



栃の木からの手紙

2014年 9月号



雑草？に悩まされ続けることしの畑の状況。手取り除草に何度畑に入った事か！ 収穫の秋を迎え周辺の白樺の葉も色褪せてきた今、新たな悩みが？ 自衛隊近くの道端や畑の縁に左写真の様な綺麗な水色の3cm程の花を咲かせる野草が8月中旬頃から次々と咲き始める。根基を観るとアザミの様な葉をしているが果たして君の名は？実はここ数年の悩みなのです？畑の中にあれば雑草として処理してしまうが、大切に見守っています。

9月 長月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

8日：白露 : 中秋の名月 十五夜

9日：満月 旧8月16日

23日：秋分

24日：新月 旧9月1日

27日：「ちづる」映画上映 無料

しゃきっとプラザ 集団検診ホール

13時30分 ~ 16時20分

申込み しゃきっと内 地域包括支援センタ

恵庭の坂本氏より頂いた5種類の豆の種。その中の1種類の「トウミョウ」は、紐で誘因していますがつる性の「さやえんどう」の様でした。他の4種もこのまま最後まで栽培して種採りをして来年に向けたいものです。

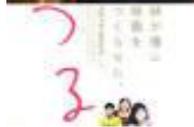
また、青大豆ですが、残された畑一面に栽培していますが、葉っぱの色が明らかに違います。畑の土の状態の違いによりますが、枝豆として収穫する際に根ごと抜いて白い粒（根粒菌）の付き具合・数などを確認してみると何か面白い自然界の不思議に気づくかもしれません。

また、この色の違いが落ち葉堆肥を入れる時の目安になると思います。

8月26日、美幌療育園で雨天延期続きの花火大会が漸く行われました。

花火としては15分間でしたが、打ち上げられる度に「まだあるの…？」と十分に満足している声が聞こえていました。

車いすをずら一と並べて見上げた花火。開催に尽力してくれた人達に感謝の気持ちが湧きあがる花火大会でした。



～「掘っちゃらんど in 智恵文」無事終了～

9月に入り、過ごしやすい日々となりました。農作業も取り入れの秋を迎え、忙しい時期に入りました。皆さんの家庭菜園はいかがでしたか？

さて、8月24日(日)、北海道瑞泉郷にて、毎年開催の農場公開日「掘っちゃらんど in 智恵文」が開催されました。回を重ねて今回で9回目ということで、本年も名寄市をはじめ願いを同じくする名寄市内の企業、団体のご協力をいただき、天候は今ひとつでしたが、盛大に開催されました。

オホーツクからは美幌会、つべつ会、北見会の3普及会合同で見学ツアーが生まれ、たいへん多くの方々にお越しいただきました。改めまして、この場をお借りして感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

今回は「自然農法を知ってもらう」ということをテーマに、圃場説明では瑞泉郷で昨年から取り組んでいる「無肥料栽培」の試験圃場や、種採りトマト等、現在、瑞泉郷として拘りをもって取り組んでいる事業を紹介させていただき、試食もしていただきました。

今後は、この瑞泉郷にて収穫された「無肥料栽培農産物」を、各種セミナー等の場にてより多くの方々に食していただき、心身共に健康な人づくりに貢献できるよう、今回の「掘っちゃらんど」で得たことを活かしていきたいと思っております。今後とも、よろしくお願いいたします。

さて、無肥料栽培のひとつとして美幌の高橋農場で行われたトウモロコシの栽培試験は、有機質



肥料の中の窒素成分の量により生育を調べました。トウモロコシ4列の左から窒素分0kg・5kg・10kg・15kgの4種類に設定してあります。試験結果は？誰が判断するの？

自然界は大したものので夜な夜な調査員がやって来て10kg・15kgと調査して、最終的に0kgも調査して行きました。

販売は、夢のまたゆめ…。

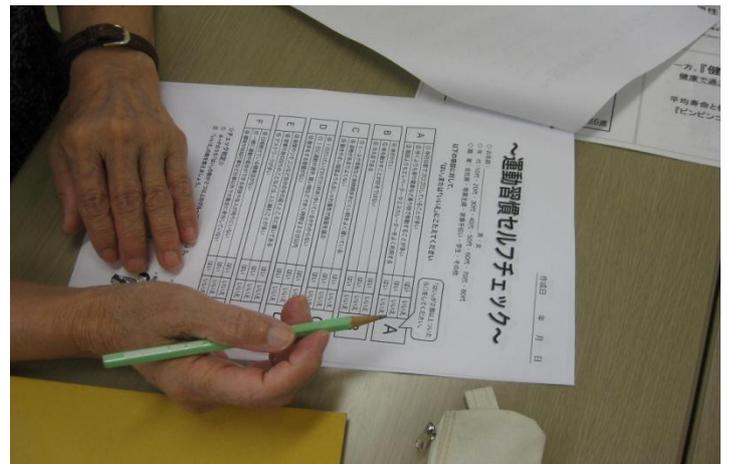
《まち育出前講座》 参加しました♪



作年に引き続き、今年度も調理実習を含む、まち育出前講座を企画いたしました！8月20日(水) 9時30分から「しゃきっとプラザ」3階で、今回は美幌会会員8名とお友達5名の13名参加しました！！

昨年との違いはMOA食育指導員から生活習慣のセルフチェックを行い、自分自身の食事・運動・休養の3点から普段の生活習慣を振り返りました。

そのことをふまえ、保健師の大場さんより『見直そう！病気を招く生活習慣！！』として、美幌町の健康寿命や、病気のトップ3など身近な話を頂き、危険な動脈硬化のお話、美幌町の食生活として野菜不足と甘い物が増加した現状を伺いました。次にヘルスリーダーさんより野菜たっぷりのバランスがよく、塩分の少ないメニューで調理実習を行いました。



メニューは

- ・ ご飯
- ・ 鶏つくねとたっぷり野菜あんかけ
- ・ 野菜たっぷり中華スープ
- ・ 豆腐とトマトの和風カプレーゼ
- ・ 白滝サラダ

556kcal 塩分 2.6g



ヘルスリーダーさんの下準備が行き届いていてトントンと料理が出来上がっていきますよ！

出来上がり♪



こんなにたくさんのメニューを短い時間で作ることができました！！

正直、うっ！薄い味だ～～といった感想でしたね。

そして、量が多いなあ～と、満腹状態。

我が家の野菜の量や味付けを見直しできるきっかけになったのではないのでしょうか？

参加された皆さんの声としては、セルフチェックをして想像通りの結果で自分の生活習慣を改めて再認識できた！他に、徐々に薄味にしていきたい！など、いろいろと感じたことはあると思います。

美幌会では心身共に健康な人づくり町づくりのために、多くの人と参加できる機会を増やしていきますよ・

10月には昨年に引き続き『**体力測定**』を予定しております。詳細は後日お知らせ致します！《まち育出前講座》どんどん活用していきたいですね♪

皆さんが楽しく参加できる企画を取り入れていきますので、よろしくお願い致します。美幌会の皆さんもご要望がございましたら、ぜひ声に出してくださいね。一緒に考えて参りましょう♪



オレンジハウス 美幌店

2014年 9月号



美幌町青山南14-8

TEL 73-2678

＊いつも食べてる味噌で＊

☆ アレンジ自在の 変わり味噌 ☆

夏も終わりに近い季節。疲れた体に美味しく、優しいおかずはいかがですか？

☀ トマト味噌 ☀

噌にトマトペーストやケチャップ、砂糖、酒などを混ぜる。

耐熱器に芋、玉ねぎ、ピーマン等をたっぷりと盛りトマト味噌を

かけてチーズを散らしてオーブンで焼けばグラタン風に。

トーストに塗ってピザ風に。

☀ 大葉味噌 ☀

ざく切りした青紫蘇に、味噌、砂糖、酒などを合わせる。

豆腐、こんにゃく、焼きナスには味噌田楽風に。

七味唐辛子を混ぜて野菜炒めにも一工夫。

鶏肉、豚肉にはチーズと合わせて味噌チーズ焼きに。

お肉がとてもジューシーで柔らかくなります。

★ 米こうじ味噌 1kg入り ￥1,166円(税込)

原材料には自然農法産米こうじ、道内産大豆を使用しています。