



栃の木からの手紙

2013年 7月号



6月上旬、網走市大曲湖畔園地の圃場作りから帰って来て気が付いたMOAの芝桜。緑の芝の中のピンクの芝桜が目をつけた。今年の今頃だろうか、美幌瑞泉郷の通路に生えていた芝桜を除草せずに掘取って「MOA」の花文字が浮き出る様に土手の斜面に移植した…。「生きついでくれたんだ。」

共生（ともいき）…お互いに活かしあえる生き方。

2日： 半夏生

7日： 小暑 : 七夕

8日： 新月 旧6月1日

21日： 圃場視察 美幌高校 10時から

一戸農場 高橋農場 13時頃まで

23日： 大暑 : 満月 旧6月16日

6月には、長い準備期間を掛けて地域と活動を共にする行事が3件行われました。

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				

6月8日から10日の網走市での圃場作り活動。

大曲湖畔園地は網走刑務所の払下げ農地。人の訪れる事の少ないこの地を何とか活用して観光などに役立てたい。そんな市の思いを後押しする様にひまわりの試験栽培等を行っています。天都山の展望台から見下ろすこの地にひまわりが咲き誇る景色が目につかびます。

13日しゃきっとプラザでの「まち育」出前講座の受講。

この講座は、「町民が主役、みんなでまち育て」を目的に役場の仕事や制度、私達の暮らしに密着した内容をテーマとして、町の職員が私達の地域・会合などに出向いて説明や実技指導をしてくれます。今回は72講座ある中の健康・福祉分野の健康と食生活に関わる内容で、食事を通じて心も体も喜んでくれた貴重なひと時、ごちそう様でした。

15日町民会館での食の安全に関わる映画の上映会。

昼と夜の2回の上映で、103名の方が映画を観てくれました。美幌町の人口の0.4%程ですが、多くの人と繋がる事が出来た事は今後の活動の幅を広げる力になると思っています。忙しい中、協力してくれた皆さんありがとうございました。ヘルスリーダーさんも来てくれました。

7月21日（日曜日） 圃場視察 10時から13時

学校祭を行っている美幌高校の圃場を10時から見学した後、一戸農場へ移動して13時頃に終了します。



畑さんの “土の日” 便り

2013年 7月号

～大曲湖畔園地における畑づくり～

網走市大曲湖畔園地



(天都山 オホーツク流氷館展望台より)

早いもので、今年も半分が終わろうとしています。春先の天候からすると今年ほとんどない年になるのではないかと心配しましたが、例年と比べて生育の遅れはあるものの、作物自身も生育の遅れを取り戻そうと、生産者の方々と力を合わせてがんばっています。



さて先般、6月8～10日にかけて、「大曲湖畔園地」（網走市）において、畑づくり（試験区づくり）がオホーツク管内6普及会の方々のご協力をいただき進めることができました。当日、ご参加いただいた方々には本当にありがとうございました。

この「湖畔園地」は、現在、網走市と名寄農場が連携し、自然農法の導入試験を切り口に、「健康なまちづくり」に活用していただくべく、取り組みを進めております。畑づくりの3日間はたいへん天候にも恵まれ、予定していた作業も予想以上のスピードで進みました。実際に現地へ足を運ばれた方はお分かりだと思いますが、900㎡の広さのなかに、トウモロコシ、ヒマワリ等を播いています。特にヒマワリの開花時期はたいへん綺麗ですから、その時期には是非、湖畔園地へ足を運んでいただければと思います。



この「湖畔園地」における取り組みは、網走だけのものではありません。オホーツク管内6普及会が関わりを持つ中で進めていき、それぞれの普及会の

活動に貢献できるよう願っています。この事はさまざまな形で今後も近況報告をさせていただきますが、皆さんも、近所を通られた際には、お立ち寄りください。



Smile Recipe



～ スマイル・レシピ ～

2013年 7月号

6月13日に参加した《まち育出前講座》でのレシピをご紹介します！
これからの季節にたくさん獲れるトマトをふんだんに使い、野菜の水分だけで作る旨みたっぷりのスープです。野菜不足を解消できるレシピとなっています。
野菜を切って調味料を入れて火にかけておくだけでとっても簡単な1品です♪

～トマトとソーセージのスープ～



<材 料> 4人分

トマト・・・400g
玉ねぎ・・・65g
ウインナー・・・45g
キャベツ・・・95g
ぶなしめじ・・・65g

洋風だしの素・・・小さじ1と1/2
粗挽き黒こしょう・・・少々

<作り方>

- ① トマト、玉ねぎ、キャベツは1cmの角切りに、ウインナーは厚さ5ミリの輪切りにする。
しめじは石づきをとって小房に分け、長さを半分に切る。
- ② ①を鍋に入れてスープのもとを入れ中火にかける。
水分が出てくるまで鍋をゆすり焦げ付かないようにする。
- ③ よく混ぜ合わせ、野菜に火が通ったら器に盛り、こしょうを振る。



オレンジハウス 美幌店



2013年7月号

美幌町青山南14-8

TEL 73-2678

☀️ 洋風だしの素 (10g×10袋) 450円 ☀️

豚骨のエキスに 玉ねぎ、にんにくの旨みを合わせ香辛料で味を調え、にがりを含んだ天塩を加えました。

素材の持ち味を生かした、ひと味違う洋風料理が、ご家庭で手軽に楽しめます。スープやカレー等煮込み料理のベースに手軽に使える粉末タイプの洋風だしの素です。

これから夏野菜が美味しい季節の到来。家庭菜園等で収穫した野菜の煮込み料理等、様々な場面で活用できます。♪

☀️ お中元用パンフレットのご案内 ☀️

調味料セット、産地直送農産物、お茶、和洋菓子、クールギフトセット等。

ご注文締め切り日→ 8月3日(土曜日)

※専用注文書はオレンジハウスにございます。^^

♥️ 夏のまとめてお得セール!! ♥️

- ・ 藩州そうめん (50g×5束) ×20入り 5,140円→4,520円
- ・ 藩州ひやむぎ 250g×20袋入り 5,140円→4,520円
- 冷やしラーメン (即席麺, スープ付き123g×20袋入り) 2,940円→2,600円
- 四季の友つゆ (300mL×12本入り) 5,796円→4,920円
- フルーツゼリー (みかん、ぶどう、かぼす)・寒天コーヒーゼリー (85g入り15個入り) 1,890円→1,680円

キャンペーン期間 7月31日までです♪