放射能フリーの村から！
●●町の食品
通販します。
試案
●●町では、関東からの移住者と町民が
知恵を出し合って、放射能フリーの
健康生活を研究＆創造しています。

東日本で居住する人の中で放射能から身を守るために、被爆国として学んだ伝統食品を求める人が増えています。

西欧医学では、被曝症状に対して症状の緩和的な対処をしますが、
根本的に体内被曝した放射能を排出することはできないため、
意識の高い人は陰陽や東洋医学、マクロビなどの観点から、
自主的なとりくみをする人が増えています。
食生活の改善は、いのちを守るための生命線です。

①海苔、わかめ、昆布を毎食摂取する。

体内をヨードで満たしておけば、被爆した際も、放射能がヨードと結びつき排出を促します。

②主食を玄米にする。

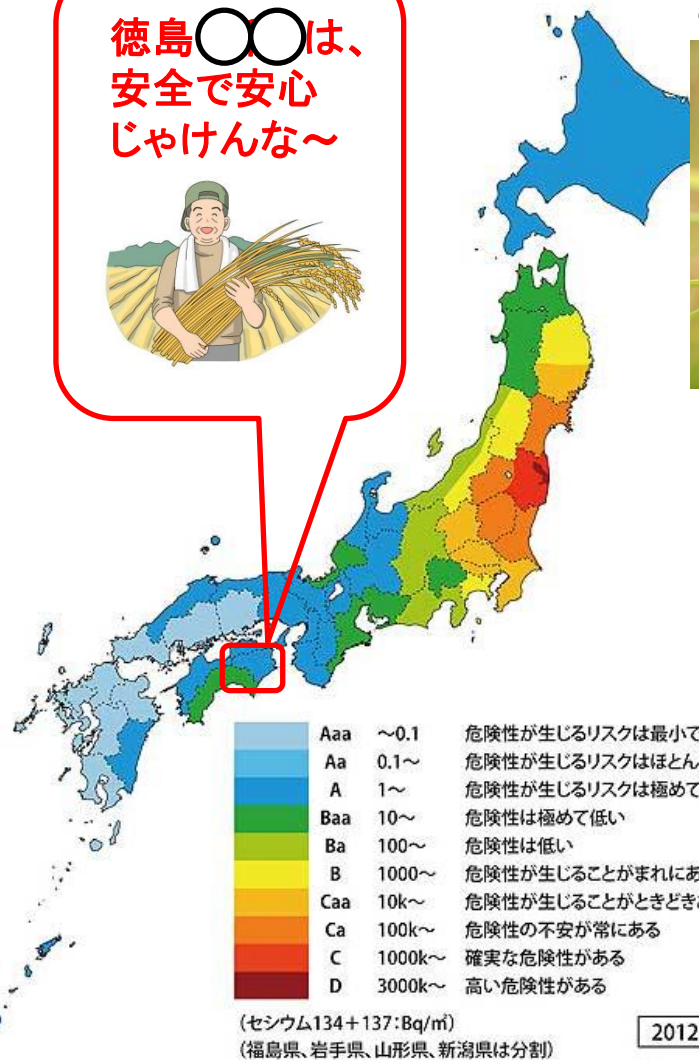
玄米に含まれる「フィチン酸」にはすぐれた解毒能力があります。**玄米常食者は熊本県水俣市においても「水俣病」にかからな かったことでも有名**ですし、**広島・長崎の爆心地から2km前後にいた方々も、原爆症にならなかった**ほどです。

③味噌や納豆など大豆発酵食品を摂取する。

大豆発酵食品に含まれる**「ジビコリン酸」はストロンチウム90などの放射性物質を体外に排出する**効果があります。チェルノブイリ原発事故の後、日本から納豆や味噌が送られたのは有名です。

○○町に移住してきた私たちグループが、農家の皆さんと共同で手作りの食品をご提供します。

徳島○○は、
安全で安心
じゃけんな～



❶新野町の安全な水、土、風で育てたお米。

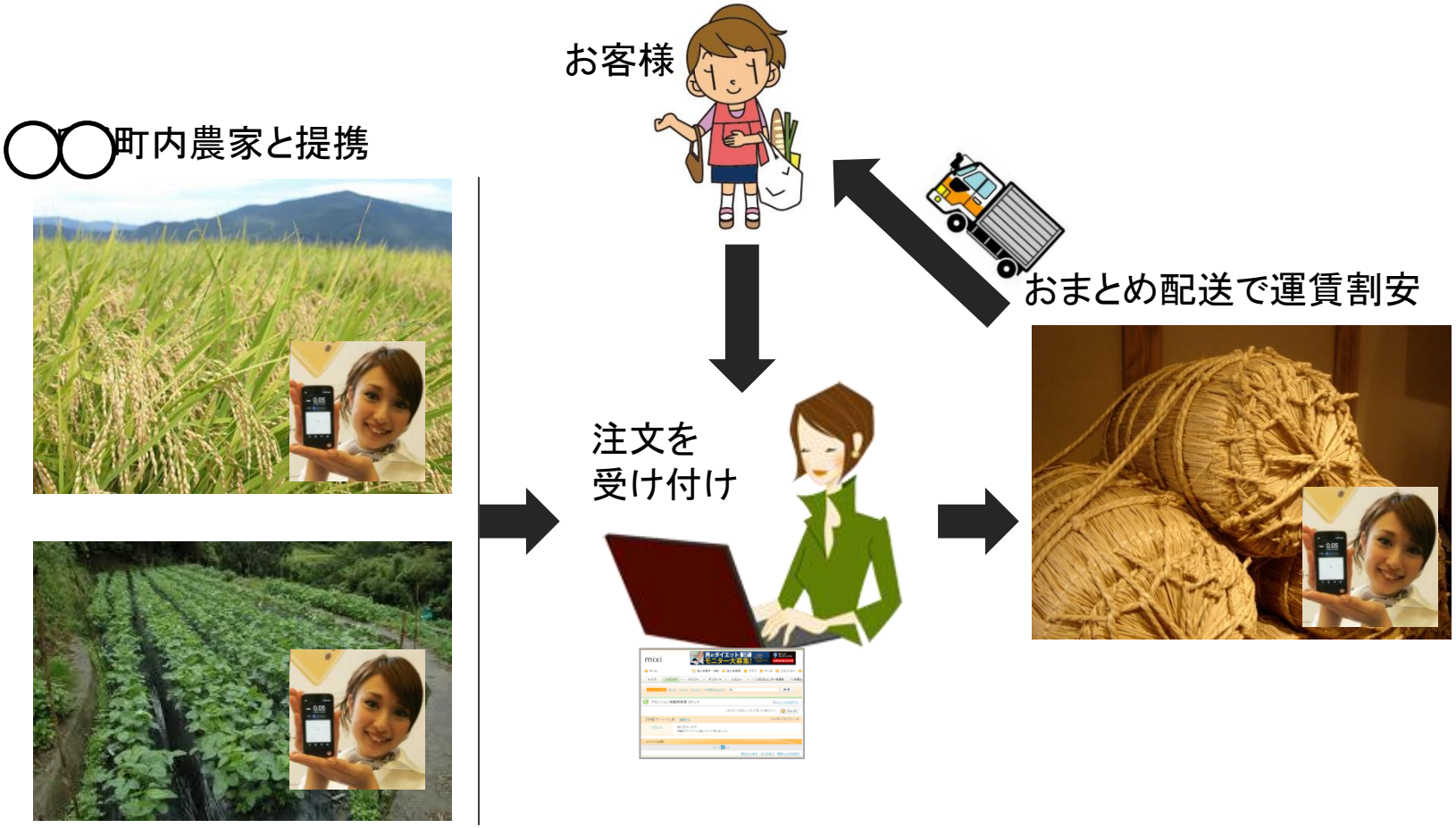
10kg ○○円

❷大豆畑から育てた手作りお味噌。

1kg ○○円

関東圏在住だった私たちの目から新野を見て、汚染されていない水田が宝物に見えました。「つらい移住を経験した私たちだからこそ、新野の農と、関東圏のニーズを結びつけるお手伝いをしなければ」と決心しました。

移住者グループが、
受注・配送事務をお手伝いします。



収穫時と出荷時に線量をチェックします。
(簡易測定法/対象物の線量からバックグランド線量を差し引きして表示)

大豆は、こうやって育てています。

種をまく
６月の日曜日、畑で
大豆のタネマキ。

水やり
育ってきます

鳥に注意

収穫です。
時期は10月初旬から
11月初旬頃です。

お味噌は、こうやって手作りしています。

出来高約6キロの場合

大豆　1.3キロ
麹　2キロ
天然粗塩　800グラム

麹は、●●の麹
粗塩は、●●の粗塩

味噌作り前日の作業

大豆をよく洗う
大豆の3倍量の水につける
18時間以上水につける

水は井戸水を使用

大豆の煮上がり時間

圧力鍋　約20分
大鍋　4時間ほど

味噌作り当日の作業

大豆を煮てつぶす　温かい内に、大豆を潰していきます。ビンでたたいたり、手で潰したりしていきます。

潰した大豆に塩と麹を混ぜ合わせる

容器に入れて保管

手作りみそを常温で保管して**約10カ月～1年間寝かして**
おいしいお味噌が出来上がります。
冬の時期に仕込んだお味噌は非常においしいですね。
24時間365日休まずに発酵してくださる麹菌に感謝

スタッフメモ

麹菌も放射能に対して非常に強い排出性を示します。
それだけに、よい麹をえらばねばなりません。

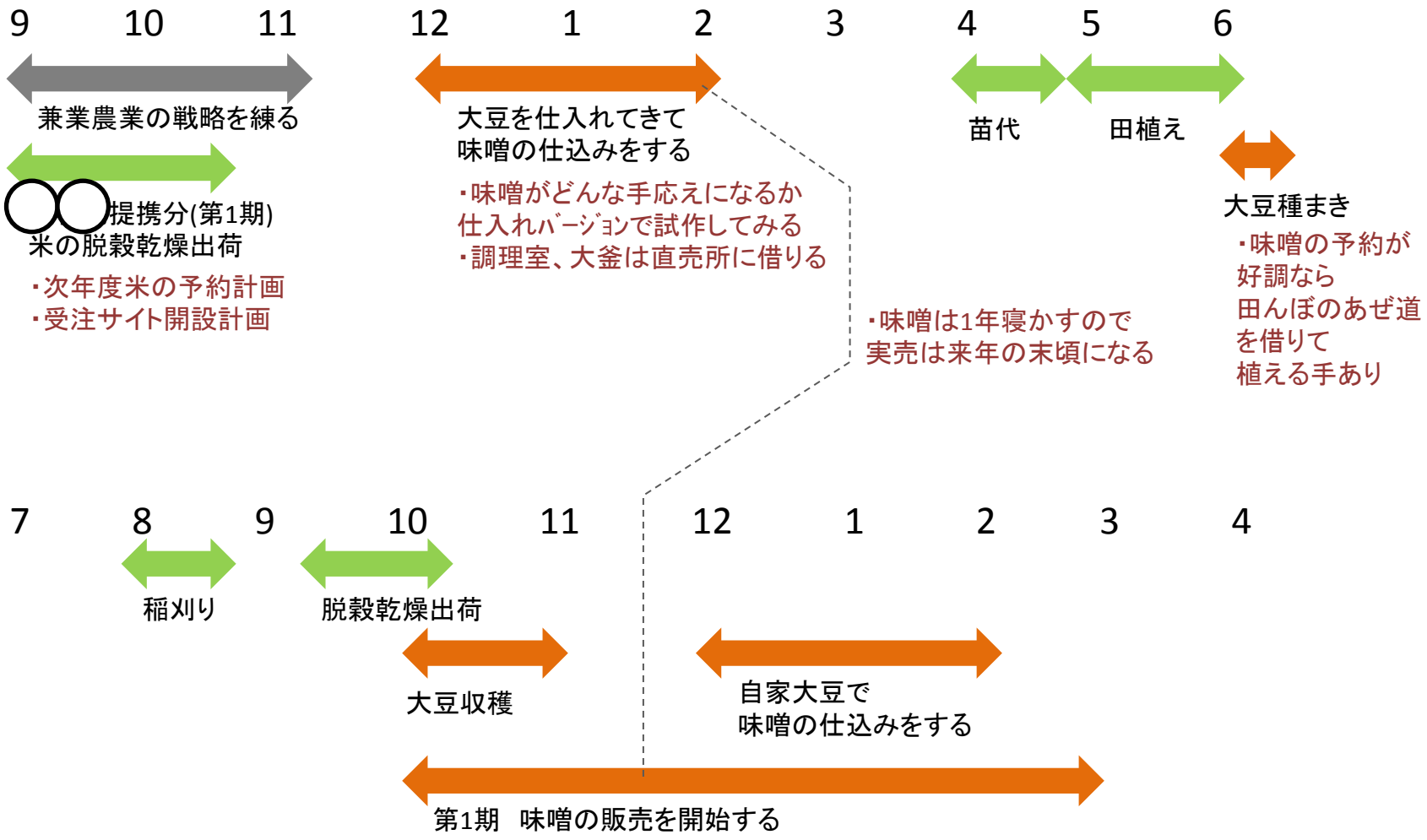
■麹の入手先

本物の麹、そして、**地域風土に密着した地場の麹菌**を求めて
私たちは地元の蔵元に麹をお分け頂くことにしました。

[illegible]
[illegible]3－1
TEL [illegible]
FAX [illegible]
e－mail [illegible]

[illegible]の交差点から国道[illegible]線を四国霊場[illegible]寺へ向かう道中の[illegible]**「日本一小さな蔵元」**[illegible]があります。創業は安政元年(1854年)、米を知るために昭和58年より酒造好適米「山田錦」の自家栽培を始めました。酒造りを親子4人だけでやっておりますから、「今年もおかげさまで酒造りができまして有難う存じます」と感謝しながら作業しております。

スタッフメモ


9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
兼業農業の戦略を練る
○○提携分(第1期)
米の脱穀乾燥出荷
・次年度米の予約計画
・受注サイト開設計画
大豆を仕入れてきて
味噌の仕込みをする
・味噌がどんな手応えになるか
仕入れバージョンで試作してみる
・調理室、大釜は直売所に借りる
苗代
田植え
大豆種まき
・味噌の予約が
好調なら
田んぼのあぜ道
を借りて
植える手あり
・味噌は1年寝かすので
実売は来年の末頃になる
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
稲刈り
脱穀乾燥出荷
大豆収穫
自家大豆で
味噌の仕込みをする
第1期　味噌の販売を開始する