

# 「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第98号

(発行日：2020年3月1日)

## 理事会便り

### 1. 里山農教室開講式のコロナウィルス対策について

- \* 今後の感染拡大の状況を見るが、現在のところ、マスク・消毒薬を準備し、さらに発熱者などに参加を自粛してもらうなどの対策を講じ、開講式を実施することとした。

政府・我孫子市の集会自粛要請があり、とくに高齢者は気を付けるようにとのこと。まさに手賀沼トラストはドンピシャリですが、今のところ3月14日の開講式は実施する予定です。ただし、状況が悪化した場合は、命あっての物種、開講式はスキップして、21日の堆肥・ぼかし肥作り、あるいは28日のジャガイモ植付けから始めることも考えられます。メールで連絡しますのでメールチェックをよろしく。皆さん、体調管理に気をつけてください。

### 2. あびこショッピングプラザでのキッズラボについて

- \* あびこショッピングプラザ（旧エスパ）から「地域環境パートナーシップ」の申し入れがあった。SDGs（持続可能な開発目標）に沿って地域の環境保護団体をバックアップしたいとのこと。第1弾として6月27日（土）にみつろうクリーム作りのキッズラボ（子供向けワークショップ）を1階フードコートで行うこととなった。今後、トラストの諸活動・イベントの広報活動への協力、コラボレーションなども深めていきたいとのこと。

あびこショッピングプラザは、エスパ時代から我孫子市民にとってはなくてはならない存在でした。市役所農政課などの公的機関との連携に加えて、あびこショッピングプラザのような民間との提携がすすめば、地元の力の総結集ということになります。資金援助もいただけるとのこと、心強い限りです。

### 3. 冬水田圃などの客土について

- \* 冬水田圃・三角田圃などの客土工事が行われているが、雨が多く、土が湿っているため、客土が進んでいない。農政課の担当者大野木さんによると、一応3月末工事終了の予定だが、おぼつかないようだ。4月以降にずれ込む可能性もあるとのこと。最悪の場合は、田植えが延期、もしくは中止ということも考えられる。やむを得ず、4月いっぱいまで待ち、予定では4月11日の予措を5月初旬にし、6月20日あたりに田植えということもありうる。

現在、冬水田圃・三角田圃一带に市の工事が入っています。水田の排水をよくするための工事で、国からの補助金も受けています。表土をはいで50cmほどの山砂を入れ、また表土を戻すという工事です。

この工事は水田の排水工事として行われているため、工事終了後は三角田圃も水田として使わなければならないとなります。そこで、今年度は、三角田圃に黒米を播き、メインの田圃は従来どおりうるち米ともち米を播き、キグナス裏の田圃は子ども田圃とする計画を立てていました。

ところが、うっかりすると田植えができない事態になるかも？ 農政課には何とかしてくださいと頼んでいます、天候次第？

# 「菜の花」イベント最終日の菜の花開花状況

「菜の花畑散策と頭の体操」イベントは今年で6回目、毎回イベント日には菜の花を満開にして、多くの市民の方々に楽しんで頂きたい、との思いで天気と闘いながら播種日を決めて実施してきました。播種が計画通りに出来た年、天候不順などで出来なかった年。以下の写真は今までのイベント最終日の菜の花の状況です。さて、今回は……？



①最終日: 2015.03.22  
播種日: 2014.10.12



②最終日: 2016.03.21  
播種日: 2015.10.21



③最終日: 2017.03.20  
播種日: 2016.10.23



④最終日: 2018.03.25  
播種日: 2017.11.02



⑤最終日: 2019.03.24  
播種日: 2018.10.22



⑥2020.02.28 現在  
播種日: 2019.11.02

## 「菜の花畑散策と頭の体操」のイベントスタッフ募集について

今年のイベント運営は、諸般の状況により以下のように、体制を縮小して行います。

- ・「なぞなぞ問題の回答用紙」は配布せず、直接散歩道に入って頂く。(受付は無し)
- ・「問題の回答」は、散歩道出口の机上に「回答」用紙を置き、来場者が自分で確認する。

○イベントスタッフは来場者の人数把握を行う

1. イベントスタッフ受付期間: 3月1日(日)～3月8日(日)
2. 申込方法: 桐石まで電話 090-9853-3862 またはメール [logishige@hotmail.com](mailto:logishige@hotmail.com) で連絡をお願いします
3. その他: ①昼食は事務局で用意します      ②飲み物等は各自用意してください  
                 ③集合は午前、午後共イベント会場です

イ ベ ン ト 日 時 と ス タ ッ フ 人 数					
イベント日	時 間	スタッフ人数	イベント日	時 間	スタッフ人数
3月18日(水)	イベント準備9時～12時	7～10名	3月21日(土)	9時30分～12時30分	2名
	9時30分～12時30分			12時～15時30分	
3月19日(木)	12時～15時30分	2名	3月22日(日)	9時30分～12時30分	2名
	9時30分～12時30分			12時～16時30分	
3月20日(金)	12時～15時30分	2名	・雨天順延となります		

今回はミズナです。

ミズナはアブラナ科アブラナ属の越年草です。別名キョウナ、ヒイラギナ、センスジナ、センボンナ等と呼ばれています。原産地は日本（京都付近）で、「雍州府志」（1686年）に「水菜」と記載されていて、すでに京都の東寺、・九条付近で栽培されていたようです。



**品種：** **キョウナ：**近畿地方中心に栽培されている品種です。葉の切れ込みが深く、葉柄が細く、収穫期にほとんど株立ちしません。**広茎キョウナ：**東海、関東地方中心に栽培されています。葉の切れ込みが比較的浅く、葉柄がしっかりと太く、緑色が濃い。若干の株立ち状態で収穫されます。加熱調理用とされることが多い種です。最近ではサラダ向きに改良された

**サラダミズナ、**やアントシアニンが多い**アカミズナ、**やムラサキミズナなどの新品种があります。

またミズナではありませんが良く似ている京野菜の**ミブナ**があります。葉のギザギザがなく、葉柄が太い野菜です。ミズナにはないピリッとした辛味があります。

**栽培：**連作障害はあまり強くはありませんが、1年位空けた方が無難です。ミズナは若葉の時は充分水を与えますが、栽培後期は多湿を嫌いますので、高畝にします。種播きは8月下旬～10月上旬です。直播きにし、サラダ用に早採りするときは株間20cmにし、大きな株にする時は株間30～40cmにします。害虫はモンシロチョウ（青虫）コナガ、カブラバチ等種類は多いですが、コマツナやカブほどの被害はないようです。防除としては防虫網をかぶせるか、レタスやシュンギクなどのコンパニオンプランツとの混作が良いでしょう。

病気には白さび病、立ち枯れ病などがあります。

旬は冬です。

**産地：**（平成22年）茨城県 11,900トン（31%） 福岡県 3,570トン（9%）

埼玉県 2,870トン（8%） 京都府 2,750トン（7%）

**選び方：**緑色が鮮やかで、色が濃いものを選びましょう。古くなると色があせ、黄味を帯びてきます。柔らかく生食（サラダ）に適するものと、煮物や漬物に適するものがあるので、用途によって選びましょう。

**保存法：**ミズナは痛みやすいので、使い切れる量ずつ買うのが理想ですが、使いあまった時は濡れた新聞紙などでくるみ、袋に入れて、立てて冷蔵庫に入れましょう。横倒しにすると茎が上に向かって曲がり、これにエネルギーがとられて、痛みやすくなります。冷凍保存も可能ですが、シャキシャキ感が失われます。どうしても冷凍するときはサッと茹でて、水気を良く切り、小分けして冷凍します。

**成分：**可食部100g当たり エネルギー23Kcal、水分91.4g、タンパク質2.2g、脂質0.1g、炭水化物4.8g、食物繊維3.0g

①ビタミン類

β-カロテン	E	B1	B2	ナイアシン	B6	葉酸	パントテン酸	C	K
1300 μg	1.8 mg	0.08 mg	0.15 mg	0.7 mg	0.18 mg	140 μg	0.5 mg	55 mg	120 μg

②ミネラル

ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄
36mg	480mg	210mg	31mg	64mg	2.1mg

**効能：**ミズナに豊富に含まれるβ-カロテンは強い抗酸化作用があり、活性酸素を消去してく

れます。これにより老化や動脈硬化、がん予防効果が期待できます。また体内でビタミンAに変換され、皮膚の新陳代謝を促し、粘膜を強くし、肌荒れ、ニキビの予防や細菌感染症などの予防効果も期待できます。また目の機能を正常にしてくれ、ドライアイや視力低下の予防にも有効です。またビタミンCも多く、抗酸化作用に優れているので、お肌の健康維持や老化防止、免疫力アップによる風邪予防やストレスの改善効果があります。ただしビタミンCは熱により分解されるので、これらの効果を期待するにはサラダなど生で食するのが良いです。葉酸はブロッコリーやアボガドより多く含まれています。この成分は正常な細胞分裂をサポートし、お肌のターンオーバーを促したり、胎児の正常な発育を助けます。

カリウムは体内の余分なナトリウムを排出し、血圧の上昇を抑え、むくみを予防します。カルシウムは牛乳の2倍も含まれており、野菜の中ではトップクラスです。鉄やリンと相まって骨を丈夫にし、骨粗鬆症予防に効果があります。またイライラや抑うつ症状を緩和する働きもあります。アブラナ科の野菜に含まれるアリルイソチアネートは抗菌作用が強く、大腸菌O-157やカビ等幅広い抗菌作用があります。又魚の生臭い臭いのもとのトリメチルアミンの量を抑える働きがあり、一緒に調理することで生臭さを抑えられます。

**料理：**ミズナはサラダ、炒め物、煮物、特に鍋物の材料など幅広く料理に利用されます。

<b>レンコンとミズナのゴマ入りサラダ</b>	
<b>材料：(2人分)</b> レンコン 100g 酢 小さじ 1/2 ミズナ 1株 (60g) めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ 1 マヨネーズ 大さじ 3 すりごま (白) 大さじ 3 砂糖 小さじ 1/4	<b>作り方：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. レンコンは皮をむき、良く水洗いし、縦に4等分に切る。これをさらに5mm位の厚さに切る。</li> <li>2. フライパンに200ccの水を入れ、煮たったら、酢を小さじ1/2を加え、1のレンコンを入れ、混ぜながら1分茹でる。</li> <li>3. 2のレンコンをざるにあけ、水を良く切る。</li> <li>4. 3のレンコンをボールに入れ、めんつゆ小さじ1を加えて、混ぜる。</li> <li>5. ミズナの根の部分を取り落とし、水で良く洗い、キッチンペーパーで水分を拭き取ってから2cm位の長さに切る。</li> <li>6. 4のボールに5のミズナを加え、マヨネーズ大さじ3、すりごま (白) 大さじ3、砂糖小さじ1/4を加えて混ぜる。</li> </ol>

<b>豚バラとミズナと白菜とキノコのみぞれ鍋</b>	
<b>材料：(4人分)</b> 豚バラ薄切り肉 500g ミズナ 1束 (200g) 白菜 1/8株 (250g) しめじ パック (100g) 舞茸 1パック (100g) えのきだけ 1袋 (100g) ニンジン 1/3 (50g) 大根 1本 ほんだし 大さじ 2	<b>作り方：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 豚肉は5cm位の長さに切る。</li> <li>2. 水菜は根の部分を取り落とし、良く水洗いして、5cm位の長さに切る。</li> <li>3. 白菜は1口大に切る。</li> <li>4. きのこと類は小房に分ける。</li> <li>5. ニンジンに薄い輪切りにする。</li> <li>6. 大根はすべてすりおろす。</li> <li>7. 鍋に6の大根おろし、ほんだしを入れて、火にかけて、煮立ったら1の豚肉、2のミズナ、3の白菜、4のきのこ類、5のニンジンを加えて煮る。</li> <li>8. お好みでポン酢しょうゆをつけてお召し上がりください。</li> </ol>

## 2月の活動報告

2	1 2	土 日	10:00	~	16:00	交流グループ	市民プラザ	消費生活展	5	名
2	1	土	13:00	~	15:00	養蜂部会	日暮会場	リーダー新年打ち合わせ	7	名
2	2	日	9:00	~	12:00	定例活動	宮前 ミカン山	水神様の伐木、管理 剪定	27	名
2	4	火	9:30	~	12:30	遊休農地	船戸圃場	菜の花散策小路作りの目印棒設置	1	名
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	30	名
2	8	土	13:00	~	16:00	子ども部会	城址	無煙炭化器テスト	15	名
2	10	月	9:30	~	11:30	遊休農地	船戸圃場	菜の花小路作成、圃場周囲の除草	1	名
2	11	水	10:00	~	15:00	子ども部会	こどものSO NORA	施設見学・講演会	32	名
2	15	土	13:00	~	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理、蜂箱製作	18	名
2	16	土	13:30	~	15:00	子ども部会	水の館	子ども部会説明会	58	名
2	20	木	9:30	~	11:00	遊休農地	船戸圃場	追肥	2	名
2	22	土	9:00	~	11:30	子ども部会	城址	城址見学・無煙炭化器	32	名
2	22	土	13:00	~	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理、蜂箱製作	12	名
2	23	日	15:00	~	17:00	理事会	けやき10階	定例理事会	11	名
2	23	日	8:30	~	13:30	遊休農地	船戸圃場	管理機での条間ロータリー耕	1	名
2	24	月	9:00	~	12:00	遊休農地	宮前田んぼ	トラクタロータリー耕	12	名
2	27	木	9:00	~	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室	5	名
2	29	土	13:00	~	15:00	特別コース	けやき10階	例会	9	名
2	29	土	13:00	~	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理、蜂箱製作	12	名

### 3、4月の活動予定

**理事会便りでお知らせしたように、客土工事の遅延により、4月6日以降の冬水田圃の作業は遅れる可能性があります。適宜お知らせします。**

3	7	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮集会場	肥料散布
3	14	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮集会場	開講式、入会説明会
3	15	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	状況次第
3	18	水	9:00	～	12:00	遊休農地	船戸圃場	菜の花イベント準備
3	19   22	木   日	9:30	～	15:30	遊休農地	船戸圃場	菜の花畑散策と頭の体操イベント
3	21	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮集会場	堆肥・ぼかし肥づくり
3	21	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理
3	26	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
3	28	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮集会場	ジャガイモ植付け、カボチャ播種、ぼかし切り返し
3	28	土	13:00	～	15:00	特別コース	日暮会場	例会
3	29	日	15:00	～	17:00	理事会	けやき10階	定例理事会
3	未定					遊休農地	船戸圃場 宮前沼圃場	菜の花刈り取り、ロータリー耕
4	4	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮集会場	田圃整備、ボカシ肥切返し(2回目)
4	5	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	状況次第
4	6	月	8:30	～	12:30	遊休農地	宮前田んぼ	温湯消毒、浸種播種
4	10	金	8:30	～	12:30	遊休農地	宮前田んぼ	育苗プール作り、播種器点検
4	11	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮集会場	稲予措、堆肥切返し(1回目)、ボカシ肥収納
4	13	月	8:30	～	12:30	遊休農地	宮前田んぼ	播種
4	18	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮集会場	稲播種、トウモロコシ播種、暗渠清掃
4	18	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理
4	19	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	状況次第
4	23	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
4	24	金	8:30	～	12:30	遊休農地	宮前田んぼ	元肥散布、田植え機点検
4	25	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮集会場	サトイモ植付、枝豆播種
4	25	土	13:00	～	15:00	特別コース	日暮会場	例会
4	26	日	15:00	～	17:00	理事会	けやき10階	定例理事会
4	29	水	8:30	～	12:30	遊休農地	宮前田んぼ	代掻き
4	未定					遊休農地	船戸圃場 宮前沼圃場	元肥散布、ロータリー耕

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/