「 沼 の ほ と り 」
NPO 法人手賀沼トラスト会報 第１０１号　　（発行日：２０２０年７月１日）

第 22 回 通常総会開かる

コロナ禍のなか、6 月 7 日総会が開かれ、全議案が可決されました。
出席者は 21 名、委任状は 124 通でした。総会冒頭の理事長の挨拶を掲載します。

皆さんこんにちわ、コロナウイルス感染の自粛で予定していた会場が使えなくなり、トラスト活動の原点である、この日暮会場の庭で開催することになりました。会員の皆様には自粛要請の中、多くの委任状を頂き、総会は無事に開催できましたこと、心から感謝申し上げます。

さて、昨年度の手賀沼トラストの活動は、全部門ですべての活動が当初の計画通りに実施され、それぞれに充実した成果が上げられました。改めて、ご尽力下さった会員の皆様はじめ、ご支援、ご協力頂いた土地所有者や地域住民の皆様、また行政、農協に謝意を表したいと存じます。

手賀沼トラストは発足以来､22 年間一貫して会員を増やし､活動の領域を広げながら、農や里山、水辺環境で多彩な活動を展開してきました。この発展要因について、４つの視点から話してみたいと思います。

その第１は会員が年毎に増え、その熱心な取り組みと多様性です。正会員、協力会員、メルマガ会員がそれぞれの立場で熱心に活動に取り組み、協力し支援する。そして 2, 3 歳から８０代までが一緒になって活動する。これは他の市民活動には見られない姿です。今やメルマガ会員含めて、総勢３８２名になっています。

第２は活動領域を年毎に広げてきていることです。トラストの農や環境保全に取り組む活動は年毎に周辺農家や近隣住民の評価と信頼を高めてきました。一方で農家は高齢化が進み、農業をリタイアする農家もあり、遊休化する農地の管理をトラストに依頼するケースが増え、行政の協力を得て、正式にこれら遊休農地の担い手となっているのです。今や手賀沼西端一帯、そのランドスケープとして景観形成にも寄与しています。

第３は、組織体制の充実と、機動性の発揮です。理事会を軸に３つの部門が置かれ、その元に６つのグループ、そしてグループの元に２２の部会が設けられ、多彩な活動の拠点となっています。特に子供部部会はトラスト活動を次代につなぐシンボル的な存在となっています。これらの機能性、機動性を高めるために遊休農地では GMT６５チームがあり、里山農教室にはユーティリティチームが活躍しています。また、臨時の特別作業に対しては、現物支給制度がうまく機能しています。

第４はトラスト活動全体の管理、運営の中枢機能を担っている事務局の存在です。ここでは会員相互の親睦を高め､内外との交流の推進､各種イベントの開催,講演会などの企画運営をする一方、卓越して庶務、会計の存在があります。また毎月発行される会報「沼のほとり」、ホームページの発信など、正にトラストのシンクタンクの役割を担っています。

このような全部門の活動の中で、トラストはなによりも人の和を大切にしてきました。人の和こそ、トラストの財産です。参加するみんなが同じ目線で融和し、楽しく活動できる、それは手賀沼トラスト活動の根本理念になっているのです。

皆さん、今年もコロナに負けず、健康に留意し、楽しく頑張りましょう。

5･6月の 景観作物栽培活動

7月23日（木）～26日（日）の4日間開催予定の「ひまわり迷路とクイズに挑戦！」イベントは、新型コロナウイルスの感染防止のため、**中止**としました。今年はひまわりの景観のみを市民の方に楽しんでいただきます。

鳩などに食べられた種が地表に、種の中身は空。

圃　場				船　戸　沼　圃　場
月	日	曜日	人数	活　動　内　容
5	7	木	3	・肥料散布
5	25	月	4	・ひまわり播種
6 ～	6 11	土 木	1	・再播種 （鳥害およびネキリ虫被害の欠株箇所）
6 ～	15 26	月 金	1	・ひまわり苗間引き、・畝間除草 ・間引き苗を欠株箇所に移植
6	27	土	60	・農教室での除草

農教室で除草

5/25播種苗

再播種苗

移植苗

圃　場				アー　ト　圃　場
月	日	曜日	人数	活　動　内　容
5	2	土	1	・ロータリ耕
5	5	火	1	・畝立て
5	8	金	1	・コスモス播種（赤、黄、オレンジ）
5	14	木	1	・地表にアートの下絵書き
5	15	金	1	・下絵に沿って畝立て、ひまわり播種
6	10	水	16	・コスモス畝草取り（手作業）

アート下絵に沿って畝立て

畝にひまわり播種

アート圃場：雑草の中にひまわりが・・・

コスモス播種は手蒔き

コスモス畑草取り

黄色コスモス

圃　場				宮　前　沼　圃　場
月	日	曜日	人数	活　動　内　容
5	9	土	6	・肥料散布
5	15	金	6	・ロータリ耕、・畝立て、ひまわり播種
6	10	水	16	・圃場周囲の除草

肥料散布

２台で仲良く耕耘

出入口脇の圃場は、幅3mの畝の周囲を、管理機に培土器を付けて溝を掘り、水はけがよくなるようにして、1畝にひまわりを3条播種。

雑草に負けず！

畝作りと播種3条

播種後

日暮知男農家会員（里山農教室アドバイザー）を偲ぶ

遠藤　織太郎

日暮知男氏が本年 4 月 24 日に、享年 84 歳でご逝去されました。

日暮氏はトラスト発足当初から農家会員として、トラスト活動に参加され、農家の立場から何かとご尽力くださいました。特に初代代表日暮朝納氏とは、同じ高校で学び、同級生の親しい間柄でした。

発足当初のトラスト活動にあっては、代表が里山や畑、知男氏が休耕田や畑などを提供して下さり、これらが主な活動領域となったのです。今日、これらの土地は、根戸城址跡里山、みかん園、城跡下圃場、また冬水田ん圃、みかん山下圃場として、里山農教室活動の拠点となっています。

しかも知男氏は里山農教室活動において、熟達した農の技能と知識を以って、作物栽培、その農作業のアドバイザーとして役割を今日まで果たして下さいました。

特に冬水田ん圃では、最も大切な水管理に当たり、稲栽培中の水回り、その調節など、日課として朝に夕に精励して下さいました。冬水田ん圃で毎年高い収量が得られたのは、正にその証左でありました。

心に残るのは、毎年の餅つき大会でのお雑煮の具に、新鮮な小松菜をたくさんに提供下さり、皆さんが美味しく食べていたことです。

手賀沼トラストでは、毎年の里山農教室修了式において、これらのご尽力に対し、感謝状と冬水田んぼのお米をお贈りしてきました。

日暮知男さん、長い間本当にありがとうございました。

どうか安らかにお休みください。そしてトラスト活動を天からお守り下さい。合掌

連　載　　ソムリエニュース　55　（最終回）

原　勇一

今回は**チンゲンサイ**です。

チンゲンサイはアブラナ科アブラナ属の野菜で、原産地は中国華南地方です。日本には 1972 年の日中国交回復の後、柏市の老舗中華料理店「知味斎」が日本に種を持ち込み、地元の農家（西川氏）に栽培してもらったのが始まりです。

品種：軸が白いものを白茎パクチョイ、緑のものを青茎パクチョイと呼んでいましたが、青茎のものを**チンゲンサイ、**白茎をパクチョイと統一しました。近年はミニサイズのものができ、プランター栽培が楽になりました。

栽培：種播きから収穫まで 40～50 日と短いので、春から秋まで栽培できます。また 1 株があまり大きくなく、ミニサイズもありますので、プランターでも栽培できます。連作障害があるので、1 年位は開けてください。またアブラナ科の野菜を好む多くの害虫が付きます（青虫、カブラバチ、ダイコンハムシ、コナガ、アブラムシなど)。防虫網で覆うかコンパニオンプランツ（シュンギク、レタス等）との混作をしてください。病気ではアブラムシが媒介するウイルス病（モザイク病)、やキンカク病があります。

産地：（平成 25 年）茨城県 12,700 トン（27%）　静岡県 7,800 トン（17%）　群馬県 3,500 トン（7%）　愛知県 3,100 トン（7%）

選び方：葉の色が濃緑色で幅が広く、葉の軸が短めのもの。根本が肉厚で淡い緑がきれいで、丸みと艶があるものを選びましょう。鮮度が落ちると葉の色が薄くなり黄色に変色します。

保存法：乾燥しないように、濡れた新聞紙にくるみ、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に、立てて保存します。冷凍する場合は、約 2%の塩水を沸騰させ、肉厚の根本を先に入れ、すぐに葉を入れて、20 秒ほどで取り出し、冷水に浸します。水気をよく切ってから小分けし、冷凍します。

成分：（可食部 100ｇ当たり）エネルギー13Kcal、水分 96.0ｇ、炭水化物 2.2ｇ、脂質 0.2ｇ、タンパク質 1.5ｇ、食物繊維 1.2ｇ

〇ビタミン

ß－カロテン	B1	B2	ナイアシン	パントテン酸	B6	葉酸	C	E	K
2680 μｇ	0.04 ｍｇ	0.07 ｍｇ	0.5 ｍｇ	0.09 ｍｇ	0.19 ｍｇ	66 μｇ	45 ｍｇ	0.09 ｍｇ	45.5 μｇ

〇ミネラル

カリウム	カルシウム	マグネシウム、	リン	鉄	亜鉛	マンガン
252ｍｇ	105ｍｇ	19ｍｇ	37ｍｇ	0.8ｍｇ	0.2ｍｇ	1.6ｍｇ

効能：チンゲンサイは多量の有効成分があるわけではありませんが、バランス良くビタミン、ミネレルを含んでいます。ビタミンではβ－カロテンとビタミン C が比較的多いです。
β－カロテンは抗酸化作用があり、免疫力の向上、ガン抑制作用があります。また体内でビタミン A に転換され、髪の健康や視力の維持、粘膜や皮膚の健康維持に効果があります。
ビタミン C も抗酸化作用があり、ガン予防や老化防止にβ－カロテンとの相乗効果が期待できます。又肌のメラニンの発生を抑えることによる美白効果もあります。アブラナ科の野菜にはグルコシノレートが含まれ、この成分は分解酵素により抗ガン作用のあるイソチオシアネートという物質に変化します。**チンゲンサイ**はアブラナ科ですのでさらにガン予防効果が期待できます。
ミネラルではカリウムが多く、この成分は血中の塩分を排出し、血圧を下げ、むくみを改善します。カルシウム、マグネシウム、リンは骨の構成成分ですので骨粗鬆症予防に役立ちます。

料理：チンゲンサイはおもに中華料理に使われ、炒め物やクリーム煮、あんかけなどに適しています。高温でサッと炒めると色鮮やかで食感もよく仕上がります。
加熱するときは厚い茎の部分を先に火に通し、あとから葉の部分を加えましょう。

チンゲンサイとタケノコの中華炒め

材料：（4 人分）

チンゲンサイ		2 株（200ｇ）
茹でタケノコ		100ｇ
ニンジン		1/2 本（60ｇ）
シイタケ		4 枚　（30ｇ）
ネギ		1/3 本（30ｇ）
ショウガ		5ｇ
鶏ささみ		120ｇ
油	大さじ	2
中華味の素	小さじ	2
酒	大さじ	2
醤油	小さじ	1
塩		少々
コショウ		少々
水溶き片栗粉		
（水	大さじ	2
片栗粉		大さじ 1/2）

作り方：

1. チンゲンサイは長さ 3 等分に切り、縦 4～6 に割る。タケノコ、ニンジンは短冊切りにする。　シイタケは石づきを取り、半分に切る。ネギは斜め切りにする。ショウガは薄切りにする。
2. ささみはスジを取り、1 口大にそぎ切りする。
3. フライパンに油大さじ 1 を熱し、**1.**のチンゲンサイの茎、タケノコ、ニンジンを入れ、サッと炒める。水大さじ 2 を加えて、混ぜ、フタをして 3 分ほど蒸し煮にして取り出す。
4. フライパンの汚れをふき取り、油大さじ 1 を入れて熱し、**1.**のネギ、ショウガを香りが出るまで炒める。
5. **2.**のささみ、**1.**のシイタケ、チンゲンサイの葉、**3.**のチンゲンサイの茎、タケノコ、ニンジン、を加え、中華味の素、酒、醤油、塩、コショウで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

チンゲンサイのカニ淡雪あんかけ	
材料：（4 人分） チンゲンサイ　5 株 カニ缶（50ｇ）　2 缶 卵白　2 個分 あんの調味料 水　400cc 鶏ガラスープの素 小さじ　2 うすくち醤油　少々 塩、　少々 コショウ　少々 水溶き片栗粉　適量 ごま油　大さじ　2	作り方： 1. チンゲンサイは根元に十字の切り込みを入れ、手で裂く。 2. あんを作る。 水、鶏がらスープの素、うすくち醤油、塩、コショウを鍋に入れ、火にかける。沸騰したらカニ缶を汁ごと加えてひと煮たちさせ、水溶き片栗粉を加える。 3. とろみが付いたら 1 分ほど煮て、溶いた卵白を細く流し入れる。固まってきたら軽く混ぜて火を止める。 4. フライパンにゴマ油を熱し、チンゲンサイを並べて焼く。焼き色が付いたら返して全体を焼く。火が通ったら皿に盛りつける。 5. カニあんを温め直し、チンゲンサイにかける。

今回をもちましてソムリエニュースは終了します。長い間のご支援、ご愛読ありがとうございました。

5．6月の活動報告

5 月 30 日から農教室は通常開催。心配され田植えも順調に終わりました。

5	1	金	8:30	～	12:30	遊休農地	宮前田圃	代掻き	13	名
5	3	日	8:30	～	12:30	遊休農地	宮前田圃	田植え	25	名
5	9	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	特別作業：稲予措、スイカ　カボチャ定植	32	名
5	17	日	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	特別作業：稲播種、落花生播種	36	名
5	25	月	8:30	～	12:00	遊休農地	船戸圃場	ひまわり播種	4	名
5	30	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	サツマイモ植付、圃場管理	116	名
6	6	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	田圃施肥・田植え準備、圃場管理	109	名
6	7	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	城址巡視、第2駐車場除草、ハス田除草、城址会場南北除草	29	名
6	7	日	13;00	～	17:00	総会	日暮会場	通常総会（出席21名、委任状124通）	21	名
6	10	水	9:00	～	12:00	遊休農地	船戸圃場など	圃場周囲の除草	16	名
6	14	日	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	田植え	125	名
6	20	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	圃場管理	110	名
6	20	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理、採蜜	19	名
6	21	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	ミカン山東北側除草、城址東側除草、会場管理	28	名
6	25	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室	8	名
6	27	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	里山保全（ヒマワリ畑除草）、圃場管理	119	名
6	28	日	15:00	～	17:00	理事会	日暮会場	定例理事会	11	名
6	16 17	火	16:00	～	18:00	遊休農地	宮前田んぼ	畔除草	1	名
6	6 ｜ 24	土	13:00	～	16:00	遊休農地	船戸圃場	鳥害及びネキリ虫被害による欠株に再播種、除草など	1	名

7，8月の活動予定　かかしは子ども部会が担当します！

7	4	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	圃場管理
7	5	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	除草
7	11	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	【イベント】　かかし作り（外部）
7	18	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	ネギ定植、圃場管理、枝豆・トウモロコシ収穫、収穫祭
7	18	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理
7	19	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	状況次第
7	23	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
7	25	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	かかし作成・設置（会員）、スイカ収穫
7	25	土	13:00	～	15:00	特別コース	日暮会場	例会
7	26	日	15:00	～	17:00	理事会	日暮会場	定例理事会
7	未定					遊休農地	宮前沼圃場など	除草
8	1	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	かかし作り（子ども部会）
8	2	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	状況次第
8	8	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	里山保全活動（ミカン山摘果、除草）、圃場管理
8	10	月	12:45	～	17:00	ソバ勉強会	南近隣ｾﾝﾀｰ	そば勉強会例会
8	16	日	8:30	～	12:00	定例活動	城址	状況次第
8	22	土	8:30	～	12:00	交流・里山農教室	日暮会場	イベント：かかし祭り、ニンジン播種
8	22	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理
8	27	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
8	29	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	ソバ播種
8	29	土	13:00	～	15:00	特別コース	日暮会場	例会
8	30	日	15:00	～	17:00	理事会	けやき10階	定例理事会
8	未定					遊休農地	船戸圃場	ひまわり種取り
8	未定					遊休農地	宮前沼圃場など	圃場周囲の除草

理事会便り

農機購入費用の別立てについて　総会で「銀行預金等が年々増加しているが、これは農業機械の修繕・買い替えのためであり、別立の預金にするなどして使途を明瞭にしておく必要がある」と、監事・会計担当者より指摘された。

農機の修繕・購入はお金がかかるので、理事会で以下のように決定しました。

＊3 月末時点で千葉銀行の普通預金が 335 万円あるので、そのうちの 200 万円を定期預金に移し、現在ある定期預金 100 万円とあわせて、計 300 万円を機械修理・購入用の資金として位置付ける。

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/