「沼のほとり」
NPO 法人手賀沼トラスト会報 第９６号　　（発行日：２０２０年１月１日）

年頭のごあいさつ

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開設以来、22 年目の新年を迎えました。この間、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、一貫して手賀沼の浄化を願い、それに寄与する沼周辺の水辺環境や田んぼ、それに連なる畑や里山の再生と保全、根戸城址の保全、さらに里文化の再生などの活動を続けてきました。これらの活動の担い手は、持続性のある土や農、環境を学ぶ、里山農教室の修了者が概ねその中軸となって展開してきました。

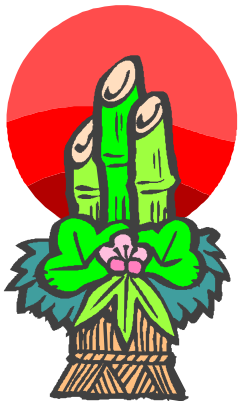
発足当初、60 人程度であった会員も、今や正会員、協力・メルマガ会員を含めると 300 人以上となっています。活動のエリアも手賀沼の西端一帯の地域に広がり、ランドスケープとしての環境保全、景観形成の一翼を担っています。

昨年は異常気象で豪雨や高温、いくつもの台風の直撃などがあり、作物栽培には厳しい条件となりました。しかし、トラストのお米や野菜など、平年作並みかそれ以上に収穫できたものもありました。特に冬水田んぼのお米は良質で良い出来栄えであったと思います。これは有機生態的な取り組みの良さがでたものと考えます。

一方、遊休農地では、GMT65 チームを中心に 80a(アール)の稲づくり、畑では菜の花やヒマワリを季節毎に見事に咲かせ、大勢の市民に公開するなど、それぞれに大きな成果を上げました。この収穫したお米の一部は我孫子市や流山市の「子供食堂」に寄付をしました。これらの遊休農地ではトラクターや田植機、コンバインなど機械化一貫体系を組み実施しています。その際、機械利用については、安全対策を第一にして、万全を期して実施しています。

その他、定期的に実施されている定例活動、ここでは根戸城跡の保全、トラスト活動全般のエリアの基盤的整備、保全活動など取り組んで頂いております。

また、会員の提案により設けられた各種部会や特別コースの活動もより充実した年であったと思います。中でも交流部は、外部市民活動への積極的参加や講演会の催しなど巾広くトラストの PR、親睦に寄与して頂きました。



そんな中で、昨年 3 月には、新たに「子供部会」が発足しました。ここには１７世帯、40 名の子供さん方が大人と一緒になって生きものと共生する、土と農、環境保全活動に取り組みました。その成果を子供たちは活動したエリアで出会った「生きものマップ」を作り、農教室修了式において発表してくれました。子供達は一人、一人マイクをもって大勢の大人達の前で、マップの説明と、この活動が楽しかった、よかった、またやりたい、お米やお芋がうまかった等、この活動から感じとったことを子供の言葉で表現してくれました。大人たちは大きな拍手を送りました。

以上、昨年度の活動を簡単に総括してきましたが、この一年充実した稔り多き、素晴らしい年であったと思います。これもひとえに会員みなさまが力を合わせてご尽力下された賜物であり、さらには、ご協力とご支援下された我孫子市農政課、地区農協、また、土地所有者や地域住民の温かいご理解があったればこそであり、ここに改めて厚く感謝申し上げる次第です。

さて、令和 2 年、年頭に当たり気分一新、初心に戻って今年の手賀沼トラスト活動、ワンチームになって、元気よく、楽しくはじめたいと願っています。

皆さん、今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

定　例　活　動

12月1日（日）
天気は曇りで、朝から寒く気温7℃の中、31名（大人27名、子供4名）が集まり、花ハス田の除草活動。
田の中に入って枯れたハス茎と雑草を刈り取る人、刈り取った物を畔近くまで運ぶ人、それを畔に引き上げる人。連携プレー良く作業を進めました。
子供達は大人に負けず、力いっぱい作業をし、また田の中で足を取られ転倒した人も･･･大変な体力作業を、来年も美しいハスの花を咲かせる意気込みで無事終了。

作業終了後は、大挟さん手作りのケーキと寺田さん差し入れのふかし芋で･･･
「お疲れ様でした」
今日も良い汗を流しました！

12月14日（土）今年最後のイベント「餅つき大会」を開催しました。
前日に屋根の落ち葉、臼などの道具、会場の清掃、餅米研ぎと浸水などの準備を完了！
当日は晴天に恵まれ147名（大人107名、子供40名）の参加があり、理事長の挨拶、事務局長からの説明後に餅つき開始！今年は子供用臼も用意して3つの臼で90Kgの餅米をつきました。
上手につける人、フラフラ杵が定まらない人など・・・周りの応援を得て大人も子供もお餅つきに汗を流し、その裏では餅米を囲炉裏で蒸す人、お雑煮等の料理をする人、つき立てのお餅を丸めたり、伸し餅にする人などワンチームとなって、和気あいあいとした雰囲気でした。
つき立てのお餅はあんこやきな粉そしてお雑煮でお腹一杯食べ、さらにお土産用のお餅を持ち帰り・・・たのしい楽しい一日でした。

連　載　　ソムリエニュース　５０

原　勇一

今回は**シュンギク**です。

シュンギクはキク科シュンギク属の野菜です。
原産地は地中海沿岸です。食用にするのは東アジアのみで、ヨーロッパでは観賞用に用いられていますが、近年和食の普及により、徐々に料理に使われだしています。
中国には宋の時代に流入し蔬菜となりました。日本へは中国から室町時代に伝来し、江戸時代から各地で栽培されるようになりました。

栽培：土壌の PH は 6.0～6.5 が目安です。播種は春播きと秋播きができます。育てやすいのは秋播きです。雪に会うと葉が痛むので、年内に収穫すると良いでしょう。連作障害がありますので同じ土地に播くのは 1～2 年開けてください。元肥は多めにします。発芽するには日光が必要です。種播きの前に散水し十分に湿らせ発芽し易くします。多めに条播きし、浅く土をかけ、しっかりと鎮圧します。
病虫害が少ないので、アブラナ科の野菜のコンパニオンプランツとしても使えます。

種類：大葉種：香りは弱く、味にクセがなく柔らかい。葉の切れ込みが少なく、肉厚。九州、四国に多い。
中大葉種：葉の切れ込みが深い中葉種と柔らかく葉の切れ込みが少ない大葉種の両方の特徴を持ちます。奈良県北部の農家が受け継いできた品種。奈良県産は市場では大和菊菜と呼びます。

中葉種：香りが強い。葉の切れ込みは大葉種と小葉種の間。さらに株立型と株張型に分類されます。　　株立型：茎が立ち上がって分枝。伸長した茎葉を順次摘み取り、出荷します。関東地方に多い品種です。　　株張型：茎があまり伸びず、株ごと抜き取り、出荷します。葉の切れ込みが株立型より浅いので、丸みをおびています。関西に多い品種です。
小葉種：葉の切れ込みが浅く、香りが強い。あまり栽培されていません。

選び方：色が濃く、鮮やかで葉先までシャキッと元気なものを選びましょう。鮮度が落ちると、色あせて、黄味を帯びてきます。茎は太過ぎず、やや細い方が柔らかくておいしいです。茎にもしっかりと張があり、下の方にも葉が良くついているものを選んでください。
葉のギザギザが浅く、葉が広いほうが苦みや香りが穏やかです。切れ込みが深いほうが風味が強いので、好みで選んでください。

保存法：乾燥しないように新聞紙などでくるんでポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。
又立てた状態で保存するほうが、茎が曲がらず、痛みも少ないです。冷凍保存もできます。塩を入れた熱湯で 30～45 秒サット下茹でし、すぐ冷水に落としてから水気を良く切って小分けし、ラップに包み冷凍します。使う時は和え物やおひたしの時は自然解凍し、みそ汁などの汁物の場合は凍ったままで使えます。

生産地：（平成 22 年）千葉県　5,000 トン、（14.4%）　大阪府 3,800 トン（10.9%）
群馬県 2,800 トン（8.0%）　茨城県 2,700 トン（7.7%）

旬は 11 月～2 月です。

成分：（生のシュンギクの可食部 100ｇ当たり）　エネルギー22Kcal、　水分 91.8%　、タンパク質 2.3ｇ、　脂質 0.3ｇ、　炭水化物 3.9ｇ、　食物繊維 3.2ｇ

①ビタミン類

β－カロテン	B1	B2	B3（ナイアシン）	B5（パントテン酸	B6	葉酸	C	E	K
4500μｇ	0.10mg	0.16mg	0.8mg	0.23mg	0.13mg	190μｇ	19mg	1.7mg	250μｇ

②ミネラル

ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄、	亜鉛
73mg	460mg	120mg	26mg	44mg	1.7mg	0.2mg

効能：シュンギクにはホウレン草や小松菜と同じくらいタップリとβ－カロテンが含まれています。β－カロテンは抗酸化作用があり、抗発ガン作用や免疫賦活作用、老化防止作用があります。又体内でビタミンＡに変換され、髪の健康維持や視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、さらに喉や肺などの呼吸器系統を守る働きがあると言われています。ビタミンＣも多く含まれています。このビタミンは皮膚の健康を維持し、風邪予防の働きもあります。
葉酸も多く含まれています。葉酸は赤血球をつくるのに必要な栄養素であると共に成長を促す効果があり、とくに胎児の正常な発育に必要な栄養素です。シュンギクに多く含まれているカリウムは血中のナトリウム（塩分）を排出する働きがあり、血圧を下げる効果があります。カルシウム、マグネシウム、リン、鉄は骨を形成するのに必要な元素ですので、骨を丈夫にし、骨粗鬆症予防に役立ちます。又シュンギクの香り成分「ベリルアルデヒド」は自律神経に作用し、胃腸を活性化し、咳、淡を抑える効果があるそうです。

料理：シュンギクはアクが少ないので生でも食べられます。加熱すると苦みが増します。茹でることでβ－カロテンの量が２倍になるので鍋の具などで食べるのがお勧めです。また炒めたり、天ぷらなどにしてもおいしいです。

シュンギクと桜エビのかき揚げ

材料：（4 人分）

シュンギク　１束（200ｇ）
桜エビ　　大さじ　5～6
天ぷら粉　大さじ　6～7
レモン　　1/2 個
揚げ油　　適量
塩　　少々

作り方：

1. シュンギクは葉の柔らかい部分を摘む。洗ってペーパータオルなどで水気をふき取る。
2. ボールにシュンギクと桜エビをいれ、てんぷら粉を加え手で全体にまんべんなくまぶしつける。冷水大さじ 6～7 を 3～4 回に分けて加え、そのつど粉ぽさがなくなるまで混ぜる。
3. 鍋に揚げ油を中温（170～180℃）に熱し、菜箸で **2.**を約大さじ２ずつをまとめてはさみ、油に入れる。裏返しながらからりと揚げ、皿に盛り、レモンと塩を添える。

サバ缶とシュンギクの和風パスタ

材料：（2 人分）

ニンニク　　１かけ
シュンギク　　３束
塩　　少々
パスタ　　200ｇ
オリーブ油　大さじ１
バター　　5ｇ
さば缶　　１缶
麺つゆ　　小さじ２
塩コショウ　　少々
刻み海苔　　少々
煎りゴマ　　少々

作り方：

1. ニンニクはミジン切、シュンギクは３ｃｍ幅に切る。
2. 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら塩を入れてパスタを表記時間より１分少なく茹でる。
3. フライパンにオリーブ油、バター、ニンニクを入れて熱し、香りが立ってきたらシュンギクを炒める。
4. さば缶を汁ごと **3.**に加えて軽く炒め合わせる。塩、コショウ、麺つゆで味付けする。
5. パスタのゆで汁を加え乳化させていく。
6. パスタが茹で上がったら、**5**、に加え全体に絡めていく。
7. 皿に盛り付け、仕上げに刻み海苔、煎りゴマを散らして出来上がり。

特別コース部会の新規参加者募集のお知らせ

新年度（ 2020 年度）の特別コース部会の参加者を募集します。
参加者には、城址下にある約 10 ㎡の圃場が貸与されます。
会報「沼のほとり」2015 年 12 月号に紹介記事が掲載されていますのでご覧ください。

募集人員： ５名 申込者多数の場合は抽選により決定
参 加 費： ２０００円／年間
応募期間： 令和 ２ 年 １ 月 １ 日～１ 月 31 日
申 込 先： 村山 090-1214-3695　04-7103-3496
tadashi_murayama_abiko@yahoo.co.jp

竹教室「入門者コース」受講者募集のお知らせ

環境保全グループでは竹教室「入門者コース」の受講者を下記の通り募集します。
このコースは、竹の扱い方（切る、割る、削る）から簡単な篭等の編み方を勉強します。

募集人員： ５名　申込者多数の場合は抽選により決定します
応募資格： 手賀沼トラスト会員で竹細工未経験者
講習期間： 令和２年４月から２年間
毎月第４木曜日　午前９時から３時間程度
講習料： 無料
応募期間： 令和２年２月２３日～２月２９日
申し込み先： 関　04－7188－6004

訂正とお知らせ

1 月、2 月の定例活動は 9 時開始です。
1 月は 19 日(日)、2 月は 2 日(日)・16 日(日)です。
ぜひご参加ください。

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/