

# 自然農法

2012

5・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  
塩麴いため

## 連載

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

## 新連載

自然をいける / 樹を見切る

特集

前を向いていると  
明るい未来が見える



# 自然農法で家庭菜園

論評

隠元禪師が江戸時代に中国からも

いう特長があります。

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で、品種には「つるなし」と「つるあり」があります。

つるなしインゲンは、は種後の管理をしっかりとすれば、被覆で土の湿度調整をするだけでスクスク育ってくれます。株もそれほど大きく生長

つるありが晩生で収量が多いのに対して、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

しないため畑の効率もよく、栽培期間も比較的短いので、すぐに結果が出せる家庭菜園向け野菜です。

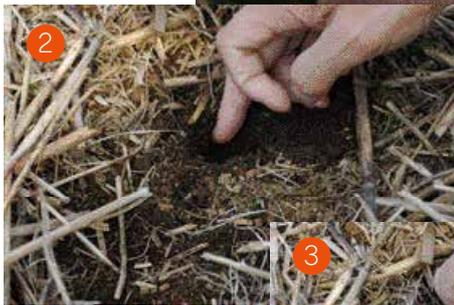
## インゲンをつくらう

は種



1 インゲンの種を準備します。比較的自家採種しやすいので次作から市販のものを使わないようにしましょう。

5  
9



2 中指の第一関節ぐらいまでの植え穴を空けます。



3 指で軽く被覆します。その後、水やりをしては種の完了です。



4 2粒ずつ種を入れていきます。



5 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。



発芽

5  
13

1週間程度で発芽します。



5  
16

ネキリムシに倒されたインゲン



春時きの野菜は、発芽時期がネキリムシの活動時期と重なっているため、被害を受ける可能性があります。昼間は地中に夜になると這い出してきて、発芽したばかりの苗の茎を食べて切り倒します。このため発見するのが難しく、駆除は至難の業です。そこで、ネキリムシの習性を利用して撃退する方法に、茎を厚紙で囲う方法があります。虫はこの程度(写真)の高さだと越えられず、かなりの確率で茎を害から守ることができます。



ハガキのような厚紙で囲い、セ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

TEL 0558 (79) 1124  
FAX 0558 (79) 1115

自然農法を家庭菜園で学ぶ通信講座

適期カレンダー



畝幅 75cm (通路を含む)  
株間 30cm  
条間  
混作  
連作  
コーン、ジャガイモ  
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としています。地域によっては種や定植時期が異なります。

生長を見守る



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



自家採種



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。

7 15

果実がドンドン生長してきます。



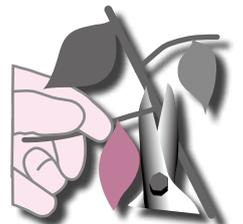
収穫



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

農事暦

5月、6月にできる主な作物の農作業



5月  
5月は夏野菜の種まきや定植の時期です。6月になると3、4月に植え付けられた野菜の中には収穫時期を迎える野菜もあります。また、虫の活動時期が重なっており、ネット張りなどの作業が必要となります。作業適期を迎える主な作物の植付けと収穫時期を掲げましたので参考にしてください。

は種	定植	収穫
● 5、6月 インゲン、エダマメ、オクラ、トウモロコシ、ラッカセイ、カブ、ダイコン、サラダナ、パセリ、シソ、チンゲンサイ、フダンソウ	● 5、6月 カボチャ、キュウリ、スイカ、トマト、ナス、ピーマン、サツマイモ、ショウガ、ハネギ	● 5、6月 イチゴ、エンドウ、ソラマメ、ゴボウ、ジャガイモ、アスパラガス、ホウレンソウ

※大仁農場での実施日を基本としています。



畑にいます。

3

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

●三浦利雄さん  
昭和5年生まれ  
和歌山市在住  
家庭菜園歴13年



## 野菜に導かれ 至福の菜園生活

現役時代の後半は単身赴任と職務の重さからか、一時は血圧が200まで上昇するほど体調が芳しくなかった。平成9年に退職を迎えることになり、すぐに故郷の和歌山に戻って、長年苦勞をかけ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なった。しかし、家庭菜園のできる場所がなかなか見つからない。そうこうしているうちに、長者の里（瑞泉郷）を建設しようという

話が持ち上がり、私もボランティアとして休息所づくりに参加することになった。それが一段落した7月、思いもかけず近所の方から畑を貸してもらえることになった。



周囲の畑もきれいになった三浦さんの家庭菜園。

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

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

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

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

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



## 避難先の伊達市で 生産活動を再開



有機100倍ファーマーズマーケットで販売活動する三坂夫婦。

**福** 島原発事故により被災された飯館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。

□福島県

飯館研究会

## 自然農法の学校農園 で農業体験の授業



ジャガイモを植えつける久野小の2年生児童。

**3** 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。

□神奈川県

小田原普及会

## 地元の幼稚園がお別 れ遠足で瑞泉郷に



バターづくりを体験する児童たち。

**大** 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。

□静岡県

大仁瑞泉郷

## ネットワークで 技術・販売力の向上



福井中央普及会 道下博信氏の事例報告

**福** 井県内の自然農法・有機農家が集まる「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。

□福井県

有機農業ネットワーク

## 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ープワーク。

**県** 連合会主催の情報交換会が3月末に開催されました。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。

□鹿児島県

鹿児島県連合会

## 栄養士による在来野 菜の親子調理実習



幼児学園で開かれた親子調理実習

**大** 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。

□沖縄県

MOA 沖縄幼児学園

### Organic Farming Movements

### 有機農業の動き



自治体担当者を集め開催された有機農業推進全国会議

**農水省が有機農業推進  
全国会議を開催**  
農水省は3月15日、有機農業の推進に向けて、地方自治体の担当者を集め、有機農業の推進に関する全国会議を東京都内で開催した。  
平成18年12月制定の有機農業推進法が施行されてより、5年間の取り組みを総括し、現状と課題についての検討を行った。  
席上、本事業団の取り組みにより全国の有機農業者数などが把握できたことの報告があった。そして新規就農希望者は有機農業を志向する傾向にあるのに対して、地方自治体の相談体制の整備が遅れていることと、流通業者と加工業者を巻き込んだ消費の拡大が進まないことが課題となっているとの報告があった後に、産地の成功事例や販路確保に向けた事例が紹介された。

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



## サツマイモ②



畑の土壌は海成砂土からなる。



畝立ての様子。



イモの着生状況。

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

### □定植

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

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

り、ほ場の水管理には細心の注意を払っています。水管理がこの地域の栽培の歴史といっても過言ではありません。砂地では、1時間連続でかん水するより、1回のかん水を10分程度にし、3回に分けた方がイモの生育には良いようです。サツマイモは乾燥に強い性質がありますので、消費者が好むMサイズのイモを作るには水は控えめに管理します。

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

### □土づくり、ほ場の準備

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

海砂による客土は、表土の飛散、風化、またロータリー耕による砂の磨滅で、砂土が細土化することで栽培がしにくくなるため、3年に1回は行われます。10aあたり約30㎡の砂を用

### 香川県◆坂出研究会

## 松浦建夫さんの事例

### □耕起・畝づくり

耕起が不十分なところにサツマイモ

い、畑の砂と馴染むようロータリーで2、3回攪拌します。

の害虫であるセンチュウによる被害が出やすいと感じているため、耕起は丁寧に行います。畝づくりでは畝を高く

することで日当たりが良くなり、黒マルチによる地温の上昇を促進させ、イモの着生に良い条件を作り出します。高畝づくりの方法は、耕起後、畝が崩れないようスプリンクラーでかん水を充分に行ない、トラクターに畝立て専用の刃をつけ、条間110cm、畝巾90

cm、高さ38〜40cmに立てます。しかし、最近では袋詰め販売や消費者の嗜好の変化で長いイモより短く丸みを持った

しを行います（前号の写真を参照）。

テープ挿しとは、苗を挿した上に半透明の厚さ0.3mmのビニールマルチを被せる方法です。ビニールマルチを被せることで、温度と水分を確保し、根張りが良く、根も素直に伸びていると感じています。栽植密度は株間30〜

35cmとして、早掘り栽培で10aあたり2700本、露地栽培で3000本植えます。

### □植え込み後の管理

乾燥しやすい砂地ということもあ

### □収穫と貯蔵

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

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

# 特集

金子重実会長とベストアメンティの緒方麻美さん。手にするのは「ゆのまえ雑穀王」。

熊本県／湯前普及会

前を向いていけると  
明るい未来が見える

町や生産者の大きな期待を背負い成長を続けてきた普及会がある。町議会議員を4人擁し、JAとも一心同体で事業を展開するプロ集団に企業も注目して、さらに活動が加速する。自然農法だからこそ可能にした様々な事業が普及会の未来を明るく照らしている。



餅麦が育つ金子会長のは場。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。



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。

精米し  
た杵つき米。杵で  
つくると胚芽米ができる。



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。

湯前への道のりは遠い。熊本市内から車でも電車を乗り継いでも3時間近くかかり、時間的距離は東京大阪間に匹敵する。だが、そのハンディをもっともしない魅力がこの町にはある。豊かな自然環境もそのひとつだが、何より農業の先進地として多くの人を魅了しているのだ。

その中でも異彩を放っているのがMOA自然農法湯前普及会だ。平成5年から11戸の農家で自然米の生産をスタートさせて以来、町やJAとの関係も深めながら拡大、今では湯前の水田のほぼ1割が自然農法に転換され、JAの出荷額におけるシェアも相当額に達している。JAに普及会の事務局が置かれ、自然米の販売を一手に担うことになったのも存在感の大きさからだ。事務局を担当するJAの野田幸二さんは「顔ぶれはスゴい農家さんばかりで、これからの湯前を引っ張ってくれる存在ですよ」と地元の自然農法に大きな期待を寄せている。



確かに、普及会には腕自慢のプロがゾロゾロいる。自然農法への転換期をいとも簡単に乗り越え、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、各方面から注目を集めるようになっていくのだが、そんな中、とくに熱い視線を送る企業があった。

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。

餅麦は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働となる。それだけに負担は大きくなるのだが、それに勝るメリッ

## 求められるから期待を裏切らないプロの意地がつくる未来

トがあると金子会長は直感していた。麦を刈った後のワラはそのまますき込まれて土づくりに利用されるため無駄がない。米の収量も落ちなかったことから、二毛作の有効性を自らの手で証明することができた。「きつと自分が栽培に成功すればみんなは後からついてきてくれる」という確信があった。事実、それ以降雑穀を手がける生



国の補助を受けて町が建設した井つき精米所。普及会に貸し出される形で運用される。精米されたお米は軒先で販売することも計画されている。



熊本県湯前普及会

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「栽培記録簿などの基本がしっかりしていて、安心して取引きさせていただけの大切な契約栽培先なんです」という。年々栽培品目が増え、とうとう16種類

すべての雑穀を湯前普及会で賄えるようになった。これを機にご当地ブランド「ゆのまゑ雑穀王」が発売される。契約栽培地は数多いが、このような例は湯前だけだ。

一方、行政も普及会の活動に大きな関心を寄せてきた。ご多分に漏れず湯前町も過疎化が進んでいるが、自然農法が町おこしにつながると期待してのことだ。実は、それを象徴するような「井つき精米所」が4月にオープンした。もともと、JAで老朽化が進んでいた井つき施設を金子会長が復活させようと町に相談したのがきっかけで、それなら付加価値の高い自然米の井つき米を町の特産品にしようとして建設につながったのだ。

湯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らない。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期待を裏切らないプロとしての意地がそこに見え隠れする。



# 野山や庭の枝を使い 自然のままを 花瓶に生け込む

今回使用した草花は  
ボケとツバキです。



## 樹を見切る

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。



ツバキはその場で不要な枝葉をカットします。



つぼみ  
開花と蕾が混在する枝を選ぶと長く花を楽しむことができます。

枝はその場で切り口を4つに割り、側面を削ぎ落とし水あげを良くします。



切り口を処理した枝は、すぐに水の入ったバケツに入れて鮮度を保ちます。



剪定は枝分かれている根元の部分から行います。



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。

## 大仁農場の山野草

(財) 微生物応用技術研究所 勝倉光徳



束状になって咲いている  
キツネアザミの花

花はそっくりなのに葉にトゲがないアザミ。キク科キツネアザミ属キツネアザミは、晩春から初夏にかけて湿った耕作地や道端などに、アザミに似た花を咲かせています。近づいてみると、葉にトゲがなく、狐にだまされた感じがするのでこの名がついたとか、猟師に追われたキツネがあわてて化けたのでトゲを忘れてしまったという伝説もあります。他に、秋アザミの花によく似た花をつけるが、アザミの仲間でない、キク科タムラソウ属タムラソウがあります。こちらの方がアザミと同じ季節に咲き、キツネアザミよりアザミによく似た花をつけます。

キツネアザミは、史前帰化植物に分類されていて、古代に朝鮮半島や中国大陸から日本列島に農耕が伝播した頃、ともにやってきたとされる植物の仲間です。葉の表は緑色の無毛で裏には白い綿毛があり、昔は葉が若く柔かい頃は、ヨモギの代用として餅に混ぜて食用にされていました。



未曾有の大地震から1年、また、柳青める季節が巡ってきた。被災地であつて命を失つた人々や生き延びて苦闘する人々への想いは日々薄れつつあるかもしれない。しかし、あの日を境にして、私たち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目をそむけないことこそが犠牲になつた人々への鎮魂であり、苦しむ人々への報いになるのかとも思つたりしている。

私の大学在職中、専門である「育種学」の講義の中で、年に1回は必ずダーウインの進化論、自然淘汰説の話をしてきた。「強いものが生き残る」とはその説に関わつ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しも役立つことはないことは、多くの生

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

では、人間の場合はどうなのか？ この問いについて、私はいつもオーストリアの精神医学者、ヴィクトール・フランクル博士（1905～97）の名著『夜と霧（原題：強制収容所における一心理学者の体験）』（みすず書房）を参考として取り上げた。これは、いうまでもなく、ナチスの強制収容所の中で、どのような人たちが強く生き抜くことができたかを科学者の冷徹な目で記録し考察したものである。果てしなく続く地獄の状況下にあつても、人間としての尊厳を失わず、いのちを輝かせて生き抜いた人々が確かに存在した。それは、収容所に捕らえらるまでの日常生活の中で、いかに心豊かに生きてきたかにかかつて

いたのだという。美しい音楽を聴く、詩や小説を読む、絵を観る、自然に触れる、教会で祈る。心豊かに生きる例として私なりにこのような単純な言葉で説明したものである。

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ポジウムや講演会に参加し、このような読み方に間違いがないかどう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、収容所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ちが無言のままバラックで身を横たえていたとき、仲間の一人が飛び込んできて、「この美しい夕日を見る」と叫び、引き戸を開け放つた。皆は、はっとして夕日に見とれ、しばし安らぎの時間が流れたという。苦しみの極限にあつても、なお自分が感じた美しさを人と分け合おうとする人間の精神性の高

さにいたく感動したというのである。

博士は、多くの著書をとおして、今もいのちのメッセージを発し続けている。「苦しみこそが人間を真に成長させる」とし、困難に直面したとき人はいかに立ち向かい振舞うことができるかを問う「態度価値」が、人生の価値の中で最高のものであると強調する（『苦悩する人間』、春秋社）。

「いのちの循環や再生への洞察と祈り」が大切という博士の思想に深く心を寄せるべき時機であろう。博士の思想が自然農法のそれと大きく響き合うことも確かなことである。ちなみに、博士の記念講演はMOA美術館の能楽堂で行われたことも付記しておこう。



## 苦しみから希望へ



## おかきの茶漬け

「最近、もちもちしたパンが多いね、パンの中におもちが入っているの?」

「お餅は入っていないわよ(笑)。でも、もちりパンの方が好きでしょ?」

「うん、もちり大好き!!」ある親子の会話です。

日本人はもちりとした食感が好き。学説でも証明されている私達日本人の嗜好のようですが、餅を食べる機会はめっきり減ってしまいました。代わりに、もちりごはんやもちりパンなど、餅以外の食べ物の「もちり感」に人が集まっているようです。

**元** 祖の餅があまり食べられなくなつた理由は、おいしい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

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

**そ**

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

「かきもち」の語源「欠餅<sup>かきもち</sup>」は、元来鏡餅を鉦<sup>な</sup>などで欠き砕いたり、けずったりしたことから名づけられました。これを保存食とし、必要などきに焼いたり、お湯をかけ温めて、もちりとやわらかくしたりして、食べていたのです。焼いた「かきもち」は、公家言葉あるいは親しみをこめて「おかき」と呼ばれ、今ではお菓子の定

番のひとつになっています。せんべいがうるち米を原材料としているのに対して、おかきの原材料は餅米ですから、口の中で噛むほどにもちりと粒状になり、甘みが出てきます。

エムオーエーには「生姜かきもち」があります。昔ながらに、餅をつき、乾燥させてから焼いた生地<sup>ち</sup>に、おろし生姜と砂糖をかけたものです。原料の餅米は、国内産の自然農法栽培です。保存食のもちを焼いた「欠餅」を食べていた頃の光景を思い出させてくれるような、素朴な食感と味わいがあります。

この生姜かきもちには、お湯や温かいお茶をかけて、お茶漬け風にする食べ方があります。新生活の緊張感から疲れが出やすいこの時期、朝食をしっかりと摂れない時は「かきもち」茶漬けで乗り切ってみてはいかがでしょうか!!

## くつつかない餅がお菓子の定番に

### 製造者からのメッセージ

けやき製菓有限公司

大正13年、旧社名「槻製菓有限公司」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」製造のさきかけとして、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<sup>ち</sup>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。



おいしい自然  
豊かな恵み  
をお届けしたい。



価格 340円

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

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

 生産者の小野寺さん(左)と小林さん	 <b>茶豆</b> (白山だだちゃ、甘露)	山形県 鶴岡普及会
	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	
〒997-0813 山形県鶴岡市千石町13-54 小林けい子 FAX (0235) 22-4460 / TEL 同左		

 生産者の清水さんと永嶋さん	 <b>生落花生</b> (ゆで落花生用)	千葉県 千葉中央普及会
	注文期間 9月1日～10月15日 発送期間 9月上旬～10月中旬 値段 2,730円/3kg 1,890円/2kg(消費税込、送料別) 限定数量 なくなり次第 発送形態 2kg箱、3kg箱(水洗い、バラ詰め) 支払方法 郵便振替用紙を同封	
〒266-0004 千葉県千葉市緑区平川町1541 清水孝夫・永嶋久一郎 清水(043)291-4353 / 永嶋(043)291-4021 (ともにFAX・TEL)		

 生産者の藤井さん	 <b>ブルーベリー</b> (生果実)	静岡県 函南自然農法の会
	注文期間 7月1日～8月31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	
〒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		

 生産者の古森さんご夫妻	 <b>カボチャ</b> (能登産)	石川県 富来普及会
	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	
〒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		

 生産者の今村、浦上、山口さん	 <b>ジャガイモ</b> (能登産)	石川県 門前普及会
	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) 3,600円(北東北、四国、九州) 3,900円(北海道) 4,100円(沖縄) 発送形態 10kg箱(L.Mサイズ) 支払方法 郵便振替用紙をお届けの翌月10日頃郵送	
〒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		

 生産者の惣島さん	 <b>梨</b> (新水、幸水、豊水)	石川県 白山普及会
	注文期間 8月17日～9月上旬 消費税込 発送期間 8月下旬～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 郵便振替用紙をお届けの翌月10日頃郵送	
〒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		

 生産者の江端さん	 <b>ピオーネ</b>	和歌山県 有田普及会
	注文期間 7月上旬～8月20日 発送期間 9月初旬 値段 3,300円(消費税込、送料別) 限定数量 50箱 発送形態 2kg箱(5～7房) ※3ケースまで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	
〒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		

 生産者の河津さん	 <b>プラム</b> (太陽)	大分県 玖珠普及会
	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	
〒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		

 生産者の石川さん	 <b>カボス</b>	大分県 竹田普及会
	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 発送形態 4kg箱 ※3ケースまで1個梱包発送可 支払方法 お届けの翌月10日頃に振替用紙郵送	
〒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		

 生産者の前田さんご夫妻	 <b>プラム</b> (太陽)	佐賀県 伊万里普及会
	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	
〒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		

 生産者の金子さん	 <b>巨峰</b>	熊本県 湯前普及会
	注文期間 7月1日～7月31日 発送期間 8月10日頃 値段 4,200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 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	
〒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		

 生産者の皆さん	 <b>マンゴー</b> (アーウィン)	沖縄県 瑞泉郷 大宜味農場
	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)	
〒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

## 小

田原普及会の地産地消の石綿さんの記事を読みまし  
た。有機農産物の品質と価格、学校給食への取り組  
み方など、読んでいると大変参考になりました。私たち  
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  
いと思っております。勉強になりました。

(千葉県鴨川市 鈴木洋子)

## 今

勤めている所が山の中で、4年前位まで日本タン  
ポポが沢山あり、その中に外来の背の高いタンポ  
ポも少しありました。板前さんが、料理の横に添えるた  
めに日本タンポポをよく取りにきていました。ところが、  
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。  
ちよつと寂しいですね。

(三重県伊賀市 日笠信子)

## 十

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

## 表

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  
思います。

(兵庫県三田市 佐藤光子)

## 理

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

(広島県広島市 小石信昭)

## 料

理のレシピがとても参考になります。減塩のお料理  
も紹介して頂ければと思います。我が家は、なんで  
も酢をかけて食べるようにしています。

(広島県安芸郡 早川静登)

## 自

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

(熊本県熊本市 松尾八重子)

vol. 13  
ちよつとエッセイ  
「アルミホイル活用法」 たて☆りえ

新じゃがを頂いたよ  
今晩は肉じゃが  
にしようか

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  
ホイルでいから  
丸めて...  
こうやって擦れば  
ほら、簡単でしょ  
アルミホイルつ  
つていいだね

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!

肉じゃができたわ...よ  
アルミホイルは  
ボールにしても  
よく  
とびよー!!

### 温故知新

### 自然暦

### 農事暦

「柳の白いのが多い年は  
豊年、少い年は不作なり」

## 伝

山形県最上郡最上町堺  
田付近の諺。

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『トマト』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、会員番号、記事の感想と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。

締切 6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

# トピックス

南伊豆町農業振興会の  
農家が 大仁農場で研修

3月26日、南伊豆町の有  
機農業者を含む農家など17  
名が大仁農場を訪れ、自然  
農法の土づくりを中心とし  
たセミナーを受けました。

今回の見学会の企画をサ  
ポートしたのは南伊豆町役  
場の産業観光課で、そこに  
事務局を置く南伊豆町農業  
振興会のメンバーが参加し  
ました。一行は、午前中に  
静岡県農林技術研究所伊豆  
農業研究センターを訪れた  
後、午後に大仁農場に到着。担当者か  
ら有機農業参入相談の取り組み状況や  
農場が実施している自然農法の土づく  
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、ジャ  
ガイモの定植などを見学しました。



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。



MOA 研修センター料理長  
謝名元敏夫



# 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)



1

私たちの生活に定着していません。他の穀類に比べてたんぱく質や鉄、ビタミン類、食物繊維などを多く含んでおり、特に疲労回復効果のあるビタミンB<sub>1</sub>や、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンB<sub>2</sub>が多く含まれています。



そばは古くから地方によっていろいろな食べ方をされてお

このそばかりんとうは乾麺に水分を含ませて揚げるため、手軽に作る事ができます。よく噛むと素朴なそばの味や香り、揚げた香ばしさが口の中に広がります。いつもとは違ったそばの味を楽しんでみてください。



2

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。



調理時間	エネルギー	塩分
15分	237kcal (全量)	1.1g

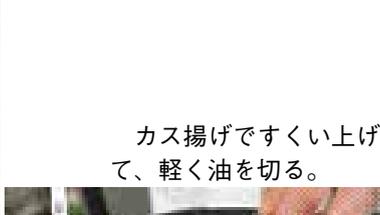
### 使う材料

- そば（乾麺） 50g
- 揚げ油 適量
- 砂糖 大さじ 1/2 程度



3

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。



カス揚げですくい上げて、軽く油を切る。



4



5

熱いうちにボールに移し、砂糖をまぶして出来上がり。



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

※アイデ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。

約 20 分 調理時間  
 46kcal (1人分) カロリー  
 1.0g (1人分) 塩分

健康野菜クッキング

ジャガイモとインゲンの

しおこうじ  
 塩麴いため



作り方

- 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、塩麴を入れ、全体からめる。

「材料」(6人分)

- ジャガイモ 200g
- インゲン 40g
- 塩麴 (ジャガイモの1割) 20g
- 油 適量

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

ジャガイモは調理方法によって様々な食感を味わうことのできる野菜です。細かく切った後、しっかりと水にさらしてデンプンを洗い流すことで、シャキシャキした歯ごたえを楽しめます。

塩麴（こうじ）とは、麴に塩と水を加えて発酵、熟成させた伝統的な調味料です。まろやかな塩気と甘みがあり、食材の旨味をひきだします。魚や野菜の漬物床として利用されてきましたが、近年、食材や調理法にとられず幅広く使える万能調味料として注目されています。家庭で作ることができ、販売もされているため、手軽に入手することができます。

麴は、発酵食品であるため、乳酸菌などの微生物の働きも加わり、腸内環境を整え体質改善の効果が得られるといわれています。