「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第 75 号（発行日：平成 30 年２月１日）

新年度が始まります。各部会も新たなメンバーを募集しています。

竹教室「入門者コース」受講者募集

環境保全グループでは竹教室「入門者コース」の受講者を下記の通り募集します。
このコースは、竹の扱い方（切る、割る、削る）から簡単な篭等の編み方を勉強します。

募集人員	５名　　申込者多数の場合は抽選により決定
応募資格	手賀沼トラスト会員で竹細工未経験者
講習期間	平成３０年４月から２年間 毎月第４木曜日　午前９時から３時間程度
講 習 料	無料
応募期間	平成３０年２月１９日～３月４日
申 込 先	関　０４－７１８８－６００４

特別コース部会の新規参加者募集のお知らせ

平成 30 年度の特別コース部会の参加者を募集します。
参加者には、城址下にある約 10 ㎡の圃場が貸与されます。
詳細については、会報「沼のほとり」2015 年 12 月号に案内記事が掲載されています。
手賀沼トラストのホームページよりご覧いただけます。

募集人員：６名　　申込者多数の場合は抽選により決定
参 加 費：２０００円／年間
応募期間：平成 30 年 2 月 1 日～2 月 28 日
申 込 先：電話　０４－７１０３－３４９６（村山）
　　メール　tadashi_murayama_abiko@yahoo.co.jp

上記以外の部会参加の申し込みは

＊果樹部会	原	yuuitihara35@jcom.home.ne.jp
＊ハーブ部会	小高	puku-puku@mub.biglobe.ne.jp
＊養蜂部会	富沢	takashifumiko@kvd.biglobe.ne.jp

平成29年度　遊農チーム　1月　宮前田んぼ作業

遊休農地対応グループ

◆1月12日（金）　5名
台風で損傷したビニールハウスは、12月14日骨組みを修復し、ビニール張りを残して終了しました。
残ったビニール張り作業は、風の弱い日でないと出来ないので、天気予報と睨めっこし、2日前に作業日が決まり、個別に電話連絡を行い、必要人数を確保して準備が整いました。
当日は9時に集合し、初めに作業の打合せを行い、寺田さんの指導の下手際よく作業を進め、13時30分に終了しました。
台風に負けない頑強なビニールハウスが完成しました。

ひ　ま　わ　り　油

ひまわり油が完成

NPO法人バイオライフに依頼した、ひまわり油が出来上がりました。
253kgの種から100cc（90g）の瓶が878本得られました。
ひまわり油は以下のように配分します。
①作業者への無料配分…517本
　・作業時間に応じた本数をお渡しします。
　・作業時間が3．8時間未満の方は対象外です。
②会員への販売・・・306本、　300円/本、一人5本まで
③事務局用・・・55本

瓶には「手賀沼トラスト」ラベルは付いていません
希望の方には1枚30円でお渡しします

＜ひまわり油の販売＞
①販売分の購入希望者は以下のメールアドレスまで申し込んでください（2月1日から販売完了まで）。
　　takashifumiko@kvd.biglobe.ne.jp（事務局長　富沢　）
②2月3日（土）小松崎先生の講演会に参加した人には、無料配分のお渡しと販売を行います。

菜　の　花　イ　ベ　ン　ト

菜の花畑散策と頭の体操イベント関係の日程	
3月　1日（木）～3月11日（日）	・イベントスタッフの募集 ・募集の内容は3月号に掲載します。
3月21日（水）	・イベント準備 受付用テーブルやなぞなぞ問題立て札の設置など
3月22日（木）～3月25日（日）	・菜の花畑散策と頭の体操イベント開催（雨天順延） 開催時間は10時～15時で、スタッフは9時30分～15時30分の予定です。

連　載　　ソムリエニュース30

原　勇一

今回は早春を楽しむ野菜として、**菜の花**と**フキノトウ**を取り上げました。

菜の花（なばな）は**アブラナ科　アブラナ属**の花芽の総称で、ナタネ、カブ、白菜、キャベツ、ブロッコリー、カラシナ、ザーサイなど主として花を食するものを言います。

地方によって食べられている品種は異なりますが最も多く出回っているのは西洋系の“らぼうな”です。

他にナタネ油をとる東洋系の種や切り花の菜の花の改良品種などがあります。

生産地は千葉県、徳島県、香川県、高知県などです。**旬**は12月下旬から3月です。

選び方：ポイントは花が咲いていない若いもので、葉や茎が・シャキとした新鮮なものを選びましょう。下の切り口が変色したものは日がたっているものです。

保存方法：濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて冷蔵庫に立てて保存します。大量にある場合は冷凍保存もできます。サッと固めに茹でてから小分けし、冷凍します。

（茹で方：2%くらいの食塩水を沸騰させ、３０秒から１分間茹で、すぐに冷水に浸します。茹で過ぎと冷水にさらし過ぎには注意してください。）

栄養価：生の可食部100ｇ当たり、**エネルギー**は33Kcal、**水分**は88.4ｇ、**蛋白質**は4.4ｇ、**炭水化物**は5.8ｇ、**脂質**はほとんどありません。**食物繊維**は4.2ｇです。

ビタミン類では、ビタミンC、K,が多く、**ナイアシン**、B1、B2、B6、**パントテン酸**を含むほか、**カロテン**や**葉酸**もふくんでいます。**ミネラル**では、**カリウム**が非常に多く、**カルシウム**、**マグネシウム**、**リン**、**鉄**、**ナトリウム**を含んでいます。

和種は洋種に比べて、**ビタミンE**や**葉酸**、**カルシウム**が多いようです。

効用：β－カロテンは抗発がん作用や免疫賦活作用があり、体内でビタミンAに変換され、髪の健康維持や視力維持、皮膚や粘膜の健康維持に効果があります。**ビタミンC**や**E**は抗酸化作用があり、がん予防や老化防止に効果があります。また**C**は肌の美白効果があり、**E**は肌の老化防止に効果があります。**カリウム**が多いので、塩分を排出し、血圧降下作用により、生活習慣病を予防します。**カルシウム**、**マグネシウム**、**リン**、**鉄**は骨の生成に欠かせない成分で骨を丈夫にし、骨粗鬆症の予防に役立ちます。

菜の花の料理

菜の花はおひたしが最も多いと思いますが、少し変わった料理も良いでしょう。

菜の花とホタテの白ワイン　ソテー

材料（4人分）

菜の花	２束
ホタテ貝柱	20個
黄パプリカ	1個
オリーブ油	大さじ　2
白ワイン	大さじ　2
塩・コショウ	少々
くるみ（粗ミジン）	8個

作り方

1. 菜の花は軸のほうから熱湯に入れ、サッと茹でて冷水にとり、4ｃｍの長さに切る。
2. 黄パプリカはヘタと種を取り、細切りする。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、ホタテを入れて、軽く焼き色がついたら、白ワインを振り入れ、フタをして、1分くらい蒸す。
4. 菜の花、黄パプリカを入れて炒め、塩・コショウで味を整える。
5. 器に盛り、くるみをトッピングする。

ポイント：菜の花は火の通りが均一になるよう、立てて軸から茹でます。

菜の花とエビのサラダ	
材料（4 人分） 菜の花　2 束 エビ（ボイル）　10 尾 ゆで卵　2 個 **調味料** 醤油　大さじ　1・1/2 みりん　小さじ　2 オリーブオイル　大さじ　1・1/2 酢　小さじ　2 コショウ　少々	**作り方** 1. 菜の花は根元を 1～2cm 切り取り、2%位の塩を加えた熱湯でサッと茹でて、冷水にとり、水気を絞って、半分の長さに切る。 2. エビ皮をむく。 3. ゆで卵は、白身はザク切、黄身は裏ごしする。 4. 器に 1.2. と 3. の白身を盛りつけ、黄身を飾り、**調味料**を混ぜてかける。

フキノトウは**キク科、フキ属**の**フキ**（日本原産の山菜で、全国に生息）の**花のつぼみ**です。花は雌雄異なり、雌花は受粉後、花茎を伸ばし、タンポポのような綿毛をつけて種子を飛ばします。

古くから食されており、独特な芳香と苦みがあり、春を告げる食材として、和食には欠かせないものです。**旬**は 12 月下旬から 3 月です。

選び方：つぼみにしまりがあり、まだ固く閉じており、周りの葉で花芽が見え始めるくらいまでが美味しい。大きくなり過ぎたものは苦みが強いので、こぶりのものを選んだ方が良い。

保存方法：乾燥しやすいので、ポリ袋に入れて、冷蔵庫で保存。長持ちしないので、早めに食べましょう。冷凍する場合は、下茹でし、アクを抜いた状態で、冷凍し、使う時は自然解凍で、和え物や汁物に使います。

栄養価：生のフキナトウ可食部 100ｂ当たりの成分は、エネルギー43Kcal、水分 85.5ｇ、蛋白質 2.5ｇ、炭水化物 10.0ｇ、食物繊維 6.4ｇで脂質はほとんどありません。

ビタミンではビタミンＣが多く、ＥやＢ１，Ｂ２，Ｂ６、ナイアシンを含みます。またカロテンや葉酸も含んでいます。ミネラルではカリウムが多く、カルシウム、マグネシウム、リン、ナトリウムも含んでいます。

効用：ビタミンＢ1，Ｂ2 葉酸などは新陳代謝を高めたりエネルギー代謝を活発にしてくれます。またビタミンＣやＥは抗酸化作用があり、アンチエイジングや発がん予防、美肌効果が期待できます。カリウムは塩分や老廃物を排出し、むくみを抑え、血圧低下を促します。カルシウム、マグネシウム、リン、鉄は骨の成分であり、骨を丈夫にし、骨粗鬆症を予防します。フキフェノール酸という成分が含まれており、これはポリフェノールの１種で、咳止めや花粉症予防が期待できます。香りの成分はフキノイドと言い、消化液の分泌を促進し、胃腸の働きを整えます。**ペタシテニン（別名フキノトキシン）などのアルカノイドもふくんでいます。肝毒性が強い物質ですが、少量ならば免疫力をアップさせたり、動脈硬化の予防や腎臓、肝臓の機能を向上すると言われています。**天ぷらなら問題ありません。多量に食べるときは下茹でし、アクを抜きましょう。

フキの根にはアルカロイド等の有毒成分が多く含まれていますので、絶対食べないでください。またこの時期に出る福寿草の花に似ていますが、これも有毒なので、間違えて食べないようにしてください。

フキノトウのレシピ

フキノトウは天ぷらにするのが１番多いですが、他の料理も調べてみました。

イカのソテー、フキノトウの特製アイオリソース

材料：（4 人分）

ヤリイカ		2 杯
オリーブ油		少々
白ワイン		少々
ソース		
フキノトウ		5 個
イカのワタ		2 杯分
白ワイン	小さじ	2
みりん	小さじ	1
すりおろしニンニク		1/2 片
塩		少々
マヨネーズ	大さじ	1
牛乳	大さじ	1/2
黒コショウ		適量

作り方：

1. （フキノトウの処理）外葉を取って半分に切り、塩を少量入れた熱湯で 2 分茹で、ザルにあげ、サッと水にさらす。　しっかり絞ってからみじん切りにする。
2. （イカの処理）イカをさばく。墨袋以外は全部使う。いかを輪切りにする。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、輪切りのイカを入れ、軽く白ワインを振ってサッと炒めて皿に取り出す。
4. （ソースを作る）3. のフライパンにオリーブ油を熱し、1. のフキノトウ、イカのワタ、白ワイン、みりん、ニンニク、塩を加えて 1 分ほど炒める。
   フライパンが少し冷めたら、マヨネーズ、牛乳を加えて混ぜる。
5. 3. のイカに 4. のソースをかけ、黒コショウをちらす。

フキノトウのペペロンチーノ

材料：（2 人分）

フキノトウ		6 個
スパゲッティ		200 g
ベーコン		40 g
ニンニク		2 片
赤唐辛子（輪切）		1/2 本
顆粒コンソメ	大さじ	1/2
オリーブ油	大さじ	1
醤油		少々

作り方：

1. たっぷりの湯を沸騰させ、表示時間の 1 分前にタイマーをセットし、スパゲッティを茹でる。
2. ニンニクをみじん切りする。ベーコンは短冊切り。
3. タイマーの残り時間 4 分になったら、ニンニクと唐辛子をオリーブを熱したフライパンに入れ、弱火でじっくり香りを引き出す。
4. この間にフキノトウをみじん切りし、フライパンに加え、強火にしてベーコンも入れ、混ぜる。
5. フキノトウが鮮やかな色になったらスパゲッティのゆで汁をお玉 1 杯入れ、沸騰したら顆粒コンソメを混ぜ溶かす。
6. タイマーが鳴ったら、スパゲッティをザルに上げてからフライパンに加え、強火のまま汁気がなくなるまで強く混ぜる。
7. フライパンの端に醤油を数滴たらしてふつふつしたら全体に絡めて調味する。

お知らせ

＊ヒマワリ油の配布・販売について

ヒマワリ油（100 cc）500 本を参加時間に応じて現物支給します。昨年の米に重ねての配布です。贅沢ですね！　搾りたての味をお楽しみください。

販売は 300 本。1 本 300 円でとりあえず 1 人 5 本までです。会員限定販売です。

申し込みは takashifumiko@kvd.biglobe.ne.jp まで。

＊里山農教室スタッフの専攻作物について

今年から、農教室スタッフ（3 年生以上）は専攻作物を持つことになりました。作物講師はその中から選ぶことになります。皆さん、研修に励みましょう。

理事会便り

１．沼南道の駅でのヒマワリ栽培について

＊今回は柏市で試験的に栽培することとなり、トラストの参加はなしということになった。

ちょっと残念、でもちょっとホッとしました。（事務局長）

２．里山農教室応募状況と有料広告実施について

＊1 月 27 日現在　申し込み者　12 名。

昨年度は 30 名を超えていたのでピンチです。皆さん、知り合いに声をかけて参加を呼び掛けてください。

今までに、印西インフォメーション・定年時代・我孫子市広報・朝日マリオン・朝日れすか、などに募集記事を載せてもらいました。

募集ビラも 2000 枚刷って、スタッフの皆さんに配ってもらったり、図書館や近隣センターに置かせてもらったりしています。

＊地域新聞の「ひとくち案内」欄に広告を出す。

我孫子、柏中央・北部・西部・南部　　２月８，９日に配布。

果たして何人集まりますか・・・

３．ＮＨＫカルチャーでの講座開講について

＊柏のＮＨＫカルチャーから『家庭菜園入門講座』開講を打診され、受諾することになった。

4 月から 9 月まで 6 回。実習中心でやります。いよいよトラストがカルチャーセンター講師！

12月、1月活動実績報告

12	2	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	大根・ネギ・ニンジン・レタス収穫、大掃除、修了式、芋煮会、スタッフ反省会	67	名
12	3	日	9:00	～	12:00	定例活動	ミカン山	堆肥作り,東、北側の周囲除草	12	名
12	3	日	15:00	～	17:00	事務局	けやき10階	１１月定例理事会	9	名
12	9	土	9:00	～	12:00	養蜂部会	日暮会場	運営会議、巣箱回り清掃	10	名
12	14	木	9:00	～	13:30	遊休農地	宮前田んぼ	ﾛｰﾀﾘｰ耕耘（3台),ﾋﾞﾆｰﾙﾊｳｽ修復	8	名
12	15	金	9:00	～	12:00	定例活動・交流	ミカン山 城址	ミカン全量収穫 餅つき大会準備	14	名
12	16	土	8:30	～	15:00	定例活動・交流	城址	餅つき大会	102	名
12	17	日	9:00	～	12:00	定例活動・交流	城址	餅つき大会片付け、田圃の耕うん	17	名
12	28	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室	5	名
1	7	日	9:00	～	12:00	定例活動	城址	城址巡回、田圃の排水管設置	14	名
1	12	金	9:00	～	13:30	遊休農地	宮前田んぼ	ﾋﾞﾆｰﾙﾊｳｽのビニール張り	5	名
1	20	土	9:00	～	12:00	里山農教室	けやき8階	平成30年度スタッフ会議	28	名
1	21	日	9:00	～	12:00	定例活動	ミカン山	マシン油散布、栗、もみじ、樫。松等整枝	16	名
1	25	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室	5	名
1	25	木	9:00	～	12:00	遊休農地	NPOﾊﾞｲｵﾗｲﾌ	ひまわり油瓶受取	3	名
1	28	日	15:00	～	17:00	事務局	けやき10階	１月定例理事会	8	名

＊小松崎先生の『緑肥・カバークロップ利用の基本と使い方』

が２月３日(土)に開講されます。（8 時 50 分開場、9 時開演）
家庭菜園での緑肥の使い方についてじっくりと話してくださいます。
ヒマワリ油の現物支給・販売も行います。

＊新年度の里山農教室は３月 10 日開講です！

３月３日はスタッフ作業です。

2月，3月活動予定

2	3	土	9:00	～	12:00	事務局・交流	けやき8階	小松崎先生講演会 『緑肥・カバークロップ利用の基本と使い方』
2	3 4	土 日	10:00	～	16:00	事務局・交流	市民ホール	我孫子市消費生活展
2	4	日	9:00	～	12:00	定例活動	城址	城址管理、桜の枝切り、竹切り、等
2	18	日	9:30	～	12:00	里山農教室	けやき7階	平成30年度里山農教室説明会
2	18	日	9:00	～	12:00	定例活動	城址	城址管理
2	22	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
2	25	日	15:00	～	17:00	事務局	けやき10階	2月定例理事会
2	未定					定例活動	ミカン山	みかん及び他木の剪定
2	未定					遊休農地	船戸・三角・宮前 沼圃場	追肥
2	未定					遊休農地	船戸圃場	菜の花畑小路作り
3	3	土	9:00	～	12:00	里山農教室	日暮会場	肥料購入・施肥（みかん山・ふれあい圃場）
3	4	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	場内整理、剪定、焼却、等
3	10	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	開講式、**里山保全（城址管理・落ち葉集め）**、 堆肥施肥（田圃圃場・城址下圃場）
3	10	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂箱準備、蜂場整理
3	17	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	堆肥・ボカシ肥つくり、暗渠清掃
3	18	日	8:30	～	12:00	定例活動	各所	ハス田、たんぼ、管理
3	21	水	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	24	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	ジャガイモ植付、ネギ・カボチャ播種、 ボカシ肥切返し(1回目）
3	31	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	田圃整備、ボカシ肥切返し(2回目）
3	22	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
3	22 ｜ 25	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 （最終日は16:00まで）
3	未定					定例活動	ミカン山	マシン油散布、施肥
4	1	日	17:00	～	19:00	事務局	けやき10階	3月定例理事会

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/