

今月の ことば	みかんの農薬撒布をめぐる一断片……柳原一徳	2
特集	オーガニック立国への道 第6回オーガニックライフスタイルEXPOより	5
連載	Re:とりっぷ ③ ミシュラン三ツ星でリセット……島村菜津	14
書評	新刊EXPRESS 『世界一美味しい「プロの手抜き和食」安部ごはん ベスト102 レシピ』	17
連載	メディカルエッセー ③⑥ ナッツは太りやすい? …… 作田英成	18
連載	しんちゃんのおよろず相談所 ⑦⑩ 病気・自然療法講座11 生理痛……山村慎一郎	20
連載	マクロビオティックoneテーマ ⑦⑩ 宇宙生理学入門21 思考が現実をつくる……岡部賢二	24
連載	圭楽堂のカルテ ⑩⑫ ご飯がおいしい……西下圭一	26
info	はじめてむすびを手にする方へ	28
info	2021年1月～11月号むすび誌総目次	29
連載	メイド イン オーガニック ⑤⑩ 椿ファーム	33
レシピ	きほんの滋味旬菜 「蓮根団子鍋」……島田弘子	34
料理教室	クッキングスクール通信 体験レポート……城 里江	38
info	旬情報 ムソーからのお便り ⑤⑥ ムソー 有機ごま塩	40
ネットワーク	正食クッキングスクール・ネットワーク教室のご案内	42
連載	竜昇のノンクレド紀行 ⑨ 月曜日をマクロデーに……幸田竜昇	44
連載	宝は足元に在る ⑪ 代々モノ 手造り鋳起銅器……保坂浩輝	46
PR	自然食品ショップガイド	51
	おたよりひろば	56
info	『食育入門』のご案内	58
info	正食クッキングスクール レギュラー教室のご案内	59
	むすびのむすび	60
info	山村慎一郎の子育て講座のご案内	61
info	宇宙生理学講座のご案内	62
info	山村塾・日本総合医学会関西西部会からのご案内	63