



自然の食材 やさしいごはん

りんごと  
豚肉のシチュー

りんごと豚肉の相性は抜群。りんごをメインに活かし、今日は栄養満点の温かいシチューを召し上がり！

## ■材料（2人分）

りんご	1個
玉ねぎ	1/2個
ブロッコリー	1/4個
豚肩ロース塊肉	250g
サラダ油	大さじ1と1/2
赤ワイン	1カップ
ブイヨン	1カップ
デミグラスソース	1缶
トマトの水煮	1/2缶
塩・こしょう	適量

## ＼調理のポイント／

シチューは時間を借しまさにじっくり煮込むのがコツですが、ジョナゴールドは実が柔らかく、煮込みすぎると食感がなくなるので気をつけましょう。

料理研究家  
林幸子先生  
フード・コーディネーター、栄養士。料理教室「アトリエ・グー」主宰。



りんごは8~10等分の  
桜切りにし、皮をむいて芯をとり、2等分に  
切ります。玉ねぎはみじん切りに、ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでにします。  
豚肉は6~8等分に  
切って塩・こしょうを振ります。小麦粉をまぶし、フライパンを熱してサラダ油をなじませ。豚肉を入れます。焼き色がついたら玉ねぎを入れ、透き通るまで炒めます。

一般社団法人  
**自然食ねっと**

〒250-0024 神奈川県小田原市根府川 549-3  
TEL.0120-07-8313 <https://nfnet.jp>

furusato 21  
**ふるさと21**

〒039-4401 青森県むつ市大畑町新町 65  
TEL.0175-31-0757

「ファームレター」Vol.29 2018年10月25日号（毎月発行）

発行／一般社団法人 自然食ねっと デザイン／株式会社ナシカ 文・編集／石川千晶 写真／浦岡伸行



GOOD DESIGN AWARD  
2018年度受賞



ファームレター WEB サイト

自然食ねっと

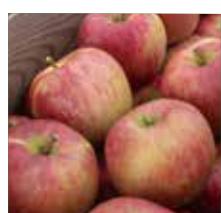
*farm letter*

## 和楽堂養生農苑の商品

葉石りんご（ジョナゴールド）10kg×2箱【有機JAS】  
葉石りんご（ふじ）10kg×2箱【有機JAS】  
葉石りんご（紅玉）10kg×2箱【有機JAS】

※価格は時価。商品の詳細は「ふるさと21」サイト（[www.fsec.jp](http://www.fsec.jp)）をご覧ください。

和楽堂養生農苑  
青森県三戸郡南部町大字大向字明土 28



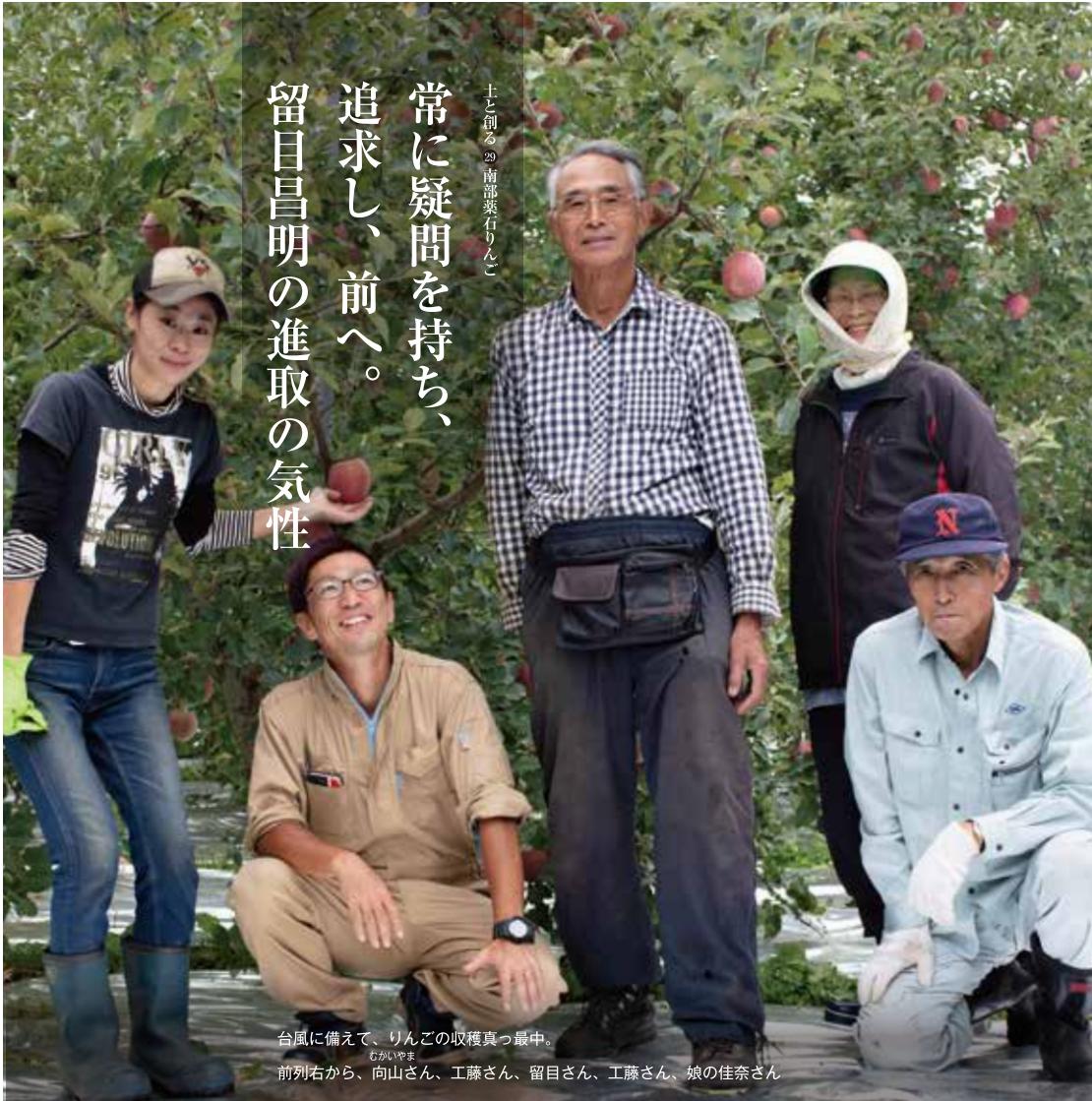
\*写真はイメージです。

りんごは世界の多くの国で栽培され、日本では沖縄県以外で栽培されている。世界中で約1万5千、国内に約2千種類の品種があり、全国生産量の約半分を占める青森県では約50種が栽培されている。明治8年から始まった青森のりんご栽培は、明治42年に全国1位に。130年の時が経ち、世界一の品質とまでいわれるようになった。

青森県南東に位置し、八戸市に隣接する三戸郡には盆地が広がり、日中は高温で夜間は冷え込むという昼夜の温度差が農作物に甘味とおいしさをひきだす大きな要因といわれている。南部町はりんごをはじめとする果樹栽培が盛んな町で、町の南部には標高615メートルの名久井岳があり、東西を横断するように馬淵川が流れる。

留目昌明さんはこの町で、農家と鍼灸治療師の両面から「健康体の維持」にアプローチしている。7年間の育種期間を経て、昭和39年に品種登録された「南部太ねぎ」を育成した留目治三郎さんは祖父。

飽くなき研究心が生んだ  
ずつしり重い有機JASりんご



常に疑問を持ち、  
追求し、前へ。  
留目昌明の進取の気性

土と創る  
南部葉石りんご

台風に備えて、りんごの収穫真っ最中。

むかいやま  
前列右から、向山さん、工藤さん、留目さん、工藤さん、娘の佳奈さん



【和樂堂養生農苑 留目昌明さん】

は向かない」と医者に言われて青春が真っ暗になりました。帰国して入院しましたが治りません。そこで東洋医学に目を向け、一週間断食したら痛みが消えたんです。断食治療明けに飲んだ一杯の豆乳でめまいが収まつたことで、食べ物はすごいと痛感し、「薬になるりんご」を作ろうと発想しました。

### 石の惑星に施す肥料



栄養価の高いりんごづくりに適した肥料を徹底的に研究しました。重要なのは地球の成り立ちです。地球は大昔、石の塊でした。雨が降って海ができ、波が岩盤を碎いて、やがて微生物が発生し、生命が誕生してきたわけです。最初に1センチの土ができるのに1万年かかるといわれています。

## 地球の起源に魅せられ、パワーを存分に引き出す

### 断食から始まった有機の道



小さいときから剣道をやつていて日本一になつたこともあります。中学生のときは青森秋田岩手県の東北大会で優勝して剣道に打ち込む日々を過ごし、剣道の推薦で明治大学に入りました。農大学生の当時、アメリカは日本の憧れの地で、アメリカを見ないと世の中を見たことにならないと考え、大学卒業後に青森県のりんご試験場で研修生として1年間勉強し、試験を受け、晴れて合格して、国際派米実習生として米国に渡りました。サンフランシスコからグレイハウンドバスに乗って、目的地だったオレゴン州ポートランド市の手前のユージーン市で朝、爆音に驚いて目が覚めました。飛行機が40メートルほど先を飛んで水田に種をばらまいていたんです。昭和46年、アメリカはすでにそういう時代でした。アメリカの広さ、技術にはなんばやつても勝てないなと思いました。

研修先の農家で日本にはないハムやベーコン、ソフトクリームを珍しがって食べていたら、剣道で痛めた古傷の腰痛がひどくなりました。「農業

### 人にもりんごにもカルシウムを



ギーがみんな海に流れしていくからです。ヨーロッパの大地はカルシウムが多いから、骨が太くて大きい。何百万年もかけて遺伝子が改良されているわけです。日本人は海藻や小魚で、神経の伝達に必要なカルシウムを補って生活してきたのです。カルシウムを少し多めに入れないと重量のある、病気に負けないかつちりしたりんごはできません。長い間研究してきたから、他のりんごを食べたら、どういう肥料を使つたかわかります。無肥料の作物は、さっぱりしてコクや甘み、パンチ力が少ない。化学肥料を使うよりももちろんいいけれど、本当にパワーがあるのは何かと私は追求しました。研究好きなのは代々の血筋で、勉強すればするほど疑問が湧いて探究した結果、いろいろなことがわかり、面白いりんごができてきました。

### 皮はもちろん、芯や種まで



3・8ヘクタールほどのりんごの圃場の61アールで、有機JAS認証を取得しています。防除は有機JASで許容されている硫酸銅や硫黄剤、放線菌などの資材のみ利用し、虫が嫌がる波長や光線などを手間とお金をかけてあらゆる工夫をしています。

こここの気候はおそらくりんごに日本一です。山

## 東洋医学に精通した「百姓先生」

りんごの圃場から車で40分ほどの八戸市で、留目さんは「和樂堂治療院」を営んでいる。大学を卒業して10年経つてから、東京鍼灸柔整専門学校に3年間通い、免許を取得了という。

「腰痛を自分で治そうと橋本敬三先生から見よう見まねで操作法を勉強しました。免許取得後は、アメリカのカイロプラクティックと東洋医学の良い面をミックスする研究をしたんです」

留目さんによると「頭の百合、胸の壇中、自律神経」が人体の重要なポイントで、あとは太陽と月のエネルギーをふんだんに取り込んで胃と脾臓を正常に働かせることが健康の秘訣だという。また、留目さんが栽培した、切っても酸化しない薬効の高いりんごを皮ごと食べれば、よい水が大腸から吸収されるそうだ。

「農業は全部投資です。自転車操業で苦勞しましたが、治療もしていたし、かあちゃんが治療院で生活費を稼いでくれたから助かりました。金儲けが生きがいという価値観の

方もいますが、そんな人生はつまらない。これが自分の生きた証、信念です」

さまざまな体の不調や体質改善に対応。  
1回5,000円。要予約。  
和樂堂治療院 TEL:0178-43-4552



があつて下が岩盤で川に囲まれ、風水で「龍の舌」といわれる氣の集まる地形です。うちのりんごの葉っぱが上を向いて厚くて元気がいいのは畑に撒くものがいいからです。糖分を蓄え、実をおいしくするというときに葉を摘むのは無駄な労力です。私のりんごは芯や種まで食べられます。種の中の仁が腸の働きをすきと整えます。このりんごを中心にして、医者や料理家など、いろいろな人たちと連携して、千円くらいの低価格で誰でも利用できる「健康道場」をこしらえるのが夢です。

ただおいしいアップルパイを作るのではなく、研究好きなのは代々の血筋で、勉強すればするほど疑問が湧いて探究した結果、いろいろなことがわかり、面白いりんごができてきました。

「1日1個のりんごで医者いらず」の意味を正しく理解してもらえば料理もグレードアップします。東洋医学を勉強した人たちに診療の指導したい。研究した技術を活用すれば、たくさんの人々を健康にできると40年かけてようやくわかりました。

「地球がしていないことはするな」という師の教え通り、これからも公害を出さず、生態系を守っていきます。



土が柔らかく、実の重量で沈んでいくというりんごの木の下で、「大変ですけど楽しい」と就農5年になる娘の佳奈さんと