

「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第 48 号（発行日：平成 27 年 9 月 1 日）

シリーズ ここが知りたい手賀沼トラスト

第 7 回 赤米と根戸新田

赤米

図を見てほしい。江戸時代の稲刈り風景だ。普通なら端から順番に刈っていくはずなのに、二人とも稲列の間に入って刈っている。何をしているのだろうか？ これは赤米を刈っているのだ。

江戸時代、赤米は年貢用の白米の列の間に植えられることが多かった。8 月には収穫でき、脱粒しやすいので簡単に脱穀でき、農民の食用米となる。そのうえ、長い藁がとれるので、秋の農繁期の前に屋根の葺き替えをすることができた。

赤米には中世にインドから渡来したインディカ型赤米（^{だいとう}大唐米）と、それ以前に渡来していたジャポニカ型赤米があった。寒冷地ではジャポニカ型が、それ以外ではインディカ、ジャポニカ両型が植えられていたという。インディカ型の大唐米は条件の悪い土地でも短期間に育つので、新田が開発されるとまず栽培されたようだ。



大唐米の収穫
西尾市岩瀬文庫所蔵「耕稼春秋」より

根戸新田



新田開発は 17 世紀（江戸時代初期）に急激に進んだ。列島大改造ともいうべき開発が行われ、耕地面積は倍増した。分家した次男・三男も土地を得ることができるようになり、人口も激増した。

しかし、急速に農地が増えた結果、肥料不足や乱開発がもたらす治水の悪化など、資源循環のバランスが崩れ、18 世紀になると新田開発は停滞したようだ。

根戸新田も寛文年代（1661-73）に開発が始まった。船戸圃場の近くに水神様があるが、安永 5 年（1776）の根戸新田検地帳に記載されている（「我孫子市史」より）。たびたび洪水におそわれる新田を守るために創建されたのだろう。今でも船戸圃場の地権者の神戸家が管理している。

江戸時代の根戸新田にも赤米が植えられていたのだろうか？ 赤く染まった稲穂が一面に広がっていたのだろうか。

今、トラストの赤米も一番早く実る。昨年も白米よりも早く刈り取った。今年もいち早く頭を垂れている。

トラストの赤米はどちらの型なのだろうか？ 遠藤先生に聞いてみたところ、赤米はジャポニカ型だろうが黒米はインディカ型ではないか、ということだ。



ルーツを知った今年は、江戸時代の農民になった気持ちで赤米を食べてみることにしましょう。

参考資料：『江戸日本の転換点－水田の激増は何をもたらしたか－』 武井弘一

とうもろこし



今回は、とうもろこしのお話です。

新鮮で美味しい、とうもろこしの見分け方

「頭のひげが濃い茶色でふさふさしたもの」を選びます。このひげ、実は「めしべの花柱」。ひげ1本が粒1個ずつとすべてつながっているのです。そこで、数が多いほうが、粒もぎっしり詰まっているのです。熟すにつれて色が濃くなってきます。また、軸の切り口がみずみずしく、持った時に重みがあり、外皮（葉の部分）が鮮やかな緑色のものが新鮮です。皮がないものなら、先端の粒を見てください。完熟度が8割程度のもを選びます。下のほうと同じくらい熟していると、実が入りすぎて固くなり、甘さも少し落ちていきます。

美味しいゆで方・保存方法

とうもろこしは、「お湯を沸かしてから畑に取りに行け！」と言われるくらい、鮮度の劣化が激しい野菜（収穫してから常温で1日置くと、その甘味も栄養も半減するとも言われます）です。そこで、購入したら、まずはその美味しさを逃さないよう、ゆでてから粒を取り、いろいろな料理（かき揚げや炒め物、スープなどなど）に使うのが基本です。

⑦「皮付きの場合」初めに鍋に湯を沸かし、そこへ5～6枚皮をつけたままのとうもろこしを入れて、15分ゆでます。粗熱が取れたら皮をむきます。

⑧「皮がない場合」今度は、水からゆでます。沸騰後3～5分でざるに取り、後は余熱で仕上げます。そうすると、みずみずしいのに歯ごたえある、ぷりぷりの状態が保てます。

他にも、農教室には、皮付きのままさっと洗って、レンジで「チン！」（500Wで4～5分）する強者もいらっしゃるそうです（笑）。いろいろ試してみるのも楽しいですね。

保存方法は、ゆでたものが熱いうちにラップできちんと包み（そうすると粒にしわが寄らず綺麗に保存できます）、冷めたら冷蔵庫へ。それでも3日以内に食べきります。それ以上長く保存したい場合は、ゆでたものを輪切りにするなどして、密閉袋に入れ、冷凍庫へ。

とうもろこしの栄養について

糖質やタンパク質が主成分で、野菜の中では高カロリーです。でも、特に粒の根元の「胚芽」部分には、抗酸化作用のあるビタミンEやB1、B2、カリウム、亜鉛、鉄（ヘモグロビンの成分として全身に酸素を供給）などの体にとって大事な栄養素が詰まっています。そして、リノール酸にはコレステロール値を下げる働きがあります。さらに、食物繊維も豊富なので、腸をきれいにしてくれるという、女性にはうれしい！効果もあります。そこで、この大事な部分が無駄になってしまわないよう、丁寧に粒を取ることがコツです！

さらに、捨ててしまいがちな「ひげ」の部分ですが、漢方では「^{ハゲ}南蛮毛」と呼ばれる生薬のひとつ。利尿作用が強く、膀胱炎や体のだるさ、むくみの治療に等に使われているそうです。「ひげ」を、とうもろこし1本分（洗って陰干ししておく）と、炒った黒豆5gをティーポットに入れて、お湯を注いで2～3分蒸らしてカップに注ぎます。簡単薬膳ドリンク（2人分）の出来上がりです。

（薬膳料理家、坂口すみさんの「子宮力アップレシピ」より）

こうして、「ひげ」まで利用できるとうもろこし。他にも、粒を取った軸にもまだまだうま味が残っているので、シチューやポトフを煮るときに、いっしょに入れると味に深みがでますし、その後は碎いて、皮とともに家庭菜園の堆肥に利用できます。企業でも、不要になった軸の部分は、建材やキノコ栽培の培養土として使われているそうです。このように、とうもろこしは、無駄なところの一切ない万能選手です！



ジュニア野菜ソムリエ 高橋弘美

8月の活動報告



ひまわりの種取り
寺田さん製作の機械で大幅に能率アップ。

かかしも元気に並びました

かかしコンテスト結果

トラスト

- 1 うなきちさん (中澤チーム)
- 2 風小僧 (原チーム)
- 3 ウソップ (永谷チーム)

外部

- 1 うなきちさん (南新木のお家)
- 2 筋肉カカシ
- 3 お花をもってる女の子

朝日 LEISURE SPORT CULTURE れすか

〒277-0852千葉県柏市旭町1-4-19-3F 西04-7143-4021 FAX:04-7143-3452

世代を超え水田を守る
8/22 かかし祭りで人気投票も
手賀沼トラストの試み



8	2	日	8:30	~	12:00	城址 みかん山	管理場所G	定例活動、竹ホーキ作り、城址の草刈 みかんの摘果、ジュース作り	20	名
8	6	木	17:00	~	18:00	三角田圃	遊休農地G	除草	1	名
8	7	金	17:00	~	18:00	三角田圃	遊休農地G	除草	1	名
8	8	土	8:30	~	11:30	日暮会場	里山農教室G	たんぼ周辺除草、柵管理、スィカ・カボチャ収穫	42	名
8	12	水	17:00	~	18:00	三角田圃	遊休農地G	除草	1	名
8	13	木	17:00	~	18:00	三角田圃	遊休農地G	除草、間引き	1	名
8	14	金	17:00	~	18:00	三角田圃	遊休農地G	除草、間引き	1	名
8	16	日	8:30	~	12:00	城址 ミカン山 蓮田 たんぼ	管理場所G	道路清掃除草、駐車場除草 ミカンの木の周辺除草 畔の除草 畔の除草	13	名
8	22	土	8:30	~	11:30	日暮会場	里山農教室G	かかし祭り、ニンジン播種、ソバ圃場肥料散布	53	名
8	22	土	9:00	~	11:30	日暮会場	交流G	かかし祭り(外部参加者30名)	83	名
8	22	土	13:20	~	15:30	船戸圃場	遊休農地G	翌日からの種取り準備	7	名
8	23	日	9:00	~	16:30	船戸圃場	遊休農地G	ひまわり種取り	17	名
8	24	月	9:00	~	11:00	船戸圃場	遊休農地G	ひまわり種取り	21	名
8	24	月	11:00	~	12:00	三角田圃	遊休農地G	刈払機除草、畝間は手作業除草	17	名
8	25	火	9:00	~	12:30	日暮駐車場	遊休農地G	ひまわり種天日干し、米倉庫に一時保管	7	名
8	26	水	10:00	~	12:00	日暮うめさん宅	事務局G	農機具点検	2	名
8	27	木	9:00	~	12:00	日暮会場	竹教室	竹教室	?	名
8	27	木	14:00	~	16:40	市役所	事務局G	消費生活展実行委員会	1	名
8	28	金	15:00	~	16:00	三角田圃	遊休農地G	除草	1	名
8	29	土	8:30	~	11:30	日暮会場	里山農教室G 合同活動	ソバ播種、ハザ設置(半分)	46	名
8	29	土	12:00	~	?	日暮会場	野菜ソムリエ	ベジフルシビ(トマト又はカボチャ)、夏野菜のサガ		名
8	29	土	13:30	~	14:30	日暮うめさん宅	事務局G	打ち合わせ	3	名
8	30	日	17:00	~	19:00	けやき10階	事務局G	定例理事会	12	名

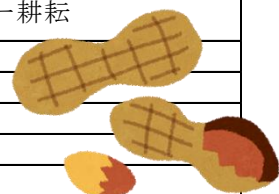
9月・10月の予定

いよいよ実りの秋！

新米・ゆでラッカセイ・焼きイモ、新ソバ……

天高く人肥ゆる秋！ とないそうですね。

9	1	火	～	9月6日(日)	駐車場	遊休農地G	①ひまわり種天日干し、②唐箕選別 ③保管(天気を見て日時を決定)
9	1	火	～	9月6日(日)	船戸圃場	遊休農地G	ロータリー耕耘・除草
9	5	土	8:30	～	11:30	日暮会場	里山農教室G ダイコン播種、雑管理、古代米稲刈、ハサ作り
9	6	日	8:30	～	12:00	城址 ミカン山	管理場所G 定例活動 城址ベンチ整備 除草、施肥
9	12	土	8:30	～	12:00	日暮会場	里山農教室G 合同活動 稲刈り
9	19	土	8:30	～	12:00	日暮会場	里山農教室G 合同活動 稲脱穀
9	20	日	8:30	～	12:00	城址 ミカン山	管理場所G 定例活動 栗拾い
9	24	木	9:00	～	12:00	日暮会場	竹教室 竹教室
9	26	土	8:30	～	12:00	日暮会場	特別コース 特別コース
9	26	土	13:00	～	17:30	けやき2階	事務局G あびこ市民活動メッセ (27日は6時からレセプション)
9	27	日	9:00	～	15:00	けやき10階	事務局G 定例理事会
9	?					日暮会場	野菜ソムリエ ベジフルル(ナス)、魚・竹のおろし方1
10	3	土	8:30	～	11:30	日暮会場	里山農教室G 圃場管理、糶摺り
10	4	日	8:30	～	12:00	城址 ミカン山	管理場所G 定例活動 レモン、ポポー、アジサイ植樹
10	4	日	8:30	～	12:00	船戸圃場 三角田圃	遊休農地G ①堆肥散布、②ロータリー耕耘
10	10	土	8:30	～	11:30	日暮会場	里山農教室G ラッカセイ収穫
10	15	木	14:00	～	16:40	市役所	事務局G 消費生活展実行委員会
10	17	土	8:30	～	11:30	日暮会場	里山農教室G サツマイモ収穫
10	18	日	8:30	～	12:00	城址	管理場所G 定例活動
10	18	日	9:00	～	12:00	日暮会場	事務局G 市民活動交流会
10	20	火	9:00	～	12:00	船戸圃場 三角田圃	遊休農地G ①ロータリー耕耘、②圃場周辺除草
10	21	水	9:00	～	12:00	船戸圃場 三角田圃	遊休農地G 第一回菜の花播種(2回に分けて播種する。 2回目は11月1日)
10	22	木	9:00	～	12:00	日暮会場	竹教室 竹教室
10	24	土	9:30	～	12:00	けやき10F	特別コース 特別コース
10	25	日	16:00	～	18:00	けやき10階	事務局G 定例理事会
10	30	金	?			?	事務局G 利根川流域フォーラムシンポジウム
10	31	土	8:30	～	12:00	日暮会場	里山農教室G 合同活動 ソバ刈り取り
10	?					日暮会場	野菜ソムリエ ベジフルル(人参)、魚・竹のおろし方2



発行責任者 遠藤織太郎 (TEL: 04-7182-0387) 編集責任者 富沢 崇 (TEL: 04-7115-1109)

事務所: 我孫子市白山二丁目 13 番 5 号

e-mail: info@teganuma-trust.jp

ホームページ: http://teganuma-trust.jp/