

20125.6

料理

シェフのレシピ/そばかりんとう

健康野菜クッキング/ジャガイモとインゲンの 塩麹いため

遊載

自然農法で家庭菜園/インゲンをつくろう

悠々自適/野菜に導かれ至福の菜園生活

連作のススメ/サツマイモ②

種、いのち、を育てる/苦しみから希望へ

雅並淮

自然をいける/樹を見切る

明るい未来が見える前を向いていると

シをつくろう

ら市販のものを使わな

種しやすいので次作か

します。比較的自家採 インゲンの種を準備

指で軽く被覆しま

あり」があります。 で、品種には「つるなし」と「つる たらしたという日本人にも馴染み深 い野菜です。原産地は中央アメリカ 隠元禅師が江戸時代に中国からも

対して、つるなしは早生で収量が少 なくなるものの栽培が比較的簡単と つるありが晩生で収量が多い のに

いう特長があります。

step

被覆で土の湿 は種後の管 栽培期

つるなしインゲンは、

度調整をするだけでスクスク育って 出せる家庭菜園向け野菜です。 間も比較的短いので、 しないため畑の効率もよく、 理をしっかりすれば、 くれます。株もそれほど大きく生長

す。その後、水やりを ては種の完了です。

ていきます。

2粒ずつ種を入れ

関節ぐらいま

中指の第

空けます での植え穴を

最後に枯草で薄く表面を被覆し、 鳥から種子を守りましょう。

この時期はネキリムシの被害を受 けやすく、ペットボトルなどを利用 して苗を保護します。



1 週間程度で発芽します。

ネキリムシに倒されたインゲン

ネキリムシ 被害を受ける可能 重なっているため、 ムシの活動時期と 発芽時期がネキリ 春蒔きの野菜は、

ハガキのような厚紙で囲い

茎を害から守ることができます。

だと越えられず、

かなりの確率で

虫の習性を利用して撃退する方法 難の業です。そこで、ネキリムシ

に、茎を厚紙で囲う方法がありま

虫はこの程度(写真)の高さ

め発見するのが難しく、

駆除は至

茎を食べて切り倒します。このた

間は地中にいて夜になると這い出

性があります。

してきて、発芽したばかりの苗の

ロテープで両端を止めます。

※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。

> 資料請求 は通信講 座係まで

 $\widehat{79}$



種採り用の株を収穫しないでそのまま 畑で熟成させます。収穫適期から1ヶ月 程度で全体が萎れ、莢が茶色に変色しま す。写真のように種を取り出し、2、3 日陰干してから紙袋に入れ、冷蔵庫に保 管します。来年からは、この種で育った インゲンから再び採種して「いのち」を 引き継いでいきましょう。

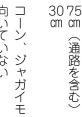
適期カレンダー



連混条株畝作作間間幅

向いていない

※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。地域によっては種や 定植時期が異なります。



果実がドンドン生長してき



生長を見守る



かり伸ばしている時期なので心配いりま 生長が遅く感じられますが、 ん。その後茎がドンドン伸びてきます。 2週間後に双葉が生長してきます。 根をしっ





手で1本1本摘んでいきます。株の全 部を収穫し終えると、次の果実はできな いので、切り倒して被覆材にします。

6月にできる主体作物の農作業 5月。

は種

インゲン、エダマメ、 オクラ、トウモロコシ、 ラッカセイ、カブ、ダ 6 イコン、サラダナ、パ セリ、シソ、チンゲン サイ、フダンソウ

定植

カボチャ、キュ 5 ウリ、スイカ、 トマト、ナス、 6 ピーマン、サツ マイモ、ショウ ガ、ハネギ

収穫

イチゴ、エン 5 ドウ、ソラマ メ、ゴボウ、 ジャガイモ、 アスパラガ ス、ホウレン

重なっておりますので、 の植付けと収穫時期を掲げまし 張りなどの作業が必要となり 作業適期を迎える主な作物 ネット

ります。 また、虫の活動時期が 時期を迎える野菜もあ れた野菜の中には収

期です。6月になると 3、4月に植え付け 月は夏野菜の まきや定植の

基本にしています。 ※大仁農場での実施日を



和歌山市在住 昭和5年生まれ

三浦利雄さん

家庭菜園歴13年

共に過ごす時間が 取り戻していた。 から解放され、い 職時代のストレス 心と体を癒し、現 え、退職後に始め えたまま定年を迎 つの間にか健康を た自然農法。畑と 健康に不安を抱

野菜に導かれ 至福の菜園生

そうこうしているうちに、長者の 迎えることになり、すぐに故郷の 200まで上昇するほど体調が芳 る場所がなかなか見つからない。 なった。しかし、家庭菜園のでき てきた家族と暮らせるようになっ た時、無性に自然農法がやりたく 和歌山に戻って、長年苦労をかけ しくなかった。平成9年に退職を (瑞泉郷)を建設しようという

になった。それが として休息所づく てもらえることに 思いもかけず近所 りに参加すること 私もボランティア 話が持ち上がり、 の方から畑を貸し 段落した7月

務の重さからか、

一時は血圧

現役時代の後半は単身赴任と職

けてくれたようだった。 がきれいになった」と喜んでくれ 甦った。地主さんは「あんたが来 時間をかけて開墾し、周辺もきれ 竹が畑に侵入していた。 草は伸び放題で裏山からは沢山 て周辺の畑の持ち主も整備に心掛 た。どうやら、私の畑に触発され てくれたお蔭でずいぶんとこの辺 いにすると素晴らしい家庭菜園に 借りた畑は耕作放棄地だった。 それを

野菜に被覆したり、板で枠をこし 科書に、裏山から集めた落葉を夏 然農法で家庭菜園」コーナーを教 保存してある自然農法誌の 自

> 自然に学ぶことを絶えず意識して 聞こえるような気がするのだ。 園に行くと「頑張って大きくなっ 教えてくるように感じている。菜 らえて落葉堆肥を作った。今は、 き草して欲しい」など作物の声が れに応えて「水が欲しい」とか「敷 て」と声をかけるようになり、そ いると作物の方から様々なことを

何より、 る気につながっている。 長持ちする」と喜ばれることもや 培にも力を入れているが、地域の とが励みになって余計畑仕事が楽 いっきり食べられるし、家族や多 しくなってきた。また、小菊の栽 くの人たちにあてにされているこ 人たちからは「香りがとても良く、 いつの間にかストレスから解放 血圧も正常に戻っていた。 自分で作った野菜は思

法から元気をもらえるはずだ。 ずは小さな規模から始めればい と思う。そうすれば、必ず自然農 とくに健康に不安のある人は、ま 是非チャレンジしてもらいたい。 まだ自然農法をしていない人は

一神奈川県

小田原普及会

鹿児島県連合会

二福島県

飲舘研究

有機農業ネッ



避難先の伊達市で 生産活動を再開



→ 島原発事故により被災された飯 一田 舘研究会の三坂勲さんが、避難 先の伊達市で畑を借りて生産・販売活 動をしています。周年栽培を考慮して ハウスも建て、現在は土づくりになる 麦を栽培し、今回、新たに田畑を増や し、自然農法の農地認定もしました。

自然農法の学校農園 で農業体験の授業



ガイモを植えつける久野小の2年生児童

月中旬、市内小学2年生が学校 農園にジャガイモを植えつけま した。これは授業の一環として毎年 行っているもので、その指導を小田原 普及会の石綿会長が担っています。こ の後は5・6年生が稲を、4年生が蕎 麦を栽培することになっています。

地元の幼稚園がお別 れ遠足で瑞泉郷に



▲仁農場近くの寿光幼稚園の年長 ▶組の児童ら57名がお別れ遠足 で瑞泉郷を訪れ、ネイチャーゲームや バターづくり、そして牧場では動物と ふれ合いました。園長先生からも「環 境が良くて施設が整っていて素晴らし い」と大好評でした。

ネットワークで 技術・販売力の向上



道下博信氏の事例報告

中県内の自然農法・有機農家が 田集まる「有機農業ネットワーク」 が3月に発足しました。これは昨年、 越前市で開かれた日本有機農業研究会 の全国大会がきっかけとなっており、 有機農業者が連携して農業技術や販売 力を高めることを目的にしています。

MOA 自然農法 情報交換会を開催



生産者と消費者の合同グル

連合会主催の情報交換会が3月 木に開催されました。目的は、 生産者と消費者の情報を共有して地産 地消を推進する大きな力を得ることと 生産者や家庭菜園者の栽培技術向上 で、土づくりの講演や無肥料栽培に関 する発表、懇親会が行われました。

栄養士による在来野



宜味瑞泉郷の栄養士が、園児と 保護者を対象に自然農法の在来 野菜を使った親子調理実習を行いまし た。参加者からは「こんな食べ方があ るとは知りませんでした」、「子供がお いしいと言って食べてくれました」な ど、良い食育になったようです。

Organic Farming Movements



自治体担当者を集め開催された有機農業推進全国会議

向にあるのに対して、 就農希望者は有機農業を志向する傾 たことの報告があった。そして新規 全国の有機農業者数などが把握でき た事例が紹介された。 談体制の整備が遅れていること 流通業者と加工業者を巻き込ん 消費の拡大が進まないことが課 いるとの報告があった後 地方自治体

会議を東京都内で開催した。 全国会議を開催 が施行されてより、 に向けて、 平成18年12月制定の有機農業推進 農水省は3月15日、 有機農業の推進に関する全国 地方自治体の担当者を 現状と課題につい 5年間の取 有機農業の

有機農業への新規参入 相談窓口はとちらまで

8 0558

の検討を行った。

席上、本事業団の取り組みにより

有機農業参入促進協議会 全国相談窓口

M

〇A沖縄幼児学園

が有機農業

進

ツマイモ②

畑の土壌は海成砂土からなる。

ら収穫・貯蔵までをご紹介します。 サツマイモ栽培について、 市で40年連作を続けている松浦さんの 今号は前号に引き続き、 香川県坂出 本圃管理か

□土づくり、ほ場の準備

なり、 の地域特有の伝承技術です。 され、土にはできる限り残らないよう ますが、投入した資材は1年間で消耗 は地力が低いため有機質資材を利用し 土づくりで注意していることは、 独特な工夫が積み上げられています。 松浦さんの畑の土壌は海成砂土から また、 ほ場を清浄に保つようにしてい 土づくりと水分管理の方法は、 海砂を客土する方法もこ 砂土

われます。 しにくくなるため、 海砂による客土は、 またロータリー耕による砂の磨滅 砂土が細土化することで栽培が 10 a あたり約30 mの砂を用 3年に1回は行 表土の飛散、 風

□耕起・畝づくり

耕起が不十分なところにサツマイモ



1,

2、3回攪拌します。 畑の砂と馴染むようロータリーで



イモの着生状況。

に管理します。

Mサイズのイモを作るには水は控えめ

ます。このため、植え込みはテープ挿

イモの長さを調整しています。 イモが好まれる傾向にあるた 畝は以前より高くせず、 り、

□定植

ましたが、今は丸みをおびた 込む斜め植えを基本としてい 下から2節まで土の中に差し 苗の植え込みは、 植え穴に

期生育がその後の生育に大きく影響し 下から2節に土を乗せる方式を取って イモを作るため、挿し苗は土に置き、 います。また、植え付け後の活着と初

松浦建夫 さんの事例

香川県

▼坂出研究会

変化で長いイモより短く丸みを持った 最近では袋詰め販売や消費者の嗜好の 用の刃をつけ、 充分に行ない、 れないようスプリンクラーでかん水を 高畝づくりの方法は、耕起後、 モの着生に良い条件を作り出します。 することで日当たりが良くなり、 寧に行います。畝づくりでは畝を高く 出やすいと感じているため、 **㎝、高さ38~40㎝に立てます。** ル の害虫であるセンチュウによる被害が チによる地温の上昇を促進させ、 トラクターに畝立て専 条間110㎝、 耕起は丁 しかし、 ・畝が崩 畝 巾 90 黒マ イ

> 張りが良く、 せることで、温度と水分を確保し、根 被せる方法です。ビニールマルチを被 明の厚さ0・3㎜のビニールマルチを 2700本、 35 と感じています。栽植密度は株間30~ テープ挿しとは、 しを行います(前号の写真を参照)。 cm として、 早掘り栽培で10aあたり 露地栽培で3000本植 根も素直に伸びている 苗を挿した上に半透

□植え込み後の管理

乾燥しやすい砂地ということもあ

えつけます。

培の歴史といっても過言ではありませ 質がありますので、消費者が好むし、 3回に分けた方がイモの生育には良い 払っています。 ようです。サツマイモは乾燥に強い性 砂地では、 ほ場の水管理には細心の注意を 1回のかん水を10分程度にし、 1時間連続でかん水す 水管理がこの地域の栽

害は軽減されています。 培によって産卵することができず、 ネブイブイが飛来しますが、 サツマイモの主要害虫であるドウガ マルチ栽

□収穫と貯蔵

Sの5段階に分けてます。 生し、1本200g前後です。収穫後 後作を考え100日から120日で収 数は、その年の天候にもよりますが、 調整用の秤で、 は砂のついている場合は水洗いをし、 穫します。理想は、 苗後100日以上が必要です。 イモについている分岐根を取り除き、 75日ですが、食味、 早掘り栽培の収穫は、 2 L 1株に4本程度着 色を考えると挿し Ľ, 挿し苗後70~ M 2

に保管し、その後予冷庫で貯蔵します。 間続くと腐敗するので、その前に納屋 サツマイモは9℃以下の低温が1週





球磨川の上流に位置する湯前町は、米づく りに適した環境で美味しいお米ができる。



3月23日に開かれた普及会の定時総会。いつも欠席者はほぼゼロ。それだけ事業への参加意欲は強い。

期待を寄せている。

餅麦が育つ金子会長のほ場。5月には1mほどに育ち刈り取られる。1年中休みはなくなったが、経営は随分と楽になったと笑う。



精米所に移設された杵つき施設。動力はモーターだが、基本的には水車 小屋での作業と同じ。失われようとしている技術の伝承も意図している。

境もそのひとつだが、

何より農業

の町にはある。

豊かな自然環

先進地として多くの人を魅了し

東京大阪間に匹敵する。

だが、

時間近くかかり、

時間的距離

ハンディをものともしない魅力

から車

でも電車を乗り

前

への道のりは遠

熊本市

ているのだ。

その中でも異彩を放っているの

担うことになったのも存在感の大 荷額におけるシェアも相当額に達 きさからだ。事務局を担当する亅 が自然農法に転換され、 置かれ、 ている。 生産をスタートさせて以来、 -成5年から11戸の農家で自然米 よ」と地元の自然農法に大きな 湯前を引っ張ってくれる存在で い農家さんばかりで、 の野田幸二さんは MOA自然農法湯前普及会だ。 今では湯前の水田のほ Aとの関係も深めながら 自然米の販売を一手に JAに普及会の事務局 「顔ぶれはス これから J A ぼ 0) 1割 茁 拡 町

ロがゾロゾロいる。自然農法への 収量もすぐ慣行に追いついた。そ の技術力は県内外に伝わり、各方 の方に当を集めるようになって いくのだが、そんな中、とくに熱 いくのだが、そんな中、とくに熱

確かに、普及会には腕自慢のプ

ベストアメニティ株式会社は「十六雑穀米」をメイン商品に展開する福岡県の健康食品会社で、全国の契約農家に雑穀の生産を委託している。湯前町には7年ほど前に、より質の高い雑穀を求めてやってきた。しかし、最初に委託を試みた餅麦は水田との二毛作に不安を感じる生産者も多く、なかなか作り手が見つからなかった。その時、最初に手を上げたのが金子重実会長だった。

は表は11月には種し、翌年の5月中頃に収穫する。この辺りは6月中頃が田植えとなるので、餅麦を作ると人もほ場も一年中フル稼を作ると人もほ場も一年中フル稼ぎ



されている。

「国の補助を受けて町が建した件つき精米所。普及会に貸し出される形で運用会に貸し出される形で運用会に貸し出される形で運用会に貸し出される形で運用がする。

プロの意地がつくる未来期待を裏切らない。水められるから

事実、それ以降雑穀を手がける生 た。麦を刈った後のワラはそのま れるため無駄がない。米の収量も 落ちなかったことから、二毛作の 落ちなかったことから、二毛作の ができた。「きっと自分が栽培に ができた。「きっと自分が栽培に ができた。「きっと自分が栽培に

> 産者が増え、7年後の今、雑穀が 普及会全体の収益の3分の1を占 めるまでに成長している。 健康食品会社も普及会に全幅の 信頼を置く。同社農業事業部の緒 方麻美さんは「栽培記録簿などの 方麻美さんは「栽培記録簿などの

> > ようと建設につながったのだ。

然米の杵つき米を町の特産品にし それを象徴するような「杵つき精 地ブランド「ゆのまえ雑穀王」が すべての雑穀を湯前普及会で賄え せようと町に相談したのがきっか ともと、JAで老朽化が進んでい が、このような例は湯前だけだ。 発売される。契約栽培地は数多い るようになった。これを機にご当 けで、それなら付加価値の高い自 米所」が4月にオープンした。も がると期待してのことだ。実は、 るが、自然農法が町おこしにつな 漏れず湯前町も過疎化が進んでい きな関心を寄せてきた。ご多分に た杵つき施設を金子会長が復活さ 方、行政も普及会の活動に大

場前普及会はいつも前を向いている。町もJAも企業も、そこに 農業の未来を見出したのかも知れ ない。しかし、ただ前を向いてい る訳ではない。自然農法をこの地 に根付かせた自負と決して相手の に根付かせた自負と決して相手の がそこに見え隠れする。

栽培品目が増え、とうとう16種類

契約栽培先なんです」という。年々て取引きさせていただける大切な

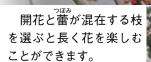




野山や庭の枝を使い 自然のままを 花瓶に生け込む

市販の草花ではなく、庭木や雑木林から自然の恵み を採集して生けるのは、自然を生け花として花瓶に写す という意味で魅力的な作業です。その時、樹木を剪定 しながら採取すると、樹木にとっても良い生長に繋がる ことになります。これらをアレンジして「自然を生ける」 ことで新たな美を発見することができます。シリーズの

> 初回は共通する剪定時の注 意点を学んでみましょう。





庭木などの観賞用樹木は、まず遠目か ら全体を眺め枝振りを確認しましょう。樹 を観賞する場所から見ながら幾つも重な り合っていたり、飛び出ている枝を見定 めます。この時、生けた姿を思い浮かべ ながら、枝振りなどを計算に入れて剪定 することも忘れずに。



剪定は枝分かれしている根 元の部分から行います。



した枝は、すぐ に水の入ったバ

束状になって咲いている キツネアザミの花

緑色の無毛で裏には白い綿毛があり、 てきたとされる植物の仲間です。 日本列島に農耕が伝播した頃、ともにやっ れていて、古代に朝鮮半島や中国大陸から キツネアザミは、史前帰化植物に分類さ 、があります。こちらの方がアザミ キク科タムラソウ属タ

けるが、アザミの仲間でな ザミの花によく似た花をつ 説もあります。他に、 を忘れてしまったという伝 があわてて化けたのでトゲ るのでこの名がついたと いてみると、葉にトゲが無花を咲かせています。近づ 道端などに、アザミに似た 夏にかけて湿った耕作地 ツネアザミは、晩春から 花はそっくりなの 猟師に追われたキツネ 狐にだまされた感がす



地にあって命を失った人々や生き しかし、あの日を境にして、私た しかし、あの日を境にして、私た も一人一人に突きつけられた、人 生の意味についての問いは消える ことがない。この重要な課題から ことがない。この重要な課題から 目をそむけないことこそが犠牲に なった人々への鎮魂であり、苦し なった人々への報いになるのかとも む人たちへの報いになるのかとも

種学」の講義の中で、年に1回は 必ずダーウインの進化論、自然淘 が生き残る」とはその説に関わっ て一般に言われることであるが、 強いとは何か、を私は常に学生に 問いかけてきた。生存競争に勝つ ために腕力や肉体的な強さが必ず

例は多い。
羽のない昆虫が生き延びたりする美しかったり、踊りがうまい鳥や、き物で実証されている。鳴き声が

では、

人間の場合はどうなの

柳青める季節が巡ってきた。被災

未曾有の大地震から1年、また、

霧 ものである。果てしなく続く地獄 学者の冷徹な目で記録し考察した ヴィクトール・フランクル博士 るまでの日常生活の中で、いかに た。それは、収容所に捕らえられ て生き抜いた人々が確かに存在し の状況下にあっても、人間として 強く生き抜くことができたかを科 容所の中で、どのような人たちが を参考として取り上げた。これは 心理学者の体験)』(みすず書房) (1905~97) の名著『夜と 心豊かに生きてきたかにかかって の尊厳を失わず、いのちを輝かせ いうまでもなく、ナチスの強制収 つもオーストリアの精神医学者、 か? この問いについて、私はい (原題:強制収容所における一

私の大学在職中、専門である「育

である。
である。
である。
である。
には、
このがに生きる例として私なりにこのかに生きる例として私なりにこのがに生きる例として私なりにこのがに生きる例として私なりにこのがに生きる例として私なりにという。

1993年新緑の頃、私は博士の来日を記念して開催されたシンの来日を記念して開催されたシンような読み方に間違いがないかどような読み方に間違いがないかどっかを直に質問する幸運を得た。亡くなる4年前のことである。博士は喜び、少し興奮して私の考えに賛同の意を表しながら、収容に賛同の意を表しながら、収容にでの体験談をひとつ話してくれた。

長い1日の労働を終えて囚人た を見ろ」と叫び、引き戸を開け放っ を見ろ」と叫び、引き戸を開け放っ を見ろ」と叫び、引き戸を開け放っ を見ろ」と叫び、引き戸を開け放っ た。 皆は、はっとして夕日に見と た。 皆は、はっとして夕日に見と た。 皆は、はっとして夕日に見と た。 皆は、はっとして夕日に見と

る。
さにいたく感動したというのであ

う。 とである。ちなみに、博士の記念 祈り」が大切という博士の思想に 高のものであると強調する(『苦 振舞うことができるかを問う「態 けている。「苦しみこそが人間を 今もいのちのメッセージを発し続 深く心を寄せるべき時機であろ 悩する人間』、春秋社)。 度価値」が、人生の価値の中で最 面したとき人はいかに立ち向かい 真に成長させる」とし、困難に直 と大きく響き合うことも確かなこ いのちの循環や再生への洞察と 博士は、多くの著書をとおして、 博士の思想が自然農法のそれ



講演はMOA美術館の能楽堂で行

苦しみから希望へ



おかきの茶漬け

ち *⊙*? ょ お が多 ŋ おもち 餅は入って (笑)。 パ ン 11 ね、 0) が で 方 入 \$ パ 9 が N 好 7 な き 11 11 で つ わ る

近、

もちもち

したパ

ン

0)

中

き !! うん、 あ Ł る つ 親子 ち ŋ 0) 会話 大

しょ?」

です。

外の 気が集まっているようです。 ごはんやもっちりパンなど、 まいました。 達日本人の嗜好のようですが、 を食べる機会はめっきり減ってし H 食べ物の 本人はもっちりとした食 学説でも証明されている私 0 代わりに、 「もっちり感」 もつ に人 餅以 ちり 一感が 餅

けれど食器や箸にべたべたとくっ ついて後片付けが大変だからでは 祖の餅があまり食べら くなった理由は、 おい L ħ な

> 容器や、 捨てることができる材質が開 はがしやすく、 は事情が違います。 れて大変便利になりましたが、 容器のように餅がくっつきにく ないでしょうか。今でこそ、 ラップのようについても 使用後はその まま 発さ ポ 昔 ij

ぱら冬の寒気と、 利用しての作業でした。 燥機などない時代ですから、 工夫していました。 せて、 こで、 昔の人は くっつかないように 乾燥した空気を 冷房機器や乾 餅を乾 b

必要なときに焼いたり、 けられました。これを保存食とし、 したりして、 け温めて、 元来鏡餅を鉈などで欠き砕 き」と呼ばれ、 小あるいは親しみをこめて 焼いた「かきもち」は、 かきもち」の語源 けずったりしたことから名づ もっちりとやわらかく 食べていたのです。 今ではお菓子の定 「欠餅」 お湯をか 公家 「お N は、

温

番の 出てきます。 餅米ですから、 るのに対して、 工

うな、 ち ます。 頃の 地に、 ちを焼いた「欠餅」を食べて ものです。 をつき、 自然農法栽培です。 ームオー があります。 光景を思い出させてくれ 素朴な食感と味わい おろし生姜と砂糖をかけ 乾燥させてから焼い 原料の餅米は、 エーには 昔ながらに、 「生姜か 保存食 玉 が る 0 内 た あ 11 餅 産

0

てみてはいかがでしょう にする食べ方があります。 期、 緊張感から疲れが出やす この生姜かきもちには、 か かきもち」 いお茶をかけて、 朝食をしっかり摂れ 茶漬けで乗 お 茶漬 か 新 らと Ŋ な お 生活 け風 切 湯 11 時 0

にもっちりと粒状になり、 ひとつになっています。 がうるち米を原材料として おかきの原材料は \Box の中で 噛む 甘 ほど せ み

おいい自然 PAREEN MARKET MOA 豊かな恵みを お届けしたいの

340円 格

商品名 生姜かきもち 10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

製造者からのメッセージ

は

がお菓子の定番に

大正13年、旧社名「槻製菓有限会社」として創業を開始し、当初は のり巻など小形の商品を主に製造していました。

昭和38年、北陸の市場に初めて大判の「かきもち」を導入し、 「かきもち」製造のさきがけとして、今日までそのおいしさを追求し 続けています。

当社のかきもちは、北陸産水稲糯米 (もちごめ)を使って餅をつく時に 少量の塩味を加えて素焼きしただけの 素朴なおかきです。その素焼きに高知 県産生姜のすりおろしと砂糖をかけて 風味豊かに仕上げたのが「生姜かきも ち]です。



けやき製菓有限会社





普及会直送の自然農法農産物



自然農法マーク (る) 転換期間中マーク (**) 特別栽培マーク



青森県

弘前普及会

石川県

門前普及会

兵庫県



会員割引/値引き後価格 2.755 円

生産者の中谷さん

グリーン 2 アスパラ

注文期間 5月20日まで 5月20日頃からの予定(天候により変更もあります) 発送期間

2,900円(消費税込、送料950円) 限定数量 100箱 発送形態 1kg ギフト箱(LM 込み) 支払方法 お届け翌月 10 日頃に請求書を MOA つう

はんより送付

リンゴ ジュース

注文期間 5月1日~6月30日 5月中旬~ 消費税込 発送期間 4,200円 送料认 限定数量 なくなり次第終了 発送形態 6本入り/箱(単品種6本入り)

※品種は指定できません 生産者の皆さん 支払方法 お届け翌月10日頃に請求書を送付

達 〒 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



さくらんぼ (佐藤錦)

河北普及会

豊橋 普及会

田辺研究会

北海道

旭川普及会

注文期間 5月1日~6月15日 6月下旬~ 消費税込 6.500 円 送料込 発送期間 6,500円 段

※お届け先は関東・東北・信越・北陸・中部・関西のみ 限定数量 なくなり次第終了

発送形態 500g×2パック箱(L秀品) 支払方法 お届け翌月10日頃に請求書を送付

〒 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



発送形態

2 玉葱 (能登産)

5月1日~7月中旬 7月上旬より随時 発送期間 送料认 3,400円(北陸、関東、中部、関西) 3,500円(南東北、中国) 3,600円(北東北、四国、九州) 3,900円(北海道) 4,100円(沖縄)

10kg 箱 門前普及会の皆さん 支払方法 お届け翌月10日頃に郵便振替用紙を郵送

〒 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

〒 063-0812 札幌市西区琴似2条7丁目2番5号 メシアニカビル 6 F

値

MOA 商事 北海道販売 FAX (011) 622 - 8266 / TEL 622 - 0366



(麗夏) 注文期間 発送期間 限定数量

トマト

5月7日~6月9日 5月15日頃~6月中旬頃まで 1,700 円 (M,L,2L サイズ別) 100箱(消費税込、送料別) 4kg箱(実質重量 3.5kg前後) (3ケースまで1梱包で発送可)

郵便振替用紙を同封

生産者の中川さん 支払方法

愛知県小牧市小木東 2-118 MOA商事 中部販売 産地支援 FAX (0568) 41 - 0320 / TEL (0568) 41 - 0325



生産者の廣岡さんご夫妻

🥲 びわ

注文期間

値

〒 564-0053 大阪府吹田市江の木町 17-1 MOA商事 関西販売

兵庫東普及会 5月上旬~5月31日 6月初旬より随時

発送期間 A 2,400 円 B 2,200 円 C 3,800 円 段 限定数量 なくなり次第終了(消費税込、送料別) 発送形態 A / 400gP × 4 B / 1kg 化粧箱 C / 2kg 化粧箱(4 L ~ Mサイズ別) A,B は 5 ケース、C は 4 ケースまで 1 個口で発送可

支払方法 お届け翌月初めに郵便振替用紙を郵送

〒 485-0059 チーム (浅川)



🛂 青梅 (紀州産)

注文期間 5月1日~5月31日 6月上旬~ 発送期間 3.600 円 / 4kg (消費税込、送料別) 値 段

なくなり次第終了 限定数量 4kg 箱(A梅干 Bジュース C梅酒) 発送形態 ※ご注文の際はABCをご指定下さい(L ~ 3L 込み)

生産者の冬木さんご夫妻 支払方法 お届け翌月初めに郵便振替用紙を郵送

FAX (06) 6388 - 1711 / TEL (0120) 55 - 0359

しょうがシロップとジャムのセット

しょうがセット

FAX (06) 6388 - 1711 / TEL (0120) 55 - 0359

高知県 四万十普及会

注文期間 5月1日~随時 発送期間 5月中旬~随時

段 1,000 円 (消費税込、送料別) (通常 .100 円の商品を特別価格でご提供)

100 セット しょうがシロップ1本 発送形態 しょうがジャム1個のセット 支払方法 お届け時に請求書、郵便振替用紙を同封

786-0003 高知県高岡郡四万十町金上野 1293-14 四万十瑞泉郷/武市 FAX (0880) 22 - 2681 (ご注文は FAX のみとなります)



(7NGL) プラム

〒 564-0053 大阪府吹田市江の木町 17-1 MOA商事 関西販売

佐智県 伊万里普及会

注文期間 6月1日~6月18日 6月23日頃 発送期間 2,200円(消費稅込、送料別) 限定数量 100箱

発送形態 1箱(4P入り)5~ クール宅急便(3ケースまで1梱包で発送可) 生産者の前田さんご夫妻 支払方法 郵便振替用紙を商品に添付して発送



生産者の皆さん

新バレイショ

長崎県 雲仙普及会

注文期間 5月1日~5月21日 5月26日頃 発送期間 2,400円(消費稅込、送料別) 100箱(2ケースまで1梱包で発送可) 限定数量 10kg 箱 (S~2L込み) 発送形態 支払方法 郵便振替用紙を商品に添付して発送

〒811-2302 福岡県糟屋郡粕屋町大隈 162-3 MOA商事 九州販売

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



ブドウ (デラウェア)

雲仙普及会

注文期間 5月1日~6月30日 7月12日頃 発送期間 2,100円(消費税込、送料別) 値 段 限定数量 100 箱

1箱(300g×4P)(クール便) (3ケースまで1梱包で発送可) 発送形態

生産者の近藤さん **支払方法 郵便振替用紙を商品に添付して発送**

〒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



カボチャ

FAX (092) 938 - 8838 / TEL (092) 938 - 7662

鹿児島県 指宿普及会

注文期間 5月1日~5月21日 発送期間 5月28日頃 4,000円(消費稅込、送料別) 段 限定数量 100 箱

形態 10kg 箱(5 ~ 8 玉入り) サイズ指定は不可(2ケースまで1梱包で発送可) 発送形態

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



vo1. 13

たて☆りえ

今晩は、一次にもがいことは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これのでは、これので

٨

新じゃがは皮ごと食べても おいしいんだけど皮をむく場合

一度使ったアルミホイルでいいから

丸めて… こうやって擦れば ほら、簡単でしょ♪

アルミネイバっ すごいんだね

他にもね、こげついた鍋を

擦ればきれいになるし ヌメリが気になる排水口に いれておけば、キレイに

保てるのよ!

アルミホイルは

ボールにしても

期待され

ます。このようなことから、今後も大

仁農場との連携が強まっていくもの

しんよく とぼよ<u>ー</u>

年齢、

新じゃがを頂いたよ

members

お便り回覧板

も何とかして地産地消に自然農法を取り入れて活動した み方など、読んでいると大変参考になりました。私たち いと思っております。勉強になりました。 た。有機農産物の品質と価格、学校給食への取り組 田原普及会の地産地消の石綿さんの記事を読みまし (千葉県鴨川市 鈴木洋子

ちょっと寂しいですね。 2、3年前から外来タンポポばかりになってしまいました。 めに日本タンポポをよく取りにきていました。ところが、 ポも少しありました。 ポポが沢山あり、その中に外来の背の高いタンポ 勤めている所が山の中で、4年前位まで日本タン 板前さんが、料理の横に添えるた

私達のところに送ってくださっていたことに改めて感謝し その特集が掲載されており、40年間連作されてきた苗を たいと思います。それと同時に、健康に育てられたイモ苗 **んよりサツマイモの苗を共同購入していました。今月号に** す。毎年6月初めには、香川県坂出市の松浦建夫さ 数年前から、地域の方々と家庭菜園を続けておりま (三重県伊賀市 日笠信子

> 思います。 を今迄以上に大切に植えさせていただき、元気なサツマイ モを育てて、多くの人に喜んでいただくよう努力したいと (兵庫県三田市 佐藤光子)

甦り、 大変だったことと思いますが、本当に素晴らしい記事でし でいるうちに疎開先が懐かしく思い出されました。また、 || || 紙の花など、本当に驚くほど新鮮さと美を感じさせ 一つられ、自然農法の本が届くのが楽しみです。また、種、 ありがとうございました。 カエルやホタルの可愛らしい声や明かりなどが読ん を育てるを読み、 疎開していた時の田舎の風景が

*** ・ も紹介して頂ければと思います。我が家は、なんで ・ 理のレシピがとても参考になります。減塩のお料理 (広島県広島市 小石信昭

も酢をかけて食べるようにしています。

の言葉しかありません。頑張ってください。 見せる。(その姿に)消費者としてただありがとう 自然農法の拡大に言葉はいらない。黙って生き様を (広島県安芸郡

(熊本県熊本市 松尾八重子)

金 6 月 29 日 締切

> 農家が大仁農場で研修 南伊豆町農業振興会の

ご希望の方は住所、氏名 消印有効

今回は『トマト』を 10 名様にプレゼント。 電話番号、会員番号、記事の感想とプレゼント名を書き添え

下記までお申し込みください。 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 -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

午後に大仁農場に到着。担当者か 静岡県農林技術研究所伊 ました。一行は、午前中に 事務局を置く南伊豆町農業 場の産業観光課で、そこに たセミナーを受けました。 名が大仁農場を訪れ、自然 振興会のメンバーが参加 ポートしたのは南伊豆町役 農法の土づくりを中心とし 機農業者を含む農家など17 農業研究センターを訪れた 今回の見学会の企画をサ

3月26日、 南伊豆町の

「アルミホイル活用法」

暦

温故

知

新

自

少

出典

「自然暦」

(川口孫治郎著、昭和18年、日新書院)

0 白 (V 41 年は不作なり_ のが多い年は

田付近の諺

肉じゃができたわ…よ

山形県最上郡最上町堺

ジャガイモの定植を見学しながら熱心に質 問する農業振興会のメンバー。

りや栽培などについて説明を受けまし

た。その後、ほ場を巡りながら、

ガイモの定植などを見学しました。

南伊豆地区には若い新規就農者が多 その多くが有機栽培を実施してい

ら有機農業参入相談の取り組み状況

農場が実施している自然農法の土づく

謝名元敏夫 MOA研修センター料理長



そばかりんとうをつくりましょう

乾麺をバットに並べ、水に浸 して柔らかくする。(MOA播 州そばの場合は30分程度)



特に疲労回復効果のあるビタ 繊維などを多く含んでおり、 れています。 に保つビタミンBが多く含ま ミンBIや、皮膚や粘膜を健康

く質や鉄、ビタミン類、 私たちの生活に定着していま 他の穀類に比べてたんぱ 方をされており、 ろいろな食 地方によって 古く 食物 か 味や香り、 め このそばかりんとうは乾麺

5 11

そば

は

でみてください。 とは違ったそばの味を楽しん に水分を含ませて揚げるた 口の中に広がります。 よく噛むと素朴なそばの 手軽に作ることができま 揚げた香ばしさが いつも



水を切らずに 10~15 本程度 に束ねた麺を5cmの長さに切る。 ※十割そばや二八そば等、そば粉 の割合が高い麺ではできません。 MOA 播州そばがおすすめです。 ※乾麺には塩分を加えて作られて いるものもあります。水に浸して 塩気を抜いたほうが美味しく仕上 がります。



170℃程度の油で揚げる。 ※油に入れた時に出ていた大きな 泡が、小さく静かになるまで揚げ ます。





調理時間 エネルギー 塩分 15分 237㎞(全量) 1.1g

使う材料

○そば(乾麺)

50g ○揚げ油 適量

○砂糖

大さじ 1/2 程度

カス揚げですくい上げ て、軽く油を切る。





カルダモンを加える他、塩、カレー粉※味付けは、砂糖にきな粉やシナモン、 なども合います。

約20分

46kcal (1人分) **1.0**g(1人分)



だします。魚や野菜の漬物床としだします。魚や野菜です。細かく切った後、しった がり水にさらしてデンプンを洗いかり水にさらしてデンプンを洗いかり水にさらしてデンプンを洗いたえを楽しめます。 にえを楽しめます。 は麹(こうじ)とは、麹に塩と水を加えて発酵、熟成させた伝統ないを開味料です。まろやかな塩気と甘みがあり、食材の旨味をひきと甘みがあり、食材の旨味をひきとします。魚や野菜の漬物床とし

味をひき 果が得られるといわれています。 味をひき 果が得られるといわれています。 味をひき 果が得られるといわれています。 ができ、販売もされているため、乳 力を洗い ている食材です。家庭で作ること ができ、販売もされているため、乳 ができ、販売もされているため、乳 ができ、販売もされているため、乳 ができ、販売もされているため、乳 ができ、販売もされているため、乳 ができ、販売もされているため、乳 ができ、販売もされているため、乳 ができ、販売もされているため、乳 ができ、販売もされているため、乳 がな塩気 り、腸内環境を整え体質改善の効 かな塩気 り、腸内環境を整え体質改善の効

「材料」(6人分)

- ●ジャガイモ 200g
- ●インゲン 40g

ロアドバイス

今月のアドバイザー

- ●塩麹 20g (ジャガイモの1割)
- ●油 適量
- ①ジャガイモは、皮をむき千切りにし、10 分程水にさらしてデンプンを抜き、水気 をきっておく。インゲンはジャガイモの 長さに合わせて切る。
- ②熱したフライパンに油をいれ、①を歯ごた えが残る程度に炒め、塩麹を入れ、全体に からめる。