



<https://www.tutitokaze.com/>

<https://www.instagram.com/koedofarm/>

2021.12.25号



親子で畑で遊ぼう！

第9回 12/11

今回はサツマイモのお話からスタートしよう。さつまいもを食べるとおならが出るのはなぜだろう？さつまいもにはたくさんの食物繊維が含まれていて、この食物繊維が腸の中で分解されるとき二酸化炭素などのガスが発生する。これがおならのもとになる。食物繊維は分解しにくいので腸のぜんどう運動（腸がのびたり縮んだりすること）が活発になり、特に食物繊維の多いさつまいもを食べるとおならが出やすくなる、というわけだ。また、食物繊維が分解してできたガスは、においのもとになるアンモニアがほとんど入っていないので、さつまいもを食べた後のおならはくさくない。さつまいもには食物繊維だけでなくエネルギーになるデンプンのほかにビタミン、カルシウム、カリウムなどがたくさん含まれていて、ビタミンCはミカンと同じくらい含まれているらしい。

こえどファームはここ数年、さつまいもの出来が良くない。さつまいもはサラサラした乾燥した土を好むのだが、ウラ面にも書いたようにファームの土は湿っぽく、これが芋の成長を阻んでいる要因の一つだ。今年は一か月遅れのいもほりと



なり、とても不安だったが、焼き芋にするにはちょうど良いお芋がたくさんとれた。これだけとれば満足満足。で、焼き芋をするときは60~80度のひくい温度でゆっくり焼いたほうがデンプンが糖に変わり、甘みが増して美味しい。ふかす時も時間をかけて熱を通した方が甘くなる。早く伝えておけばよかったかな。



この日はサツマイモのほかに、ねぎ、はくさい、だいこん、ちんげんさい、みずな、ほうれんそう、かぶ、こまつな、サニーレタスを収穫して、今年最後のこえどファームを思う存分楽しんだのである。



それでは、みなさん良いお年を！

親子で畑で遊ぼう！ 第10回

1月8日(土) 10:00~12:00

新春行事

持ち物：帽子、手袋、長靴、タオル、飲み物
ハサミ、My バック、My 食器ほか

畑をみんなで楽しもう！

土と風の舎のメンバー3名で田無特別支援学校で農業指導をしている。今年で4年目になるが、今年は学校の畑もこえどファーム同様に水が抜けない。スコールのような雨が降ることが多かったのも要因の一つだろうが、それにしてもひどい。田無と言うくらいなので、水はけが悪いわけがないのだが…。そこで、以前土壌医に教えてもらった歴史的農業環境閲覧システムで調べてみたところ、なんと学校のある場所だけが明治のころまで水田だったことが分かった。学校の隣を石神井川が流れているので、そこから水を引いていたに違いない。どうりで水はけが悪いわけだ。よくよく調べてみたら、ここはその後、昭和4年に文部省に買い上げられ、東大の演習農場として使われてきた。昭和63年に都が国からこの土地を買い、支援学校が造られたというわけだ。

このシステムによれば、こえどファームは元から畑だったようだが、土壌は腐植質厚層多湿黒ぼく土に分類される。黒ボクとは、黒い土の色と乾燥した土を触った時のボクボクした触感に由来している。火山噴火により地上に火山灰が降り積もり、その上に植物が生い茂る。枯れた植物は分解されて腐植質となり長い時間をかけて黒ボク土を形成する。地下水の影響で湿っているのが多湿黒ぼく土。谷底、谷地、低地などに多く分布するが、面積は国土の1%未満である。ある意味、貴重な土壌なのだが、普通は水田として利用されるらしい。ファームの水はけが悪いのも、うなずけるのである。

畑でハーブを育てよう！

令和3年12月の活動日は風のない暖かく穏やかな畑日和でした。この日は、植物ライフアートの著者の高松雅子先生へのクリスマスカード作りと畑は菊とケツメイシと藍の種の収穫、タラゴンとベルガモットの苗の植え付け、落ち葉のすき込みのほか、畑の仕切り用の竹の目印をつける作業をしました。高松先生へのカードはみなさんからのメッセージとアイロン押し葉で作ったシールを貼りこえどファームらしいカードに仕上がりました。

通路側の畑はケツメイシなどの収穫をした後ミントやタイムの根っこを掘り起こして、かわいい苗を植え付けました。モクモクと土を耕しハーブ畑もスッキリ冬支度。土に落ち葉を入れ、畑を縁取る竹の印をつけました。ケツメイシと菊のお茶を飲むのもどんな味が楽しみです。そして、令和3年の講座から参加してくださったお二人の方がメンバーとして入ってくださいました。土に触れられる作業の楽しさを感じられ、来年への抱負が持てる一日となりました。来年もよろしくお祈りします。(鍋田)






畑でハーブを育てよう！

1月8日(土) 10:00~12:00

管理作業

持ち物：帽子、手袋、長靴、飲み物、マイカップ

1月のこえどファーム

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6 	7 畑をみんなで楽しもう アグリチャレンジ	8 親子で畑で遊ぼう 畑のハーブを育てよう
9	10 	11 畑をみんなで楽しもう	12	13	14 畑をみんなで楽しもう アグリチャレンジ	15 順延日
16	17	18 畑をみんなで楽しもう	19	20	21 畑をみんなで楽しもう アグリチャレンジ	22
23/30	24/31	25 畑をみんなで楽しもう	26	27	28 畑をみんなで楽しもう アグリチャレンジ	29 

◆編集なんてしてないけど編集後記◆

つい先日、農福連携で青森まで行ってきた。念願の三内丸山遺跡に行けるかと楽しみにしていたが、青森の冬はそんなに甘くはなかった。来年こそは訪れたい。では、良いお年を。(ま)

発行 特定非営利活動法人 土と風の舎

〒350-1124 埼玉県川越市新宿町 6-14-10

TEL.049-248-9485 FAX.049-248-9486

E-mail.tutitokaze@arion.ocn.ne.jp