

あびこ型「地産地消」推進協議会

会報 第69号 2025年11月15日発

1. 「あびこん」の旬野菜情報

あびベジ 大炊代表

あびこ野菜の旬って、いったい、いつ、どんな野菜があるのだろう。そんな素朴な疑問に農産物直売所「あびこん」がお答えいたします。

まずは、第1回目はこれから迎える冬野菜（12月、1月、2月）についてです。冬野菜の特徴は寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積します。そのため糖度の高くなり、冬野菜は甘くとても美味しいです。また栄養価も高く免疫力が高くなります。例えば、同じ野菜でも冬場じっくりと成長したものと温かい時期に急成長した物では味も栄養価も違ってきます。

そこで、「あびこん」で最も多く出荷され、購入されている冬野菜のトップ3についてご紹介いたします。

1位【ほうれん草】

種類：東洋種、西洋種、交雑種（一番出回っている）

栄養素：鉄分、ビタミン、カロテンを多く含み免疫力を高める。

調理方法：栄養素を逃さないために①電子レンジの使用②油を使ってソテーする。③丸のまま短時間でサッと茹でる。

選び方：葉が大きく肉厚で、色が濃く鮮やかな緑色のもの。茎が大きく適度で、太くハリのあるものが良いです。

2位【長ねぎ】

種類：白ねぎ（根深ねぎ、長ねぎ）、青ねぎ（葉ねぎ）、東日本は白い部分を食べる白ねぎが好まれます。

栄養素：カリウム、カルシウム、葉酸、アリシンが豊富で高血圧予防、風邪予防になります。

選び方：白ねぎは白い部分の巻き方がしっかりとして弾力があるものが良品です。

3位【だいこん】

種類：青首、聖護院、三浦、練馬、一番出回っているのは青首です。

栄養素：ビタミンC、カリウム、食物繊維、葉にはビタミンA、（βカロテン）、カルシウム、鉄分が多く含まれている、栄養価が高く油で炒めると栄養価が逃げません。又消化酵素のアミラーゼも含まれています。

選び方：肌が白くてツヤとハリがあるもの。大きさの割には重量感のあるもの。できれば葉付きで葉がピンとしたもの。ひげ根が少なく肌が滑らかなものが良いです。

2. 第22期援農ボランティア養成講座

開講式を10月11日（土）水の館3階の研修室で10時から養成講座の開校式が行われ、3名の方が参加しました。初めに齊藤あびこ型「地産地消」推進協議会長と齊藤農政課長による挨拶があり、又事務局より今回の養成講座のスケジュールを含む全体説明がありました。続いて座学として次の講座がありました。

①「我孫子市の農業について」農政課向さんよりありました。

- ・我孫子市全域に対するの農地の割合（30%）
- ・かって盛んであった行商の話し（なぜ多品目栽培か）
- ・農家数の推移（年々減少している）
- ・我孫子の農業の課題と課題に対する取り組み
- ・新規就農者支援、地産地消の推進、あびこエコ農産物などについて



②あびこ型「地産地消」推進協議会の活動・組織について援農ボランティア部会長井出さんより説明がありました。

- ・食育交流部会（採って食べよう、料理教室、あびベジ・農家と地元野菜の普及活動他）
- ・学校給食支援部会（市内小中学校への我孫子産野菜の配達）
- ・エコ農業普及推進部会（エコ農産物の普及促進、「あびこエコ農産物」の認知促進）
- ・総務部会（協議会活動全般に関する企画立案と運営）
- ・広報部会（会報の発行、ホームページの運営他）
- ・援農ボランティア部会（ボランティア養成講座、援農ボランティア活動の実施他）

③援農ボランティア活動について援農ボランティア部会石田部会長代理よりありました。

- ・あびこ型「地産地消」推進協議会の組織の説明
- ・援農ボランティア活動とは
- ・援農ボランティア心得
- ・長続きするボランティア活動の心得
- ・農業（農家）を取り巻く環境と援農ボランティア



④養成講座スケジュール

10月11日（土）	開講式、座学
10月18日（土）	農作業実習 古川農園
10月25日（土）	農作業実習 仲原農園
11月 1日（土）	受入先農家訪問 終了証書の授与

3. 「あびこん農業体験交流事業」 の運営と今後の進め方について

あびべジ運営担当 香取富夫

「これ見て！」「すごいな！」収穫の喜びから、そんな会話があちこちから聞こえてきます。農業体験は、どこでも行われていて身近なものとなっていますが、あびこ農産物直売所あびこん農業体験交流事業は「食と農を家族で体験する」をメインテーマに収穫する喜びを家族で共有してもらうために種蒔き・植付けをセットで体験し、さらに土づくり・畝づくりなどのプチ体験をする企画です。そして地元産の食材のおかずでかまど炊きごはんを味わい、「いただきます・ごちそうさま」の意味や「地産地消の大切さを家族で考えるきっかけ」にしてもらいたいと思っています。そして関係者全員が、一連の体験を通して、食と農にふれる喜びを家族と共有できた貴重な思い出の1ページとなってほしいと願って実施しています。

その農業体験交流事業の運営に関わり5年が経過しました。以前私が農協観光時代の後半は「都市と農村の交流・食と農の体験・地産地消の促進」等、農村地域の活性化のためのソリューション事業に携わり定年を迎えました。その後、シニアとして地元でボランティア活動をしながらも、その大切さと持続可能な取組の必要性を思っていました。一方で、あびこ農産物直売所あびこんは「道の駅しうなん」のリニューアルオープンに対する検討会議を定期的に開催していました。そのメンバーであったあびこん役員（同級生）の一人から声がかかり、当会議にオブザーバーとして参加することになり、課題解決と将来への投資として、あびこんの将来につながるファンづくりを目的に「農業体験交流事業」を提案をすすめ取り組んだことが出発点になります。



しかし、新型コロナ感染症が発生する中（集まりができない、旅行にも行けない等）経験したことのない日々が続き、マイクロツーリズムの考え方のもと企画の概要を以下の通りとしました。

- 対象者は、我孫子市内の親子 最大20名（10組程度を想定）
- 実施回数・時期は、春・夏・秋の3回を予定
- 体験内容は、種蒔き、収穫、その他（直売所内見学・自然観察・地産地消弁当）
- 参加費用は、大人2,000円、小人1,000円（体験料（収穫物の持ち帰り）・食事（飲物）など）
- メッセージは「あびこんで家族と過ごす農ある一日」
- 運営は、あびこ型地産地消推進協議会と我孫子市農政課に協力をお願いしました

課題はありますが、これから企画については、より多くの我孫子市内の消費者に体験の機会をつくりたいと考えています。国の食育推進計画に「生涯を通じた食育推進」が提唱されています。そのためには、あびこん本体の事業が順調に発展し、生産者と消費者の理解促進、関係者等との連携強化、あびこ農産物直売所あびこんの機能強化などを見直して、我孫子市の農業拠点として持続可能な施設・組織になれるように努力してまいります。

4. 採って食べよう夏野菜～農家と市民の交流イベント～

7月21日（日）10時、当日はやや曇り空でしたが、「採って食べよう」にとってはよい空模様に成りました。皆さん5家族12人が長靴と軍手姿で布佐地区の野口農園に集合して朝一番に野口さんから畑での注意事項等を聞いた後に、早速「ブルーベリーの採って食べよう」に入りました。高さ1m程度の木からなるべく紫色に熟して実が大きめのブルーベリーを摘み口に入れて美味しそうに食べていました。収穫と採って食べることに満足してからは農地に移り夏野菜（ジャガイモ、オクラ等）の収穫と野菜の買物をして「布佐南近隣センター」に移動して、野口農園のやさいを使った料理（野菜サンドイッチ）を家族ごとに作り、それぞれのテーブルの家族で美味しそうに食事をしました。



5. 消費生活展パネル展

消費生活展パネルは8月4日（月）～12日（水）の9日間の展示を行い約1,050人の方に見ていただきました。

2月の第29回消費生活展のパネルを利用したアピスタの「アピスタストリート」でのパネル展になります。消費生活展実行委員会・我孫子市の主催で開催され8団体が出展し各々のパネルを縦に吊るしての展示でした。

第29回の全体テーマは持続可能な社会を目指して
～もっともっと進めようSDGs～
あびこ型「地産地消」推進協議会のテーマは「農・野菜」



発 行：あびこ型「地産地消」推進協議会 会長 齊藤徳剛

住 所：270-1146 我孫子市高野山新田193（「水の館」2F）

（業務日 月・火・木）9:00～17:00

Tel 04-7128-7770 Fax 04-7128-7771

E-mail info@abiko-chisan.com HP <http://abiko-chisan.com/>
(協議会ホームページではカラーでご覧いただけます)

