



今年の小梅ちゃん達も 無事にお嫁に行きました。
おかげさまで 無事に今年も実りの頃を迎えております。
一般栽培の農家の梅は 今年是不作です。 てらがき農園では

無農薬・無肥料栽培になってから 毎年ハラハラドキドキです。(笑)
ますます 厳しい収穫量になりましたが それでも 農薬・肥料などに
頼らない 自然な力を ふんだんに頂きながらの 梅作りにと
早くも来年に向かって 志をたてております。

今年も無事にお嫁入り先の方に 気に入っていただいているだろうか？
と 親べかな心境の今日この頃です。

おおきに。

農園長 寺垣 信男



terra
生命力100%
無農薬・
無肥料栽培

てらうめ新聞

2011.6月号
Vol.9



薬効の梅を作りたい!

出合いに感謝⑨

哲学博士 出口 光さん

志 に向かつて進ませたい。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、思わす折らずにはいられない日々もあり。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。ありがとございます。

今 月の出合いに感謝、東京在住、出口 光さんです。

う めちゃんには絶対必要やからと連れて行かれた道場で「天命」という言葉を教えていただいたのがきっかけでした。最初から「ビー」と泣いてばかりで(笑)、その頃は今よりも人間が苦手な私はその場が苦手でお酒を飲んで自分に勇気をつけながら座っていました(笑)。

そ の出合いが私達の心の中にある本当の想いに気づかせてくれ、その頃農園はまだ有機栽培だったのですが、低農薬・無農薬へ、無肥料栽培へと転換していく勇氣をくれました。自分の中で解決出来なくなる問題が現れたり、足踏み状態になったりすると、道場自分の内面と対話する。その繰り返しで現在に進ませてもらっています。気持ちを掃除する事の大切さを教えていただきました。

光 さんに会うと「うめちゃん、それいいいんだよ」といつも声をかけてくれます。自分の天命はこれかな?と思う事が見つかる、逃げたくなる時にも、どこからか力が湧いてきます(笑)。辛くても「自分は何をしたいの?」「何をやるために命を懸けているのか?」「と考えると辛さも和らいできます。自分達の中にあつた新しい力を発見させてくれた光さんとの出合いでした。いつも おおきに by うめこ

出口さんのプロフィール



光 さんに会うと「うめちゃん、それいいいんだよ」といつも声をかけてくれます。自分の天命はこれかな?と思う事が見つかる、逃げたくなる時にも、どこからか力が湧いてきます(笑)。辛くても「自分は何をしたいの?」「何をやるために命を懸けているのか?」「と考えると辛さも和らいできます。自分達の中にあつた新しい力を発見させてくれた光さんとの出合いでした。いつも おおきに by うめこ

http://hikaru888.net/profile.html

ちょっと知ってる!?
てらがき農園の梅酢

梅酢のすごさ!!
和歌山県は近畿大学との共同研究で、梅果実の成分に血圧の上昇を抑える作用があることを実証したと発表されたそうです。梅干しの製造時に生成される梅酢から取り出した成分、梅酢ポリフェノールは、高血糖や高脂血症などの生活習慣病を予防する働きを持つことが明らかにされています。(紀伊民報新聞より)

梅の横に溜まっている梅酢もご利用くださいね♪

7月の定期購入に同梱で購入できる!! 今月の同梱商品のお知らせです。

みなべ町のかつお節屋さんの「けずり節」

ご希望の方は**6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。

みなべ町にあるかつお節屋さんの「けずり節」です。
カツオ、サバ、イワシ等の干し魚を薄く削りました。出汁の素材として昆布などと共に欠かせないものです。

かつお節の冷凍の保存は冷凍庫でいいですよ。

けずり節 商品番号 2011-6
内容量 約200g
998円(税込)

健康倍増★カンタン♪レシピ

食べて元気! 薬膳ワンポイント!!

生梅 空咳を解消
鯖 免疫力を保つ
(ナチュラル薬膳より引用)



早く味がなじむように我が家では、生梅も冷凍してから味噌の中に入れていきます。梅味噌は、これからの季節生野菜などに合わせて食べられるのがオススメです。

梅味噌の作り方
味噌 200g
生梅(完全) 200g
砂糖 200g
ミソと砂糖をよく混ぜて生梅を最後に入れて冷蔵庫に保存。約1ヵ月程で出来上がりです。



梅味噌レシピ
鯖(サバ)の梅味噌焼き
鯖 2人分
梅味噌・・・2切
みょうが・・・少々
作り方
鯖をいつものように焼いてから、最後に梅味噌をのせて少しだけ焼くと香ばしい香りがします。



「お客様のお声」・「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)



