



枋の木からの手紙

2014年 2月号



5年くらい前だろうか、“土の日”の会合で教えて頂いた“奇跡のリンゴ”。こだわり始めたのは、ここ一年程。身の周りに流れ来る事象を如何に受け止めるか？一年程前木村秋則氏の著書の文中に載っていた本。この冬、涙しながら観たDVDの中で、主人公がこの本に出会う様子が描写されていた。

福岡正信 著

“自然農法 わら一本の革命”

本を注文して届いて読み終わるまで一週間。その後、何時でも誰でも読める様に美幌図書館に託しました。

なかなか気づく事の無い大切な事象を受け止め損なわない様に、そして活かせる様にありたいものです。

4日：立春

11日：建国記念日

15日：満月 旧 1月16日

16日：豆腐づくり トレセン 9時から12時 有料

19日：雨水

1月11日、北見工業大学で安部司氏を迎えて“食の本当の豊かさとは？”の題で食品添加物の講演がありました。

日本の食品添加物は約830。アメリカは約3,000品目。日本の食品輸入検査は官民合わせて約13%。残りは素通り？ 私たちが添加物の恩恵を受けている事は確かです。しかしその反面、失いつつあるものが在ります！

1月29日にしゃきとぷらざで行われた健康講和では、美幌町の病気の1位は高血圧性疾患。塩分過剰と肥満傾向は合併症を発症しやすくなる。現代の食生活の中で私達が失いつつある“味覚”。食の乱れが食卓を崩壊させ健康も損なう。

1月12日、網走市エコセンターで上映された

ドキュメンタリー映画“うまれる”。

天の窓から下界を覗き見る無数の光の魂が下界へ下る…。

3歳前後の3割程の子供達は、出産前の記憶がまだ残っているという。その胎内記憶をまとめてみると“子供の方から親を選んで生まれて来た。”と言う。

18トリソミーという染色体異常の障害がある事を解っていて生まれて来た虎ちゃん。

一部の食品添加物の中には世代を超えて表面化する危険性を有する物もある。私達は、食品添加物の便利さの影の部分にも目を向けて食材を選択する必要がある。私達の意識が、食・家庭を変える。

2月 如月						
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	



畑さんの “土の日” 便り

2014年 2月号

～ 青森へ行ってきました ～

連日、寒い日が続いておりますが、皆様、体調は崩されていませんか？今月を乗り越えれば春はもうすぐです。寒さに負けず頑張って乗り切りましょう。



家庭菜園のある暮らし
～ ブレストガーデン恵庭 ～
恵庭市花の田園住宅
ホームページより

腕を拡げて説明している方が
坂本 一雄さん

さて、先月 24、25 日の両日、東北地区で毎年開催されている「東北地区自然農法情報交換会」に参加してきました。この交換会は本年で 12 回目ということで約 150 名の普及会関係の方々が参加されたいへん盛況でした。この度の参加は、北海道から長年、無施肥栽培による自家採種に取り組んでおられる坂本一雄さん（恵庭市在住）が講師として東北から呼ばれた事がきっかけで北海道の担当としてお共させていただきました。（坂本さんは先月ご紹介した種プロジェクトで取材させていただき生産者です）

当日は、坂本さんが実践されているスプラウト栽培の紹介と自家採種の実際についてお話しをされ、最後には、坂本さんが約 50 年以上の長きに亘って種採りをしてきた約 5 種類の種子（豆類）を参加者の皆さんにお分けし、是非とも種採りにチャレンジしていただくようお願いしました。坂本さんは札幌でも家庭菜園講習会の講師を務めておられ、種採りを実践する家庭菜園者も年々増えつつある状況です。なお今回、坂本さんから青森で参加者に配った貴重な種を分けてもらいましたので、美幌の瑞泉郷でも実際に播いて種採りしてみると面白いと思います。

この種採りの話も含めて、家庭菜園にとって参考となる話題を今後もお伝えしたいと思います。お楽しみに。



Smile Recipe



～ スマイル・レシピ ～

2014年 2月号

2月に入りましたが北海道の冬の寒さはこれからですね。
 暖かい日や寒い日の温暖の変化で体調を崩しやすくなります。体を温めて
 新陳代謝を高め様々なウィルスにも抵抗できる力をつけていきましょう！
 今月のレシピは『粕汁』です。酒粕は苦手な方もいると思いますが量を
 調節したり、生姜を利かせることで美味しく頂けます(*^-^*)
 今回は鮭を使用しましたが好みの白味の魚でも良いでしょう♪
 寒さを凌ぐ1品ぜひお試しあれ(^.^)

～鮭の粕汁～



<材 料>

{ 水・・・・・・・・5カップ 昆布・・・・・・・・10g	{ 小揚げ・・・・・・・・2枚 豆腐・・・・・・・・200g	
		{ 大根・・・・・・・・200g 人参・・・・・・・・60g ごぼう・・・・・・・・60g こんにゃく・・100g
{ 酒粕・・・・・・・・100g 味噌・・・・・・・・40g		

<作り方>

- ① 鍋に水と昆布を入れ弱火で鍋をかけておきます。
- ② こんにゃくはスプーンなどでそぎ切りし一度火を通しておき、ごぼうは斜めに切りあく抜きをします。
- ③ 大根、人参はいちょう切り、小揚げは油抜きをして短冊に切りこんにゃくとごぼうも一緒に鍋で火が通るまで煮ます。昆布を取り出します。
- ④ 鮭、豆腐は一口大に切り、長ネギは斜め切りにします。
- ⑤ 酒粕は煮汁で溶かしておきます。野菜に火が通ったら鮭、豆腐を入れ酒粕を加え煮ます。
- ⑥ 最後に味噌を入れ長ネギ、すりおろした生姜を入れます。

※だし用の昆布は細い千切りにして加え一緒に食べてもいいですね(^.^)♪



オレンジハウス 美幌店

2014年 2月号



美幌町青山南14-8

TEL 73-2678



油揚げ 1枚 255円

北海道産の丸大豆、天然にがりを使用し一番搾りのコーンサラダ油で揚げました。ふんわりとした弾力と大豆の味わいがあり煮込み料理に最適です。又、そのままから焼きしてポン酢等の調味料等を付けて食べても美味しいです。



小揚げ 5枚 255円

稲荷寿司だけではなく、小揚げの中に卵を入れて味付けをした袋煮もお奨めです。又、ひじき、人参、ごぼうの味付けした具と、こんにゃく、お餅等も美味しいです。

- 揚げを一度に使い切れない場合など、刻んでジッパーに入れ、冷凍保存をしておくとお味噌汁等にすぐに使えて便利です。



三カ日みかん箱買キャンペーン！静岡県浜松市三カ日町産



一箱6kg 2,980円 (キャンペーン期間 2月中まで。)

まだ寒さも続く日々にビタミン補給として今が旬の三カ日みかん濃厚な甘さと程よい酸味と水みずしい味わいです。
MOA特別栽培で丁寧に栽培されたみかんを、室温と湿度の安定している土蔵で一カ月間寝かし、ゆっくりと酸味を落とす昔ながらの美味しいみかん栽培をしています。