「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第８５号　（発行日：平成３１年１月１日）

年頭ご挨拶　NPO 法人手賀沼トラスト理事長遠藤織太郎

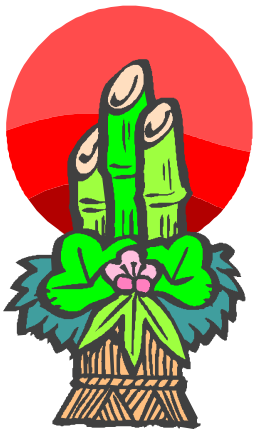
皆さん　新年おめでとうございます。

NPO 法人手賀沼トラストは、自然と共生する豊かで住みよい地域づくりをモットーに、手賀沼の浄化を願い、周辺環境の農地や里山、水辺などの環境保全、景観形成の活動を行うと共に、これに合わせて、農や環境を学ぶ里山農教室を開講し続け、今日まで 1000 名を超える認定修了者を出し、めでたく 20 周年を迎えました。

ここに、これまで関係下された、すべての会員皆様に、また土地所有者並びに周辺にお住まいの皆様に、さらには我孫子市行政、東葛ふたば農協さんの暖かいご理解とご尽力、ご支援、ご協力に対しまして、改めて厚く御礼申し上げる次第です。

旧年は 20 周年を記念してトラスト活動のイベントが数多く開催されました。3 月には遊休農地での「菜の花の散歩道」、5 月には冬水田んぼでの賑やかな「田植え」、7 月には手賀沼沿いで見事に咲き誇った「ヒマワリ迷路」、続いて傑作揃いの案山子づくり、そして 8 月には冬水たんぼに勢揃いした「案山子祭り」と子供たちの蛙やバッタなどの生きもの探しと泥んこ遊び、9 月にはみんなで楽しむ「稲刈り」と稲架かけ、11 月にはトラストが育て収穫したそば粉で「蕎麦まつり」、そして 12 月には冬水田圃で穫れた餅米 100 キロの「餅つき大会」などを実施致しました。

これらのイベントは全て公開で、多くの市民の参加を得て開催できたことは 20 周年記念事業に相応しいイベントであったと思っています。特に餅つき大会では 178 名もの参加者となり、賑やかに楽しく今年の行事の打ち上げとなりました。



20 周年最終のイベントは新年早々の 1 月 26 日（土）に我孫子駅前のけやきプラザ 9 階ホールで記念講演会「土に生き、農に学ぶ～土と農の持続性を未来につなぐ～」と題し、私の講演が予定されています。その折に、「手賀沼トラスト 20 周年」記念誌の配布もすることになっています。

当会はこのような一連のイベントを通じ、手賀沼トラスト活動の基本的姿勢やその内容について公開する機会とさせて頂きました。関係された皆さま、ほんとうにありがとうございました。

本年はまた新たな活動の一歩として、子供トラスト部会（**次ページに続く**）

手賀沼トラスト創立 20 周年記念講演会（入場無料）

『土に生き、農に学ぶ～土と農の持続性を未来につなぐ～』遠藤織太郎理事長

1 月 26 日（土）　午後 1 時～5 時　けやきプラザ 9 階ホール

＊途中休憩時間に茶菓の提供があります。お知り合いとご歓談ください。

＊20 周年記念誌を配布します。

がトラストの中に設けられることになります。全世代が活動を担い、組織も人も持続性を共有し、地域の農や里山、環境保全活動を未来につなぐ姿を見据えた年になればと願っています。

会員の皆様、本年もお元気で、この新たなるトラスト活動の舞台で、友人と交流し、楽しんで生きがいづくりをして頂きたいと思います。本年も何卒よろしくお願い申しあげます。

連　載　　ソムリエニュース　38

原　勇一

今回は**ネギ**です。

ネギは分類上クロンキスト体系ではユリ科とされていましたが、APG 植物分類体系ではヒガンバナ科ネギ亜科ネギ属に分類されます。原産地は中国西部から中央アジアです。
古名では「冬葱」、「比止毛之」、「祢木」、とされ、「紀」ともいいます。また紀という文字 1 つで呼ばれることから「ひともじ」ともいわれていました。

日本へは朝鮮半島を経て渡来しました。8 世紀に編纂された「日本書紀」には 493 年の記述で「秋葱」という言葉があります。このように日本では古くから薬味などとして用いられていました。今では鍋料理など欠かせない食材の一つになっています。

ネギの病虫害：ネギはその強い刺激臭と抗菌殺菌作用により、ユウガオ、トマト、ナス、ほうれん草などのコンパニオンプランツとして混栽されるので、病虫害はほとんどないと思われがちですが、蓼食う虫も好き好きというように意外と多くの病虫害があります。

病気の予防と対策：病気が発生した部分を切り取るか株ごと抜いて、圃場の外に持ち出すこと、連作を避ける、のが基本ですが、病気の種類によっては他の予防法があります。

①水はけを良くし、多湿土壌にしない。（軟腐病、苗立枯病、白絹病、サビ病、葉枯病、小菌核腐敗病、葉枯病、白色疫病）
②未分解の有機肥料を使わず、完熟した肥料を使う。（苗立枯病、白絹病）
③肥料切れをさせない。（サビ病、黒班病）
④寒冷期に乾燥を防ぐ（黒腐菌核病）
⑤アブラムシの発生を防ぐ（萎縮病）

害虫予防：見つけ次第つぶすのが原則。その他では、
①ネットで防除。（ネギハモグリハエ、ヨトウムシ類、ネギタネバエ、ネギアブラムシ）
②窒素分の多い肥料を避ける。（ネギタネバエ）

良いネギの選び方：白ネギ（根深ネギ）を選ぶ際には白い部分が締まっていて弾力があり、重みを感じるものを選んでください。青ネギ（葉ネギ）の場合は葉先までピンととがって鮮やかなグリーンのものを選びます。色が濃い方が栄養価は高いです。

保存方法：白ネギは乾燥しないようにラップに包んで、野菜室に入れましょう。青ネギは濡れた新聞紙などに包んで袋に入れ、野菜室に。理想的には立てて置いた方が長持ちします。根に土を付けたまま売られているものは、濡らした新聞紙にくるみ、涼しい場所に置いておくだけで長持ちします。細かく刻んだり、スライスしたものはそのままタッパーに入れ、ふたをして冷蔵庫に入れておきます。白ネギのスライスは水にさらして、辛味を抜いてから良く水切りしてからタッパーに入れ、冷蔵庫保存です。

ネギの種類：産地により多種多様な品種があります。関東以北は白ネギ（根深ネギ）、関西以西は青ネギ（葉ネギ）が主体に生産されています。

白ネギ

深谷ネギ（深谷市）、千住ネギ（東京都千住）、砂村ネギ（東京都江東区）、下植木ネギ（伊勢崎市）、下仁田ネギ（下仁田町）、株ネギ（相模原市）、ユーラップネギ（八雲市），徳田ネギ（岐阜

県)、越谷ネギ（越谷市)、曲がりネギ（栽培時横に寝かして植え付け、白い部分が曲がっているネギで産地により、一関、仙台、横沢、阿久津曲がりネギなどがあります。）

青ネギ

九条ネギ（京都)、難波ネギ（日本最古の種類で、日本の葉ネギの原種と言われている。大阪)、岩津ねぎ（兵庫県)、結埼ネブカ（奈良県)、観音ネギ（広島県)、岩槻ネギ（埼玉県)、ワケネギ（関東地方）

産地：日本の生産量は関東地方が多く、千葉県が 5900 トン（15.7%）で 1 位、次いで埼玉県、茨城県、北海道、群馬県の順です。世界ではメキシコがトップで日本は 2 番だそうです。

ネギの栄養：ネギの栄養価は白ネギより青ネギのほうが高くなっています。100ｇ当たりのエネルギーや、たんぱく質、脂質、炭水化物の量はあまり変わりませんが、ビタミン類では白ネギのカロテンが 14μｇに対し青ネギは 1900μｇ、ビタミンＣは 11ｍｇに対し 31ｍｇ、葉酸は 56μｇに対し 110μｇです。ビタミンＢ群の量はあまり差がありません。

ミネラルではカリウムが 180ｍｇに対し 220ｍｇと青ネギの方が若干多く、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、ともに青ネギが 5 割ほど多くなっています。

またネギ特有の香りは硫化アリルという成分で、（体内で分解されてアリシンになります。）白ネギに多く含まれています。

効能：アリシンは血行を促進し、**血栓を予防する**働きがあり、**血糖値や血圧を保つ**効果があります。また胃液の分泌を促し、**食欲増進の効果**があります。また抗菌、抗酸化作用もあります。この成分は良く刻むことによりたくさん作られますが、時間と共に減少していきます。このため利用する直前に刻むことをお勧めします。抗酸化成分はこのアリシンのほかβ-カロテン、ビタミンＣなどがありこれらの相乗効果により、**老化防止、癌予防、風邪予防の効果**が期待されます。ただし生で食べ過ぎると、アリシンの効果により、胃粘膜が荒れることがあります。加熱するとネギ特有の甘み成分に変化するので、たくさん食べる場合は加熱して食べてください。

また口臭や体臭が気になることもあります。消臭効果のあるりんご、ヨーグルト、レモン、ほうれん草などと一緒に食べると良いでしょう。

ネギの料理

鶏のネギあんかけ

材料（2 人分）

鶏もも肉		1 枚
舞茸		100ｇ
根深ネギ		1 本
おろししょうが		10ｇ
片栗粉	小さじ	1
コンソメ顆粒	小さじ	1
水		250ml
みりん	大さじ	1
醤油	大さじ	1
塩		適量
コショウ		適量
油		適量

作り方：

1. 鶏もも肉は筋を切り厚い部分を切り開き、塩、コショウをふる。
2. ネギは青い部分と白い部分を切り分け、白い部分は縦半分に切って、斜め 5ｍｍ幅に切り、片栗粉をまぶす。
   青い部分は３ｃｍ幅に切る。
3. 舞茸は小房に分ける。
4. フライパンに適量の油を熱し、鶏肉を皮目から入れ、
   ネギの青い部分、舞茸を加えて中火で香ばしく焼き、舞茸に火が通ったら取り出し、鶏肉を裏返して焼き、火が通ったら取り出して、1 口大に切り、舞茸と共に皿に盛る。
5. **4.**のフライパンにコンソメ顆粒、水、みりん、醤油を入れて火にかけ、ネギの白い部分を加える。
6. **5.**のネギが柔らかくなったら **4.**の皿にかけ、おろししょうがをのせる。

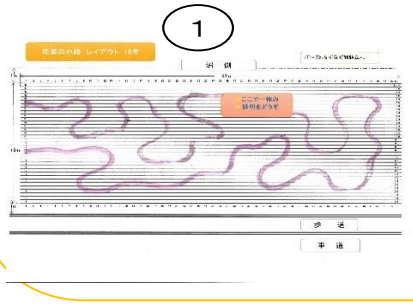
菜の花圃場の状況

遊休農地対応グループ

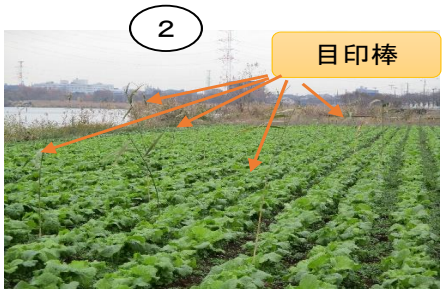
船戸圃場

「菜の花畑散策と頭の体操」イベント準備として、12月11日菜の花畑の中に小路を作りました。
作業順序は①小路イメージ図作り、②現地で①の小路となる場所に目印棒を設置、③目印棒に沿ってハンマーナイフ・モアで除草・・・イメージ図とはかなり異なった小路となりました。
小路は山道のハイキングコースをイメージして、曲線を多くした道としました。

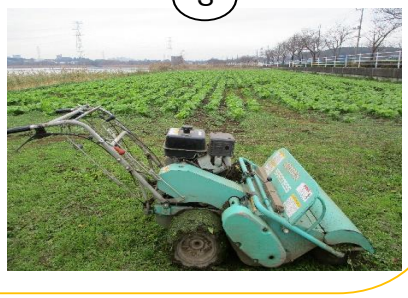
①



②



③

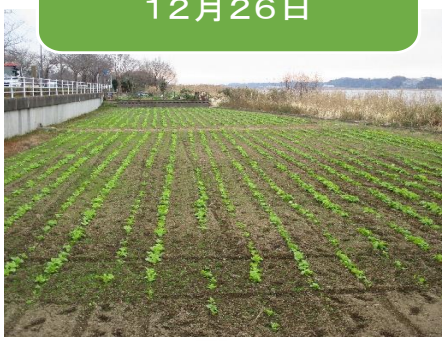


菜の花畑散策と頭の体操イベント日程と準備予定

月　　日	内　　容
1月5日（土）	・花芽摘み　・具体的内容は別途メール等で連絡
2月、日にち未定	・追肥散布
3月20日（水）	・イベント準備
3月21日（木）	イベント開催（雨天延期）
〃	・開園時間は10時～15時
3月24日（日）	・イベントスタッフ時間は9時30分～15時30分

12月26日

宮前沼圃場
12月26日



宮前アート圃場
12月26日

三角田んぼ
12月26日

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/