



# 栃の木からの手紙

2013年 6月号



季節のめぐり 循環。 私達の体内を血液や体液がめぐり生命を維持する様に、地球にも循環するものがある。熱エネルギーに始まる大気の循環は、地球の体の不調を直す様に流れている。 当然やって来ると思っていた春…。桜は5月25日に開花。カッコウは17日に初鳴き。自然界の流れの中で流れに合う様に作業を組み、多くの協力を得て無事にこの春の播き付けが終わった事に感謝です。

岩もあり 木の根もあれど さらさらと  
たださらさらと 水の流れる

6月 水 無 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						

5日： 芒種

8日～10日：網走市大曲湖畔園地

自然農法圃場づくり 説明と見学会

9日： 新月（朔）：旧暦5月1日

13日： 「まち育」出前講座

しゃきっとプラザ 申込必要

15日： モンサントの「不自然な食べもの」無料上映  
町民会館第2ホール 13時半・18時半～

16日： 父の日

21日： 夏至

23日： 満月（望）：旧暦5月15日



オホーツク管内で、この6月不思議な動きがある。それは、食の安全に関わる映画の上映。モンサント社は「TPPのための米国企業連合」の要求書に名を連ねた企業である。

別々に起きた行動が、同じ様な形で、同じ様な時期に集中してくるといふ事に不思議さ、事の重大さを感じている。

6月 7日：「TPPと食・命を考える会」

訓子府町公民館 19時～

6月14日：「食の未来を考える会」

置戸町中央公民館講堂 13時～ 19時～

6月15日：「TPPと食の安心・安全をともに考える」オホーツク  
実行委員会

網走エコセンター 13時～

北見芸術文化ホール 小ホール 18時30分～

6月17日：「TPPと食の安心・安全をともに考える」オホーツク  
実行委員会

紋別市民会館 小ホール 18時30分～



2013年6月8日(土) 渋谷アップリンクほか、全国順次公開!

## 畑さんの “土の日” 便り

2013年 6月号

～ようやく暖かくなってきましたね～



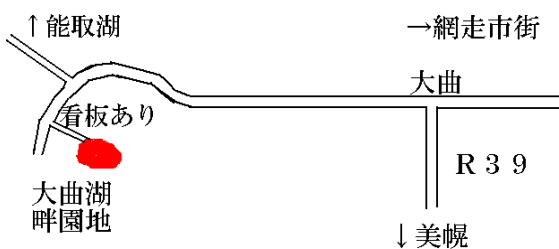
本当に寒かった5月もう終わり。ようやく暖かくなってきましたが、生産者の皆さんも大忙し。今までの遅れを取り戻すべく、日夜懸命に農作業を進めておられます。しかしそんな時だからこそ、農作業中のケガには充分注意されて作業に取り組んでいただきたいと思います。

さて先般、5月19日（日）、美幌瑞泉郷にて家庭菜園講習会と瑞泉郷整備ならびに大豆の種まきを行いました。

今回の家庭菜園講習会では、大豆の栽培方法に絞り勉強しましたが、そのなかで、参加された皆さんへの情報として、「大豆の摘芯栽培」についてお伝えしました。これは、子葉（双葉）、初生葉が出て、本葉が何枚か出た状態で摘芯（芯止め）を行うという栽培方法で、近年、特に本州で行われている栽培方法のようです。インターネットでいろいろ調べた結果、発見した情報ですが、収穫した状態の写真で見ると、通常の栽培方法と比較して豆の収穫量が増えていました。家庭菜園で大豆を栽培されておられる方は試験的に何株かでお試しになってはいかがでしょうか？（詳細については資料を参考にしてください。イラストは植木鉢で栽培している事例です）



今後の動きですが、現在、網走市と名寄農場が連携し、「網走市大曲湖畔園地」内の圃場にて、自然農法の導入試験を切り口に、「健康なまちづくり」に向かう取り組みを進めております。6月8～10日にかけて、実際に現地にて圃場づくりを行う予定です。関心のある方は是非見学に来てください。その後の詳細については7月号で報告させていただきます。





# Smile Recipe



～ スマイル・レシピ ～

2013年 6月号

今月は箱根強羅にある『旬菜』という自然食レストランでいただいたじゃがいもを使用したレシピを紹介いたします！！北海道といたらじゃがいもが美味しいと評判ですが、あなたの食卓ではどんな料理で楽しませてくれているでしょうか？今回は『じゃがいもの酢の物』です！あまり酢の物でいただくことは少ないとおもいますが、さっと湯がいてじゃがいものシャキシャキ感を楽しみながらさっぱりとした1品です♪

## ～じゃがいもの酢の物～



### <材 料> 4人分

{	じゃがいも・・・2個	a {	ミネラルシュガー・・・小さじ1
	きゅうり・・・1/2本		みりん・・・大さじ1
	鶏のささみ・・・2本		天然塩・・・小1/2
			瑞雲醤油・・・大1/2
			純米酢・・・大さじ1
			水・・・大さじ1と1/2

### <作り方>

- ①じゃがいもは千切りにし、ボールに入れ水が濁らなくなるまで流水にさらした後水気を切っておく。
- ②煮立ったお湯で①をサッと茹で(軽く火が入る程度)ザルにこぼし流水で冷ます。
- ③鶏のささみは茹でて良く火を通し細かく割いておく。
- ④きゅうりは千切りにしておく。
- ⑤合わせ酢 a の材料をボールの中に入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥食べる直前によく水をきった②、③、④を混ぜ合わせ⑤とよく合えてから器にもりつける。

※鶏ささみの代わりに鶏ムネ皮なしやシーチキンなどでも美味しいです！



オレンジハウス 美幌店



2013年 6月号

美幌町青山南14-8

TEL 73-2678



瑞雲純米酢 900ml (991円)

MOA自然農法産米だけを使い醸造しています。米酢ならではの麴の香りと、強い酸味と丸みのある味わいが特徴です。酢の強い香りが苦手な方も熱を加えていただければ、味と香りもまろやかになり酢のものをはじめ、煮物や炒めものなど、料理全般に活用できます。

昔ながらの静置発酵式で、じっくりと時間をかけて醸造しています。



新じゃがいも (1<sup>kg</sup>約550円)

～主に鹿児島県産などが流通～

じゃがいもはビタミンが豊富で、又カリウムは体外に塩分を出してくれる働きもします。自然農法産の新じゃがいもは表面の土をしっかりと洗い流すと皮ごと調理してイモの持つ栄養分を余すことなく食べることができます♪

(皮が緑色に変色しないように光に当てないように注意しましょう。)



今月のキャンペーン商品

6月8日まで

・海っ子 4kg 1,134円 → 1,054円

・海っ子 600g 195円 → 181円

6月30日まで

・かぼすポン酢 539円 → 512円

・塩はみがき 567円 → 510円

・シオルティ 441円 → 396円