さとのかぜ NO. 153

千葉県いすみ環境と文化のさとセンター

2月号 2008年2月1日発行

編集・発行 千葉県いすみ環境と文化のさとセンター

〒298-0111 千葉県いすみ市万木2050番地

TEL 0470-86-5251 FAX 0470-86-5252

URL http://www.isumi-sato.Com/

七三そばを打つ

<「そば打ちをしよう」より>

◇かつて、そばは、主にそばがきで食べられていたらしい

房総丘陵の東北部を占める南総丘陵。山がちではあるが水は豊かで、谷は奥まで谷津田を開き、米づくりが盛んですが、かつて、反収は4、5俵と少なかった。そこで米の補いに山の斜面に畑をうない、麦・そば・粟(あわ)などをつくり、そばは、粉にして主にそばがきで食べたそうです。 <「聞き書 千葉の食事」農山漁村文化協会>

１月のセンター行事

・『そば打ちをしよう』（２０日）
・『わらぞうりをつくろう』（２７日）

《『そば打ちをしよう』》

◇ソバは、世界中で利用されている作物

中国南部の山岳地帯の原産と言われるソバは、中国や東南アジアでのみ栽培され、利用されているものと思われがちですが、実はイスラム教徒の進出によって、中世の時代にヨーロッパにもたらされたと言われています。特に、コムギが栽培できない東欧の厳寒地帯に広まったということで、スロベニアにおいてソバのことが記載されている最古の文献は、1427年だということです。東欧では、ソバのむき実をカーシャと呼ばれるソバがゆにしたり、フランスやブルターニュ地方では、クレープの皮に利用されているということです。また、イタリアのアルプス地帯では、ソバのパスタが地域の特産食品として人気が高いそうです。北米やカナダへは、ロシアなど東欧地域からの移住者がソバをもたらしたそうで、ソバがゆやパンケーキなどに利用されているようです。わが国でソバと言えばソバ切りと単純に考えがちですが、コムギ粉でつくられる多くの食品、料理にブレンドしての幅広い利用により、地域起こしの原動力としても期待されます。

◇手打ちそばを楽しむ

ソバは、コメやコムギと比べても高品質のタンパク質を多く含有しており、密教の修行の際は、五穀断ちで穀物を食べることはできないのですが、ソバのみは許されており、ソバのエネルギーにより修行を続けることができると言われています。また、ソバは血圧降下作用のあるルチンが含まれていたり、消化がよくないことから、結果的にカロリーの過剰摂取の予防となり、ダイエット食品としての人気も高いことやファーストフードからスローフードへという気運などから、当センターの「そば打ち体験講座」への希望が毎年多数寄せられています。今年もいすみ市松丸地区の「つどいの家」の調理室をお借りし、講師は、いすみ市松丸地区在住の関隆夫氏にお願いして実施しました。そば打ちに用いる道具は、木鉢（代用品：ステンレスボウル）、そば切り包丁（中華包丁など）麺棒（めんぼう）、延（の）し台（シナベニヤ）、まな板、こま板、ふるい、生舟（なまぶね）（密閉容器）など、材料は、そば粉、つなぎ（小麦粉）、打ち粉（更級粉等）、水（浄水器にかけたものか国産のミネラルウォーター）、その他、秤、計量カップ、タイマー、すくい網などを準備しました。そば粉は、１人250 ｇとし、市販されているものを用いました。

今回は、七三そばを打つことにして、そば粉250 gに対して、小麦粉100 gを混ぜ合わせ、水170 ml（粉の重さの48%）を用意しました。まず、そば粉と小麦粉（中力粉か強力粉）を混ぜて、ふるいにかけます。最初に、水を混ぜる「**水回し**」を行います。水は半分ずつ３回に分けて用い、そば粉に均等にいきわたらせるようにします。次に、まとめる（**くくり**）、こねる（**練り**）へと進みますが、この作業の前によく手を洗ってからかかります。水回しをしたものを一つにまとめ、内側へ内側へとこねてつやを出し、円すい形にしながら（**へそ出し**）中の空気を抜き、これをつぶして丸く平たくします。続いて、のばし（**延し**）に入ります。最初は手のひらで押し広げ、次に、麺棒（めんぼう）を用いて生地の厚みを均一に**丸く**まんべんなくのばしていきます。そして、今度は麺棒に生地を巻き付けたままころがして、**角を出し四角形**にのばします。生地の厚さが２㎜くらいになったら、打ち粉をたっぷりふりかけながら**折って**、こま板をのせ、**包丁**の重みを利用して、太さを揃（そろ）えながら押すようにして**切り**ます。そこで、そばの分量の10倍程の湯を沸かして、流しに水をはったボウルとざるを用意しておいて、試食分だけ沸騰（ふっとう）した湯の中にバラバラとほぐしながら入れ、再び沸騰してから30秒～１分間**ゆで**てからざるにあげ、すぐに水をはったボウルに入れて軽く洗い、水気をきって**盛り**付け、試食の運びとなりました。残ったそばは、家族への土産となりました。初体験の人もそれなりの出来で満足そうでした。（渡邉美利）

《『わらぞうりをつくろう』》

◇自作のわらぞうりの履（は）き心地に満足！

わらぞうりを自分で作って履いてみようという思いを持つ人は絶えることがなく、今も人気の高い行事になっています。足の裏をくすぐる藁（わら）の感触は忘れられないものであるようです。暖房は火鉢だけというセンターの木工室に、筵（むしろ）を敷き詰めて行いました。

講師は、いすみ市万木地区在住の尾形信保氏にお願いしました。使用する藁は、センター地区の水田でつくった京神（きょうしん）という米の品種で、草丈が長くて美しいものです。

まず、藁をすぐり、霧を吹いてから藁打機（わらうちき）で潰して柔らかくします。次に、ぞうりの縦縄にする太い縄を用いて、２つの輪をつくり、これを「**ぞうり編み台**」に掛けます。藁を３～４本取って、縦縄の爪先（つまさき）になる部分に左巻きに巻き付けます。残った部分を用いて中心のたて縄２本の下をくぐらして右側のたて縄の上から下へと回して編み進めます。これを３回繰り返してから、今度は４本のたて縄の１本ずつに上下にくぐらせて編み進めます。全長の2/3 程編み進んだところで、横緒（よこお）を作り、取り付けます。その後、残りの3/1 を編んだところで、縦縄を引いて、ぞうりのかかと部分を締めます。

最後に、鼻緒をすげて、全員が個性的なぞうりを完成させ、履いて感触を確かめました。（渡邉美利）

和泉-日在浦だより厳寒期浜辺付近の風物詩 (2/1)

ミユビシギ（和泉浦海岸 1/6）

[冬の星座]

寒さが厳しいこの冬ですが、視界が広がる浜辺付近では夜空の星座を肉眼ではっきりと見られる季節でもあります。夜7時ともなるとオリオン、ぎょしゃ、ふたご座、冬の大三角形など七つの1等星が天空に勢揃いしているのは見事です。西はカシオペア、東は北斗七星から辿り北極星を探し当てるのも難しくありません。一年中でもっともきれいな星空は 寒風の中 風邪をひかぬよう防寒服着用でお楽しみください。

[浜辺と入江の水鳥たち]

ミユビシギは北極圏で夏に繁殖し、冬をわが国のほかオーストラリア、南米、南ヨーロッパ、アフリカで過ごす渡り鳥ですが、外房の冬を代表する水鳥です。浜辺で波と戯れるように摂餌しては、10-20羽位が一斉に飛翔する姿をよく見かけます。

カルガモ（日在潟 1/21）

入江周辺のカルガモは留鳥約150羽に加えて、最近では200-300羽の冬鳥が加わっています。晴天で波が静かな日中には、数百羽規模で和泉－日在浦渚近くの波間に浮かんでいますが、低気圧通過で荒波が立っていると入江の葦の茂み近くで風を避けます。人の気配などに驚き、羽音激しく数十羽づつ飛び立ち編隊飛行に移るのを見れば、渡りの野生本能に気付かされます。

漂着したスナメリ（日在浦1/20）

[スナメリのストランディング]

雪が降った翌日の砂浜に保護動物（水産庁版レッドデータ希少種に指定）であるスナメリの死骸が漂着しているのを発見し市役所に通報したところ、市水産班から計測の上、最寄の砂浜に埋設処分したとの連絡がありました。全長170cm、幅35cm、推定体重60kgの大型でした。スナメリは小型のイルカで背中の真ん中に高さ2～3cmの隆起があるのが特徴です。 Finless Porpoise（英文名「ひれがないイルカ」の意）は幼体にほとんど背びれがないために命名されています。本市はスナメリ生息の北限域に近く、夷隅川河口周辺や太東岬灯台付近から群れ泳ぐ姿を遠望することがあります。しかし厳寒期（当日海水温17℃、気象庁SST解析図）単独でのストランディングは珍しいことです。 [森谷　淵（もりや ふかし）]

◎今、いすみでは？？？

立春を目前にして、いすみの里も今が冬の最中、イネ科の植物を中心に、葉や茎は枯草となって、風に吹かれています。その中に、寒さをやっとしのいで、葉の一部を茶色やえび茶色にして、春を待っている**スイバ**（タデ科）や**ギシギシ**（タデ科）、あるいは、背丈を低くして、**ロゼット型**になり、太陽の光を受けている**セイヨウタンポポ**を始め、キク科の植物などが、今、多く見られます。

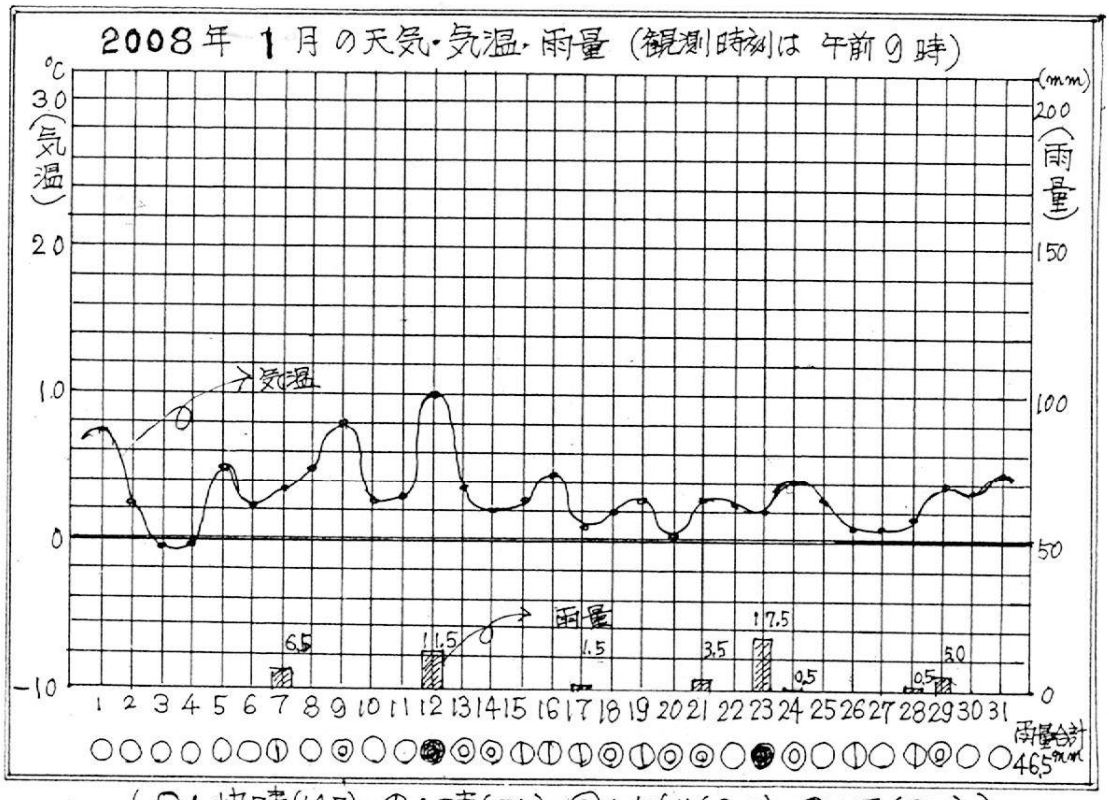
昨日、ある研修会の先生方を案内した時は、**アブラナ**（アブラナ科）、**タネツケバナ**（アブラナ科）、**アキノノゲシ**（キク科）、**オオイヌノフグリ**（ゴマノハグサ科）、**ホトケノザ**（シソ科）、**リュウノウギク**（キク科）等の花が見られました。

枯草の間には、**シャク**（セリ科）や**ヨモギ**（キク科）が、緑のやわらかそうな葉を伸ばし始め、春がそこまで来ていることを知らせているようでした。

今朝（１月30日）、「トンボの沼には、**コハクチョウ**（ガンカモ科）**が『18羽いました**。』」と、職員が知らせてくれました。先月号の「さとのかぜ」では、『８羽来ている』と報告しましたが、それが２倍以上になったことになります。多分、あと１ケ月位はいるのではないか？と思います。朝は８時頃になると、沼を飛び立って餌さがしに出かけます。

万木堰では、昨日の朝、**カイツブリ**（カイツブリ科）５羽、**カルガモ**（ガンカモ科）が８羽きていました。

（芝崎昌彦）



（○：快晴(14日)，①：晴(7日)，◎：くもり(8日)，●：雨(2日)）

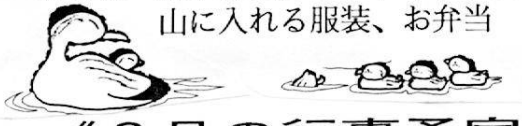
◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

２月の行事案内

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

☆『干潟の鳥たち』　　定員２０名
日　時　２月３日（日）8:30～11:00
場　所　夷隅川河口周辺（雨天延期２／10）
　　（いすみ市岬町和泉地区）
集　合　ネイチャーセンター　８：３０

♧『つるでかごつくり』②　　定員２０名
日　時　２月２４日（日）　9:30 ～16:00
参加対象　高校生以上　　（雨天実施）
場　所　センター地区
持ち物　鎌、剪定ばさみ、軍手、長靴、
　　山に入れる服装、お弁当



《３月の行事予定》

♤『炭焼きに挑戦しよう』　定員２０名
日　時　３月１日（土）～２日（日）
場　所　センター地区（１日 9:00 ～未定）
集　合　ネイチャーｾﾝﾀｰ（2日13:00 ～15:00）
持ち物　軍手、うちわ、懐中電灯、ペット
　　ボトル（500 ml）、お弁当(昼･夕)
　　（雨天延期　３／１５～１６）

☆『春の星座を見てみよう』　定員２０名
日　時　３月８日（土）　18:00～20:30
場　所　ネイチャーセンター（雨天順延）
持ち物　懐中電灯、寒くない服装

いすみ楊枝

－千葉県伝統的工芸品－

日　時　２月17日（日）9:30～ 16:30
場　所　ネイチャーセンター
講　師　高木　守人氏
参加料　無料（材料費実費負担）
内　容　楊枝・花入れ・茶杓作り

センターでは、千葉県伝統的工芸に指定されている「**いすみ楊枝**」を、県内外に広く紹介するために毎月１回、**高木守人氏に実演**をしていただいております。
次回は、３月16日（日）の予定です。

《４月の行事予告》

♧『里山ハイキング』　定員３０名
日　時　４月２０（日）　9:30 ～15:00
場　所　荒木根ダム・大野城址周辺
　　（いすみ市大野地区）
集　合　ネイチャーセンター　９：３０
持ち物　お弁当、飲み物、山歩きのできる服装
　　（雨天延期　４／２７）

※２月１日（金）午前９時から、４月の行事申し込みを受け付けます。

行事への参加申し込み、お問い合わせは、☎（０４７０－８６－５２５１）または、直接センター事務室にお申し出ください。定員のあるものについては、定員になり次第締め切らせていただきます。あらかじめご了承下さい。
＊ＦＡＸ可（０４７０－８６－５２５２）
＊ｅメール可　（メールアドレス：ｉｎｆｏ@ｉｓｕｍｉ－ｓａｔｏ．ｃｏｍ）
＊行事申し込み後、都合によりキャンセルする場合は必ずセンターまでご連絡下さい。

※「さとのかぜ」の定期購読を希望される方は、郵送代として、８０円切手１２枚、または、９６０円にて受け付けます。

◆◆◆◆ 利用案内 ◆◆◆◆

休館日：毎週月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌日）、１２月２９日～翌年１月３日
開館時間：９：００～１６：３０、　　入館料：無料
なお、団体で案内や解説などを希望される場合は、２週間前までにお申し込み下さい。