



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! (笠)



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)



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おります。

あるとき、地元のお宅にて庭の果樹、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といふだけのそのお宅に渡し、余った分は頂いて、何か加工出来ないかと考えました。

メンバー内の葉子職人が、梅ジャムを作つてみたら美味しいと評判。今年はより希少なブラックベリーも作つてみたら、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。

無農薬で育つた果物を、良質のきび砂糖を使い果物の色と味を最大限発して仕上げた。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?



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つてみました。

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。

でづくり市場(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りクエスト頂き、梅、ブラックベリー各5個お買い上げ頂きました!(磯田)

最近の出来事 2/3



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、逞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、秋まで枝豆の種を蒔き、しっかりと発芽し、メキメキと育っています。

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、現在花が咲きました。たくさん棉花が収穫出来たら、○○○を作る計画中です。

（※○○○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、保有していた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しました。なんとも小気味がよく日本の奥底を感じる素敵なお音色です。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

「オクラ IN 次太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、採りたてのオクラも楽しんで頂く。



「なんたって採りたてが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「花オクラ」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てくれる。

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

オクラ：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ば當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く間に食べてた
- 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って 雜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이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。春から夏のてづくり市場では、子どもたちに人気のジャンボしゃばん玉や、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見て、この市場は大人が子どもに還れる場所でもあるのだなど、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。

お客様も巻き込んで、「童心に還れる大人の遊び場」を作つていけたら、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。ちょうど、NPO農とみどりで一緒に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、空き瓶持つ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。

それから何度も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つてみ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）



祖師谷「自然の手当て法講座vol. 1 しょうが湿布、里芋パスター（まこも料理教室付）」

「洗いごま、近くのお店になかったら置いて下さいと言って下さい」祖師谷の小島さん宅で、「ちはるん」と吉度ちはるさんがそういう。洗いごまを炒って、すり鉢、すりこぎで丁寧にする。「まこのきんぴら」に入ったその黒胡麻の美味しいことこの上ない。その他、まこもづくしのおかずを、無農薬、無肥料の「ちはるん田んぼ」の玄米ご飯と共に頂く。9月の「自然の手当て法講座vol. 1（まこも料理教室付）」のことである。

「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。

今回の自然の手当て法講座、1回目の、「生姜湿布と里芋パスター」では知恵を尽くした方法をお聞きできたことがありがたい。教室が終わると、ちはるんは近くにある自然食品店に「一緒に車に乗って行く人？」とみんなに声をかけてくれた。

過日の9月8日には鴨川にある「ちはるん田んぼ」の収穫のお手伝いで、初めての「稻刈りとはざかけ」を体験。暑い中、稻刈りの厳しさと楽しさが心に沁みた。

夕方、近くにある「鴨川自然王国」に、スタッフでもあるちはるんの車で行く。王国の田んぼのはざかけを右手前に見て登って行くと、右手に今男性の宿泊所となっている、「鴨川自然王国」の設立者で、歌手の加藤登紀子さんの夫である故・藤本敏夫さんが最初に建てた建物が見えてくる。更に上に登っていくと視界が開け、広々とした畑にでる。カフェがあり、ポンプで汲み上げているという湧き水がなんとも美味しい！ カフェの建物の中の「藤本敏夫記念館」には、写真と農業の本も含めた多くのお宝の蔵書があった。

この場所で10月13日（日）には秋の大収穫祭がある。
入場無料で、ライブは加藤登紀子さん、Yaeさん（登紀子さんのお嬢さん）らが出演。お宝の本と、お水も楽しみだ。

（レポート原田）



まこの葉を丁寧に炒ってお茶にする



大山野原の香り
鴨川自然王国
秋の大収穫祭

2024年10月13日(日) 11時~16時

入場無料

- ライブ
 - ・加藤登紀子・Love Farmers
 - ・Yaeさん・鶴田太郎氏(gst) & YANCY(p)
 - ・Saigenji(サイケンジ)
 - ・Earth Voice(吉井根信)他
- おいしいひすきなお味がいっぱい !! (予定)
 - ・けい工房
 - ・あわや
 - ・かわどりの
 - ・こじまきそば三ツ星
 - ・うてごと工房nuts
 - ・草太
- トーケセッション
 - ・武井君とこじまきそばカラモ、次世代に〜DFCJ Japan (デザインフーナシジヤ)
- おいしいひすきなお味がいっぱい !! (予定)
 - ・けい工房
 - ・あわや
 - ・かわどりの
 - ・トーケセッション
 - ・カフェエン
 - ・ナス
 - ・和食
 - and more

会場: 鴨川自然王国内カラフェンコ前にて
〒2996-0237 千葉県鴨川市大字平塚2-732-2 鴨川自然王国
(大山千葉田畠自駆けて耕して下さい。三叉路に看板あります。)
お問い合わせ先 鴨川自然王国秋の大収穫祭実行委員会
080-3423-3005 メール: gogoyae@ee214@gmail.com

詳しいHPからもご覧ください!
<http://www.k-sizenohkoku.com>
ご当地の特産品を販売する「お土産屋」も併設されています。
ご当地の特産品を販売する「お土産屋」も併設されています。
ご当地の特産品を販売する「お土産屋」も併設されています。

ジャンボシャボン玉 のレシピ

6月と7月のづくり市場で、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
- ・地元の野菜を味わい、食の理解を深める
- ・楽食同源 とは
- ・野菜の効能を理解し、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 したごはえ
13:00 講話 夏の食養生
13:40 お料理(10名) / てまとう座談会（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)
Woh生室(11)

7/7(日)

公認団体
世田谷まちづくりファンド

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 16名程度

人気割当あり

新倉先生と楽しむ・野菜とお料理

地元野菜を楽しむ、農家さんに感謝する

大人の食育 参加費500円

地元野菜を楽しむ、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るために――

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時半でづくり市場 氷川神社12時み こし巡幸						9時半 小澤農園 10時 細長アキチ
27	28	29	30	31	1	2
9時半でづくり市場 予備（未定）						9時半 小澤農園 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時半でづくり市場 中部町会消防訓 練					9時半 小澤農園 10時 細長アキチ	
24	25	1	2	3	4	5
9時半でづくり市場 予備（未定）					9時半 小澤農園 10時 細長アキチ	

2024 10/20(日)
雨なら10/27(日)で
9:30 ~12:00
慶元寺駐車場
てづくり市場
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
丁寧な出店 欢迎します
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
お気軽にお立ちよりください
幼稚園のとなり クリマでも大丈夫
私たち、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/畠の手伝い などをしています
「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/>

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