

# 「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第78号 (発行日：平成30年5月1日)

## 20周年記念イベントが始まります！

**5月19日 田植え**  
**5月27日 落語会(総会)**  
**7月14日 かかし作り**  
**7月26日～ヒマワリ迷路**

**みんな無料です。一族郎党・お友達、みな誘って  
 盛大に20周年を祝いましょう！**

NPO 法人手賀沼トラスト 20周年記念  
**山遊亭金太郎**



**落語会**  
**入場無料**

NPO法人手賀沼トラストは、手賀沼環境の自然環境を保全しようと活動している市民活動団体です。  
 今年、自の発足から20周年を迎えるにあたり、協会会員であり、「庶民子弟あるのみ大衆」でもある山遊亭金太郎師匠の落語会を開催します。  
 入場は無料です。皆様、どうぞ是非お喜びください！

山遊亭金太郎師匠プロフィール  
 落語芸術協会会員、秋津亭山遊と大花  
 得意ネタ：風穴(はすまゐり)、百千日  
 芝居、阿波舞(あうのまつ)等

○日時：2018年5月27日(日)  
 13時30分開場 14時開演 14時45分(終了予定)  
 ○場所：けやきプラザ9階ホール 〇定員：100名  
 ○出演：山遊亭金太郎師匠 〇入場無料  
 ○問合せ：手賀沼トラスト 紙巻(090-1052-8284)

**\*5月は定例活動の日程が変わります。ご注意ください。**

5	2	水	8:30	～	15:00	遊休農地	宮前田圃	田植え
5	5	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	スイカ・カボチャ定植
5	5	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場整理、蜂蜜瓶詰、蜜蝋クリーム作成
5	12	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	田植え準備、落花生播種、暗渠清掃
5	12	土	15:30	～	17:30	事務局	日暮会場	NHKカルチャー第2回講座
5	13	日	8:30	～	12:00	定例活動	田んぼ・蓮田	田植え支度、内部の雑草処理、代かき畦の除草
5	19	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	<b>【20周年記念イベント】田植え・早苗饗</b>
5	24	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
5	25	金	8:30	～	12:00	遊休農地	三角田圃 船戸圃場	ひまわり播種
5	26	土	8:30	～	12:00	里山農教室	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	26	土	13:00	～	15:00	特別コース	日暮会場	例会
5	27	日	8:30	～	12:00	定例活動	ミカン山他	除草
5	27	日	14:00	～	18:00	事務局	けやき9階	<b>20周年記念落語会、定期総会、懇親会</b>
5	未定					遊休農地	宮前田圃	除草剤散布
5	未定					遊休農地	三角田圃ほか	肥料散布、ロータリー耕
5	未定					遊休農地	宮前沼圃場	播種

6	2	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場整理
6	3	日	8:30	～	15:00	定例活動	各所	状況次第にて
6	9	土	8:30	～	12:30	特別コース	日暮会場集合	バス見学会
6	9	土	15:30	～	17:30	事務局	日暮会場	NHKカルチャー第3回講座
6	16	土	8:30	～	12:30	里山農教室	日暮会場	田んぼ除草、圃場管理、暗渠清掃
6	17	日	8:30	～	12:00	定例活動	各所	状況次第にて
6	23	土	8:30	～	12:30	里山農教室	日暮会場	里山保全(ひまわり畑除草)、圃場管理
6	24	日	17:00	～	19:00	理事会	けやき10階	定例理事会
6	28	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
6	30	土	8:30	～	12:30	里山農教室	日暮会場	ジャガイモ収穫、暗渠清掃
6	未定					遊休農地	三角田圃ほか	間引き、除草
6	未定					遊休農地	船戸圃場	迷路作成
7	1	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	城址内モアにて除草
7	7	土	8:30	～	12:30	里山農教室	日暮会場	ネギ定植、枝豆・トウモロコシ収穫、圃場管理、収穫祭
7	7	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場整理
7	14	土	9:00	～	12:30	里山農教室	日暮会場	【20周年記念イベント】 かかし作成(外部)
7	15	日	8:30	～	12:00	定例活動	各所	状況次第にて
7	21	土	8:30	～	12:30	里山農教室	日暮会場	かかし作成・設置(会員)、スイカ収穫
7	22	日	17:00	～	19:00	理事会	けやき10階	定例理事会
7	25	水	8:30	～	12:00	遊休農地	船戸圃場	イベント準備
7	26   29	木   日	10:00	～	16:00	遊休農地	船戸圃場	【20周年記念イベント】ひまわり迷路とクイズに挑戦!
7	26	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
7	28	土	9:30	～	12:00	特別コース	日暮会場	例会

月	日	曜日	場所	主な作業	人数
4	2	月	三角田んぼ	・モア除草 ・ロータリー耕	1名
4	5	木	宮前田んぼ	・水稲プール準備 ・ロータリー耕	16名
			宮前沼圃場	・菜の花刈取り ・プラウ耕 ・木チップ散布	
4	6	金	宮前田んぼ	・水稲播種 ・ロータリー耕	18名
			宮前沼圃場	・プラウ耕	
			船戸圃場	・菜の花刈取り ・プラウ耕	
4	12	木	三角田んぼ	・肥料散布 ・ロータリー耕	20名
			船戸圃場	・肥料散布 ・ロータリー耕	
			宮前沼圃場	・肥料散布 ・ロータリー耕	
4	16	月	宮前田んぼ	・水稲プール育苗	17名
4	28	土	宮前田んぼ	・元肥散布	23名



菜の花刈取り



肥料散布



プラウ耕



プール育苗

水稲播種

【プラウ耕とは？】

トラクタに鋤(スキ)を装着し土壌を天地返しをして、下層の土を表面に出し、表面の土を下層に入れる耕耘方法で、ロータリーよりも深く耕起することができます。

今回は水はけを良くするために実施しましたが、結果がどう出るかはひまわり栽培で検証。

【遊農チームのパワー（4月12日の一日）】

8時30分日暮会場に集合、担当者から当日の作業内容と作業手順の説明を受けて、全員が三角田んぼに移動。三角田んぼで肥料散布を行い、トラクタでのロータリー耕耘を行う2名を残して船戸圃場に移動。

船戸圃場で肥料散布を行い、ロータリー耕耘と圃場周囲の刈払機除草を行う2名を残し宮前沼圃場に移動。

宮前沼圃場は4か所に区分けされているので順番に肥料散布、その後にトラクタでロータリー耕耘。

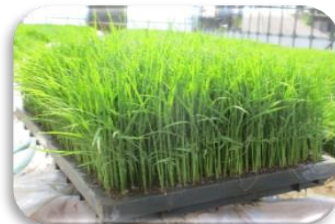
肥料散布が終わったらハンマーナイフ・モアと刈払機で圃場周囲を除草。そこに三角田んぼ作業が終了した2名が参加、更に船戸圃場からトラクタも加わり全員が集合。

3か所の圃場を順番に巡り、手際よく作業を進め、遊農チームが力を合わせた一日でした。

【宮前田んぼの田植え】

苗の育ちが早いため、田植えは計画より早めて、5月2日(水)に行う事にしました。(予定は5月7日)

但し、当日の天気が悪ければ変更となります。



【「ひまわり迷路とクイズに挑戦！」】

今年のイベントは7月26日(木)～29日(日)の10時から午後4時まで開催します。

イベントスタッフ募集は「沼のほとり7月号」に掲載しますので、皆さまのご協力よろしくお願いします。





今回はキャベツです。

キャベツはアブラナ科アブラナ属で、同じ原種に由来するものとして、ケール、カリフラワー、カイラン、芽キャベツ、コールラビー、ブロッコリー、ハボタンなどがあります。

原産地はヨーロッパの地中海、大西洋沿岸といわれ、古代からイベリア人が利用していた原種が紀元前 600 年頃にケルト人に伝わり、栽培していたケールがルーツと言われています。当時の

キャベツは結球せず、約 1000 年前に現在のような葉が巻く形になりました。ケルト人からヨーロッパに伝わり、9 世紀ごろに野菜として広まりました。

現在日本に普及しているものは、12~13 世紀にイタリアで品種改良されたものが起源とみられます。日本へは 1850 年代に伝わり、外国人居留地用として栽培されていましたが、日本人には広まらず、1874 年に内務省が栽培試験を行ったのが本格的生産の始まりです。戦前はあまり普及しなかったのですが、戦後、洋食化が進んで生産量が急増し、1980 年代には大根と並ぶ生産量になりました。

**キャベツの品種：**キャベツの品種はたくさんありますが、F1 (1 代雑種)が多いです。

夏に種を播いて冬に収穫する**寒玉** (形は扁平で、硬く結球し、葉は硬く、煮崩れしにくい)、秋に種を播いて、春に収穫する**春キャベツ** (巻きはゆるく、柔らかい。生食向き)、**高原キャベツ** (長野や群馬の高原で栽培。葉は寒玉と春キャベツの中間)、**レッドキャベツ** (アントシアニンが多く、他の成分も多い。旬は 12 月から 1 月)、**グリーンボール** (球形で、中まで緑色。葉は厚く、甘みがあり、柔らかく、栄養分も多い。)、**サボイキャベツ**



(ちりめんキャベツ) (葉全体が縮れている。結球は緩い。)、**芽キャベツ** (茎が長く伸びて、葉の付け根に 4~5 cm の結球ができる。加熱すると甘く、ビタミン C が多い。)、**プチベール** (結球しない芽キャベツ)、**とんがりキャベツ** (タケノコのような形。巻きは緩く、柔らかい。)、**ジャンボキャベツ** (札幌大玉) (北海道が産地で、普通のキャベツの 10 倍、10kg にもなる。)

キャベツは産地が広く、種類も多いため、1 年中出回っている。

**主な産地：**群馬県、愛知県、千葉県、茨城県、神奈川県など。

平成 23 年度では、全国生産量は 138 万トン、春が 37 万トン、夏・秋が 45 万トン、冬が 56 万トンです。

**選び方と保存法：**ずっしりと重みのあるもの、しっかりとしたみずみずしい外葉がついたもの (外葉は鮮度の目安となり、外葉のないものは古い可能性があります)、軸の切り口が新しいこと、太すぎないこと、(太すぎるものは葉が硬い軸の部分が多い)、また緑が濃く、ツヤがあるものを選びましょう。

保存はスーパーのビニル袋などに入れて、キャベツが呼吸できるように口をゆるく閉じ、冷蔵庫の野菜室にいます。軸の部分をくり抜いて、たっぷり水を含ませたキッチンペーパーをつめて、袋に入れて野菜室に保存。時々キッチンペーパーを替えれば 1 か月は保存できます。切る時は外側の葉から必要な分だけはがして使いましょう。

千切りなどの時は一度水にさらしてから、水を切って密閉容器などに入れ、冷蔵庫で保存します。

## キャベツの種類



(kyabetu-varie.htm)

冬玉(冬)キャベツ  
(kyabetu-varie.htm)



(kyabetu-varie.htm#1)

冬キャベツ (kyabetu-  
varie.htm#1)



(kyabetu-varie.htm#2)

高原キャベツ (kyabetu-  
varie.htm#2)



(kyabetu-Purple.htm)

レッドキャベツ (kyabetu-  
Purple.htm)



(kyabetu-varie.htm#3)

グリーンボール(丸玉)  
(kyabetu-varie.htm#3)



(kyabetu-Savoy.htm)

サボイキャベツ  
(ちりめんキャベツ)  
(kyabetu-Savoy.htm)



(Mekyabetu.htm)

芽キャベツ  
(Mekyabetu.htm)



(petit-vert.htm)

プチヴェール (petit-  
vert.htm)



(kyabetu-Misaki.htm)

みさき甘藍/とんがりキャベ  
ツ (kyabetu-Misaki.htm)

**栄養と効能**：栄養価はあまり高くはありませんが、食物繊維が多く、ビタミン、ミネラル、フィトケミカル（機能性成分）を多くふくんでいます。

ビタミンでは**C**がとて多く、**K,U,葉酸**を多くふくんでいます。また**カロテン**もあります。またレッドキャベツにはポリフェノールの1種**アントシアニン**を含んでいます。

外葉に多く含む、**ビタミンC**は抗酸化作用が強く、老化防止、かぜ予防や美肌効果があります。**ビタミンK**は血液凝固作用があり、止血が早まります。芯の部分に多く含まれる**ビタミンU**は**キャベジン**ともよばれ、胃や十二指腸の潰瘍を改善し、胃腸の健康を保ちます。古代ローマ、ギリシャ時代には野菜としてではなく、この性質を利用して薬草的に使われていたそうです。**葉酸**は赤血球を作ったり、細胞が分裂するのに必要な栄養素です。また胎児の発達に欠かせない栄養素でもあります。

ミネラルでは**カリウム**、**カルシウム**、**マグネシウム**を多く含んでいます。**カリウム**は血圧を下げ高血圧の予防になるだけでなく、不足すると筋肉の動きが悪くなります。**カルシウム**や**マグネシウム**は骨や歯の構成要素で、不足すると骨や歯が脆くなります。また**カルシウム**は精神を落ち着かせてイライラを減らします。フィトケミカルでは**イソチオシアネート**があります。この成分は発がん性物質の活性化をふせぎます。**ジアスターゼ**は大根より多く含まれていると言われています。胃酸過多や胃のもたれなどに効果があります。

**キャベツの料理：**キャベツは生でも食べられますし、茹でる、煮る、炒める漬物にする等多くの料理に用いられます。

春キャベツの丸ごと煮	
<b>材料 (4人分)</b> 春キャベツ 1個 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 300g にんにく 2かけ <b>調味料</b> オリーブ油 大さじ 3 味噌 大さじ 2 コチジャン 大さじ 1 塩 少々 酒 カップ 1/2	<b>作り方：</b> 1. 春キャベツの外葉を取り除き、芯をくり抜く。 2. くり抜いた部分を「うえ」にして置き、中心に届くくらいまで十文字に切り込みをいれる。 3. 鍋の中央に置き、ニンニクを包丁でつぶし、粗目に切って調味料と混ぜ、芯をくり抜いたところに入れる。 4. 豚肉に塩を少々ふり、3のキャベツの周りに散らし、湯をカップ 1+1/2 と酒カップ 1/2 を注ぎ、蓋をして強火にかける。(キャベツが大きいと蓋が閉まらないが、煮るうちにカサが減り蓋は徐々に閉まってくる。) 5. 5分ほどして煮汁が沸騰してきたら中火にし、そのまま 10分ほど煮る。 蓋を取って食べる。
<b>ポイント：</b> 春キャベツの美味しさを存分に味わってください。	

缶詰さんまのキャベツ巻き	
<b>材料 (2人分)</b> さんまの水煮缶 150g キャベツの葉 1~2枚 <b>調味料</b> 白だし 小さじ 1 醤油 小さじ 2 みりん 小さじ 2 酒 大さじ 1	<b>作り方：</b> 1. さんまは缶から取り出し、フライパンに並べる。調味料を加え、ひたひたに水を加え、落とし蓋をして(ないときはアルミホイルで代用)中火で10分間煮る。(必要なら水を加える) 落とし蓋を取って、弱火で汁がほとんどなくなるまで水をとばし、取り出す。 2. キャベツの外側の葉を1~2枚切り取り、軸に近い厚い部分をそぎ取る。(そぎ取った部分は千切りし、みそ汁の具などに使う) 鍋に湯を沸かし、ひとつまみ塩を入れて、キャベツを入れる。煮たったら、4分間茹でて、冷水につけ、取り出す。 3. 2のキャベツをさんまの大きさに合わせて、4~5cmの帯状に切る。 4. 1のさんまに3のキャベツを海苔巻き状に2~3回巻きつけ、端を楊枝でとめる。
<b>ポイント：</b> 茹でただけのキャベツのおいしさが味わえる。缶詰で不足しがちなカルシウムを補える。	

★野菜ソムリエ部会の5年間の活動を【野菜ソムリエ部会の軌跡】としてまとめました。

野菜の知識を広げたい方、料理に興味がある方はぜひご覧ください。

手賀沼トラストのホームページの部会活動→野菜ソムリエ部会を開き、野菜ソムリエ部会の軌跡 2014~2018 を開いてご覧ください。

## 4月活動実績報告

4	1	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	北斜面地枯れ竹処理、西側枯木処理	16	名
4	1	日	17:00	～	19:00	事務局	けやき10階	3月定例理事会	9	名
4	2	月	13:00	～	16:00	遊休農地	三角田圃	モア除草、ロータリ耕	1	名
4	5	木	8:30	～	12:30	遊休農地	宮前田圃	プール育苗準備、機械準備	16	名
4	5	木	8:30	～	13:00	遊休農地	宮前沼圃場	菜の花刈取り、プラウ耕	16	名
4	6	金	8:30	～	12:30	遊休農地	宮前田圃	播種、ロータリー耕耘	18	名
4	6	金	8:30	～	13:00	遊休農地	船戸圃場	菜の花刈取り、プラウ耕	2	名
4	6	金	8:30	～	13:00	遊休農地	宮前沼圃場	プラウ耕	1	名
4	7	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	稲予措、堆肥切返し(1回目)、ポカン肥収納	61	名
4	7	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場整理、蜜蝋作成	15	名
4	12	木	8:30	～	11:00	遊休農地	三角田圃	肥料散布、ロータリー耕	20	名
4	12	木	9:00	～	11:30	遊休農地	船戸圃場	肥料散布、ロータリー耕、刈払機除草	20	名
4	12	木	9:30	～	15:15	遊休農地	宮前沼圃場	肥料散布、ロータリー耕、刈払機除草	20	名
4	14	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	稲播種、トウモロコシ播種	66	名
4	14	土	15:30	～	17:30	事務局	日暮会場	NHKカルチャー第1回講座	6	名
4	16	月	8:30	～	12:30	遊休農地	宮前田圃	プール設営、ハイマットはずし	17	名
4	19	木	8:30	～	12:30	遊休農地	宮前田圃	田植え機点検など	2	名
4	21	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	サトイモ植付、枝豆播種	65	名
4	22	日	8:30	～	12:00	定例活動	ミカン山 田圃 蓮田	南斜面ミカン周辺除草 水田内スギナ刈取り 内部の雑草、水際の雑草除去	15	名
4	26	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室	7	名
4	28	土	8:30	～	10:30	遊休農地	宮前田圃	基肥散布	24	名
4	28	土	9:30	～	12:00	特別コース	日暮会場	例会	9	名
4	28	土	10:30	～	11:00	里山農教室	日暮会場	臨時作業:ハイマットはずし、プール設営	12	名
4	29	日	17:00	～	19:00	事務局	けやき10階	4月定例理事会	9	名
4	30	月	8:30	～	12:30	遊休農地	宮前田圃	代かき	22	名

## 理事会便り

### 1. 第1回NHKカルチャーの講座が開講されました。

**\*6名の受講者が熱心に受講しました。**

4月14日(土)3時半から第1回講座が開かれました。

ビニールハウスのなかで、まず遠藤理事長が挨拶、つづいて富沢事務局長がトラストについて説明。農教室の宣伝もしておきました。

田圃圃場に移って、いよいよ実習です。鍬使いと畝たてから始まりました。浮田講師が用意したプリントを使って、畝の種類と鍬の種類を説明したあと、大森講師も加わって、畝たて実習です。ほとんどの方は鍬を持つのが初めてのようで、手取り足取りの指導となりました。

なにしろ、受講者6名に講師が6名(遠藤・寺田・富沢・大森・浮田・荒木)ですから、濃密な指導ができました。

つづいて、荒木講師によるエダマメ播種の実習。2畝に豆を播き、しっかり踏みつけて、防鳥用の釣り糸を張って終わりました。

受講者の皆さんも楽しそうに受講され、和気あいの講座となりました。

次回は5月12日、家庭用管理機の使い方・トウモロコシ播種(桐石さん)、サツマイモ植え付け(寺田さん)を予定しています。



後日談 エダマメを播いてから2週間たってもぜんぜん芽が出てきません。あわてて荒木講師 と富沢で播き直しました。今度は不織布をかけて万全を期しました。受講生には黙っておこうかな? いやいや正直に告白しましょう。

### 2. 平成29年度の会計監査が行われました。

**\*4月29日、理事会の前に、原、原田監事による会計監査が行われ、「適正、かつ正確である」と認められました。**

宮澤会計担当者、中野会計実務者が、帳簿・通帳などすべてを持参して監査が行われました。宮澤会計担当者から用途が分かりやすくなるように勘定科目を変更・新設したことが説明されました。おかげさまで活動計算書(決算書)がとても分かりやすくなりました。

会計実務者として細かく面倒な作業をしてくださった中野さん、ありがとうございました。

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/>