「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第95号

(発行日:2019年12月1日)



アート 雨場

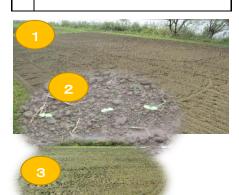
No	月日	作 業 内 容					
1	10月2日	紫色菜の花播種					
2	10月14日	出芽					
<u> </u>	11月1日	台風と大雨で芽が消滅					
4	11月15日	黄色菜の花播種					
5	11月19日	出芽発見					
特記	先にアート図に沿って紫色の菜の花を 播種したが、芽が消滅。悔しい! 後播種の黄色菜の花はアート図が出 来ず筋蒔きに変更。残念!						

宮前沼圃場

110	77					
1	10月7日	肥料散布とロータリー耕				
2	11月15日	黄色菜の花播種				
3	11月19日	出芽発見				
特記	待てども待てども、ロータリー耕ず。既に11月、思い切って播種タリー耕せず、手作業での種子の蒔きを決断。 最初にレーキで地表に凹凸をつこに種子をばら蒔き、覆土せず。					

船戸圃場

	707							
No	月日	作 業 内 容						
1	10月7日	肥料散布とロータリー耕						
2	11月1日	ロータリー耕						
3	11月2日	黄色菜の花播種						
4	11月19日	出芽状況						
特	今年で6回目の「菜の花畑散策と頭の体操イベント」、10月22日播種予定が雨天で出来ず、気は焦るばかり。							
記	思い切って、11月1日にロータリー耕を 強行、やはり土壌水分が多い場所は 土壌が細かくならず、芽が均等に出る か心配!							



















計報

前事務局長で顧問の國方幸生さんが、去る 10 月 26 日に逝去されました。 80 歳でした。

國方さんはトラストのNPO法人移行にあたって並々ならぬご苦労をなさいました。その経緯は20周年記念誌の「NPO法人の立ち上げ」という文章 (國方さんの遺稿となってしまいました) に詳しく記されています。

現在、私たちが遊休農地を託され、景観作物や米を作り、地元の里山景観を保持する活動に邁進できるのも、國方さんのおかげです。



國方さん、本当にありがとうございました。私たちは國方さんのご遺志を受継ぎ、地元に生き、 地元を活かす活動に邁進いたします。どうかゆっくりとお休みください。お疲れさまでした。 合掌

理事会だより

1 プリンターの購入について

従来からあるモノクロのレザープリンターに加えて、大容量インクジェットプリンターを 購入した。カラー印刷も A4・1 枚 2 円以内(用紙代含む)で出来るようになった。

農教室で配布する資料やトラスト関係のビラを作るときは気軽にお申し付けください 事務局長富沢あて(<u>takashifumiko@kvd.biglobe.ne.jp</u>)にメールでファイルを送ってくだ されば印刷します。

2 ひまわり油の配布方法について

今年から、ひまわり油無償配布本数を、総本数から事務局本数(50本)を除いた対象本数の70%とする。

現物支給のひまわり油の配布方法を今年から上記のようにします。事務局本数というのは地権者やお世話になった方にお礼として差し上げる油の本数です。それを差し引いた対象本数の 30%は販売に回し、70%を現物支給として配布するということです。したがって、米は働いた方全員(1 時間でも!)に配りましたが、ひまわり油はある程度の時間以上働いた方が対象となります。しかも今年は花が小さくて種の収量が少なかったので、あまり配れません。ご諒承ください。来年はたくさん作りましょう。

3 里山農教室新年度募集について長

従来と同じようにミニコミ・マスコミ各紙には募集記事を依頼するが、このところ応募者が少ない。農教室スタッフによる近隣へのビラ配りも行う予定だが、朝日れすかまたは地域新聞に有料募集記事を出したい。

どういうわけか昨年あたりから里山農教室への応募者が減りました。団塊世代の退職者 が山を越えたせい? 65歳以上でも働く人が増えたせい?

皆様には募集ビラ配りなどをお願いしますが、有料広告も考えています。朝日れすか 5万円、地域新聞 3万円くらいかかります。お知り合いで農教室に興味がある方がいましたらぜひ誘ってみてください。

今回はヤーコンです。

ヤーコンは茨城大学から種イモを譲り受け、当手賀沼トラストの農 教室で栽培していたことがあります。

ヤーコンはキク科スマランサス属の多年草です。原産地はアンデス山脈一帯で、先住民がジャガイモ等と同様、栽培していたものです。

日本に最初に導入されたのは 1970 年代で、南米から朝鮮民主主義 人民共和国を経由して入ってきましたが定着しませんでした。その後



1985年にニュージーランドで栽培されていたものが1万株輸入され、現在この子孫が栽培されています。日本での栽培普及は茨城大学の月橋輝夫氏らの研究グループが機能性食品として研究したことが発端となり、栽培が広がりました。茨城県阿見町ではじめて栽培に成功したそうです。

栽培:ヤーコンはサツマイモに似ていますが、サツマイモとは違い、発芽点はこのイモ状の部分ではなく、ダリアと同様、塊を生じる地下茎の目(鱗片葉の腋芽)とセットになっていて、イモ状の部分は発芽時の栄養分供給源となっています。ただダリアとは異なり、地下茎の芽は塊茎



状に発達し、イモ状の根塊がなくてもこれ単独で発芽して成長できます。ヤーコンは丈夫で、病気に強く、手間がほとんどかからないので、初心者でも育てやすい野菜です。

品種: 当初はニュージーランド輸入種であるペルーAのみでしたが、暖かい地方での割れが多いので、改良品種が登録されています。サラダオトメ: 芋の形が良く、果肉はクリーム又は白。食味はサッパリ感で、豊産種。

サラダオカメ: 甘みが強く、果肉はクリーム又は褐色。貯蔵性は劣ります。

アンデスの雪:果肉は白。貯蔵性に優れ、低温下で翌年6月頃まで可能。豊産種。

アンデスの乙女: 芋皮はあずき色。果肉はやや褐色がかっています。食味は良く、さわやかです。芋の形はそろい難いが収量は普通です。

生産地:生産量が少ないため、最近の詳細なデータはありません。

(2007年)福島県 189.5トン; 岩手県 89.5トン 最近は北海道、香川県で多く生産されているようです。

旬: 秋から初冬。

選び方:大き過ぎず、すらっとしていて表面にキズなどがないものを選びましょう。手に持った時に表面が硬く、張りがあり、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。柔らかく弾力があるものは鮮度が落ちています。

なお、掘りたてのものより、1週間位置いたほうが甘みは増します。成分のフラクトオリゴ糖がショ糖などに分解されるためです。

保存法: 丸のまま保存する場合は1本づつ新聞紙などにくるみポリ袋に入れ、冷暗所または冷蔵庫で保存します。1週間から10日位は大丈夫です。使いかけのものはピッタリとラップでつつみ、冷蔵庫で保存します。早めに食べてください。

成分:ヤーコン芋の可食部 100g当たり、エネルギーは 54Kcal と芋類の中では最少です。炭水化物が 13.8gですが、他の芋類のようにデンプン質ではなく、フラクトオリゴ糖です。食物繊維はほとんどが水溶性で 0.9gあります。タンパク質は 1.0gと少なく、脂質はほとんどありません。ビタミン類では、カロテンが 130μgと多く、B2 が 0.31mg、C が 5mg で野菜のなかでは多い方です。ミネラルではカリウムが 344mg と非常に多く、カルシウム 12 mg、マグネシウム 4mg、リン 34mgとこれらは多いほうです。さらにポリフェノールは 203mg と赤ワインと同等量含まれています。またヤーコンの葉には芋と同様にフラクトオリゴ糖が多量含まれています。ポリフェノール、カテキン、テルペン、フラボノイド配糖体などが豊富に含まれています。さらにインスリンと同等の糖吸収抑制作用があるイヌリンという成分も豊富に含まれています。また芋と同様にビタミン類、ミネラルも含まれています。

ヤーコン芋の効能:フラクトオリゴ糖は人の胃や小腸で分解、吸収されにくく、そのほとんど がそのまま大腸へ運ばれ、大腸内でビフィズス菌等の乳酸菌のエサになり、善玉菌を増やし、腸 内環境を整えます。又水溶性食物繊維による軟便化で便秘を改善し、糖や脂肪の吸収を妨げるこ とにより中性脂肪、血糖値の低下、生活習慣病予防の効果があります。またインシュリンと同様 の効果があると言われる「イヌリン」も含んでおり、あいまって血糖値を低下させます。又カロ リーが少なく、糖や脂肪の吸収を妨げる働きにより、ダイエットが期待できます。ポリフェノー ルやビタミンCには抗酸化作用があり、老化防止、癌予防が期待できます。カリウムはむくみ解 消や血圧低下の作用があります。カルシウム、マグネシウム、リンは骨を丈夫にする効果があり ます。

ヤーコンの葉の効用:ヤーコンの葉にも芋と同様の成分を含んでいるので同じような効果が期 待されるので、乾燥してお茶にし、機能性食品として販売されています。

キクイモ:ヤーコンと同じキク科で花も良く似た**キクイモ**が近年注目されています。特徴は 「イヌリン」を 13~20%も含んでいることです。前述したように「イヌリン」にはインシュリン に似た作用があり、血糖値が高めの方に健康食品として利用されだしたようです。

料理:加熱によりオリゴ糖は減少してしまうので、サラダなど生で食べることをお奨めします。 その他炒め物、酢の物、煮物、和え物、揚げ物などいろいろな料理に使えます。ただ加熱し過ぎる とシャキシャキ感がなくなります。

ヤーコンのヘルシーサラダ

材料:(2人分)

ヤーコン 1/2 本 (約 120

g)

レーズン 大さじ 1 ヨーグルト 50 g

リンゴ

1/4 個

作り方:

- 1. レーズンとヨーグルトを合わせて半日位置いておく
- 2. ヤーコンとリンゴを薄いイチョウ切りにし、1.のヨ ーグルトソースに加え、混ぜ合わせる
- 3. あればキーウイを添えれば彩りが良い

ヤーコンと豚肉の中華風

材料: (4 人分)

ヤーコン 300 ニンジン 100 g

豚 (こま切れ肉) 100g

ニンニク

1片

ゴマ油 適量

豆板醬 小さじ 1 中華スープ 1/4

調味料A

酒 大さじ 2 小さじ 1 砂糖 醬油 大さじ 1・1/2

オイスターソース

大さじ

酢 小さじ 1 片栗粉 小さじ 2 大さじ 2 ゴマ油 青ネギ 適量

作り方:

- 1. ヤーコンは皮をむいて薄い輪切りにする。大きいもの は半月切りにして、酢水(分量外)につけてアクを抜 く。ニンジンはヤーコンと同じ位の大きさに切る。
- 2. 豚肉は1口大に切る。
- 3. ニンニクは皮をむいてミジン切りする。
- 4. 中華鍋にゴマ油を熱して、ニンニクと豆板醤をいれて 炒め、豚肉を炒める。豚肉が炒まったら、ヤーコンと ニンジンを入れて、さらに炒める。
- 5. 4. ヘ中華スープを注いで、調味料 A を加えて、味付け し、酢を入れる。汁気がなくなるまで炒め煮し、仕上 げに同量の水でといた片栗粉でとろみをつける。
- 6. 香り付けにゴマ油を落とす。
- 7. 器に盛り、刻んだ青ネギを散らす。

12·1·2月活動予定

12	1	日	8:30	~	12:00	定例活動	蓮田 ミカン山	畦刈、茎刈、除草引き上げ 除草
12	1	日	13:00	~	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理
12	14	±	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	場内整理、整頓、城址管理、駐車場管理
12	21	±	9:30	~	12:00	特別コース	日暮会場	例会
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
1	19	日	8:30	~	12:00	定例活動	日暮会場	各所状況視察活動計画
1	23	木	9:00	~	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
1	25	±	9:30	~	12:00	特別コース	日暮会場	例会
1	26	日	15:00	~	17:00	理事会	けやき10階	定例理事会
1	未定			~		遊休農地	船戸圃場	散歩道作り、除草
1	未定			~		遊休農地	宮前沼圃場	除草
2	2	日	8:30	~	12:00	定例活動	日暮会場	状況次第
2	2	日	13:00	~	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理、蜂箱作成
2	5	水	9:00	~	12:00	交流グループ	けやき7階	トラストサロン 小松崎先生講演会
2	16	日	8:30	~	12:00	定例活動	日暮会場	状況次第
2	23	日	15:00	~	17:00	理事会	けやき10階	定例理事会
2	27	木	9:00	~	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室

11月活動報告

								·		
11	1	金	13:00	~	16:00	遊休農地	船戸圃場	ロータリー耕、播種目印棒設置	1	名
11	2	Ŧ	13:30	>	15:00	遊休農地	船戸圃場	菜の花播種	3	名
11	3	日	8:30	>	12:00	定例活動	城址	コンサート前の清掃、管理、劇場整備	23	名
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	15	名
11	4	月	13:00	~	14;00		根戸城址	森のコンサート	110	名
11	4	月	13:00	~	14:00	遊休農地	船戸圃場	移植用の種を播種	1	名
11	9	±	8:30	~	12:00	里山農教室	日暮会場	サトイモ収穫、ニンジン収穫、暗渠清掃	72	!名
11	15	金	13:00	~	14:30	遊休農地	宮前沼圃場 宮前7-ト圃場	菜の花播種	8 2	12 I
11	16	±	8:30	~	14:00	交流グループ	日暮会場	【イベント】そば祭り	114	名
11	17	B	8:30	~	12:00	定例活動	城址 ミカン山	そば祭り片付け 除草	20	名
11	24	日	15:00	~	17:00	理事会	けやき10階	定例理事会	10	名
11	28	木	9:00	~	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室	7	名
11	30	±	8:30	~	12:00	里山農教室	日暮会場	ネギ・レタス収穫、大掃除、修了式、芋煮会、スタッフ反省会	99	名
11	30	土	15:00	~	17:30	アビスタ2階	日暮会場		9	名

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/