あびこ型「地産地消」推進協議会

会報 第７０号　２０２６年３月１５日発行

１．「あびこん」の旬野菜情報（第２回）

株式会社あびベジ　大炊三枝子

春といえども名ばかりで、まだまだ肌寒い日が続きますね。せめて季節野菜で春を感じたいものです。

そこであびこん旬野菜情報、第２弾。３月～５月の野菜ランキング上位３位をお知らせします。

まずは、ダントツの１位は…　なんと、「トマト」です。トマトは本来夏野菜のはずですよね。以前は露地栽培のみでしたが、近年ではハウス栽培の普及で周年栽培が可能になりました。その結果、冬春トマトが出現しました。生産者によると、実は、この冬春トマトが１年の中でも一番美味しいそうですよ。何故でしょうか。それは、寒い冬を越えてじっくり時間をかけて熟すからだそうです。

そこで、見分け方のポイントです。

① 色が均一で鮮やかな赤色
② ヘタが濃い緑色でピンとしている
③ 形が丸くずっしりと重い
④ 頭頂部に星型の模様が見える

生産量が最も多い時期ですので、価格もお手ごろになります。

栄養効果は、強力な抗酸化作用を持つリコピン、ビタミンC、β-カロテン、カリウムを豊富に含み、肌の老化防止、疲労回復、免疫力向上に効果的な「健康野菜」です。

２位は、やはり春の訪れを感じさせる食材と言えば「筍」です。生の筍は何と言っても直売所で購入するのが一番。朝、堀たてが店頭に並びます。

新鮮で美味しい筍の見分け方のポイントです。

① 穂先が黄色いもの
② 根元の切り口の色が白いもの
③ 根元のイボが小さいもの
④ 皮の色が薄いもの

ですが、朝堀でしたら、一般小売の筍に比べたらどれを選んでも柔らかく、美味しくいただけますよ。

栄養効果は、食物繊維が多く含まれていて、腸の働きを良くします。カリウムが豊富で高血圧予防。チロシンというアミノ酸の一種の旨み成分が含まれています。

最後に、第３位は「そら豆」です。この野菜も春しか味わえない逸品です。ほんのり甘く、塩茹でにしたものはおつまみに最高！よく熟して固めの豆は砂糖で煮て食べると、美味しいです。

選び方のポイントは。

① さやの色は鮮やかな緑色で艶のあるもの
② 表面に産毛があり、しわのないものが新鮮

③ さやの中の豆の形がはっきりと見え、粒の揃っているもの

④ さやの重みがしっかりして弾力があり、持ったときに重みを感じるものが良いです。

栄養効果は、疲労回復を助けるビタミンB1・B2、むくみ解消に効くカリウム、鉄、亜鉛、葉酸、そしてタンパク質を豊富に含む「栄養の宝庫」です。

この他にも野菜の種類はたくさんありますが、いずれも越冬した野菜ですので甘味が強く、栄養も豊富です。ぜひたくさん召し上がってください。

2．日帰り研修旅行

食育交流部会　香取典男

2月12日、恒例の「地産地消バスツアー」は我孫子駅北口に18名が参集し出発。バスは1時間半後に最初の訪問地である石岡市の朝日里山学校に到着。春の訪れを感じさせる暖かい日差しの中、筑波山麓の里山が広がる景色の中に懐かしい木造小学校の姿がありました。

ここで「NPO 法人アグリやさと」の代表である柴山進さんの講話があり、平成16年廃校になった小学校を利用して農業体験プログラムや新規就農者の育成、野菜の有機栽培取り組みなど貴重な話を聞くことができました。

その後ピザづくりの体験をする。先ず用意された生地をこね丸く伸ばし地元野菜をトッピングしチーズを載せ思い思いのピザが完成。本格的石窯が3基あり係の人が窯にいれ3、4分で焼き上がり完成。皆さん手作りのピザを食し大満足でした。

この後次の訪問先「JA やさと柿岡直売所」に着き、地元野菜や特産品を買い求めました。帰路はフラワーパークや辻いちご団地があるフルーツラインを下り国道6号線経由で予定通り我孫子駅に到着し解散しました。充実した稔りにある体験ができたバスツアーでした。

代表　芝山　進氏

3．行事

①採って食べよう秋野菜：小池農園（11月）

小池農園で収穫

場所：小池農園（収穫）、天王台北近隣センター（昼食）

年月日：令和7年11月29日（土）10時～13時30分

北新田の小池農園で午前10時に参加者と待ち合わせ。新田は利根川の洪水調整池に利用されています、普段は田畑と道路に利用されています。

今回の参加者は3家族（ご夫婦1組2人、家族大人2人子ども1人、親子3代祖父1人親1人子2人計9名）でした。

小池農園での芋掘りは根元にスコップをいっぱいれて、持ち上げると芋が少し顔を出します。土を手でかき分け芋が顔を出すと子どもたちの顔が嬉しそうに笑顔になりました。収穫した後に天王台北近隣センターに移り、豚汁と我孫子産のお米で握ったおにぎりで昼食をいただきました。

②年末のつどい（12月）

年月日：令和７年12月20日（土）午後６時～８時
場所：我孫子南近隣センター
参加者：３５名
料理：みんなの広場「風」

会長の挨拶の後は乾杯をして、歓談に入り農家さん、会員、市職員と混じり、みんなの広場「風」が我孫子の野菜と同じくさまざまな（料理数を数えられませんでした）料理を食べ・飲み・話し、そして笑い、大いに盛り上がりました。また養成講座終了者・各部員・農政課職員等の紹介があり、さらに交流が深まり会話も弾みました。後半には例年のようにじゃんけん大会があり、じゃんけんで勝た人は野菜を抱えてお持ち帰りました。来年も元気にここで会いたいと思います。

③ちびっ子餅つき大会（１月）

滝前不動餅奉納

年月日：令和８年１月11日（土）　10時～14時
場所：水の館前の芝生広場

曇り空の下、ちびっ子餅つき大会が、手賀沼親水広場で１月17日（土）10時から開催されました。餅つき体験、お汁粉サービス、新春獅子舞、キッズコーナーそして飲食コーナー（磯辺焼き、蒸しパン、プリン、カレー）等が揃いました。餅つき体験は10時から始まり、計３回行われました。餅つき体験を１８８名のちびっ子たちが参加しました。お汁粉サービスは５３０杯、当協議会が販売する磯辺焼きは４７８枚の売り上げでした。

またちびっ子がついたお餅は、滝前不動神社に奉納されました。

④第50回消費生活展（２月）

例年通り２月の第二土・日曜日に、今年も令和８年２月７日（土）・８日（日）に市民プラザで開催されました。主催は市民グループの集まりである「我孫子市消費生活展実行委員会」と「我孫子市」です。

「消費生活展実行委員会」は参加する市民団体の７グループで構成されています。７団体が全体テーマを基に団体ごとのテーマで４枚のパネルを作成し展示しました。

・全体テーマ：持続可能な社会を目指して～子どもたちにあかるい未来を～

・あびこ型「地産地消」推進協議会：「我孫子の農業」

団体テーマに沿って、農家数の推移・耕地面積の推移・農業生産の推移・緑の食料システム戦略の４枚のパネルを制作しました。パネル展示のほかに「ピアノ演奏」「我孫子おもちゃ図書館“かっぱの家”」「えこぴゃ　あびこ」などのおもちゃ遊びがありました。

市民プラザでは両日に衆議院選挙の事前投票、投票日と重なりました、また雪が降りました。２日間の入場者数は７日382名、８日350名　計732名でした。

４．給食搬送に参加して

学校給食支援部会　山本ちとせ

令和７年11月から、学校給食搬送ボランティア活動に参加した山本です。

広報あびこを見て、地元農産物を子どもたちに届けるという、ボランティア活動に大変興味をもち、応募しました。

現在は月に２～３回、我孫子市内の小中学校に２人１組で４～６校に搬送しています。朝の６時半にあびこんのバックヤードに集合して、コーディネータさんが各学校からの注文を受けて取りまとめた、野菜の入ったコンテナを、軽トラックに積み込み搬送しています。搬送先では、給食担当者に品目・数量等を確認してもらい、引き渡しとなります。搬送後は、コンテナを倉庫に戻し、軽トラックを所定の位置に停車させ任務終了です。

楽しい朝のひと時を過ごしております。新鮮な野菜を多くの子供達にたべてもらい、地元農産物に興味をもってくれたら、うれしいです。今後も我孫子市内の農業の発展のために、微力ながら頑張って続けていきたいと思います。これからもよろしくお願いいたします。

コーディネーター　金田さん

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）