



農とみどり通信 9月号



発行：NPO法人 せたがや喜多見 農とみどり

最近の出来事 1/3

細長アキチハーブ園のひとコマ

9月7日に細長アキチハーブ園のワイヤーネームプレートのお披露目会を行いました。

細長アキチ入口のハーブ園の鉄壁に設置。

お披露目会にご参加下さった方々には喜んで頂けて、とても嬉しく思いました!! このワイヤーネームプレートを付けたことで、ハーブ園の存在感が増して、皆さんに親しみを持って頂ける場所になるようになると良いです。一役買ってくれると嬉しいです! 皆さま、ぜひ細長アキチのハーブ園にお立ち寄り下さい! (笹)

お庭果樹ビジネス 梅ジャム報告

最初の試みは個人宅の梅の収穫から、初日は4軒、2日目は2軒、収穫メンバーは6名が集まりました。

笑恵館でジャムに加工、95gの瓶詰めを52個作成しました。梅主さんと収穫メンバーには1個を提供、加工経費として取り分を設定、25個を販売用にできました。250円でてづくり市場(6/17)などで販売しました。その後、300円に変更しています。(関屋)



お庭果樹ビジネス ブラックベリージャム報告

試験的にブラックベリーでジャムを作ってみました。

ブラックベリーは近年生垣などに植えられており、6,7月にラズベリーに似た黒く熟す実がなります。酸味が強く生食では多くは食べられない。

収穫していない農家さんから提供頂いた実をジャムにしたら色が美しくブルーベリーとはまた違う風味。てづくり市場(7/21)で600円で販売、2個売れました。

ちょっと珍しくおしゃれな、そして世田谷産の一品として、初生産分を試食品に使いながら、販売先を探し中です。その後、SNSを通じて横浜のイタリア料理店からリクエスト頂き、梅、ブラックベリー各5個お買い上げ頂きました!(磯田)

世田谷 庭園ジャムのご紹介

世田谷の農家のお庭から、手作りの美味しいジャムをお届けします

NPO法人「農とみどり」は農を通じた豊かなまちづくりを目指し、畑に関わる活動をしています。

あるとき、地元のお宅に「庭の果樹、梅の実が収穫しきれずに落ちてしまう」と話を聞き、収穫を手伝って欲しい! だけのお宅に渡し、余った分は頂いて、何か加工出来ないかと考えました。

メンバー内の菓子職人が、梅ジャムを作ってみました美味しさと評判。今年はより希少なブラックベリーも作ってみました。色の美しさと珍しさで遠方からも問い合わせを頂いています。

無農薬で育った果物を、良質のきび砂糖を使い果物の色と味を最大限残して仕上げた、季節限定、少量生産のジャムです。ころんと可愛い瓶入りでプレゼントにも好適。

おひとつ味わってみませんか?





喜多見5丁目の赤道のひとコマ

今年の夏は、酷暑となりましたが、喜多見5丁目の赤道では、遅しくロメインレタスや、枝豆が生長。

皆さんで手分けして、収穫して、美味しく頂きました！

その後、リーダーの磯谷さんが新たな畝を作り、先日、秋まきで枝豆の種を蒔き、しっかりと発芽し、メキメキと育っております。

また、頂いた棉花の種から育てた苗を小さな畝の方に植えて、現在花が咲きだしました。たくさん棉花が収穫出来たら、〇〇〇を作る計画中です。

(※〇〇〇は、何を作るのかはお楽しみに！) (笹)

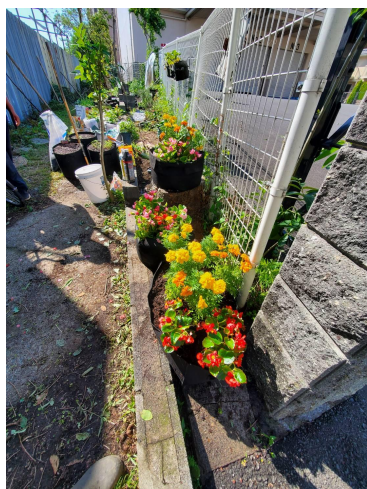
大根栽培計画 (秋の小澤農園)

小澤農園NPO区画 の報告&計画 (栽培&売上) 8月13日に計画を提出しています。 9月19日に種まき会を実施 (青首だいこん、大蔵だいこん、聖護院)

・大根栽培 (9月~12月) 150本 販売予想(11月~1月) 15,000円 (100円×150本)

下期の経費予想は10,000円 (・畑使用料金 (半期) 6000円・種購入2000円・その他 (肥料など雑費) 2000円)

経費削減：防虫ネットは農家さんからいただいた古いネットで。大根は普通は2穴マルチ、保有しいた4穴マルチで代用。(田島)



細長アキチのお花栽培今のひとコマ

ただいま 秋植えの準備中です。

氷川さまの大祭 10月20日 (日)

氷川神社社務所から (前略) 大祭も近づいてまいりました。我が郷土に残された伝統を保持育成し 相和しておまつりを行いたいと考えております。 何卒ご参拝下りますよう案内申し上げます。

19日 PM 6 時 前夜祭 奉納はやし

20日 AM 9 時30分 祭典斎行

午後 (12時) みこし巡幸 お子様、皆様ご参加下さい。

午後 4 時半頃より 里神楽

昨年、前夜祭の御はやしは聞き惚れてしまいました。なんと小気味がよく日本の奥底を感じる素敵な音色です。お勧めです。(田島)



次太夫堀公園・花いっぱい協定のひとコマ

「okra IN 次大夫堀公園のプランター」

「そろそろしゅうかくできます よろしかったら しゅうかくしてください」
の張り紙を貼り、お花とともに、採りたてのokraも楽しんで頂く。

「なんとって採りたてが1番！」 美味しいに決まってる。

そして、大きなレモンイエローのお花が食べられる「花okra」も、駐車場入り口の花壇と横断歩道横のプランターで、優雅な立ち姿を見せてくれる。

okraの足元には、お茶花の「星の雫」と「水引」の、赤みのある小さ過ぎると思えるお花と実がなんととも可愛いらしい。プランターの中の世界も、また楽しい。



okra： 原産アフリカ北東部、すでに紀元前2世紀にはエジプトで栽培。江戸時代末期に伝われど当時は粘りと青臭さのため普及に至らず。

星の雫： 原産熱帯アメリカ、南アフリカなど諸説。明治初期鑑賞用として渡来。

水引・原産、日本、中国、インド等。日本では古くから日本庭園の下草としても使われている。（原田）

細長アキチのお花 2024年_盛夏

お花担当です。花壇になって2巡目ようやくアキチに似合う花が分かってきたような気がします。いまはコスモスの苗をポットで作っています。植えられるようになったら花壇の土を掘り起こし、整備したいです！

一緒にやってもらえると嬉しいです。

○これまでの残念だったこと

- マリーゴールドを直播きしたら、新芽をダンゴムシが瞬間に食べてた
- 背丈が高いマリーゴールド（アフリカン）をフェルトプランターで育てたけど茎が太くて可愛くなかった
- 農家さんからいただいたマツバ菊を花壇のブロック塀沿いに植えて、ブロック塀を覆うよう予定がこの夏の暑さで枯れた
- スズメウリが蔓ボケして実がつかず、さらに雑草の蔓とからまりソフトクリームみたいに盛り上がり 雑草のみ除去ができなかった
- ひまわりの種 3袋990円もしたのに全部で10粒しか種が入っていなかった

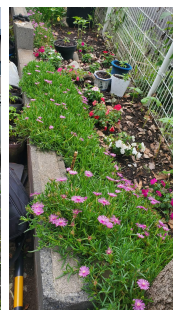


○うまくいった・よかったこと

- ひまわりの花が とても綺麗な色合いだった
- ユリが赤・オレンジ・ピンクと沢山咲いた
- 入口の切株を掘ってくぼみをつくり、鉢をはめ込んだ空間や入口の地べたに這わせた多肉系植物とおもちゃの遊び心ある世界観がいい。

アキチは畑・ハーブ・お花と3つの活動があり、いろんなチャレンジをしています。

ぜひ遊びきてください。（涌井）



連載「慶元寺のてづくり市場」

大人の遊び場

猛暑の夏がついに終わりました。春から夏のとづくり市場では、子どもたちに人気のジャンボしゃぼん玉や、遊びと地面の冷却を兼ねた水鉄砲などを実施してきました。

暑さの中の市場運営は大変な作業でもありますが、運営メンバーのみなさんが子どものように無邪気に遊ぶ姿をみて、この市場は大人が子どもに還れる場所でもあるのだと、ほっこりして見ていました。

私自身も、春ごろの市場でお手玉を楽しみました。
何十年経っても手が覚えているものですね。
その昔、祖母がお手製のお手玉でやり方を教えてくれたことを懐かしく思い出しました。
お客さんも巻き込んで、「童心に還れる大人の遊び場」を作っていけたら、と、夢が膨らむひとときでした。（小堤明子）



今月から、てづくり市場の出展者様からの自己紹介(連載)を始めます。
多彩な出展は、地元野菜が主役の市場と一緒に盛り上げてくださる、欠かせない存在です。
市場へ足をお運びの際には、ぜひ出展ブースもお楽しみください！

出展名： プリン屋ほほえみキッチン

出展内容： プリンの販売

出展のきっかけ： 2020年2月に、プリン屋をスタート。ちょっと、NPO農とみどりでご一緒していた田島さんたち「てづくり市場」を立ち上げて一年ほどの頃で、さっそく参加させてもらいました。

おすすめなど： 最初はプレーンのプリンだけでスタートしましたが、だいたい一年に一品ずつ、商品開発。今ではかぼちゃ、抹茶、ミルクティー、ほうじ茶の各味が加わり、全5種類となりました。どれも自信を持っていて、人気もプレーンがダントツなのは別として、あとはいい勝負です。つい、同じものを頼みがちですが、時には違う味を楽しんでください。てづくり市場では大勢の常連さんがついて、空き瓶持って買いに来てくれるのが本当にうれしいです。

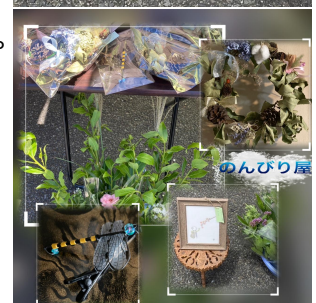


出展名： のんびり屋の鶴見

出展のきっかけ： 私が「てづくり市場」を知ったきっかけは、息子が民族楽器を趣味で集めているのを知っている友人から展示してみてはと誘われたのがきっかけです。

それから何度か顔を出すようになり、皆さんの楽しそうな雰囲気もよく、私も何か出店することができたらいいなと思うようになりました。

2024年4月にお試しで庭で育てている植物を「ハーブの花束」にして販売してみました。自分で作った物を売る経験は初めてだったので、ワクワク、ドキドキでした。実際に売れると楽しいですが、それよりもお客様との会話が楽しい思い出になりました。これからも庭の植物などを使ったり、他にも手作りで何かを作りたいと思っています。そして「てづくり市」にお店として参加することで、皆さんの一員となり居場所ができました。息子も時々顔を出します。
「てづくり市場」の第三日曜日は、予定と重なるため11時頃からの遅れた出店になりますが、できるだけ継続していきたいです。（鶴見）



しょうが湿布、里芋パスター（まこも料理教室付）」

「ちはるん」と呼んでくださいという先生「ちはるん」は、よ・も・ぎ 書店の店主であり、斎藤一人さんの推薦が帯にある「発酵道」など多くの本の編集も手掛け、また「鴨川|自然王国」のスタッフでもあり、そして、自然王国も含めた各地で教室も開いている、元気な先生だ。

まこものの葉を丁寧^{ていねい}に炒^いってお茶にする

ジャンボシャボン玉 のレシピ

6月と7月のてづくり市場で、更に9月開催でも、ジャンボシャボン玉を実施して子ども大人も楽しんで貰えました。大好評です。

そこでシャボン液のレシピを公開したいと思います。

(材料)

- ・水かぬるま湯 (38～40度)6.5リットル
- ・ポリアクリル酸 4.0～4.2g(アマゾンで100g1,100円位です)
- ・キュキュット (マスカット/オレンジ/グレープフルーツの香り) 400ml

レシピ

- ①バケツにぬるま湯6.5リットルを汲んでおく。
- ②ポリアクリル酸を暖かい時期は4.0～4.2g、寒い時期は3.5g計って用意しておく。
- ③バケツの水を泡だて器で回しながら、ポリアクリル酸を少しずつサラサラと振り入れます。一気に入れるとダマになって溶けないので2～3分かけて、本当に少しずつ少しずつ振り入れて溶かします。
- ④入れ終わりの時点ではいくらダマがあってもOKです。そのまま30分程度放置します。
- ⑤放置後、ダマがすべて消えていることを確認します。多少残っても大丈夫です。
- ⑥バケツに食器用洗剤を加えます。キュキュット (マスカット/オレンジ/グレープフルーツの香り) 400mlを加えて、泡だて器で優しくかき混ぜてください (激しくかき混ぜると泡が大量に発生してしまいます)。
- ⑦一晩置いて馴染ませて完成です。

令和6年9月28日 磯谷



地元のお野菜を 見る・知る・食べる



地元のお野菜を 見る・知る・食べる（お料理会）2019 7/7 開催 レポート

地元野菜で食を知る・理解を深める

ねがい・ねらい

- ・大人の食育
- ・地元野菜を味わい、食の理解を深める
- ・薬食同源 とは
- ・野菜の機能を理解し、健康に心がける
- ・地元野菜を楽しみ、農家さんに感謝する

<新倉先生と楽しむ・野菜とお料理>

- ・季節の野菜の食べ方と効能

※タイムテーブル

12:30 しじょうえ
13:00 講話
夏の食養生
13:40 お料理(10名)
/てきとう座談会(並行)
15:40 配膳・お食事
16:10 追加の講話

実施報告

女性 (15) 男性 (5)
合計 (20)

内分け:
地元農家(3)
Wish生家(4)

7/7(日) 12:30~16:30
新倉先生と楽しむお料理・盛夏の膳
郷土料理は日本の薬膳
お料理に参加できます
※定員あります 人数制限あり

お気軽に ご参加ください

新倉先生の講話も聞けます
● 郷土の旬の野菜のお料理 ● デラトイユ
● 郷土の旬の野菜のお料理 ● 夏の物「季節の野菜」
● 郷土の旬の野菜のお料理 ● フラワー「はな小豆」
● 郷土の旬の野菜のお料理 ● 薬膳茶「養多見フレンド」
● 郷土の旬の野菜のお料理 ● トマト餃子

大人の食育 参加費500円
地元野菜を楽しみ、農家さんに感謝する

郷土食は日本の薬膳



一健やかに次の季節を迎えるために一

ふるさと薬膳のすすめ

東方健美研究所 新倉 久美子

はじめに

私たちは今、地球規模での環境問題、地球資源の有限性、食の安全や食糧危機への不安などを強く意識せざるを得ない、大きな転換期を迎えています。我が国を取り巻く内外の環境は大きく変化し、未来に対する不透明感の下に、食に対する安全や安心が切実な問題になって来つつあります。とりわけ私たちの「暮らしと命」の基本に関わる、安全で安心できる食糧の確保については様々な問題が顕在化し、時とともに重要性が高まって来えています。



2019年には、地元のお野菜を 見る・知る・食べる（お料理）を開催しました。たまたま新倉久美子さんに依頼できたので、地域の農家さんほか、大勢の参加者も集まり、よい開催となりました。

こんな企画を、また実施できるといいですね。

農とみどり 予定

10 月予定 次回の市場は **10/20** です。氷川様大祭と同日。

2024 10月						
SUN	MON	TUES	WED	THU	FRI	SAT
29	30	1	2	3	4	5
						9時半 小澤農園 10時 細長アキチ
6	7	8	9	10	11	12
						9時半 小澤農園 10時 細長アキチ
13	14	15	16	17	18	19
					15:30 野の花マルシェ	9時半 小澤農園 氷川様前夜祭
20	21	22	23	24	25	26
9時半てづくり市場 氷川神社12時みこし巡幸						9時半 小澤農園
27	28	29	30	31	1	2
9時半てづくり市場 予備（未定）						10時 細長アキチ

11月予定

2024 11月						
SUN	MON	TUES	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1	2
						9時半 小澤農園 10時 細長アキチ
3	4	5	6	7	8	9
						9時半 小澤農園 10時 細長アキチ
10	11	12	13	14	15	16
	15:30 野の花マルシェ					9時半 小澤農園
17	18	19	20	21	22	23
9時半てづくり市場 中部町会消防訓練						9時半 小澤農園
24	25	1	2	3	4	5
9時半てづくり市場 予備（未定）						10時 細長アキチ

2024 10/20(日)
雨なら10/27(日)で
やります！
第3日曜日です

9:30 ~ 12:00
慶元寺駐車場

てづくり市場
マイバック
ご持参ください!!
ゴミ減らす!!

地元で採れたお野菜を販売します

宇奈根・喜多見・狛江 辺りの仲間
地元野菜を楽しみ、
農家さんに感謝する

ゆっくしていいね
お茶 できます

いろいろな出店 歓迎します
採りたて野菜 の他に
てづくりパン、小物、リサイクル品、
陸前高田の産物 10分間整体
...など出店は状況で変わります

お気軽にお立ちよください
幼稚園のとなり クルマでも大丈夫

私たちは、この地の畑を大切に考え、農の継続を願い、保育園行事や慶元寺での
野菜販売（市民の市場）/農に係る映画上映会/畑の手伝い などを行っています

「農とみどり」のオフィシャルサイト
スマホからは、QRコードから
簡単にアクセスできます。

主催 **NPO 農とみどり**
事務局(出竹・田島) : 090-6159-2693

「農とみどり」のオフィシャルサイト
スマホからは、QRコードから
簡単にアクセスできます。



<https://www.nou-midori.org/>

ホーム 初めての方へ 主なプロジェクト よくある質問 ブログ イベント 新聞 お問い合わせ

せたがや喜多見
農とみどり

～ みんなで行動！街の“はたけ”の継続を願って行動 ～

ご不明な点や、ご意見ご希望はなんなりと、このメールアドレスにお願いします。

Copyright © 2023 せたがや喜多見農とみどり, All rights reserved.

メールアドレス: : info@nou-midori.org

喜多見4-9-7 世田谷区, 東京都 157-0057