



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

5月援農時間 1469時間（昨年同月1630時間）、

受入農家17軒（昨年同月18軒）、参加会員47人（昨年同月50人）

5月の援農は昨年5月と比較し、援農時間、参加者数、協力農家数ともに減少しました。学校給食の停止や道の駅の休業により、野菜の出荷が減り、それに引きずられて援農作業も減ってしまったようです。また、雨の日が多かったことも影響していると思われます。道の駅も学校給食も再開しました。引き続きWorkFarm and StayHomeで新型コロナウイルスの感染を予防しながら、援農作業に励んで頂きたいと思います。（北尾）

援農参加のお願い

桑の葉作業の詳細は以下です。たくさんの方の応募をお待ちしています。

- ・ 期間：7月9日（木）～8月7日（金）までの土日祝日を除く、20日間
- ・ 時間：早朝（6時）～11時（集荷の都合で農家さんにより終了時間が異なります）
- ・ 作業内容：桑の葉の収穫作業（桑の葉を枝から切り落とし、集荷袋に収納）
- ・ 農家名・募集人数・終了時間：①谷津農園（梅坪町、道の駅そば）、10名/日、11時終了
②村内意史農園（加住町）、5名/日、11時終了、
7/9、13、17、21、27、29、31、8/3、5、7の10日間の予定
③松本農園（美山町、八王子西ICそば）、5名/日、10時終了
- ・ 道具・服装：収穫バサミを使用、道具は農家さんが準備します。
長袖、長ズボンを着用（虫さされ予防）、長靴着用、運動靴でも可
（ただし汚れてもかまわないもの）。
- ・ その他：都合の良い時間から、早めの終了も可能です。1時間のみ、1回のみ、1日
みの参加も歓迎します。雨天中止ですが、谷津農園はハウス内で作業ができる
ため、実施します。
- ・ 申込み・問合せ先：6月末を締め切りとします。北尾（090-9834-5683、
メール tkitao@ac.auone-net.jp、携帯メール 40-Okittoao@ezweb.ne.jp）



援農体験記

『いつの間にか週1で手伝いに行くことになっていました』

寺町 佐藤 洋

定年、嘱託となり時間に余裕ができたので、市営農園を借りて家庭菜園を楽しんでいました。契約終了で農園を明け渡す時期に、知人から「すずしろ22」を紹介され、その縁で新しく農地を借りることができました。その折に「援農」というシステムを紹介され、市内の色々な場所の農家へ手伝いに行きました。ある農家で、自分の農園ではとてもできない「人参の間引き」を指導していただきました。作業後、「次週から来てください」ということになりました。その時は予定があって断ったのですが、いつの間にか週1



で定期的に手伝いに行くことになっていました。伺っている農家はハウス栽培をメインに多種類の作物を作っています。雨天でもハウス内の作業ができます。ただ中止の日には電話連絡があります。種まき準備、種まき、間引き、苗移植、雑草とり、収穫、出荷の袋詰め、JA直売場への配送手伝いなど、多種類の作業があります。

単調な、あるいはハードな作業の時は、飽きないよう、疲れないように作業を細かく切り替えてくれます。休憩の合間には「エンドウは七五三の時期に種をまく」など、農作業時期などを教えていただき、質問にも貴重なアドバイスをいただいています。先日、農地のすぐ隣の里山で「金らん」が咲いているのを見つけ非常に感激しました。はじめは体力に不安があったのですが、午前半日の作業で疲れが翌日に残ることはなく、無理なく援農を継続できています。



市民農園栗の木 利用者募集中

広さ 50m²。利用料 17000 円/年。

小比企町湯殿川近く。

申込・問合せ：

合津 (highz_85@cosmos.ocn.ne.jp、080-1351-4860)

清水 (akkait@ymobile.ne.jp、080-3347-6491) まで



熱中症や
虫に気を
付けてね



理事会報告

6 月度理事会(6/23(火) 18:00~20:40、高尾梅の郷会館、10 人出席)

- ・5 月度報告 (新入会員・名簿管理・会計・HP・援農・市民農園)
- ・夏場の援農手配について (桑の葉収穫、ブルーベリー収穫、夏野菜の収穫他)
- ・入会申込のあった農家(小林良光さん)の承認
- ・今年度は、料理教室などのイベントを行わないこととした。
- ・イベント報告 (梅もぎ：6/2~6/12 の間に 5 日間実施。65 kg 収穫)
- ・援農窓口会議は年 2 回開催することとした。

家庭菜園アドバイス

6 月下旬から 7 月

じゃがいもは、大きくなると空洞ができてしまうので、遅くとも 7 月中に収穫しましょう。人参は 7/25~8/10 までが蒔き時。ブロッコリーは 7 月下旬~8 月いっぱいまでが蒔き時。大根は品種によって、いつでも蒔けます。7 月初めに秋ナスを植えると、霜が降りるまで収穫できます。きゅうりは 8 月いっぱいまで蒔けます。白菜は、8/28~9/5 までに蒔きます。早すぎても病気になるし、9 月半ばだと結球しません。品種には、早生とおくてがあるの、間違えないように。(中西忠一さんから 聞き取り：飛田)



野草あれこれ

ユウゲショウ(夕化粧)

アカバナ科マツヨイグサ属 学名 *Oenothera rosea*

和名は、夕方開花し、つやっぽい花色を持つことからとされるが、実際は昼間も咲く。原産は熱帯アメリカで、観賞用として明治時代に輸入されたものが帰化した。道端や空き地でもよく見られる。



料理紹介コーナー

新玉葱たっぷりのミートソース・冷凍保存でアレンジ料理

作りやすい分量 (5~6 人分)

新玉葱	中 3 個(550g)
合挽肉	200g
にんじん	中 1/2 本(90g)
にんにく	1 片
完熟トマト	中 2 個(250g)
※ホールトマト缶でも良い	
トマトケチャップ	60g
ウスターソース	20g
赤ワイン	大匙 1
塩	小匙 1
こしょう	少々
オレガノ	少々
ローリエの葉	1 枚
ナチュラルチーズ	20g
オリーブ油	大匙 1

スパゲティは人数分用意します

- ① トマトは湯むきにし皮をむいて八割位にする。
- ② 玉葱、にんじんは皮をむいてみじん切にする。(フードプロセッサを使うとあっという間にできます。)
- ③ にんにくもみじん切にする。
- ④ 厚めの鍋か深いフライパンに油を入れ、③を入れて弱火で炒める。香りがでたら挽肉を入れ、中火にして②の玉葱を少量入れる。
- ⑤ 挽肉がほぐれたら、残りの玉葱を加えて色が変わるまで良く炒める。にんじんを加える。
- ⑥ ①と赤ワイン、オレガノ、ローリエを加えて中弱火でじっくりと煮込む。
- ⑦ ソース、ケチャップ、塩、こしょう、ナチュラルチーズを加えて味を調える。
- ⑧ 茹でたてのスパゲティにかけて食べます。残ったソースは冷凍保存します。茄子のミートグラタンやカレー粉を少量加えて茄子、ズッキーニ、南瓜を加えれば夏野菜ミートドライカレーになります。

