

日本のハーブと冬の歳時記

～農閑期に野菜について考えよう～

食卓にアクセントを加えてくれる日本のハーブ。人々はその薬効に畏敬の念を表し、一年の節目を迎えていました。畑はお休みモードの冬の時期ですから、ゆっくりと自然と折り合う暮らしぶりをのぞいてみましょう。

冬至

12/22*

柚子湯

二十四節気の一つで、北半球において一年でもっとも日が短い日。生命の終わりを乗り越えるために、無病息災の祈願をした。魔を除ける黄色の力を体に取り入れるために「南瓜」を食べ、「柚子湯」に入る。

*冬至：毎年12月22日ごろ

使われるハーブなどと薬効

ユズ ミカン科
抗菌、消炎、血行促進作用

カボチャ ウリ科
抗酸化、整腸作用

memo
柚子湯は「冬至」と「湯治」をかけ、「柚子」だけに「融通が利きますように」という願いがこめられていると言われている。

おとし

正月

1/1~3

「お屠蘇」とは「悪鬼を屠り、死者を蘇らせる」という意味で、正月3が日に、十種類近くの生薬を日本酒やみりんに浸して成分を抽出したものを飲み、一年の邪気を払い健康長寿を願った。

使われる代表的なハーブなどと薬効

ニッケイ
クスノキ科(皮=シナモン)
体を温める、発汗、発散、健胃作用

オケラ
キク科(根)
健胃、利尿、鎮静作用

サンショウ
ミカン科(実)
健胃、鎮痛、駆虫作用

キキョウ
キキョウ科(根)
去痰、鎮咳、鎮痛、鎮静、解熱作用

ミカン
ミカン科(皮を干したもの)
体を温める、発汗、発散作用

ハーブとは、「医療や香料、風味用などに利用される植物または植物部分」であり、広く人間の生活に関係のある有用植物の総称と考えられます。ハーブは世界中に存在し、民族固有の文化に即して利用されています。日本ではショウガ、ネギなどが薬味として、ワサビやシソは天然の保存料として、ドクダミなどは生薬としてよく知られています。その中でも、日本のハーブは歳時記との

関わりの中で人々の暮らしに息づいています。冬至には、長期保存が可能で栄養豊富な南瓜を食べ、柚子湯に入ります。冬は植物が枯れ、動物は冬眠し、生命の源である太陽の日照時間も短くなります。人々は生活の不安を乗り越えるために無病息災を祈願したのです。正月には、十種類近くの生薬を日本酒やみりんに浸して成分を抽出した、お

memo
ハーブの種類やブレンドには個人差がある。ご馳走の食べ過ぎによる健胃薬や、風邪予防の薬としても有効である。

使われるハーブなどと薬効

セリ セリ科
食欲増進、貧血、更年期障害の予防

ナズナ アブラナ科
下痢、腹痛、腎臓、肝臓の機能を整える

ゴギョウ キク科
去痰、鎮咳作用

ハコベラ ナデシコ科
整胃、整腸作用、母乳の分泌の促進

ホトケノザ シソ科
高血圧予防

スズナ かぶ：アブラナ科
整腸作用、解熱効果、便秘防止

スズシロ だいこん：アブラナ科
殺菌作用、下痢、消化不良

としをいただきます。薬効のあるハーブをブレンドし、一年の邪気を払い、健康長寿を願いました。人日の節句には、春の七草粥を食します。早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと考えられ、胃腸に負担のかからないお粥として、ご馳走続きのお正月を締めくくりました。1月7日の朝に食べる習慣は、病気を媒介する渡り鳥が中国から日本に渡ってくる前にお粥を食

参考資料
・「食材の寺子屋 vol.3「食」から日本を考える」中村靖彦 NPO 法人「良い食材を伝える会」
・「植物と行事 その由来を推理する」湯浅浩史 朝日選書
・「ハーブの科学」陽川昌範 養賢堂

七草粥

人日の節句
1/7

memo
七草粥のエキスには健胃作用の他にも、糖尿病の合併症予防、活性酸素を除去する働きが医学的に報告されている。

五節句の一つ。越冬草*である「春の七草」を食べることで植物の力を体に取り入れ、一年を無病息災で過ごす。

*越冬草：冬を越しても葉が枯れず、年を越しても緑が残る植物のこと。

武蔵野の農業歳時記

暮らしにむだなく使われた「わら」



市民へのわらなえ指導

稲作文化は様々な神様を祭り、多彩なわら文化を形成してきました。わらを漢字で書くと「葦」よりも高い草で「藁」となり、木よりもずっと価値があるとも言われます。稲作の副産物「わら」は色々なものに加工され、農家の生活に欠かせないものでした。わらを打ち、組む、織る、編むことにより、様々な道具が創り出されました。しかし生活文化の多様化、ナイロン、ビニールの登場により使われ



片井木清一
90歳間近の17代目農家。消費者の皆さんに農作物の出来る様子や背景を知ってもらいたいと、様々な催しを実施されています。

齋藤村長が教える【菜園まめ知識】

収穫後の土のお手入れ

木枯らしが吹き冬が訪れると、家庭菜園の収穫も終盤です。収穫後、株を抜き取り残葉をきれいに片付ける時に、ちょっと振り返ってみてください。株の育ち具合、生育の順調さを検討するとともに、掘り返した時に根の様子も観察しましょう。適切な栽培の管理をしてきたのに生育がいまいちの時には、根こぶ線虫、土壌線虫が根にコブを作って根腐れを起こしたり、白い菌糸が伸びる白絹病などが発生した可能性があります。根こぶ病は発生し始めると、アブラナ科の野菜には必ずといっていいほどコブがつくようになります。

そのため収穫後の土のケアはとても大切です。シーズンオフこそ次期の菜園栽培にとって大切な時です。1~2月の厳冬期には、まずスコップで荒起こしをして、堆肥などの有機物を入れましょう。さらにちょっと大変ですが、心土といわれる30cm深い土と表面の土を天地返し、1ヶ月くらい寒ざらしすると、害虫や病原菌を防除したり、通気性や排水性の改善になります。



齋藤瑞枝
武蔵野農業ふれあい村代表、緑化学会会員、環境情報センター会員、元武蔵野市農業振興基本計画見直し検討委員

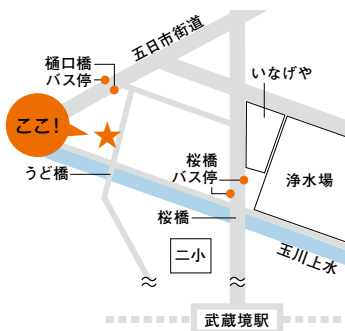
今回の表紙は、ひとさわ鮮やかな紅色に色づいた金時にんじん。一般的によくみられる西洋にんじんに比べ、肉質が柔らかくて甘みが強く、その色の良さからもおせち料理や京料理に使われてきました。紅色の元であるリコピンは、特にがん予防に効果があります。冬はお煮しめや雑炊でいただく機会が増えそうですね。

むさしの 農業ふれあい村 通信 vol.7

通算 no.37 / 2011 冬号

企画・監修 齋藤瑞枝
編集 北地智子
デザイン 梁木明子 <http://yanaki.jimdo.com>
発行 NPO法人武蔵野農業ふれあい村
<http://www.agrifureai.com/>
info@agrifureai.com
印刷・協賛 (株)文伸
協賛 武蔵野市緑化環境センター、武蔵野市商工会議所
JA東京むさし、ハウス食品(株)、
サントリーフラワーズ(株)、日本IBM(株)

© 2010 NPO法人武蔵野農業ふれあい村
当NPO法人は、実際行う農業耕作体験とおして、農と食の問題を考え、「自然と人の関わり」、「人と人」、「人と地域社会」をつないで次世代に伝えていく活動をしています。



農業塾は農業ふれあい公園でやっています

文伸
BUN-SHIN

「文伸」も
応援しています

NPO法人武蔵野農業ふれあい村を応援して下さるスポンサー、むさしの農業ふれあい村通信を置いて下さる施設、お店を募集しております。問合せ先 info@agrifureai.com

NPO 法人むさしの農業ふれあい村の活動

ふれあい村の秋はイベントがいっぱい!

爽りの秋を迎え、畑ではあちこちから収穫の歓声が沸きあがります。たっぷり汗を流した後はお楽しみ。美味しく食べる方法を学び、収穫の喜びを分かち合うイベントが盛りだくさんです。



①育てた野菜に工夫を加えて販売。②童心に返り焼き芋作りに真剣な塾生の皆さん。③地域の宝「武蔵野関前囃子」の披露。④「やさい食堂七福」が収穫野菜を調理し提供。

2011秋の収穫祭り 11/5

秋の爽やかな天候の中、300名近くの来園者を迎え、和やかなほほえみをいっぱいいただきながら無事終了しました。公園近隣だけでなく、市外の方も大勢ご来園くださいました。

1人でも多くの方に野菜作りの楽しさや、収穫の喜びを味わっていただきたいと行われているこのお祭りも、今年で5回目になりました。名物の芋煮汁や武蔵野関前囃

子はもとより、毎年参加者たちの新しい試みが行われています。皆さんが、暑い夏から一生懸命育てた野菜を使って「畑のクッキー」、「塩味ニンジンケーキサレ」、「食べられるトウガラシリース」が出品されました。また障害者の方たちが作った野菜を使って「やさい食堂七福」が美味しく調理し、試食として出品していただきました。

今年の売り上げは、東日本災害復興支援に寄付されます。

農業塾の活動報告

10月中旬になると、畑はすっかり秋冬野菜に様変わり。夏の喧騒とは打って変わり、秋冬野菜は背が低く、見通しがさくのかな畑の景色になりました。

収穫祭が終わる頃から暮れ頃まで、野菜の成長具合に合わせて収穫を楽しむ日々になります。農業塾の皆さんは、4月から毎回汗だくになって鎌をもって格闘した日々を懐かしみながら、ご家族揃って、毎回抱えきれないほどの野菜を持って帰られる光景が、畑のあちこちで見うけられます。10月8日には懇親会が開かれ、農業体験をキーワードに親交を深めました。



新座圃場 サツマイモ掘り大会 10/23

前日までの雨模様が開催が危ぶまれましたが、半日遅らせた午後には20名の参加者を得て、無事掘りあげることが出来ました。今年は「紅はるか」という新品種を栽培し、出来は全体的に小振りでしたが、土が湿っていたため皆さん泥だらけの重労働。でも掘り上げた時は畑のあちこちでおいちゃんからお孫さんまで3世代の歓声があがりました。

このお芋は一部収穫祭で焼き芋として市民の方に振る舞われました。来る11月27日には、サトイモ掘り大会を行います。

武蔵野産地粉100%! うどん打ち体験教室 9/29



当日は武蔵野商工会議所と東京都麺類組合武蔵野支部の笹井様、大村様のご支援を得て、6月に汗をかきながら刈った市内産麦を使い、うどん打ちを体験しました。地粉はとてもしが強く、プロの先生方も汗びっしょりになるほど大変です。昔からこの地域の農家に伝わる、肉、ダイコン、コマツナが入る「武蔵野地粉うどん」を作りました。家でも再度挑戦していただけるように地粉をお土産に持って帰っていただきました。

武蔵野産地粉は手に入りませんが、「武蔵野地粉うどん」は市内のそば屋、JA東京むさし新鮮館等で販売されています。

Topic!

ECO-TOPプログラム* インターンシップ研修生の受け入れ実施

認定校である千葉大学園芸学部緑地環境学科より大学3年生3名をインターンシップ研修生として受け入れ、7~11月までプログラムに参加してもらいました。若い世代の参加は、学生のみならず、次世代に続くNPO活動の将来にも重要なことだと実感しました。

*ECO-TOPプログラム…東京都認定の自然環境保全のための人材育成プログラム

農業って楽しい! 農や食を考える

むさしの 農業ふれあい村 通信 vol.7

季刊

冬

2011



特集

日本のハーブと
冬の歳時記

~農閑期に野菜について考えよう~

NPO 法人むさしの農業ふれあい村