

「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第119号

(発行日：2022年2月1日)

お知らせ

2月12日(土) トラストサロン「手賀沼トラスト第3世代へ 農家から期待すること」と題して、杉野光明氏による講演会が行われます。

杉野さんは、トラスト発足時からの会員で、トラスト設立にかかわった方です。現在は監事をやっていますが、以前は副理事長をお願いしていました。

現役の農業者で、沼南で梨農家を経営しています。農業経営についての深い知識と見識を持った杉野さんが、手賀沼トラストの近未来について熱っぽく語ります。会員必見の講演会です。ぜひご参加ください。

1時15分開場 1時30分開演 4時ごろ終了予定 場所：けやきプラザ7階研修室
なお、コロナの状況次第で中止の可能性もあります。その際は、メールなどで連絡します。

健康・長生き部会 作りませんか

野菜ソムリエ部会の中心だった原さんからの呼びかけです。興味のある方は事務局へ。

手賀沼トラストには豊かな圃場と優れた人材が沢山います。

解散してしまいましたが野菜ソムリエ部会、活発に活動しているハーブ部会、ミカン栽培の果樹部会、これらの優秀でやる気のある沢山の部会、部員をクロスして、健康維持や病気を防ぐのに良い野菜やハーブ、果実や木の葉、野草などを利用して、トラスト部員や地域住民の健康、長生きを促す部会を発足させてはいかがでしょうか？

野菜にもハーブにも、また果実や木の葉にも多くの有効成分を含む植栽があります。

私もバックアップしますから、「健康・長生き部会」を作りませんか。 原 勇一

スタッフ会議 盛大に開催される

1月22日(土)に2022年度の里山農教室スタッフ会議が開かれました。

松元サブリーダー作成の緻密な計画、圃場割の説明があった後、50名の参加者から有益な意見が出ました。

- *チーム編成を4班に戻した方がよいのではないかな？
- *鎌が切れない。よい鎌をあらたに購入してほしい。鎌砥ぎも必要。
- *スタッフは雑草取りに終始した。マルチや管理機による除草を考えるべき。
- *水はけが悪いのをなんとか改善してほしい。
- *新たに小麦を栽培したい。青パパイヤの栽培はどうか。

農教室統括リーダーでさらに検討することになりますが、理事会では、

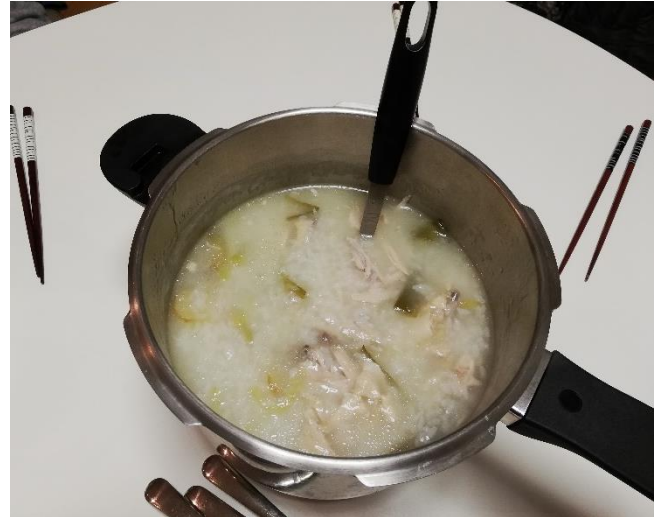
- ・今年度の新入生の数が多いようなら4チーム編成を考える。
- ・鎌は鎌砥ぎが大切。農教室で鎌砥ぎ講習をやったらどうか。
- ・畝幅を工夫するなどして、早めに機械による除草を行うなどの対策を講じる必要がある。
- ・暗渠清掃を励行するとともに、もみ殻入りの馬糞堆肥を多く鋤き込むことも有効。
- ・新たな栽培作物として、来年度から農教室に加えるか、あるいは部会を設立して同好の士で栽培するのもあり。

さらなる意見・注文をお寄せください。

わが家の冬の定番、鶏粥を紹介します。
なにしろ美味しい！ 骨付き鶏をじっくり煮込むので鶏の旨味が溶けてます。しかも油は使わないのであっさりしています。幼児から年寄りまでみな喜ぶこと請け合いです。

しかも安い！ 今回使ったのは手羽先。4人前で10本 318円。手羽元でも大丈夫です。長ネギ1本 100円。ショウガ1片 30円、米2合半 200円、その他酒少々、塩少々、ごま油少々、醤油少々。すべてあわせて700円弱。つまり1人前200円以内！

そのうえ簡単。時間はかかりますが手はかかりません。早めに煮込んでおいて食べる20分前に米を入れて煮あげるだけ。我が家では圧力鍋を使っています。パール金属の圧力鍋(4.5L)、5000円弱で買えます。安物ですが優れものです。肉の煮込み料理はすべてこれでやります。



作り方

① 手羽先は臭みを取るため沸騰した湯で軽く茹でておく。

② 長ネギは5cmほどに切り、白いところに縦に切れ目を入れて芯の部分を取り出し、外側を縦に細切りし、白髪ねぎを作り、水にさらしておく。芯の部分と残った青い長ネギは縦に割っておく。生姜は薄切りにしておく。



③ 圧力鍋に水1.5L、酒少々、ショウガの薄切り、白髪ねぎ以外の長ネギ、手羽先を入れ、圧力高で20分煮る。圧力鍋ではない場合は、小1時間弱火で煮込む。食べる前30分に、といておいた米をくわえ、沸騰したら弱火にして煮る。水が足りないようならお湯を追加。塩を適量加え、好みによって味の素を少々加え、味を調える。塩加減が難しい。あまり塩味を強くするとせつかくの繊細な旨味が台無しになるので、少し抑えめに。

食べるときに塩気が足りないと思ったら、薬味の白髪ねぎの醤油づけで調節する。米が柔らかくなったら、水気がまだ残っている状態で火を止め食卓へ。

白髪ねぎは水気を切って、ごま油、醤油、みりんで味をつけ、薬味とする。我が家では庭の柚子を絞って、刻んだ皮も加えて少し酸味をつけます。

食べるときは、手羽先の骨、ショウガの薄切りを口のなかで選り分けて出す。好みに白髪ねぎの薬味をのせて食べてください。

年寄りはこれだけで充分ですが、若者がいる場合のもう1品は、唐揚げ。これも我が家では面倒なので日清食品のまぶすだけの唐揚げ粉を使います。水分を含まないので油が跳ねません。きれい好きの家内もこれなら許してくれます。

富沢

2022年度里山農教室の応募状況

現在、残留者が82名(大人部会)います。かなりの方が残留してくれました。

新規応募者は現在のところ9名です。そのうち8名は皆さんがポストに入れてくれたビラによるものです。今後、我孫子市の広報にも載りますが、まだ、ビラを配布していない方がいましたら、至急お願いします。

また、お知り合いで入会希望者がいましたらご紹介ください。よろしくお願ひいたします。

2、3月の活動予定

2	5	土	8:30	～	16:00	交流部会	市民プラザ	消費生活展
2	6	日	8:30	～	16:00	交流部会	市民プラザ	消費生活展
2	6	日	9:00	～	12:00	定例活動	各所	状況次第
2	11	金	9:00	～	11:00	子ども部会	根戸城址	2022年度子ども部会入会説明会
2	12	土	9:00	～	12:00	ハーブ部会	けやき調理室	石鹸作り
2	12	土	13:15	～	16:00	交流部会	けやき7階研修室	トラストサロン 杉野氏講演
2	20	日	9:00	～	12:00	定例活動	各所	状況次第
2	24	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
2	26	土	13:30	～	16:00	特別コース	けやき10階	例会
2	27	日	13:00	～	15:00	理事会	けやき10階	定例理事会
2	未定					養蜂部会	日暮会場	蜂場管理など
2	未定					遊休農地	宮前沼田んぼ	東側新田んぼの畦作成
3	5	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	堆肥散布(スタッフ作業)、新入生説明会
3	6	日	8:30	～	12:00	定例活動	各所	状況次第
3	12	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	開講式、里山保全(落ち葉集め)、農機点検・整備
3	17	木	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	18	金	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開催
3	19	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	堆肥・ボカシ肥づくり、馬糞堆肥回収
3	19	土	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開催
3	20	日	8:30	～	12:00	定例活動	各所	状況次第
3	20	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開催
3	21	月	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開催
3	22	火	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雨天予備日
3	24	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
3	26	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	ジャガイモ植付、カボチャ播種(ポット)、ボカシ肥切返し(1回目)
3	27	日	13:00	～	15:00	理事会	けやき10階	定例理事会
3	未定					特別コース		例会
3	未定					ハーブ部会	日暮会場	圃場管理
3	未定					養蜂部会	日暮会場	蜂場管理など
3	未定					遊休農地	船戸圃場 西アート圃場 花和下圃場	菜の花刈り取りとロータリ耕

12、1月の活動報告

12	4	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	修了式、遠藤前理事長を偲ぶ会	大人部会:72名 子ども部会:大人25、 子ども35名
12	4	土	9:00	～	10:30	遊休農地	花和下圃場	条間除草	1名
12	5	日	8:30	～	11:30	定例活動	各所	みかん山南斜面下草刈り 根戸城址下草刈り、間伐 集会場北斜面 柘植の枝落とし	26名
12	6	月	9:30	～	12:30	遊休農地	船戸圃場	散策小路作り準備:目印棒の設置	1名
12	7	火	9:00	～	13:00	遊休農地	船戸圃場	散策小路内の株を欠株箇所に移植	1名
12	9	木	9:00	～	10:30	遊休農地	船戸圃場	間引き株を欠株箇所に移植	1名
12	11	土	9:00	～	11:00	ハーブ部会	日暮会場	ニンニク草取り、追肥	8名
12	11	土	13:00	～	15:00	特別コース	アビスタ	例会、馬糞回収	12名
12	11	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	巣箱管理・クリーム作成・お茶会	15名
12	13	月	9:30	～	13:00	遊休農地	船戸圃場	散策小路内の菜の花株を全て移植で小路完成	1名
12	17	金	9:00	～	12:00	交流部会	日暮会場	餅つき大会準備	18名
12	18	土	9:00	～	12:00	交流部会	日暮会場	餅つき大会	137名
12	19	日	8:30	～	11:30	定例活動	日暮会場	もちつき大会後片付け 倉庫、集会場大掃除他	28名
12	23	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室	7名
12	24	金	9:00	～	16:00	遊休農地	宮前沼田んぼ	東側アート圃場をユンボで田んぼに転換、その後スキで天地返し。田んぼ周辺をモア2台で除草。	6名
1	15	土	9:00	～	12:00	こども部会	めばえの里	馬糞回収	?
1	16	日	9:00	～	11:00	定例活動	各所	船戸及び花輪下圃場 追肥、菜の花芽摘み 暗渠清掃 城址下田んぼ 枯株掘出し、柳伐採	32名
1	16	日	9:00	～	11:00	遊休農地	船戸圃場 花和下圃場	定例活動で実施 ①追肥 ②花芽の摘み取り	20名
1	16	日	11:00	～	12:15	定例活動	宮前沼田んぼ	畔脇の柳伐採	5名
1	20	木	9:00	～	12:30	遊休農地	宮前沼田んぼ	東側新田んぼのロータリー耕耘	1名
1	22	土	9:00	～	12:00	特別コース	けやき10階	例会	10名
1	22	土	13:00	～	17:00	里山農教室	けやき7階 研修室	2022年度里山農教室スタッフ会議	50名
1	27	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室	5名
1	30	日	13:00	～	15:00	理事会	けやき10階	定例理事会	9名

発行責任者 富沢 崇

事務所: 我孫子市白山 2-13-5 (TEL:04-7182-0387)

e-mail: info@teganuma-trust.jp

自宅: 我孫子市根戸新田 135-3 (TEL:090-2234-5610)

ホームページ: <http://teganuma-trust.jp/>