

「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第91号

(発行日：2019年8月5日)



令和元年度

ひまわり「迷路とクイズに挑戦！」報告

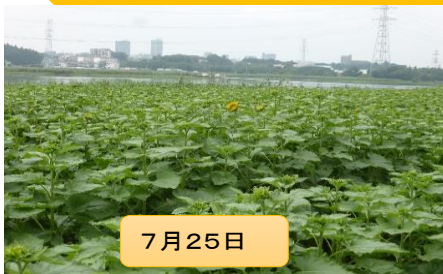
今年で6回目、令和で初めての開催。イベント期間中のひまわり開花状況は、初日が極一部のひまわりが開花している景観で、最終日は6割程度が開花しました。7月の低温と日照不足により、成長が計画より3～5日程度遅れたものと推測しています。

来場された数名の方から、満開は何時頃ですか？との問い合わせもあり、がっかりした様子でした。また、期間中の写真撮影のみの方も少数でした。

しかし、子供たちは元気に迷路を駆け巡り大いに楽しんでいました。

天気では、台風6号などによる降雨がありましたが、幸いイベント開催時間帯には雨が止み、4日間連続して開催する事が出来ました。

今回もイベントスタッフのきめ細かな対応により病人やケガ人など無く運営できました。



7月25日



7月28日



【 入場者数 】

	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(日)	7月28日(日)	合計	
大人	64 名	52 名	81 名	97 名	294 名	54.4%
子供	70 名	36 名	61 名	79 名	246 名	45.6%
計	134 名	88 名	142 名	176 名	540 名	100.0%
(参考)昨年計	166 名	250 名	183 名	59 名	658 名	
イベントスタッフ	18 名	16 名	21 名	19 名	74 名	

【 特記 】

- ・広報あびこ7月16日号にイベント記事掲載
- ・我孫子市インフォメーションセンター「アビシルベ」発行の「アビプレ7月号」に花蓮とひまわりイベントが一緒に掲載
- ・LIVINGかしわ7月19日号に掲載
- ・来場したご夫婦が、手賀沼花火大会募金に1万円を寄付されました。
- ・手賀沼花火大会募金は合計で¥19,206円でした。

7月31日のひまわり



<< ひまわりの種取 >>

- ・今年は船戸圃場でのひまわり種取りを予定をしています。
- ・作業予定は8月下旬～9月上旬です。



理事会だより

1. 花王ハートポケット倶楽部助成応募について・・・・・・・・・・・・・・・・事務局長
○事務局長から下のような説明があり、購入物品について、キャタピラ除草機も候補として挙げられた。花王に費目について問い合わせたうえ、寺田・桐石・富沢を中心にして検討し決定することとした。

*花王ハートポケット倶楽部は、2004年に開始した花王グループ社員による社会的支援を目的としたクラブ組織です。クラブの趣旨に賛同する社員が会員となり、毎月の給与から1口50円として、1口から100口の範囲で任意の金額を積み立て、よりよい社会づくりをめざし、社会課題の解決に取り組むNPO・NGO・市民団体への寄付、社会貢献活動の実施に関わる支援、広域災害発生時の緊急支援などに役立てています。寄付先や基金の使途の決定は、会員の代表である運営委員から構成される運営委員会の審議により決定しています。

*20万円以内の助成金を申請できるので、花王の研究員の押野さんを通じて申請した。子ども部会の活動に焦点を当てて申請したので、森林の整備などに必要な備品等を購入したい。候補としては炭化器、チェーンソーなど。何がいいか。

***子ども部会の活動を充実させるために使います。何かよい案があればお寄せください。**

2. 2020年度里山農教室説明会について・・・・・・・・・・・・・・・・事務局長
○事務局長から以下のような説明があり、了承された。なお、細部については農教室リーダーの永谷氏らと相談し決定することとなった。

*2020年度の説明会会場が例年のけやき7階研修室が取れなかった。そこで、開講式に直接来てもらって、オリエンテーションを行い、そこで入会してもらったらどうか。

***このごろけやきプラザの部屋の予約が取りにくくなりました。我孫子市の市民活動が活発になったのでしょうか。**

開講式に直接来てもらうとごたごたしそうですが、実際の現場を見てもらって判断してもらえるという利点もありそうです。現会員のご協力をお願いします。

連載 ソムリエニュース 45

原 勇一

今回は辛味野菜の最終回、ニンニクです。

ニンニクはヒガンバナ科ネギ属の多年草です。原産地は中央アジアと推定されますが、すでに紀元前3200年頃には古代エジプトで栽培されていました。中国には紀元前140年頃には伝わり、日本には中国を経て8世紀頃に伝わっていたようです。日本では強壯作用が煩惱(淫欲)を増長するとして仏教の僧侶の間ではニラ、ネギ等と共に五辛の一つとして食が禁じられていました。仏教用語の「忍辱」がニンニクの語源とされています。

品種：福地ホワイト六片(青森県で最も多く栽培されている) 富良野(北海道の寒地型品種) 最上赤ニンニク(山形県最上地方の伝統野菜 外皮が赤く辛味が強い) 上海早生(九州や四国で栽培、暖地型品種) 壺州早生(長崎県壺崎市が発祥。暖地型) 遠州極早生(静岡県西部で古くから栽培。夏になっても枯れず、成長する。小粒) 北海道在来(北海道で古くから栽培。ピンク色の品種) 島ニンニク(沖縄で古くから栽培。小粒で香りが強い)

○ジャンボニンニク(無臭で、ニンニクとは別種。リーキ(西洋ネギ)の変種)

○行者ニンニク(ネギ属ではあるがニンニクとは別種。奈良県以北の山地に自生する多年草)





生産地：(平成 22 年データ)

青森県が 13,400 トンで全国の 68%を占めます。香川県が 728 トン、岩手県が 457 トン、福島県が 452 トンの順です。

旬：おおむね 6～8 月です。

選び方：ずっしりと重みがあり、結球が硬いものを選んでください。軽くて外皮と身に隙間があるものは水分が抜けてしまっている可能性が高いです。表面の皮に赤みのあるものがありますが、これはニンニクの成分によるもので味には影響ありません。

保存法：風通しの良い涼しい所に置きましょう。夏場は冷蔵庫で保存しましょう。ニンニクは水分を多く含むので、しだいに水分が抜けてカラカラになってしまいます。

長期保存するときはニンニクをキッチンペーパーなどで軽く包み、ポリ袋に入れ、冷蔵庫のチルド室に保存します。冷凍保存することもできますが風味が落ちることがあります。

成分：100 g 当たりの成分はエネルギーが 134Kcal、水分は 65.1 g、炭水化物 26.3 g、タンパク質 6 g、脂質 1.3 g、食物繊維 5.7 g です。ビタミン類では C が 10mg、B6 が 1.5mg、ナイアシン 0.7mg です。ミネラルではカリウムが 530mg と多く、マグネシウム 25mg、カルシウム 14mg、リンが 150mg です。

薬効が強い成分：

成分	生成物	薬理作用
アリイン (無味無臭の特 殊なアミノ酸で 元となる成分)	アリナーゼ (酵素) により生成アリシン	抗菌性、血行促進
	分解により生成ジアリルジスルフィド	強い抗菌性
	加熱により生成アホエン	抗血小板作用、抗菌作用
	ビタミン B1 と結合して生成アリチアミン	強力な糖質代謝エネルギー
スコルジニン	ニンニクの成分と糖分が結合	体力増強、抗がん作用
ゲルマニウム	含有するミネラル成分	疲労回復、強壮、抗がん作用
メチルアリル トリスルフィド	ニンニク油に含まれる臭い成分	血小板凝集抑制作用

ニンニクの薬効：

○**がん予防：**ニンニクには体内の自然治癒力を高め、がんを予防する成分が多く含まれています。

○**風邪、インフルエンザの予防：**アリシン、ジアリルジスルフィド、アホエンなどの高い抗菌作用とスコルジンやアリシン、スコルジン、ゲルマニウムなどの疲労回復や体力増強作用により風邪を予防。

○**肝臓病：**ニンニクが細胞組織を活性化させ、肝臓を強化し、保護してくれます。

○**糖尿病：**アリチアミンは強力に糖代謝エネルギーを促進し、膵臓のインシュリン分泌を増加させます。

○**脳梗塞や心筋梗塞の予防：**アホエンには強い抗血栓作用があり、血をサラサラにし、コレステロール抑制作用もあるので、動脈硬化を予防し、肩こりや冷え性の予防も期待されます。

○**老化防止：**ジアリルスルフィドとアリキシンという強い抗酸化作用を持つ成分により、体内の活性酸素を除き、老化を防止します。

○**強壮剤：**古くからニンニクの強壮剤としての効能は知られていましたが、性腺ホルモンを刺激する作用などが明らかになり、その効力が再認識されています。

ニンニクの料理

ニンニクは煮る、焼く、炒めるなどの調理の過程で、味と香りを付けたり、素材の生臭さを消すのに使います。またそのまま焼いたり、揚げたりするとホクホクした食感で、とても美味しくいただけます。醤油漬けなどの漬物のもできます。

鶏レバーのオイル煮

材料：(2人分)

鶏レバー	150 g
塩	小さじ 2
砂糖	小さじ 1
ニンニク	1 片
オリーブオイル	150ml
醤油	大さじ 2
砂糖	大さじ 1

作り方：

1. 鶏レバーは余分な脂や血塊を取り除き、10分程水につけ、ペーパーで水気を取り、塩、砂糖をまぶしておく。
2. 1を水で洗い流し、水気をふき取る。ニンニクは薄くスライスする。小鍋にオリーブオイル、ニンニク、鶏レバーを入れ、弱火で10分煮る。
3. 火を止め、粗熱が取れたら、醤油、砂糖を加え、レバーを傷つけないようにして混ぜる。

ニンニクまるごとグラタン

材料：(2人分)

ニンニク	1 株
オリーブオイル	大さじ 1/2
ホワイトソース	
有塩バター	30 g
薄力粉	30 g
牛乳	200ml
生クリーム	100ml
塩、コショウ	少々
ピザ用チーズ	50 g
フランスパン (バゲット)	4 枚
パセリ (乾燥仕上げ用)	適量

作り方：

1. 牛乳を600Wのレンジで30秒温めておく。オーブンを200℃で余熱しておく。
2. ニンニクの外側の皮をむく。濡らしたキッチンペーパーでくるみ、さらにラップでふんわり包む。600Wのレンジで2分半～3分加熱する。粗熱がとれたら内側の皮をむく。
3. フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、2.を軽く焼き色がつくように炒める。
4. ホワイトソースをつくります。小鍋に中火でバターを熱し、泡立ったら薄力粉を入れ、火が通るまでしっかりいためる。牛乳を数回に分けて加え、手早く混ぜ合わせる。混ぜりきったら生クリームを少しづつ加えよく混ぜ合わせ、塩コショウで味を調べ、火からおろす。
5. 4.に炒めたニンニクを加えて、混ぜ合わせ、耐熱皿に入れてチーズをのせる。
6. 5.を200℃に温めたオーブンで15～20分、チーズにこんがり焼き色が付いたら出来上がり。パセリを散らす。好みにバケットを添えてください。

- ニンニクの臭い消し：**
- ①お茶に含まれるカテキンはニンニクの臭いを素早く分解します。緑茶、紅茶、ウーロン茶、を飲む。青汁を飲むとさらに効果的。
 - ②ニンニクの臭い成分アリシンは蛋白質と結合しやすい。牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品を食べる。
 - ③りんごや梨などのくだものを食べる。歯の表面をきれいにし、よく噛むと唾液が食べ物カスを通して流してくれます。

8・9月の活動予定

8	3	土	8:30	~	12:00	里山農教室	日暮会場	里山保全(みかん山除草)、ソバ肥料散布、かかし設置、圃場管理
8	3	土	13:00	~	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理、スズメバチ対策
8	4	日	8:30	~	12:00	定例活動	ミカン山	ミカン山のり面除草
8	4	日	15:00	~	17:00	理事会	けやき10階	定例理事会(7月分)
8	17	土	8:30	~	12:00	里山農教室	日暮会場	【イベント】かかし祭り ニンジン播種、圃場管理、暗渠清掃
8	18	日	8:30	~	12:00	定例活動	各所	城址除草
8	22	木	9:00	~	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
8	24	土	8:30	~	12:00	里山農教室	日暮会場	そば播種、圃場管理
8	25	日	15:00	~	17:00	理事会	けやき10階	定例理事会
8	31	土	8:30	~	12:00	里山農教室	日暮会場	大根播種、レタス播種、圃場管理、ハザ作り
8	31	土	13:00	~	15:00	特別コース	日暮会場	例会
8	未定			~		遊休農地	三角田んぼ 宮前沼圃場	除草、ロータリ耕耘
9	1	日	8:30	~	12:00	定例活動	各所	状況次第
9	2 3	月 火	8:30	~	13:00	遊休農地	宮前田んぼ	稲刈り
9	7	土	8:30	~	12:00	里山農教室	日暮会場	【イベント】稲刈り、ハザ架け
9	14	土	8:30	~	12:00	里山農教室	日暮会場	脱穀、暗渠清掃
9	14	土	13:00	~	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理、スズメバチ対策
9	15	日	8:30	~	12:00	定例活動	各所	状況次第
9	21	土	8:30	~	12:00	里山農教室	日暮会場	圃場管理、かかし解体、ハザ解体、糞摺り
9	26	木	9:00	~	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
9	28	土	13:00	~	15:00	特別コース	日暮会場	例会
9	29	日	15:00	~	17:00	理事会	けやき10階	定例理事会
9	14 15	土 日	10:00	~	16:00	交流	けやき2階	市民のチカラまつり
9	未定			~		遊休農地	船戸圃場	ひまわり種取

7月の活動報告

7	2	火	16:00	～	18:30	遊休農地	「あした」 野菜クラブ	キュウリ追肥、トマト他誘引	2名
7	3	水	8:30	～	12:30	遊休農地	三角田んぼ	除草(刈払機と手取り)	1名
7	7	日	8:30	～	12:00	定例活動	田圃	田圃周囲除草	6名
7	9	火	16:00	～	18:00	遊休農地	「あした」 野菜クラブ	ナス追肥、トマト、キュウリ摘芯	2名
7	13	土	9:00	～	12:00	里山農教室	日暮会場	ネギ定植、枝豆・トウモロコシ・ジャガイモ収穫、圃場管理 収穫祭	106名
7	13	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理、スズメバチ対策	26名
7	17	水	16:00	～	18:00	遊休農地	「あした」 野菜クラブ	キュウリ追肥、エダマメ一部収穫	2名
7	20	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	68名
7	21	日	8:30	～	12:00	定例活動	船戸圃場	船戸圃場周囲除草、迷路除草	21名
7	22	月	16:00	～	18:00	遊休農地	宮前田んぼ	畔除草	1名
7	23	火	16:00	～	18:00	遊休農地	「あした」 野菜クラブ	トマト追肥、エダマメ半分収穫	2名
7	23	火	16:00	～	18:00	遊休農地	宮前田んぼ	畔除草	1名
7	24	水	9:00	～	11:30	遊休農地	船戸圃場	ひまわりイベント準備	11名
7	25 28	木	10:00	～	16:00	遊休農地	船戸圃場	ひまわり迷路とクイズに挑戦イベント	74名
7	25	木	8:30	～	15:00	交流・農教室	日暮会場	【イベント】かかし作成(外部・子ども部会)	20名
7	25	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室	?
7	27	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理、スズメバチ対策	12名
7	27	土	13:00	～	15:00	特別コース	けやき10階	例会	?
7	28	日	8:30	～	15:00	交流・農教室	日暮会場	【イベント】かかし作成(外部・子ども部会)	41名
7	30	火	15:30	～	18:00	遊休農地	「あした」 野菜クラブ	講習、作物管理作業と収穫	2名

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/