「沼のほとり」
NPO 法人手賀沼トラスト会報 第８４号　（発行日：平成３０年１２月１日）

平成30年11月

遊農チーム活動と菜の花

遊休農地対応グループ

船戸圃場

遠くから見ると圃場一面が緑でゴルフ場のようです。菜の花が出芽した条間に、雑草が一斉に芽をだしたのです。今までにない光景です。
原因は、圃場周囲の雑草取りをおろそかにしていたので、その種子が台風などの強風で圃場内に飛び散って出芽したものと推測しています。
三角ホーでの条間の雑草取りは、腰が痛くなり辛い作業でした。。

11月13日

三角田んぼ

昨年は菜の花の出芽が始まった時、台風21号および22号の通過で、圃場が池となり、多くの芽がダメージを受けました。
今年は池とならないように、圃場周囲の排水溝をスコップ等で溜まった土などを堀上、水の流れを良くしました。
体力を消耗するキツイ作業でしたが、菜の花の順調な成長を願ってがんばりました。

11月13日

宮前沼圃場

11月13日に播種機で播種をした菜の花は、見事に揃ってに発芽をしました。3月頃には綺麗に咲き揃い、市民の皆さまを楽しませてくれるでしょう。
西側の2区画はアート圃場に。
今回はどのような絵が出来上がるのか楽しみです。

アート圃場

宮前田んぼ

11月13日トラクター教習をおこないました。
受講者は1名で、2反の田んぼ1枚を指導者の下で丁寧にロータリー耕耘。
作業を終えた受講者は、笑顔でトラクターを降りてきました。

11月28日の各圃場の菜の花

船戸圃場

三角田んぼ

宮前沼圃場

宮前沼アート圃場

連　載　　ソムリエニュース　38

原　勇一

白菜

今月は冬野菜の主役**白菜**です。

白菜はアブラナ科アブラナ属の植物です。原産地は西アジアから北ヨーロッパで原種は大麦畑に生える雑草のブラッシカ・ラバだそうです。この野草は不結球で、結球した白菜の始まりは中国だと言われています。日本では古くから三河菜や広島菜といった不結球の白菜が栽培され、主に漬物用として知られていました。明治末期から大正にかけて宮城農学校と伊達家養種園で芝栗白菜の導入に成功しました。同時期に愛知県名古屋市中川区大蟷螂町付近で野崎徳四郎が山東白菜の改良を進め、結球する白菜ができたと言われています。なかなか結球白菜が出来なかったのは交雑性が強く、品種を維持するのが難しかったためと言われています。

白菜が結球するわけ：白菜には 80～100 枚ほどの葉があります。その葉 1 枚 1 枚に「オーキシン」という植物ホルモンが含まれています。葉の表面に日光が当たると、この植物ホルモンが葉の裏側に移動し、その周辺の細胞を大きく成長させます。その結果白菜の葉は地面から立ち上がって丸くなります。

白菜の病気：〇べと病；不規則な淡黄色の病斑が広がっていき、葉裏にカビが生えてくる。　〇石灰欠乏症（アンコ病）；結球内の芯から腐敗して溶けてしまう。（石灰欠乏が原因）　〇ゴマ症；茎に黒い斑点が多数現れる。白菜がストレスを受けることにより発生するポリフェノールで、食用には問題ありません。

白菜の種類と適する料理方：●結球型：鍋料理、漬物、スープ、和え物などいろいろな料理に向いています。外葉は硬いので熱して柔らかくして食べる。新鮮ならば中葉を細切してサラダにしても良い。炒める時は水っぽくなるので、強火で一気に加熱して、味付けは出来上がる直前にするのがコツです。ただし砲弾型は漬物向きです。

結球型の種類：円筒型（包被型）…一番つくられている種類。真ん中が白いもの、真ん中が柔らかいオレンジものがあります。砲弾型（抱合型）…胴部分に膨らみがない。紹菜（タケノコ白菜）…長円筒形でタケノコに似ている。葉肉はやや硬めで甘みがあり、加熱しても煮崩れない。

●半結球型：漬物に向く。長く漬けても酸っぱくなりにくい。

半結球型の種類：山東菜…漬物が多いが、成長途中に収穫されたものは「ベカ菜」と呼ばれ、結球型と同様鍋物、炒め物にも良い。花心白菜…肉厚で甘みがあり、漬物、煮物に良い。

●不結球型：漬物用

不結球型の種類：広島菜．　三河菜、高菜．いずれも地方特産の漬物用。

●その他の種類：ミニ白菜…少人数用に小さく育つ白菜。紫白菜…アントシアニンが多く、紫色をしている。ハクラン…キャベツとの雑種。

選び方：手に持ってズッシリと重量感があり、葉の巻きがしっかりしまっているもので、黄ばみや変色が少なく、根本の切り口が変色していない新鮮なものを選びましょう。カットされている場合は切断面が盛り上がっていないものは比較的新鮮です。

保存法：丸のままの場合は濡れた新聞紙でくるみ、袋に入れて、立てて冷蔵庫の野菜室に保存。切ってからはラップでしっかりと包んで、立てて冷蔵庫保存。

生産量と産地：白菜の生産量はジャガイモ、キャベツ、大根、タマネギに次いで第 5 位で 89 万トンです（2015 年）。生産地は茨城県、長野県、愛知県、北海道の順です。

成分と効能：白菜 100ｇ当たり、水分 95.2ｇ、炭水化物 3.2ｇ、たんぱく質 0.8ｇ、脂質 0.1ｇ、食物繊維 1.3ｇ、エネルギーは 14ｋcal。

ビタミン類ではビタミン C が 19mg と多く、B 群はＢ1，Ｂ2、ナイアシン、B6,など、カロテン、ビタミン E,ビタミン K など量は多くはないがバランス良く含んでいます。

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、リンも多く含んでいます。このようにカロリーが少なく、食物繊維が多いので**便秘の解消**や**ダイエット効果**が期待できます。

抗酸化物質のビタミン C が多くβ-カロテン、も含んでいるので**風邪予防**や**老化防止、動脈硬化の予防**が期待されます。またビタミン C は**美肌効果**があります。

カリウムが多いので、塩分摂りすぎによる**高血圧予防**や**むくみ防止**に効果があります。カルシウム、マグネシウム、リンが多いので、**骨粗鬆症の予防**が期待されます。

その他の成分としてはアブラナ科の植物全般に含まれている**イソチオシアネート**と呼ばれるイオウ化合物があります。この成分は血栓をできにくくし、**動脈硬化の防止**や**がん予防**の効果があります。また**消化を助ける**作用もあります。

効果がアップする食べ合わせ：　ダイエット：白菜、ゴボウ、シイタケ、ニンジン
胃腸改善　：白菜、大根、レンコン、りんご　　**美肌：**白菜、豚肉、豆腐、舞茸、ゴマ
冷え性：白菜、カボチャ、ニンニク、昆布

白菜キムチの豚肉ロール	
材料：(3 人分) 白菜のキムチ漬け 1、白菜　200ｇ 2、塩　小さじ　1 3、キムチの素　大さじ　1 豚肉ロール 4、豚バラ薄切肉　200ｇ 5、オリーブオイル　適量	**作り方：** 白菜のキムチ漬け 1、白菜は 1 枚づつにバラし、塩をまぶし、2 時間置く。水を軽く絞り、キムチの素を擦り込むようにまぶす。冷蔵庫に半日入れて置く。後、長さ 15ｃｍ、幅 2ｃｍに切る。 2、豚肉をまな板に並べて広げ、その上に 1 のキムチ漬けを置き、しっかりと巻く。 3、フライパンにオリーブオイルを広げ、火をつけ、2 のロールがほどけないように全体を焼く。 4、食べやすい大きさに切り、皿に盛る。

20周年記念誌の試し刷りです。左が裏表紙、右が表紙です。
ネット印刷で、1000 部印刷、104,866 円です。1 月 26 日(土)の理事長の講演会で配ります。

理事会だより

１　署名問題について

事務局長より以下のような提案があり了承された。

手賀沼トラストの会員がトラストの諸活動・会議などの場で署名活動をおこなおうとする場合は、事前に事務局長に届けでて、理事長（場合によっては理事会）の承認を得なければならない。理事長は、定款に掲げる目的に準ずると思われるものについてはこれを許可するものとする。ただし、明らかに政治的・宗教的、公序良俗に反すると思われるものについては許可しない。

なお、署名活動をおこなう場合には、個々人に署名を要請するような行為はつつしみ、署名簿を机上に置いておき、希望者だけが署名できるようにするなど、会員の自発性に十分配慮することとする。

また、集会、会合、催しなどへの参加呼びかけ、ポスターの掲示などについては、当該活動の責任者の許可を事前に受けてから行うこととする。この場合も明らかに政治的・宗教的、公序良俗に反すると思われるものについては許可しない。

なお、手賀沼トラストが、自然環境の保全や地産地消の推進など定款に即した活動を行うため、組織として署名活動を行う場合は、理事会の議決を経て、全会員に呼びかけるものとする。

８月の理事会から４か月にわたって検討を続けてきた「署名問題」は上記のように決着しました。会員から寄せられた７通の投書は、署名許容と反対がちょうど半々（うち２通は同一の方の投書）でした。

理事会でも許容・反対が相半ばする状態でしたが、次の３点を共通認識とし、上記のような結論に達しました。

１　明らかに政治的・宗教的な署名は許容しない。
２　会員が自由に意見が言える、風通しのよい雰囲気は大事にしたい。
３　しかし、「何々さん、署名してね」のような直接的な働きかけは、断りづらく、会員の間に気まずい思いを醸成し、相互の和を乱しかねない。

理事会のこの決定は、「原発再稼働反対」のような主張が、「定款に掲げる目的に準ずる」ものかどうかという判断を「理事長（場合によっては理事会）」にゆだねたという意味で、投書によって提起された問題（原発問題は政治的問題であるのではないか）の回避、あるいは先送りにすぎないというご批判があるでしょうが、どうぞ理事会の苦衷をお汲み取りいただき、ご諒承ください。もちろん、ご批判は甘んじて承りますので、遠慮なくお寄せください。

また、「原発問題」や「種子法問題」など、トラストの活動内容である環境や農にかかわる「政治的？」問題は、トラストサロンという別建ての場をもうけて、学習し、議論することも必要かもしれません。どなたか学習会を主宰しませんか？

２　ひまわり油の配布について

桐石理事からひまわり油の配布について説明、提案があり、ほぼ昨年度通りということで了承された。なお、ひまわり油は餅つき大会で配布され、販売される予定である。

昨年は種量が２５３kgで７９kgの油が採れました。今年は２２８．６kgでしたから、昨年並みとすれば７０kgくらいの油が採れます。年間作業時間がおよそ４時間以上の人に配られます。

３．日暮うめ家の農機買取りなどについて

事務局長より以下のような報告・提案があり了承された。

・日暮うめ家と交渉し、稲作農機を買い取ることとした。具体的には、コンバインを 40 万円、それ以外の農機（乾燥機・籾摺り機・播種機）は無償譲渡していただくことになった。購入代金４０万円の半額は市から支給される。

・日暮会場のトラクターを日暮満子家から無償譲渡してもらった。

トラストの所有となることで、修理費について補助金が市から支給されます。さっそく、トラクターのエアコン修理など、必要な修理を行うことにしました。修理費総額は５０万円、半額が市から補助されます。今まではエアコンが効かず、大汗をかきながら耕耘していましたが、来夏からは快適に作業できそうです。

【訃報】長年、農教室に参加してくださっていた増田慶子さんが９月２９日に逝去されました。ご冥福をお祈り申し上げます。

11月　活動報告

そば祭りに大勢の方が参加してくれました。味も20周年記念の味でした！

11	4	日	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	ソバ刈り取り・脱穀	49	名
11	4	日	8:30	～	11:00	定例活動	畑	そばの収穫、刈り取り、脱穀 倒木処理	8	名
11	10	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	サトイモ収穫、圃場管理、レタス収穫、暗渠清掃	63	名
11	10	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場整理、蜂蜜瓶詰、反省会	15	名
11	13	火	9:00	～	12:00	遊休農地	船戸圃場	三角ホーでの条間除草	12	名
11	13	火	9:00	～	12:30	遊休農地	宮前田んぼ	ロータリ耕	3	名
11	13	火	10:30	～	12:00	遊休農地	三角田んぼ	排水溝修繕	7	名
11	13	火	13:30	～	16:00	遊休農地	(農教室) 城址下奥手前	ロータリ耕	2	名
11	16	金	9:00	～	11:30	定例活動	ミカン山	そば祭り用収穫、販売用収穫15.250円	7	名
11	17	土	9:00	～	12:00	交流・イベント	日暮会場	【20周年記念イベント】 そば祭り	110	名
11	18	日	8:30	～	11:30	定例活動	城址 田圃	そば祭り片付け 田おこし	25	名
11	21	水	9:00	～	12:00	事務局	我孫子2小	2小田圃収穫祭(富沢・沖田参加)	2	名
11	22	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室	5	名
11	24	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	里山保全(花ハス池除草)、ダイコン・レタス収穫	69	名
11	24	土	13:00	～	15:00	特別コース	日暮会場	例会	9	名
11	25	日	15:00	～	17:00	理事会	けやき10階	定例理事会	10	名

12，1，2月　活動予定

12 月 15 日は餅つき大会です！　お誘いあわせのうえご参加ください。

12	1	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	ネギ・ニンジン収穫、大掃除 修了式、芋煮会 スタッフ反省会
12	2	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	道路脇ゴミ収集、倒木処理
12	14	金	9:00	～	10:00	定例活動	ミカン山	餅つき大会用ミカン収穫
12	15	土	8:30	～	12:00	交流・イベント	日暮会場	【20周年記念イベント】 餅つき大会
12	16	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	餅つき片付け、排水路土上げ
12	27	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室（門松作り）
12	未定					定例活動	ミカン山	入口の斜面地除草
12	未定					定例活動		ミカン山用もみ殻堆肥作り
1	20	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	状況次第
1	24	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
1	26	土	9:00	～	12:00	里山農教室	けやき8階	平成31年度里山農教室スタッフ会議（第1会議室）
1	26	土	13:00	～	17:00	交流・イベント	けやき9階	創立20周年記念講演会 『土に生き、農に学ぶ』遠藤理事長
1	27	日	15:00	～	17:00	理事会	けやき10階	定例理事会（小会議室）
1	未定					特別コース	日暮会場	例会
1	未定					定例活動	ミカン山	マシン油乳剤散布
1	未定					遊休農地	船戸圃場	菜の花の花芽摘み
2	3	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	状況次第
2	17	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	状況次第
2	24	日	9:00	～	12:00	里山農教室	けやき7階	平成31年度里山農教室説明会（研修室）
2	24	日	15:00	～	17:00	理事会	けやき10階	定例理事会
2	28	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
2	未定					里山農教室	未定	こども部会発足説明会
2	未定					特別コース	日暮会場	例会
2	未定					遊休農地	船戸圃場	除草
2	未定					遊休農地	三角田んぼ	除草
2	未定					遊休農地	宮前沼圃場	除草

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/