

# どんびま

2010年5月6日発行  
発行者 椀の湖農業小学校

## 荒城農小入学式

4月24日、姉妹校の荒城農小の入学式に招かれて高山市に行ってきた。

飛騨は桜の満開だった。名高い臥龍桜も花盛りが車窓から遠目にも見てとれた。

椀の湖農小からはスタッフ7名が出かけ、前日から準備していった五平餅を焼いて、お昼に味見してもらい喜ばれた。



入学式の後の授業はシイタケの菌入れとジャガイモの植え付けだった。椀の湖農小とは一ヶ月遅れなのも道理で、良いお天気なのに風は冷たく、宇津江四十八滝の下の方にはまだ残雪も見えた。

以前、椀の湖農業小学校を会場に開催された全国農小サミットに参加されて以来のつきあいである大郷先生のあぶらむの里にも立ち寄り、飛騨の人と自然にふれて、元気をもらえた一日だった。 (草)

## 5月授業日のご案内

- 日程 5月16日(日)
- 受付 9:00~ 9:30
- 始めの会 9:30~ 9:40
- 授業 (畑仕事) 9:40~11:30  
草取り・土寄せ・苗植えなど
- 昼食 11:30~13:00
- 授業 (田植え) 13:00~15:00  
田植え後バケツ稲の説明をして土・苗を配ります。
- 終わりの会 15:00~15:15
- 締め切り 5月13日(厳守)
- 問い合わせ・緊急連絡  
TEL 0573-75-4417 ・090-5110-9362 (山内總太郎)

- 服装 作業のできる服装
- 持ち物 手袋、タオル、長靴、雨具、買い物袋、お茶、箸、食器着替え(天気がよくても)
- 郷土料理 草餅、ぼた餅、みそ汁等
- ☆かぼちゃの苗は1本持参して下さい。それぞれの名札を立てて、かぼちゃ畑に植えます。
- ☆田植えは雨が降ってもやります。天気が良くても泥んこになります。
- ☆バケツ稲用の土を配ります。10リットル位のバケツをお持ち下さい。

～とくちゃんの農小レポート～

## 「農小の大運動会は頑張ったよ」

今年の天候不順が幸いして、椈の湖の桜の花が例年より長持ちしていました。その椈の湖自然公園の支配人、ミノちゃんこと古井実さんが桜満開の中で旅立ってしまいました。安保校長と共に神奈川の「菅井農業小学校」まで視察に出掛け、椈の湖農業小学校の立ち上げに寄与してくれた方でした。半旗を掲げ1分間の黙禱を捧げてご冥福をお祈りしました。

- 1 午前の授業。 大根、牛蒡の種まき。きゃべつ、はくさい、葱、ブロッコリー、サニーレタスなどの苗の植え付け。  
ナメコ茸の菌の打ち込みを行いました。生のヒノキの原木に駒菌を打ち込み地面に寝かせます。今年の内になメコ茸が生えるのでとても楽しみです。
- 2 午後グループ対抗大運動会。 お弁当（筍ごはん、コンテツ、竹輪、筍の天ぷら、唐揚げ、にんじんの昆布あえ、ホウレンソウとにんじんのごまあえ、つけもの）をもらって椈の湖に出かけました。  
オートキャンプ場の広場を開放してもらい、農小始まって今回で2回目となる運動会を行いました。今回はグループ対抗となり、優勝チームには賞品（椈の湖管理センターの入浴券）が贈られました。

### 3 運動会の成績。

（得点は1位10点、2位8点、3位6点、4位4点、5位2点。綱引きは倍増）

優勝 5グループ40点  
2位 4G 38点  
3位 1G 30点  
4位 3G 22点  
5位 2G 20点

#### 種目別成績

	1位	2位	3位	4位	5位
デカパン競争	4G	1G	5G	2G	3G
缶釣り競争	5G	4G	2G	1G	3G
お猿の籠や	3G	4G	2G	5G	1G
パン食い競争	—	—	—	—	—
綱引き	5G	1G	4G	3G	2G

～とくちゃんのちょっと一言～

最近はなかなか体力を使う機会が少なく、運動不足になりがちですが、久しぶりに運動会で流した汗は如何でしたか？若い方はその日の内に疲れが出て早く回復するようですが、歳を取ると2～3日後にどっと現れすぐに疲れは取れません。日頃の体力作りの運動が大切かと思われます。そんな思いの中で計画された運動会でしたが、好評なれば来年もと思いますのでご意見を聞かせて下さい。

～安保兄の百姓ぼなし～

## 「新玉ネギの季節」

3月の天候不順に続き4月も低温、遅霜など記録的な年となった2010年。

葉菜類は育ちが悪く、依然野菜の高値が続いている。各農家の野菜畑を見ても元気がない。

そんな中で一段と目立つのは緑濃く元気のよい玉ネギだ。長い冬の寒さを乗り越えて我物顔で育っている。いよいよ新玉の季節である。

新玉といっても、この4月ごろピンポン玉くらいになったトローとした時期がまた旨い。これをスライスしたものは安保兄の酒の肴には欠かせない。

玉ネギ苗を買いに来たお客さんにこの話をしたら大きくならないうちに200本全部食べてしまった人がいた。大きくなった玉ネギはいつでもどこでも手に入るが、この時期の小さな新玉は栽培者ならではのぜいたくなのだ。

安保兄は親の代から玉ネギの苗を販売している。面積は農小の畑位、約20a、9月に種をまき、11月に苗として出荷する。その3カ月は大忙しで、他の野菜と比べて、栽培面積、収入も我が家にとって一番大きい。多治見市の種苗会社に聞くと、一農家の栽培面積では岐阜県下で一番大きいんじゃないかという。

主な出荷先は農協（中津川市の北部）と高山市の市場、もちろん地元の直売所などでも売っている。地方によって、10年から15年に一度位、不作の年がある。その時は各地から問い合わせが相次ぎ、収入は増えるわけではないが、苗と安保兄の名前が売れる。

ジャガイモと並んで玉ネギは一年中食卓には欠かせない。特に「新玉ネギは、旨くて元気になる健康食品だ」とある新聞特集（2002年6月15日）に載った。

それによると驚くほど効果がある。玉ネギには血糖値を下げる成分「硫化プロピル」が含まれているが、水にさらすと効果が減少してしまう。3～6月が旬の新玉ネギは、辛みは少なく水分が多く、肉質が柔らかく水にさらさなくても食べられるので、糖尿病予防改善に強力な効果を発揮するという。実際イギリスのある病院では、糖尿病患者に毎日100g（新玉ネギ1個分）を与え、数週間で血糖値を基準内まで下げたという成果があったと伝えられている。

玉ネギを切って15分以上おいてから食べると血液サラサラになる。「硫化プロピル」は空気にふれて酸化し「トリルスフィド」という成分に変わる。これは血液をサラサラにして、コレステロール値や中性脂肪や血圧を下げる働きがある。

また、新玉ネギのスライスビタミンB1が豊富な食品（豚肉、鰹など）と合わせると、「アリシン」という成分がエネルギー代謝を促進するビタミンB1の吸収率を高めるため、疲労回復、集中力、体カアップにもつながるといふ。ただ、水にさらしたり、加熱すると効果が弱まるのでサラダがベストだといふ。

玉ネギの有効成分は変化しやすいので、目的に応じて調理方法を変えるのがポイントなのだ。

玉ネギのことなら安保兄に聞いてくれればいい。

玉ネギは食べ物としてはいいことばかり。色が白く、力持ちで、元気が出るといいなと思っている安保兄を思い浮かべ、毎日少しづつでも食べてほしい。

### 一口メモ 玉ネギは根、茎それとも葉？

野菜の種類は大変多く、果実、葉、茎、根などあらゆる部分を食べています。では、玉ネギはどの部分を食べているのかわかりますか？ じつは葉の部分なのです。茎は玉ネギを縦に2つに切ってみると一番下の部分に短い茎が見えますよ。