



# 栃の木からの手紙

2014年 4月号



枝に残した枯葉が少なくなった柏の木。どんど焼きの白玉の様に膨らんだ柳の木の芽。雪に覆われてしまった小麦畑で佇む雲雀。早くも3ヶ月が経ち春の息吹を感じられる時候になりました。そして、農作業を確定する時期。

## 日本の農業全体に占める有機農業の割合 (H22年度)

全国の農家数と面積は、253万戸 : 461万<sup>ヘクタール</sup>

有機農業に取り組む農家、1.2万戸 : 1.6万<sup>ヘクタール</sup>  
(0.5%) : (0.4%)

内訳

有機JAS	4千戸	:	9千 <sup>ヘクタール</sup>
			(0.2%) : (0.2%)
有機JAS以外	8千戸	:	7千 <sup>ヘクタール</sup>
			(0.3%) : (0.2%)

4月 卯月						
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			

5日：清明

7日：世界保健デー

15日：満月 旧3月16日

20日：穀雨

29日：新月 旧4月1日

強い農業・美しく活力ある農山漁村を目指す国の農業政策の中で、有機農業は、概ね平成30年までに耕地面積を現在の0.4%から1%に増やす事を目標として有機農業推進の為の体制づくりが行われています。

林-ツ高橋農場の自然農法畑(有機JAS)の取り組み  
先月号でお伝えしたMOA自然農法北海道支所の施策に基づき、健康問題の解決を念頭に自然農法の本質に戻る事。

自然農法の本質

- ・無肥料
- ・連作
- ・自家採種

具体的施策としては、

① 無肥料(有機肥料も未使用)区を2反程設定。

今年3月上旬に黒大豆の殻を全面に散布しました。

② 名寄農場の示す6輪作で養分を補う為の施策。

- ・一般圃場の小麦藁を芋収穫後にすき込む。
- ・芋栽培畑に、マメ科緑肥を同時に栽培する。
- ・トウモロコシの試験栽培を行う。

当圃場で、ジャガイモの連作が叶う土づくりを進め、毎年同様にお客様に提供でき・食べて頂ける農場でありたいと願っています。



健康で美味しい大自然の恵み!  
MOA自然農法産  
**北海道カラフルポテト  
おためしセット**



## ～ 美幌会の総会参加をとおして ～



ようやく4月になりました。ここ最近、暖かい日が続いています。雪解けのスピードも例年より早いような気がします。ホームセンターでは早くも家庭菜園グッズが店頭で並んでいます。これから本格的な春を迎えますが、長く厳しい冬に耐えた分、本当に心ウキウキする今日この頃です。



さて、先般行われた美幌会の定期総会に私も参加させていただきました。昨年に引き続き、しゃきっとプラザで開催されました。昨年より参加された方々が少ないとのことでしたが、内容としては本当に充実した総会だったと思いました。保健福祉グループの大場さんのお話もたいへん参考になる内容で、健康を考えるうえで、今後の生活習慣を改めることがいかに大切なのか、日々の心がけの大切さを実感しました。また、高橋会長の「豆腐づくり」のお話も、現在の世界人口と食糧事情から、「豆腐づくり」から食育の大切さについてたいへん学びのあるお話でした。



今回の総会の参加をとおして、現在、全道の各普及会でも、定期総会が行われていますが、それぞれの普及会の動きや取り組みについて、もっと情報交換を行っていかなくてはならないと感じました。現在、北海道支所ではホームページにて各普及会の取り組み紹介を行うべく準備を進めております。まずは、このホームページをとおして情報発信を行い、そこから実際の交流ができる場づくりを進めていきたいと思っております。



# Smile Recipe



～ スマイル・レシピ ～

2014年 4月号

雪どけが進んで春らしい暖かさが感じられる季節がやって  
 きました。地元の野菜も少しずつ手に入りやすくなってきますね。  
 今月はお手頃買いやすくなった『にら』を使ってあったかいご飯にあう  
 一品です。『にら』は疲労回復の働きをするビタミンB1を含み  
 独特の匂いのもと硫化アリルの作用でビタミンB1の吸収を良く  
 してくれるスタミナ食材のひとつです。春は環境が変わる時期  
 ですからストレスもたまりやすくなります。心身共に元気に  
 過ごせるようにしっかりごはんを食べて乗り切りましょう(^\_^)

～にらだれ～

今回はレシピの写真が  
 不具合のため載せること  
 ができませんでした。  
 にらの写真で  
 ごめんなさい！！



## <材 料>

にら・・・1把	a {	みそ・・・小さじ1杯
削り節・・・5g		砂糖・・・大さじ1杯
白ごま・・・大さじ2杯		醤油・・・大さじ4杯
一味唐辛子・適量		ごま油・・・大さじ1杯
		おろし生姜・・・大さじ1杯

## <作り方>

- ① にらは洗って5mm程度に切ります。生で使用します。
- ② 削り節はフライパンで軽く炒っておきます。
- ③ 白ごまも炒ってからすり鉢で擦り a の調味料を入れてまぜ合わせる。
- ④ そこに、にら、削り節を加えざっくりと和える。最後に好みの辛さで一味唐辛子を加える。
- ⑤ 30分程度なじませて出来上がりです。

※豆腐やゆで豚、ゆで卵にかけたり、納豆に入れても美味しいです(^\_^)v



オレンジハウス 美幌店



2014年4月号

美幌町青山南14-8

TEL 73-2678

## 『ニラ』

(4月まで一束、約150円にて販売)

北海道でも春を感じさせる野菜が芽を出し始める季節。新芽のニラは  
柔らかく甘みがあり、独特の香りの硫化アリル成分はビタミンB1を  
吸収させ、疲労回復効果も期待できるので寒さに耐えた季節の変わり目  
に「ニラの卵とじ」「味噌汁」等にいかがでしょうか？

## 『ちりめん』

(50g 490円)

瀬戸内海で獲れたかたくちいわしの稚魚を、天日干しにして乾燥  
させたちりめんです。カルシウムが一袋中約400g(牛乳の約8倍)  
と豊富。口あたりは噛めば噛むほど旨みが広がります。サラダ、  
ふりかけ混ぜご飯や、和え物、佃煮など、色々な料理に合います。

## ■ 春の化粧品キャンペーン ■ 4月30日(水)まで。

キャンペーン期間中に10,000円以上(税込)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椿配合、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！！！！