



# すずしろ 22 2020 3 月報

すずしろは大根 それは大地の豊かな恵の象徴 22 世紀につなげる農のあり方を 共に考える会

## 援農状況

2 月援農時間 1345 時間（昨年同月 1030 時間）、  
受入農家 16 軒（昨年同月 17 軒）、

参加会員 50 人（昨年同月 47 人）

新型コロナウイルス感染予防のため、いろいろなことが自粛されていますが、お日様を浴びながらの畑作業、開放された作業場での出荷作業は、その影響をあまり受けなかったと思われます。また、今年は暖冬だったので、霜による畑のぬかるみがなく、朝から作業ができました。2 月としては、援農時間が多くなりました。



大根の花

## 理事会報告

3 月 19 日（木）に 3 月度理事会を予定していましたが、  
新型コロナウイルス拡大防止のため、中止しました。

## ジョイファーム栗の木 利用者募集

市民農園「ジョイファーム栗の木」の利用者を募集しています。1 区画 50m<sup>2</sup>。

利用料 17000 円/年。小比企町湯殿川近く。日当たり良好。申込・問合せは、  
合津（highz\_85@cosmos.ocn.ne.jp、080-1351-4860）、  
清水（akkait@ymobile.ne.jp、080-3347-6491、042-651-8907）まで

## 野草あれこれ

### ホトケノザ

シソ科オトギリソウ属

（学名：*Lamium amplexicaule*）。  
葉の様子が仏像の連座に似ていることが名の由来です。春の七草のひとつに数えられるホトケノザは、実は、キク科のコオニタビラコのことです。別物です。写真のこちらの「仏の座」は、食べられませんのでご注意ください。



私たちは道端や庭に生えている野草の名を意外と知りません。'雑草' と一括りにしています。すずしろ 22 のメンバーであれば、すらすらと野草の名前が言えるようにと、今後会報で紹介して行きますので覚えてください。（清水）

## 虫の思い出

### 『そもそも虫は弱った野菜を好むそうです』

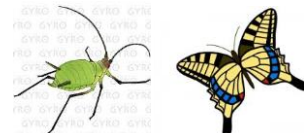
小比企町 綿引静枝

たんぼ農園を借りて 3 年目になりました。それまでは庭で少し野菜を育てていましたが、真っ黒な芋虫やアブラムシの大群にギョツしたり、アゲハチョウの幼虫に葉を食べ尽くされてがっかりしたり、虫は苦手でした。今はどちらかというと虫が好きです。農園の環境が気持ちをおおらかにしてくれて、気にならないのかもしれませんが。昨年「菌ちゃん先生」こと吉田俊道さんの講演を聞き、虫の役割を教わってからは特に好きになりました。そもそも虫は元気に育った野菜は嫌いで、弱った野菜を好んで食べるそうです。例えば青虫やうじ虫は消化液をもっていないので元気な物を食べても消化吸収できません。だから弱った物や腐った物を選んで食べているんです。見方を変えると、虫には人間のいらなくなった物を食べて土に還すという掃除屋さんの役割があるのです！

虫が来ない元気な野菜を育てるには？元気な土にすることです。雑草や生ごみなどの有機物が十分に分解していないと、臭いガスが発生して野菜の根も弱り、虫がお掃除に来てしまいます。逆に分解発酵されていれば養分たっぷりの土というわけです。

これからも虫や微生物と協力しながら、元気な土づくり、美味しい野菜づくりをしたいと思います。

今月号から虫のコーナーも作りました。農業は虫と密接なかかわりがあります。好きな虫、嫌いな虫、思い出に残る虫、貴方の虫情報、教えてください。（飛田）



## 安全PR



桜も開花し、春の到来を実感する今日この頃です。種まき、定植など農作業の繁忙期に入りました。安全第一の援農に心がけてください。新型コロナウイルスの終息には長期間を要するとの見解です。感染経路が不明な事例が多く出ています。密閉空間を避ける、人混みを避ける、近距離の会話を避けるなど留意し、日常を過ごしてください。軽い筋トレで免疫力アップ。医師らでつくるスマートウェルネス協議会では、手洗い、睡眠、食事、運動で予防を、と呼びかけています。免疫力を高めるには、十分な睡眠、バランスのとれた食事や笑うこと、体温を上げる運動が良いとされています。散歩や週3回程度の筋トレをすると良いそうです。下半身の筋肉を鍛えるにはスクワットが有効です。無理せず体を動かしましょう。(清水)

## イベントのお知らせ

毎年恒例の竹の子掘りを行います。掘った竹の子は、1kg 350円で買い取っていただきます。お子さまも一緒にどうぞ。

持ち物：竹の子を入れる袋、飲み物、動きやすいくつ、あればクワやつるはし

参加費：すすしろ22会員は無料、会員外は100円、未就学児無料

### 1. 竹の子掘り(常盤農園)

日にち：4/12(日)、18(土)、25(土)、26(日)、5/2(土)、4(月)、6(水)

時間：8時~10時、10時~12時(どちらかの時間帯で申込受け付けます)

場所：寺田町、大恩寺向かい

問合せ・申込：小西(konishi@rice.ocn.ne.jp、090-5525-0205)

合津(highz\_85@cosmos.ocn.ne.jp、080-1351-4860)

### 2. 竹の子掘り(野嶋さん宅)

日時：4/15(水)、4/22(水)、4/29(水)の9時~12時

場所：中野山王、喜福時を西へ

問合せ・申込：飛田(emiko\_tobita@ybb.ne.jp、070-4449-2641)



## 料理紹介コーナー

### 免疫力をアップする食事「ビタミンACEと発酵食品」

インフルエンザ、コロナウイルスなど様々な疾病に罹患しにくくする、或いは重症化しないようにするには、自己免疫力をアップすることが大切です。ビタミンACE(エース)、VAとCとEが多い食品、腸内の善玉菌を増やす発酵食品や水溶性食物繊維が多いきのこ、海藻を使って日々の料理を考えましょう。

お勧めの食品は ほうれん草、かぼちゃ、人参などの緑黄色野菜。レモンなどの柑橘類やVCが火を通しても壊れにくいじゃが芋。ビタミンEの多い枝豆や落花生などの種実類、少量のバター。納豆(毎日食べてください)、ヨーグルト、麴を使った食品。しめじ、舞茸、えのきなどの茸。それからはちみつです。はちみつは腸内環境を整え、砂糖に比べて3倍の甘さがありますが血糖の上昇は穏やかです。砂糖の代わりに調味料として少量使ってみてください。



我が家の数日前の昼食。鮭と茸のホイル焼き。甘塩鮭の上にしめじ、舞茸、えりんぎをたっぷりのせて白ワインを振り、少量のバターをのせてアルミ箔で包み、魚焼きグリルで焼きます。火が通ったら、レモン汁をかけて食べます。付け合わせの人参グラッセは拍子切にして少量のオリーブ油で良く炒め、白ワインを多めに加えて塩少々とはちみつを加えて弱火

で蓋をして煮ます。火が通ったら仕上げに少量のバターを加えます。もう一品は粉吹芋を付け合わせました。デザートは蜂蜜ヨーグルト寒に桜の花の塩漬けを添えました。水150ccに粉寒天2gを加えて煮溶かし、沸騰したら蜂蜜小さじ2杯弱を加え、よく溶かし、プレーンヨーグルト150gを少しづつ加えて混ぜ、冷やし固めました。右の写真は茸とビーンズミックス缶とナッツのサラダです。

(管理栄養士 佐藤)

