長年の連作にもかかわらず、マメシンクイガ被害がみられませんでした。S氏のほ場では収穫後、畑の畝（高畝）を壊さず、そのまま放置していることが他の生産地ではみられない点でありました。高畝を壊さず残すことで冬季間に土が乾き、有機物の分解が進みやすくと考えられます。ただし、この方法は栽培規模や収穫時期の異なる他の地域でも適応可能な技

術であるか否かは検討が必要です。

もう1ヶ所マメシンクイガ被害がみられなかったところとして、今回調査には入れませんでした。秋田県小坂町の山の中腹にあって堆肥などの有機物がほとんど入っていないほ場があります。鶴岡市のS氏も同様に無施肥であつたため、有機物の施用や分解、または土壌構造形成のあり方がマメシンクイガ被害の発生に影響しているとも考えられます。

品種の選択による対応としては、マメシンクイガは莢に毛のない品種には産卵できないことから、そのような品



収穫後に畝を崩さず残したS氏の畑

種を採用することが考えられます。岩手県の奨励品種である南部白目は莢に毛がなく、本害虫被害がみられにくいことからその有効性が裏付けられています。しかし、ダイズ品種は各県で奨励品種が定まっており、それを変更するのは容易ではありません。今回の調査では納豆用の小粒ダイズにはマメシンクイガ被害が少ないことも確認できました。小粒ダイズは用途が限られることもあり、大面積栽培を切り替えることはむずかしいですが、本害虫の被害が大発生したほ場を対象に小粒ダイズに1～2年の期間切り替えることは有効な対策と考えられます。

特集

消費者の笑顔に 支えられて

■ 富山県 / 南砺普及会 ■



高岡市での地産地消を支える南砺普及会の皆さんと鋤田店長（前列右端）。

お互いが知り合えたことで距離がグッと縮まった。お店に寄せられた消費者の声を生産者に届けることで生産者の意識が変わり、お店に並ぶ野菜が変わり、そして本来あるべき地産地消の姿が甦る。



地場の産地と消費者の中継点となっているMOA 商事北陸販売の高岡店。ここではモノばかりでなく心も結ばれる。



今回の交流会はサツマイモの定植。消費者と生産者はお互いに協力しながら作業が進む。(奥野さんの畑にて)



奥野平喜知さん。土の偉力を信じてつくってきた土で、今は立派な芋ができるようになった。

高岡市内から参加の消費者家族。たまたま立ち寄った高岡店で自然農法のファンになり、一度畑を見たいと参加した。



北アルプスを水源とする豊かな水とそれを日本海へと運ぶ多数の河川、これによって形成された広大な富山平野がこの地をわが国有数の米どころに押し上げた。実に、富山県の全農地に占める水田の割合は96%以上、ダントツで全国一の水田率を誇っているのだが、このことは、一方で畑作地が極端に少ないことを意味している。県内産野菜の地場流通は2割程度という寂しさだ。しかし、この現状にいつまでも甘んじている訳にはいかなないと、県内産自然農法野菜の地場流通拡大を目指す活動が高岡市を中心に動き出している。

「せっかくお店まで足を運んでくれたお客さんや拠点で野菜を待つてくれている皆さんに質の良い自然農法野菜をもっと届きたい」とかねてから考えていたMOA商事北陸販売高岡店の鋤田美恵^{すきた}子店長は、5年ほど前からその密かな思いを行動に移す。地場の自然農法野菜を出荷してもらうための第一歩は、自ら足しげく産地に



通うことだった。まずは産地の思いを知り、そして消費者や自分たち流通に携わる人の思いを伝ええたかったからだ。

一方、産地の南砺普及会では、鋤田店長や普及員の話を聞くうちに、自分たちの野菜が実に多くの消費者に求められていることを知らされる。お父さんの代から自然農法一筋の奥野平喜知さんも「ここでは野菜を出荷するという考え自体がなかったが、消費者の声を聞いてやる気が出た」という。この地方は粘土層で野菜づくりに向いてないが、モミ殻堆肥などで土壌改良を行い、良質な団粒構造の土を奥野さんは作り上げていた。30年たった今は無施肥となり、その努力の稔る時がきたのだ。

また、置田敏政さんは、流通拡大に呼応するかのうちに5年前から70aの農地でサツマイモや里芋の栽培に乗り出した。土づくりの途上ではあるが、徐々に満足できる野菜ができるようになった。「頑張れるのも消費者が喜んでくれる



畑での体験後、昼食を兼ねた交流会が行われる(上)。普及会のお父さんも自主的に参加した料理教室。



畝の下はすぐに鍬の刃も入らない粘土層。30年かけて団粒構造の土壌となり、見事な自然農法の作土に甦った。(奥野さんの畑)

日本一の米どころが 消費者の声を聞き 地場野菜づくりに励む



置田敏政さん。5年前から出荷用の野菜づくりを本格化させている。硬い土と向き合いながら、徐々に土が良くなっているのを実感している。



から。それに応えるのが生産者の仕事だからね」と胸を張る。

今や野菜の出荷が日常的になってきた普及会だが、これまで実に多くの問題点や課題を乗り越えてきた。食の大切さを再認識してもらうため男性陣も参加する料理教室を開いたり、会合では消費者の声を鋤田店長が率直に伝え、次の出荷への備えとした。それが「お店に届く野菜がどんどん良くなり、着実にお客さんが増えている」という相乗効果となって現れた。さらに、自然農法を知ってもらうため3年前から畑での消費者との交流会も始まった。高岡店のお客さんや普及会の地元からも参加者を募り、野菜畑で収穫や定植の体験を通じてお互いの理解を深めようというもの。作業の指導をする生産者も喜びで、確実に消費者との距離が縮まっていった。

このような交流は個々の生産者の意識を変え、そして今や普及会の取り組みとして全体の意識を変える相乗効果を生み出している。



花との出会いを大切に

もしこの世に一輪の花も咲いていなかったらと想像した時、その大きな存在に気付くのは私だけでしょうか。人生の筋目等には必ず花が添えられ、実にうまく演出してくれます。それ程暮らしに密着したものになっています。この機会に一輪の花に触れ、楽しんでみませんか？

中国の伝統医家、孫維良（ソニリョウ）は、病気を治す花療法という本の中で「植物からはすべて『気』が出ております。その植物の『気』と患者さんとの『気』の相性がよければ、多くの病気に効くということが言えます」と仰っています。私たちの心に直接「元氣」「やる気」をもたらしてくれる花の働きを医学的見地から説いておられます。更に「農薬や化学肥料の入った植物は、邪氣が入って『気』は弱いのです」とも仰っています。奥熱海療院では、自然農法で栽培した大仁農場産の花を館内の生

けこみや一輪挿し体験に使用していますが、他に類を見ない色の鮮やかさや生命力を感じる、驚くほど花の持ちが良い等の声が多く寄せられています。

さて、今回のテーマは「花との出会い」です。花を選ぶときのポイントとして4点上げてみました。参考にしていただければ幸いです。どんな花と出会えるか楽しみにしながら、探しに出かけましょう。

①良いなと感じた、良いなと思われたものが一番です。目に飛びこんで来た花があなたにとっての最高の出会いです。

②それぞれの季節に咲く旬のものは見るからに力が漲っていて、より美しさを増しています。

③選んだ花の状態を見ます。咲き始めのものが良いですね。咲ききっていないか、花粉は飛んでいないかを確認します。

④決まったら、茎を少し長めに切って手桶に入れ持ち帰りましょう。今回は「花を良く見る」です。



茶の心 茶の器

苔庭



奥熱海療院の茶室から望む夕日に沈む夕景につくばい

杉苔を配したこの庭は、遠くの山並が庭続きに見える借景法を取り入れ、春の新緑からはじまり、秋は紅葉、冬は視界が開けて、茜色に輝く夕日が時折一幅の絵画の如くに望めます。また、季節毎に咲く、ツワブキ、キキョウ、ギボウシ、ホトトギス等の開花も楽しみです。

大仁農場の山野草

(財)微生物応用技術研究所 勝倉光徳

超重役出勤のキバナノマツバニンジン

夜が明けるとすぐ咲く花や、夕方咲くのでユウゲショウと名の付いた花もありますが、今回取り上げるのは、花が咲くのがとてもゆっくりで、昼前に咲くことが無く、さりとて夕方ではもう散ってしまっていて咲いている姿を見ることが出来ない、アマ科アマ属キバナノマツバニンジンを紹介します。

この植物は北アメリカ原産で、明治末期に千葉県で初確認され、それから全国に広まっています。今では本州を中心に見かけられます。山林の縁や草原などに群生していますが、特に強い繁殖力を持っているわけではなく在来の植物と共存して咲いているようです。普通の植物と違うのは葉が茎に巻きついたようになっている、光合成の効率が良くないようにも見えます。大仁農場でこの花に出



会えるのは、炭焼き小屋北の孟宗竹林のすぐ南で7月の末ごろから一ヶ月間ぐらいです。時間を割いて見に来られてはいかがでしょうか。

葉が茎にくっついたように見えるキバナノマツバニンジン



福

島は、千年に一度といわれる大地震と津波に伴う原発

事故によって、「フクシマ」として世界の注目を集めることになった。地元の人々の懊悩^{おうれう}とは裏腹に、それは、世界中で新しい時代に向かう重要なキーワードともなり始めている。5月の終わり、そのフクシマに行く機会を得た。放射能汚染にさらされた環境の下で、食や農の問題で悩む地元住民に込める講演の依頼を受けてのことである。福島市に近づく新幹線の車窓から、空を映して青々と広がる田植え後の水田の風景を見て、重い課題を与えられて閉ざされていた私の心はいくらか軽くなった。

しかし、被災地の現場に入ると事情は一変した。海岸線から遠く内陸まですべてを大津波に流されて何もない荒涼とした地平が広がり、整理半ばの瓦礫の山が点在するばかりであった。かつて街路で

あったはずのコンクリートの表面は所々剥ぎ取られ、家屋はまったく姿を消してその痕跡を留める土台がようやく散見される。田んぼの面はすべてヘドロで覆われ、それが乾いてひび割れていた。トラクターは何かにひねりつぶされたように何台もあちこちに転がり、ふとある場所を見ると、小さなおもちゃのピアノと幼児の赤い靴の片方が並んで残されていた。

街並みや田畑はすべて確かにそこに存在しているが、人影の全くないもうひとつのフクシマの風景にも遭遇した。原発から40kmほど離れているが、放射能汚染度が高く計画的避難区域になっている飯館村や、30km内に位置し緊急避難区域に指定されている南相馬市に案内されたときのことである。広い田畑はもちろん作付けされないままに草が生い茂っていた。

被災地に立って思い知らされた

のは、大自然の脅威とともに科学技術の危うさそのものであった。原発事故についてもその技術的欠陥や危険性は多くの専門家たちによって指摘されてきたところである。しかし、経済（お金）最優先の動機あるいは価値観によって原発を推進するあまり、いのちを重くみる貴重な指摘が軽視されてきた結果がこの悲劇を生んだのであると思う。

前

世紀、アメリカに亡命したイタリア人科学者フェルミ

がウランパイプを重ねただけの小さな実験用の原子炉を組み立ててから、原子爆弾が開発され広島に投下されるまでに2年8ヶ月ほどしか要しなかったという事実もある。不可能といわれた巨大エネルギーを持つ原爆をこのように短期間で完成させた動機が戦争であったことは言うに及ばない。

自然農法は、自然やいのちに寄り添う新たな価値観に裏づけされた科学であり、人が健康と

平和のうちに生きる指針を与える思想でもあると日ごろ考えてきた。フクシマの現実に向き直して、私は当地の人々に語るべき言葉を確かに失った。しかし、共に自然農法すなわち生きる原点に戻って未来に向かおうと祈る気持ちはますます強い。祈りは、希望の実現に向かう意志であるともいう。あのフクシマの風景に人が、水田が、家に戻り、そして、そこから世界全体にいのち、平和の輪が広がっていくことを心から願っている。



今も被災地に残る爪痕が私たちに何かを語りかけている。

フクシマの風景



ご飯

「このご飯、白くないけどどうしたの?」「今日は七分づきのお米を炊いたからよ」「七分づきって何?」「お米は搗き方によって種類があるの。もみを外しただけ

した。この銀シャリは良質なたんぱく質を含み、美味ですが、「ぬか」を搾り落としていたため、ビタミンやミネラル、繊維質など体調を整える成分が不足し、それらを他のおかずで補う必要があります。

一方、玄米は栄養がたくさんあると言われていますが、炊飯が難しく、おいしいご飯にするにはなかなか大変でした。最近でこそ玄米炊きができる炊飯ジャーも出てきました。米を水に浸す時間など、依然として手間も時間もかかってしまいます。それに、炊きたては良いのですが、時間が経つにつれて玄米特有のにおいが出て、食べづらくなります。

玄 米に比べて、栄養分が程よく残っているのが七分搗き米です。七分搗き米が少し褐色がかっているのは食物繊維、つまり「ぬか」の色で、米粒の肩の辺りの黄色がかった色の部分が「胚芽」

です。食物繊維にはお腹の調子を整える機能があり、胚芽の中には動脈硬化予防に有効といわれるビタミンEが含まれています。このように白米に比べて栄養成分が豊富な七分搗き米ですが、炊飯はいたって簡単、精白米の場合と同じようにできます。そして食べる時には、白米より少しよく噛んで食べると、甘みが出てきて、とても味わいがあります。

エムオーエーには、秋田県産のMOA自然農法のお米を七分搗きにして、きれいな水でよく研いで炊飯したご飯をパックにした「七分づき自然米パックごはん」と、これをおにぎりにして鳴門産のわかめおにぎりがあります。暑い夏はのどの渇きをいやす方ばかり気をとられ、食欲が落ちてしまいがちです。そんな時こそ、この七分搗きのご飯を食べて、元

色のついたご飯は美味しさの証し

気よく暑さを乗り切りたいものです。

製造者からのメッセージ

コジマフーズ株式会社

弊社は、素材が持つ自然の栄養をおいしく安心して食べていただけるよう商品づくりに努めております。

一番気をつけている点は、やはり異物混入です。食品加工に限らず製造業は「昨日までよかったから今日も大丈夫」ということはありません。過去の経験は目安でしかなく、今日一日製造する食品は常に各工程での確認を怠ることなく、初心に返る姿勢で臨む必要があります。

炊飯前の目視検査、作業員の衛生チェック、日々の清掃等注意すべき点は多岐にわたりますが、その細かな確認作業を日々当たり前に行い続けることがお客様の商品に対する安心感につながっていくのだと思います。これからも、消費者と作り手の良い信頼関係が築き上げられるよう日々精進して参ります。



おいしい自然
豊かな恵み
をお届けしたい。



商品名 七分づき自然米パックごはん160g 270円

七分づきの鳴門産わかめおにぎり90g×2 422円

支払方法 代引き（手数料別途）

URL <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

 茶豆 (白山だちや、甘露) 注文期間 8月1日～8月30日 発送期間 8月初旬 値 段 1,200円(消費税込、送料別) 限定数量 なくなり次第終了 発送形態 1kg/箱単位(クール便) 支払方法 郵便振替用紙を同封 生産者の小野寺さん(左) 小林さん 〒997-0813 山形県岡市山形市小野寺4-10 TEL (0235) 235-1111 FAX (0235) 235-1112	 生落花生 (ゆで落花生用) 注文期間 8月1日～9月30日 発送期間 8月20日～10月10日 値 段 2,730円/3kg 1,890円/2kg(消費税込、送料別) なくなり次第 2kg箱、3kg箱(水洗い、バラ詰め) 支払方法 郵便振替用紙を同封 生産者の清水さんと永嶋さん 〒266-0004 千葉県市川市緑区平川町41 清水孝夫・永嶋久一郎 清水(043)291-1155 永嶋(043)91-4021(ともにFAX・TEL)
 ブルーベリー (生果実) 注文期間 8月15日～9月15日 消費税込 発送期間 9月上旬から随時 送料別 値 段 A=3,500円 B=1,800円 限定数量 なくなり次第終了 発送形態 A=300g×4 B=300g×2 (鮮度を保つため、お届けは本州のみに限ります) 支払方法 郵便振替用紙を同封 生産者の藤井さん 〒419-0102 静岡県田方郡函南町田代64-1 藤井望 FAX (055) 974-0051 / TEL 同左	 カボチャ (能登産) 注文期間 7月1日～7月中旬 消費税込 発送期間 7月下旬以降 送料込 値 段 3,600円(北陸、関東、中部、関西) 3,700円(南東北、中国) 3,800円(北東北、四国、九州) 4,000円(北海道) 4,200円(沖縄) 発送形態 10kg箱(2L.L.M) 支払方法 郵便振替用紙を同封 生産者の古森さんご夫妻 〒920-0848 石川県金沢市京町24-33 MOA商事北陸販売 FAX (076) 253-1177 / TEL (076) 253-1115
 ジャガイモ (能登産) 注文期間 7月1日～7月中旬 消費税込 発送期間 7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) 3,900円(北海道) 4,100円(沖縄) 発送形態 10kg箱(L.M.S混合) 支払方法 郵便振替用紙を同封 生産者の今村、浦上、山口さん 〒920-0848 石川県金沢市京町24-33 MOA商事北陸販売 FAX (076) 253-1177 / TEL (076) 253-1115	 梨 (新水、幸水、豊水) 注文期間 8月1日～9月上旬 消費税込 発送期間 8月18日頃～9月上旬 送料込 値 段 3,600円(北陸、関東、中部、関西) 3,700円(南東北、中国) 3,800円(北東北、四国、九州) 4,200円(北海道) 4,600円(沖縄) 限定数量 収穫が終わり次第 発送形態 5kg箱<4L(12玉)～LA(18玉)> 支払方法 商品お届け後、請求書送付 生産者の惣島さん 〒920-0848 石川県金沢市京町24-33 MOA商事北陸販売 FAX (076) 253-1177 / TEL (076) 253-1115
 ピオーネ 注文期間 7月上旬～8月20日 発送期間 9月初旬 値 段 3,800円(消費税込、送料別) 限定数量 50箱 発送形態 2kg箱(5～7房) ※3箱まで1個口可能 支払方法 郵便振替用紙をお届けの翌月初めに送付 生産者の江端さん 〒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	 プラム (太陽) 注文期間 8月1日～8月11日 発送期間 8月20日頃 値 段 2,400円(消費税込、送料別) 限定数量 50箱 発送形態 1箱=500g×4P(1Pは3～4玉) (3ケースまで1梱包で発送可/クール便) 支払方法 お届けの翌月10日頃に振替用紙郵送 生産者の河津さん 〒811-2302 福岡県糟屋郡粕屋町大隈162-3 MOA商事九州販売通販課 (松本、中村まで) FAX (092) 938-7616 / TEL (092) 938-7633
 カボス 注文期間 8月上旬～8月29日 発送期間 9月7日頃 値 段 1,900円(消費税込、送料別) 限定数量 50箱 ※3ケースまで1個口発送可 支払方法 お届けの翌月10日頃に振替用紙郵送 生産者の石川さん 〒811-2302 福岡県糟屋郡粕屋町大隈162-3 MOA商事九州販売通販課 (松本、中村まで) FAX (092) 938-7616 / TEL (092) 938-7633	 プラム (太陽) 注文期間 7月1日～7月26日 発送期間 8月1日～8月5日頃 値 段 2,900円(消費税込) (九州、中国、四国のみ送料込。他地域は別途送料が必要) 限定数量 100箱 発送形態 1箱(1P3～4玉×4)(クール便) 支払方法 お届けの翌月10日頃に振替用紙郵送 生産者の前田さんご夫妻 〒811-2302 福岡県糟屋郡粕屋町大隈162-3 MOA商事九州販売通販課 (松本、中村まで) FAX (092) 938-7616 / TEL (092) 938-7633
 巨峰 注文期間 7月1日～7月31日 発送期間 8月10日頃 値 段 1,200円(消費税込、送料別) (九州、中国、四国のみ送料込。他地域は別途送料が必要) 限定数量 100箱 発送形態 2kg化粧箱(1kg×2箱) (3ケースまで1梱包で発送可/クール便) 支払方法 お届けの翌月10日頃に振替用紙郵送 生産者の金子さん 〒811-2302 福岡県糟屋郡粕屋町大隈162-3 MOA商事九州販売通販課 (松本、中村まで) FAX (092) 938-7616 / TEL (092) 938-7633	 アングー (アーウィン) 注文期間 7月1日～8月10日 発送期間 7月下旬～8月中旬 値 段 9,800円(消費税込、送料込) 限定数量 なくなり次第終了 発送形態 約2kg(化粧箱L,M/3～6玉) 支払方法 お届けの翌月10日頃までに振替用紙郵送または同封 会員割引/2,000円引き(要会員番号明記) 生産者の皆さん 〒905-1315 沖縄県国頭郡大宜味村大保326-37 沖縄瑞泉郷(藤井まで) FAX (0980) 43-2279 / TEL (0980) 43-2641



お便り回覧板

娘

夫婦との二世帯での生活がスタートしました。自然農法で食事に心がけ、7年目にして子供が授かり、8ヶ月目です。順調ということで、とても楽しみにしているところです。プランターにて水菜、ダイコンの種をまき、ミニトマト、オクラ、トウモロコシを娘夫婦が定植して3日目になります。機関誌を勉強して、上手に育てていきたいと思っています。いつも時期を遅らしてしまっていますが、今度は大丈夫かも。

(埼玉県さいたま市 藤原幸)

食

食べることに大好き大好き人間なので、いつもレシピを楽しみにしています。今回(5・6月号)のシェフのレシピ「おからクッキー」は以前から作ってみたいと思っていましたのでとても嬉しかったです。これからの体の元気になるレシピをお願いいたします。

(石川県七尾市 杉野満子)

日

頃、自然農法でのお仕事「苦労様です。震災の発生は辛いと思います。私も少しだけ畑をやっているのですが、本号(5・6月号)の枝豆の作り方は初めて知りました。この本は勉強の教材になります。また、「美を生活の中に

はとても良かったです。これからも楽しみにしています。

本

がくるたびに加工食品のページを読みます。今までも何気なく買っていたものが目からうろこみたいになって、すぐに次の注文をしてしまいます。今度はどうな食品の記事なのだろうかと期待しています。

(神奈川県横須賀市 笠原美智子)

種

いのち、を育てるで人間の生存に根源的に必要なものは土であり、水であり、空気であり、そして食べ物、とのコメント。大地震後、戸惑いの中、原発事故での不安、どうすれば?

(千葉県浦安市 大竹弘美)

美

を生活の中に読み、とても嬉しくなりました。写真のお花にとっても心をひかれました。5回シリーズとのこと。次がとても楽しみです。

(栃木県宇都宮市 坂本ヨシ子)

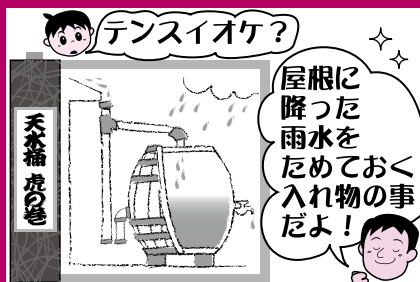
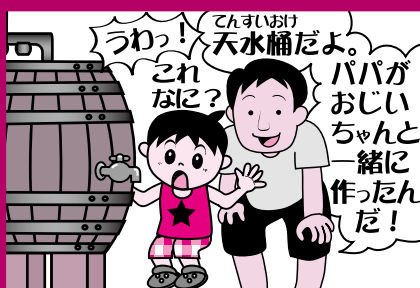
カ

リントウは子供の頃から大好きでした。娘たちが好きでよく買って食べていましたが、(記事を見て)家でも作ってみようと思いました。

(大阪府大阪市 藤本周子)

ちよこっ&エッマ vol. 8

「天水桶ってなあに？」 たて☆りえ



温故知新

自然暦 農事暦

「ガッポウが鳴くと
黍の植付が後れた」

伝

高知県高岡郡梶原町広野付近の諺。(ガッポウはカッコウの意味。)

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『菜』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付し下記までお送りください。

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。

〒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

牧之郷幼稚園児らが
大仁農場で自然体験

5月19日、静岡県伊豆市の牧之郷幼稚園から引率の先生や保護者と園児ら合わせて約150名が大仁農場を訪れ、自然体験プログラムや牧場でのバターづくりなどに参加しました。

同幼稚園は初めての来場となります。そのきっかけは、同幼稚園に通う園児の保護者の中に大仁牧場の職員がいて、以前より専門の牛について園児たちに話していたのが父母らの耳にとまり、是非一度訪れたいということになったそうです。

3台の大型バスに分乗して到着した園児たちは、班に分かれ、虫眼鏡で虫を探したり、牧場で動物にエサをあげたり、バターづくりなどを体験、お昼は農園内でお弁当と牧場特製のソフトクリームを楽しみました。引率してきた園長先生も、ただ見学するのではなく、実際に体験できるのが素晴らしいと感激していました。



バターづくりを楽しむ園児たち



MOA研修センター料理長
謝名元敏夫



ゴーヤフリッターと ゴーヤジュースをつくりましょう

▽ ゴーヤジュース



1 ゴーヤの緑色の皮の部分をすりおろす。

鍋に水と砂糖を入れ、一度、沸かしてから冷ましておく。(写真は300mlの場合)



2



3

②を300mlに対して、①を大さじ2杯くらいを目安に入れ、混ぜる。(お好みで調節して下さい。)



4

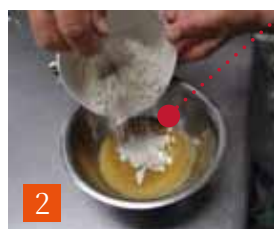
③を茶漉しやザル等でこして、コップに注ぐ。

▽ ゴーヤフリッター



1

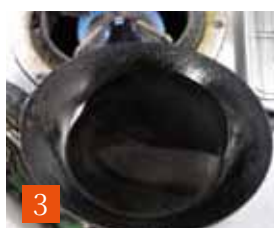
ジュースで皮をすりおろした後のゴーヤを薄く輪切りにする。(固いところは、種を取ってください。)



2

黄身衣の材料をすべて混ぜ合わせる。

●ここがポイント 材料通りの分量で衣をつくると、油をほとんど吸わないように揚げられるので、とてもヘルシーです。



3

油は少なくとも大丈夫。



ゴーヤは、和名をツルレイシと言います。果肉が苦いためニガウリとも呼ばれています。ニガウリを沖縄の方言でゴーヤと言います。果皮に含まれている独特の苦味成分には、血糖値や血圧を下げる効果があり、さらに胃腸を刺激して食欲を増進させてくれる為、夏バテ対策にも有効です。最近では、建物の温度上昇抑制を目的として窓を覆うように栽培

培する、緑のカーテンとしても注目を集めています。二つのレシピでゴーヤを丸ごと使うため、無駄なく使用できます。フリッターに使う黄身衣は、卵が野菜を包みこむため、油をあまり吸わずカラッと揚げられます。

(全量)

調理時間	エネルギー	塩分
▶ ゴーヤジュース		
10分	401kcal	0g
▶ ゴーヤフリッター		
15分	472kcal	1.2g
使う材料 (作りやすい分量)		
▶ ゴーヤジュース		
○ ゴーヤの皮	1本分	
○ 砂糖	100g	
○ 水	1ℓ	
▶ ゴーヤフリッター		
○ ゴーヤの実	1本分	
○ 卵	1個	
○ 薄力粉	100g	
○ 水	100cc	
○ 薄口しょうゆ	小さじ1	
○ カレー粉	適量	
○ 揚げ油	適量	

※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。

フライパンに1cmくらいの深さになるように油を入れ、①を②の衣につけて、揚げます。(少ない油で焼き目をつけるように揚げると、カリッとした食感が楽しめます。)

約 15 分 調理時間
25kcal (1 人分) カロリー
0.5g (1 人分) 塩分

健康野菜クッキング

ゴーヤの酢の物



盛り付け例

栄養士

の

一口ア迪拜ス

今月のア迪拜ザー

眞弓明子さん

ゴーヤにはビタミンCが多く、加熱しても壊れにくいのが特徴です。ゴーヤ独特の苦味が苦手な方は、半分に切って白いワタの部分を取り除いた後、薄くスライスしたり、塩もみして水にさらしたり、下茹ですると苦味をやわらげることが出来ます。

ゴーヤは全体に張りがあり、鮮やかな緑色をしているものを選びます。

新聞紙で包んで冷蔵庫で保存し、なるべく早めに食べましょう。

作り方

「材料」(4 人分)

- ゴーヤ (中) 1 本 (約 200g)
- 乾燥わかめ 5g
- ちりめんじゃこ 10g
- 塩 小さじ 1/2

A 加減酢 (作りやすい分量)

- 砂糖 10g
- 酢 20cc
- 薄口しょうゆ 20cc
- みりん 20cc
- 水 120cc
- かつお節 4g

- ①ゴーヤは半分に切って、種とワタを取り除いてから薄切りにし、塩を加えて混ぜ、しんなりさせる。
- ②①を沸騰した湯でさっと茹で、冷水に取って冷ます。
- ③わかめは戻して食べやすい大きさに切る。ちりめんじゃこは水で戻す。
- ④②の水気をよく絞り、わかめ、ちりめんじゃここと合わせ、加減酢で和える。

【加減酢の作り方】

- ①Aを鍋に入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、かつお節を加える。
- ②2 分後にこして、冷ます。