

# 自然農法



特集

都会の地産地消

2016

9・10

料理

おやつのレシピ／かぼちゃ餡の白玉団子

健康野菜クッキング／ナスのインボルティーニ



拝見します お宅の家庭菜園／神奈川県の瀬戸ミチ子さん

研究最前線／サイズ流通規格外・無選別ジャガイモの販売

種、いのち、を育てる／あきたこまちの郷から

青空マーケット紀行／群馬県 みんないきいき野菜の日販売会

食事法と健康／学校から家庭まで地産地消の推進

# Natural Kitchen Garden



拝見します。お宅の家庭菜園

神奈川県南足柄市 瀬戸 ミチ子さん



自慢の玉ねぎ畑は今年も豊作。家族全員が1年かけて食べるのだという。自然の恵みにミチ子さんも満足そうだ。



たくさんの苗が元気に育っている。



①

②

ツルが太くて葉が大きな苗を探す。



③

種イモから伸びてきた元気なツルを選んで切り取る。



④

本葉が7~8枚の苗が定植用に最適。

農家に嫁いだミチ子さんだったが、ご主人は学校の先生。子育てをしながら農業の担い手として一生懸命働いてきた。今は住宅地に残された畑で家族のための野菜づくりを楽しんでいる。



イチゴも美味しいように育っていた。



株間は草を生やし、畝はしっかりと黒マルチ。



タラの芽。トゲだらけの木の若葉が食用になる。



撮影時は5月始め。春先はまだ寒いのでカボチャの株にビニールをかけて保温している。このような細やかな配慮が美味しい野菜を育てるコツだ。



# サツマイモの苗を自分で育てる

瀬戸ミチ子さんは、神奈川県の南足柄市で代々農業を営んできた家に嫁いで来られた。瀬戸さんからは、言葉の一つ一つ、行動の端々に人柄の良さが滲み出でていて、80歳を超えても元気に家庭菜園に励み素晴らしい家族に囲まれておられた。

家庭菜園では、ミカンなどの果樹やタラの芽、多品目の野菜を栽培しておられ、タマネギやサツマイモを収穫した後、大切に保存して1年中、それを食べて生活しているそうで、土から生まれたものと共に生する生活スタイルが新鮮に感じられた。

それでは、瀬戸さんのサツマイモ苗づくり（200～300本ぐら）を紹介する。

3月下旬のお彼岸頃に苗づくりを開始する。苗床に使う材料は、種イモ16個、ワラ35束、水、米ヌカ1袋（30ℓ）、アーチ、透明の

ビニールシート、ブルーシート、シートを押さえる重しになる物。

手順は、①菜園の一部に、縦1

m×横1m、深さ30cmぐらいにな

るよう、土を掘る。②35束ぐら

いのワラを20cmぐらいに切る。③

7束の切りワラを、掘ったところ

の底に入れる。水をかけて浸み込

ませる。7ℓの米ヌカ（袋の5分

の1）をバラバラとふりまく。あ

と4回、同じ様に積み重ねる。④

掘った土をその上と周囲に寄せ

る。土の厚さは20cmぐらいが目安。

⑤その上に、保温のために透明ビ

イモの育苗のためには、30℃前後の

温度が必要です。そのため、育苗床

の温度を上げます。その方法が瀬戸

さんの場合は、切りワラ、米ヌカ、

水ですが、「ワラが手に入らない時は、

力ヤや落葉でも大丈夫です。また、

家庭菜園では、発泡スチロールに

アーチを張って、その周囲を穴空き

の透明ビニールで覆い、それをヒモ

で縛つて固定し、簡単な温室箱を作

るとよいでしょう。この箱を南面

に置いて育苗することができます。

ニールをかける。その上に、雨よけのためにブルーシートをかけ、風で飛ばないように重しをする。

⑥毎日、土の中に手を入れ温度を確認する。2～3週間ぐらいで温

度が上がった後に下がりだす時がくる。その時に、種イモを伏せ

せる。この時の温度は、瀬戸さんの

感覚で、サツマイモにとつて気持

ちが良いと思われる温度というこ

とである。伏せ方は、20cmぐらい

の条間で4列の浅い溝を掘る。そ

の溝に1列、4個の種イモを入れ

て、種イモの表面が隠れる程度に

土を寄せてかける。⑦毎日、様子

を見に行き、種イモから芽が出始

めたら、種イモの周囲にアーチを

張つて、その上に透明のビニール

をかける。ブルーシートは取り外

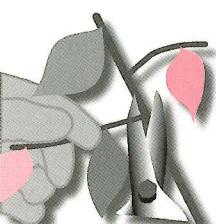
す。⑧5月の上旬から中旬ぐらい

になると、芽が伸びて繁茂していく。

そうすると、苗を探る。採り

方は、ツルの先端から葉が7～8枚ぐらいの所をハサミで切る。こ

れで、苗づくりが終わり、後は定植する。



## 夏

野菜の収穫が終わりを迎える中、秋野菜の作付けが始まります。すでに樹勢が衰えたものについては根を残して刈り取ります。そこにスコップを入れて搖らすようにしながら20～30cm間隔で耕起してダイコンなどの秋野菜の種をまきます。発芽後は低温などに注意しながら育てましょう。

## 農事暦

### 9月、10月にできる主な農作業

は種	定植	収穫
エンドウ、ソラマメ カブ、ゴボウ ダイコン、コマツナ シュンギク タマネギ、ハクサイ ホウレンソウ	イチゴ、ブロッコリー ニンニク、キャベツ ニラ	ピーマン、シシトウ ラッカセイ サツマイモ サトイモ、コマツナ サラダナ、パセリ ハネギ

イベント名	実施場所		実施日	備考
神奈川県 詳細は小田原 MOA 自然農法研究会「秋の展示会」	実行委員会 (0465-35-9455) まで			
第 10 回小田原 MOA 自然農法研究会「秋の展示会」	小田原市	小田原フラワーガーデン	平成 28 年 9 月 24 日	自然農法農産物の展示と講演会。 開催時間は 10 ~ 14 時
静岡県 詳細は大仁農場オーガニックマルシェ事務局 (080-4600-6613) 阿部まで				
大仁農場 オーガニックマルシェ	伊豆の国市	大仁農場	平成 28 年 9 月 24 日 10 月 22 日	大仁農場産や地元の野菜の他いろいろなお店が参加します。開催は 9 時 ~ 12 時。
岐阜県 詳細は長良なすな普及会／武山 (090-5110-5358) ／下田普及員 (090-2921-4449) まで				
自然農法セミナー	岐阜市	柳津高桑 コミュニティ	平成 28 年 9 月 10 日 10 月 8 日 10 月 29 日	開催時間は 9 時半 ~ 。
		高桑西集会所	平成 28 年 9 月 17 日	
詳細は羽島普及会／久米 (090-1861-1640) ／下田普及員 (090-2921-4449) まで				
自然農法セミナー	羽島市	不二羽島 文化センター	平成 28 年 9 月 17 日	開催時間は 13 時半 ~ 。
詳細は岐阜普及会／西部 (090-3455-0696) ／下田普及員 (090-2921-4449) まで				
現地観察会	岐阜市	野村農園	平成 28 年 9 月 25 日	開催時間は 10 時 ~ 。
詳細はぎふ親子はたけ塾／為房 (070-5659-6164) ／下田普及員 (090-2921-4449) まで				
自然農法セミナーと 野菜栽培	瑞穂市	瑞穂市清流みずほ 幼稚園	平成 28 年 9 月 24 日 10 月 22 日	開催時間は 9 時半 ~ 。
詳細は揖斐普及会／宮川 (0585-22-0619) ／下田普及員 (090-2921-4449) まで				
現地見学会	揖斐川町	生産者ほ場	平成 28 年 8 月 28 日	開催時間は 9 時 ~ 11 時。
和歌山県 詳細は木本普及員 (080-4600-2282) まで				
自然農法座談会	橋本市	自然農法生産者宅	平成 28 年 9 月 3 日	「自然農法で健康生活」のテキストを使いながら、自然農法の本質について語り合います。開催時間は 19 時 ~ 22 時。
夏祭り	和歌山市	介護施設 クレールアイル	平成 28 年 9 月 4 日	自然農法農産物の販売と菜園ワークショップを行います。 開催時間は 10 時 ~ 15 時。
沖縄県 詳細は沖縄支所 (0980-43-2641) まで				
自然農法研修会	大宜味村	MOA 大宜味農場	平成 28 年 9 月 10 日 ~ 9 月 11 日	自然農法のベテラン生産者の皆さんと、大宜味農場の畑を見学しながら勉強会を行います。夜のバーベキューにはアグー肉も登場！会員でない方も歓迎です！参加費 2,000 円 / 一名 (夫婦 3,000 円)
安心やさしい市	那霸市 古島	(税) タックスサポートイトカズ那霸事務所駐車場	毎週土曜日	自慢の島やさしいを持ち寄り、生産者みずから販売しますので、美味しい食べ方などを直接聞くことが出来ます。開催時間は 10 時 ~ 15 時までですが、なくなり次第終了となります。
	那霸市 小禄	さわやか整形クリニック駐車場	平成 28 年 9 月 1 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。



## 9月、10月のイベント情報

イベント名	実施場所		実施日	備考
<b>岩手県</b> 詳細は前田普及員 (090-7153-7574) まで				
オーガニックフェスタ in いわて 2016	北上市	北上展勝地	平成 28 年 9 月 3 日 9 月 4 日	年 1 回のオーガニックイベント、例年のマルシェはじめ、11 月 18, 19 日 オーガニックライフスタイル EXPO 主催者の OFJ 徳江代表によるセミナー「ことんオーガニックについて語ろう」、歌手の加藤登紀子さんトークライブ、高橋玲子・由佳さんの自然農法セミナー・ワークショップなど盛りだくさん。
希望郷いわて国体・希望郷 いわて大会(第 71 回国体)	北上市	北上総合運動公 園の第 2 運動 場(おもてなし 広場)	平成 28 年 10 月 6 日 ～10 月 10 日 (陸上競技期間中)	主催は(公財)日本体育協会、文科省、岩手県で、北上市のブースにて、地元北上普及会の生産者会員の取り組みと農産物が紹介されます。
詳細は一関なのはな自然農法普及会／佐藤重光会長 (0191-63-3126) まで				
秋の現地研修会(水稻圃場)	一関市	(集合場所) MOA 千厩セン ター	平成 28 年 9 月 14 日	主催は一関なのはな自然農法普及会。参加対象は生産者会員、消費者で、生育の状況、緩衝地帯の確認などを行います。
詳細は美育・食育ボランティア クレマチス／佐藤康子代表 (0195-62-3420) まで				
自然農法・菜園セミナー	岩手町	佐藤康子菜園	平成 28 年 9 月 16 日 10 月 21 日	参加費は各回 1,200 円(実費)です。
<b>群馬県</b> 詳細は MOA オレンジハウス新前橋店／担当: 神長 (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 9 月 17 日 10 月 15 日	地場野菜の販売会です。お楽しみの詰め放題もあります。 開催時間は 10 時～12 時。
<b>栃木県</b> 詳細は MOA 商事東京販売『こだわりの郷事務局』／中橋 (090-4382-3040) まで				
こだわりの郷収穫祭	大田原市	那須黒羽営農研究 会消費者体験水田 & こだわりの郷 瑞泉郷	平成 28 年 9 月 24 日	5 月に手植えした田んぼの収穫体験です。電車利用の方は那須塩原駅(9 時 50 分集合)まで送迎いたします。 開催時間は 10 時 30 分～14 時
詳細は MOA 商事東京販売／長坂 (03-3874-8351)				
日光清流会収穫祭	日光市	駒場農園 消費者体験水田	平成 28 年 10 月 23 日	5 月に手植えした田んぼの収穫祭です。電車利用の方は JR 文挟駅(9 時 55 分到着)まで送迎いたします。 開催時間は 10 時 10 分～14 時。
<b>新潟県</b> 詳細は MOA 自然農法新潟県普及会連合会 (025-267-0567) まで				
市民公開シンポジウム 「佐渡をもっと元気にしよう！」	佐渡市	アイポート佐渡	平成 28 年 10 月 23 日	自然農法によるまちづくりをテーマに「食と農を基盤とした健康長寿社会のモデル作り」を考えます。
<b>東京都</b> 詳細は地産地消・野菜の日実行委員会 (03-3776-1941) まで				
地産地消・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 9 月 21 日 10 月 19 日	東京産を中心とした野菜が都心で購入できます。開催時間は 14 時～17 時半。
詳細は地産地消・野菜の日実行委員会・町田 (042-710-6620) まで				
町田地産地消・野菜の日	町田市	グリーンマーケッ ト町田店	平成 28 年 9 月 16 日 10 月 21 日	東京・町田産の採りたて野菜を販売します。開催時間は 14 時 30 分～16 時 30 分
<b>神奈川県</b> 詳細は MOA 健康生活館湘南／須藤 (0467-83-2500) まで				
地産地消・野菜の販売会	茅ヶ崎市	MOA 健康生活館 湘南	平成 28 年 9 月 14 日 10 月 19 日	湘南産のとれたて自然農法産野菜が購入できます。開催時間は 9～15 時。



## サイズ流通規格外・無選別ジャガイモの販売

有機や自然農法野菜の生産及び消費は伸びていますが、経営は必ずしも安定しているとは言えません。主な原因として、安定した品質と収量が得られないことと、販路が確保し難いことの2つが挙げられています。本研究では、この2つの原因の内、前者を補う一方策として、ジャガイモの流通サイズ規格外品販売の可能性を探りました。また、サイズ無選別品の販売の可能性についても合わせて検討しました。

### ① サイズ規格外イモの品質評価

供試材料は北海道名寄市内の（公財）農業・環境・健康研究所名寄研究農場産「ワセシロ」および「農林1号」です。収穫後のジャガイモは平均庫内温度15℃の断熱壁貯蔵庫内で約2週間のキュアリング（熟成）を行いました。その後S～3Lのサイズ毎に分別して貯蔵0ヶ月後、2ヶ月後、4ヶ月後および6ヶ月後に各種品質関連物性測定および成分分析を行いました。その結果、流通規格外品であるSサイズのイモはM～2Lの規格内品と比較して比重および糖度が低く、水煮物の硬度およびビタミンC含量が高い傾向が確認されました。これらの傾向の内、比重

### ② 規格外および無選別品の購入意識

調査は名寄市内の大型小売店Sの有機野菜特設販売ブースにおいて実施しました。調査対象者はブースに訪れた男女256人です。調査方法は

ブース設置のテーブルにS～3Lサイズの「ワセシロ」の見本を提示し、調査対象者にアンケートへ回答してもらうというものでした。アンケートは2つの質問からなります。すなわち、「畑で販売された場合、購入してみようと思いますか？」および「通常販売されているジャガイモは、大きさが規格別に分けられていますが、畑で収穫された

ときには混ざっています。

このような、混ざった状態でイモが販売された場合、購入してみようと思いますか？」です。回答は、「思う」、「価格が安ければ思う」および「思わない」の三者択一としました。その結果、サイズ規格外およびサイズ無選別の両方とも可とする回答は43・0%でした。よって、4割の消費者は価格を下げなくともサイズ規格外かつ無選別品を購入する意思を示したことになります。また、価格が安ければ可とする回答は46・8%でした。この両者を合計すると89・8%となり、約9割の消費者は価格を下げた状態でサイズ規格外かつ無選別品を購入する意志があることがわかりました。

以上のことから、サイズ流通規格外

および無選別ジャガイモの販売の可能性が実証されました。実際、実験に協力いただいた名寄市内大型小売店では、サイズ規格外かつ無選別の自然農法産ジャガイモが販売されています。

### ③ 規格外および無選別品の販売実験

調査は前述の消費者購入意識調査を実施した大型小売店Sの青果品売り場において、1月15日～2月16日の33日間にわたり実施しました。具体的には、「ワセシロ」MサイズとS+Mサイズ混合（重量比1対1）をそれぞれ800gに袋詰めし、並列に陳列販売しました。配置の際はPOPに前出のサイズ規格外品の品質評価実験で得た結果を記載しています。販売価格はM



大型小売店での販売実験

Mサイズ混合を200円、150円および100円の順で11日間ごと変化させました。販売袋数のデータを解析した結果、サイズ規格外品が混ざった結果、サイズ規格外品と同量の販売が行われたのみでした。両品種で共通の傾向をみせた水煮物の硬度の結果から、Sサイズは煮崩れが少なく、煮物に適すると判断されました。

特集

# 都会の地産地消

■ 東京都 / 町田市 ■



どうしても欲しかった地元の自然農法産が、小さな新聞記事をきっかけに次々と広がり、野菜の日の店頭に新鮮な地元野菜が並ぶ。これまでできなかった地産地消が、いつの間にかスタンダードになってしまった。

前列右から3人目から左に向かって竹村さん、山根さん、佐々川さんの生産者を囲む野菜の日を支える皆さん。



これが東京都？ 竹村庄平さん（写真）が借りた農地。周辺は住宅地だが、こつ然と現れた盆地には広大な畑が広がっていた。町田市には、まだまだこのような農業地帯が残されている。



この日は残念ながら雨。市役所に通じるメインストリートにはいつもの賑わいはないが、野菜の日の店頭だけは活気に満ちていた。



町田市の自然農法産野菜が置かれたコーナー。

足を止めて自然農法の野菜に見入る市民。これが正真正銘の地元野菜であることに驚くお客様も少なくない。その日の野菜を使ったスタッフ手作り試食も人気だ。

町田駅前から市役所に向かって伸びるメインストリートに面してグリーンマーケットMOA町田店がある。駅から歩いて5分もかかる人通りも多い好立地だ。そんな場所で昨年から始まったのが、月1回のペースで自然農法産野菜を店頭販売する「地産地消野菜の日」だった。さっそく地産地消を全面に押し出したチラシが作られ、駅前などで配布されたのだが、その時ボランティアとして参加した女性が市民の意外な反応に戸惑う。関東周辺を中心に鮮度の高い野菜を集めたりもりだったが、それは地産地消ではないというのだ。未だ町田市に自然農法の生産者が誕生したことがない現実がそこにあるのだが、返す言葉がなかった。

仲間にこのことを話した。すると全員が同じ思いだと知った。やはり、地産地消を謳っている以上は地元の野菜が欲しい。全員がその思いを口にする中で出口純子さんがある新聞記事を思い出す。町



田市で有機農業を始めた若者のインタビュー記事だった。それをスクラップしてあるという。ボランティアのひとりが「市民に自信を持つて地産地消と言えるようになりたい」と一念発起。新聞記事を譲り受けると、それを握りしめて本人の元を訪ねた。

竹庄村平さんは、海外勤務も含めて多忙な生活を送る普通のサラリーマンだった。しかし、自身も含めて人の健康を考えてみると、漠然と農業こそが自分の仕事にすべきと考えるようになつていったという。海外勤務を終えて帰国するとためらわざ退社、2年の農業研修を経て一昨年に新規就農してしまう。大変な行動派だ。そんな竹村さんでも、新聞記事だけを頼りに訪ねてきた見知らぬ女性に最初は驚いたそうだが、自分が健康のため始めた農業と自然農法は見事に一致する。全員の思いは意外とあつさり通じ、竹村さんは自然農法への転換を快諾した。

こうして町田市に自然農法生産者第1号が誕生する。そもそも町田は竹村さんが生まれ育った場所で、活動範囲も学区内というピンポイント。就農先に選んだのも友人が多く、まずは身近な人に健康な野菜を届けたいと思つたからだ。町田店もその延長線上にある。

それに、都会では既成概念に捉われず自分の目指す農業ができる利点もある。例えば、竹村さん

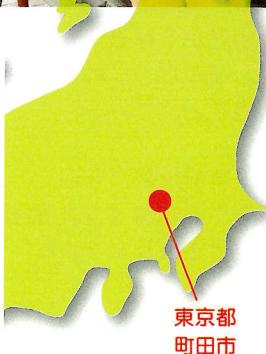
の畑には多くのサポーターがいる。友人を中心に口コミなどで集まつた有機農業に関心のある人たちだ。彼らは自主的に畑を手伝ってくれ、野菜を収穫して代金を支払ってくれる。水田では何の対策もしていないのに草1本生えていない。これも、誰かが自主的に草取りをしてくれた結果だという。

「若者の間で農業が流行っている」

## 大都会に芽生えた 自然農法の輪が



生産者も野菜の日には駆けつける。この縁で仲間になつた佐々川美鈴さん（右）と竹庄村平さん。新規就農者同士がお互いの課題をぶつけ合う貴重な場である。



という竹村さん。日々消費者が畑にやつてくる究極の地産地消が実現できるのも、都会ならではだ。

さらに、「野菜の日」が生産者を求めて、次に声を掛けたのが山根尚子さんだつた。かつて自然農法関連の講習会に参加したことがあるということだったが、その友人から「今は近くで有機農業をしている」という情報が舞い込んだ。さっそく訪問すると、まさに町田店の目と鼻の先。自然農法への転換も自然の流れで進み、何所よりも近い地産地消が実現した。

この他にも八王子で新規就農した佐々川美鈴さんご夫妻、三多摩普及会から茂士山健司さん、内野滋一さん、西東京市研究会から都築則幸さんと高橋雅弘も、同じ東京野菜を出荷して地産地消の日を盛り上げている。

あれだけ羨望して止まなかつた地元の自然農法産野菜が、今や売場に所狭しと並んでいる。ボランティアが配るチラシには、堂々と「地産地消」の文字が踊つていた。

# 青空マーケット紀行⑦

ビル1階エントランスが野菜市には絶好の場所だ。

群馬県◆前橋市

みんないきいき

## 野菜の日販売会



前橋市民が気軽に良質な自然農法産野菜が買えるようになり始まつたみんないきいき野菜の日販売会。毎回豊富な野菜が集まり、買物がごいっぱに購入する消費者も少なくない。ロコモなどでも野菜市が広がり、今や市民には欠かせない市場となつていて。



とにかく新鮮で品数が多いのがこの野菜市の人気の秘密だ。

### マーケットインフォメーション

MOA オレンジハウス新前橋店が主催する地元自然農法産野菜を集めた専門青空市。日頃の感謝を込めて新鮮な野菜を手頃な価格で販売している。

この販売会は若手を主体に実施され、その育成にもつながっている。毎回新前橋店のスタッフと生産者がそれぞれチラシを配ったりしながら、一緒になって販売会を盛り上げている。

新前橋駅にも近く、近所の主婦を中心に様々な年齢層が訪れて、買物を楽しんでいる。

毎月第3土曜日の午前10時～12時頃まで開催している。

主催者

仲間

来場者

開催日



高崎研究会の樋口会長（左）手作りのジャムも大人気。右の女性は若手自然農法農家。

### アクセスマップ



前橋市新前橋 4-4

タマアジサイの花



が終わったので他の花に行つてくださいというシグナルを虫たちをコントロールしていることでも知られています。

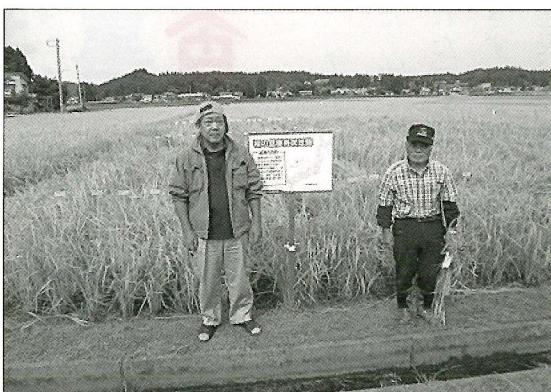
（文・写真  
勝倉光徳）

## 大仁農場の山野草

夏の終わりから秋にかけて咲くタマアジサイ

タマアジサイは、真夏の木陰にピンポン玉大の蕾を付けた花丙を伸ばし始めます。それが名前の由来にもなっています。やがて、夏の終わりごろに蕾を膨らませて花を開く準備をします。花姿は、両性花の廻りに装飾花を付けたガクアジサイに似た花をつけます。タマアジサイはアジサイ属の仲間です。花の一一番遅い種類になりますので、この花が咲いたところを見たら咲く時期はアジサイの仲間ではすぐそこまで秋がやってきます。花姿は、両性花の廻りに装飾花を付けたガクアジサイに似た花をつけます。タマアジサイはアジサイ属の仲間です。花の一一番遅い種類になりますので、この花が咲いたところを見たらすぐそこまで秋がやってきます。花姿は、両性花の廻りに装飾花を付けたガクアジサイに似た花をつけます。タマアジサイはアジサイ属の仲間です。花の一一番遅い種類になりますので、この花が咲いたところを見たらすぐそこまで秋がやってきます。

# あきたこまちの郷から

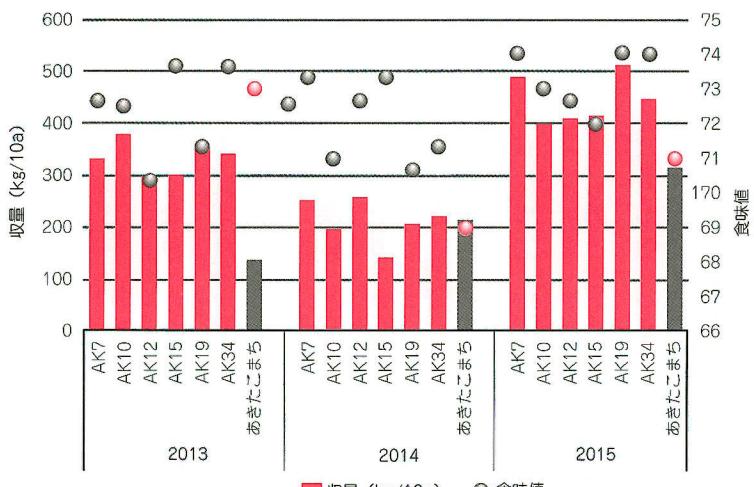


試験田を前に佐藤さん（右）と普及員の豊川茂さん（左）

秋田県横手市大森町の佐藤清氏（75歳）の、広大な稻作地帯である仙北（大曲）平野の只中に、ある、水田で稻育種を開始したのは2008年のことである。明治時代の農家によつて育成された有名な在来品種、「旭」と「亀の尾」の交配雑種集団（F<sub>3</sub>）一万個体を栽培した。コシヒカリなど現代の主要品種の多くにその血筋が息づいている。それらは近代稻品種の大元となつた品種といつてよい。これらの品種を交配材料としたの

藤さんはかつてMOA自然農法の指導者として働いてきたが、育種の経験はない。しかし、今回の事業には積極的にかかわり情熱的に育種に取り組む姿が印象的である。自然農法は、父親の遺志を継いで実践してきたがその間多くの苦勞があつたと聞いている。昭和20年、父親が自然農法を始めたころは近所の人の目も厳しく、村八

は日本の稲育種を自然農法という育種の場で辿りなおしてみたいと  
いう思いもあつたからである。雑種集団のまま3年間栽培し、雑種  
第5代集団 ( $F_5$ ) において優良な個体の選抜を行つた。翌年からは  
それら選抜個体を系統として栽培し、系統間の比較と選抜を毎年繰  
り返して、今年は最終的に選ばれた数系統 ( $F_{11}$ ) を機械によつてか  
なり大きい規模で栽培している。



## 図 収量検定試験結果



# 食事法

元気になる  
食事を

# 健康

一般社団法人MOAインターナショナル  
自然食運動推進本部／小菅豊弘



子供たちの食生活の乱れを  
是正するために教育現場から  
家庭まで、正しい食生活を送る  
ための改善が進められています。

組みなど、学校で教育を充実して  
いる事例をまとめ、学校へ配布す  
るなどして、「食育を通じた健康  
状態の改善」を推進しています。

また、学校給食において地場産  
物等を活用する取り組みも積極的  
に進められています。農林水産省

の調査では、平成25年度の地場産  
物の活用率は全国平均25・8%、  
国産食材を使用する割合は77%と  
なっています。同省では、地場産  
物の活用を30%以上、国産食材の  
使用を80%以上にする目標を、食  
育推進計画に掲げ、更なる取り組

みを進めています。  
④学校給食をきっかけに学校への  
理解が深まり、地域との連携が  
強くなる  
⑤更に、日本を取り巻く食料の状  
況や、食料自給率についての知  
識が深まり、意識が変わり、地  
場産や国産を優先するようにな  
るなど、消費行動が変わること  
も期待されている

## 学校から家庭まで地場地消の推進

Aと連携して行われています。

給食の試食会などが、地域やPTT  
の知識と望ましい食習慣を身につ  
ける食育の場として、各教科や総  
合学習とも連動した取り組みに  
なってきています。

近年、子どもの食生活の乱れや  
健康への影響が出ている背景に  
は、例えば「よく体を動かし、よ  
く食べ、よく眠る」という食習慣  
をはじめとした、基本的な生活習  
慣や態度が身についていないこと  
が指摘されています。文部科学省  
では、食生活の改善のための取り

①より身近に実感をもつて、地域  
の自然、食文化、産業について  
の理解が深まる  
②食料の生産や流通等に当たる人  
の努力を理解でき、食べ物への  
感謝の気持ちが高まる  
③流通に使うエネルギーの節約、  
包装が簡素にでき、安価な食材



「食事法と健康」第2弾がマン  
ガになってネット配信されました。  
ぜひご覧下さい。  
URL moasyokuiku.blog.fc2.com

具体的には、平成20年度から学  
校の指導要領が改訂されて、学校  
における食育の推進が明確に位置  
づけられ、栄養教諭がその要とな  
り、給食や特別授業の時間を活用

学校給食は、子どもに正しい食  
は栄養が多いって教わったもの」  
は、例えは「よく体を動かし、よ  
く食べ、よく眠る」という食習慣  
をはじめとした、基本的な生活習  
慣や態度が身についていないこと  
が指摘されています。文部科学省  
では、食生活の改善のための取り

shopping



産地等からの直送便

MOA 自然農法マーク



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  
化学肥料不使用

MOA 加工食品マーク



MOA 自然農法農畜産物または有機JAS農産物を95%以上使用した加工食品



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。



**ジャガイモ&玉ねぎ**  
(さやあかね)

注文期間 10月1日~

発送期間 10月中旬~11月上旬

値段 玉ねぎ1,300円(Sサイズ)

ジャガイモ1,600円(M-Sサイズ混合) ◎消費税込み、送料別

注文先

〒090-0006 北海道北見市上仁頃545 「原田農園」  
FAX(0157) 33-2338 TEL(0157) 33-2338

北見普及会

北海道



**生落花生** (ゆで落花生用)

注文期間 9月1日~10月15日

発送期間 9月1日~10月15日

値段 2,810円/3kg, 1,940円/2kg

◎消費税込み、送料別

注文先

〒266-0004 千葉県千葉市緑区平川町1541  
FAX・TEL/(043) 291-4353 (清水孝夫)

千葉中央普及会

千葉県



(元気の出るサツマイモ)  
**なると金時**

注文期間 9月1日~

発送期間 随時

値段 2,500円 ◎消費税込み、送料別

注文先

〒596-0074 大阪府岸和田市本町9-1「元気農園」  
吉野保次 FAX(072) 422-0391/TEL(080) 5352-8356

岸和田ネイチャーフラワー普及会

大阪府



**柿** (太秋)

注文期間 9月1日~11月末

発送期間 10月下旬~12月初旬

値段 A=3,500円、B=2,400円

◎消費税込み、送料別

注文先

〒869-0412 熊本県宇土市岩古曾町528 那須直敏  
FAX・TEL/(0964) 23-0972

宇土普及会

熊本県

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



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



**つがるりんご** (秀品)

注文期間 9月1日~9月25日

発送期間 9月下旬より発送

値段 3,900円

◎消費税込みの値段です。

◎別途送料 600円 (沖縄・離島は実費をいただきます)

発送形態 5kg箱(14~20玉)  
(常温便発送)

弘前普及会

青森県

大仁農場バル店 〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋1606番地の6

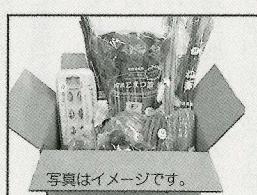
ご注文は **大仁農場バル店**

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

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

大仁農場

静岡県



**大仁特選 秋の旬野菜 セット**

\*セット内容の変更はできません。

注文期間 9月1日~10月末

発送期間 ご注文より1週間~10日前後

値段 3,000円 3,000円

限定数量 50セット

発送形態 鶏卵(10個入)&旬野菜  
(クール便でお届けします)

今  
齢

9月



10月



## プレゼント



昆虫の標本箱が並べられた古民家。子供たちが興味深く見入っていた。

**ちょことエコマヌ**  
「NO!レジ袋」  
たて☆りえ  
vol. 38

**マイバッグはお持ちですか?**

**あれ? 確か持ってきたはず  
あれ? ない…ない…  
これは、に返す  
おばあちゃん  
風呂敷だし~**

**ちょっと待った~!!  
エコ術★忍者参上!!**

**なるほど!  
やってみよう!**

**わ、忘れ物でござる!  
風呂敷でエコバッグ!  
なんて素敵なの♪**

今回は『ジャガイモ』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。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。

我が家も家庭菜園を作っています。当地も今週からようやく23℃位に気温が上がり、作物が伸び始めました。トピックスの記事などが特に楽しみです。

(北海道 金住弘子)

## お便り回覧板

トピックに青森の三上新一さんが掲載されていました。受章されたこともお顔を拝見できたことも、とても嬉しく思いました。

(静岡県 刑部洋子)

いつも表紙の写真を楽しみにしています。山が好きだった母が、山に行つては、よく花の名前を教えてくれたり、それを摘んできて、牛乳びんに生けたりしていました。山野草のページもとても好きです。道ばたの小さな花もよく見るときれいだった、不思議だったり、感動ものです。

(秋田県 小野幸子)

いのちを育てる。秋月辰一郎博士のお話。長崎に原種爆投下され、自らも被爆しながら当時院長として、自ら地道に試してきた食事療法の実践したこと。味噌と玄米(砂糖は禁じ)海藻やカボチャなどの野菜食を重視することで当病院からは原爆症で亡くなる患者は1人も出なかつた。私も食育指導員として、食にかかる者として重く受け止めました。

(神奈川県 津田三子)

キウイフルーツを作つてみました。ほんとに簡単で素早くできて、キウイのすっぱさが良くて美味しいかったです。やみつきになりそうです。

(大阪府 千村陽子)

ト 2人だけの生活ですが、1人で食事をとることがあります。共食が精神的、健康状態が良好であることを改めて考え直さねばと感じました。

(岡山县 高梨康夫)

ト 拝見しますお宅の家庭菜園の風呂桶リサイクルにはびっくりしました。私も狭い庭にプランターを並べて楽しんでいるのでとても親しみがわき、また参考になりました。おやつや料理のレシピも毎回楽しみにしています。

(福岡県 小森いく子)

締切  
10月1日  
(土)  
消印有効

〒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

虫好きが大集合  
大仁農場で昆虫展と講演会  
夏休みが始まったばかりの7月22日から24日にかけて、大仁農場を会場に昆虫展示会とハチに関する専門家の話を聴くイベントが開かれました。

主催したのは伊豆昆虫談話会で、伊豆の国市教育委員会や本事業団などが後援したもの。会場となつた古民家には、昆虫収集家が所蔵する標本箱が所狭しと並べられ、周辺地域から訪れた虫好きの人たちや家族でやつてきた子供たちが興味深く標本に見入っていました。

環境学習指導員の原茂光さんによるハチに関する講演では、ハチに刺されない方法やハチが毛虫などの昆虫を捕食することで山の木が守られ、環境保全につながっているなどの興味深い話が語られ、子供たちの夏休みの課題にも一役買つたようでした。



①

①白玉粉と絹豆腐をボウルに入れ、混ぜ合わせる。耳たぶくらいの硬さを目安に捏ね、硬い場合はぬるま湯を足し、軟らかい場合は白玉粉を足す。



②

②1口サイズに手の平で丸める。



③

③湯を沸かした鍋に入れ、浮かんできたら冷水にあげ、水気をきる。

### □餡をつくる□

鍋にかぼちゃとひたひたの水、塩少々（分量外）を入れ、沸騰してたら弱火にし15分程茹でる。



④

⑤④の茹でたかぼちゃの皮を除き、ヘラで実をつぶしておく。



⑤

⑤を弱火にかけ、ペースト状になるまで手を休めずにかき混ぜる。⑤とミネラルシュガー、塩を鍋に入れ木べらで混ぜ合わせ、牛乳を加え混ぜ、火から一度おろして卵黄を加え手早く混ぜ、練りながら卵に火が通るように再度、弱火で加熱する。



⑥



⑦

⑦かぼちゃ餡を水を切った白玉にのせる。



調理時間	エネルギー	塩分
40分	81kcal (1個)	0.1g (1個)

使う材料 (10個分)

○かぼちゃ	160g
○ミネラルシュガー	大さじ2
○卵黄	1個
○牛乳	大さじ2
○塩	少々
○白玉粉	1袋 (120g)
○絹豆腐	200g



\*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。

約30分 163kcal(1人分) 0.7g(1人分)  
調理時間 エネルギー 塩分

健康野菜クッキング

# ナスのインボルティーニ



## つくり方

写真は2人分です。

### 「材料」(4人分)

●ナス	2個
●モツツアレラチーズ	1個
●ブラックペッパー	適量
●油	適量

### ミートソース

合挽肉	50g
玉ねぎ	1/4個
ケチャップ	40g
塩、こしょう	適量

①オーブンを180℃に予熱しておく。ナスはヘタをとつてから5mm厚さにスライスし、塩水(分量外)に5分程つけアクを抜く。その後、フライパンで中火にして多めの油で焼く。

②玉ねぎをみじん切りにしておく。ひき肉はフライパンで炒め、塩こしょうし、玉ねぎを加えしんなりするまで炒め、ケチャップを加えて混ぜ、ミートソースを作る。

③①のナスの上に②のミートソース、一口大に切ったチーズを乗せ、ナスで包み込むように巻く。

④耐熱皿に③を入れ、オーブン180℃で5分ほど焼く。焼き上がったらブラックペッパーをかける。

## 栄養士

### の

### 一口アドバイス

アドバイザー  
萬両 美幸さん

「ナス」という名前の由来は諸説あるようですが、「成す」という言葉を連想させるためか、昔から縁起のよい野菜として親しまれきました。

ナスの皮の紫色は、ナスニンという色素で、皮ごと食べることによつて動脈硬化や脳梗塞を防ぐ作用があると言われています。ナスニンは水に溶けやすい性質を持っているため、油で炒めることで流

出を防ぐことが出来ます。初秋に出回る秋ナスは、皮が薄く、身が縮まっているため、夏のナスよりもおいしさが増すといわれています。

インボルティーニとは、イタリアのシチリア地方の郷土料理と言われば、イタリア語で『巻いた』という意味があります。肉や魚、ナスなどの中心に具を巻いて加熱した料理のことを言います。