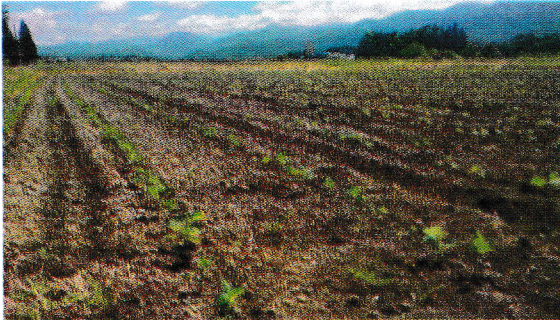


## 納豆工房 豆むすめ通信 第5号



(芽が出始めた大豆畑)

今、新庄市は、緑一色がまぶしい季節になりました。大豆畑の「種まき」も終わり、畑にはたくさんの初夏があります。

新庄の田や畑は冬の間、大雪の下でじっと休むからこそ夏に元気な作物が育ちます。

今年の大豆もきっとおいしくなりますよ☆シ



(代表 長田邦彦)

### 第2回目モニターさん募集！！(お腹のよくない人限定)

#### ー第1回目モニターさんの結果報告ー

「納豆を食べるとおなか(からだ)がよくなるってほんとかな・・・？」というテーマのもとで40名のモニターさん、ご協力頂き有難うございました。お返事をいただいたのは38名でそのうち26名の方が直接お腹の状態にふれ「下痢や便秘がよくなった」と書いておられました。また4名の方(全体で79%)が、体の調子が良くなったと報告されています。

そこで！《※個別の感想を全員分、一言ずつですが別紙に記載しました。ご覧下さい！》

### 第2回納豆モニターさんを募集(お腹の状態が良くない人に限定して)

～応募条件～【納豆1ヶ月分贈呈<申し訳ありませんが送料900円のみご負担下さい。>】

- ・お腹の調子が良くない方(例：下痢しやすい、便秘気味、ときどき腹痛があるetc・・・)
- ・1ヶ月間、一日一食ご飯と一緒に納豆を食べる(その時、おかずは少なめがいいですね)
- ・1ヶ月後、モニター開始前後での変化をレポートとして郵送かFAXにてお返事を頂ける方
- ・6/24(金)応募の締め切り(同封致しました応募用紙に記入し郵送かFAXにて返信して下さい。)

～ 期間 ～

◆ モニター実施期間 7/1～7/30

お腹の調子がいまいち良くないという方！

ご応募、お待ちしております！！



# 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(^^)/~~~  
(出来れば写真をそえて下さい)

## ◆ 焼き納豆丼

～材料～ (1～2人前)

- ・納豆 1パック (90g)
- ・卵 1個
- ・(サラダ油、削り節、醤油) 適量
- ・ごはん

～作り方～ ①フライパンの中央にサラダ油適量

を入れて中火で 熱し、納豆を入れる

② 納豆の中心部分にくぼみを作ってしばらく焼き、ジグジグと音がしてきたら、くぼみに卵を割り入れる

③ 水小さじ1をフライパンに入れ蓋をし、弱火で約3分程、蒸す

④ 丼にご飯を盛って③をのせ削り節を散らす

※お好みで醤油を少々かけても美味しいです！

☆いつもの納豆ご飯を丼ものに (^^)v

## ◆ 納豆とわかめの生姜ポン酢和え

～材料～ (1～2人前) ・納豆1パック (90g)

- ・わかめ(戻して) 40g
- ・おろし生姜 小さじ2
- ・ポン酢 大さじ1
- ・いりごま お好み

～作り方～

① 乾燥わかめは水で戻し水気を切っておく

② 調味料を合わせわかめと納豆と混ぜ合わせて、器に盛り付けたら完成！

※ごま油を入れても美味しいです！！

☆すぐに出来る、和え物 (^^)♪

あい子お婆さんの  
おせっかい育児学

納豆工場の裏の畑にもナス  
やキュウリピーマン等の野菜  
を植えました！自然の中  
でたくさん太陽を浴びて  
元気に育ってほしいです☆



## 「おんぶ」と「だっこ」ー赤ちゃんの視線の先にー

5月の連休、久しぶりに公園に出てたくさんの親子連れに出会いました。ベンチに座って赤ちゃんの顔をじっと見つめてほほ笑むお母さん。一刻も離さないよ、というように何度も顔を近づけて抱きしめるお父さん。

その気持、わかる、わかる。

でも、ふと気付くとおんぶされている幼児が、今はほとんどいないのですね。「昔はねえ・・・」私は思わず老人語をもらしかけて、自分で苦笑してしまいました。

「おんぶ」か「だっこ」か、「本当はどっちがいいのかなあ」

一番大きな違いは、その時の赤ちゃんの視線の先に何が見えているかではないのかなあ。

だっこされた赤ちゃんに見えるのは、いつもそこにいるママ、パパの顔・・・。見つめ合う親と子親子にとって、それは至福の時ではありますね。

それに対して「おんぶ」の時、赤ちゃんが見ているのは親の進む前方で、ママの顔ではありません。つまりママと同じ方向を見ているのです。

「ぶーぶー！」「ワンワン！」子供は足をつっぱり、ママの背中を叩いて叫びます。

「うん、うん、ブーブー早いね！」「ワンワンの赤ちゃんかわいいね」母と子の会話がはじまります。

わたくし的には、そちらの方がおすすめなんですけどねえ。

(佐藤 あい子)



## ホームページ開設のお知らせ

「納豆工房 豆むすめ」のホームページが出来ました！畑の情報や商品の情報などなどアップしていますので、ぜひご覧ください(^^)/

URL: <http://www.mamemusume.com/>

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

納豆工房 豆むすめ

TEL:0233-32-0306 FAX:0233-32-0307

E-mail / [natto@dc4.so-net.ne.jp](mailto:natto@dc4.so-net.ne.jp)

(営業時間:月～土 8時～17時)※定休日: 日・祝祭日