

## 遊休農地にひまわりを咲かせ、ひまわり油をゲットしよう



コミわか農振プロジェクトで行ってきた「ひまわり栽培」を、今年からコミわかグリーン倶楽部に移管をし、賛同した農家さんや団体さんにも栽培に参加頂き、今年は120本(130g瓶)の油がとれました。コミわか土曜朝市(900円)やJA直販所(長野駅前の旬彩工房Vividおよびアグリながぬま:1,000円)で販売中です。

ひまわりは、5月中旬に種蒔、7月に花が咲き、8月中旬には油の素となる種を採取します。これを天日干しし、搾油すると不純物のない若槻産の「ひまわり油」となります。消毒はしませんし、途中で草刈りをする程度で管理は至って簡単です。来年もコミわかグリーン倶楽部ではひまわり栽培をします。ひまわり栽培に興味のある方はコミわか事務局へお問い合わせください。種は無料で提供します。

あなたも若槻地区をひまわりで活性化する活動に参加しませんか。

**【豆知識】** ひまわりは花が咲く前の若い時は太陽の動きに合わせて首を振りますが、つぼみができ、満開になる頃には東を向いたままになります。従って、見たい側の西側に種まきすることをお勧めします。

## 「農地貸したい」「借りたい」相談受付中

一般社団法人コミわかグリーン倶楽部では、使わなくなった農地を誰か使ってくれないかなと思っている農家とこれから農業をしたいという方との仲介をいたします。農家さんからは10アール(約1反以上)程度の畑(田は不可)を対象に畑の位置・周辺状況を情報収集し、それをもとに利用希望者に情報提供をしていきます。

直ぐにマッチングしない場合もありますが、とりあえず相談してみてください。これまで数10件のマッチング事例を持っています。

まずはコミわか事務局まで電話してください。電話 266-0034 (一般社団法人コミわかグリーン倶楽部)

### 第4回 若槻自然遺産散歩会

## 水面に映える秋を訪ねて



三登山山麓が紅葉はじめた10月27日(土)に8名の参加で若槻自然遺産散歩会が開催されました。

当日、たまたま飯綱山方面から戸隠山方面に虹がかかり、それをバックに写真撮影、8時過ぎ若槻支所を出発しました。

今回は若槻13湖とも言われる内の堂沢の池、ヨネリ池、上野大池、ひょうたん池、鐘撞堂池、山の神池の溜池を巡りました。

先ず東条地籍の蚊里田神社西側から遊歩道を登り始め、堂沢の池、ヨネリ池へと進むと池の周り一体に硫黄の臭いが漂い、川の水が湯花で乳白に染まっていました。池のほとりは嘗て湯泉場が在り賑わっていたそうです。そこから林道に出て、今度は上野地籍の大池、ひょうたん池、周りの木が紅葉で水面に映え、ホタルが生息している土京川への源流でもある鐘撞堂池に下ってきました。更に下り上野、田中、東条の田、畑に流れる山の神池に出て、見晴しの湯から若槻支所に着きました。

今回の溜池めぐり散歩で雑キノコを収穫したり、土砂崩れの跡を見たり、水の怖さと、ありがたさを感じました。(自然環境部会)

## 「健康食講座」についての報告

9月21日に食生活改善推進協議会より、ロコモ(運動機能低下症)予防のための～カルシウム、ビタミンD、ビタミンKに注目した簡単レシピ～を教えてくださいました。

いずれも普段よく口にする食材で、簡単で、目先の変わった料理です。将来寝たきりにならないよう、日々の食事に取り入れていきたいと思えます。

(健康部会)

・・・レシピは4人分・・・



### スナップエンドウのごまチーズ和え

(1人あたりエネルギー 43kcal)

材料 スナップエンドウ 200g / すりごま(黒) 大さじ1 / 粉チーズ 大さじ1 / しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① スナップエンドウはヘタと筋をとる。
- ② 鍋に湯を沸かし、①をゆでてざるに上げる。
- ③ すりごま、粉チーズ、しょうゆを混ぜ合わせておく。
- ④ ②の粗熱が取れたら、③の調味料を加えてあえる。
- ⑤ 鮭に添えて盛り付ける。

### 小松菜の梅納豆和え

(1人あたりエネルギー 39kcal)

材料 小松菜 200g / にんじん 40g / 小粒納豆 1パック / 練りうめ 小さじ1 / 納豆のたれ 1袋 / しょうゆ 小さじ1 / もみのり 少々(2g)

作り方

- ① 小松菜はゆでて水に取り、水切りして3cm程度に切る。
- ② にんじんは短冊切りにし、さっと茹でる。
- ③ ボールに小粒納豆、練りうめ、納豆のたれ、しょうゆを入れて混ぜておく。
- ④ ③に茹でた小松菜とにんじんを加え、さっとあえる。
- ⑤ 盛り付けて、もみのりを好みで散らして完成。

### 鮭のムニエル ゆずコショウマヨネーズ

(1人あたりエネルギー 193kcal)

材料 生鮭 4切れ(1切70g) / 塩(塩少々・こしょう少々・酒 小さじ1・マヨネーズ 大さじ1/2・ゆずこしょう 小さじ1) / 小麦粉 大さじ2 / サラダ油 小さじ2 / マヨネーズ 大さじ1 / ゆずこしょう 小さじ1/2

作り方

- ① 生鮭を混ぜ合わせた塩に漬け込む。(10分程度)
- ② ①の両面に小麦粉を茶こして振り掛ける。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、②を中火で両面を2分程度焼き、こんがりしたら弱火で蒸し焼きにする。
- ④ マヨネーズとゆずこしょうを混ぜ合わせ、お好みで付けて食べる。

### 野菜スープ

(1人あたりエネルギー 23kcal)

材料 たまねぎ 1/2コ / にんじん 1/4本 / 水菜 1株 / コーン 大さじ2 / コンソメスープの素 1コ / しょうゆ 少々 / 水 600ml

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんは細切り、水菜は2cm位の長さに切る。
- ② 鍋に水とコンソメスープの素を加え、にんじん・玉ねぎを加えて軟らかくなるまで煮る。
- ③ コーン・水菜を加えてサッと火を通し、しょうゆを加えて味を調える。