

# 福岡正信 自然農園

## 農園だより 晩秋号

瀬戸内海に面し、里山が広がる温暖な愛媛県伊予市。  
自然農法の提唱者・福岡正信から三世代にわたり  
「自然農法」で、小さな農園を営んでいます。  
今月もみなさまに、作物のこと、日々のこと、  
なりわいへの想いをお届けします。



## 秋も深まってきました

朝晩の冷え込みが印象的な今日この頃。  
早く目覚めた朝はまだ薄暗い空に澄み切った空気が  
清々しく、麗らかな秋晴れの日中は  
何だかココロがワクワクします。

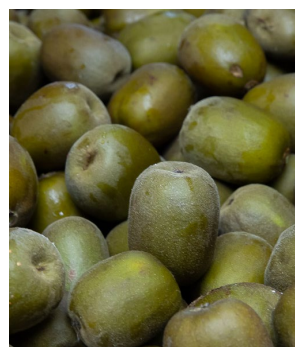
そんな四季が奏でる日常で、自然を愛でる生活。

日々、反省

日々、前向きに

そして日々、感謝

いつもありがとう。





# イチョウ畑では銀杏の収穫が始まっています



わたしたちの農園では、いろんな種類の樹木を植えています。その一つがイチョウの木です。人里離れた急斜面の山肌で、100本ほどを育てています。

銀杏の収穫シーズンがやってきました。

実をつけるという最後の大仕事を

樹木は一生懸命行っています。

そんな風景も想像しながら、

農園の銀杏を味わってみてくださいね。

## 銀杏おすすめの味わい方

シンプルが一番！ 銀杏ごはん

まず、殻を割ります。最近では、殻割りの道具も売っているので、あると便利。あとは、塩茹でして薄皮をむき、玄米と一緒に炊飯器で炊き込むだけ。銀杏を味わうなら味付けはシンプルに塩がおすすめ。ほのかな苦みとホクホク食感がお米にとっても合うんですよ。銀杏の愉しみ方をもう一つ。農仕事の休憩時、殻ごと中華鍋で炒ってみんなで食べています。



夏から秋へと季節の変わり目で、体調管理がとても大切な時期となりました。

皆さまのご健康の一助となりますように、

当園の100%フレッシュジュースを期間限定で割引価格にて販売しております。

そのままホットドリンクや「お水・生姜・蜂蜜」などと合わせて特製ドリンクとして、身体の中からポカポカ生活を始めませんか!? 特に、グレープフルーツジュースのホットドリンクは、「落ち着き」や「気分」などで常温よりも優れた研究結果もあるようです。

暑い時期だけと思いがちな柑橘ジュースを皆さまのアイデアで楽しんでいただけますと幸いです。是非、この機会によりしくお願いいたします。



11月  
販売予定の商品

・お米（ヒノヒカリ） ・キウイ（グリーン）  
・銀杏 ・フェイジョア ・お米の“わら”

※天候等により販売日を変更する可能性があります。