「沼のほとり」
NPO 法人手賀沼トラスト会報 第 63 号（発行日：平成 29 年 1 月 1 日）

年頭所感

理事長　遠藤　織太郎

皆さん新年おめでとうございます。

旧年は会員皆様のご尽力、ご支援により、NPO 法人手賀沼トラストは内外共に充実した活動ができ、成果を上げることができたと思っています。

これも偏えに会員はじめ関係皆様のご活躍、ご協力の賜物であり、改めて厚く感謝申し上げます。

当会は発足当初から“自然と共生する地域づくり”をモットーに里山保全や水辺、農地、環境保全を目指して活動をして１８年になります。現在の会員と協力会員を合わせると２００人となり、この方々が当会活動の原動力となっています。

昨年、活動した主な内容はつぎの通りです。

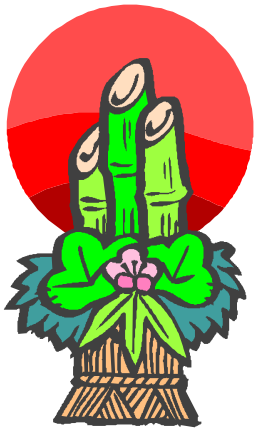
① 里山保全で根戸城址の森の間伐、整備、みかん山の管理です。
② 里山の景観育成で、周辺の水辺環境に花蓮を栽培、遊休農地にヒマワリや菜の花を植え景観の美化を図りました。
③ 里山農教室を開講し、８０人の受講生のもと、有機生態系農業をひろめました。
④ 里山カルチャーを部会活動として、竹細工教室、ハーブ部会、日本ミツバチ養蜂部会、野菜ソムリエ部会、蕎麦打ち勉強会、農教室特別コース部会などがそれぞれ楽しく活発に展開されました。

さらに根戸地域では農家の高齢化に伴い、遊休農地が増え続けています。これに対し、当会は我孫子行政と連携し、遊休農地活用のための遊休農地活用プロジェクト GMT６５：じもと高齢者のチームを立ち上げました。

昨年に実施したこれら活動の多くは朝日新聞の千葉版、読売新聞、東京新聞に掲載されると共に多くの地域情報誌にも取り上げられ、評価を頂きました。

特に昨年６月には「第２７回全国みどり愛護のつどい」において、皇太子ご夫妻ご臨席の式典で当会の活動に対し、みどりの愛護功労者として、国土交通大臣賞を受賞しました。継続は力なり、１８年続けてきた里山保全活動の賜物であったと思います。

新しい年の今年は、旧年の活動を踏まえて、これらを持続的に発展させると共に新たにみかん園のオーナー制度をスタートさせます。これはみかん園の５本のみかん樹のオーナーを定め、そのみかん樹の草取りから剪定、収穫までオーナーが行い、収穫物は本人のものとなる新たな試みです。是非成果をあげてほしいと願っています。



また、昨年立ち上げた游農チーム、GMT65 が本格的に活動をはじめる年となります。本年は遊休農地、水田と畑１２０アールに水稲と景観作物を栽培することになります。現在、游農チームには５０人のみなさんが育苗や種まきの準備をしております。この活動は今後の地域農業における游休農地対策のモデルになると考えられ、その成果が期待されます。

皆さん、新しい年も何卒ご支援、ご協力のほどお願い申し上げます。

最後に皆様のご健勝を祈念申し上げ、併せて本年の活動が安全・安心で楽しい活動となることを願っています。

平成28年度

菜の花栽培とイベント　No3

遊休農地活用部門

12月の作業内容

船戸圃場

12月10日　追肥　20名

12月11日　管理機畝間除草　1名

12月12日　散策小路作り　1名

12月19日撮影

三角田圃

12月8日　圃場が池に！

明渠排水路に土砂が溜まり水が流れないため、池のようになりました。
多くの菜の花が水没しました。
間引き・追肥作業は中止となりました。

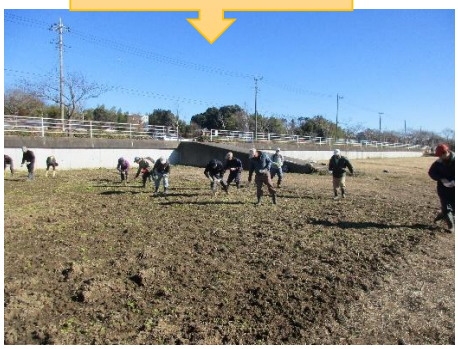
手賀沼に通じる明渠排水路

圃場
↓
雨水管
↓
排水路
↓
手賀沼

宮前沼圃場

12月10日　間引き　20名

間引きの後　追肥



12月19日撮影

≪会員イベント≫　菜の花の蕾取り

菜の花イベントに向けて脇芽を育てて大きくするため、最初の蕾を摘み取ります。

摘み取り作業は生育状況を見ながら判断しますが、現在の予定では1月中旬頃です。

作業日が決定したらホームページ等でお知らせしますので奮って参加してください。

連載　『私の自然農法』その4　荒木 信行

4. 農薬を使わない殺虫法、病気の予防法

無農薬で野菜を栽培していると、次第に病害虫の被害が少なくなってきます。それは、様々な微生物や生物が活動するようになり、天敵が増え、自然にバランスが取れる様になって行きます。

私が行っている方法を以下に説明します。どれも農薬と違い 100%ではありません。

① 防虫ネット、不織布、寒冷紗
害虫よけの基本です。病気を媒介する害虫よけにより、病気も防げます。不織布は保温の、寒冷紗は熱除けの効果もあります。

② ホットキャップ、行燈
病気を媒介する害虫よけと春先の保温になります。

③ キラキラテープ、ＣＤやＤＶＤ
畑にテープを張る、またはＣＤやＤＶＤをつるすことにより、鳥やアブラムシ、コナガ、ウリハ虫等を防ぎます。

④ ペットボトル風車
風車が回る振動でモグラを避けます。

⑤ 牛乳
アブラムシに牛乳を噴霧することで、牛乳が乾き呼吸できなくなり、殺せます。

⑥ 木酢液（5～10 倍希釈液）
散布することで、その臭いで鳥や害虫を防ぎます。ニンニクエキスを加えると更に強力になります。1,000 倍の希釈液はストチュウ液を参照。

⑦ 缶ビールの飲み残し
缶ビールの飲み残しを缶ごと置いておくと、ナメクジが中に入り、溺れ死にます。

⑧ マリーゴールド
線虫予防になります。また、花壇等に植えてあったマリーゴールドを畑にすきこんでも効果があります。私は畑中に植えています。他に、トウモロコシやピーマンも線虫予防になります。

⑨ 赤いサニーレタス
モンシロチョウが近寄らず、産卵を防ぎます。

⑩ トウガラシエキス
カップ焼酎にトウガラシ１個を一ヶ月漬け込んだものを、千倍に薄めて噴霧し、害虫を防ぎます。ただし、ニンニク入り木酢液より強く、益虫を殺す可能性があります。

⑪ 草木灰
野菜（苗は除く）の葉に薄っすらと振りかけると、病害虫の予防になります。

⑫ ラディッシュ、ダイコン
カボチャやキュウリのウリハ虫はラディッシュやダイコンの臭いで防ぎます。

⑬ 朝顔
トウモロコシのアワノメイガが朝顔に引き付けられて、被害が減ります。

⑭ 枝豆、インゲン豆
トウモロコシのアワノメイガが嫌い、被害が減ります。

⑮ ミカンの皮を干したもの
無農薬のミカンの皮を干して乾かし、ネギを定植時に埋めるとアブラムシが付きません。また、トマトも同様にすると美味しくなります。

⑯ 米糠トラップ
豆腐のパックに米糠を入れ埋めておくとヨトウ虫が入りこみ、パックごと処分します。

⑰ ストチュウ液
噴霧することで、病害虫の予防と野菜の生育促進に効果があります。

ストチュウ液は水 10ℓに焼酎 10 cc、酢 10 cc、木酢液 10 ccを混ぜて作ります。

⑱ ストチュウトラップ

高さ 150 ㎝位のところに吊るしておき、根切り虫の親である蛾をおびき寄せ、溺死させます。スズメ蜂やコガネ虫も捉えて溺死させます。

ストチュウトラップは２ℓのペットボトルの上部に 16 ㎜四方位の穴を３か所空け、その中に日本酒 180 cc、酢 60 cc、砂糖 60ｇを入れて混ぜたものです。

（以下　次号）

連　載　　ソムリエニュース　20

蓮根（レンコン）

ソムリエ部会の料理教室では「豚肉のワイン煮込み」と「蓮根とベーコンの塩キンピラ」を原リーダー、大鋏さん指導のもと教えて頂き、部員は豚肉とレンコンのゴマ炒め、レンコンのはさみ焼き、レンコンとジャコの炒め物を発表した。

レンコン料理のポイントは

１　切ったらすぐに酢水につけ、変色を防ぐ。

２　シャキシャキ感を出すため、焼き過ぎない。（酢水にさらしたレンコンは加熱してもホクホクにならないので、煮物の時は酢水につけないこと。）

栄養性・機能性

主な栄養分は炭水化物（デンプン）で、体内でエネルギーになり、体を温める。ビタミンＣは大根の４倍もあり、疲労回復、美肌効果、風邪予防、発がん抑制などの効果がある。切った時変色するのは、タンニンで、消炎、止血作用があり、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、高血圧を予防し、血管系疾患に効果がある。

ただしタンニンは鉄と反応して、青紫色のタンニン酸鉄を生成するので、鉄なべなど鉄製品の器具を使用するときは注意すること。民間療法では、おろし汁で鼻血止め、咳、喘息の発作防止に使われる。

保存性

光、空気、乾燥を嫌うので、節の途中で切ってあるものは、切り口が空気に触れないようにラップに包んで冷蔵庫に。一節丸ごとのものは濡れた新聞紙に包み、ビニール袋に入れて、冷蔵庫に。冬期は掘ってから 10～15 日保存可能。

生産量

茨城県が 50％以上を占め、次いで徳島県、佐賀県。最近生産されているレンコンは、明治初期に中国から導入されたもの。ふっくら丸い「金澄」系や「だるま」系の品種が多く栽培されている。金澄は中国種群と在来種群を交配したもので、金澄１号から 37 号まであり、「金澄 20 号」が多く普及している。また徳島県や愛知県で多く栽培されている節間が細長い「備中種」や、石川県や山口県が主産地の「支那白花」などもある。石川県産のものは「加賀レンコン」と呼ばれ、もっちりとした食感が最高だそうです。

蓮根は今が旬で、インフルエンザの予防やアレルギー改善、滋養強壮も期待できる食材で、この時期に色々な蓮根の料理を楽しんで下さい。（トラストの資料棚にあるソムリエのファイルにレンコンのレシピがありますので興味のある方は読んで下さい。）

辻　ひろ子

発行責任者 遠藤織太郎（TEL：04-7182-0387）　編集責任者 富沢　崇（TEL：04-7115-1109）
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/