

「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第82号 (発行日：平成30年10月1日)



平成30年度

遊農チーム 宮前田んぼ稲刈り他

8・9月活動

<<8月21日(火)...稲刈りに備えてコンバインと乾燥機の点検・清掃作業... 11名参加>>
日暮うめ邸に集まり、寺田さんが多くの会員が機械操作が出来るようにと、機械の構造、点検方法、清掃箇所など分かりやすく説明をし、参加者が工具を使い、自らの手で点検・清掃を行い機械に対する知識を深めました。



<<9月6日(木)...稲刈り 36名、9月7日(金)...稲刈り 31名>>

宮前田んぼの稲刈りは2回に分けて行います。理由は刈り取った籾を乾燥させる乾燥機の容量が4反分の大きさなので、圃場は8反あるので4反刈り取った分を乾燥機に入れ、乾燥が完了したら隣の籾蔵に移し、乾燥機が空になったら残りの4反の稲刈りを行います。

今年も2台のコンバインを投入しましたが、トラブルが幾つか発生しました。1台はエンジンの冷却ファンベルトが損傷したため、ベルトを購入に行っている間作業は中断...その間人手で稲を刈取り。もう1台のコンバインはタンクに溜まった籾の排出装置が故障で排出できなくなったので、籾をタンクの下にある取り出し口からバケツリレーで、軽トラックのコンテナに積みこんだり....

今年も機械力+人間力で無事完了しました。



<<9月12日(水)...籾摺り 20名 >>

今年の収量は以下のとおりでした。

- ・30kgの米袋が120袋となりました。(3,600kg)
- ・昨年は30kgが141袋+16kg(4,246kg)
- ・今年は昨年と比べると約15%少ない

情報によると、今年は昨年より収量が少ないようです。作業に参加した皆さま、4月から約半年間お米作りお疲れ様でした。美味しいお米が待っていますよ。



<お米分配の課題>

短期間に対象者全員にお米を配るにはどうしたらよいか...

- ・日暮会場で長期間お米を保管することが難しい
- ・配布の都度、事務局が対応している





今月は**落花生**です。10月には**落花生**の収穫がありますので、この記事をご参考にしてください。

落花生はマメ科ラッカセイ属の野菜です。受粉後、子房柄という細い棒状のものが伸びて、地中に潜り込みその先に豆ができるという変わった性質です。原産地は南米で、東アジアを經由して、江戸時代に日本に持ち込まれたと言われていています。南京豆とも言われるのはこの名残です。最初に栽培されたのは江戸時代ものとは別種のもので、明治7年神奈川県大磯町だとされています。



種類：茎の性状により、直立型、匍匐型とその中間の半立型があります。また粒の大きさにより大粒、中粒、小粒と分類されます。日本では半立型の中粒が主として栽培されています。

品種：日本では落花生の育種研究施設は千葉県の農業総合研究センター育種研究所しかなく、現在品種登録されているものは全てここで生み出された落花生です。

煎り豆に適する品種

千葉半立：最も多く栽培されている品種。煎った時の風味が良い。

ナカテユタカ：早生種で栽培しやすく、収量が多く、甘みがあり、美味しい。渋皮の裏が白い。

ふくまさり：早生種。平成17年に品種登録されました。収量が多く、甘み旨味ともに優れた品種です。

Qなつつ：平成30年に品種登録された出来立てほやほやの品種。さやが白く、千葉半立やナカテユタカより、甘いのが特徴です。またナカテユタカより病気にかかりにくく、発芽が良く、栽培しやすいそうです。

茹で豆に適する品種

郷の香：早生品種で、粒が大きく、収量も多い品種です。サヤが大きくて白く、煎るより茹でて食べるほうが甘みがあっておいしいです。

おおまさり：平成22年に品種登録されたまだ新しい品種。一般的な落花生の2倍ほどの大きさになります。ただ大粒だけでなく、中粒もかなり混ざります。煎るより茹でたほうが甘みがあり、実も柔らかく美味しいです。

選び方：落花生には収穫適期があり、これを過ぎてしまうと風味が落ち、美味しくなくなってしまいます。素人には見極めが難しいですが、実は丸く太り過ぎたものではなく、やや細長いピーナツ型をしたものが美味しいです。収穫した落花生には、成熟の度合いが違う豆が付いていますので、試してみると、面白いです。

保存法：落花生は酸化しやすい不飽和脂肪酸を多く含みます。酸化してしまうと風味が落ちますので、保存する時は、密封容器などに入れて、冷蔵庫に入れ、なるべく早く食べましょう。またサヤから取り出して密封容器に入れても良いでしょう。冷凍する時はサヤごと塩茹でにし、そのまま冷凍するかまたは剥き身にして小分けし、冷凍しておきます。

産地：日本では千葉県が80%でダントツの1位、次いで茨城県の12%。世界では中国が1440万トン、インドが590万トン、ナイジェリア294万トン、米国210万トン。輸入は主に中国からです。

成分：豆の代表格大豆、雑穀の代表格とうもろこしと**落花生の成分**を比較してみました。

落花生と大豆は3代栄養素がバランス良く含まれています。落花生は脂質が多く、大豆は蛋白質、炭水化物が多いです。一方とうもろこしは炭水化物が大部分です。また落花生と大豆は全ての必須アミノ酸を含んでおり、ミネラル成分も多いので、非常に優れた栄養源です。

効能：**動脈硬化を予防**します。不飽和脂肪酸であるオレイン酸、リノール酸が多く含まれており、コレステロールを抑制します。**がん予防、老化防止の効果**があります。抗酸化成分のビタミンEを多く含むとともに、甘皮にはポリフェノールの1種、レスベラトロールという成分を多く

含みます。この成分は老化防止やがん予防に効果があると言われています。
便秘を予防します。食物繊維が多いこととオレイン酸が便をコーティングして出やすくします。
肥満を予防します。オレイン酸はブドウ糖の吸収を抑制し、新陳代謝向上させて肥満しにくい体を作ります。

落花生と大豆、とうもろこしの成分の比較

100g 中の栄養素成分	落花生	大豆	とうもろこし
3 大栄養素			
たんぱく質	25.8 g	35.3 g	8.6 g
必須アミノ酸の含有	すべて含む	すべて含む	1 部のみ含む
脂質	49.24 g	19.0 g	5.0 g
1 価不飽和脂肪酸	24.4 g (オレイン酸が 97%)	3.7 g オレイン酸が主	1.1 g
多価不飽和脂肪酸	15.6 g (リノール酸が 100%)	10.4 g リノール酸が主	2.2 g
炭水化物	16.13 g	28.2 g	70.6 g
ビタミン (アメリカにおける成人向けの栄養摂取目標のおおむね 10% 以上のもの)	ビタミン B1, B3, パントテン酸 (B5), B6, 葉酸 (B9), コリン, E,	, ビタミン B1, B2, B3, パントテン酸 (B5), B6, 葉酸 (B9), E, K,	ビタミン A, B1, B3, B6,
ミネラル (成分量の多いもの)	鉄、マグネシウム、マンガン、りん、カリウム、亜鉛	鉄、マグネシウム、マンガン、りん、カリウム、亜鉛、カルシウム、モリブデン、	マグネシウム、りん、カリウム、
食物繊維	7.4 g	17.1 g	9.0 g

新ビジュアル食品成分表

参照

注意事項：①ピーナツアレルギー：まれにアナフラキシーショックを起こすほどひどいアレルギーの方がいます。食べると肌がかゆくなったり、気分が悪くなったり、吐き気がしたりしたら食べないで、医師に相談してください。

②カビ毒の中毒：落花生やアーモンド、ピスタチオなどに寄生するカビが発生する毒素（アフラトキシン）によって、中毒（ひどい場合は死亡）や肝臓がんが発生します。この毒素は紫外線により強い蛍光を発します。その蛍光色により、B群（ブルーの蛍光）G群（グリーンの蛍光）など 10 種類があります。

検査結果によると、中国産輸入落花生には 0.1～1.0% から検出されています。またナッツ類ばかりでなく、中国産そば粉やベトナム産米からも検出されています。

日本での規制は平成 11 年までは最も毒性が強いアフラトキシン B1 の量が $10\mu\text{g}/\text{kg}$ を超えた食品は食品や家畜の飼料にはできない。でしたが、これ以降は米国やヨーロッパの規制値に合わせ、アフラトキシン B1, B2, G1, G2 の総和が $10\mu\text{g}/\text{kg}$ に変更されました。

落花生の食べ方：①茹で豆（おおまさり） たっぷりのお湯に 2～3% の塩を入れ、殻のままの落花生を入れ、40～50 分茹でます。冷凍しておけば長持ちします。 **②煎り豆（中手豊）** 殻のまま十分に乾燥します。（半月～1 か月）殻のままでも、取り出して豆の状態でも良いがオーブンやフライパンで煎る。乾燥が不十分だとカリッとあがらず美味しくない。

落花生のレシピ：

落花生のかきあげ	
材料：(2 人分) 茹でた落花生 40 個位	作り方： 1. 茹でた落花生を殻からとりだします。

タマネギ (半分)	70 g	2. ニンジン は千切りにし、水に浸して、レンジで柔らかくします。
ニンジン	1/4 本	3. タマネギを千切りに、さやいんげんを斜めに切ります。
さやいんげん	4 本	4. 食材にてんぷら粉を軽くまぶします。
てんぷら粉	カップ 1	5. てんぷら粉に水と酢を加え、さっと混ぜます。
水	60cc	6. 5.に食材を加え 170℃で揚げます。
酢	大さじ 1	7. 揚げたてを塩でいただきます
てんぷら油	カップ 2	
塩	少々	
ポイント：てんぷら粉に酢を加えるとカラッと仕上がります。		

理事会便り

1. 「こども部会」の発足について

事務局長より以下のような報告・提案があった。

*メルマガ会員でいつもイベントにたくさんの子供たちと参加してくれているSさんから、「小学生くらいの子供を持つ親（母親）たちが、子供たちに豊かな自然体験をさせるための組織を作りたい」という相談が寄せられ、18日の黒米脱穀の日にお会いした。

後日、澤田さんから「こども手賀沼トラスト」と題して企画書が送られてきた。

そこで、おおむね以下のような線で協議をさらに詰めたい。

- トラスト内に「こども部会」（「こども手賀沼トラスト」）を設け、若いお母さんとこどもが活動できる場を作る。その際、お母さんはトラストに入会してもらおう。
- 「こども部会」はお母さんたちに活動を企画・立案・運営してもらい、トラストメンバーがそれをサポートする。
- 「こども農教室」については、こども用の圃場を準備し、基本的におとなの農教室と同じものを栽培することとする。ただし、別に作りたいものがある場合は配慮する。「こども田圃」についても同様。たとえば黒米用の細かい田圃の1枚をこども田圃にする。「こどもの秘密基地」（根戸城址）については定例活動で手助けする。
- 「こども部会」が軌道に乗ったら、「若いお母さん」のなかから理事に入ってもらおう。

*理事会では以下のような意見が出ましたが、おおむね了承されました。

- ・根戸城址は史跡なので、保存に配慮すべきで、穴を掘ったりすることはまずい。
- ・母親と子供が勝手に遊ぶだけではまずい。
- ・「こども部会」の継続・世代交代ができるよう配慮すべきだ。

2. 神戸佐平治さんの田圃について

*事務局長より以下のような報告・提案があった。

船戸圃場と宮前沼圃場のあいだの2枚の遊休田圃について、所有者の神戸佐平治さんから、草刈りなどの管理をしてほしいという要望があった。そこで、農政課に問い合わせたところ、利用権設定のためには、たんに草を刈るだけではなく、作物を作ることが必要とのこと。

後日、農政課の担当者から連絡があり、「緑肥栽培なら利用権設定ができる」とのことなので、草刈り管理をおこない、条件がよくなれば緑肥栽培、さらにできれば景観栽培に進むということで、利用権設定を行いたい。

*これについて以下のような意見が出ました。

- ・石灰窒素をまいて雑草を根絶したらどうか。・ライムギ・ソルゴーなどの緑肥がよいかもしれない。・米を作ったらどうか。

無理をしないでまずは草刈りから。いずれにしてもこれで宮前沼から船戸圃場までの一連の遊休田圃をトラストが管理することになります。頑張るぞ！ 手賀沼トラスト！！

9月 活動報告

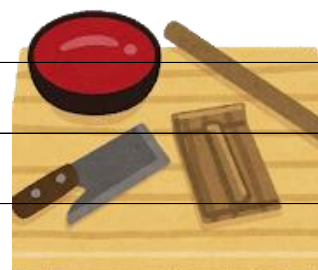
稲刈りは20周年記念イベントにふさわしく、過去最高の人出でした！
 子ども達の歓声が田んぼに響き渡りました。

9	1	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	ダイコン播種、レタス播種、ハザ作り	60	名
9	1	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場整理	15	名
9	2	日	8:30	～	10:45	定例活動	ミカン山	全体の除草	19	名
9	3	月	8:00	～	12:00	遊休農地	宮前田んぼ	稲刈り準備	2	名
9	3	月	13:00	～	17:00	遊休農地	宮前沼圃場	除草、神戸元田んぼの除草	4	名
9	6	木	8:00	～	16:30	遊休農地	宮前田んぼ	稲刈り	36	名
9	7	金	8:00	～	13:30	遊休農地	宮前田んぼ	稲刈り	31	名
9	8	土	8:30	～	12:00	創立20周年 記念イベント	日暮会場	稲刈り、ハザ掛け	146	名
9	8	土	15:30	～	18:00	事務局	NHK柏会場	NHKカルチャー第6回講座(最終回)	2	名
9	12	水	8:00	～	13:00	遊休農地	宮前田んぼ	粃摺り	20	名
9	12	水	9:30	～	13:00	里山農教室	我孫子2小	稲刈り指導	2	名
9	16	日	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	ソバ土寄せ、圃場管理	36	名
9	16	日	8:30	～	12:00	定例活動	ハス田 ふれあい圃場	畦の除草、(本日合同作業) 周囲の除草(斜面、東、西面)	4	名
9	18	火	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	黒米脱穀	22	名
9	18	火	13:30	～	16:30	遊休農地	宮前田んぼ	米分配、販売米持ち込み	?	名
9	20	木	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	うるち米・もち米脱穀	26	名
9	22	土	8:30	～	13:30	里山農教室	日暮会場	粃摺り	8	名
9	23	日	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	粃摺り	4	名
9	27	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室	?	名
9	29	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	圃場管理、かかし解体、米分配準備	53	名
9	29	土	12:00	～	13:00	定例活動	ミカン山	栗拾い	26	名
9	30	日	17:00	～	19:00	理事会	けやき10階	定例理事会	10	名
9	22 23	土 日	10:00	～	15:30	交流	けやき2階	市民のチカラまつり	4	名



10、11月 活動予定

10	6	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	ラッカセイ収穫
10	6	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	採蜜
10	7	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	見回り、屋根掃除、薪置き場整備
10	13	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	サツマイモ収穫、暗渠清掃
10	20	土	9:00	～	12:00	遊休農地	船戸圃場	播種前ロータリー耕
10	21	日	8:30	～	12:00	定例活動	各所	状況次第
10	22	月	9:00	～	12:00	遊休農地	船戸圃場	菜の花播種
10	25	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
10	27	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	ソバ刈り取り・脱穀
10	27	土	13:00	～	15:00	特別コース	日暮会場	例会
10	28	日	15:00	～	17:00	理事会	けやき10階	定例理事会
10	未定					定例活動	ミカン山	施肥
10	未定					遊休農地	船戸圃場 三角田圃 宮前沼圃場	施肥、ロータリー耕
10	未定					遊休農地	三角田んぼ 宮前沼圃場	播種前ロータリー耕
10	未定					遊休農地	三角田んぼ 宮前沼圃場	菜の花播種
10	未定					遊休農地	宮前田んぼ	ロータリー耕
11	4	日	8:30	～	12:00	定例活動	日暮会場	状況次第
11	10	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	サトイモ収穫、米分配準備(修了式用)、暗渠清掃
11	10	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場整理
11	16	金	未定			定例活動	ミカン山	そば祭り用ミカン収穫
11	17	土	9:00	～	12:00	里山農教室 交流	日暮会場	【20周年記念イベント】そば祭り
11	18	日	8:30	～	12:00	定例活動	日暮会場	ソバ祭り片付け等状況次第
11	22	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
11	24	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	里山保全(花ハス池除草)、ダイコン・レタス収穫
11	24	土	13:00	～	15:00	特別コース	日暮会場	例会
11	25	日	15:00	～	17:00	理事会	けやき10階	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 : 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/>