「沼のほとり」
NPO 法人手賀沼トラスト会報 第９４号　　（発行日：２０１９年１１月１日）

女子パワーで船戸沼圃場の除草

10月7日（月）船戸圃場と宮前沼圃場で菜の花栽培準備と、**船戸沼圃場の除草**を行いました。
船戸圃場と宮前沼圃場では肥料散布とトラクタでのロータリ耕耘および圃場周囲の除草。
船戸沼圃場では新たに購入したキャタピラ式のハンマーナイフ・モア（オプションの立ち乗りステップ付）を使用しての除草作業。
同作業は当日参加した女性3名が担当。3名は指導を受けた後、交代で除草作業を開始、連携プレー良く船戸沼圃場の１枚の除草を綺麗に完了しました。

私のように力のない女性（おばさん）にも乗りこなせる女性に優しい作業車です。
乗り心地満点！　でもまだ刈り残しが出来てしまいます。
　上達するにはもう少し時間が必要です。

廣沢さん

自転車に乗れない私に出来るか心配でした。恐る恐る操作をし、カーブを曲がるのが難しかったけれど、最後には上達をして作業を終えることが出来ました。

永野さん

ドキドキしながらモアに飛び乗った。初めてハンドルを動かし、腕に力が入り曲がってしまい苦労しましたが、こんなに短時間で除草が出来るのがすごい！

佐々木さん

連　載　　ソムリエニュース　48　　原　勇一

今回はカブです。

カブはアブラナ科アブラナ属の野菜です。
遺伝子分類上はアフガニスタン原産のアジア系と中近東から地中海原産のヨーロッパ系の２変種があります。原産地についてもヨーロッパと中央アジアの１つまたは両方との説があります。栽培の歴史は古く、中国では詩経（紀元前９世紀から紀元前７世紀にかけての詩を集めたもの）に記されています。ヨーロッパでは古代ギリシャ史料に記されています。

日本では古事記の吉備の菘菜（あおな）が**カブ**のこととみられます。また日本書紀には持統天皇が栽培を奨励したと記されています。歴史の古い野菜のため、各地の伝統野菜として栽培されており、京野菜などの西日本では中国伝来のアジア系で、東日本ではヨーロッパ系が在来種として確認されています。

カブの主として食用にされる部分は根ではなく、発生学上は「胚軸」と呼ばれる部位で本当の根は下に伸びたひげ状の部分です。

種類：大きさ、形、色と多種多様な品種があり、伝統野菜も多いです。
〇金町小カブ：最も生産量が多い代表的品種。根は白く、丸い。柔らかいのが特徴。
〇聖護院カブ：日本最大の丸カブ。京都名物「千枚漬け」の材料。　5Kg 位のものもある。
〇天王寺カブ：西日本の代表的中型丸カブ。
〇大野紅カブ：北海道で江戸時代から栽培されてきた紅色のアジア系カブ。
〇温海カブ：山形県鶴岡市温海地区の特産の赤カブ。焼き畑栽培が特徴。
〇日野菜カブ：滋賀県特産で、ダイコンのように細長く、首が赤い。漬物用。

〇金沢青カブ：石川県の伝統野菜。中型の緑色カブ。郷土料理「かぶら寿司」に利用。
〇今市カブ：奈良県在来の早生小カブ。絹肌で、根も葉も柔らかく、特に葉の風味が極良。
〇片平あかね：奈良県山辺郡山添村で古くから作られてきた細いダイコン状の赤カブ。
〇野沢菜：球状になる部分がほとんど肥大しない。漬物用。

カブとダイコンの違い：
カブはダイコンより小さめですが、形や色が似たものが多いです。その違いは、①**カブ**にはダイコンのような辛味がない。②生は**カブ**のほうがシャキシャキした食感で、みずみずしい。③加熱すると**カブ**は柔らかく、形が崩れやすい

生産量：（平成 22 年）　千葉県４万２千トン（29%）　埼玉県１万８千トン（13%）
青森県８千トン（5.7%）　北海道６千トン（4%）

選び方：葉が活き活きとしたグリーンで、根が真っ白か赤カブなどの場合は鮮やかな紅色をしていて艶があるものを選びましょう。持った時にずっしりと重みを感じる物の方が水分がしっかりと詰まり、おいしいです。

保存法：買ってきたら、まず葉を根本から切り落とし、根の部分と別々に保存します。葉はラップに包んで冷蔵庫に保存します。2 日位で使いきりましょう。根はペーパータオルなどに包んでポリ袋に入れて冷蔵庫に保存します。4～5 日位は大丈夫です。冷凍保存の場合は生のまま使う形に串切りやスライスにして、バットなどに並べて一気に凍らせます。用途は煮物や汁物向きです。凍ったまま生の時と同じ様に水から調理し始めます。

成分：（生の可食部 100ｇ当たり）

栄養成分 ミネラル	エネルギー	水分	炭水化物	食物繊維	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄
根	30Kcal	93.9%	4.6ｇ	1.5ｇ	280mg	24mg	8mg	28mg	0.3mg
葉	20Kcal	92.3%	1.4ｇ	2.9ｇ	330mg	250mg	25mg	42mg	2.1mg

ビタミン	カロテン μg	C mg	E mg	K μg	B1 mg	B2 mg	ナイアシン mg	B6 mg	葉酸 μg
根	0	19	－	－	0.03	0.03	0.6	0.08	48
葉	2800	82	3.2	340	0.08	0.16	0.9	0.16	110

●その他の成分：アミラーゼ（消化酵素）　グルコシノレート（アブラナ科の野菜に含有）

○栄養成分では根に炭水化物が多く、葉には食物繊維を多く含みます。またミネラル、ビタミンでは葉の方が根より数倍から数十倍多く含まれています。

効能：　●アミラーゼは胃腸の働きを調え、消化機能を高めます。　●グルコシノレートは体内でイソチオシネートに変化し、癌予防、動脈硬化予防、殺菌作用、老化防止に効果があると言われています。　●カロテンやビタミン C は抗酸化作用が強く、免疫力を高め生活習慣病の予防、疲労回復、風邪予防の効果が期待できます。　●ビタミン B1,B2 には糖質や脂質の代謝活性化、コレステロールの酸化防止の働きがあり、食物繊維と会いまって、ダイエット効果が期待できます。　●葉酸は胎児の成長を促し、先天性異常を防止すると共に造血作用、細胞の増殖作用があります。　●ミネラルのカリウムは高血圧の原因となるナトリウムを排出します。　●カルシウム、鉄は骨の強化と貧血予防になります。

カブの料理：カブは生でサラダやカルパッチョに、また漬物にもたくさん用いられます。また煮物、スープ、グラタン、など多彩な料理に使われます。また葉には有用成分を沢山含んでいるので、茹でてお浸しとか、佃煮とか大いに活用してください。

丸ごとカブのチーズスープ

材料：

- 小カブ　1 個
- ピザ用チーズ　適量
- 顆粒コンソメ　小さじ　2
- 塩・胡椒・砂糖　少々
- 水　100 cc

作り方：

1. カブは 1cm を残して葉を切り取り、蓋にするため、茎の付け根を切り離しておく。
2. 耐熱容器にカブを入れて水と調味料を混ぜて注ぎ、ラップしてレンジで柔らかくなるまで加熱する。
3. カブの蓋の部分を持ち上げて間にチーズを乗せてさらに 1 分加熱し、チーズを溶かして出来上がり。

カブの葉のふりかけ

材料：

- カブの葉　150 g
- ごま油　大さじ　1
- 酒　大さじ　2
- みりん　大さじ　1
- 醤油　大さじ　1
- かつお節　2 つかみ
- 白ゴマ　大さじ　2

作り方：

1 カブの葉はきれいに洗って、細かく刻む。

2.フライパンに 1.のカブの葉を入れて、強火で炒める。しんなりしたら、酒、みりん、醤油の順に炒め合わせる。

3.仕上げにかつお節、白ごまを入れて、さっと絡める。

（あれば桜エビやじゃこを乾煎りして加えるとより美味しくなります）

11月4日（月）1時～2時

カテリーナさんによるコンサートがトラスト野外ステージで開かれます。主催はトラストではありませんが、ぜひお聞きください。
（500円です）

10月活動報告、11・12月活動予定

10	5	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	サツマイモ収穫	87	名
10	6	日	8:30	～	12:00	定例活動	日暮会場	掃除、城址管理、炭火器テスト	16	名
10	6	日	13:00	～	16:20	遊休農地	宮前田んぼ 宮前沼圃場	トラクタ講習兼ロータリー耕 圃場周囲除草	4 3	名
10	7	月	8:30	～	12:00	遊休農地	船戸圃場 船戸沼圃場 宮前沼圃場	肥料散布、ロータリー耕、除草 除草 肥料散布、ロータリー耕	12	名
10	13	日	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理、スズメバチ対策、採蜜	15	名
10	20	日	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	そば刈り取り、脱穀、ラッカセイ収穫	61	名
10	21	月	15:00	～	16:30	里山農教室	日暮会場	特別作業：そば唐箕選、収納	6	名
10	24	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室	7	名
10	26	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	圃場管理、城址管理	60	名
10	26	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理、スズメバチ対策、採蜜	19	名
10	26	土	15:00	～	17:00	特別コース	けやき	例会	8	名
10	27	日	15:00	～	17:00	理事会	けやき10階	定例理事会	10	名
11	3	日	8:30	～	12:00	定例活動	日暮会場	状況次第		
11	3	日	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理、スズメバチ対策、蜜瓶詰		
11	4	月	13:00	～	14;00		根戸城址	森のコンサート		
11	9	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	16	土	8:30	～	14:00	交流グループ	日暮会場	【イベント】 そば祭り		
11	17	日	8:30	～	12:00	定例活動	日暮会場	状況次第		
11	23	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		
11	24	日	15:00	～	17:00	理事会	けやき10階	定例理事会		
11	28	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室		
11	30	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		
11	30	土	13:00	～	15:00	特別コース	日暮会場	例会		
11	未定					遊休農地	船戸圃場 宮前沼圃場	ロータリー耕 菜の花播種 菜の花間引き、除草		
12	1	日	8:30	～	12:00	定例活動	日暮会場	状況次第		
12	1	日	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理		
12	14	土	8:30	～	14:00	交流グループ	日暮会場	【イベント】 餅つき大会		
12	15	日	8:30	～	12:00	定例活動	日暮会場	状況次第		
12	22	日	13:00	～	17:00	里山農教室	けやき8階	2020年度里山農教室スタッフ会議		
12	26	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室		

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/