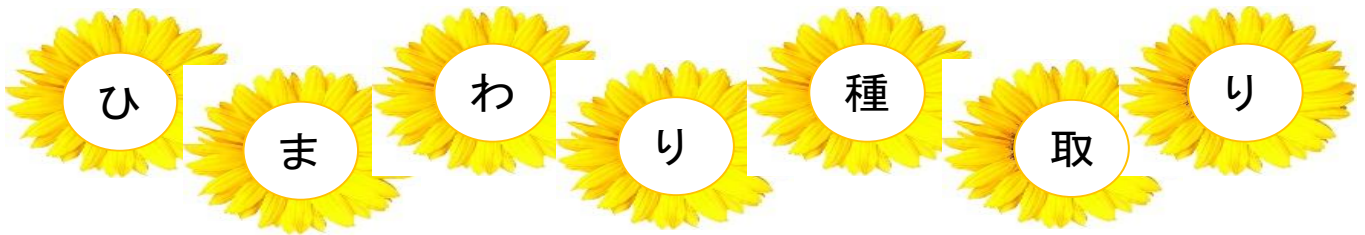


「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第92号

(発行日：2019年9月1日)



8月9日(金)

外輪の舌状花はほぼ枯て、頭状花序(頭花)が大きくなってきた。



8月25日(日)

圃場に入ったら小鳥の集団がバサバサと飛び去り、花を見るとあらら・・・
犯人はカワラヒワか？ 種も成熟してきたので、急ぎ種取をしなくては・・・



8月29日(木)：急遽 ひまわりの種取り

多くの会員が参加し、作業の段取り等の説明後にそれぞれ手分けして作業開始！

船戸圃場では鳥に食べられる前に花を刈り取り、軽トラックで日暮会場の種取会場に運搬、種取後は唐箕選別、選別が終わった種は駐車場の天日干し場に移動。

テキパキした作業で、午前中には船戸圃場でのひまわり刈り取りは終了。

午後3時には全て終了し、翌日の作業予定は不要となりました。



| 8月29日(木) | 大人 | 子供 | 合計 |
|----------|-----|-----|-----|
| 午前の部 | 32名 | 13名 | 45名 |
| 午後の部 | 12名 | 名 | 12名 |



昨年は船戸圃場と三角田んぼで取れたひまわりの種は228kg。
今年は船戸圃場だけで何kg取れるかな？

理事会だより

1. ハートポケット倶楽部助成金について・・・・・・・・・・・・・・・・・・事務局長
○事務局長より以下のような説明・提案があり、了承された。
*花王の職員団体のハートポケット倶楽部からの助成金 20 万円にかさねて、会社からも 20 万円の寄付金がもらえることになった。計 40 万円。
*ISEKI のキャタピラ式除草機 (HRC804) に立ち乗りステップをつけて購入したい。
定価 608040 円+24624 円→462742 円+18740 円+消費税 38518 円 計 520000 円
市からの補助金 26 万円、ポケット倶楽部からの寄付 20 万円を充当。
*無煙炭化器も購入したい。
MOKI 社製 500L 定価 131500 円+火消蓋 38000 円 (他に送料 23000 円) 計 192500 円
(株)花王からの補助金 20 万円を充てる。
*キャタピラ除草機は根戸城址の除草に大活躍すると思います。また、無煙炭化器は直径 1.5 m のパラボラ型で、少ない煙で枯れ枝などを炭化できます。できた炭は圃場に投入し、土壌改良に使います。
城址の第 2 郭を子ども広場と位置づけ、伐採した丸太などで子どもたちが遊具などを作成して遊べる空間にする計画です。その際、遊具などは固定式のものとせず、史跡としての保全にも配慮したいと思います。
キャタピラ除草機も無煙炭化器も子ども広場作成に大きな力を発揮すると思います。花王様、ありがとうございます。また、花王との仲介役をしてくださったトラスト会員の柳野さん、ありがとうございました。
2. 小松崎教授の講演について・・・・・・・・・・・・・・・・・・遠藤理事長
○遠藤理事長より、小松崎教授の最新論文「すべての農業で生態的永続性を一生き物農業を事例にー」について紹介があり、例年 2 月に開催されているトラストサロンで講演してもらうように、矢内理事が調整することとなった。
*小松崎顧問には例年 2 月に講演していただいておりますが、今年度はより広い視野で、生態的永続性と農業について、易しく講演していただこうと思います。新理事の矢内さんに企画してもらいます。ご期待ください。
3. 署名について・・・・・・・・・・・・・・・・・・坂巻副理事長
○坂巻副理事長より、我孫子駅の発車メロディーをご当地ソングにするという高校生の運動があることが紹介され、その趣旨の署名をトラストの活動日に行うことの許諾が諮られ、理事長以下全員が賛成した。
*先日決められた署名活動のルールで、署名は理事長 (場合によっては理事会) の裁可をうけて実施する、ということになっています。今回の署名は問題なしと認められたので、後日、坂巻副理事長が署名簿を持参します。ご協力よろしく願いいたします。
4. 宮前田圃の米について・・・・・・・・・・・・・・・・・・事務局長
○事務局長より以下のような提案があり、了承された。
*昨年同様に以下のように寄付したい。
・市民のチカラまつりに出店する子ども食堂に精米 15 kg を提供したい。賛助団体として手賀沼トラストが記名される。
・我孫子市社会福祉協議会に登録されている子供食堂の希望者とトラスト会員の梅沢さんの子供食堂に、米を 1 袋 (30 kg) ずつ提供したい。
*我孫子でも子供食堂が広がっています。また、会員の梅沢さんは流山で子供食堂の運動に参加しています。昨年度からトラストも支援を行っています。われわれの作った美味しい米が子ども達のすこやかな成長に少しでも役にたつたらという願いからです。

先月の活動予定で、9月21日里山農教室とありましたが、28日の誤りでした。お詫びして訂正します。

今回はネバネバ野菜の代表格オクラです。

オクラはアオイ科トロロアオイ属の多年草です。日本では冬を越せないで、1年草となります。原産地はアフリカ北東部（エチオピアが有力）です。

古代よりエジプトで栽培されていたそうです。日本ではまだ新しい野菜で、幕末から明治初期にアメリカから入ってきました。一般市場に流通するようになったのは昭和50年代からです。沖縄や鹿児島など暖かい地方ではそれ以前から地元で消費されていたようです。

品種：

五角種：一般的に栽培されているもので、皮が緑色で、おおむね5~8cmの大きさのもの。「アーリーファイブ」や「ベターファイブ」などの種があります。

丸オクラ：サヤが角張っておらず、丸いオクラ。口当たりが良く、大きく育ってもあまり硬くなりません。粘り気が強く、ほんのり甘みがあります。

沖縄県の「島オクラ」や八丈島で栽培されている「八丈オクラ」があります。



赤オクラ：果皮が赤~赤紫色のオクラです。サイズ、味、粘りなどは普通のオクラとあまり変わりません。加熱すると緑色に変色するので、生のまま料理に使うときれいです。

白オクラ：白みがかった淡い緑色のオクラ。生食に向いているので「サラダオクラ」とも言われます。おもに山口県で栽培されています。柔らかくて、クセのない味わい、普通のオクラに比べて粘りが強く、成長しても硬くなりにくいです。最近タキイ種苗で普通のオクラの2倍以上の粘り気を持つ「ヘルシエ」という品種が発売されています。

主な生産地：

国内：(2016年データ) 鹿児島県 生産量 5,400ton、シェア 41%、

沖縄県 1,720ton、13%、高知県 1,680ton、13%、熊本県 800ton、6%

世界：インド 585万ton、ナイジェリア 200万5千ton、スーダン 28万7千ton、マリ 24万1千ton。

選び方：サヤは張りがあり、みずみずしく、産毛が密生しているもの。ヘタの切り口やサヤの先が変色していないもの。大きすぎないもの（大きいものは筋ばっていることがあります）。

保存法：オクラは乾燥と低温（5℃以下で低温障害を起こす）に弱いので、新聞紙などに包み、ポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室に入れます。3~4日を目安に使いきりましょう。長期保存したい時は硬めに茹でて（30秒位）水気をしっかり取り、保存袋に入れて冷凍します。目安は1カ月です。

栄養と成分：(可食部 100gあたり) エネルギーは 30Kcal、水分 90.2%、タンパク質 2.1g、炭水化物 6.6g、脂質 0.2g、食物繊維は 5.0g と多いです。

ビタミンでは、βカロテン 670μg と比較的多く、ビオチン (B7) も 6.0μg と野菜の中では多いほうです。また葉酸も 110μg と多めです。ビタミンCは 11mg と多く、Eも 1.2mgあります。ミネラルではカリウムが 260mg と多く、カルシウム 92mg、マグネシウム 51mg、リン 58mg と多く含んでいます。

他の成分ではオクラのネバネバ成分はガラクトサン、アラペン、ペクチンなどの食物繊維です。これらは里芋などに含まれるムチンなどのタンパク質とは違い、熱による変化がありません。

効能：

脳梗塞や心筋梗塞の基となる高血圧、動脈硬化の予防：カリウムは血液中のナトリウムを排出し、血圧を下げます。ペクチンはコレステロールを抑制し、動脈硬化を予防します。



胃腸の調整や便秘の予防：ガラクトサン、アラペン、ペクチンなどのネバネバ成分は胃の粘膜を保護し、消化を助けます。また整腸作用もあります。便を柔らかくし、出し易くして便秘を予防します。

糖尿病予防：食物繊維であるネバネバ成分は食後の急激な血糖値の上昇を抑え、糖の吸収を穏やかにします。

疲労回復、夏バテ防止：ビオチンは糖質の代謝に関わる栄養で、疲労物質の乳酸を糖質に代える働きがあります。

皮膚や髪健康維持：ビオチンは皮膚や髪健康を保つ効果があります。βカロテンは皮膚を正常に保ったり、視力を維持させます。ビタミンCは美肌効果があります。

骨粗鬆症予防：オクラに多く含まれているカルシウム、マグネシウム、リンは骨の構成成分で、骨の強化に効果があります。

オクラの料理：料理の前に塩をふって、板摺し、産毛を取ると口当たりがよくなります。

○生のままサラダに：生のまま縦半分に切ったり、輪切りにしてサラダのトッピングに。

○ソースなどに：種を取り、小さくたたいて、フードプロセッサーにかけ、ソース状にしたものに麵つゆを加えたり、塩コショウで味を整えたりすると冷やっこや魚のソースとして良く合います。

○炒め物、揚げ物、煮物、焼き物でも美味しく頂けます。

○オクラの花も茹でて和え物にしたり、天ぷらにして食べられます。

| オクラとみょうがとしめじの和え物 | |
|---|--|
| 材料 (4人分) オクラ 5本 みょうが 3個 ぶなしめじ 1袋 ★調味料 麵つゆ (2倍希釈) 大きじ 1 おろしショウガ 小さじ 1 ごま油 小さじ 1 醤油 小さじ 2 | 作り方： 1. オクラは板ズリし、塩を少し加えた熱湯で30秒茹でる。すぐ冷水に取り、水気を切る。小口切する。 2. みょうがはよく洗い、水を切ったら斜めに薄切りする。 3. しめじは石づきを取り、バラバラにする。熱湯に漬け、柔らかくし、水気を切る。半分の長さに切る。 4. 器に 1,2,3 、を盛り付け、 ★調味料 を掛け、混ぜ合わせる。冷蔵庫で30分休ませ、味をなじませる。 |

8月の活動報告

| | | | | | | | | | | |
|---|----|---|-------|---|-------|-------|--------|--------------------------------|----|---|
| 8 | 3 | 土 | 8:30 | ~ | 12:00 | 里山農教室 | 日暮会場 | 里山保全(みかん山除草)、ソバ肥料散布、かかし設置、圃場管理 | 56 | 名 |
| 8 | 3 | 土 | 13:00 | ~ | 15:00 | 養蜂部会 | 日暮会場 | 蜂場管理、スズメバチ対策 | 21 | 名 |
| 8 | 4 | 日 | 8:30 | ~ | 12:00 | 定例活動 | ミカン山 | ミカン山のり面除草 | 20 | 名 |
| 8 | 4 | 日 | 15:00 | ~ | 17:00 | 理事会 | けやき10階 | 定例理事会 (7月分) | 10 | 名 |
| 8 | 11 | 日 | 8:00 | ~ | 10:00 | 里山農教室 | 日暮会場 | 臨時作業 ニンジン畑除草・耕耘、田圃まわり除草 | 16 | 名 |
| 8 | 17 | 土 | 8:30 | ~ | 12:00 | 里山農教室 | 日暮会場 | 【イベント】かかし祭り ニンジン播種、圃場管理 | 93 | 名 |
| 8 | 18 | 日 | 8:30 | ~ | 12:00 | 定例活動 | 城址 | 城址除草 | 18 | 名 |
| 8 | 22 | 木 | 9:00 | ~ | 12:00 | 竹教室 | 日暮会場 | 竹教室 | 5 | 名 |
| 8 | 24 | 土 | 8:30 | ~ | 12:00 | 里山農教室 | 日暮会場 | そば播種、圃場管理 | 63 | 名 |
| 8 | 25 | 日 | 8:30 | ~ | 10:30 | 遊休農地 | 宮前沼圃場 | 除草 | 2 | 名 |
| 8 | 25 | 日 | 15:00 | ~ | 17:00 | 理事会 | けやき10階 | 定例理事会 | 10 | 名 |

| | | | | | | | | | | |
|---|----|---|------|---|-------|-------|-------|----------------------|----|---|
| 8 | 26 | 月 | 8:30 | ～ | 12:00 | 遊休農地 | 宮前田んぼ | 稲刈り機械点検 | 14 | 名 |
| 8 | 29 | 木 | 8:30 | ～ | 16:00 | 遊休農地 | 船戸圃場 | ひまわり種取、天日乾燥 | 45 | 名 |
| 8 | 31 | 土 | 8:30 | ～ | 12:00 | 里山農教室 | 日暮会場 | 大根播種、レタス播種、圃場管理、ハザ作り | 69 | 名 |

9. 10月の予定

| | | | | | | | | | | |
|----|----------|--------|-------|---|-------|-------|---------------|---------------------|--|--|
| 9 | 1 | 日 | 8:30 | ～ | 12:00 | 定例活動 | 各所 | 状況次第 | | |
| 9 | 2 3 | 月 火 | 8:30 | ～ | 13:00 | 遊休農地 | 宮前田んぼ | 稲刈り | | |
| 9 | 7 | 土 | 8:30 | ～ | 12:00 | 里山農教室 | 日暮会場 | 【イベント】稲刈り、ハザ架け | | |
| 9 | 14 | 土 | 8:30 | ～ | 12:00 | 里山農教室 | 日暮会場 | 脱穀、暗渠清掃 | | |
| 9 | 14 | 土 | 13:00 | ～ | 15:00 | 養蜂部会 | 日暮会場 | 蜂場管理、スズメバチ対策 | | |
| 9 | 14 15 | 土 日 | 10:00 | ～ | 16:00 | 交流 | けやき2階 | 市民の子カラまつり | | |
| 9 | 15 | 日 | 8:30 | ～ | 12:00 | 定例活動 | 各所 | 状況次第 | | |
| 9 | 26 | 木 | 9:00 | ～ | 12:00 | 竹教室 | 日暮会場 | 竹教室 | | |
| 9 | 28 | 土 | 8:30 | ～ | 12:00 | 里山農教室 | 日暮会場 | 圃場管理、かかし解体、ハザ解体、糶摺り | | |
| 9 | 28 | 土 | 13:00 | ～ | 15:00 | 特別コース | 日暮会場 | 例会 | | |
| 9 | 29 | 日 | 15:00 | ～ | 17:00 | 理事会 | けやき10階 | 定例理事会 | | |
| 9 | 未定 | | | | | 遊休農地 | 宮前田んぼ | 糶摺り、選別、分配 | | |
| 9 | 未定 | | | | | 遊休農地 | 船戸圃場 | ロータリー耕、除草 | | |
| 9 | 未定 | | | | | 遊休農地 | 宮前沼圃場 | ロータリー耕、除草 | | |
| 9 | 未定 | | | | | 遊休農地 | 三角たんぼ | 除草 | | |
| 10 | 5 | 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 | 6 | 日 | 8:30 | ～ | 12:00 | 定例活動 | 各所 | 状況次第 | | |
| 10 | 12 | 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 | 12 | 土 | 13:00 | ～ | 15:00 | 養蜂部会 | 日暮会場 | 蜂場管理、スズメバチ対策 | | |
| 10 | 20 | 日 | 8:30 | ～ | 12:00 | 定例活動 | 各所 | 状況次第 | | |
| 10 | 24 | 木 | 9:00 | ～ | 12:00 | 竹教室 | 日暮会場 | 竹教室 | | |
| 10 | 26 | 土 | 8:30 | ～ | 12:00 | 里山農教室 | 日暮会場 | そば刈り取り、脱穀 | | |
| 10 | 26 | 土 | 13:00 | ～ | 15:00 | 特別コース | 日暮会場 | 例会 | | |
| 10 | 27 | 日 | 15:00 | ～ | 17:00 | 理事会 | けやき10階 | 定例理事会 | | |
| 10 | 未定 | | | | | 遊休農地 | 船戸圃場 宮前沼圃場 | 菜の花播種 | | |
| 10 | 未定 | | | | | 遊休農地 | 三角たんぼ | 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 : 090-2234-5610)
 事務所 : 我孫子市白山 2-13-5 編集責任者住所 : 我孫子市根戸新田 135-3
 e-mail : info@teganuma-trust.jp ホームページ : http://teganuma-trust.jp/