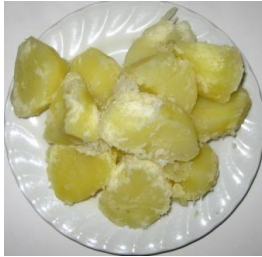
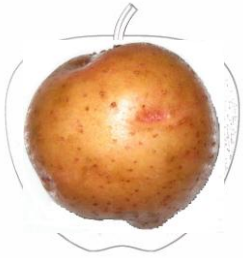




栃の木からの手紙

2013年 2月号



畑のりんご の様な じゃがいも
さやあかね

無農薬栽培の可能性を秘めている

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		

1月8日昼、美幌センターで新年会が行われました。子供を含めて30余人の参加があり楽しい一年の幕開けとなりました。オードブルが並ぶ中、近藤農場から自然農法産のじゃがいも“さやあかね”の提供があり蒸してテーブルに並んだ“さやあかね”は、粉質で既存のジャガイモに引けを取らない食味でした。農業試験場等で病気に強く味が良く作り易い品種を苦労して開発しても需要がなければ…。食用芋の年間農薬代は農業改良普及所の試算で反当たり1万6千円程。栽培履歴で管理され残留農薬の安全基準をクリアする日本の農産物。でも…、蓄積・変化する化学物質。環境保全・安心・安全な食べ物を生産する機会是与えられている。でも…、時が満たない。

4日： 立春

9日： 午後 美幌会会合

10日： 新月（朔） 旧暦 1月 1日（旧正月）

11日： 建国記念日

18日： 雨水…この日に雛人形を飾ると良い

26日： 満月（望） 旧暦 1月17日

栃の木の恵み

土地の気として感じている“栃の木”の名前を知ってから3年が経つ。確か、武石さんに「あの木の名前は何か？」と尋ねたと思う。その時、栃の実で栃餅を作ったら美味しい事を聞き、時を経て漸く先月の新年会で形にする事が出来た。なかなか一朝一夕で出来ることは無い。日頃から思い感じた事は必要であれば心に残り、温めて育てて時が満ちて形になって行く。今日の出来事は、3年前の光。

春待つ冬。動物たちにとっても厳しい季節。でも、新雪の積もった雪面には日毎に動物たちの営みが刻まれてゆく。動物たちは日頃、私達が殆ど感じる事の出来ない感覚を駆使して生活しています。その為か野兎などは、普段めったに見る事が出来ませんが、その足跡が存在を示しています。さて、左の写真で犬達の左側にY字が連続した兎の足跡があります。兎の進行方向は、Y字の上方向か下方向かわかりますか？私は、わからなかったのです。何度か見掛ける内にその時の雪質によって肉球の跡が残っている時があるのですね。それでわかりました。



樹々の近くの雪面で1ミリ程度の黒く細長い名も知らぬ虫が見られるようになると春は近い。

新しい豊かさ

昨年の12月18日(火)午前10時から我家で「りんごケーキ講習会」を行いました。
参加者は、私を含めて6名でした。

この「りんごケーキ」は、MOA箱根美術館のアートボランティア研修の際に自然食レストラン「旬幸」の料理長より教えて頂いたものです。

ホットケーキMIXを使って気軽にできるおやつです。

ケーキを焼いている間はMOAの健康法紹介DVDの「新しい豊かさ」を求めて”を見させて頂きました。

又、昼食をとったあとは、岡田式浄化療法の実践をして午後2時には終了しました。

参加された方達も

「簡単にできて美味しい!」「作りやすい!」

「皆で和気あいあいの中でとても楽しかった!」

「苦手な料理、楽しみながら出来るようになりたい!ケーキづくり楽しかった!」

などの声を頂きました。

2月には「味噌づくり」「マーボー豆腐づくり」を予定しています。

楽しみながら食からの健康法、MOAの健康法を伝えて行けたらと思っています。

美幌会会員 高橋 あゆみ

自然界からの使者 パンスタース彗星

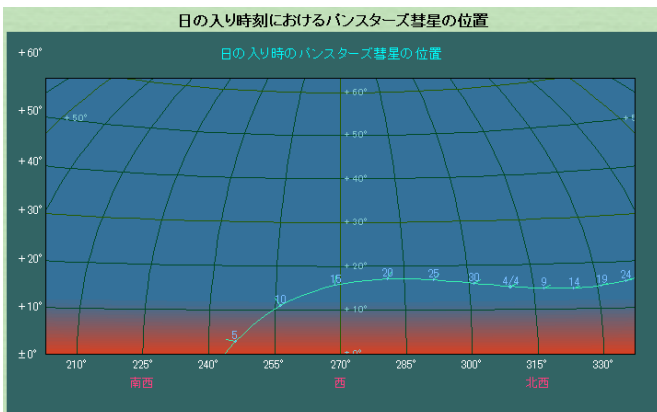
米独英仏の4ヶ国の大学が共同して、地球を脅かす可能性のある小惑星・彗星などの発見・監視を

広範囲に行っています。(パンスタース計画)

2011年6月6日、ハワイマウイ島ハレアカラ山頂に設置された観測器で地球に接近しそうな天体が初めて発見されました。監視を続けるうちに彗星であることが分かりパンスタース計画で最初に発見された彗星であることからこの名前が付けられました。

現在、太陽に向かってきていますが3月10日に太陽に接近した後は太陽から離れ、再び戻る事無く太陽系の彼方へ飛び去るコースを進んでいます。肉眼では3月20日頃から観測しやすくなります。夕方、日没後の西の空の低い位置を、日々明るさを弱めながら北に位置を変えて行きます。

太陽系は太陽を中心としたボールの様なもの。ボールの中を、地球や金星などが回っています。ボールのゴムや皮の部分は、氷や雪などの固まりの小天体が雲の様(オールトの雲)に形成されていて、彗星の故郷の一つと考えられています。外(銀河系)から何らかの力を受けた小天体が太陽に向かってくると彗星となって見えるわけです。





Smile Recipe



～ スマイル・レシピ ～

2013年 2月号

今月のレシピは箱根自然食レストラン『旬幸』でいただいたデザートのご紹介です。りんごとホットケーキミックスを使った簡単レシピです。果物をりんごから梨に変えても美味しくいただけます😊
普段、ケーキを焼いたことがない方でも失敗することはほとんどありませんよ。まだまだ寒いですから家で過ごすことばかりですよ。除雪で外にいることが多いかな？たまにはケーキを焼いて美味しい紅茶でほっと一息するものいかがでしょうか♪

～りんごケーキ～



<材 料> 18 cmのケーキ型使用

- 有精卵・・・1個
- ミネラルシュガー・・・50g
- ホットケーキミックス・・・80g
- りんご・・・300g（約大1個）
- オリーブオイル・・・20g

<作り方>

- ①りんごの皮をむき薄く切る。3～5mm程度。
- ②ボールに卵を割りほぐす。
- ③②にミネラルシュガー、ホットケーキミックス、りんごを入れ混ぜる。
※この時はとてもねっとりしていて粉がたりないように見えます。
- ④オリーブオイルを入れてさらに混ぜ型に流しこむ。オイルを入れると生地がなじみます。
※型にはオリーブオイルを塗るかクッキングシートを敷いておく。
- ⑤200℃のオーブンで40分程度焼きます。
※焼き目をみて時間を調節してください。



オレンジハウス 美幌店



2013年 2月号

美幌町青山南14-8

TEL 73-2678

《 ホットケーキミックス 》 (300g) 300円 (税込)

国内産MOA特別栽培小麦粉、ミネラルシュガーマイルドを使用。

原材料中には『かぼちゃ粉末』『小麦澱粉』等、無添加の自然な味わいが
楽しめます。

焼き上がりも、ふんわりとしたとても良い香りがします。

又、『クレープ』や『ワッフル』等のお菓子作りにも便利です。



《 リンゴ 》

リンゴは青森県産 (MOA特別栽培) が主に入荷しています。

化学合成肥料は使用せずに栽培されております。

自然農法で栽培するには難しい果物で、ガイドラインで禁止されている
一部の資材を50%未満、使用している現状です。

このリンゴは歯ごたえも良く自然な甘さが美味です。そのまま召し
あがるのもよし、ジャムやお菓子作りにも最適です。