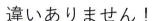
「北国」である新庄の春は、福寿草も梅も桜も桃の花も水仙もたんぽぽも菜の花も、一斉に花を開きます。

新庄市と金山町の境にそびえ立つ神室連峰に降り 積もった雪は、雪どけ水となり豊かな地層を通り ミネラル豊富で良質な水になり、流れ下ります。 その水を使って作った納豆はさらに美味しいに









~モニターが進んでいます!~

前回の通信で募集致しました"納豆モニターさん"ですが、38人もの方からご応募を 頂きました。

近年、子供の発達障害やうつ病、自閉症、高血圧、糖尿病などの成人病など、昔はあまり見られなかった病気がおどろきの速度で増えており、その有力な原因として腸内環境の悪化(悪玉菌の増加)を指摘する専門家の先生のお話を聞きました。

「納豆とご飯」どちらも「善玉菌」を増やす「決め手」になるのではないか!

と考えて、ご応募頂いた方全員にモニターをお願いする事に致しました。

「納豆を食べるとお腹が良くなる(善玉菌が増える)」という「うわさ」が本当なら素晴らしいことだと思います。

まだ途中ではありますが、いろんな情報が入ってきており、結果がとても楽しみです。 モニター終了後、納豆通信にて結果を詳しく報告致しますので、**お楽しみに!**

納豆レシピ紹介





"納豆レシピ"**募集中!** 下記へ郵送かFAX

又はメールを下さい (^.^)/~~

☆いつもの納豆ご飯をひと工夫☆

~材料~(約2~3人前)

- ・納豆 1パック ・刻みネギ 適量
- ・青のり 適量 ・醤油 適量
- ・揚げ玉 お好み
 - ~作り方~
 - ①材料を混ぜるだけ!

(揚げ玉はお好みで入れてください)

- ◆ご飯にかけても良し!
- ◆やっこにのせておつまみでも良し!

☆水菜としらすの納豆あえ☆

~材料~(約2~3人前)

- ・納豆 1パック · 水菜 100g ・しらす 50g
- ・醤油 適量・からし お好み~作り方~
 - ①水菜は2~3cmの長さに切る
 - ②納豆に醤油を入れ(お好みでからしも入れる) さらに、しらすを入れて混ぜる
 - ③水菜の水分をきゅっとしぼって加えて、さっくり混ぜ合わせたら出来上がり!
- ◆栄養たっぷりシャキシャキ食感のサラダです!!

「ただ、ただ、恐ろしいことです。」

私事で恐縮ですが、1ヶ月ほど前、肩こりが極度に嵩じて、首も肩も全く動かず、自分の頭を自分で持ちげることができず、起き上がることができなくなりました。折から、熊本の地震が発生しました。いつまでも治まらず被災地の人々の困惑と不安が続く中、もし、今の状態で私が被災者になっていたら・・・と思うと、本当に怖い思いをしました。

"熊本の地震は北方ばかりか南の方の活断層への動きもある"とか・・・。

「鹿児島の川内原子力発電所は止めない」と強弁する政府の強気。

「今だけでも止めてほしい」と願わない住民がいるでしょうか。 住民の希いも声も一切届かないという政府の存在は

ただ、ただ、恐ろしいことです。 (納豆工房代表 佐藤あい子)



一人用の納豆はないのですか?

お客様より「小粒納豆、ひきわり納豆、一人用の少量の納豆がないか?」などと聞かれることが度々あります。 大変申し訳ないのですが、当社の豆むすめは自社栽培大豆を100%使用しており、大豆の量、設備の規模などに限界があり多様なニーズにお応えできかねているのが現状です。 少しずつ分けて召しあがり、包みなおして冷蔵庫に入れ

ていただいても数日は固くならないようです。

宜しくお願いします。

996-0091 山形県新庄市十日町1590 農業生産法人何新庄最上有機農業者協会

纳豆工房 豆むすめ

TEL:0233-32-0306 FAX:0233-32-0307 E- mail / natto@dc4. so-net. ne. jp (営業時間:月~土 8時~17時)※定休日: 日·祝祭日