「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第 66 号（発行日：平成 29 年 4 月 1 日）

平成２９年度里山農教室　始まる

新入生　２８人　　総勢８５人！

新たに日直リーダー制を導入。
３年生以上は持ち回りでリーダーに。
さて、うまくいきますか？

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

Aチーム

1	大森　正	我孫子市	スタッフ
2	村山　正	我孫子市	スタッフ
3	荒木　信行	我孫子市	スタッフ
4	長妻　猛	柏市	スタッフ
5	岡村　敏生	船橋市	スタッフ
6	須賀　幾志	野田市	スタッフ
7	吉田　孝一	柏市	スタッフ
8	坂宮　春夫	我孫子市	2年生
9	能登　正之	柏市	2年生
10	三須　安雄	印西市	2年生
11	宮武　昌子	我孫子市	スタッフ
12	西　沙緒里	我孫子市	2年生
13	高木　茂	松戸市	1年生
14	今野　達則	我孫子市	1年生
15	佐野　秀造	柏市	1年生
16	髙崎　政昭	流山市	1年生
17	髙崎　加代子	流山市	1年生
18	醍醐　英子	松戸市	1年生
19	笠井　勝子	我孫子市	1年生

Bチーム

1	宇佐美　康夫	我孫子市	スタッフ
2	浮田　敏丸	柏市	スタッフ
3	大狭　正好	我孫子市	スタッフ
4	香取　富夫	北相馬郡	スタッフ
5	小高　鐵男	我孫子市	スタッフ
6	飯野　坦	我孫子市	スタッフ
7	飯野　純行	我孫子市	2年生
8	梅澤　一雄	流山市	2年生
9	藤沢　茂	我孫子市	2年生
10	大狭　悦子	我孫子市	スタッフ
11	増田　慶子	柏市	スタッフ
12	鬼島　秀雄	流山市	1年生
13	水沼　等	柏市	1年生
14	渡部　邦明	柏市	1年生
15	瀬上 照男	柏市	1年生
16	瀬上　秀美	柏市	1年生
17	山口　円佳	我孫子市	1年生
18	小林　奈々	印西市	1年生

Cチーム

1	原　勇一	我孫子市	スタッフ
2	湯原　清	柏市	スタッフ
3	西宮　和彦	我孫子市	スタッフ
4	近藤　好一	我孫子市	スタッフ
5	中西　巨司	鎌ヶ谷市	スタッフ
6	中川　和馬	我孫子市	スタッフ
7	林　裕之	柏市	2年生
8	稲葉　敏夫	柏市	2年生
9	岡村　澄夫	柏市	2年生
10	佐々木　マサ子	柏市	スタッフ
11	矢内　みつ子	守谷市	スタッフ
12	秀島　義信	我孫子市	1年生
13	藤井　良吉	印旛市	1年生
14	井上　喜英	柏市	1年生
15	石橋　洋一	柏市	1年生
16	山本　隆史	柏市	1年生
17	山本　エミ子	柏市	1年生
18	近藤　たみ	我孫子市	1年生

Dチーム

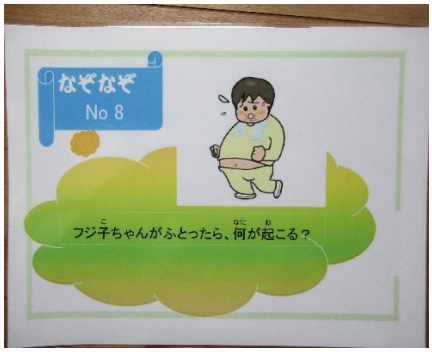
1	黒田　福男	我孫子市	スタッフ
2	丸山　保雄	柏市	スタッフ
3	本間　東一	柏市	スタッフ
4	田中　稔彦	我孫子市	スタッフ
5	三村　成章	柏市	スタッフ
6	秋久保　暁	船橋市	スタッフ
7	渡辺　功典	白井市	2年生
8	山岸　憲政	我孫子市	2年生
9	松元　俊彦	我孫子市	2年生
10	遠藤　洋子	我孫子市	スタッフ
11	高橋　弘美	船橋市	スタッフ
12	米田　秀雄	柏市	1年生
13	堀内　省吾	鎌ヶ谷市	1年生
14	小泉　光久	我孫子市	1年生
15	藤井　隆司	柏市	1年生
16	白石　義信	柏市	1年生
17	沖田　令子	鎌ヶ谷市	1年生
18	宮坂　公野	我孫子市	1年生

平成２８年度

菜の花栽培とイベント　No6-1（最終号）

菜の花畑散策と頭の体操イベントが計画どおりに４日間開催されました。
イベントは風の強い日がありましたが、天気に恵まれ多くの市民に楽しんで頂きました。
入場者は菜の花の香りが漂う小路を歩きながらな、ぞなぞ問題と格闘し、答え合わせコーナーで「あ～なるほど・・・」、「難しかった・・」「全問正解！❀（ハナマル）で一す」等など・・・・
入場者およびイベントスタッフに病人や怪我人など出ず無事に終了しました。

月	日	曜日	入場者数 大人	子供	合計	天気	開催状況等
3	17	金	89　名	23　名	112　名	・晴れ、風強い	・広報「あびこ」、市ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ、アビプレ等に掲載
3	18	土	146　名	54　名	200　名	・晴れのち曇り	・閉園時間になっても入場者があり、1時間15分延長
3	19	日	147　名	60　名	207　名	・晴れ風強い	・午後お巡りさんから路上駐車の注意をうけた
3	20	月	172　名	93　名	265　名	・晴れ	・4日間通して歩道からの写真撮影者が多くいた
合計			554　名	230　名	784　名	・イベントスタッフ人数は4日間で56名、お疲れ様でした。	



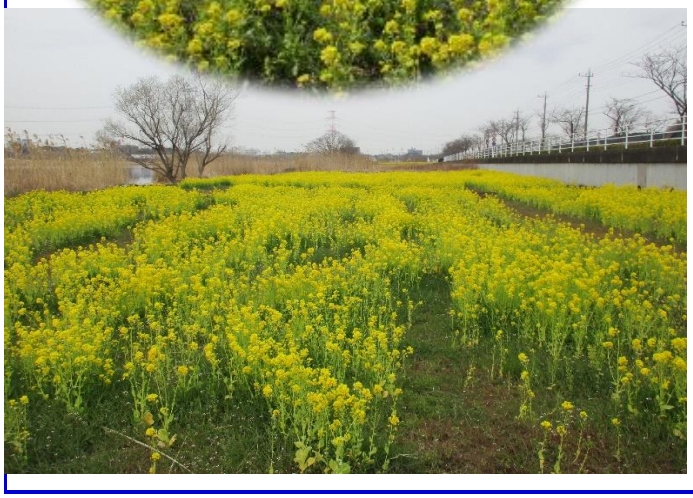
平成２８年度

菜の花栽培とイベント　No6-2（最終号）

３月の三角田圃と宮前沼圃場の菜の花は以下のようになりました。

宮前沼圃場

三角田圃



連載　『私の自然農法』その7　荒木 信行

6. 種と連作

一代交配種

一代交配種の種は雄しべを除去した母体となる野菜の雌しべに、掛け合わせたい野菜の雄しべの花粉を受精させて作るのですが、最近は突然変異で雄性不稔（健全な花粉ができない不妊症の性質）になった母体を利用し一代交配種を作っています。この雄性不稔の親からできた種から作られた野菜（今売られている野菜は殆どそうです）を長年食べて問題（特に男性）無いのでしょうか？　更に、雄性不稔を作り出すため遺伝子操作も行われています。遺伝子操作は紫外線、放射線、化学物質で遺伝子のＤＮＡに傷をつけて行われます。遺伝子組み換え（ＧＭＯ）は国の規制や基準がありますが、遺伝子操作は国の規制や基準はありません。

固定種

固定種の種はこのような操作が一切行われていません。また、固定種は自家採種ができますので、連作をすると一時的には不作（連作障害）になる事がありますが、不作でもその中で健全に良く育った野菜の種を自家採種して行くと、前に記したようにその土地に合った野菜に変化していきます。その為にも、連作を続けることが大切になります。その良い例が信州の野沢菜で、元は関西の天王寺カブです。特に、連作障害が酷い時にはラクトヒロックス（土壌改良材）を使うと、翌年は収まります。

自家受精と他家受精

また、自家採種をする野菜が自家受精か他家受精か、何科の野菜なのかを意識しないといけません。果菜類を除き、自家受精の野菜は１本だけ残しておけば採種できますが、他家受精の野菜は数本残さないと採種ができません。他家受精の野菜は科が異なれば交雑しませんが、同じ科の野菜同士では交雑します。特に、アブラナ科の野菜は種類も多く、他家受精なので異なる野菜同士で交雑し易いので対策が必要です。

連作障害を防ぐ

連作障害を防ぐために栽培間隔が長い野菜で、私が行っているコンパニオンプランツによる連作方法を以下に整理して示します。

① 間隔４～５年のエンドウ豆とキュウリ
→ エンドウ豆、パセリ　→　キュウリ、ネギ、パセリ、シソ、マリーゴールド

② 間隔 4～5 年のナス
→ ナス、ネギ、パセリ、シソ、マリーゴールド　→　玉ネギ、カモマイル

③ 間隔 4～5 年のトマト
→ トマト、ニラ、バジル、シソ、マリーゴールド　→　ブロッコリー、レタス、パセリ

④ 間隔２～３年のジャガイモ
→ ジャガイモ、ネギ、マリーゴールド　→　ネギ、ニンジン、マリーゴールド

⑤ 間隔２～３年のインゲン豆
→ インゲン豆、ルッコラ、トウモロコシ、枝豆、マリーゴールド　→　ダイコン、レタス

⑥ 間隔２～３年のオクラ
→ オクラ、エダマメ、マリーゴールド　→　ダイコン、レタス

以下次号

連　載　　ソムリエニュース　２３

2017・3・25　　野菜ソムリエ　原　勇一

今回は**タマネギです。**

タマネギは病虫害が少なく、栽培しやすいので、家庭菜園などで作られている方も多いと思います。5～6 月が収穫期です。この時期の新タマネギは柔らかく、辛さがすくないので、生食に適しています。ぜひ、料理してみてください。

分類はヒガンバナ科ネギ属です。（ユリ科やネギ科に分類されたこともあります。）
原産地は中央アジア～西アジアです。日本の生産地は北海道、佐賀県、長崎県などです。

種類

早生種の白タマネギ（チャージ、ソニック、オメガ等）：この種は早期に収穫できますが、水分が多く、保存性が悪い。生産量が多いのは中、晩期の黄タマネギ（Ｏ・Ｋ黄、アネトン、ネオアース等）：完熟して収穫したものは、網などに入れ、涼しく、乾燥した場所で長期保存ができます。赤紫色の赤タマネギ（猩々赤）：色がきれいなので、サラダなどに適します。主に愛知県で生産されている小タマネギ（ペコロス）があります。

選び方

一般的な黄タマネギの場合、外皮が良く乾燥していて艶があり、硬く締まっていて重みがあるものが良い。頭の部分が柔らかいのは腐ったり、傷があったりすることがあります。
根や芽が出たものは水分や栄養分が少なく、味が落ちます。皮が浮き上がっているものは、皮の下にカビが発生していることがあります。白タマネギは緑がかっているものは、繊維が硬いので避けてください。

成分と効能

高血圧、動脈硬化、脳血栓、脳梗塞の予防：カリウムは塩分取りすぎによる高血圧を予防します。硫化アリルは血液をさらさらにし、コレステロールの代謝を促し、血栓ができるのを予防します。
老化防止、がん予防：ケルセチンというポリフェノールは抗酸化剤があり、老化防止やがん予防が期待されます。
疲労回復：硫化アリルはビタミンＢ1 と結合して、アリチアミンとなり、ビタミンＢ1 の吸収を促します。ビタミンＢ1 は不足すると、疲労、食欲不振、不眠、イライラの原因となります。
食欲増進：硫化アリルは胃の消化液の分泌を高め、胃の働きを改善し、食欲を増進します。
風邪、インフルエンザ予防：アリシンは強い殺菌作用があり、風邪やインフルエンザの予防が期待されます。

調理上の注意点

涙のでない切り方：良く切れる包丁を使う。繊維に沿って切る。タマネギをあらかじめ冷蔵庫で冷しておく。レンジで軽く加熱しておく。切り口や包丁を水でぬらす。
ミジン切りを焦がさず炒める方法：ミジン切りしたタマネギを耐熱容器に入れ、バターをひとかけ　上に乗せ、ラップをせず、レンジで 3～5 分加熱する。
辛味を抑える：刻んで 2～3 分水にさらす。ただし**長く水にさらすと栄養分が流失する。**酢を使

ったドレッシングをかける。
皮も利用しよう。：タマネギの皮には中身の約 20 倍ものケルセチンが含まれています。老化防止やがん予防、脂質の排泄作用があります。捨てないで、スープに入れたり、お茶として飲んだりしてください。

タマネギ　レシピ

新タマネギと野菜とキノコのマリネサラダ

材料：（4 人分）

しめじ		1 袋
エリンギ		2 本
ベーコン		50 g
ひまわり油	大さじ	2
新タマネギ		1 個
きゅうり		1 本
ミニトマト		3 個
ドレッシング		
ひまわり油	大さじ	2
クレージーソルト	小さじ	2
レモン汁	大さじ	1

作り方：

1：しめじは石づきを取って子房に分け、エリンギは薄切りにする。
　ベーコンは 1 c m幅に切る。
2：フライパンにひまわり油を入れ、1 のしめじ、エリンギ、ベーコンを炒める。冷ましておく。
3：新タマネギは皮をむき、薄切りにする。きゅうりも薄切りにする。ミニトマトは 4 等分に切る。
4：ドレッシングは混ぜ合わせておく。
5：ボールに 2 の炒めたきのことベーコン 3 の切った新タマネギ、きゅうり、ミニトマトを入れ、4 のドレッシングで和える。

ポイント：薄切りした新タマネギは水にさらさないこと。栄養分が溶け出してしまいます。
　　オリーブ油に替えてひまわり油を使いました。

豚肉とタマネギの酢豚

材料：（4 人分）

豚もも肉		200 g
薄力粉	大さじ	1
片栗粉	大さじ	3
タマネギ		2 個
合わせ調味料		
コンソメ（粉）	大さじ	1
酢	大さじ	3
醤油	大さじ	3
砂糖	大さじ	4・1/2
揚げ油		適量

作り方：

1：豚肉は 1 口大に切り、ショウガ汁小さじ 1，醤油小さじ 1、コショウ少々をすりこむ。
2：タマネギは縦半分に切り、繊維にそって 2 c m幅に切る。
3：薄力粉、片栗粉を水で溶いて、硬めの衣を作り、1 の豚肉を入れ、からませる。
4：中華鍋に揚げ油を入れ、中温に熱し、タマネギを油通しして取り出す。4 の肉を入れ、カラッと揚げ、油をきる。
5：鍋をあけ、合わせ調味料を良く混ぜていれる。煮立てて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
6；5 の鍋に 4 のタマネギ、豚肉をいれ、手早く絡める。

ポイント：タマネギは揚げ過ぎないこと、ペタペタになり歯ごたえがなくなる。

理事会便り（議事録より）

＊宮前田圃について

・4 月 1 日から、正式に利用権が設定され、ふれあい通りをはさんで、沼側約 40a、山側約 80a をトラストが耕作することになった。沼側はヒマワリなどの景観作物、山側は米を作る。いずれも遊農チームを
中心にトラストの総力をあげて栽培する。

＊平成 28 年度 3 月末の会員について

正会員 155 名、賛助会員 1 名、顧問 3 名、
協力会員（地権者）11 名、協力会員（我孫子市民）48 名　　総計 218 名

訃報　　金井　準（ひとし）　会員　（87 歳）
3 月 27 日午前 6 時に逝去されました。
金井さんは平成 11 年のトラスト設立当初からの会員で、ミカン山、花蓮池の立ち上げ、管理に尽力してくださいました。2 月の落語会でお顔を拝見したのが最後となりました。　ご冥福をお祈りいたします。

遊農チーム（GMT65）が朝日新聞で取り上げられました！

朝日新聞の佐藤清孝記者は我孫子市の担当者として、長年の間、手賀沼トラストの活動を取り上げてくれました。ところが残念なことに４月から他市に転勤となってしまいました。

この記事が佐藤さんの最後の記事です。取材当日は夜遅くまで推敲を重ねたようで、夜になっても私（富沢）の自宅に内容確認の電話が入りました。佐藤さん渾身の記事です。どうぞ皆さん、じっくりと味わってください。

佐藤さん、長い間ありがとうございました。蕎麦好きの佐藤さん、ソバ祭りには顔を出してくださいね。

29 千葉 東葛 13版 2017年(平成29年)3月24日 金曜日 朝日

ちば 東葛

千葉総局
〒260-0013
千葉市中央区中央3-10-4
☎ 043-223-1911
fax 043-223-1931
mail chiba@asahi.com
京葉支局
〒273-0035
船橋市本中山2-1-18
☎ 047-335-2141
fax 047-335-2110
成田支局
☎ 0476-32-5840
柏支局
☎ 04-7167-8175
松戸 ☎047-369-2418
木更津 ☎0438-23-2424
館山 ☎0470-22-3155
茂原 ☎0475-22-2228
銚子 ☎0479-22-0241

きょうの天気

遊休地で米作り 始めるぞ

我孫子市のNPO法人「手賀沼トラスト」が23日、高齢で耕作をやめた農家から借りた市内の田んぼで米作りに向けての作業を始めた。60～70代を中心とする「遊休農地活用チーム」のメンバーらが、トラクターで田起こし作業に汗を流した。「秋にはうまい米を収穫したい」と意気込んでいる。

米を作る田んぼは、根戸新田地区で70代の農家が所有する1・2ヘクタールのうちの80アール。4月の賃貸借契約前にトラストが準備を始めた。

遊休地でトラクターを使った田起こし作業が始まった＝我孫子市

我孫子のNPOが準備作業

この日は12人が参加し、トラストが所有するトラクター2台と地主農家から借りた1台を慣らし運転しながら、雑草が生えた40アールで田起こし作業をした。遊休地を活用する考えに共鳴してチームに加わった柏市の鈴木久美子さん(64)も、巧みにハンドルを操った。

「一般の人は乗れないので特別な感じ。これからの作業が楽しみです」

今回の米作りは、リタイアした65歳以上の地元住民らが遊休農地を救い、里山を守っていく試み。人気を呼んだNHK連続テレビ小説「あまちゃん」にちなんで「GMT65プロジェクト」と名付け、活用チームにトラストのメンバーを中心に約60人が登録した。

田んぼの賃借料は、市の補助金（10アールあたり年間2万円）で賄い、農機具の借用料は米の現物で支払う予定だ。最低限の除草剤だけで済ます低農薬米を目指し、約4トンの収穫を見込む。トラスト事務局長の富澤崇さん(69)は「米作りの素人集団だが、『GMT米』で里山保全に貢献したい」と話している。

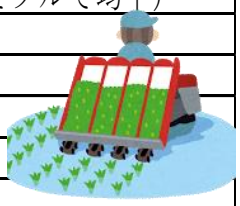
（佐藤清孝）

3 月の活動報告

3	4	土	8:30	～	12:00	里山農教室（スタッフ）	日暮会場	肥料購入・施肥（みかん山・ふれあい圃場）	28	名
3	5	日	8:30	～	12:00	定例活動	田圃 みかん山	雑草の根かきだし マシン油散布、他果樹への施肥	14	名
3	8	水	9:00	～	12:15	遊休農地活用	宮前田圃	ビニールハウス組立	9	名
3	11	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	開講式、里山保全（城址管理・落ち葉集め）、堆肥施肥（田圃圃場・城址下圃場）	78	名
3	11	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理・蜂箱作成など	17	名
3	16	木	9:00	～	10:30	遊休農地活用	船戸圃場	イベント準備	11	名
3	17	金	9:30	～	15:30	遊休農地活用	船戸圃場	菜の花畑散策と頭の体操イベント開催、入場者112名	14	名
3	17	金	14:00	～	17:00	里山農教室（スタッフ）	ジョイフル	農教室用肥料買い出し	2	名
3	18	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	堆肥・ボカシ肥作り	69	名
3	18	土	9:30	～	16:15	遊休農地活用	船戸圃場	菜の花畑散策と頭の体操イベント開催、入場者200名	14	名
3	19	日	8:30	～	12:00	定例活動	田圃 みかん山	ハンドトラクター耕運、雑草の根のかきだし イチジク植樹	12	名
3	19	日	9:30	～	15:30	遊休農地活用	船戸圃場	菜の花畑散策と頭の体操イベント開催、入場者207名	16	名
3	20	月	9:30	～	16:00	遊休農地活用	船戸圃場	菜の花畑散策と頭の体操イベント開催、入場者265名	13	名
3	23	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室	5	名
3	23	木	9:00	～	12:00	遊休農地活用	宮前田圃	トラクター練習兼ロータリー耕	14	名
3	23	木	14:00	～	16:00	事務局	市役所	消費生活展実行委員会	1	名
3	24	金	16:00	～	17:00	遊休農地対応 事務局	市農政課	景観作物実績およびイベント報告 H29年度ひまわり栽培補助金申請 賃借料・電気代補助金申請	2	名
3	25	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	ジャガイモ植付、ネギ・カボチャ播種、ボカシ肥切返し(1回目）、暗渠清掃	64	名
3	25	土	10:00	～	11:00	遊休農地活用	船戸圃場	菜の花摘み取り（会員イベント）	8	名
3	26	日	15:00	～	17:00	事務局	けやき10階	定例理事会	9	名
3	28	火	9:00	～	12:00	遊休農地活用	宮前田圃	温湯消毒、ビニールハウス作成	13	名

4, 5 月の活動予定　　農教室･遊農チーム　ともにフル回転です。

4	1	土	8:30	～	12:00	里山農教室・合同	日暮会場	田圃整備、ボカシ肥切返し(2回目)
4	2	日	8:30	～	12:00	定例活動	田圃 みかん山	清掃活動、畦つくり 植樹
4	3	月	20:00	～	8:00	遊休農地活用	宮前田圃	催芽
4	4	火	9:00	～		遊休農地活用	宮前田圃	播種
4	7	金	9:00	～	12:00	里山農教室・合同	日暮会場	稲予措準備
4	8	土	8:30	～	12:00	里山農教室・合同	日暮会場	稲予措、堆肥切返し（1回目）、ボカシ肥収納
4	8	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理、分蜂捕獲
4	15	土	8:30	～	12:00	里山農教室・合同	日暮会場	稲播種、トウモロコシ播種、暗渠清掃
4	16	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	清掃活動、枯れ枝の焼却
4	22	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	サトイモ植付、枝豆播種
4	26	水	9:00	～		遊休農地活用	宮前田圃	基肥施肥
4	27	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
4	30	日	17:00	～	19:00	事務局	けやき10階	定例理事会
4	初旬		9:00	～		遊休農地活用	宮前田圃	西側2枚耕耘（その後水を入れてブルで均平）
4	初旬		9:00	～		遊休農地活用	宮前田圃	苗箱準備
4	初旬		9:00	～		遊休農地活用	宮前田圃	ビニールハウス均平
4	初旬		9:00	～		遊休農地活用	宮前田圃	播種機点検
4	未定			～		遊休農地活用	船戸圃場	トラクターロータリー耕
4	未定			～		遊休農地活用	三角田圃	排水溝修繕他
4	未定			～		遊休農地活用	宮前沼圃場	菜の花モア刈取りとロータリー耕
5	2	火	9:00	～		遊休農地活用	宮前田圃	代掻き
5	5	金	9:00	～		遊休農地活用	宮前田圃	田植え
5	6	土	8:30	～	12:00	里山農教室・合同	日暮会場	稲プール設営、スイカ・カボチャ定植
5	7	日	8:30	～	12:00	定例活動	田圃、蓮田 みかん山	清掃活動、代かき、ハス田の管理 除草
5	10	水	9:00	～		遊休農地活用	宮前田圃	除草剤散布
5	13	土	8:30	～	12:00	里山農教室・合同	日暮会場	田植え準備、落花生播種、暗渠清掃
5	13	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理、分蜂捕獲
5	20	土	8:30	～	12:00	里山農教室・合同	日暮会場	田植え、【イベント】早苗饗
5	22	月	9:00	～	12:00	遊休農地活用	宮前沼圃場	ひまわり播種
5	25	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室 竹の油抜き
5	26	金	9:00	～	12:00	遊休農地活用	船戸圃場 三角田圃	ひまわり播種
5	27	土	8:30	～	12:00	里山農教室・合同	日暮会場	サツマイモ植付、圃場管理、稲補植、堆肥切返し（2回目）
5	28	日	14:00	～	18:00	事務局	けやき９階	定期総会、懇親会
5	未定			～		遊休農地活用	船戸圃場 三角田圃 宮前沼圃場	トラクターロータリー耕



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/