



すずしろ 22 2024 11 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 10 月の援農集計

	援農時間 (h)	参加人 数(人)	参加延べ 人数(人)	農家数 (軒)	累計援農 時間(h)	累計参加延 べ人数(人)
2024 年 10 月	1,831	66	538	25	19,632	5,633
2023 年 10 月	2,002	66	566	24	19,704	5,478
増減	-171	±0	-28	+1	-72	+155

10 月の援農は 1,831 時間(累計 19,632 時間)となり、昨年比 171 時間(累計 72 時間)の減となりました。9 月に発生した雷雨や雷による野菜類への被害が、援農時間の減少の要因となっているようです。今年も残すところ 2 ヶ月となり、年間目標の 2.4 万時間達成は微妙な状況となってきました。

援農は、里芋、長芋、カブ、さつまいも、人参、長ネギ、大根、生姜等の収穫・出荷作業となり、冬野菜の作業に変わってきました。

「草刈り機・油断禁物」という記事が新聞に掲載されました。この夏、70 歳の男性が刈払機で怪我をし、その後死亡したとの事です。すずしろ 22 でも講習受講者の方による刈払機作業は援農活動の一環として行っております。しかしながら、高速で回転するチップソー(円盤状の金属製の刃)により小石を飛ばし、周囲の人に怪我させる。石などに接触した反動で自身も怪我をする等、その操作や運転方法を誤ると怪我や大きな事故に直結します。慣れた方、高齢者の方ほど事故も多いとの事。起伏のある箇所や斜面作業は要注意です。刈払機作業については、十分に注意の上対応頂くようお願い致します。



さて、季節は晩秋から初冬に移り、寒くなってきました。ところが「朝夕と日中」や「晴れの日と雨曇りの日」の寒暖差が大きい日は続いております。インフルエンザ、コロナの感染者数も増えてきているようです。健康最優先の「安全援農」を心がけ、引き続き、援農にご協力をお願い致します。
(援農サポーター/北尾)

理事会報告 11 月度理事会 11/21 (木) 17:30~20:30

台町市民センターにて。7 名出席

- ・2025 年度通常総会の準備
- ・市民農園の状況と対策について
- ・役員・スタッフの補充について 他



イベント等のお知らせ

- ① 2025 年度通常総会を 2025 年 2 月 22 日(土) 10 時から開催します(場所未定)。昼食休憩をはさみ 13 時から市農業委員会会長・すずしろ 22 農家会員・中西伸夫様の講演を予定しています。予定に入れていただけますようお願いいたします。
- ② 八王子消費生活フェスティバルに出展します。お立ちよりください。
2025 年 2/1(土) 11:00~16:00 クリエイトホール 5 階展示室にて。

野草あれこれ

キクイモ(菊芋)

キク科ヒマワリ属



北アメリカ原産で、世界中に分布している。高さ 1.5~3m。全体に剛毛がありざつ々。長楕円形の葉は茎の下部は対生し、上部では互生する。9~10 月、枝先に黄色の大きな頭花を 1 つずつ付ける。根の先にできる塊茎と花は食用になる。塊茎に含まれるイヌリンが腸内環境を整え、血糖値を下げる効果があるとして、スーパーフードとして注目されている。よく似たイヌキクイモは 7~8 月に開花し、塊茎はやはり食べられる。

援農体験記

『いつか機会があればまた援農をやりたい』 鑑水 嘉藤 要(高1)

私が援農に入ったきっかけは、夏休みにアルバイトをしようと思ったが良いところなかったのと、農業の大変さを体験したかったから。小遣い稼ぎと思い働いた。峯尾農園・中西農園・番場農園・尾崎農園の4カ所で、峯尾農園では、色々な野菜の袋詰め。野菜には個体差があるので、同じ形を探すのに苦労した。クーラーが効いていたので楽だったが、外で行うとなると、とても大変だと思った。中西農園では外作業だったが風が吹いていたので暑苦しくはなかった。最初は、抜いた雑草をかごに入れる作業を10列やった。雨上がりで葉っぱに水滴が残っており、服が汚れ大変だった。次に行ったときは土の上にカバーを被せる作業で、久しぶりだったので少し大変だった。番場農園ではブルーベリーの収穫やジャム用と給食用の選別。大変だったのは蚊などがうるさく、集中出来なかったときがあったことだ。キュウリ畑の片付けもした。野菜の片付けは初めてではなかったが結構大変だった。ビニールハウスの中で種まきの作業をしたが、とても暑く大変だった。尾崎農園では、カップに土を入れる作業で比較的楽だった。

援農で印象に残った事、思い出に残ったことは、冷蔵庫の中で涼みながらアイスを食べたこと・休憩時間のお菓子が美味しかったこと・ブルーベリーが大量に貰えたことなどだ。いつか機会があればまた援農をやりたいと思った。



イベント報告

11/16(土)、17(日)『八王子いちよう祭り

わくわく広場』に出店しました。毎年出店しているせいか、農家さんのなじみの野菜を求めて、昔に比べ売れ行きがよくなっています。すずしろ22に興味を持って、パネルをじっと眺めて話を聞いてくださる方も少なくありませんでした。スタッフをしてくださった会員のみなさま、ありがとうございました。



料理紹介コーナー

★お味噌作りの季節になりました★

お味噌は年中いつでも仕込めますが「寒仕込み」と言ってカビにくい乾燥した冬場に仕込むと、熟成期間も長く風味豊かなお味噌に仕上がります。何よりお味噌は日本の伝統発酵調味料!「医者金に金より味噌屋に払え」「朝の味噌汁は毒消し」などということわざがあるようにお味噌は日本人の健康に欠かせないものです。ガンリスクを下げ、生活習慣病や老化防止効果、美白作用もあると言われています。畑のお肉と言われる大豆のタンパク質からは麹菌により必須アミノ酸すべてが生み出され、豊富なビタミンやミネラル、食物繊維も含まれています。腸内の善玉菌を増やし活性化させる健康食品です。ぜひ、チャレンジしてください!



～材料～

乾燥大豆 1 キロ
米麹 800 g
天然塩 400 g
大豆の煮汁 1 カップ

～作り方～

- 1 大豆を1晩水に浸け、指で潰せるくらいまで茹でる。
- 2 大きめのボウルで茹でた大豆を手で潰す。
- 3 そこに塩と米麹を入れよく混ぜる。
- 4 耳たぶほどの柔らかさになるよう、煮汁で調整する。
- 5 消毒した容器に味噌種を空気が入らない様に詰めていく。
- 6 全て詰めたら上に隙間無くラップをし、蓋をする。

3ヶ月後くらいから食べられますが、梅雨明け時期が美味しいです。カビが生えてもそこだけ取り除けば大丈夫です。

お味噌作りに興味のある方は嘉藤までお問い合わせください。

(080-6098-7539 nechan926@gmail.com)