

# 「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第62号 (発行日：平成28年12月1日)

## 12月の活動予定

今年最後のイベント「餅つき大会」があります。会費500円とお椀をお持ちください。酒類が出ます。飲む人は車でのお来場厳禁！

12	3	土	8:30	～	12:00	個別・農	日暮会場	大掃除、修了式、芋煮会、スタッフ反省会
12	3	土	13:00	～	15:00	個別・養蜂	日暮会場	蜂場管理
12	3	土	14:00	～	17:00	個別・ソムリエ	日暮会場	料理教室、部会
12	4	日	8:30	～	12:00	管理場所・定例	城址	清掃、城址管理、蓮田管理
12	16	金	9:00	～	12:00	交流合同	日暮会場	餅つき準備、餅つき大会用みかん収穫
12	17	土	8:30	～	12:00	交流合同	日暮会場	餅つき大会
12	18	日	8:30	～	12:00	管理場所・定例	城址	餅つき大会片付け みかんの施肥と堆肥作り
12	22	木	9:00	～	12:00	個別・竹教室	日暮会場	竹教室
12	未定					遊休農地対応	宮前沼圃場	排水管設置、菜の花間引き
12	未定					遊休農地対応	三角田圃	菜の花間引き
12	未定					遊休農地対応	船戸圃場	管理機で畝間をロータリー除草
12	未定					遊休農地対応	船戸圃場	小路通路の作成 (ハンマーナイフ・モア)
12月下旬～1月上旬						遊休農地対応	船戸圃場	菜の花脇芽育成の花芽摘み取り



## 1月の活動予定

1月から定例活動の開始時間が9時からになります

1	15	日	9:00	～	12:00	管理場所・定例	城址、ミカン山	清掃、城址管理、ミカン山マシン油乳剤散布
1	22	土	9:00	～	12:00	個別・農	けやき8階	農教室スタッフ会議
1	26	木	9:00	～	12:00	個別・竹教室	日暮会場	竹教室
1	29	日	15:00	～	17:00	事務局	けやき10階 (小会議室)	定例理事会
1	未定					個別・ソムリエ	未定	料理教室、部会

## 2月の活動予定

顧問の小松崎先生の講演会・三遊亭金太郎師匠の落語会があります。

2	4	土	10:00	～	16:00	事務局	市民プラザ	消費生活展
2	5	日	9:00	～	12:00	管理場所・定例	城址	清掃、城址管理 みかん以外の果樹の剪定
2	11	土	13:00	～	17:00	事務局・交流	けやき8階	小松崎先生講演会
2	19	日	10:00	～	12:00	交流	けやき7階	山遊亭金太郎師匠落語会
2	23	木	9:00	～	12:00	個別・竹教室	日暮会場	竹教室
2	25	土	9:00	～	12:00	事務局	けやき7階	平成29年度里山農教室説明会
2	26	日	15:00	～	17:00	事務局	けやき10階	定例理事会
2	未定					個別・ソムリエ	未定	料理教室、部会
2	未定					遊休農地対応	船戸圃場・三角田圃・宮前圃場	追肥



平成28年度  
菜の花栽培とイベント No2

遊休農地活用部門

菜の花の生育状況

11月29日撮影

船戸圃場

三角田圃

宮前沼圃場



欠株



- ・綺麗に揃って出芽した
- ・成長は昨年より少し小さい
- ・所々に欠株箇所がある。  
ネキリムシ被害か？
- ・雑草が多く出芽している

- ・手蒔きのためか密植箇所がある
- ・成長は昨年とほぼ同じ
- ・船戸圃場と比べると少し遅い  
水はけが悪く地温が低いのか？  
土壌中の栄養素が流失か？

- ・手蒔きのためか密植箇所がある
- ・成長は3圃場の中で一番遅い  
水はけが悪く地温が低いのか？  
土壌中の栄養素が少ないか？

今後の主な作業計画 圃場の状態や生育状況により変更あり

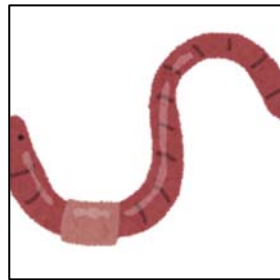
月	日	曜日	時間	場所	作業内容
12	未定		～	宮前沼圃場	・排水管設置 ・菜の花間引き
12	未定		～	三角田圃	・菜の花間引き
12	未定		～	船戸圃場	・管理機での畝間除草 ・小路通路作成
12月下旬～1月上旬			～	船戸圃場	・会員イベント「菜の花摘み取り」(脇芽育成のため)
2	未定		～	3圃場	・追肥
3	未定		～	船戸圃場	・沼地の葦刈り取り ・周囲除草
3	16	木	9:00 ～ 12:00	船戸圃場	・イベント準備
3	17～20	金～月	10:00 ～ 15:00	船戸圃場	・「菜の花畑散策と頭の体操」イベント開催 雨天順延

## 3. 良い土作り

農薬や化学肥料を使っていた土地は、土壌生物が少なく、土が疲弊しています。まず、堆肥や植物性有機肥料を与え良く耕し、生物が住みよい環境作りの基礎を作ります。その後は絶対に耕してはいけません。後は自然農法を実践していれば、4~5年で生物に良い土になって行きます。

有機農法では動物性の有機肥料の使用には気を付けた方がよいです。発酵が不十分な家畜糞の有機肥料で栽培された野菜は、硝酸態チツソが残留しており、更に大腸菌O157による食中毒を起こす可能性があります。牛は大腸菌O157を保菌しており、2006年米国で有機野菜の大腸菌O157による食中毒で、199人が感染し3人が死亡しています。家畜糞は2年位発酵させないと、この様な可能性があるそうです。また、下水の汚泥から作られた有機肥料は重金属が凝縮し含まれている可能性があり、使うことによる作物の重金属汚染が心配です。日本の食料の大半は輸入ですが、国産食料を作るのに必要な飼料や肥料も大半は輸入で、ポストハーベストと言う農薬漬けにされてから運ばれて来ます。その為、肥料を与えない自然農法が極めて安全・安心な農法なのです。

畑にいるミミズですが、皆さんは畑にミミズがいると、その畑は土が良く肥えた畑と思っていまいませんか。そのミミズがシマミミズ(釣に居るミミズ)なら、その畑は有機肥な畑です。フトミミズ(野原や畑に居るミミズ)なら、その畑は土が良く肥えた畑と思っていまいませんか。そのミミズがシマミミズ(釣に居るミミズ)なら、その畑は有機肥な畑です。フトミミズ(野原や畑に居るミミズ)なら、その畑は土が良く肥えた畑と思っていまいませんか。そのミミズがシマミミズ(釣に居るミミズ)なら、その畑は有機肥な畑です。フトミミズ(野原や畑に居るミミズ)なら、その畑は土が良く肥えた畑と思っていまいませんか。



慣行農法や有機農法の野菜は、収穫自然農法の野菜は腐らず干からびました良い土になったため、野菜も自然にしています。これこそが手賀沼トラスいます。

良い土は作るのではなく、野菜、コンパニオンプランツそして雑草の根が土中深く伸びて耕し、土壌微生物が更に耕して行きます。即ち、自然が土を豊かにして行くのです。中国メディア網易に面白いニュースが載っていました。要約すると、次の様になります。中国で農地を借りた日本人が5年も放置していたそうです。それを見て中国人は地中に埋まった宝物でも探すつもりかと笑ったそうです。しかしその後、5年放置したのは、農薬と化学肥料で疲弊した農地を雑草により耕し、土壌を改善させる為と解りました。そして、無農薬の有機農法(自然農法でないのが残念)で野菜を栽培し、数年後には周辺の農家の野菜の倍の値段で取引されるようになったそうです。(以下次号)

## 連載 ソムリエニュース 19



干からびてカラカラになり粘りけがなくなった 原 記

## ヤマノイモ

今回はヤマノイモです。ヤマノイモには日本原産の自然薯と中国(雲南省)原産で中国から伝

来したナガイモ系、東南アジア原産の大薯があります。自然薯とナガイモ、大薯の3種は遺伝学的に別種です。日本で栽培されているのは、ナガイモ系です。一部自然薯や沖縄では大薯系も栽培されているようです。ナガイモは中国では紀元前から栽培されていたようですが、奈良時代までには渡来して、栽培されています。長い歴史があるので、各地で独特な品種ができました。我々がスーパーなどで目にするのは、ナガイモ、イチョウイモ（関東ではヤマトイモと言う）、ツクネイモ（関西ではこれをヤマトイモと言う）です。

旬は晩秋から冬にかけての11月～2月です。秋に収穫されたものが数か月貯蔵されると、味が濃くなり、アクが少なくなります。

**保存法**；切っていないものは冷暗所で3～4か月保存できます。切ったものは切り口をラップで包んで保存できますが、切り口から変色するので、早めに食べましょう。

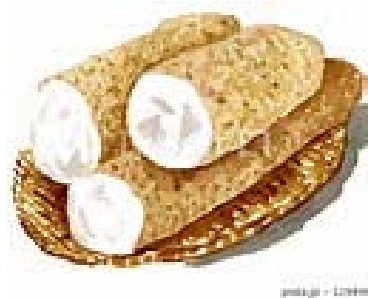
**成分・栄養**；ナガイモ、イチョウイモ、ツクネイモに含まれる成分、栄養を比較してみます。（比較的多いものを取り上げます。100gあたり）

品種	エネルギー	水分	炭水化物	タンパク質	食物繊維	ビタミンC	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン
ナガイモ	65Kcal	82.6g	13.9g	2.2g	1.0g	6mg	430mg	17mg	17mg	27mg
イチョウイモ	108Kcal	71.1g	22.6g	4.5g	1.4g	7mg	590mg	12mg	19mg	65mg
ツクネイモ	123Kcal	66.7g	27.1g	4.5g	2.5g	5mg	590mg	16mg	28mg	72mg

ナガイモは水分が他の2種より10%以上多く、とろろには適さない。また他の成分も少なく、体への効果も少ないと思われます。ツクネイモはほとんどの成分が一番多く、体への効果が良いと思われます。

**効果、効能**：どのイモもカリウムが多いので、高血圧予防に効果があります。またカルシウム、マグネシウム、リンを多く含むので、骨粗しょう症の予防に効果があります。

その他の成分としては、消化酵素のアミラーゼなどを多く含むので、デンプンの消化を助け、慢性の胃腸障害の改善の効果があります。またタカラゼという酵素は活性酸素を除去します。ねばり成分はマンナンとタンパク質の混合物（ムシレージ）という成分で、たくさん含んでいるので、新陳代謝や細胞の増殖を促し、老化防止や肌の若さを保ちます。また血糖値を抑え、コレステロールを下げる効果があり、高血圧の改善に役立ちます。ナガイモにはディオスコリンというタンパク質成分が含まれており、これにはAソ連型、A香港型、B型のインフルエンザの活性を抑える効果があることが判明しています。



ヤマノイモは昔から滋養強壮に良いと言われていています。皮をむいて、乾燥したものは山薬と言われ、漢方薬の1成分として使われています。その効能は、慢性胃炎、胃腸虚弱、止瀉、鎮咳、排尿困難、性欲減退、老人性腰痛、疲労、全身倦怠感、糖尿病の改善に効果があるとされています。このように多くの効能があるうえ、体を温めますので、風邪やインフルエンザが流行るこの時期にはぜひ食べてもらいたい食材です。

**料理、レシピ**：加熱すると、ビタミンCやムシレージ等の効果が少なくなるので、生で食べることをお勧めします。

#### 生での食べ方

- ① すりおろして、だし汁を加えて、のぼし、とろろご飯にする。
- ② すりおろして、マグロのぶつ切りや、さしみにつけ、やまかけとして食べる。
- ③ すりおろして、そばやうどんとともに食べる。（とろろそば）

④ ナガイモは太目の千切りにし、もずくと合わせたり、サラダに加える。

加熱調理をする。煮物、炒め物、揚げ物、焼き物、などいろいろ調理できます。

① 炊き込みご飯：イチョウイモ 100g を皮をむいて、さいの目に切る。2 合の米をとぎ、分量の水を入れ、切ったイチョウイモ、ほぐし鮭の身 100g と塩少々を加え、炊き上げる。

② イチョウイモの梅風味炒め：豚バラ肉を 1 口大に切りフライパンで炒める。イチョウイモ 100g は皮をむき、拍子木切りをする。ねぎ 1/2 本を斜め切りする。豚肉の入ったフライパンにイチョウイモ、ネギを加えてさらにいためる。梅干し 1 個の種を除き、ミジン切りし、しょうゆ大さじ 2 とみりん大さじ 2 と共に加え、和えながら炒める。

③ 磯辺揚げ：おむすび用の海苔の半面に干し桜エビを敷き並べる。イチョウイモをすりおろし、適量を桜エビの上に乗せ、半面の海苔で包む。揚げ油を 180℃ に熱し 2~3 分あげる。醤油をつけて食べる。マシュマロかはんぺんのような食感です。

## 理事会便り(議事録より)

1. 特別作業を現物支給の対象とすることについて・・・・・・・・・・・・・・・・事務局長

\* イベントの準備・片づけ作業や農教室用圃場の耕耘作業などの特別作業を現物支給の対象として作業時間をカウントしたい。

○ 11 月からカウントすることになりました。今まで無償で参加して下さった皆さん、ありがとうございました。

これで、通常の農教室・部会活動以外の活動が、原則的にすべて現物支給の対象となります。来年度はヒマワリ油と米が現物支給されます。乞うご期待！

2. 「地域新聞」への広告について・・・・・・・・・・・・・・・・事務局長

\* 農教室への応募状況をにらみながら、応募者が少ない場合は 2 月中旬に「地域新聞」に有料の募集広告を出したい。

・「ひとくち」欄 1 行 1 地域 800 円。5 行 2 地域 (我孫子・柏中央) で 8000 円。

・「定年時代」が 12 月中に手賀沼トラスト特集を組んでくれるので、応募が多い場合は「地域新聞」での募集は中止する。

○ トラストとしては初めての試みです。さて何人集まりますか・・・・。

3. 来年度の里山農教室の体制について・・・・・・・・・・・・・・・・事務局長

\* 来年度は永谷リーダー・富沢サブリーダーでいきたい。天候判断、延期連絡などは富沢が行い、作業予定の立案、作業指示などは永谷リーダーが行う。

\* 4 チーム制は維持するが、固定したチームリーダーは置かず、A・B・C・D 班とし、作業当日に各班の 3 年生以上から 1 名を日直リーダーとして指名する。各班の 3 年生以上は全員スタッフとし、日直リーダーを補助する。

○ チームリーダーになってくれる人がいないため、今年度は永谷 A・B、吉田 A・B という苦肉の策を弄しましたが、不発！ そこで、来年度は「日直リーダー」というスタイルでいこうというわけです。

日直リーダーは当日の作業統率者。圃場にメンバーを引率して、担当者からの指示に従って作業を監督しなければならないだけで、誰でもできます。2 年生以上は順次日直リーダーを

# お知らせ

## ヒマワリ油とお米の受け取り

遊休農地活用の作業に参加した方、定例活動に参加した方には労働時間に応じてヒマワリ油を差し上げています。

また、田植え・稲刈りに参加した方には、冬水田圃のお米を差し上げています。

**まだ受けとっていない方は、12月17日(土)の餅つき大会までに受け取ってください。それを過ぎると当方で処分(販売してトラストの会計に算入)しちゃいます。**

## みかんの木オーナー募集について

応募者が殺到、18名にもなりました。抽選を行い、当選者にはまもなく原理事から連絡がいきます。連絡がなかった場合は、ごめんなさい。落選です。

次の機会をお待ちください。



## 11月の活動報告

11	5	土	8:30	~	12:00	個別・農・合同	日暮会場	ソバ収穫・脱穀、みかんの収穫	48	名
11	6	日	8:30	~	12:00	管理場所・定例	城址	清掃、城址管理、みかんの収穫	?	名
11	10	木	10:00	~	15:00	事務局	谷田部製粉所	玄そば(約57kg)製粉依頼	2	名
11	12	土	8:30	~	12:00	個別・農	日暮会場	サトイモ収穫、暗渠清掃、みかんの収穫	57	名
11	12	土	13:00	~	15:00	個別・養蜂	日暮会場	巣箱作り演習、蜜蝋クリーム作成など	15	名
11	14	月	13:00	~	16:00	事務局	NPO法人バイオライフ	ひまわり油受取(100ml瓶 595本)	3	名
11	15	火	9:30	~	14:00	事務局	谷田部製粉所	そば粉受取(約40kg)	2	名
11	18	金	9:00	~	12:00	個別・農・交流合同	日暮会場	そば祭り準備、ソバ祭り用ミカン収穫	?	名
11	20	日	8:30	~	12:00	個別・農・交流合同	日暮会場	ソバ祭り	85	名
11	21	月	9:00	~	11:00	個別・農・交流合同	日暮会場	そば祭り後片付け	7	名
11	26	土	8:30	~	12:00	個別・農	日暮会場	ダイコン・ニンジン収穫など	49	名
11	27	日	15:00	~	17:00	事務局	けやき10階	定例理事会	10	名
11	9 10	水 木				個別・竹教室	那須方面	竹伐り	7	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: 我孫子市白山二丁目 13 番 5 号

e-mail: info@teganuma-trust.jp

ホームページ: http://teganuma-trust.jp/