



十二月 師走/自然のサイクルとともに・・・

すっかり寒くなりました。これからの仕事は 剪定作業です。剪定は動く作業ではないので かなり寒く感じます。先日 CM でもやっている ヒートテックのバッチを買いました。今年はこれでバッチリ。剪定は 古い枝を落し 新しい枝に変えながら 樹の形を整え切っていきます。各家に好きな形があり 様々です。我が家の剪定方法は 先代に教えてもらった形を受け継いでいます。我が家以外の畑の樹はまだまだ 青々と葉が茂っていますが、我が家の梅の樹さん達は 山の落葉樹が葉を落とす頃に葉を落とします。自然のサイクルと ともに 生きている証拠です。無肥料になって以前より 無駄なところに枝が生えなくなりました。切った枝は、集めて 炭にして畑に戻します。長年梅を実らせてくれた枝に感謝です。おおきに。



農園長 寺垣 信男

**私** は子供の頃から「何もしなければならぬ」と、ネネバ人になる事に決まっていた。何をやるに生れてきたのか？ これから何をしていくのか？ を考えた時にお父ちゃんが大事に作ってくれた梅「弟が未来の農業に向かて必死に実践している梅」そんな梅に関わる事、只、その事がしたかった事に気づいた。何々しなけれ

**稲** 福さんの前に座ったらいきなり「うめちゃん、素直になつていいんだよ。本当は、苦しんだよね」と言われ、ビックリした。(笑)「無理しなくっていいんだよ。」「うめちゃん、うめちゃん、なんでも聞かれる事があるのだから。」「なんだか、自分の隠していた部分を見透かされて大泣きしてしまった。

**今** 月の出合いに感謝、稲福さんの医学博士。稲福さんです。

**志** に向かて進ませている。ただ日々の中、農業は人間の私達はただ見守るだけの事が多く、思わず折らなすにはいられない日々もあり。そんな時、気持ちが枯れないようにと出合いが私達にエールを届けてくれます。ありがとうございます。

薬効の梅を作りたい！  
出合いに感謝③

医学博士 稲福薫さん

沖繩県生まれ。長崎大学医学部卒業。医学博士。沖繩県立中部病院研修医、国立がんセンターレジデント、琉球大学医学部産婦人科講師。沖繩赤十字病院産婦人科部長。現在沖繩にて「いなかクリニック」院長。



**そ** れから目の前に見える景色が色々鮮やかになり呼吸が楽にできるようになった。もがいている自分を客観的に見て悩む事ができた。その事を悩むと今度は梅が今まで以上に愛おしくなってきた。今までの人生「コマコマの意味に気がつかせてくれるそんな稲福さんとの出合いでした。おおきに。by うめこ

の応援をしたかったから今まで梅に関わつてきたのだ。その事を素直に受け入れた。



**ちよつと待った!!**

“梅みつ”捨ててませんか？ 風邪対策が必要な季節ですよ。外から帰った時や眠がイガラっぽい時など、梅みつ（梅干しの容器に溜まる液）をお水（又はお湯）で5~6倍に薄めたもので、うがいをしてみてください。殺菌効果があり、すっきり喉の調子がいいです♪

我が家の子供たちもイソソンより喜んでやっています。(笑) 梅みつは、しそ梅、昔梅のが使えますよ。

**1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。

**「梅エキス」今回だけこの価格!!**

ご希望の方は**12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届けするサービスです。

「完全」梅エキス 農園の無農薬無肥料の「完全梅」だけを使った梅エキス100%

他社の商品とは違って 口当たりがほんのり甘く フルーティーな香りとすばしさ。なぜか海外からのご注文が多い てらがき農園の梅エキスです。

子供達は、ポカリスエットと一緒に飲むとオレンジジュースの味がある と喜んでます。(笑)

お子様にも安心して召し上がっていただけます

てらがき農園の梅エキス 商品番号 TG01 内容量 50g 通常価格 6,800円(税込) **同梱に限り 5,980円(税込)**

**健康倍増★カンタン♪レシピ**

**梅干しレシピ 柿と梅エキスのサラダ**

【材料】2人分  
柿・・・1個  
うすあげ・・・2枚  
梅エキス・・・小さじ1(適量)

【作り方】  
①柿はイチヨウ切りにする。(なるべく硬めだけ甘いのがオススメ)  
②うすあげは、焼き色がつくまであぶって短冊切りにする。  
③柿とうすあげを器に盛り、梅エキスをかけて出来上がり。

我が家では、バルサミク酢の代わりに梅エキスを代用してるとんやと♪

【食べて元気】  
各種カンポイント!!  
梅干し 空咳を解消  
柿 乾燥性の便秘を解消 (ナチュラル薬膳より引用)

「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。)  
メール info@mukasiume.com FAX 0120-72-5574 (通話料無料/24時間受付)

