

今月の  
ことば

「天然稲わら納豆」から地域の食を考える……上條貴子

2

特集

## 保田ぼかしでおいしい有機野菜を

5

保田茂・兵庫農漁村社会研究所理事長の講演より

連載

Re:とりっづ ⑬ 65歳で島に移住した太郎さんのスローライフ……島村菜津

12

いい話はみんなでシェア! ⑤ 歯科医師 大林京子さん……水城一角

14

info

書籍『正食おもてなし料理』のご紹介

17

連載

メディカルエッセー ④⑥ エムトールを抑えたい……作田英成

18

しんちゃんのおよず相談所 ⑧② 病気・自然療法講座21 番外編 孤独……山村慎一郎

20

マクロビオティックoneテーマ ⑧② スローライフのすすめ7 野菜をのんびり料理する……岡部賢二

24

圭楽堂のカルテ ③⑩ 真実の大豆……西下圭一

26

レポート

米国オーガニック文化史を読む

28

info

むすび誌バックナンバー

32

連載

メイド イン オーガニック ⑤⑥ 株式会社 星めぐり社

33

レシピ

## きほんの滋味旬菜

34

「煎り玄米のリゾット」……島田弘子

料理教室

クッキングスクール通信 体験レポート……梅崎英央

38

レポート

わが子のアレルギー体験から正食の道へ

40

info

旬情報 ムソーからのお便り ⑥① 有機アップルビネガー

44

連載

竜昇のノンクレドASEAN紀行 ⑯ 南国の身土不二とは……幸田竜昇

46

PR

自然食品ショップガイド

51

おたよりひろば

56

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

58

むすびのむすび

60

info

2023年 年賀広告掲載のご案内

61

山村塾・望診法指導士養成講座のご案内

62

宇宙生理学講座 / 「菌山街道」のご案内

63