

# 「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第 55 号 (発行日：平成 28 年 4 月 1 日)

## 平成 28 年度里山農教室 始まる

**新入生 17人 総勢 80人!**  
**今年度から 2チーム制、**  
**その下にサブチームを設けました。**

統括講師 遠藤織太郎  
 統括リーダー 福井教之  
 サブリーダー 富沢崇、永谷和敏  
 川瀬邦子、栗山千代子、中野和子  
 舛本海洋治、桐石二男、福田憲次  
 アシスタント 安倍正純、高井宏之  
 アドバイザー 日暮知男

ナガヤ カズトシ 永谷 和敏(チームリーダー)			ヨシダ アキラ 吉田 明(チームリーダー)		
永谷 A チーム			吉田 A チーム		
1	オオモリ タダシ 大森 正	サブリーダー	1	ウキタ トシマル 浮田 敏丸	サブリーダー
2	ユハラ キヨシ 湯原 清	サブリーダー	2	クロダ フクオ 黒田 福男	サブリーダー
3	ナカノ イサオ 中野 勲	チームサポート	3	エンドウ ヨウコ 遠藤 洋子	チームサポート
4	ヨシダ コウイチ 吉田 孝一	チームサポート	4	ナカガワ カズマ 中川 和馬	チームサポート
5	ササキ コ 佐々木 マサ子	チームサポート	5	ハラダ ケイコ 原田 絳子	チームサポート
6	マズダ ケイコ 増田 慶子	チームサポート	6	アラキ ノブユキ 荒木 信行	チームサポート
7	オカダ セイイチ 岡田 誠一	チームサポート	7	スガ チカシ 須賀 幾志	チームサポート
8	マツバヤシ ノブヨシ 松林 信義	チームサポート	8	カトリ トミオ 香取 富夫	2 年生
9	イトウ マキ 伊藤 真紀	2 年生	9	コンドウ ヨシカズ 近藤 好一	2 年生
10	エノモト ノブアキ 榎本 信明	2 年生	10	サイカ 雑賀 いずみ	2 年生
11	コウダ ヤスコ 幸田 康子	2 年生	11	タナカ トシヒコ 田中 稔彦	2 年生
12	コダカ テツオ 小高 鐵男	2 年生	12	ヒロサワ アキコ 廣沢 晶子	2 年生
13	ヌマモト ハルキ 沼本 春樹	2 年生	13	ウメザワ カズオ 梅澤 一雄	1 年生
14	イナバ トシオ 稲葉 敏夫	1 年生	14	ハヤシ ヒロユキ 林 裕之	1 年生
15	フジサワ シンゲル 藤沢 茂	1 年生	15	ミス ヤスオ 三須 安雄	1 年生
16	ワタナベ ヨシノリ 渡辺 功典	1 年生	16	ヤマグチ ミヤコ 山口 美也子	1 年生
17	オオコシ ヒロシ 大越 弘順	1 年生			
永谷 B チーム			吉田 B チーム		
1	サイ ツネオ 齋 恒夫	サブリーダー	1	ムラヤマ タダシ 村山 正	サブリーダー
2	オオバサミ エツコ 大狹 悦子	サブリーダー	2	ウサミ ヤスオ 宇佐美 康夫	サブリーダー
3	クロサカ ヒデオ 黒坂 秀雄	チームサポート	3	ハラ ユウイチ 原 勇一	チームサポート
4	タカハシ ヒロミ 高橋 弘美	チームサポート	4	ナナウミ イクミ 七海 伊久美	チームサポート
5	オオバサミ マサヨシ 大狹 正好	チームサポート	5	イイ マサル 飯野 坦	チームサポート
6	オノデラ テルヨシ 小野寺 輝芳	チームサポート	6	オカムラ トシオ 岡村 敏生	チームサポート
7	シマオカ トシオ 島岡 利夫	チームサポート	7	ミヤタケ マサコ 宮武 昌子	チームサポート
8	ナガツマ タケン 長妻 猛	チームサポート	8	サトウ ユキノブ 佐藤 幸信	チームサポート
9	ナカニシ キヨシ 中西 巨司	チームサポート	9	スズキ クミコ 鈴木 久美子	2 年生
10	アキクボ サトル 秋久保 暁	2 年生	10	ホンマ トウイチ 本間 東一	2 年生
11	ミムラ ナルアキ 三村 成章	2 年生	11	マルヤマ ヤスオ 丸山 保雄	2 年生
12	ミヤザワ ノブヒロ 宮澤 信広	2 年生	12	イソダ カズケ 磯田 和邦	1 年生
13	ヤナイ コ 矢内 みつ子	2 年生	13	カネコ ヒロユキ 金子 裕是	1 年生
14	オカムラ スミオ 岡村 澄夫	1 年生	14	ニシ サオリ 西 佐緒里	1 年生
15	サカミヤ ハルオ 坂宮 春夫	1 年生	15	ヤマギシ ノリマサ 山岸 憲政	1 年生
16	イイノ スミユキ 飯野 純行	1 年生	16	ノト マサユキ 能登 正之	1 年生
17	マズブチ マコ 増渕 真子	1 年生			



いつまでも蕾のままぼけてしまった 原 (ジュニア野菜ソムリエ)

## 今回はブロッコリー

ブロッコリーは花の蕾を食べます。蕾を食べる野菜は少なく、みょうがやフキノトウくらいです。

ブロッコリーはケールから改良されたキャベツの花を食べる種がイタリアで品種改良されたもので、この変種がカリフラワーです。

ブロッコリーは収穫後ただちに低温保存しないと変色が進んでしまうため、かつてはカリフラワーが圧倒的に多かったのですが、低温倉庫と冷蔵車の開発と家庭での冷蔵庫の普及により、ブロッコリーの生産、流通が急速に拡大し、生産量は約13万トンとカリフラワーの6倍になっています。

## ブロッコリーの栄養価と効能

含まれるスルフォラファンという成分は癌予防やピロリ菌抑制効果があるとされています。ビタミンCも豊富で、gあたりで見ても、レモンよりも多く、食べる量からすると非常に有効です。疲労回復、かぜの予防、老化防止に効果があります。他にもビタミンB群、カロチン、葉酸が多く、ミネラルではカルシウム、鉄、カリウム等が多く含まれています。

特にブロッコリーの芽(ブロッコリースプラウト)は種が持っている栄養価に加え、発芽してからどんどん新しい栄養成分を作り出しているため、栄養成分が非常に多くなっています。スルフォラファンという癌予防効果のある成分はブロッコリーの20倍以上含まれています。また抗酸化効果は摂取してから3日間も効果が持続するそうです。

## おいしいブロッコリーの選び方

蕾が小さく、粒がそろっており、きっちりと詰まっているものを選んでください。房と房との隙間ができていたり、蕾が大きく粗いもの、軟らかいものは避けてください。色は鮮やかで濃い緑色のものを選んでください。表面が黄色っぽいものや切り口が変色しているものは古くなっています。

## 保存方法

袋に入れるかラップして、冷蔵庫の野菜室に立てて、保存してください。下茹でしたものは、水気を十分切って、キッチンペーパーを敷いた密封容器に入れて、冷蔵庫に保存してください。小分けして、冷凍保存してもいいです。

## 茹で方と調理

房をばらさず、軸を付け根で切り落とし、水に対して2%の塩を入れた熱湯に軸だけ先にお湯に入れ、次に房をかたまりのまま茹でる方が均一に茹であがります。また冷水につけないで、水気を切って冷ますほうが良いです。

サラダにしたり、炒めたり、鍋料理やスープに入れたり、パスタやピッツアの具にしてください。また茹でたものをミキサーにかけ、ピューレ状にしたものに調味料を加え、魚料理等のソースにできます。

# 菜の花栽培とイベント -No7

H27年度菜の花栽培イベント最終回

遊休農地活用部門

「菜の花畑散策と頭の体操」イベントは計画どおりに開催できましたが、二日目の19日(土)は雨天のため22日(火)に順延しました。(景観作物イベントで初めての順延)

今年の入場者は昨年より3倍以上【ビックリポン】

入場者の多くの声は

「菜の花がとてもきれい!」「花と沼の景色は他では見られない」「良い匂い」「面白かった」「楽しかった」「頭の体操が出来た」「難しかったけれど楽しかった」「ひまわりの時も来ます」等等……好評で大人も子供も楽しんで帰られました。

菜の花栽培からイベントまで作業に携わった会員の皆さまお疲れ様でした。

	3月19日(金)	3月20日(日)	3月21日(月)	3月22日(火)	合計
大人	91 名	315 名	478 名	234 名	1,118 名
子供	19 名	100 名	157 名	52 名	328 名
合計	110 名	415 名	635 名	286 名	1,446 名
昨年	15 名	74 名	140 名	215 名	444 名

この他に、写真撮影や開園時間外で入場した市民が多数いました。



広報あびこに掲載



リビングかしわに掲載

朝日新聞に掲載

読売新聞に掲載



No	イベント「頭の体操-なぞなぞ問題」
1	ウサギとバツとカエルに「お〜い!」と呼びかけても振り向かないものはどれ?
2	たぬきの宝箱には、何が入っている
3	あんぱん、食パン、カレーパン、この中で人の話を聞くのはどのパン?
4	アメリカの橋って何色?
5	歯を磨くことがキライな野菜は何?
6	陸上競技場にいつもある車って何?
7	自分でグルグル回っている本ってどんな本?
8	明け方にとっても嫌な臭いがする、東京の名所はどこ?
9	八百屋さんがトラックにピーマン、トマト、ナス、キュウリを積んで走って、急カーブで落としたものはなに?
10	ラクダとカメとサイが買い物をしています。何をかうのでしょうか?
答えはイベントスタッフに確認してください	

## 3月の活動報告

3	3	木	9:00	～	10:30	遊休農地	船戸圃場	圃場周辺の除草（葎の刈り取り）	5	名
3	3	木	9:00	～	16:00	遊休農地	宮前沼圃場	暗渠設置（4本）	17	名
3	6	日	8:30	～	12:00	農教室	各圃場	堆肥購入、施肥、堆肥砕作り	?	名
3	6	日	8:30	～	12:00	定例活動	各圃場 みかん山	農教室用圃場堆肥散布 北側ケヤキ伐採、前回未処理の丸木処分	24	名
3	12	土	8:30	～	12:00	農教室	各圃場	平成28年度開講式、刈エンテーション、落葉集め、肥料整理	58	名
3	12	土	11:30	～	13:00	ハーブ	なでしこ圃場	28年度の計画意見交換、圃場作業、お茶会	10	名
3	12	土	13:00	～	15:00	養蜂	日暮会場	巣箱作成、誘導板作成、巣殻の採取・保管	14	名
3	13	日	9:00	～	11:00	みかん山	みかん山	みかん山入り口の急斜面に6段の階段設置	1	名
3	17	木	9:00	～	12:00	遊休農地	船戸圃場	菜の花イベント準備	6	名
3	18	金	9:30	～	15:00	遊休農地	船戸圃場	菜の花イベント（19日は雨天中止）	1446	名
3	18	金	10:00	～	11:30	活動場所	みかん山	みかん山北側にあじさい4株植え付け	1	名
3	19	土	8:30	～	12:00	農教室	各圃場	堆肥、ほか肥作り	41	名
3	24	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	籠編み	14	名
3	26	土	8:30	～	12:00	農教室	各圃場	ジャガイモ植付、ネギ、ほかチャ播種、ほか肥切返し、暗渠清掃	64	名
3	26	土	12:00	～	18:00	野菜ソムリエ	アピスタ料理室	部会「ブロッコリー・玉ねぎのベジフルカルテ」の発表、各自得意な料理の披露	6	名
3	26	土	13:00	～	15:00	養蜂	日暮会場	巣箱設置、蜜蝋塗布、スズメ蜂誘引剤製造・設置	14	名
3	27	日	16:00	～	18:00	事務局	けやき10階	定例理事会	9	名
3	31	木	9:00	～	12:00	活動場所	みかん山	みかんの貝殻虫防除のマシン油乳剤散布	1	名

## 4. 5月の活動予定

4	2	土	8:30	～	12:00	農教室	各圃場	田んぼ畦塗り、ボカシ切り返し		
4	3	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	清掃、什器点検		
4	9	土	8:30	～	12:00	農教室	各圃場	稲予措、堆肥切り返し・ほか肥収納、植付準備		
4	10	日	9:00	～	12:00	みかん山	みかん山	果樹全体に施肥		
4	16	土	8:30	～	12:00	農教室	各圃場	稲播種、トモロコシ播種、暗渠清掃、植付準備		
4	17	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	清掃、城址管理		
4	21	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室		
4	23	土	8:30	～	12:00	農教室	各圃場	トウモロコシ播種、枝豆播種、植付準備		
4	23	土	12:00	～	13:00	ハーブ	なでしこ圃場	バジルフェネル等播種		
4	24	日	17:00	～	19:00	事務局	けやき10階	定例理事会		
4	?					養蜂	日暮会場	分蜂群捕獲		
4	?					野菜ソムリエ	日暮会場	部会（ベジフルカルテの報告）、料理教室		
4	?					みかん山	みかん山	ローズマリーの植え付け		
4	?					遊休農地	船戸圃場 三角田圃	菜の花刈り取り・除草		
4	?					遊休農地	船戸圃場 三角田圃 宮前沼圃場	ロータリー耕耘、排水溝整備		
5	7	土	8:30	～	12:00	農教室	各圃場	稲プール設営、スズメ定植、ほかチャ定植、植付準備		
5	14	土	8:30	～	12:00	農教室	各圃場	田植え準備、落花生播種、暗渠清掃、田んぼ除草		
5	21	土	8:30	～	12:00	農教室	各圃場	田植え、早苗饗		
5	27	金	9:00	～	12:00	遊休農地	船戸圃場 三角田圃	ひまわり播種		
5	29	日	14:00	～	18:00	事務局	けやき9階	定期総会、懇親会		
5	28	土	8:30	～	12:00	農教室	各圃場	圃場管理、堆肥切返し（2回目）、植付準備		
5	?					野菜ソムリエ	?	部会・課題のベジフルカルテの発表、料理教室		
5	?					みかん山	みかん山	みかん山全体の除草		
5	?					遊休農地	船戸圃場 三角田圃 宮前沼圃場	ロータリー耕耘		

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/