

「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第72号（発行日：平成29年11月1日）

平成29年度

菜の花栽培状況-9・10月

遊休農地対応グループ

景観作物栽培活動は、10月から今年で4回目となる菜の花栽培が始まりました。
今年も今までと同様「花菜 京都伏見寒咲」を栽培して、多くの市民の方々に楽しんで頂きましょう。

船戸圃場

- <9月22日(金) 1名>
- ・トラクターロータリ耕耘
- <10月5日(木) 12名>
- ・肥料散布
- ・トラクターロータリ耕耘



宮前沼圃場

- <9月10日(日) 3名>
- ・トラクターロータリ耕耘 3台
- <10月5日(木) 16名>
- ・肥料散布、・モアと刈払機除草、
- ・排水溝補修



三角田圃

- <9月30日(土)>
- ・肥料散布、・排水路補修
- <10月12日(木) 6名>
- ・除草、・管理機ロータリ耕耘
- ・播種(16日予定を早めて実施)



10月23日
前日の台風21号通過で圃場全体が池に变身

播種予定日が雨天でその後も雨日が多くて、播種および播種前のロータリ耕耘が出来ないので、予定が組めず困りました。
圃場は雨で土壌が柔らかくなり、トラクターが沈んで動けなくなる。

我孫子市で10月に雨が降った日 (出典: 気象庁)															
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
天気		☁				☁	☁					☁	☁	☁	☁
日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30-31
天気	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁		☁			☁	☁	
特記	<ul style="list-style-type: none"> ・10月17日は宮前沼圃場の播種予定日でした。 ・10月20日は船戸圃場の播種予定日でした。 ・両圃場の播種は11月に延期となります。 														



10月30日
前日の台風22号通過で部分的に池出現。菜の花が育つか心配です。





今回はサトイモです。

サトイモはこれから収穫が楽しみな野菜の一つです。

分類はサトイモ科 サトイモ属で、原産地はインド東部～インドネシア半島です。

タロイモの仲間で、2倍体と3倍体です。このため種を付けない種があります。花はまれにしか咲かず、水芭蕉のような淡黄色の花です。

*2倍体：X、Y染色体を持つ人間のようにオス、メスが1個ずつの染色体を出し合って子供の染色体にします。

*3倍体：ドクダミやヒガンバナがこれです。3個の染色体では1.5個の染色体には分離できないので、種を作りません。根茎や球根、挿し木等で増やします。



日本への伝播は稲より早く、縄文後期と考えられています。(万葉集や延喜式に記載されています。) 伝播経路は中国経由とか南方諸島経由との説がありはっきりしません。日本に古来からあったヤマイモに対し里で栽培されたのでサトイモと呼ばれるようになったと言われています。

産地は千葉県、埼玉県、新潟県、栃木県で関東地方が多いです。日本はサトイモ類の栽培北端地といわれ、青森県では栽培がむずかしいです。また保水性の良い土壌を好みます。

品種は子芋を食べる品種(石川早生、土垂)、親芋を食べる品種(タケノコいも)、親、子両方食べる品種(八つ頭、セレベス、唐芋{子芋はえびいもと言う})があります。葉、柄を食べる品種として(八つ頭、唐芋やサトイモとは別種のアスイモ)があります。

旬は石川早生が一番早く8月中旬～9月、土垂は9月下旬～12月、タケノコいも、エビいもは11月～2月、セレベスは11月～1月、八つ頭は遅く、12月～1月です。

選び方：子芋の場合ふっくらと丸みがあり、表面に傷のないもの、持った時ずっしりと重みを感じるものがいいです。軽いものや柔らかいものは避けてください。カビの生えているものはカビ臭いので、臭いをかぐことも重要です。

保存法：冷蔵庫には入れないこと。低温障害を起こし、痛みやすくなります。

土を落としてしまうと、乾燥して品質低下が早まるので、土がついたまま新聞紙にくるみ、風通しの良い冷暗所においてください。傷の付いたものは傷みやすいので、早く食べましょう。冷凍保存もできます。生のままでは、良く洗って半日天日干しをし、皮をむいて軽く塩をし、ヌメリとアクを水洗いし、水気をふき取って冷凍する。半茹でし、流水でヌメリを取り、冷凍することもできます。

栄養と効能：100g当たりの栄養価は58Kcalと芋類では低カロリーです。水分70～80%、炭水化物13～28g(大部分がデンプン)、脂肪は0.1g、タンパク質は1.5gです。食物繊維は2.3gです。

ビタミン類ではビタミンCが多く、ナイアシン(B3)、パントテン酸(B5)、ビタミンB6、ビタミンEがやや多く、B1、B2、葉酸(B9)も若干含んでいます。

ミネラルではカリウムが大変多く、カリウム、マグネシウム、リンを多く含んでいます。

各種アミノ酸も含み、ヌメリにはマンナン、ムチン、ガラクトサンという成分があります。

疲労回復、胃腸サポート：炭水化物が多く、糖代謝に関わるビタミンB1もある程度含んでいます。このため優れたエネルギー源であると共に疲労物質の代謝を促す働きも期待できるので疲労回復に役立つと考えられます。またムチンにはタンパク質分解酵素を含むので、タンパク質の消化を助け、筋肉増強も期待できます。またムチンには胃腸粘膜の保護、修復作用もあるので、胃腸の改善、強壮が期待できます。

便秘、腸内フローラ改善：食物繊維が多く、不溶性と水溶性の割合が2：1の比率に近く、排便には理想的で便秘の解消に役立ちます。また多糖類のグルコマンナンやムチン、ガラクトサンは腸

内で善玉菌のエサとなり、腸内環境を改善します。

血圧改善、むくみ改善：カリウムがキュウリの2.5倍以上含んでいるので血中ナトリウム濃度を下げ、むくみを改善します。

糖尿病予防、ダイエット：ムチンやグルコマンナンなどの水溶性食物繊維は糖の吸収を穏やかにする働きがあり、血糖値の急激な上昇を防ぎます。芋類の中ではカロリーが低く、便秘やむくみの改善効果があるので、ダイエットが期待できます。

生活習慣病、認知症予防：ガラクトサン、グルコマンナン、などコレステロール低下に有効とされる成分を含んでいます。コレステロール低下から血液をサラサラに保つ・血管を柔軟に保つ働きが期待でき、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞の予防に役立ちます。その他前に挙げた高血圧予防、血糖値の上昇抑制作用などで、サトイモは生活習慣病に役立つ食材と言えます。

またガラクトサンは脳の神経細胞の材料としても活用されるため、補給することで脳細胞を活性化する働きがあると考えられます。

免疫力アップ：人間の6~7割の免疫細胞が腸に存在しています。腸内環境を改善することで免疫力をアップすることが期待できます。

美肌維持、乾燥肌対策：ビタミンCやEを含んでいるので、抗酸化作用や血流をサポートし、美肌、美白効果が期待できます。又便秘改善、腸内環境を改善することにより肌荒れ、くすみ対策などに役立つと考えられます。



サトイモの料理

皮むき：生でむくときは良く水洗いしたものを乾燥してからむきます。ぬれていると滑りやすくむきにくいです。またヌメリが付くと痒くなります。これは芋に含まれているシュウ酸カルシウムの結晶が外力により壊れて、針状結晶に変わり皮膚に刺さるためです。防ぐには手袋をするか、手に重曹か塩をまぶして作業すると良いです。また1度茹でたものをむくと簡単です。

下茹：シュウ酸カルシウムはえぐみの原因となるので調理前に下茹します。米のとぎ汁に少量の酢を入れて茹でると良いです。また角が煮崩れて醜くなったり、汁がべとべとになるのを防ぐため、面取りをすることもあります。

サトイモ レシピ

いかとサトイモの煮物

材料：(2人分) するめいか(大) 1ぱい サトイモ 6個 出し汁 カップ1・1/2 酒 大さじ1 煮汁調味料 みりん 大さじ2 砂糖 大さじ1 醤油 大さじ1	作り方： 1. いかはワタごと足を引き抜き、胴は軟骨を除いてきれいに洗い1cm幅の輪切りにする。足はワタと目を切り落として口の部分を取り、洗う。短い足にそろえて先端を切り、2本づつに切り分ける。 2. サトイモは良く洗い、上部を切り落とす。 3. フライパンに湯を沸かし、サトイモを入れ、ふたをして中火で約10分間ゆすりながらゆでる。柔らかくなったら水にとり、皮をむいてサッと洗う。 4. フライパンにだし汁、酒を入れて煮立ていかをくわえてサッと煮て取り出す。サトイモ、煮汁調味料を加え、アルミ箔などで落とし蓋をして中火で約15分間煮る。 5. サトイモが煮えたところでいかを戻し入れ、2~3分間煮からめ、煮汁を全体にからめながらしあげる。
---	--

ポイント：いかを煮すぎないこと。固くなります。

理事会便り(議事録より)

○あいおいニッセイ同和損害保険株式会社からの寄付について・・・事務局長

* トラスト宛に以下のようなメールが入り事務局長が振込先を返信しました。

eco 保険証券・Web 約款の選択件数に応じた寄付のご案内

弊社では、地域・社会貢献取組みの一環としてペーパーレス化につながる eco 保険証券・Web 約款を導入し、契約者に選択いただいた件数に応じて森林保全など環境保護活動を行う団体等への寄付を行っています。

今般、弊社取組趣旨に沿った活動を行われている貴団体を寄付先として選定いたしましたのでご連絡いたします。是非とも環境保護活動にご活用いただきたく存じます。

寄付金は 2018 年 1 月～3 月の間に貴団体指定の口座への振込みをしますので、添付の書類にて口座情報をお知らせください。(具体寄付額等は別途案内)

なお、寄付先団体については随時見直しを行っておりますので、その旨ご了承くださいますようお願い申し上げます。
広報部 CSR 推進室 佐藤

はたしていくら貰えるのかしら？

○広報に紹介記事掲載・・・事務局長

* 事務局長より「広報 11 月 1 日号に「地元の地元による地元のための活動」としてトラストの紹介記事が載る。」との報告がありました。

10 月の活動報告 雨・雨・雨の 10 月でした

10	1	日	8:30	～	12:00	定例活動	ハス田 ミカン山	畦の除草、管理 全体への施肥、栗拾い	14	名
10	5	木	9:00	～	9:30	遊休農地	船戸圃場 宮前沼圃場 船戸圃場	肥料散布 肥料散布、除草、排水溝補修 ロータリー耕耘	16	名
10	9	月	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	落花生収穫、米分配準備	55	名
10	12	木	9:00	～	11:30	遊休農地	三角田圃	除草、耕耘、菜の花播種	6	名
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	延期	
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	中止	
10	26	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室	5	名
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	延期	
10	29	日	15:00	～	17:00	事務局	けやき10階	定例理事会	9	名

11. 12月の活動予定 そば祭り、餅つき、そして年の瀬・・・

11	1	水	8:30	～	15:00	臨時里山農教室 合同活動	日暮会場	ソバ刈取り・脱穀
11	2	木	8:30	～	15:00	遊休農地	船戸圃場	耕耘・播種
11	5	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	全体の管理
11	11	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	サツマイモ・サトイモ収穫、 米分配準備(修了式用)、暗渠清掃
11	17	金	8:30	～	12:00	交流	日暮会場	そば祭り準備・ミカン収穫
11	18	土	8:30	～	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 交流	城址 ミカン山	そば祭り後片付け、全体の管理 除草
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・遊農	けやきプラザ	我孫子市民活動メッセ
11	未定			～		遊休農地	三角田圃 宮前田圃	除草 ロータリー耕耘
12	2	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	大根・ネギ・ニンジン・レタス収穫、 大掃除、修了式、芋煮会、 スタッフ反省会
12	3	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	枯れ枝焼却など
12	3	日	15:00	～	17:00	事務局	けやき10階	11月定例理事会
12	15	金	8:30	～	12:00	交流	日暮会場	餅つき大会準備 みかん収穫
12	16	土	8:30	～	12:00	交流	日暮会場	【イベント】 もちつき大会
12	17	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址 ミカン山	餅つき大会片付け・場内整理 堆肥枠作り、堆肥作り
12	28	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
12	未定			～		遊休農地	船戸圃場	菜の花小路作り

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/