



柝の木からの手紙

2014年 3月号



先日の大雪による気象災害。そして東日本大震災から3年が経つ。非情な災害は、無いに越したことは無いが、自然との共生、人との絆の大切さを気づかせる出来事だったのだろうか？ 残された私達に出来る事は？

2月22日、梅が咲き桜も咲き始めている熱海瑞雲郷での自然農法文化事業団の総会・研修会では、国の農業政策の「強い農林水産業」・「美しく活力ある農山漁村」を踏まえ、「環境に調和した有機農業の推進」・「医福食農連携」を推進する基本方針が決議されました。

3月 弥生						
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	31					

1日：新月 旧暦 2月 1日

2日：豆腐づくり トレセン 9時から12時 有料

6日：啓蟄

17日：満月 旧2月17日

21日：春分

29日：美幌会総会 しゃきっとぷらざ 10時から

31日：新月 旧暦 3月 1日



MOA自然農法 <北海道支所> の重点施策

1. 自然農法の基本哲学に基づく栽培の実践
 - (1) 名寄農場の実証展示栽培の充実
 - (2) 自然農法の基本哲学に基づく実践を目指した土壌診断等による支援
 - (3) 自家採種の実施への支援
2. 健康な町づくりに向けた普及会の充実
 - (1) 普及会育成計画に基づく各普及会の充実と事業計画の立案実践
 - (2) 中核的な生産者との連携による新規人材の拡充
 - (3) 上記普及会及び中核人材との連携による町づくりの推進
 - (4) 国の有機農業推進事業等への参画
3. 各行政単位における有機農業推進協議会等の立上げに向けた準備と情報収集（各普及会が受け皿となり行政との情報交換の推進）

美幌会としての26年度の活動につきましては、29日のしゃきっとぷらざでの総会にお越し下さい。

～ 豆腐づくりに参加しました ～

今月中旬の暴風雪はたいわりありませんでしたか？
ような悪天候の日があると
みに春を待ちましょう。

このような悪天候のなか
くり講習」に記録係として
ような「手作り講習会」参
しい話、初めてのことで
しました。全体をとおして感
ちですが家庭で手軽に楽しくやれるということでした。家庭菜園のなかで大豆を栽培し収穫する、



へんなものでしたが、皆様、お褒
毎年、この時期には決まってこの
思います。もう3月です。楽し

開催された美幌会主催の「豆腐づ
参加させていただきました。この
加すること自体、私自身お恥ずか
たのでとても楽しみにしており
じたことは、とかく難しく考えが
その大豆を用いて豆腐を作る、そしてできた豆腐
を美味しくいただく、といった栽培から加工、消
費に至る取り組みを一体として進めることで、食
材に対する感謝や愛情が自ずから育まれることを
感じると共に、現在各地で進められている家庭菜
園についても、栽培だけで終わらせずに、その先
のことも考えながら進めることが大切だと思いま
した。美幌会としても、各家庭における家庭菜園
の実践から食育に至る取り組みが進められると思
いますが、この度の大豆を用いての豆腐づくりの
取り組みはとても良いモデルだと思います。この
取り組みは全道の普及会でも実践できれば良いと
思いました。本講習会は今月（3/2）も企画されて
いるようですが、この取り組みがきっかけとなり、
より多くの方々がこの良さについて理解を深めて
いただけることを願っています。





Smile Recipe



～ スマイル・レシピ ～

2014年 3月号

2月、3月に行った家庭でできる豆腐づくりに参加しました！

豆腐を作ったら必ずできる『おから』このおからを使った簡単で栄養たっぷりのレシピの紹介です。おからは豆乳よりもタンパク質やカルシウムも豊富で食物繊維もたっぷりあり女性には嬉しい食材のひとつです。おからは炒め煮やホットケーキやハンバーグに混ぜたりして美味しくいただけます。今回はシンプルにお団子にしてみましたよ(^_^♪
おやつや軽食にどうぞ(^.^)くるみがポイントです(^_^)v

～おからとくるみのもちもちだんご～



<材 料>

{	おから・・・100g	油・・・適量
	牛乳・・・100cc	料理酒・・・大さじ2杯
	片栗粉・・・大さじ5～6杯	醤油・・・大さじ2杯
	くるみ・・・30g	ミネラルシュガー・・・大さじ2と1/2

<作り方>

- ① ボールにおからと牛乳を混ぜ合わせしっとりさせる。
- ② くるみはざくざくと切ります。歯ごたえが欲しい場合は大きめに！
- ③ ①片栗粉を混ぜわけてくるみも入れます。ハンバーグの生地くらいの硬さです。
※おからの水分量により牛乳と片栗粉の量を加減して下さい。
- ④ フライパンに多めに油をひいて小判型にした生地を焼いていきます。きつね色になるように両面焼きます。
- ⑤ 焼いた団子は一度皿にとりだし、フライパンの油を拭き取り調味料を入れ甘だれをつくり、焼いた団子を入れ絡めます。

☆焼き立ては芋団子の様です。くるみと甘だれの相性がよく時間がたっても味がしみて美味しいです。たれに黒すりごまを入れてもおいしいです！



オレンジハウス 美幌店



2014年 3月号

美幌町青山南14-8

TEL 73-2678

春の化粧品キャンペーン 3月1日(土)～4月30日(水)まで

エムオーエー自然派化粧品がお得です！！

- ・リマベール ・MOA チュラル ・リマナチュラル
- 化粧品全品 ▪ (油など一部除く)

10% OFF！！

「椿油」原点に、素材の持つ安全性や生命力国産、無農薬、オーガニックにこだわり、健康を根本から考える自然食運動から生まれた、真の美容、そして健康を願って作りあげました。

原材料の無農薬椿油、秩父の天然水など、こだわりの自然素材がお肌本来の活力を呼び覚まします。

- キャンペーン期間中に10,000円(税込)以上自然派化粧品 ▪

お買いあげの方に選べる **プレゼント！**

- ・カメラビューティーソープ(100g) 1,200円
(伊豆利島産の無農薬の椿油配合、マイルドな洗い上げの石鹸)
 - ・泡ハンドソープ(250ml) 1,200円
(さっぱり、しっとり、ヒアルロン酸と無農薬椿油配合)
- どちらか 一点をプレゼント！！！！



100品以上の充実したラインアップで自然美を応援します！！

