



倉沢里山を愛する会 会報
アリスの丘ファーム

NEWS LETTER NO.78

2016 (H28) 年 夏号

2016年7月1日発行

発行責任者 峰岸 純夫

〒191-0033

東京都日野市百草 698-6(田村)

TEL/FAX 042-592-5859

Email: info@alice-fm.info

URL: http://alice-fm.info

ぼくのおさんしょつみ

小学5年 吉原 大地

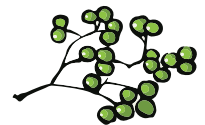
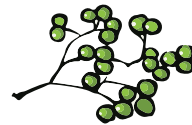
ぼくがおさんしょつみでわかったことがあります。

さんしょの木はオスとメスの木があって、オスの木は実がなくてメスの木は実がなるということです。ふしぎに思いました。なぜかというと同じさんしょの木なのに、オスとメスがあり、実がならない木と実がある木があるからです。

それにもう一つふしぎに思ったことがあります。

オスの木があつまっているところと、メスの木があつまっているところがあるのがふしぎだと思いました。さんしょつみでたのしかったことは一ふさは小さくてもどんどんとっていくと、どんどんあつまっていっぱいとれてたのしかったです。さいごはビニールふくろ1ふくろ分までとれていました。

そのとれた分の半分はつくだににして、もう半分は



かわかして、こなにしたりょうりにつかうよいです。



さとやまで楽しいのは虫とり、おりょうり、なえをもらったり、しょくぶつをたくさんみれたり、おしえてもらったり、かしごと、しいたけのほだ木作り。何よりもたのしいのでこれからもたくさんいきたいです。

里山の植物誌 (77)

サイハイラン(ラン科)



采配蘭(生薬名:天麻)は、高さ40~60cmの多年草で林縁などにまれに見られ、花は4~6月頃に茎に下から上に向かって、ぶら下がるように咲いていきます。5枚の花びらで鮮紅紫色の唇弁(しんべん)があり、あまり開きません。その花が

采配に似ていることから命名されたとか。采配は戦場で大将が手に持ち、士卒を指揮するために振った道具です。「采配を振る」(近年は「采配を振るう」の表現に変化しているようですが)、その采配を振って戦場で指揮した姿は15世紀ごろよりよく見られたので、それ以後のいつの年頃に名づけられたに違いありません。地下には、卵形の球根(偽球茎)があり、球根から

葉を年に1度、通常1枚出して(葉がよく似る知名度の高いエビネは2~3枚)増えていきます。将来における野生での絶滅の危険性が極めて高いものとレッドデータでは位置づけられています。

竹林同様になっていた緑地の笹を刈ったために自生株を見つけたり、その他の手立てを講じて守っているために観られる植物です。

その他、ラン科の絶滅危惧種キンランやギンランやエビネ同様に同じ根生菌と共生することで生育できる仲間なので栽培は不可能です。盗掘は絶対に止めてほしいものです。

—— 春号、22~25段目を以下に訂正します ——

七生丘陵の自生地は上総層群(海成堆積層)と呼ばれる砂層・泥層・礫層で本体が形成され、上部は薄く御殿峠礫層と関東ローム層でおおわれた地層から成るこの丘陵にかざられ、以下同文。(峰岸立枝)

タケノコ掘りに参加して

近藤 秀樹

今年も春が巡ってきてタケノコのシーズンになり、リーダー募集の案内があり参加しました。まず田村夫妻から「作業の目的は健全な竹林の育成と貴重な植物保護であり、タケノコの収穫は緑地保全の副産物です」との説明がありました(タケノコの収穫にだけ目が行ってはいけないんだ!!)。また、竹林育成に必要なタケノコは残し、竹と竹の間隔が傘をさして通れるぐらいになるように、混み合った竹や枯れた竹は伐採するように、とのこと。専用の幅の狭い鍬やスコップでタケノコを掘り出しますが、大きな振動を与えると「えぐ味」が全体に回るので一撃で採ることが肝要、との説明もありました。

いよいよ道具を手に竹林に入りましたが、裕介さんがすぐ一本見つけて実地指導がありました。地面には「多摩の寒葵」やキンラン、ギンランがあちこちにあり、踏み付けないよう注意しながら探します。目が慣れないせいか中々見つかりません。やっと斜面に一本見つけました。周りの土を掘り下げて、スコップでエイ!と一撃。でも足場が悪く手元が狂います。二発、三発とやって、やっと仕留めました。残念「えぐ味」が回ったか。



In search of bamboo shoots

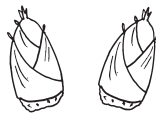
14 April 2016, Tokyo.

Reol Brienen

This morning I woke up at the house of my grant-parents in law after our trip to the Seto inland sea, and Jiji kindly invited me to come with him to harvest bamboo shoots. This was something I had never done before and I said immediately yes. We live in England where it is too cold for bamboo to grow and people are not accustomed to eat bamboo, so this provided me a nice opportunity to do something different.

The forest where we went is a small, but very nice piece of forest with special plants, such as a "tamano aoi" which is a rare and protected plant, and endemic for this part of Japan. We started looking for Bamboo shoot, and quickly spotted some. I had never seen them before but they look a little bit like brown, pointy rockets, shooting up from underground roots. These shoots appear above the ground in early spring (I think) and then grow for some five years to big bamboo plants of more than 15 to 20 meters high. We dug several shoots up. The inside is very soft, and after digging a bit the shoots are easy to cut with the shovel. It was very interesting to see that all the bamboo nodes, the divisions between the hollow parts, are already present in even the smallest shoots. So everything is already there but in just in miniature, and the shoots simply keep expanding till they have reached the forest canopy. Bamboo is from the family of grasses and is one of the fastest growing plants on earth. In some parts they can grow by nearly a meter per day!

We dug up several bags full of bamboo from this little piece of forest, but also left some of the shoots we found to regenerate, so that the bamboo forests remains healthy with enough bamboo to harvest in future. We were given two shoots to cook at home and Tomochan prepared it for us to bring to England. I am looking forward to eat the shoot that I harvested when we arrive in England. It was a great experience, thanks to Jiji and the volunteers who allowed me to join them on the bamboo "hunt".



北緑地、長久保緑地を回り収穫しましたが今年は当たり年で収穫が多いようです。

当番のお駄賃で掘りたての大きなタケノコをいただいて帰りました。若竹煮、タケノコ寿司、メンマ、と今年はタケノコを堪能できました。タケノコ掘りには5回参加し、段々慣れてきて要領がわかり、宝探しのように面白いものでした。丁度この時にイギリスから娘家族が一時帰国していて、娘婿は竹林に興味があり、いっしょに参加させてもらいました。彼は熱帯雨林の研究者で中南米の森林で活動しているので、竹林に入るとすぐにタケノコを見つけて掘り出していました。終わった後、彼は「とても面白く興味深かった」と言っていました。日本食は納豆以外は大好きで、タケノコもおいしいと言って食べていました。自分で採ったタケノコを下茹でしてイギリスに持ち帰りました。

◇ 別稿は外国人のタケノコ掘り体験記です。



タケノコを探して

ルル・ブリエネン

瀬戸内の旅から戻った翌朝、義父からタケノコ掘りに誘われました。体験したことのない「タケノコ掘り」、すぐにイエスと答えました。私の住む英国は、竹が成長するには寒すぎ、タケノコを食べる習慣もないので、とてもよい機会となりました。

私達が向かった森は、小さいながらも「タマノカンアオイ」のような、この地域特有の植物が保護されている、とても素晴らしいところでした。タケノコを探し始めて、すぐにいくつか発見。今までみたこともない、先の尖った茶色のロケット型で、地下茎から突き出していました。早春に地上に顔を出すと、すぐに15~20mもの高さになり、5年ほどで成熟する竹。その森の中でタケノコをいくつか掘り出しましたが、少し掘ると非常に柔らかくてシャベルですぐに切ることができました。芽を出したばかりの小さなタケノコの中に、空洞を分割するように親竹になるすべての節が詰まっていた、あとはその間隔が広がって行くだけというのは、とても興味深いものでした。竹は草の仲間、地球上で最も早く成長する植物のうちのひとつ、地域によっては1日に1mほども成長!!

竹林から何袋ものタケノコを収穫しつつ、同時に見つけたタケノコのいくつかは、将来にわたって収穫のできる健全な竹林を残すために、採らずにおきました。

2本のタケノコを頂いて帰ると、義母がイギリスへ持ち帰れるように下ゆでしてくれました。イギリスに戻り、自分で収穫したタケノコを食べるのが楽しみです。タケノコ掘りへの参加を快諾くださった事務局の方に感謝しています。素晴らしい体験でした。(訳: 近藤 秀樹)

餃子の話

時 農生(ジシンセイ)

先日、「倉沢里山を愛する会」でみなさんと一緒に餃子を作った。大勢の方々にご協力いただいて活動を無事に終えられた。美味しい！と皆様の笑顔を見てなによりの喜びである。ここで、感謝の意を込めて、餃子のことを簡単に紹介させていただきたい。

餃子は中国の伝統的な食品の一つで、1000年以上の歴史があるといわれ、昔から中国人、とくに北方人(揚子江より北に住んでいる人を指す)に好まれている。豊かな家庭でも、貧しい家庭でも、毎年旧暦の大晦日に一家団欒して餃子を包み、年越し餃子を食べる。「舒服不如倒着, 好吃不如饺子」(横になるのは一番リラックスでき、美味しい食べ物だと餃子が一番)という中国のことわざにいわれるほどである。

餃子は基本的に小麦粉、肉や各種の野菜などで作られている。餃子作りは主に餃子の皮、餃子の具材(中国語で「餃子餡」という)、餃子の包み、最後の仕上げ(水餃子か、焼き餃子か、蒸し餃子や揚げ餃子など)である。中国の北方は主に水餃子だが、南方では日本のように焼き餃子の方が主流となる。

現在、中国でも機械で作った餃子の皮をスーパーで購入できるが、一般の家庭では自分で小麦粉から作る。材料は小麦粉(強力粉、中力粉、薄力粉)と水である。天候にもよるが、比率は大体1:0.45。つまり、1000gの小麦粉に対し、水の量は450gである。少々塩や玉子を入れる人もいるが、入れなくても大丈夫。小麦粉と水を混ぜてから、生地を30分寝かして、滑らかにできればOK。



餃子の具材はさまざまある。肉が入っている「肉餡=餡」は豚挽肉のほか、牛肉や羊肉のものもある。挽肉以外に具に入れるのはネギ、生姜、塩、醤油、サラダ油…最後にゴマ

油を入れてよく混ぜる。ここで「肉餡」といってもお肉以外に何らかの野菜(白菜や蕪など)を入れる。一番有名な「三鮮餡」は豚肉とエビと玉子焼きがメインになる。そして、餃子の具にお肉を入れないのは「素餡」という。「素餡」とはお肉の代わりに野菜や玉子などが主役になる。旬の野菜が一番いい。蕪と玉子焼きをメインとして作った餃子は最もポピュラーである。その特徴は蕪の緑と玉子の黄色が鮮やかで食欲をそそる。

以上で、餃子作りはそれほど難しくなく、しかもあまり決まりがない。基本的に自分の好みで好きなようにつくればいい。

「百の家庭には百の味がある」ということである。皆様が何回か練習すれば、きっとうまくなれると思う。

里山一年生

羅久井 俊介

藻谷浩介さんの著書『里山資本主義』を読み、会社の新規事業であるきのこ栽培が本格化した去年の秋から、自分の会社の裏にある森や自然が気になり始めた。

夏が終わって、紅葉が始まるころに百草園を初めて訪れ、辺りを散策。自然豊かな空間や丘陵畑があり、小川が流れ、人の営みが創り出す「里山」があることを認識した。

この方10年間、東京農業大学卒業後、自然食品、有機農産物・加工品、地場野菜などの青果の流通・販売に関わる仕事を継続してきた。安心安全、健康、オーガニックライフ、地産地消という時流にのったテーマで仕事をしていると考えていた。でも「里山」というテーマはすっぽりうっかり抜けていた！！

日本国土の7割が森林というデータがあり、その中にいくつもの素晴らしい里山があることは容易に想像できる。しかし今までの暮らしの中で里山をイメージすることなく、大学生から世田谷→吉祥寺→三鷹と都心に近い街で生活してきた。だからこそ、百草・倉沢の里山にはカルチャーショックを受けた！と同時にいったい誰が？どんな人たちが？この森や景観を維持しているのだらうと強く興味を持った。そして「倉沢里山を愛する会」のHPにたどり着き、日本の農業は里山と密接に関わってきたという文章に感銘を受け、自分も里山に関わり、里山を活かしていきたいと考えた。

里山と仕事をリンクさせて社会に発信していく時に「里山で活動はされているのですか？」と聞かれたら百草・倉沢の植物や生き物のこと、歴史、人のことをお話しできたら楽しいだろうなとワクワクしながら入会。自分自身が最近掲げる人生の目標は「東京を森と水の都」に成長させていくこと。50年100年、はたまた1000年先を見据えて小さなことから行動していきたいと考えるようになった。



事務局の田村ご夫婦と会の経緯や歴史、課題などをお話したとき、緑地を案内していただきながら歩くごとに、自分は本当に知らないことばかりだなと痛感した。だからこそ、4月にタケノコ掘りをしながら植物保護をして覚えたキンランの美しさ、タマノカンアオイの葉の模様の面白さ、タケノコ料理に挑戦したりと、どんどん新しい発見があったり、里山の恵みを活かす暮らしを実践できることに感動。

今年は里山1年生としていろんなことに興味を持ち学んでいきたい。会のみなさまや先人の方々が守り育ててきたこの里山の歯車になれるよう活動に参加させていただきます！！

今後ともよろしくお願いたします。

<自然>と付き合って80年

湯浅 欽史(ユアサヨシチカ)

「自己紹介を兼ねて・・・」ということなので、<自然>との関わりを振り返ってみました。

国民学校4年生の時、木更津市郊外での縁故疎開1年間の生活は、自然との濃密な記憶、また農作業体験として、その後の生活の基盤となったようです。腕白な上級生たちと里山に自分たちだけの“陣地”を築いたり赤土の崖に横穴を掘ったりと、遊びには事欠きません。他方、“母恋し”を紛らわせるために、ひたすら鋤を振るって農作業を手伝ったことで、哀しい思い出ではあっても土との交わり方や身のこなし方に、幼い心身を慣らしたように思います。

そんな体験が開花するのは30才台も終わりのころでした。筑波山の東側で仲間たちと消費者自給農場を創設したのです。たまたま知り合った農家の松林をお借りすることが出来、鶏舎を建て、卵肉兼用種のヒヨコを入れ、卵を産み終えた老鶏は自分達で食べました。石油タンパク反対運動を契機に中ヨークシャー(鼻ペチャ白豚)と鹿児島黒豚を導入して、残飯養豚も始めました。首都圏会員24地区300世帯を南北2グループに分け、毎週の木・日に自分達で交替に配送しました。スローガンが「自ら作り・運び・食べる」でしたから。その後、ロングライフミルク反対運動に関わったことから、1軒の酪農家6頭の生乳を全量引き取り、殺菌・曇詰(720ml)して会



百草谷戸・六地藏前のファーム

員だけで飲み切るようになりました(7年間で終る)。
【八郷農場40周年『場の力、人の力、農の力。-たまごの会から暮らしの実験

室へ』を commons から上梓]

つれあいの玖子(ヒサコ)は自宅近くで家庭菜園を楽しんでいました。事情があってその畠が使えなくなり、自給農場を担ってきた仲間と小野路町の農地に移りました。そして私が定年退職を機に健康管理のため“作男”を志願、我が家は本格的な菜園生活となったのです。

それから十数年、友人の疾病など諸々の条件が変わり、小野路からの撤収を決めたとき、百草にお住まいの伊地知仁子さんの御紹介で「倉沢里山を愛する会」と出会うことが出来たのでした。地権者・行政・住民、三者ウインウインの仕組みを創りだし、発展させてこられたとのこと、新鮮な驚きでした。畑の面積が四分の一になったものの自宅から1kmほど、六地藏の畠を使わせていただいています。

自然と人間との関わりを味わってきて、心身ともに健やかに老いていくためにも、会の活動に参加させていただきますので、よろしくお祈りします。



4～6月の主な活動記録

- 4/16(土) 2015年度活動報告会、刈払い機の基礎講習、外来種駆除作業、中国人会員による本場の水餃子教室(51名参加)
- 5/14(土) 万蔵院台南赤道、畑周縁部、第1緑地道路沿い、長久保緑地機械刈り・手刈り、各緑地外来種除去他(ミネストローネ)(58名参加)
- 5/25(水) 第2緑地の北空地周辺・長久保緑地機械刈り、タラの丘・長久保緑地手刈り、各緑地外来種除去他(おやつ)(26名参加)
- 6/11(土) 第1緑地全面下草刈り、タラの丘機械刈り、隣地境界の粗糞柵整備・外来種除去他(トン汁)(48名参加)
- 6/22(水) 北緑地機械刈り・手刈り、長久保緑地クズ・外来種除去作業他(おやつ)(雨の為7/2(土)に延期予定)

7～9月の主な活動予定

持ち物：バングナ、手袋、飲料水、スタンプ帳、My食器
集合場所&時間：各回とも炭焼小屋広場に10:00

- 7/9(土) 万蔵院台緑地、タラの丘他隣地境界中心に草刈り、万蔵院台緑地道路側の貴重植物の移植作業他
- 8/20(土) 万蔵院台と長久保緑地の栗林を中心に下草刈り、住宅側・畑の周囲機械刈り他
- 9/17(土) 長久保緑地下草刈り、第1緑地崖面、第2緑地草刈り他

※雨天時はそれぞれ翌日に顺延

※緑地の状況により内容を変更する場合があります

☆☆☆☆ 事務局から ☆☆☆☆

- ☆ 梅雨と晴れ間の暑さで、緑地もファームも草がすごい勢いで伸びています。ファームの皆様には自分の隣の区画との境、通路に接する部分の草・笹取り、草刈りをこまめにお祈りします。各自が気をつければ、迷惑を受けて目に余った誰かがまとめてやる必要もありません。ファームの維持管理も緑地保全ボランティアの一環だということをお忘れなく。お祈りします。
- ☆ ファームIの舗装通路側の「排水用の溝」は時々掘り直さないと埋まってしまって、大水の時ちゃんと流れず耕作地の方に流れ込みます。また、その溝には草が生えないように気をつけていてください。
- ☆ ファームII内の通路沿いに作ってある排水用の溝(2系統)も同様です。ご協力をお願いします。
- ☆ 百草ファームの大木さんから牛糞を、中央大学馬術部と新井の「馬cafe・マリヤの風」からも馬糞を入れて頂いています。是非ご活用ください。但し、皆で広く利用して頂くために、1人の方が大量に持ち出すことはご遠慮ください。
- ☆ 牛糞・馬糞・三河屋さんのオカラ等は緑地の腐葉土と同様、市民の手で地域のエコ循環を実践するという位置づけで、倉沢里山を愛する会として取り組んでいます。再確認し、ご協力も頂ければ幸いです。
- ☆ 今号から会員の小泉正美・祐子さんご夫妻が、お忙しい中このニュース・レターの編集をお手伝い下さることになりました。お2人とも編集・デザインのプロですので心強い限りです。既に新風が紙面にも吹き始めています。今後もご期待下さい。