「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第１３０号　　（発行日：２０２３年３月１日）

ハーブ部会紹介

活動日：毎月第２土曜日　13 時～15 時

ハーブ部会は、城址下のなでしこ圃場にて色々なハーブを栽培し、ハーブを使って楽しもうと活動しています。みんなでワイワイ話しながら作業します、ハーブティーでお茶したりもしますよ。作業中に、ふとハーブに触れるととてもいい香りがしてリラックスできます。ただいま部員を募集中です、一緒にハーブを楽しみませんか。

申し込みは kiminogori@gmail.com　080-9080-3956　宮坂まで

２０２２年に栽培したハーブ

・ローズマリー・ラベンダー・和薄荷・ヨモギ・にんにく・コモンセージ・コモンタイム・オレガノ
・フレンチタラゴン・ジャーマンカモミール・レモングラス・カレンデュラ・ホーリーバジル・スペアミント
・キューバミント・ローゼル・ヘチマ・バタフライピー他

ハーブ活用例

・ハーブティー・バスソルト・ハーブボール・黒にんにく・染色
・クラフト
（リース・ラベンダーバンドルズ・石けん・化粧水・ハンドクリームなど）

9 月　作業後のハーブティー

今年初めて植えてみたバタフライピーを使って、ハーブティーを作りました。
冷たくして、カルピスで割ったり、レモンを絞ったり気分が上がるドリンクは美味しかったです。

11 月　レモングラスしめ縄・リース作り

沖田さんに、ハスの手芸を教えていただきました。収穫したレモングラスでしめ縄やリースを作り、飾りつけします。皆さん、おしゃべりしながらも手は動き、素敵なハス飾りが完成です。畑でとれたドライハーブ・ドライフラワーも一緒に飾りました。作品に個性が出ていてとても素敵でした。

12 月　ハーブのバスソルト・ハーブボール作り

12 月は、我孫子南近隣センターの調理室が会場です。1 年間畑で栽培したハーブを乾燥させて、お好みのハーブと塩やハーブチンキで入浴剤をつくりました。乾燥していてもよい香りが漂います。寒くなってきたのでお風呂で癒されました。

ハーブ部会：宮坂公野

昨年のソバが玄そばで 50 kgほど残っています。近々そば粉にして販売します。ソバ打ちで食べる以外にこんな食べ方がありました。お試しください。

そば粉１００％パン造りに挑戦！

妻がYouTubeを見て「そば粉100%」のパン造りに挑戦しました。
そば粉の香りの美味しいパンです。

講師
YouTube⇒グルテンフリー⇒そば粉100%パン⇒じょじょベーカリー

【材料】
①そば粉：２００ｇ　②イースト菌：小さじ１杯
③オリーブ油：大さじ　１杯　④塩：小さじ　１/３杯
⑤ 水：２３０g（４０℃）

【１】材料①②③④を容器にいれる。

【２】⑤の水（４０℃）を容器入れてよく混ぜる。

【３】容器にラップをして４０℃、１５分間保温して一次発酵させる。
【４】一次発酵したらかき混ぜて、再び４０℃、１５分間保温して二次発酵させる。

【５】二次発酵が終わったらパウンドケーキの型にいれる。

【６】オーブンで２００℃、２０分加熱で三次発酵させる。

写真はそば粉400gの量

【７】「そば粉１００％パン　完成！」

（記）桐石　二男

菜の花イベントスタッフ募集！

今回のイベント運営は、新型コロナウイルス感染予防のため以下のように行います。

・「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。

☆イベントスタッフの作業は①来場者の人数把握、②入場者対応、③会場整備他

1．イベントスタッフ募集期間：３月１日（水）～３月５日（日）

2．申込方法：桐石まで以下の方法でお願いします。

① メール： logishige@hotmail.com　　② 電話： 090-9853-3862

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 会場内ではマスク着用です　　④集合は午前、午後共 イベント会場です

☆マスクに関しての厚生労働省の新型コロナウイルス感染予防対策では「屋外でのマスク着用については原則不要」となっていますので、来場者に対してはマスク着用は求めません。

ただし、イベントスタッフは来場者との会話もあるのでマスク着用とします。

イベント日時とスタッフ人数

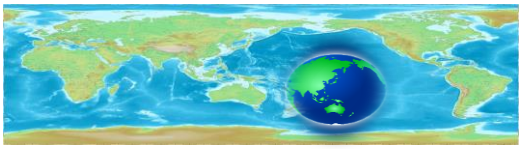
イベント日	時間	スタッフ人数	イベント日	時間	スタッフ人数
3月17日（金）	ｲﾍﾞﾝﾄ準備9時～12時	10名	3月20日（月）	９時３０分～１２時３０分	3～4名
3月18日（土）	９時３０分～１２時３０分	3～4名		１２時～１５時３０分	3～4名
	１２時～１５時３０分	3～4名	3月21日（火・祭日）	９時３０分～１２時３０分	3～4名
3月19日（日）	９時３０分～１２時３０分	3～4名		１２時～１６時００分	5～6名
	１２時～１５時３０分	3～4名	3月22日（火）	雨天順延の予備日	

今年の「頭の体操」問題です。回答はイベント会場

おとうさん(きら)が嫌いなフルーツ(なに)は何？

ありがとう(なんかい)と何回(なんかい)も言(い)いました。
さて何回(なんかい)言(い)ったでしょうか？

世界(せかい)の真(ま)ん中(なか)にいる虫(むし)は何(なに)？



(寄稿)養蜂部会より 9

鳥谷部　末弟

今月の蜜源植物（サクラ）

吉宗と太平洋戦争が蜜源を作った？！

江戸の桜並木は 18 世紀八代将軍が、享保の改革の一環で庶民の遊楽や花見を奨励したことが由来。北斎や広重などの浮世絵にも桜が描かれている。この頃「染井吉野」が売り出される。「美しさ・丈夫さ・(接ぎ木が花をつける) 早さ・安さ」がうけて全国に広がった。戦後は荒廃した全国各地でソメイヨシノが再び一斉に植えられた。そのため桜＝ソメイヨシノの観念が定着している。

[写真 1]桜へ訪花するミツバチ(Yahoo! Japan より加工)

ところで手賀沼が桜の名所になったのは何時からだろうか？川瀬巴水や原田京平といった大正・昭和初期の風景画を見る限りでは田畑が広がっていた。他にも白黒写真を見つけたが桜は僅かしか見当たらない。どうやら昭和 30 年台の「今井の桜並木」が始まりの様だ。現在我孫子市は「さくらプロジェクト」で、観光資源の手賀沼を生かして、桜を核とした魅力アップを図っている。

手賀沼トラストの前を通る手賀沼ふれあいラインで毎年咲く桜並木も見事であるが、要点は人に良かれと植えたこの景観植物が、全国的にミツバチの主要な蜜源として思わぬ副産物をもたらしている点にある。江戸時代、目の保養として植樹した桜文化が 3 百年の時を経た今日ミツバチを育み、また一般市民が養蜂を楽しめ、採った蜂蜜で我々の味覚や嗅覚も楽しませてくれている。吉宗が描いた未来予想図は思い通り以上に叶えられたのではないか？…我々は暴れん坊将軍に感謝しなければならないのだ。

おわりに

2022 年 4 月よりコラムを書き始め、全 9 回にわたり四季を通じテーマに沿って「旬な地域の養蜂や植物に関連した情報」を首尾一貫して取り上げてきた。構想段階から掲載期間を 1 年と決めていたので今号が最終回となる。定例会での経験・植物観察・文献調査等より得た知見を織り交ぜたエッセンスを、時にはくだけて時には真面目に書くことで、読者へ分かり易く伝えるよう心掛けた。途中、養蜂部会メンバーから頂いた励ましもあり最後までやり抜くことが出来た。末筆ながら本稿が読者の興味や知識を深める手段の一助となれば幸いである。

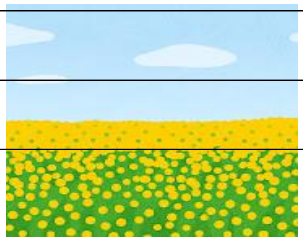
手賀沼トラスト周辺の蜜源植物（3 月）

アブラナ、アリッサム、エンドウ、オオイヌノフグリ、キンセンカ、サクラ、サクラソウ、スミレ、タンポポ、ツツジ、ツメクサ、ナデシコ、ネギ、ハルジオン、ヒメオドリコソウ、ホトケノザ、マツバギク、マーガレット、ヤグルマギク（五十音順）

※掲載してきた植物の殆どは、2021 年 5 月～2022 年 2 月に行った調査に基づいている。このうち一年草は多年草や樹木と異なり将来にわたり同じ場所で咲き続けることはなく、蜜源として安定しない点について留意したい。調査地点は主に住宅地でアスファルトに覆われ、植物はホームセンターなどで購入した鉢植えで、花期が終わると廃棄され種子は残らないことが想像される 。

3・4月の活動予定

3	4	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	堆肥散布、説明会
3	5	日	8:30	～	12:00	定例活動	各所	樹林地管理、道路清掃
3	11	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	開講式、里山保全／落ち葉集め、農機点検・整備、ニンニク・玉ねぎ追肥
3	11	土	13:00	～	15:00	ハーブ部会	日暮会場	圃場整備
3	17	金	9:00	～	12:00	遊休農地	船戸圃場	「菜の花畑散策と頭の体操」イベント準備
3	18	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	堆肥・ぼかし肥作成
3	18 ｜ 21	土 ｜ 火	10:00	～	15:00	遊休農地	船戸圃場	「菜の花畑散策と頭の体操」イベント
3	18	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	待ち箱作成、蜂場管理など
3	19	日	8:30	～	12:00	定例活動	各所	樹林地管理、道路清掃
3	23	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
3	25	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	ジャガイモ植付、カボチャ播種（ポット）、ボカシ肥切返し(1回目）
3	26	日	13:30	～	15:30	理事会	けやき10階	定例理事会
3	未定					遊休農地	船戸圃場 花和下圃場	菜の花刈り取り、・ロータリ耕
3	未定					遊休農地	浅野圃場	3月中に第1圃場菜の花刈り取り、ロータリー耕 第2圃場も追って作業予定
4	1	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	白ネギ播種、ボカシ肥切返し(2回目）、田圃整備
4	2	日	8:30	～	12:00	定例活動	各所	樹林地管理、道路清掃
4	8	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	稲予措、苗箱洗浄、堆肥切返し（1回目）、ボカシ肥切返し（3回目）
4	8	土	13:00	～	15:00	ハーブ部会	日暮会場	圃場整備
4	15	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	稲播種、里芋種芋準備、ボカシ肥収納
4	15	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	ミツバチ捕獲、蜂場管理など
4	16	日	8:30	～	12:00	定例活動	各所	樹林地管理、道路清掃
4	22	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	田圃施肥、里芋植付、とうもろこし播種、枝豆播種、じゃがいも管理
4	30	日	13:30	～	15:30	理事会	けやき10階	定例理事会
4	未定					遊休農地	船戸圃場 花和下圃場	ロータリ耕、圃場周囲の除草
3 4	未定					健康長寿部会	浅野第６圃場	圃場整理
3 4	未定					小麦部会	浅野第3圃場	麦踏みなど
3 4	未定					特別コース	日暮会場	例会



2023　宮前･沼田圃計画

日程								
3月？日	畦整備、給水パイプなど点検整備							
4月４日（火）	温湯消毒・浸種							
4月７日（金）	ビニールハウス均平、播種機点検、苗箱洗浄							
4月１１日（火）	播種							
4月１８日(火)	田植え機点検							
4月２５日(火)	代かき							
4月２８日(金)	田植え、基肥							
5月２日(火)	除草剤							
9月１日(金)	稲刈り							
資材	培土	40袋（宮前）10袋（沼）	吉田機械					計50袋
		肥料	一発肥料(20kg)	12袋（宮前）	3袋（沼）			計15袋
		除草剤	投げ入れ除草剤	８（宮前）， ２（沼）				計10袋
		種	宮前	粒すけ4kg×６袋				
			宮前沼	粒すけ4kg×２袋				
冬水	粒すけ4kg、黒米４kg							
ファーム	粒すけ4kg×3袋　フサノモチ4kg×２袋							

２月の活動報告

2	5	日	9:00	～	11:30	定例活動	根戸城址 城址下圃場 浅野圃場	巡回、見学 暗渠清掃、堆肥切り返し 3本目の柳伐採	28名
2	11	土	9:30	～	11:00	子ども部会	日暮会場	子ども部会説明会	51名
2	11	土	11:00	～	12:00	ハーブ部会	日暮会場	ニンニク追肥	7名
2	18	土	10:00		11:00	小麦部会	浅野第3圃場	麦踏み	12名
2	18	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理など	25名
2	19	日	9:00	～	11:30	定例活動	浅野圃場 船戸圃場 花輪下圃場 ミカン山	柳残木処理、菜の花施肥、麦踏み 菜の花施肥 菜の花施肥 剪定管理	26名
2	23	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室	6名
2	25	土	9:00	～	12:00	子ども部会	日暮会場	城址の柵補修、枯れ木集めなど	16名
2	25	土	13:30	～	15:30	交流部会	日暮会場	トラストサロン　有機生態系農業実践報告～手賀沼トラスト里山農教室特別コース～	28名
2	25	土	9:00	～	11:00	特別コース	日暮会場	馬糞回収	9名
2	26	日	13:30	～	15:30	理事会	けやき10階	定例理事会	8名

発行責任者　富沢　崇　　事務所：270-1156 千葉県我孫子市根戸新田 135-3
℡:090-2234-5610　e-mail : info@teganuma-trust.jp　ホームページ：検索手賀沼トラスト