

# くになちあぐりッポ新聞

2012年11月にスタートしたくになち野菜の全てがわかるポータルサイト「くになちあぐりッポ」から、えりすぐりの記事を抜粋してお届けします



国立で

## ハチミツが採れるって？



昨年5月の特集記事に加筆し、お届けしています。果樹の生育にも重要な役割を担うミツバチの話を市民養蜂家の方に伺ってきました。

### 国立市

には現在、6人ほどの市民養蜂家が活動しています。養蜂箱の数でいえば25箱くらい。では年間どのくらいのハチミツが採れるのか？という、一般には一箱で年間約20キロといわれているので、国立市全体では約500キロ、という計算になります。ただし20キロというのは、うまくいった場合の話。天候や病気、ダニや農薬などさまざまなリスクもあって、安定してハチミツを採取するのは簡単なことではなさそうです。



を安定して確保したいところです。1トン、つまりは養蜂箱50箱分。しかし現状ではなかなか難しい」と佐伯さん。ミツバチの数を増やすには、まずその餌（花粉と蜜）となる蜜源植物が必要ですが、現在はその絶対量が足りません。それも出来るだけ四季を通じて、ミツバチの好む花が咲いている環境が望ましいそう。



タイム

春に農家の畑に咲く菜の花、ミカンにリンゴ、柿、イチゴの花。夏はカボチャなど夏野菜にひまわり、秋にはキバナコスモス、さらに多摩川沿いの野バラやニセアカシアも貴重な蜜源になっています。



ミツバチは農業にとっても重要です。ミツバチの受粉によって、結実する野菜や果物もたくさん。（くになち佐藤梨園にて、足にたくさん花粉をつけて梨の花の蜜を採るミツバチ）

雑草地等を利用し、蜜源となる植物をさらに増やしていきたいですね」と佐伯さんはおっしゃっていました。

### 市民養蜂家

の一人、「くになち花と蜜蜂の会」を主宰する佐伯有行さんは、養蜂歴10年。東京都養蜂協会の理事も務められています。佐伯さんの夢は、ハチミツを国立市の特産品にすること。「そのためには少なくとも年間1トン程度のハチミツ



佐伯有行さん。「ミツバチは不思議で面白いことだらけ。たとえば1つの箱のミツバチは全員同じところで蜜を採取するんですよ」

「近年、国立市の南部は宅地化が進み田畑が減ってきていますが、これから努力して



「くになち蜜源ガーデン」谷保南では、地主さんと市民養蜂家、さらに二つのNPOが協力して、ハーブなどの蜜源植物を育てています。

### 冬の間

、ミツバチは自分たちの体温で30度くらいに保った養蜂箱で過ごしています。気温が15度位になる3月、そう、このあぐりッポ新聞がお手元に届く頃には、菜の花に誘われたミツバチが市内を飛び始めているでしょう。



クリムゾン

(文：むらかみくみ 写真：ながむらゆうこ)

ミツバチのことを詳しく知りたい方は

NPO法人みつばち百花  
<http://bee-happy.jp/>



### 春のくになち野菜レシピ



#### ●のらぼう菜のからし和え

春に美味しい菜花の「のらぼう菜」茎の甘みを楽しんでください。 レシピ：和食屋みやはんオーナー 宮寺利昌さん

#### ●材料(2人分)

のらぼう菜 1束  
卵 2個  
白ゴマ お好みの量  
水 420ml  
酢 30ml

#### A(合わせ調味料)

だし汁 大さじ1  
うす口醤油 小さじ1  
本みりん 小さじ1  
料理酒 小さじ1/2  
和からし 適量

#### ●作り方

- 1 のらぼう菜を約1分下ゆでして3%の塩水に5分くらいひたしてから、よくしぼり水気を切る。
- 2 Aの合わせ調味料につける。
- 3 水と酢を鍋にいれ、卵を割り入れる。
- 4 弱火に1分かけてポーチドエッグを作る。
- 5 Aにからめたのらぼう菜をお皿に盛り、ポーチドエッグを添え、白ゴマをふる。

茎があまくておいしいよ！



のらぼう菜を育てる農家のひとり、遠藤好一さん

# 城山さとのいえ 来年春オープン予定

古民家を中心に、南側には小学生のための体験水田や畑が残され、北側には生態系豊かな城山公園がある地、城山南地区。そこに多摩産材を使った一軒家を建て、農にまつわる様々な体験ができる場、『城山さとのいえ』がつくられます。

『さとのいえ』は、その名称のごとく、農の里として、収穫体験や食育、環境教育など、様々なイベントや体験学習が行われる場となります。また飲食スペースやトイレ、地域の情報案内もさとのいえ内に設置される予定です。来年春のオープンを目指し、目下、行政、市民、生産者を交えて、いろんな人が楽しく集まって絆を深める「いえ」になるよう議論を進めています。

3月8日には、この『城山さとのいえ』のことを知って、体験していただくためのイベントも企画しています。ぜひ一度、城山南地区（国立市谷保1700）へ足をお運びください。

## 城山さとのいえPRイベント くにたちマルシェ in 城山公園

日時 2014年3月8日（土）10時～15時  
城山公園にて（雨天時は翌日に延期）

新鮮なくにたち野菜とその加工品の販売、地元産米（天神米）による餅つき（つきたてを無料配布）をおこないます。

「農ウォーク 谷保の自然と畑を訪ねて」（10時～、要申込）「リトルホースふれあい」「炭火でパンを焼こう」「藁で縄をない、縄跳びをしよう」などのワークショップも開催。山根かずきバンド & 荒馬座によるライブもあります。ほかにも楽しい催しが目押し！

詳細は、下記WEBサイトでご確認ください。  
<http://kunitachi-agri.jp/nounokyoten/>

## プロ監修のくにたち野菜レシピ、続々公開中



中1丁目に新しくオープンしたカフェ circusさん提供のレシピは「里芋のポターージュ」。隠し味は味噌です。

WEBサイト『くにたちあぐりッポ』では、国立市内の飲食店のみなさまに作っていただいた「くにたち野菜レシピ」を公開中。2014年2月現在、18レシピになりました。スーパードではあまり見かけないキクイモ（トビナンブル）やバターナッツかぼちゃのレシピなども掲載しています。「ソラマメをゆでるときに日本酒を入れると、青臭さがとれます」などプロからのアドバイスも。『くにたちあぐりッポ』トップページから「つくる」のコーナーをクリックしてみてください。

## 農業・農地を活かしたまちづくり事業

国立市農業・農地を活かしたまちづくり事業は、様々な大切な機能をもつ農業・農地を次世代に残していくために実施される事業で、本年度（平成25年度）が実施フェーズ3カ年の2年目にあたります。事業概要は市ホームページで確認できるほか、「くにたちあぐりッポ」でも随時その推進過程をブログ等で紹介してまいります。

## NPO法人 地域自給くにたち

「くにたちあぐりッポ」は、市民ライターとカメラマンの計10名で市内のあちこちを縦横無尽に駆け回り、農にまつわる情報を発信しています。そのサイトを運営しているのは、「NPO法人地域自給くにたち」。当NPOは、毎週土曜日に国立駅南口からすぐのたましん駐車で地場野菜を販売しはじめて、早いもので10年が経ちました。地元くにたちの市民の方々に新鮮でおいしい野菜を食べていただきたいという気持ちでスタッフ一同、朝9時半から販売しています。（なくなり次第、終了！）また、市内小学校8校、中学校3校への地場野菜の納入も行っています。



のらぼう菜のことをもっと詳しく知りたい方は、「くにたちあぐりッポ」のホームページの特集「Vol. 5 多摩の伝統春野菜のらぼう菜」をぜひご覧ください！



写真左のジャムは「キウイ」と「ブルーベリー＆レモン」の2種類。写真右のピクルスは、5種類の野菜、ハーブ、唐辛子、ニンニク、すべてくにたち産。こんなセットなら、手土産にもぴったり。詳しくはfacebook「おへそキッチン」で検索。お問い合わせはohesokitchen@gmail.comまで。

くにたち産の野菜やくだものでジャムやピクルスを作ったり、谷保の古民家「やほろじ」にある「やまもりカフェ」や市民農園「くにたち はたけんぼ」で干柿や味噌や漬物を作るワークショップを開催したりしています。

また、料理家フルタヨウコさんにジャム作りを習いながら、くにたちらしい、新しい味の組み合わせを研究中です。

おへそキッチンの商品は、旬のくにたち野菜で作ります。直売所や畑での農家さんとの立ち話にはおいしいもののヒントがいっぱい。季節によって変わる畑の風景を見ながら、次のアイデアがひらめいたりします。

現在は、常設販売の準備中のため、受注販売とイベント会場での販売のみ行っています。

## はじめまして、おへそキッチンです！



今後の出展予定は、3月8日に「くにたちマルシェ in 城山公園」3月16日に「暮らしのましかど相談フェア（KFまちかどホール）」で、ジャム・ピクルス・焼菓子・酵素ジュースなどを販売します。保存料や着色料は一切使用していませんので、安心して召し上がってください。