



「東北地方太平洋沖地震」により、被災された皆様と そのご家族の皆様に
心よりお見舞い申し上げます。こうしたさまざまな不安の中に、心も身体も傷つき
悩んでおられる方がいるのに 何もできない自分が 寄り添わせていただくには
どうすればと 思い悩みましたが、やはり心と身体をいろんな意味で 自然療法でさる
ような薬効の梅作りを目指し 諦めずに作り続ける事。もし農薬・肥料など手に入らなくなった
としても 薬効の梅を作り続けられる栽培に よう一層励んで行くことだと思いました。

4月の農作業は 主に防除作業(農薬散布の時期)になります。

農園では、逞しく育つてくれるようにと 農薬を散布するのではなく、

海水や酢をかけ 愛のシャワーを全ての樹に 手作業でかけていきます。

今年も 皆さまにお届けできようよう 愛情いっぱい育ててまいります。

おおきに がんばれ東北!! 農園長 寺垣 信男



薬効の梅を作りたい!

出合いに感謝⑦

日本画家 南 正文さん

志 に向かっ進ませたい
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
ずにはいられない日々もあり
ます。そんな時も気持ちが枯
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。
ありがたうございます。

今 月の出合いに感謝、
大阪在住、南正文さん
です。

南 さんとは梅干しのこ
れで交友達にしてい
ただきました。南さんの周り
にはいつも沢山の仲間が居
て笑いが絶えませんが、近くだ
るとなればかわいーとした
空気に包まれて、いつも優し
い気持ちになります。

南 さんはよく「出来な
い事と、しない事はち
がうんだ。」と教えてくれ
ます。やる前から出来ない
諦めずとにかく自分でや
ってみる。その事をいろんな意
味で南さん自身が体験しな
がら私達に伝えてくれます。

今 年、改めて南さんと
ゆつくりお話をしてい
ると、自分の中に隠れてい
た子供の頃の記憶に出会いま
した。私は子供の頃、薬害で
耳が急に聞こえなくなり話
事も不自由な時期がありま
した。担任の先生は私がま
だ幼稚園に行かぬ方がい
いので、幼稚園に行かぬ方がい

南さんのプロフィール



小学3年生の時に両腕を
無くす事故に合うが、亡
大石順教尼の門をたぎ
口に筆をくわえ、日本画の
勉強に取り組み。昭和42
年堺市展に初出品し、入
選。以後毎年入選、財団
法人ソロプラズミスト日本財
団より社会貢献賞受賞。
その他海外や国内で講演
活動、自費で国内の少年
院を慰問、ネパールに学校
を贈る運動にも参加、平成
23年6月に「自信のドキ
メンタリー」映画「天から
見れば」が初上映される。

野草料理家 若杉 友子さん (わかすぎ ともこ)

京都の綾部に自給自足の生活をしながら農作業の傍ら全国で食養と野草について料理教室・勉強会などを開催し日本の先人が残した暮らしの知恵を伝えている。
著書「あちゃんの畑の裏」など。



梅干しは世の中の 人を助ける!! の巻



2011年1月より新定期購入がスタートしました!!

途中までの変更につきましては、前月20日までにお電話またはFAX(返信有)にて農園にご連絡ください。メールでの変更はホームページの専用フォーム以外は受付しておりませんのでご注意ください。



- A** はい、梅の床も3年熟成梅で作っていますので、ぜひ梅を割って食べてください。
- Q** 梅の床の種も割って食べられますか?
- A** お料理に「みりん」のように利用されている方が多いです。
- Q** 飲まなくなった古い梅酒の利用方法を教えてください。
- A** お待たせしております。今年は4月中旬から予定しております。今しばらくお待ちください。
- Q** 青梅の予約はまだですか?
- A** ありがとうございます。暖かくなってきたので前期の販売は終了しました。また、冬になったら再販売させていただきます。
- Q** いももちはいままで販売されていますか?
- A** ありがとうございます。
- Q** お客様から頂きましたお問い合わせのコーナーです。



「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 (通信料無料/24時間受付)





簡単!! ご家庭でできる

梅の黒焼きの作り方

古くから健康療法として、用いられている
自然素材調理法「梅の黒焼き」には
様々な効果があると言われています。

梅干しの黒焼き 「陽のエネルギーを身体の中から」

野草料理家の若杉友子さん(若杉のおばあちゃん)や、自然療法の東城百合子さんが梅干しの黒焼きの必要性を伝えてくれています。自宅で作れるものだと知らなかったとお声をいただきますので、今回は、自然に帰って元気に生きぬくために「あなたと健康」と言う雑誌を発刊されている東城百合子さんの家庭でつくれる梅干しの黒焼きの方法をご紹介します。

「自然療法が体を変える」 東城百合子さん (参照)

用意
する物

- 梅干し(手持ちの土鍋に1段に並ぶだけ必要)
- 土鍋(※梅は金気を嫌うので鍋は必ず土鍋で!)
- 小麦粉
- 水(小麦粉を練るのに要ります)
- カセットコンロ
- ボンベ(ガス) 2~3本

所要時間

火にかける時間は、4~5時間ほど。

1

土鍋に梅干しをすきまなく一段に並べる。



2

練った小麦粉を穴とすきまにはりつけて密封し、4時間~5時間ほどそのまま焼いていきます。(火はとろ火です)

※小麦粉は耳たぶくらいの柔らかさに練ると隙間を埋めやすいです。



3

途中で小麦粉の部分が割れてくるので空気が漏れないように何度でも隙間に貼りつけていきます。粘土で遊んでいるみたいで楽しいです。



4

墨のように黒くなった梅干しを種をとり、ぞいで、すり鉢で粉にする。

※時間が短いと焦げないので梅の量で時間の調節が必要です。



5

出来上がり。
陶器かガラスの容器に入れて保存する。(水分がある場合は天日干しする)



色々やってみて自宅用にはカセットコンロの火が一番危なくなかったです。ガスが無くなると自然に火が消えるので火の心配がいつもよりありませんでした。今回ボンベは2本使用。

○ 食べ方について

食べ方は、耳かき1~2杯ぐらいから様子を見て、小さじ1杯ぐらいでよい。 幼児には飲ませない。(東城さんの本より)

お二人から教えていただくまでは 梅干しに焼き色を少しつけた程度を梅干しの黒焼きだと思っていました。自然療法などでよくつかわれている梅干しの黒焼きは真黒で炭の粉みたいな物の事を言われているんだと作ってみてよくわかりました。

ちなみに若杉さんは黒焼きにする梅や土鍋、火(炭)にもこだわっています。若杉さんの梅干しの黒焼きは、種も炭になるまで24時間火を入れます。てらがき農園でも、無農薬の3年物の梅干しを若杉さんに頂いたマスタークック土鍋に入れて、村で作っている紀州備長炭を使って、遠赤外線にて24時間かけて作っています。

(梅干しの黒焼きは自然食品店で販売されています)

東北地方太平洋沖地震 義援金についてのお知らせ

被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。
当店の売上金の一部を被災された方々に義援金としてお送りしたいと思っています。
皆さまのご協力をお願いいたします。

うめこ 災害後、梅干しの黒焼き作りに一生懸命頑張っています。 お客様担当、広報担当	たまちゃん ボカボカ暖かくなると、嬉しくなります。梅の実が見えてくるとより嬉しいな!! お客様担当、発送担当	お母ちゃん 無農薬栽培のシソを植えたので毎日様子を見ています。 孫の世話としそ畑の草刈り担当	お父ちゃん (先代) 母さんや、わしの好きな豆も忘れず植えつけてよ。 農園の見守り担当	あきちゃん 二女1歳が一人で歩きまわようになったので目が離せないです。 農園長の嫁、天日干し後の梅の選別を担当	農園長 農業散布の時期になり農業の代わりに海水を散布をしています。 畑仕事から梅ジャム作りまで何でも担当係	私たちがいるがき農園のスタッフです!
---	--	--	---	---	---	---------------------------