

# よっ葉だより

2024年  
7月29日号  
No.800

～地産地消～  
いのちと健康くらしを守る  
よっ葉生活協同組合

## 田んぼの生きものの一員として ～上三川田植え体験

6月29日(土)、梅雨の晴れ間の夏の日差しの中、栃木県上三川町の民間稲作研究所の有機農業技術支援センターで田植えと生き物調査を行いました。

講師は稲作研究所副理事長の川俣文人さん、加藤さん、田村さんです。品種はハブタエモチ(もち米)。ポットで育苗された苗を一株ずつ進んで植えました。周辺一帯は20年以上農薬を使っていない有機米の田んぼなので生き物がいっぱい！トウキョウダルマガエルの鳴き声とアメンボ、オタマジャクシ、ザリガニに囲まれながら、力を合わせて1時間半ほどで植え終わりましたが、田んぼの水温が上がってしまい、浅水で元氣張って待っていたオタマジャクシたちにはかわいそうなことをしてしまいました。(水を入れたら元氣に泳いでいたのでご心配なく♪)

生き物の調査は中干し中の田んぼと、田植え間もない田んぼの2か所で行いました。探すのが上手な子、名前をよく知っている子、川俣さんの説明を聞きながら

観察します。「生きものたちが隠れる場所として、除草剤がかかっている田んぼがあることが大事なんです。」と川俣さん。30分間に、小さい虫を待ち構えるクモ類(巣の形が独特)、豊作になるといわれている綺麗なヒスイ色のホウネンエビなど、20種近い生き物を見つけました。抱卵中のニホンカナヘビには(子どもたちのスター！)だんごのように川俣さんの周りに集まって触っていました。

最後に川俣さんから「今日は生きものの一員として優しい気持ちで田植えをしてくれたのですくすくと育つと思います。稲刈りの時はみんなでおもちつきをしましょう！」とお言葉をいただきました！みんなでよっ葉特製のカレーとサラダをいただいて大満足のひとときでした。稲刈りは10月21日(土)を予定しています。たくさんのご参加をお待ちしています！

ワロ ♡ ワロッ

稲刈りも  
たくさん  
お友達  
の参加、  
まってるよ！



「田植えも元氣張りました♪」

中干し田んぼにいた生き物

アシナガグモ、  
ナガコガネグモ、  
アカネ、カマキリ、  
カメムシ など



「沢山生きもの見つけたよー♪」

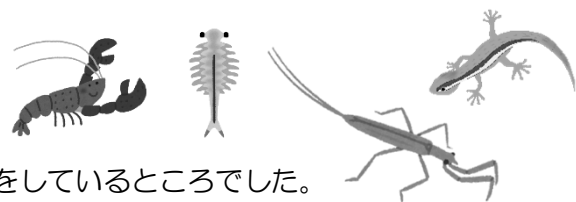
田植え後の田んぼにいた生き物

アメンボ、ミズカマキリ、ハイイロゲンゴロウ、ヨミズムシ、  
オタマジャクシ、イネドロオイムシ、ミスジチョウ、ホウネンエビ、  
オゼイトトンボ、シオカラトンボ、アメリカザリガニ

P2 川俣さんの田んぼ日記②  
くらら 8月2週 P7  
も、ご覧下さい！！

理事 三輪

# 川俣さんの田んぼ日記②中干し編



6月29日 農業体験の際に5月17日に田植えをした田んぼの様子を見てきました。

5月に沢山の生き物を見つけることができた田んぼは、現在、田んぼの水を抜き、中干しをしているところでした。

近年、田植え時期が早まることで、中干のタイミングも早いこと、又、メタンガスの発生を抑えるため、中干を1週間から2週間に延ばすことで、生き物のリズムと合わなくなってきています。その点、有機の田んぼはゆっくり、1カ月の間に水中のおたまじゃくしはカエルになり移動が可能になっています。

## 中干しをする理由

1カ月たち、苗は5葉齢から11~12葉齢まで成長。これ以上成長し続けて分けつ（根元から出てくる新しい茎の事）が増えると、光合成で作られたデンプンの素になるショ糖を分けつに使われてしまいます。今後、稲の登熟時期に高温や日照不足になると、籾に貯められたデンプンが呼吸に使われてしまう為、未熟米（シラタ米）や、くず米の原因になります。大事なデンプンをきっちり貯めておくこと！6月は美味しいお米を作る為の大事な時期になります。

## 有機の圃場で大事な事

畔を広く取る・・・有機栽培において、益虫・害虫はたんに生き物である！生き物が増えると、自然の摂理に従って適度な生態系が生まれます。害虫と呼べる虫はいますが、天敵も多い為、大した問題になりません。畔から生き物が田んぼにやってくるのが大事！今回田んぼを見て回ると、カメムシやイネドロオイムシ等もいましたが、天敵である、クモや、カエル、トンボも多くみることができました。

## 除草について

慣行栽培や、特別栽培では、まず田植え直後に雑草対策として除草剤を散布。または、除草機をかけます。川俣さんの田んぼは除草剤はもちろん、除草機も入っていないとのことでしたが、白い花が少々咲いていた位・・・。田植え前の代掻きや、深水管理のすばらしさを痛感！知識と技術が詰まった田んぼでした。

## 生き物について

表紙に載っている生き物の他に、前日、川俣さんは絶滅危惧種であり、水生昆虫の大王であるタガメの雄を見つけたとの事。大食漢であるタガメがいるということは食料である生き物が多い証拠！豊かな多様性があることがわかります。

今回も農業体験からの生き物観察会の様子を動画にまとめました。よろしければQRコードを読み取りご覧になって下さい。

今後も月1回のペースで田んぼの様子をお伝えいたします。（商品部 間中）

田んぼ日記①田植え編  
YouTube動画(8分26秒)

田んぼ日記②中干し編  
YouTube動画(7分03秒)

### 野木町 ササニシキ生産者 館野さんの 米に関する雑学②

稲荷神社は農業にとってとても身近。お稲荷様の語源は「稲が生る=いなり」で稲の豊作を願って祀られた神様です。五穀豊穡や豊作祈願に加え、商売繁盛や縁結びなどご利益が幅広い神社です。通常、神社は狛犬が入り口を見張っています。なぜ稲荷神社は狐なのかわかりますか？。稲を食べるネズミなどを退治してくれること。しっぽが稲穂に見える。田植えの時期に里に下り、収穫の時期に山に戻るなど、人間の暮らしや稲作とかわりが深い狐だから、稲荷神の御遣いとなる神使になっているのですね。



アメリカザリガニ



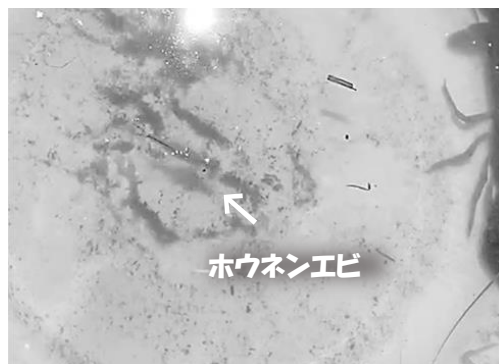
イネドロオイムシ



ニホンカナヘビ



ハイロゲンゴロウ



ホウネンエビ



ミスカマキリ

6月29日(土)



# よつ葉生協オリジナル

## “お手軽おかずセット” 登場です！


今週の **くらら P27** にお手軽おかずセットが初登場します！！  
「今日は作る時間がない！」「たまには簡単調理で」「献立の手助けに」  
そんな時のために、よつ葉生協からお手軽おかずセットの提案です。

今回は「青椒肉絲セット・麻婆茄子セット・もやし味噌炒めセット・回鍋肉セット」の4種類！お肉は旨甘米豚をメーカーと調整して量を調整しセットにしました。有機ソース+旨甘米豚肉+野菜がセットになっていますので、他に足したい野菜があればそれもよし、このままで調理していただいても、美味しいおかずの出来上がりです♪

2~3人前が500円・600円でお試しできてボリュームもしっかり♪初回なので買いやすいお得な価格設定になっています。添付のソースは「有機」で、こだわりの内容です。ソースの味を試してみたい方も気軽にお試しください！！  
組合員の皆様の利用状況を見て、今後の企画を検討していこうと思いますので、このセットに関するご意見等ありましたら是非商品部までお知らせください！

### (お届け例)







**617**  
よつ葉生活協同組合  
**青椒肉絲セット**  
1セット  
(2~3人前) **500円**(税込540円)  
セット内容  
●旨甘米豚細切り肉(100g)  30日 産  
●ピーマン(1袋)  
●有機青椒肉絲の素(1袋)  小麦・大豆・米  547日



¥637円  
↓  
セット価格  
500円

【ご用意いただくもの】  
**621** たけのこ水煮細切り  
+ 炒め油



**619**  
よつ葉生活協同組合  
**もやし味噌炒めセット**  
1セット  
(2~3人前) **600円**(税込648円)  
セット内容  
●旨甘米豚切落し(100g)  30日 産  
●ブラックマッペもやし(1袋)  3日 産  
●あべさんのにら(1袋)  
●有機もやし味噌炒めの素(1袋)  小麦・大豆・米  730日



¥680円  
↓  
セット価格  
600円

【ご用意いただくもの】  
炒め油

## ふみさんの 日々のカンタン！おやつ作り



オーガニックフードマイスター、調理師 発酵食品を使ったおやつ  
“日々のお菓子”製造、助産院でのごはん作り等でも活動中！  
よつ葉サークル「なす子育ての会」代表 薄井史子

### カンタン！滑らか！ 葛粉で作るゼリーとごま豆腐

葛粉と種リジマの濃厚な旨み！

### ごま豆腐

整腸作用や体を温める作用のある葛粉ですが、ゼリーを作るときは  
ジュースなどの液体に葛粉を溶かして混ぜてから煮詰めて！と  
使い方はとてもシンプルです。ポイントとしては

- ① 少量の液体でしっかりと混ぜて溶かすこと(よくかき混ぜ)
- ② 火にかけたら絶えず全体をゆき、しっかりと混ぜること

この2点が重要ですよ！白くにごった状態から透明感とツヤが出てからさらにもうひと呼吸火を入れることで、さらさらとした食感になります。できたてのあたためたゼリーもおいしいですし、冷やしてもOK。翌日まで食べられますが、作ったその日の食感が一番良いです。

わさび醤油  
生姜醤油  
めんつゆ  
ナンプラー  
などお好みの  
味でどうぞ！

#### 材料米斗 <4人分>

種リジマ(目黒とちりもOK) 40g・葛粉 50g  
水(又は昆布出汁、豆乳でもOK) 450cc

#### 作り方

鍋の中に全ての材料米斗を入れよく混ぜてから  
中火にかけて、沸騰したら弱火に。へらで  
色どろろ混ぜ、ツヤが出てトロリと重くな  
ってきたらOK(目安10分前後)一人ずつの器に流  
し入れ、又は大きな器に入れて冷蔵庫で  
冷やしセキリ分けでもOK♪

#### りんご葛ゼリー <4人分>

りんごジュース 300cc  
葛粉 16g

かき混ぜた時にお腹の調子が悪い時の養生食にもなります

(一度作ったらお茶碗かたじけなく残りますよ増量OKですよ)

#### みかん葛ゼリー <4人分>

みかんジュース 300cc  
(又は好きなフルーツジュース)  
生のフルーツをいれれば！  
葛粉 16g

#### 豆乳葛プリン <4人分>

豆乳 300cc  
葛粉 16g

(お好みで25g前後は、甘みを入れたり、お好みで黒胡椒やナンプラーもかけても◎)

**わたしたちは、戦争も核兵器もない「平和な世界の実現」を求めます**  
**高校生平和大使 高校生一万人署名活動 今年もご協力をよろしくお願ひします**  
**配布 7月22日(月) ~ 回収 8月23日(金)まで**



※どなたでも署名いただけます。お子さんの場合は代筆も可です。  
 ※ボールペン等でご記入ください。  
 ※ご住所の記入は、「県名」からお願いします。小中高生の場合は、「高校名・学年など」の欄に「〇〇小学校〇年」などと書いて下さい。  
 よつ葉生協では、友好生協のあいこーぷふくしまが毎年行っているこの署名活動に賛同し、あいこーぷふくしまを通じて国連欧州本部に届けていただきます。これまでの署名は250万筆を越え、すべて国連で永久保存されることになっています。よつ葉生協からも、毎年多くの組合員が署名に協力しています。

平和大使の高校生たちは現在第27代です。「ビリョクだけどもリョクじゃない」を合言葉に、全国各地の街頭でも署名活動をすすめています。国連で唯一認められている署名活動で、国連欧州本部には高校生一万人署名簿の展示棚があります。  
 ウクライナ、ガザ、スーダンなど世界各地で戦争や紛争が続いています。核の脅威も無くなっていません。戦争も核兵器もない「平和な世界を実現する」ことは、戦争の歴史を学び、戦禍とはどういふことなのかを知る事です。平和は当たり前ではない、今のままではいけない、戦争が今の時代とも私達とも地続きであると捉えて活動する高校生の思いに、私達も共にしたいと思います。

**ピースアクション in ナガサキ・ヒロシマ**

広島・長崎両県生協連と日本生協連が共催し、被爆体験の継承や核兵器のない世界への思いを共有する場として、1978年から毎年開催している活動です。

広島では8月5日(月)13:00~、長崎では8月8日(木)13:30~にLIVE配信が予定されています。

ヒロシマの心を世界へ

戦争や被爆を体験している人がどんどん居なくなっています。語り継がれる重さを少しでも知りたいと思います。(理事 三輪)

~被爆79年 戦争も核兵器もない未来を~

8月4日(日)~8月5日(月)

戦争も核兵器もない平和な世界を

~被爆79年 ナガサキの心を未来へ~

8月7日(水)~8月8日(木)

2024  
ピースアクション  
ヒロシマ in ナガサキ  
8.4 SUN - 8.5 MON      8.7 WED - 8.8 THU  
WEBでもつながる、わたしたちの平和  
虹のひろば LIVE配信  
事前申込不要・参加無料/自宅で学び・参加できるコンテンツ  
被爆者の証言・碑めぐり・写真投稿 など



詳細はQRコードから専用サイトをご覧ください。

**コミュニケーションカード**

ご意見、ご要望、何でもどうぞ。  
配達時に提出してください。

配送担当者へのメッセージ  
カードとしても!!

組合員番号	組合員名

※寄せられたご意見は、よつ葉のサービス向上のために、よつ葉だより、くらら等に掲載させて頂く事があります。

掲載しても  良い  悪い

※寄せられたご意見は、よつ葉生協のサービス向上の為、それ以外には、一切使用いたしません。

ご意見・ご感想をお寄せください。お名前と組合員番号をご記入の上、共同購入注文書またはお手紙をお願いします。掲載の方には粗品をプレゼントいたします。※掲載するにあたって事前ご連絡をすることはありませんので、ご了承ください。

**東日本大震災・東電原発事故での支援金 募金報告 (7月3週分)**

ご協力ありがとうございます。  
組合員さんの温かいお気持ちが今週も寄せられています (単位:円)

放射能から子どもを守る募金 (900番)	4,900
震災孤児を支援する募金 (910番)	13,400
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	8,400
<b>合計</b>	<b>26,700</b>

共同購入注文書裏の「10品以上の記入欄」に該当番号と数量をご記入ください。WEB注文の場合は、左側【企画商品・募金】内の【募金関連】をクリック。一口100円の募金になります。

●編集・発行よつ葉生活協同組合 小山市栗宮 1223

☎0120-07-1613 TEL 0285-45-9100 FAX 0285-45-9101

HP <https://yotsubacoop.jp/> メールアドレスが変わりました

よつ葉だよりメールアドレス [yotsubadayori@yotsuba-coop.jp](mailto:yotsubadayori@yotsuba-coop.jp)



ホームページ



Facebook



Instagram