「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第 71 号（発行日：平成 29 年 10 月 1 日）

平成29年度

遊農チーム　宮前田んぼの主な活動　　8･9月

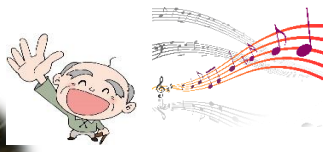
＜＜8月30日（水）･9月2日（土） コンバイン、乾燥機、籾摺り機等の清掃点検　各日6名＞＞
稲刈りに備えて、使用する機械の清掃と点検作業です。機械が1台でも不具合を起こすと稲刈り作業が出来なくなります。
日暮うめ邸に集まり、寺田さんの指導の下、集まったメンバーは真剣に作業に取り組み、機械を隅から隅まで綺麗に清掃し、併せて構造や使用方法等教わり、準備を完全に整えました。

＜＜9月5日（火）稲刈り　28名　、9月10日（日）稲刈り･ロータリ耕耘　　14名＞＞
待ちに待った稲刈りです。最初にコンバインが動きやすくするため、田んぼの四隅をカマで稲を手刈りをし、その後2台のコンバインで左回りにグルグルと稲を刈り取っていきました。初めてコンバインを操縦した人は緊張しながら作業を楽しんでいました。刈り取った籾はコンバインから軽トラックに載せたコンテナに移し、それを乾燥機まで運んで乾燥機に入れました。
また刈り取った稲の一部を藁とし、それを集めて束ね、その一部は冬水田んぼの稲刈りの結束藁として使用しました。稲刈りが終わった田んぼはトラクター3台でロータリ耕耘を行い、稲刈りは無事に終了しました。

＜＜9月14日（木）籾摺り　14名　　＞＞
乾燥した籾を籾摺り機で玄米にして、それを米選機で未熟米を取り除き、米袋に30㎏投入しその米袋を手作業で袋口を閉じて保管場所に移動。お米袋がどんどん積みあがっていきました。

収量は予想を大きく上回る　１４１袋（３０㎏）＋１６㎏

地主の日暮うめさんは「これはいいお米よ」。美味しい新米が楽しみ～！
作業に参加した皆さまお疲れ様でした。



ファーム圃場の ひまわり種採り

9月19日（火） 8名
1. 翌日の種取り準備： ファーム圃場のひまわり花を全部刈取り、日暮会場に運搬。
2. 種の袋詰め： 船戸圃場と三角田圃のひまわり種を天日干しをして、水分率が計測器限界の9%以下になったので、唐箕選別をして袋詰め。 15kg×14袋+9kg＝219kg

9月20日（水） 16名
ひまわり花の刈取りが少し遅かったので痛んだ花が多く有り、痛んだ花は手作業で、それ以外は種採り機で作業。
手順は①手採りか機械採りかの選別 ②種採り作業 ③唐箕選別 ④天日干し ⑤種を採った花を圃場に肥料として散布。作業は順調に進み午前中で終了しました。

ひまわりの種は全部で245kg。昨年の約1．4倍。
9月28日に搾油所に種を運搬。搾油は1月に予定。
100cc瓶が700本とれるかな？楽しみです。

連　載　　ソムリエニュース　27

ホワイトサポテ

今回はトロピカルフルーツの**ホワイトサポテ**を紹介します。

厚生労働省では１日当たりの摂取量の目標として、野菜　350ｇ、果実　200ｇ（可食部 150ｇ）と定めています。野菜ソムリエは野菜だけでなく、果実の情報を皆様にお伝えすることも１つの目標としています。そこで私が栽培している**ホワイトサポテ**を取り上げました。

手賀沼トラストが農業法人など営利目的団体に発展した時、特産品の１つとして**ホワイトサポテ**の販売ができないかを調査するため、４年前から試みの栽培を始めました。

生産地は沖縄県、鹿児島県、和歌山県で、日持ちが悪いため、あまり出回ってはいません。ほとんどの人が食べたことがないと思います。

ホワイトサポテはミカン科カシロミア属です。原産地はメキシコの高地から中央アメリカにかけて分布しています。樹高は数ｍから十数ｍになり、成木になると 100～300ｇの果実を 100～200 個位付けるそうです。

種類は　子房が大きく、花粉がすくないもの（タイプⅠ）、子房が小さく、花粉の多いもの（タイプⅡ）、子房が大きく、花粉の多いもの（タイプⅢ）の３種があり、単独では実を付けないものもあります。私はタイプⅠのセッパールークとテプナセレクション、タイプⅡのセッパースーベルの２年生苗を購入し、栽培を始めました。熱帯地方の原産なので、寒さに弱く、－3℃以下では枯れてしまいます。冬は暖房設備のある所に置くことが必要で、普通のビニールハウスでは栽培できません。

実は果肉が白く、非常に甘く、クリーミーで、バナナと桃を混ぜたような味です。糖度計で測ったところ 23 度ありました。

栽培は比較的容易で、害虫はアゲハチョウの幼虫とハダニ、カイガラムシ、ナメクジなどで、病気はあまりありません。水はけのよい土に植え、成長に合わせて、順におおきな鉢に植え替えていくと良いです。接ぎ木苗を入手したら 2～3 年は実を付けずに、木を大きくします。

ちなみに私はセッパールークに２年目に１個の実を、３年目に２個の実を、４年目の今年は８個の実を付けています。

完熟したら果樹部会部員で試食会をする予定です。花は 12 月から２月頃まで咲き、開花後 6～7ヶ月後に実が熟します。黄みがかってきて少し柔らかくなったら収穫し、室温で追熟させます。柿の種を大きくしたような種が 4～5 個あります。

冷凍室に保管するとシャーベット状になり扱いやすくなりますが、種からは発芽しません。

種から発芽させた若木を台木にして、親木の枝を穂木にして接ぎ木を試しましたが、昨年は３本全部失敗し、今年は８本全部成功しました。この苗木はトラスト会員さんに栽培を依頼しました。

接ぎ木苗が欲しい方は原に連絡してください。来春に苗をお渡しできると思います。

ホワイトサポテ　栽培の写真

栽培４年目のホワイトサポテ 高さ約 150ｃｍ	ホワイトサポテの実 １枝に３個ついています。	接ぎ木した　今年の苗

栄養成分と効能

可食部 100ｇ当たりエネルギーは 74 キロカロリー、炭水化物 19ｇ、タンパク質 1.5ｇ、脂質はほとんどありません。食物繊維 3.1ｇです。**ビタミン**ではＣが多く、Ａ，Ｂ1，Ｂ2，ナイアシン、Ｂ6、葉酸、パントテン酸、を含みます。**ミネラル**ではカリウムが 220mｇと非常に多く、カルシウム、マグネシウム、リンが多いです。また鉄、亜鉛、銅、マンガンも含んでいます。

含まれている**ビタミンＢ2** は脂質のエネルギー代謝をサポートし、太りにくい体を作ります。又口内炎や目の充血などの粘膜のトラブル防止に役立ちます。**ビタミンＢ1** は糖質を素早くエネルギーに変え、疲労回復や脳への栄養補給をサポートします。**葉酸**は胎児の発育を助けたり、血をさらさらにして、動脈硬化の予防に役立ちます。**ビタミンＣ**は美肌効果が期待できます。ミネラルでは**カリウム**が食塩取りすぎによる高血圧を予防し，筋肉の痙攣も防ぎます。**りん**は**カルシウム**や**マグネシウム**とともに骨や歯を丈夫にします。**食物繊維**が多いので、便秘予防も期待できます。

理事会便り（議事録より）

○ハンマーナイフモアなどの納品について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・桐石理事

＊従来のものより一回り小型のハンマーナイフモアと播種機を購入した。
いずれも市からの補助が半額でます。

・ハンマーナイフモアを早速使ってみました。刈り幅が従来のものよりやや狭いですが、かえって操作性がよく、快適に作業できます。宮前田圃のビニールハウスに常備します。

○宮前田圃産米の分配について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・事務局長

＊全体で 141 袋強収穫できた。45 袋を販売、日暮家に 20 袋上納、残りを現物支給する。
1.5 時間参加した人から、323 時間働いた人まで、2 kg～90 kgのお米が配られる。

・試食しましたが、つやつやの新米、素晴らしい味でした。

・45 袋（1 袋 30 kg）の米は米問屋さんに販売しました。全部で 30 万 7800 円の収益。一部は農業機械の修理・更新のために貯めておきます。

＊この参加時間にもとづいてひまわり油（1 月以降に搾油）も配布するが、油については、一定時間以上の人を対象とする。

・米は小分けできるので、少ない参加時間の方にも配れましたが、油は瓶単位なので一定時間以上の方に配ることになります。

○みかんの木のオーナー代金について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・原理事

＊今年はみかんがほとんどならなかったので、来年度のオーナー料は無料とする。

・オーナーの方、来年こそは大量のみかんをゲットしてください。

9月 活動報告

9	2	土	13:30	～	18:00	遊休農地	日暮うめ家	コンバイン等機械清掃点検	6	名
9	3	日	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	レタス播種、大根播種、ハザ作り	47	名
9	5	火	8:30	～	16:00	遊休農地	宮前田圃	稲刈り(東半分)	28	名
9	9	土	8:30	～	12:00	里山農教室・合同	日暮会場	黒米、うるち米稲刈り、ハザ架け	90	名
9	10	日	8:30	～	15:00	遊休農地	宮前田圃 宮前沼圃場	稲刈り(西半分)、ロータリー耕耘 ロータリー耕耘	14	名
9	14	木	8:30	～	16:10	遊休農地	日暮うめ家	籾摺り:141袋(30kg)+16kg、くず米:130kg	14	名
9	16	土	8:30	～	12:00	里山農教室・合同	日暮会場	もち米稲刈り、黒米脱穀	56	名
9	19	火	9:00	～	12:00	遊休農地	日暮会場	手賀沼ﾌｧｰﾑ圃場のひまわり種採り準備	8	名
9	20	水	9:00	～	11:30	遊休農地	日暮会場	手賀沼ﾌｧｰﾑ圃場のひまわり種採り	16	名
9	20	水	9:00	～	13:00	遊休農地	日暮うめ家	販売用お米袋の詰め替えと配達	11	名
9	21	木	8:30	～	15:30	遊休農地	日暮駐車場	ひまわり種子天日干し	2	名
9	22	金	9:00	～	10:30	遊休農地	日暮会場	ひまわり種子唐箕選別、袋詰め	2	名
9	22	金	10:30	～	12:00	遊休農地	船戸圃場	トラクターロータリ耕耘	1	名
9	24	日	8:30	～	12:00	里山農教室・合同	日暮会場	もち・うるち脱穀、圃場管理	34	名
9	24	日	17:00	～	19:00	事務局	けやき10階	定例理事会	8	名
9	26	火	9:00	～	12:00	遊休農地	宮前田圃	分配用米小分け、分配、黒米籾摺り	28	名
9	30	土	8:30	～	12:00	里山農教室・合同	日暮会場	圃場管理、かかし解体、ハザ解体、うるち・もち籾摺り	44	名

10, 11月活動予定

10	1	日	8:30	～	12:00	定例活動	蓮田 ミカン山	畦の除草、管理 全体への施肥、栗拾い
10	7	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	落花生収穫、米分配準備
10	14	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	サツマイモ収穫、暗渠清掃
10	15	日	8:30	～	12:00	定例活動	田圃 ミカン山	畦の除草 全体の除草
10	16	月	9:00	～	12:00	遊休農地	三角田圃	菜の花播種他
10	17	火	9:00	～	12:00	遊休農地	宮前沼圃場	菜の花播種他
10	20	金	9:00	～	12:00	遊休農地	船戸圃場	菜の花播種
10	26	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
10	28	土	8:30	～	12:00	里山農教室・合同	日暮会場	そば刈り取り、脱穀
10	29	日	15:00	～	17:00	事務局	けやき10階	定例理事会
10	10日～13日			～		遊休農地	菜の花3圃場	肥料散布
10	未定			～		遊休農地	船戸圃場 三角田圃 宮前沼圃場	周囲の除草、肥料散布、ﾛｰﾀﾘｰ耕耘
11	5	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址 ミカン山	枯れ枝焼却 収穫
11	11	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	サトイモ収穫、米分配準備(修了式用)、暗渠清掃
11	18	土	9:00	～	14:00	交流	日暮会場	【イベント】 そば祭り
11	19	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址 ミカン山	全体の管理 収穫
11	23	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
11	25	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	里山保全(花ハス池除草)
11	25 26	土 日	10:00	～	16:00	交流	けやきプラザ	我孫子市民活動メッセ
11	未定			～		遊休農地	菜の花3圃場	除草
12	3	日	15:00	～	17:00	事務局	けやき10階	定例理事会

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/