Mokichi Okada Association

MOA自然農法
平成28年1月1日発行（奇数月の隔月発行）No.205

自然農法

2016
1・2

特集
福祉と共に

料理
おやつのレシピ／レモンクッキー
健康野菜クッキング／春菊の炊き込み寿司

拝見します　お宅の家庭菜園／チーム里庭
研究最前線／シンポジウム「土壌と人間」の開催
種、いのち、を育てる／マザー・テレサが遺したもの
青空マーケット紀行／高知県　高知オーガニックマーケット

菜の花

Natural Kitchen Garden

拝見します。お宅の家庭菜園

静岡県熱海市 ▼チーム里庭

写真右から、チーム里庭を支える山田初枝さん、桐谷美智子さん、園長の佐藤哲夫さん。左端はオープン里庭に参加している勝田さん。みんな畑仕事が楽しそうだ。

耕耘機を巧みに扱う佐藤園長。手づくりで菜園を続けると何でも屋になるという。

橋を渡った左側がチーム里庭が開拓した元耕作放棄地。上流に向かって棚田が続く。

橋の下には伊豆半島の東海岸に流れ落ちる急流が音を立てる。

緻密に書き込まれた佐藤園長の栽培計画図。

苦労して田んぼを畑に変えた菜園では、元気にダイコンが育っていた。

畑に名前が付いていた。「みやこわすれ」とはなかなか意味深だ。

小さなスペースにも作付けを行い、荒地を作らないようにしている。

移住者が一緒に楽しむ菜園

都会からの移住者が力を合わせて畑を作り、家庭菜園を楽しむ「チーム里庭」をレポートします。

熱海は、首都圏から新幹線で1時間足らずの身近な保養地として馴染みが深く、退職後に移住する人も少なくない。しかし、第二の人生をスタートさせる上で壁となって現れるのが地域社会とのつながりだ。これは熱海に限ったことではなく、高齢の移住者が新しい生活環境に順応するのは結構大変なのだ。家庭菜園「香樂園」で園長を務める佐藤哲夫さんも、移住してきた当初はそのことでいろいろと悩んだひとりだった。

第二の人生で家庭菜園を楽しみながらのんびり過ごそうと考えていた佐藤さんだったが、実際に住んでみると家庭菜園ができる場所や仲間などの情報がまったくなく、途方に暮れてしまったという。ならばと、自分で仲間を集め、一緒に菜園を楽しめる場をつくろうとしたのがチーム里庭の始まりだった。

同じ悩みと志を持つ仲間と畑ができる場所を探し歩き、たどり着いたのが「妙樂湯」に隣接する畑だった。熱海市街から少し離れた多賀地区で日帰り温泉を経営するご主人が貸してくれたのだ。しかも、都会人からすると心揺さぶられる農村の原風景がそこにあった。清流宮川にそって、熱海市内では唯一となった水田が畑と共に残されている。チーム里庭のメンバーは力を合わせて畑を再生し、大仁農場のセミナーや自然農法の家庭菜園向け通信講座を受講しながら野菜の栽培を始めた。そして、妙樂湯のご主人との約束通り、自然景観を壊さずに、野菜づくりを思い存分楽しめる場所となった。

チーム里庭には、これといった決まりはない。現在30名程の会員がいるが、それぞれが毎週木曜日に都合を合わせて畑にやってくる。もっとも、園長が緻密に畑の栽培計画を立てており、主だったメンバーが定期的にやってきて作業を進めるという。

この畑を拠点として、チーム里庭は様々なイベントを開催している。少し離れた畑で自然農法セミナーを定期的に開いたりもするが、なかでも「オープン里庭」は、移住者たちに半日だけ家庭菜園を体験してもらうというここならではの企画だ。この日も首都圏から移住してきた女性が参加、いずれは農業をしてみたいと言う。

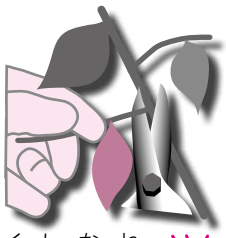
老若男女を問わず、誰でも参加できるチーム里庭の家庭菜園。都会からの移住者が気軽に訪れる癒しの場として、また地域との連携も進めながら、移住者と地域を結ぶ場としてもその役割は大きい。

癒しの菜園づくり 退職後の余暇を楽しむ団塊の世代や食の安全志向など、健康に関心の高い人達を中心に幅広い層で家庭菜園愛好者が増えています。「香樂園」のように自然景観に勝れていれば素晴らしいのですが、そうでなくても、畑に草花やハーブをたくさん植えることで癒しの空間を演出することができます。

訂正とお詫び　昨年の9、10月号の3ページの記事で「里組」とあったのは「郷組」の誤りでした。関係各位にご迷惑をおかけしたことをお詫びすると共に謹んで訂正させていただきます。

農事暦

1月、2月にできる主な農作業



厳冬期を迎えて、畑にはごく限られた野菜しか残っていないと思います。しかし、この時期こそ土づくりのチャンスです。春の栽培に向けて、草質堆肥をすき込んでじっくりと土に馴染ませるようにします。また、その上に敷き草をして湿度の調整をすると良いでしょう。また透明マルチをして土の温度を上げて春の植え付け時期を早める方法があります。冬は土づくりには欠かせない時期なのです。

は種・定植	作業	収穫
この時期には種や定植を行う作物はありません。	春の作付けのために土づくりを行ってください。	サトイモ、ニンジン、キャベツ、ハクサイ、フダンソウ、ワケギ、ホウレンソウ

※大仁農場での実施日を基本にしています。

サトイモの収穫体験

2015 大仁瑞泉郷
「健康と秋の収穫まつり」を開催しました。

昨年の11月14、15日に大仁瑞泉郷で恒例の「健康と秋の収穫まつり」が開催されました。初日はあいにくの雨天にもかかわらず、大勢の方が訪れ、野菜の収穫体験やイベントに参加しながら、秋の休日を楽しく過ごしていただきました。

収穫体験

サツマイモの収穫体験

コカブの収穫体験

焼き芋屋さんも
初登場。

ダイコンの収穫体験

イベント

ロス・インディオスと
来場者でデュエット。

ものまねショー

飛龍高校の和太鼓

マルシェも同時開催

じゃがたまの詰め放題

そば打ちの体験教室

学びませんか ☆農業大学校

「将来、自然農法に取り組んでみたい」「環境に優しい農業をしたい」「自給自足、家庭菜園のできる生活がしたい」「食や健康に興味がある」こんな希望を持った人たちが学んでいます。
農業や食に関心のある人、環境や健康について考えている人、自然農法に少しでも興味がある方、ぜひ、入学してみませんか!?

平成 28 年度 入学試験日程

★3次募集　願書受付　平成 28 年 1 月 10 日 ～ 2 月 5 日
試験日　平成 28 年 2 月 14 日（日）
結果通知　平成 28 年 2 月 22 日

体験入学の申し込み、願書受付
資料請求、質問などをお問い合わせ下さい。

TEL　0558-79-0610　FAX　0558-79-0398
メール jinodai@moa-inter.or.jp
ホームページ www.iame.or.jp/school/index.html
Facebook www.facebook.com/daigakkou

公益財団法人　農業・環境・健康研究所　農業大学校 / 〒 410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋 1606-2（大仁研究農場内）

1月、2月のイベント情報

イベント名	実施場所		実施日	備考
群馬県 詳細は MOA オレンジハウス新前橋店／担当栗原（027-252-3811）まで				
みんないきいき野菜の日	前橋市	MOAオレンジハウス新前橋店	平成 28 年1月 16 日 2月 20 日	地場野菜の販売会！新鮮な野菜をお届けすることができます。 開催時間は 10 時～ 12 時。
東京都 詳細は地産地消・野菜の日実行委員会（03-3776-1941）まで				
地産池消・野菜の日	港区	東京療院正面（品川税務署の向かい側）	平成 28 年1月 20 日 2月 17 日	東京生まれのとりたて自然農法産野菜が都心で購入できます。 開催時間は 14 時～ 17 時 30 分。
神奈川県 詳細は宮川普及員（080-1103-3887）まで				
ウメちゃん会の朝市	小田原市	グリーンマーケット小田原店駐車場	平成 28 年2月7日	開催時間は８～ 10 時。主に地元で採れた新鮮な野菜、果物の販売会です。
詳細は自然農法湘南普及会／河辺（080-3205-6126）まで				
e - マルシェ	藤沢市	東奥田公園	平成 28 年1月 24 日 2月 28 日	開催時間は９時～ 14 時。軽トラ新鮮野菜市。新鮮ふじさわ野菜とその仲間たちが農薬・化学肥料を使わない、安心・安全な美味しいお野菜の直接販売です。雑貨等、手作り品の販売。ワークショップも開かれます。同マルシェに出品を予定している自然農法湘南普及会は発足したばかりの新しい普及会です。
愛知県 詳細はあいち有機農業推進ネットワーク事務局（052-744-3884）まで				
あいち有機農業フォーラム 2016 ～いのちは種からはじまる～	名古屋市	ウィルあいち大会議室	平成 28 年2月 17 日	開催時間は 13 時～ 16 時半。
沖縄県 詳細は沖縄支所（0980-43-2641）まで				
安心やさい市	那覇市古島	（税）タックスサポートイトカズ那覇事務所駐車場	毎週土曜日	自慢の島やさいを持ち寄り、生産者みずから販売します。開催時間は 10 時～ 15 時までですが、なくなり次第終了。
	沖縄市	自然食品ショップポワルMOA沖縄中部店駐車場	平成 28 年1月8日 2月 12 日	地域の自然農法産物を中心に即売会を行います。毎月第２金曜日、11 時～ 13 時まで。皆さまのお越しをお待ちしています。
	那覇市小禄	さわやか整形クリニック駐車場	平成 28 年1月7日 2月4日	自然食推進員のみなさんと楽しく会話ができます。試食もいっぱい！開催時間は 14 時～ 17 時。
第４回 食と農ぬちぐすいフェスタ	沖縄市	沖縄市農民研修センター	平成 28 年2月 27 日 28 日	自然農法の農産物を中心に、それらを材料にした加工食品などの展示即売会。自慢料理のコンテストやミニライブ、グランドゴルフなど、楽しい催し物を用意して皆様のお越しをお待ちします。

訂正とお詫び　前号5ページの東京都「地産地消・野菜の日」の実施日で12月17日とあったのは12月16日の誤りでした。お詫びすると共に謹んで訂正させていただきます。

公益財団法人 農業・環境・健康研究所

シンポジウム「土壌と人間」の開催

昨年10月23日、第5回農業・環境・健康研究所シンポジウム「土壌と人間～国際土壌年2015を祝して」が東京にて開催されました。今回はその概要を紹介します。

国際土壌年

昨年が「国際土壌年」であったことをご存知でしたでしょうか。土壌は人類にとって欠かすことが出来ない存在であり、このことを正しく認識することが世界のあらゆる問題を解決するために重要であるとし、12月5日の世界土壌デーと合わせて国連が定めました。自然農法の創始者・岡田茂吉氏は「自然農法の原理は飽く迄土を尊び、土を愛し、汚さないようにする事である」「この米を生産する土こそ実に素晴しい技術者であり、大いに優遇すべきが本当ではなかろうか」と述べていますが、自然農法は土の重要性を第一に取り上げており、国際土壌年の理念と共通する点が多々あります。

講演者と各テーマ

国際土壌年2015、小﨑隆（首都大学東京教授、日本土壌肥料学会前会長）／**土壌と人間**：目録、陽捷行（本研究所副理事長、北里大学名誉教授）／**土壌と農業**：72億を養いきる、三輪睿太郎（日本農学会会長）／**土壌と教育**：日本と世界の土壌教育の歴史、福田 直（武蔵野学院大学教授）／**土壌と文化**：農と水と土の思想、大橋欣治（東京農業大学客員教授）／**土壌と環境**：地球規模での土壌の変化、八木一行（農業環境技術研究所 研究コーディネーター）／**土壌と健康**：健康資源としての土壌活用、佐久間哲也（本研究所理事、エムオーエー奥熱海クリニック院長）

講演内容の要約

土壌を人類の文化・思想史からみつめると、人は土から生まれ土に還ること、土は人や生物の生存を支える基盤であること、食物を確保するため行われる農業は土壌に立脚するが、土壌の管理を忘れた文明は必ず滅びてきたこと、人類はその生存基盤である大地に対して、絶えず祈り、感謝し、畏れを抱いてきた事実が確認できる。

実際に現在も72・8億人の人類の生命を支える食糧の95％は、平均すると厚さ18cmにしか満たない表土から供給されている。私たちは土壌のことを普段の生活の中ではなかなか意識してはいないが、人間の生命の維持のためになくてはならない空気や水と全く同じ存在である。

この重要な働きをする世界の土壌が、これまで行ってきた農業の影響から浸食や塩害により劣化し、たくさん失われてきている。また、化学肥料の使用も地球温暖化の原因となる温室効果ガス発生の要因の一つとして明確に認識されている。

これまで世界各国は多額の資金を使い、この問題の解決に取り組んできているが、単独ではなかなか難しいため、国連では今、世界各国が協力してこの問題に対処すべく『地球土壌パートナーシップ』という枠組みをつくり、土壌の健康的かつ生産的な維持管理に取り組むべく話合いを進めている。

土壌が健康増進に寄与する事実も認識されつつある。健康な土から育つ食物を食べるだけではなく、土に触れることや土を観察すること、そして、土に想いをはせることなどが人間の心身の健康に直結することなどが確認されてきており、土壌は必要不可欠な健康資源であるとも言える。

しかし、日本は世界の中でも、小中高生・教師の土壌教育への関心の低さ、そして、その結果として、土壌の重要性の認識に対する低さが際立っており（調査国中、最下位）、土壌に対してマイナスのイメージさえ持たれている事実がある。今後、土壌の重要性を認識する様々な関係者が連携を取り、土壌教育をしっかり行っていかなければならない。

シンポジウムの第1～5回抄録は各1000円で購入可能です（第1回DVDは1500円）。お問い合わせは、電話0558（79）1114まで。

シンポジウムの様子

講演内容が収録されたシンポジウム抄録

特集

福祉と共に

奈良県／吉野普及会

高齢化して過疎化する町を心配する生産者と自然の中でノビノビと仕事をさせたい障がいを持つ子供の親たちの思いがひとつになってNPO法人が生まれた。そこに、新しい町づくりの形が生まれようとしている。

左からどろんこ畑の柳谷敏子さん、堀内和民さん、菊井新昭さん、辰巳貴哉さん。右端は奥田普及員。

借り入れた柿園の頂上に立つ菊井新昭さん。見晴らしは抜群で、車椅子で坂を登ってきた方々から歓声が上がるそうだ。このような自然の中で作業ができる場所は他にないという。

助成を受けて完成した舗装路。車椅子で畑に入ることができ、収穫もできる。最後に素晴らしい景色が待っている。

チームで作業する皆さん。堆肥詰めの手際も良く、販売も順調で、今ではなくてはならない菊井果樹園の戦力になっている。

おからと草を材料にした堆肥は自然農法で使われる。

どろんこ畑が運営するカフェ「かてと」。その横にあるコンテナには支援学校の生徒たちによる絵が描かれていた。

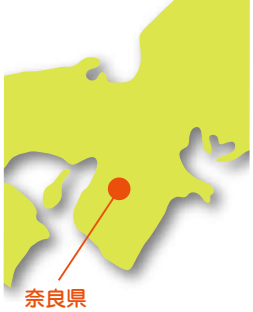
吉野の山々が色づいてくると富有柿の収穫期を迎える。丸々と太った甘い果肉が人気で、全国的に名の知れた柿だ。なかでも吉野の下市町で菊井新昭さんが作る自然農法産富有柿は、安全性はもちろん、皮まで食べられる美味しさで、収穫の秋を待ちきれない人も少なくない。そんな消費者の声に支えられ、今年度も元気に柿を出荷する菊井さんだが、以前から気になることがあったという。

というのも、高齢化した上に跡継ぎのいない農家が増え、耕作放棄地になった山が荒れ始めているのだ。何とかしたいが、どうすることもできない。遣り切れない気分だった。そんなある日のこと、堀内和民（かずみ）さんがアルバイトに訪れる。その時は、本人曰く「ひたすら柿の皮を剥く」毎日だったそうだが、自然農法や菊井さんの人柄に触れ、強い印象を受けたという。

そして数年後、支援学校で進路指導をする教諭を伴い堀内さんが菊井さんの元を訪ねて来た。その

障がい者がノビノビ安心して働ける場をつくる人たち

「かてと」の前に立つ堀内さん（右）と柳谷さん。「かてと」は「糧となる」から命名された。ここを拠点に福祉の新しい形を模索するどろんこ畑スタッフは、まさに誰かの糧となるために集まった。



教諭は「支援学校を卒業して働きたくても働ける場所が少ないこと、在学中に行う現場実習の場所も限られている」など、障がい者が生きていく上での「現実」を懸命に訴えかけた。そして最後に、支援学校の生徒たちの実習先になって欲しいという。実は、堀内さん自身も障がい児の母親として、同じ境遇の山口千代さんと共に、子供たちの未来に向けた活動を始めたところだった。

菊井さんは悩んだ。正直なところ、これまで福祉の世界に関心があった訳ではない。何よりも障がい者の受入れに対する知識もノウハウもない。不安な気持ちばかり先立ったが「やらずに後悔するよりも、やってから後悔する方が良い」と考え直し、受入れを決めた。

暫くすると、親しくなった保護者たちから「菊井さんが行う自然農法で農作業ができる作業所をつくりたい」という声が上がる。交流を重ねるうち「ここの柿を食べたい。虫食いでも良いから欲しい」というお客さんの声に接し、子供たちが作った柿でも同じ声を聞きたいと願うようになったからだ。

それに応えて、自然農法の柿栽培実践場として耕作放棄地となった柿園を菊井さんが借り入れた。さらに、本格的な受入れ体勢を整えるため、菊井さんを理事長に、堀内さんと山口さんを理事とした「どろんこ畑」が立ち上がる。下市町で初のNPO法人だった。

さっそく、どろんこ畑を窓口に福祉施設から要請のあった障がい者を受入れることになったが、それまで菊井さんが抱いていた障がい者に対するイメージが次々と覆されることになったという。

「とにかく彼らは一生懸命働いてくれる。下草を刈取ってと頼めば、我々がやるより遥かに完璧に除草してくれる」など、実際に接してみると不安より感心させられることの方が多かった。さらに車椅子でも作業ができるように「赤い羽根共同募金」から助成を受けて舗装のスロープも建設した。

また、おから堆肥の製造現場でも福祉施設から派遣された障がい者の人たちが活躍している。ブルドーザーによる切り返しから袋詰めまでをチームで行う作業はすべて自主管理され、菊井さんは確認する程度。時に冗談を言い合いながら仕事を続ける姿は楽し気だ。

農業と福祉は、環境と受入れる側の意識さえ整えればベストマッチになることを菊井さんは証明してみせた。さらに、将来はグループホームの建設まで視野に入れているという。自然の中に暮らしながら幸せで平穏な人生を歩んでもらいたい親たちの切なる願いがそこにある。菊井さんは、残された人生をそれに捧げようと思う。それがいずれ町の活性化に繋がっていくと信じているからだ。

江戸時代から続く高知の日曜市は全国的に有名ですが、その前日の土曜日に開かれるのがオーガニックマーケットです。朝市好き？の市民に支えられ、今や憩いの場としても定着しています。

昨年の11月には秋の収穫祭が開かれていた。

毎週出店する自然農法のブース。南国普及会を中心に新鮮な自然農法産野菜が市民に評判です。

高知県◆高知市

高知オーガニックマーケット

マーケットインフォメーション

主催者

高知オーガニックマーケット出店者組合が主催しています。2008年にスタートした市民によく知られた青空市です。出店希望は、主催者事務局 088-840-6260 まで。

仲　間

高知県内の有機農家が集まり、新鮮で安全な野菜を市民に届けようとしたのが始まりで、今では手づくり雑貨など様々なお店が集まるようになりました。

来場者

お年寄りから赤ちゃんまで、すべての階層の市民が集まり、憩いの場ともなっています。

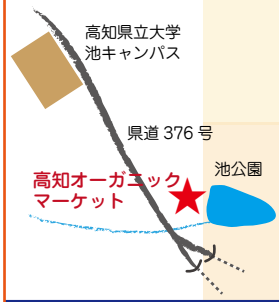
開催日

毎週土曜日の午前８時～午後２時まで開催しています。詳細は http://kochiom.web.fc2.com にアクセスして下さい。

主催者のインフォメーションブースがあり、様々なイベント情報がゲットできます。

高知市民の憩いの場所としても人気の高いオーガニックマーケット。

アクセスマップ



高知市山ノ端町 219-9

大仁農場の山野草

冬の野山で楽しみな葉痕を観察する

冬の時期に静まり返った野山は、来る春の到来を待っています。その静まり返った中に、昨年に太陽の光を燦々と受けて新たなエネルギーを作った葉の残した葉痕（ようこん）が見かけられるようになりました。

今回はマメ科クズ属のクズの葉痕の紹介です。冬支度で落葉したその葉や茎にそのエネルギー生成過程で使った水や、作り出した物質を輸送するための維管束組織（いかんそくそしき）の断面が、斑点状に浮き出たものが動物の顔に見え、それが葉痕、または葉印（よういん）と呼ばれています。

面白いことに、どれを見てもそれぞれに表情が違うので飽きることが無いのがクズの葉痕です。このそれぞれ顔の表情が、やがて春が来て太陽の光を受けるようになると、葉痕の表面がコルク状に変質して顔の表情がはっきりしなくなってしまいます。さあ冬の野や山であなた好みを探してみましょう。

目と鼻がかわいい人形の顔に見える葉痕。

（文・写真　勝倉光徳）

静岡大学名誉教授　中井弘和

もうずいぶん昔の話である。1979年、ある国際機関の派遣専門家としてバングラデシュの農業研究所で4か月ほど働いたことがある。ある夕方、当研究所を訪ねてきたカルカッタ市（現コルカタ市）の市長ほか高官数名らと夕食を共にした。その席上、私はカルカッタで貧しい人たちの救済活動をしていたマザー・テレサのことを話題にあげた。渡航前に千葉茂樹監督の映画『マザー・テレサとその世界』を観て心揺さぶられていたからである。彼らもマザー・テレサのことを誇りに思っていたのだろう、ことのほか喜び、挙句の果てに、私をマザーに紹介するということになった。

思いがけない申し出に、私は驚きそして喜んだ。私はどぎまぎしながら、「マザーに会ったら何をすればよいか」といったような質問をしたと思う。「お金をあげてください。そうすればマザーはとても喜びますよ」という意外な答えが返ってきた。私には、聖女といわれる人とお金がスムーズに結びつかなかったのである。彼女の名はなお広く知られておらず、その活動資金に窮していたのかとも考えてみた。その秋（1979年）に、マザー・テレサはノーベル平和賞を受賞し、その名を世界にとどろかせることになる。

その間、マザー・テレサに会うことはできなかった。同じベンガルの文化圏に属するカルカッタは私の滞在地からそれほど遠く離れていなかったが、インドとの国境線に阻まれ、ビザ取得などの都合で千載一遇の機会を逃すことになった。その後マザーへの憧憬は募り、カルカッタ訪問への機会を待った。ようやく18年後の1997年9月下旬、マザー・テレサと親交のあったあるインド人の引率によるカルカッタのマザー・テレサを訪ねる旅行に加わることになった。しかし、渡航直前になって、彼女の突然の訃報に接することになり、その旅行は、はからずも、マザーハウス内の墓に眠るマザー・テレサを弔うものになったのである。

マザー・テレサが遺したもの

マザー・テレサは、1946年、結核療養のためインド・ダージリンに向かう汽車の中で「最も貧しい人々に仕えなさい」という神の声を聞き、それを契機に2年後の48年に一人修道院を離れカルカッタのスラム街に身を投ずることになったという。50年に「神の愛の宣教者会・女子修道会」を設立し、52年には彼女の働きの神髄を示す「死を待つ人々の家」を開設するに至る。路上に倒れる人々を施設に運び入れ、最期を看取るという活動は、現代社会にあってあまりにも非効率的との非難を受けながら、その活動は世界に広がり、マザー無き今も広がり続けている。彼女が播いた一粒のいのちの種は、世界を席巻する経済優先の荒野に在ってたくましく成長しているのである。

私は、全国を巡る稲の旅から、成果を実感して、2か月ぶりに大仁農場に戻っている。「お金をあげると、マザーは喜ぶ」というあの言葉は、理想や愛を実現するためには、足を地に着けた現実的な思考と行動が必要であることを示唆していると、今は思っている。私は、人類の平和を願い、自然農法に合う稲の品種づくりにこれまで没頭してきたといってよい。ようやくその完成が近づいてきた今、それらの種、品種をいかに世に広めていくかという現実的な対応も迫られることになるだろう。マザー・テレサに学ぶことは限りなく多い。

千葉茂樹監督から筆者に贈られたマザー・テレサ最晩年のスナップ写真。

ニンジンジュース

「最近胃の調子がよくないんだけど、食べすぎ、飲みすぎかな。」「そうかもね、あなたも人参ジュースセラピーしたほうがいいんじゃない。」「そうだね、さっそく試してみるよ。」

味覚の秋はおいしものを食べて冬に備えて体力を蓄積する時期です。年末はその食欲のまま、クリスマスや忘年会などのイベントが重なり、つい食べすぎや飲みすぎになりがちですので、体調管理が必要です。

にんじんは、セリ科に属し中央アジアから伝播した野菜で、四季を通じて栽培されています。ヨーロッパ系の早生種として三寸にんじん、五寸にんじんがあり、東洋系のうち晩生種として長にんじん（滝野川、金時）があります。長にんじんは6～7月に蒔いて秋から冬に収穫されるもので、品質がすぐれ日本でも古くから栽培されています。

にんじんの成分は、糖分が多く、ビタミンAは極めて多く、皮つきの生にんじんでは100g中760μgレチノール活性当量含んでいます。また、にんじんの色素となっているα、β、γ－カロテン（カロチン）を多く含み、特にβ－カロテンを多く含み、100g中7700μg含んでいます。このβ－カロテンは万病のもとと目されている活性酸素を除去し、自分が本来もっている免疫力を増強し、種々の感染症やがんを予防することがわかっています。また、カロテンは視力の回復その他の眼病、皮膚病や肌荒れにも効果的です。ビタミンCを多く含んでいることから、にんじんを生で摂取したいと考える人が多く、ジュースで飲む人が増えています。欧米の自然療法病院ではにんじん2本、りんご1個で作る生ジュースを必ずと言ってよいほど万病の治療のメイン・セラピーにしているほどです。生が良いのでにんじんをおろして食しますが、ビタミンCを分解する成分を含む大根おろしに混ぜるのは良くありません。

エムオーエーには、国内産有機栽培にんじんを原料とした、にんじんジュース「大地の恵みにんじん大好き」があります。すりおろしたにんじんの食感を残し、かぼす果汁を配合し、飲みやすく仕上がっています。液糖などの糖分を加えず、食品添加物のビタミンCも加えていません。

「ちょっと疲れた」「ちょっとビタミン補給したい」と思った時に、にんじんの力を借りて、体調を管理して、厳しい冬を乗り越えましょう。そして、今年もまた元気いっぱいに1年間過ごされることを願っています。

いろいろと活躍してくれる赤のパワー

参考文献「新櫻井総合食品事典」、「食品成分表新訂版」「医者いらずの食べ物事典」

製造者からのメッセージ　光食品株式会社　上坂工場

1946年創業の弊社は、有機野菜・果実を使用した日本初の無添加ウスターソースを77年に発売して以来、安全な加工食品をお届けしています。「にんじん大好き」開発のきっかけは、弊社の「北海道プロジェクト」でした。「国産有機トマト100%使用の商品を作りたい」という長年の夢実現のため、広大かつ気候も適した北海道での栽培を目指すもので、この有機トマト生産者の有機にんじん（品種:アロマレッド）を使用したのが「にんじん大好き」なのです。にんじんピューレ入りで、これまでにない触感を楽しめる有機ジュースです。

GREEN MARKET MOA　おいしい自然　豊かな恵みをお届けしたい。

価　格　200円
商 品 名　大地の恵み　にんじん大好き　160g
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://greenmarket.jp/

インターネットによるご注文は随時受付中!!

自然食でおうちごはん　検索

MOA 自然農法マーク　MOA 自然農法転換期間中マーク　MOA 特別栽培マーク　農薬の使用は、その地域の慣行農法の基準の２分の１未満まで 化学肥料不使用

ご注文は 生産者に直接

各注文先に所定の方法でお申し込み下さい。

生産者の石綿さん

キウイフルーツ

注文期間　１月 20 日～２月 15 日
発送期間　２月 20 日頃
値　　段　1,800 円 ◎消費税込み、送料別

注文先　〒 250-0055 神奈川県小田原市久野 4054　石綿敏久
※ハガキのみのご注文となります。

限定数量　30 箱
発送形態　約 3kg箱 / バラづめ（S サイズのみ）
支払方法　郵便振替

神奈川県 小田原普及会

MOA 商事『MOA つうはん』〒 413-0011 静岡県熱海市田原本町 9-1 熱海第一ビル７階

ご注文は MOA つうはん

ご注文窓口
フリーダイヤル　通話料無料
(0120) 555 - 872
FAX
(0557) 84 - 2645

◎お支払いはお届け月の末に締めて翌月 10 日過ぎ頃に請求書を郵送致します。（請求書は商品には入りません）

弘前普及会の斉藤会長

りんご（ふじ）

注文期間　１月末まで
発送期間　１月中旬より随時発送
値　　段　4,200 円

○消費税込みの値段です。
○別途送料 600 円（沖縄・離島は実費頂きます）

限定数量　なし
発送形態　5kg箱（約 14 ～ 20 玉入り）
（１カ所に１箱まで送料 600 円）

青森県 弘前普及会

生産者の外山輝司さん

青島みかん

注文期間　１月末まで
発送期間　１月中旬より随時発送
値　　段　3,800 円

○消費税込みの値段です。
○別途送料 600 円（沖縄・離島は実費頂きます）

限定数量　なし
発送形態　6.5kg箱
（M ～ 2L サイズ混合、約 40 ～ 50 玉入り）
（１カ所に２箱まで送料 600 円）

静岡県 浜松普及会

ご注文は 大仁農場パル店

ご注文窓口
電話
(0558) 79 - 1125
FAX
(0558) 79 - 1130

○消費税込み ○送料込み（沖縄・離島は別途 500 円） 賛 生産者会員、賛助会員価格

大仁牛３点セット。

迎春 大仁牛まつり

※セット内容の変更はできません。

注文期間　～２月末
発送期間　ご注文より１週間～ 10 日前後
値　　段　8,880 円

限定数量　売り切れ次第終了
発送形態　スキヤキ用(500g)と焼き肉用(500g)
ミニステーキ（500g）
※冷凍真空パックを冷凍便でお届けします。

静岡県 大仁牧場

写真はイメージです。

迎春 旬の野菜 セット

※セット内容の変更はできません。

注文期間　～２月末
発送期間　ご注文より１週間～ 10 日前後
※配送先は発注者のご住所のみとなります。贈答用等には下の「パルセレクト」をご利用下さい。

値　　段　3,000 円　賛 2,500 円
限定数量　50 セット
発送形態　大仁牧場産の牛乳（900㎖）と鶏卵（10 ヶ入）＆旬野菜（クール便でお届けします）

静岡県 大仁農場

パルセレクト

欲しい商品だけを選んで注文できるパルの新しいサービスです。

セット内容を自由に選びたい方はこちらから。

旬野菜
旬野菜は時期によって品目が変わってきます。

生産者賛助会員価格
乳製品、卵、旬野菜の自由な組み合わせを電話か FAX で注文を承り～
＝ 3,000 円 セット
の内容に調整してお届けします。

注文期間　～２月末
発送期間　ご注文より１週間～ 10 日前後

※一般は 3,500 円でのご提供になります。

静岡県 大仁農場

月齢

1月
下弦▽2日
新月▽10日
上弦▽17日
満月▽24日

2月
下弦▽1日
新月▽8日
上弦▽15日
満月▽23日

お便り回覧板

北の地北海道では、（昨年10月）24日に初雪を見ました。畑もほぼ終わり、元気な日に起こし来春を待ちます。おやつのレシピを作って孫と食べました。とても美味しく得意料理にして皆さんにご馳走しようと思います。三代に受け継がれる自然農法を読ませていただきました。私もがんばらなきゃ！

（北海道　金住弘子）

ご近所に家庭菜園を楽しんでいる方が数人いますので毎回発行される「自然農法」を届けるのが私の楽しみでもあります。内容がすぐ親しめると喜んでいます。編集者の皆さん、農家の皆さん、有り難うございます。

（北海道　長谷川芳子）

後の表紙の大根ギョウザ、とてもおいしそうだし、大根のおいしい時期ですので、ぜひ作ってみたいと思いました。家族みんなで食べたいと思います。

（岩手県　八重嶋洋子）

大豆の記事を見て、家でも作っているので興味深く読みました。体に良いことがいっぱい書いてあって、また使い道もいろいろあるので有効に利用したいと思いました。

（長野県　佐々木道子）

シルバーウィークの「ミステリーツアー」の記事、参加された方々がリピーターになられたらいいなぁと思いました。

（大阪府　岩梁奈津子）

青空マーケットに「和い和い健康マルシェ」を載せていただきありがとうございました。今回橋本普及会を発足させていただき、環境保全型農業直接支払交付金の認定もいただきました。この普及会でとても良いのが採れました。大仁農場のナスの種をいただき、さっそく健康マルシェに出荷させて頂き大好評でした。

（和歌山県　中西弘子）

貸農園に夫婦二人で3年程、いろいろな農作物を自然農法に近い型で楽しみ苦しみながら続けていますが、厳しさを痛感しています。

（兵庫県　山下幸重）

女手一つで水田を守るおかあさんを読んで、感謝でいっぱいです。良い子を育て農業を継いでくれる息子さんにも感謝です。人ごとではない気分です。

（兵庫県　河添映江）

プレゼント

今回は『大仁農場旬の野菜セット』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、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。

締切 2月12日（金）消印有効

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。また天候の関係などで代替品になる場合もあります。予めご了承ください。

〒410-2311　静岡県伊豆の国市浮橋1606番地2
MOA自然農法文化事業団「読者プレゼント」係

トピックス

オーガニック勉強会が大仁農場で刺激体験

昨年の11月27日、東京のオーガニックフードシステム勉強会の一行が大仁農場を訪れ、自然農法の生産現場を視察しました。

まず宝山亭にて自然農法全般のレクチャーを受けた後、ほ場で栽培状況を見学しました。出席者からは、長年にわたるデータの蓄積に感嘆する声が上がる一方、一般的な有機農業と一線を画す自然農法のビジネス面からのアプローチも行われ、「刺激的な体験をさせてもらった」と、参加者のひとりが語っていました。

明けましておめでとうございます

明けましておめでとうございます。昨年は世界中でテロが多発する騒がしい年になりましたが、自然農法は、意欲をもって取組んでいただいた生産者により、多くの消費者に安全で美味しい農産物をお届けすることができました。今年も引き続き食の安全を担い、その普及に向けた活動を加速させていきたいと思っています。自然農法の目標は、安全で安心できる食により真の健康を提供することです。今年こそ世界中が安全で安心して暮らせる場所になるよう願って止みません。

レモンクッキー をつくりましょう

酸味が強く印象的なレモンには、疲労回復や食欲増進、ミネラルの吸収を助ける効果があるクエン酸や、免疫力を高め感染症やがんを予防する効果のあるビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCはみかんなどの柑橘類の中で最も多く含まれており、ストレスを和らげる効果や血管や皮膚、粘膜などを丈夫にする働きがあるほか、肌にハリを与え、美肌効果も期待できます。

トンカツや唐揚げなど揚げ物にレモン汁をかけることがありますが、それはクエン酸が唾液や胃液の分泌を促し消化を促進させ、ビタミンCが肉類に含まれるコラーゲンなどの成分の吸収率を高め、コレステロール値を下げて血糖値を安定させるため、理に適った食べ合わせといえます。

❶レモン汁、ミネラルシュガー、油、水をボウルの中に入れ、泡だて器で30秒ほどよく混ぜ合わせる。

❷薄力粉をふるいながら❶に加え、ヘラでさっくりと切るようにして混ぜる。
※混ぜすぎると生地が固くなる。

❸生地の上にラップをのせ、めん棒を縦と横方向に走らせ、3㎜の厚さに均等に伸ばしいく。
　オーブンは170℃の予熱にセットしておく。

●お子さんと一緒に生地に簡単な絵を描くと、より♪美味しく♪頂けます。

調理時間	エネルギー	塩分
25分	671kcal（全量）	0g（全量）

使う材料（約20個分）

○レモン汁	大さじ1
○薄力粉	100g
○ミネラルシュガー	30g
○油	20g
○水	大さじ1

❹均等に伸ばした生地を型を使って抜いていく。

※この分量だと約20個のクッキーが作れる。

❺型抜きした❹を天板に並べ、予熱したオーブンで12分程、焼く。
※ご家庭の調理機器によって温度と時間は調節して下さい。

※アイディアをお持ちの方は、編集部までお手紙を下さい。参考にさせていただきます。

健康野菜クッキング

春菊の炊き込み寿司

約 30 分	600kcal（1人分）	2.3g（1人分）
調理時間	エネルギー	塩分

※炊飯する時間は除く。

盛りつけ例

栄養士'の一口アドバイス

アドバイザー　萬両美幸さん

春菊を食用としている国は、日本と中国を中心とした東南アジアです。ヨーロッパでは観賞用として栽培されていますが、近年では和食の影響を受け、徐々に食用に使われ始めています。

春菊には肌荒れやシワの予防、髪や爪をきれいに保ち、動脈硬化やがんを予防し、免疫力を高めてくれるカロテンやビタミンCが豊富に含まれ、カルシウムや鉄などのミネラルも含まれています。特有の香りを持つ春菊ですが、この成分が自律神経に作用し、食欲増進や胃腸の調子を整えるのに有効なほか、せきを鎮める作用やがんの予防などにも効果があります。

苦味は葉を長時間、加熱した際に出てくるため、短時間の加熱にすることで、苦味を抑えることができ、葉の色や香り、栄養の損失も少なくなります。

「材料」（4 人分）

●米	3合
●春菊	1把
●しょうゆ	小さじ1
●たらこ	80g
●れんこん	60g
●生しいたけ	3個
●油揚げ	2枚
●しょうゆ	小さじ2

A

●酢	大さじ6
●ミネラルシュガー	大さじ3
●酒	大さじ2
●しょうゆ	小さじ2

つくり方

①米は洗ってザルにあけ、30 分ほどおく。

②沸騰した湯に塩（分量外）を加え、春菊を入れさっと下茹でする。水に取って冷まし水分を絞ってから 3㎝の長さに切り、しょうゆ小さじ 1 をかけて下味をつけておく。

③たらこはグリルで焼いてから粗くほぐしておく。

④れんこんは皮をむき薄いいちょう切りにし、生しいたけは薄切り、油揚げは短冊切りにしてボウルに入れ、しょうゆ小さじ 2 をかけておく。

⑤炊飯器に①の米とAを入れ、水を分量より少なめに加えてよく混ぜる。そこへ④の具をちらしてから炊く。

⑥炊きあがったら②の春菊と③のたらこを加えて混ぜ合わせる。

編集発行人／水野昌司　発行所／一般社団法人　MOA 自然農法文化事業団　〒 410-2311　静岡県伊豆の国市浮橋 1601 番地の 1
編集部／〒 410-2311　静岡県伊豆の国市浮橋 1606 番地 2　電話（0558）79-1113　FAX（0558）79-1115　会員管理係／電話（0558）79-0077　FAX（0558）79-0216