



# すずしろ 22 2020 4 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

3 月援農時間 1570 時間（昨年同月 1217 時間）、  
受入農家 19 軒（昨年同月 16 軒）、参加会員 52 人（昨年同月 48 人）

冬には降らなかった雪が、3 月終わりに降りました。既に空気も地面も暖かくなっていたためか、雪による被害はそれほどなかったようです。私の参加した作業は、出荷作業（ネギ、菜花、のらぼう菜、ブロッコリー、ワサビ菜）、椎茸の菌打ち、白菜畑の片づけ、竹の伐採と梅剪定枝の片づけ、玉ねぎ畑の草取りでした。（飛田）

## 理事会報告

新型コロナウイルスの緊急事態宣言が出され、4 月も理事会開催見送りとなりました。『4 月度理事会議事』をメールやファックスで送信し、報告事項の共有、協議事項の意見交換を行いました。

理事会議事の内容は、酒井理事の病氣療養のため酒井理事の業務の分担、新規農園『市民農園栗の木』の業務分担、緊急事態宣言による竹の子掘りの中止、料理教室の延期、ホームページの更新や改定などです。

## 『市民農園栗の木』 利用者募集

3 月に開設し、おかげさまで 11 区画の利用契約をしていただきました。引き続き 15 区画の利用者を募集しています。1 区画の広さは 50m<sup>2</sup>。利用料 17000 円/年（初年度は月割り、以降は年払い）。小比企町湯殿川近く。日当たり良好。担当者が暇を見つけては草取りを行い、利用者をお待ちしています。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

① カラスノエンドウ（写真右） マメ科ソラマメ属。

学名 *Vicia sativa*。羽状複葉の先端が 3 つに分かれ、巻きひげとなつてからみつく。新芽や若いサヤは食べられる。

② スズメノエンドウ（写真左） マメ科ソラマメ属。

学名 *Vicia hirsuta*。カラスノエンドウと比べて小形であることから、スズメの名が付けられた。カラスノエンドウは紅紫色の花だが、これは白紫色で数個連なって咲く。



## 虫の思い出

### 『カメムシ』

暁町 飛田 恵美子

思い出に残る虫といえば、私の場合はカメムシです。石川県の実家には、カメムシが多かった。家の中にいたのは、こげ茶のやつで、ヨツボシカメムシかクサギカメムシだと思います。へくそ虫と呼んで、ゴキブリ以上に嫌っていました。あまりにも多く出没するので、家のあちこちに、生け捕り用の缶を置いておいたものです。お茶か海苔の入っていた缶で、カメムシを見つけたら缶を手に取り、まずポンポンとたたいて、中のカメムシを缶の底に落とし、缶の蓋と本体で上下からカメムシを挟み撃ちにして生け捕ります。

忘れもしない、小学生の頃、夕食時にカメムシがブーンと飛んできて私の頬に止まった時の恐怖！母は、あるとき、ハウレン草のお浸しに混ざりこんでいたカメムシをガチッと噛んだそう。愛知出身の友人が私の実家に遊びにきて、うっかりカメムシ缶を開けた時のかわいそうな悲鳴。自分の体験であってもなくても、思い出すたびに臭いが沸き上がってきそうです。

機会あって、私はマレーシアに住み、コリアンダー（別名パクチー）という香草に出会いました。初めはカメムシの味がして食べられなかったのですが、そのうち食べられるようになり、おいしいとすら感じるようになりました。ところが、近年何かで知ったのですが、世界にはカメムシを食べる地域があると。パクチーを食べるのは、その代用として食べてるのだと。それを知って、せっかく食べられるようになったパクチーですが、残念ながら、また食べる気がしなくなりました。





### 『信号機のない横断歩道に注意を』

信号機のない横断歩道に人がいる時、車を運転している皆様はどうされていますか。止まらずに通る過ぎるのは、交通違反です。横断歩行者等妨害（一時不停止、通行妨害）として反則キップが切られます。道路交通法では、

- ①歩行者の有無を確認できない場合は、横断歩道の停止位置で止まれる速度で進行する。
- ②横断中、または横断しようとしている人や自転車がいたら、必ず一時停止する。
- ③横断歩道及びその30m手前は 追い越し・追い抜き禁止。

とされていますが、JAF の調査では90%がルールを守っていないそうです。

今年の春の交通安全運動（4/6～4/15）は、「歩行者の安全確保」が重点項目でしたが、新型コロナの影響でイベント中止、学校の閉校で盛り上がりませんでした。学校は5/7から1ヶ月遅れの新学期となります。入学、進級の時期には小学生の交通事故が増える傾向に



ありますが、今年は異例の長期休校後の新学期、登下校時の学童の行動に特に注意が必要です。5/7からが実質の安全運動と捉え、信号機のない横断歩道の交通ルールをしっかりと身に付けたいものです。（清水）

#### 春の交通安全運動の重点項目

- ・歩行者の安全確保
- ・高齢者等の安全運転励行
- ・自転車の安全利用の推進

## 竹の子掘りは、緊急事態宣言発令のため、中止しました

### 料理紹介コーナー

### 免疫力② 攻撃力の強い免疫と炎症を抑える食事

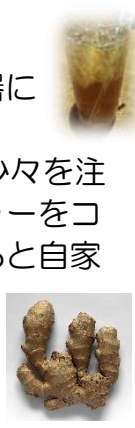
前月号で免疫力アップの食事「ビタミンACEを多く含む食事」をご紹介しました。実は、免疫は上げるだけでは駄目で「整える」ことが大事です。花粉症や蕁麻疹、喘息などは、免疫が自分でないものに過剰に反応した症状で、女性に多いリュウマチや多発性硬化症、バセドウ病などは免疫システムが過剰に反応し、自分の体に対してまで攻撃して起こる疾病です。こういった疾病は体の中の様々なところで炎症を起こしています。これを助長するのが攻撃力の強い免疫細胞です。



今月号では抗炎症作用・抗アレルギー作用のある生姜とピーマンの料理を紹介します。

#### ◎手作りジンジャーエール

根生姜をすりおろして不織布などで器に絞っておく。生姜汁に蜂蜜を小さじ1/2杯程（好みで増減）加えてお湯少々を注いでよく混ぜる。このハニージンジャーをコップに入れて冷えた炭酸と氷を加えると自家製ジンジャーエールのでき上がり。花粉症やせき、発熱などがある時は、ハニージンジャーを湯で溶いて生姜湯にして飲んで下さい。



#### ◎ピーマンと生姜の佃煮

- ・ピーマン 4～5個 根生姜 10g
  - ・酒大匙1 しょう油大匙1
  - ・味醂大匙1 胡麻油小匙1～2
  - ・白炒り胡麻
- ピーマンは細い千切り、根生姜はみじん切りにして胡麻油でよく炒めて調味料を加えて、弱火で煎りつけます。汁がなくなったら白胡麻を入れて混ぜ合わせます。

### 在宅を楽しむ・・・旬の味をつくりましょう

庭の山椒の若葉を摘みました。この位の量が摘めたら、洗ってからさっと熱湯に通してザルにあげ、良く水を切ります。酒大匙3、しょう油大匙4、味醂小匙1を鍋に入れ、山椒を入れて蓋をし、柔らかくなるまで弱火で煮ます。蓋を開けて汁気がほとんどなくなるまで煎りつけます。旬の味を楽しみましょう！



（管理栄養士 佐藤 瑞恵）