

terra
生命力100%
無農薬・
無肥料栽培

てらうめ新聞

2010.10月号
創刊号



通常栽培の梅作りでは、近頃は 便利に ハウス干して梅干しを作りますが
てらがき農園は "健康の為に食べる梅" 作りを目指しているので
ハウス干しはしません。露地干しです。

無農薬・無肥料栽培を選択してから、お天道様の恵み、

自然の恵みをいただき 薬効の梅作りを目指しております。

足元も、大地の温度・湿度・パワーをいただけるようコンクリートの上には無く
土の上に干し 天・地からの恵みをいっぱいいただきます。

その選択が、ひとつ ひとつ むかしに戻った作業になっても

やっぱり 梅たちを見ていると こっちの方が嬉しそう。

効率が悪くても 梅が喜ぶ方を選ぶのが 私達の仕事だ!!

おおきに、

農園長 寺垣 啓男



薬効の梅を作りたい! 出合いに感謝①

野草料理家 若杉友子さん

志

向かって進ませたい
ただ日々の中、自然
のお力を頂く以上、人間の私
達はただ見守るだけの事が
多く、思わず祈らずにはいら
れない日々もあります。そん
な私達の気が枯れないよう
に、出合いが私達にエールを
届けてくれます。神様、仏様、
お天道様、いつもありがとうございます。

今 月の出合いに感謝 京都
府綾部市在住の野草
料理家 若杉友子さんです。

若

杉のばあちゃんにお
会いする時、いつも「て
らがき農園さんは、日本人の
未来の為にお国を助ける為、
これからも安心な梅干しを
作りますよ。梅干しは、大勢の人
を助けてくれる宝ものや、
頼むから安心な日本の梅を
つくってよ。」そう言う梅干
し作りを喜んでくれます。感
しいけど大きな深い愛のばあ
ちゃんです。

ば

あちゃんには、「うめこ
ちゃん3年以上上らした
梅干しで作った梅の黒焼きは
ねえ、ガンの人も助けてく
れるありがたいもんなんやで
え、しっかり作ってよ。」と激
励してくれます。ハイ！皆さ
んに安心して食べていただけ
る梅づくり、これからも励
んでまいります。おおきに、

てら うめこ



若杉さんのプロフィール



静岡県で子育てをしながら、汚れた川の掃除、施設でのシフト替え、一人暮らしのお年寄りへのお弁当配り、手作り石鹸運動などのボランティア活動中に食養と出合い、野草について独学する。

平成元年「食と生命の暮らしを考える店」の看板を掲げて、食養料理、勉強会などを開催する。その後京都府綾部で自給自足の生活を始め、農作業の傍ら全国を巡り、野草料理教室、自家採取の種を広げる活動などで日本の先人が残した暮らしの知恵を伝えている。

ちょっと待った!!

梅の種捨ててませんか?
無農薬・無肥料の梅だから
こそ食べてほしいところが
種の中にある「核(仁)」。

私達は天神様と言ってます♪子供の頃から
1日3粒までは食べても良いと教わりました。
ビタミンB17が多く含まれていて、塩味がき
いてアーモンドみたいに美味しいですよ。

ぎんなん割りを使って
割るとカンタン
に種が割れます。
(農園でも種割り器
販売中♪)

11月の定期購入に同梱すると!! 今月の同梱お得商品のお知らせです。

定期購入を
お届け中の
皆様だけの特典

「梅の床」20%OFF

ご希望の方は**10月20日**までに農園にご連絡くださいませ。
※定期購入とは、毎月決まった梅干しを決まった日にお得にお届けするサービスです。

そのまんま梅の床
商品番号 TK100 内容量 1kg
2,398円(税込)
1,918円(税込)
■開封後: 3ヶ月

この床の中に入れても
約5分で出来る!

野菜を刻んで
この床の中に入れても
約5分で出来る!

姿勢のままの野菜の場合は
約60分程で出来ます。

キヌウリ、大根、にんじん、
ゴーヤ、ミョウガ、セロリ、
いろいろと冷蔵庫に残っている野菜を
美味しくお楽しみ
ください。

※洗浄せずに漬物用に床を
詰め合わせしている為
食用はお控え下さい。

そのまんま梅の床
商品番号 TK100 内容量 1kg
2,398円(税込)
1,918円(税込)
■開封後: 3ヶ月

野菜を刻んで
この床の中に入れても
約5分で出来る!

姿勢のままの野菜の場合は
約60分程で出来ます。

キヌウリ、大根、にんじん、
ゴーヤ、ミョウガ、セロリ、
いろいろと冷蔵庫に残っている野菜を
美味しくお楽しみ
ください。

※洗浄せずに漬物用に床を
詰め合わせしている為
食用はお控え下さい。

お客様からいただいた健康倍増★カンタン♪レシピ (レシピ提供: 東京都 あゆこ様)

梅の床レシピ 長芋としその梅風味

材料
梅の床・長芋200g・しそ5枚

作り方
①長芋は皮をむき
長さ5cm、厚さ
1cmほどに切り
梅の床に1時間
漬ける。
②漬けた長芋を取り出し、薄くスライ
スする。
③しそを千切りにする。
④長芋としそを
ボールであえて
出来上がり。

「あゆこ様」からのお願い
梅の床、いつもお買いいただいた
ありがとうございます。暑いこの時期にみす
みすしい野菜と、さっぱりとした
梅が本当においしゅうす。

無農薬・無肥料で育てている農
園があるなんて、今まで知りま
せんでした。

私は大学時代、農学部在籍し
ていたのですが、本当にすこい
ことだと思えます。次回は梅干
も購入してみたいと思います。

梅の床は水で
洗った後、
浅漬けの素♪
カンタン!

「お客様の声」・「レシピ」をお寄せください。(お写真もお待ちしています。)
あなた様からの声が私達の元気の素になります。お寄せくださった方全員に梅製品プレゼント中!!
メール info@mukasiume.com FAX 0120-72-5574 (通話料無料/24時間受付)



