

根はいいヤツだ



セリの根。シヤキシヤキ食感

地下には宝がいっぱい
◎くず粉が売れる、くず湯で健康
タダで掘って100g1500円
◎くずの根は万能薬・食資源
上質、アンプン、健康成分

おいしいネ
食べたら、おいしい!
根もタップリ・セリしゃぶ鍋
パクチーの根 サラダ、炒め物、スープ
ニンニクの根 かき揚げ、薬味
タラの根 白和え
山ワサビ側根 粕漬け 他

身体にいいネ

効用と利用法

- カンゾウ 健胃整腸
- スイバ ガン抑制効果
- タンポポ 強壮、疲労回復
- ツルニンジン ガン予防、アトピー
- ウド、タラノキ、ハーブ、ドクダミ、ナタマメ



スープがおいしいハーブの根

すごいネ

リン酸を強力に溶かす根
植物スプリングクラーパー根が大
量に水を放出する植物で作物
を育てる

新年から定期購読を!

1月号
定価 800円
(送料 120円)
A5判・374頁
(定期購読)
前払年間9,600円
(送料サービス)

現代農業

今、ゴボウが大流行
ゴボウ茶、ダイエツトに
ゴボウうどん コシと香り
球根もおいしい
ダリアのきんびら、ユリ根味噌、
チューリップ和菓子

新米農家、稲作のワザを引き継ぐ
深水と流し込み施肥で10倍とれた
父直伝、有機の実肥で1年目も上々

ハウスの炭酸ガス施用
日中ちよつと焚きで安くスパットと効かせる
トルコギキョウが大変身。イチゴの味、グンとアツク

追究 ジャガイモの石灰施肥
中心空洞、ソウカ病抑制、チツソも効く
山の茶産地を共同の力で守る
人も牛も心地いい牛への接し方

連載 菜園修業中、加工もフル回転
黄色いリンゴで真剣勝負
異常気象に即対応 ブドウの観察日記

果樹夢のような仕立て
ブドウのやぐら仕立て
安上がりで雪に潰れない
カキの低樹高仕立て
驚異の8tどり
不知火の垣根仕立て
超密植で樹にも優しい
ナシのH型樹形
助っ人も働きやすい
モモの平棚栽培
イヨカンドーナツ仕立て



ケータイ・スマホでハウスチエツク
異常をメールで通知／循環扇や暖房機をカメラでチエツク
ノートパソコン遠隔操作で湿度チエツク

主張 家族農業の大義
「和食の世界文化遺産」登録と「国際家族農業年」の意味を読む

農文協 お申込みはFAX 0120-133-730
http://shop.ruralnet.or.jp/
読者注文専用 ☎0120-582-346
〒107-8668 東京都港区赤坂7-6-1

農に根ざした食の知恵

季刊 **うかたま** ukatama

2014冬 33号 780円 年間3120円

ひと鍋のごちそう
スープと煮込み

野菜スープ 焼きキャベツのスープ、
かぶのクリームスープ他
おうちでつくる
にんじん、
ほうれん草、
大麦のミネストラ、
カキのチャウダー、
牛スジ大根、
三平汁他

私にちょうどいいお灸
効くワケ、体質とお灸、
症状別+体質別ツボ、正しい使い方