



柎の木からの手紙

2012年 7月号



農作物や花などの植付けが終わり、私達がひと息つく間もなく始まった「雑草」？の命の営み。人が怪我をした時に傷口が自然に癒される様に、生命体としての地球にも自然治癒力が備わっている。雑草は、地球の傷口、すなわち死んだ土・弱った土を蘇えらせる為に地球自身が作り出した**自己回復機能**のひとつ。傷口に適した雑草が生育し、根で土を砕き枯死して有機物となり微生物や小動物を育み「**生きている土**」への**命の循環**が始まる。雑草にしても必ず何か意味を持って存在している。名前を覚えるだけでも、親しみを感じるものです。

それにしても、雑草には苦勞しています。

1日：半夏生

4日：満月（望）： 旧暦 5月17日

7日：小暑 : 七夕

8日：**家庭菜園を楽しむ会** 美幌センター9時

19日：新月（朔）： 旧暦 6月 朔（1）日

22日：大暑 : **餅つき大会** 美幌センター 9時

24日：美幌会会合（つべつ会と合同） 13時から

27日：土用の丑

7月 文 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	31				



☆6月9日 食育指導員養成講座（北見センター）

大分以前に美幌センターを担当して下さっていた、羽根先生が北見に見えられるという事で、急遽、町島氏と聴講して来ました。「…高齢化社会を迎えるにあたり成人病や生活習慣病に無縁な健康生活を送るには、生活や食環境の改善が重要。自然界のリズムと生活（運動）・食事（旬な食材）の量・質・リズムの調和がとれている時、心も体も健康で人間本来の自然治癒力も高まっています。そして、命ある食材の栄養は、私達の体を作り、その生命力は、私達の生命力を活性化させます……。」

いかに、その知識を日々の生活の中に取り入れ、実践して行くか…。

☆7月8日（日曜日） **家庭菜園を楽しむ会**

に参加してみませんか？ 美幌センターに9時集合。センター圃場のトマトで**整枝の実際**を斜里の森亨さんに指導していただきます。その後、つべつ町の3軒（近藤・高橋緑・森田）の圃場を視察してお昼で解散予定です。





Smile Recipe



～ スマイル・レシピ ～

2012年 7月号

暑い夏は、もう目の前ですよ～
 これからの季節に 冷たいデザート定番
 「アイスクリーム」 を 手作りしちゃいましょう♪
 ハンドミキサーを使うと 15分で 出来て
 あとは冷凍庫の中にしまうだけです！
 一度食べたら 美味しくてびっくりしますよ！
 安心・安全でやさしい「アイスクリーム」です。

～ アイスクリーム ～

< 材料 > 出来上がり約400g

- | | | | |
|----------------|-------|------|---|
| ・ 生クリーム | 200ml | 1パック | } ※生クリームは、動物性はコクがあります。
植物性は、あっさりします。
どちらも、添加物の少ないものを選びましょう！ |
| ・ 有精卵 | 2ヶ | | |
| ・ ミネラルシュガーマイルド | 大さじ6杯 | | |

< 作り方 >

- ① ボールを3つ用意してそれぞれ
- Ⓐ 卵白に、ミネラルシュガーマイルド 大さじ2杯加えて、メレンゲ状態に泡立ってます。
 - Ⓑ 生クリーム200mlに、ミネラルシュガーマイルド 大さじ2杯加えて、デコレーションする程度に泡立ってます。
 - Ⓒ 卵黄に、ミネラルシュガーマイルド 大さじ2杯加えて、白っぽくなるまで泡立ってます。
- ② この ④、⑤、⑥の3つをさっくりと混ぜ合わせ、タッパーなどに入れ
 冷凍庫で、4～5時間で固まります♪ できあがりです。 😊

< ちょっと ひと工夫 >

☆セサミアイス ～ ⑥の段階で、黒すりごま や 練りごまを加える。

☆抹茶アイス ～ ⑥の段階で、抹茶を加える。

☆キャラメルアイス ～ キャラメル20gに牛乳小さじ1杯を加えて
電子レンジで融かして、アイスにかけても良いです。
アーモンドやピーナッツを砕いてトッピングしても
美味しい！



オレンジハウス 美幌店



2012年7月号

美幌町青山南

TEL 73-2678

☆ミネラルシュガーマイルド (600g入り) ¥370円



さとうきび

原料のさとうきびに元々含まれるカルシウム、マグネシウム等のミネラル分をそのまま残し製造しています。ほんの少しブラウン色のお砂糖です。コクのある甘さが人気の商品です。

☆有精卵 10玉 1ケース ¥450円



新冠町で平飼いされた鶏の玉子で、国内産の安全性の高い野菜、穀類を自家配合して与えています。ストレスの溜まらない環境でのびのびと育てられた鶏の玉子です。



家庭菜園を楽しむ会

7月8日(日曜日)



左の写真は、イエローアイコ
と ミニアイコ

5月27日に、美幌センターで定植しました。

4月の家庭菜園の講義の時に、森先生は、樹の勢いを観察しながら愛情を持っていじめる様に育てると美味しいトマトが出来ますと説明してくれましたが…。

私には、できませんでした…。

さて、この暴れているトマト。森先生の整枝の方法は？ 是非、参加してみてください！
また、この二つのトマト、植え方の違いで樹勢に違いがあります。さて、その方法は？