

## 里山グループ

## 里山の今



## エコファームグループ

## ◆「なんでこのわたしが・・・」

池山 良武

「なんでこのわたしが・・・」  
これは、どこかの予備校のキャッチフレーズではない。

ならやま活動日の半分も参加していない私に、里山グループの今を語る資格はない。いや語れない。なのに何の予告もなく、執筆せよとのメールらしきものが届いた。これは仲間外れにしていないう温かいメッセージなのか、それとも、こんな時に困るぞという戒めなのか。どちらでもないのかも知れないが困ったものである。

ありがたいことに、都合の付かない日は休み、行ける日に参加するという状態でも、参加した日は誰もが温かく迎えてくれる雰囲気がある。こんな飛び入りの参加でも、それなりに自分ができる仕事という役割があるということだ。

先月号で山本さんから紹介されていたが「葉枯らし」していたコナラを植菌用の原木に切りそろえ、太い部分は薪割りに玉切りにそろえ、これらを雑木や笹が生い茂った中を抱えて台車の所まで運び出し、山から下ろす作業が進められている。

重量材を台車で山の凸凹道を搬出するのは慣れないとバランスが取り難く、見た目以上に危険な作業である。これらの作業と並行して、小枝の整理、薪割り作業なども進められているが、どの部署も人が余るということはない。

不思議なことに誰が何をどう指示するでもなく、各個人がそれぞれ自発的に仕事に取りかかっている、全体として計画に沿った目標が達成されていく。それだけに積極的に山に入って仕事をしようと思えば、時折参加の私にもやり甲斐のある充実した1日を過ごせるのである。

4月は、新入会者が増える時期かとも思うが、里山に興味、関心さえあれば、毎回出席では重荷になるなどとは思わず、里山グループに入れば、充実した1日を過ごすことができると思う。

## ◆大根はオールマイティー

吉村 さつき

寒い時期のならやまは空気が澄み、殺風景な景色に葉を落とした柿の木の実が彩りを添えている様子が大好きです。活動日には早めに来て畑を一周りします。野菜たちに活動の資金として頑張ってくれてありがとうと感謝の気持ちを伝えます。

例年3月までみそ汁の具として、また、イベントの総菜として活躍してくれていた大根が今年は気候のせいや鹿の被害のせいや不作でほぼ収穫を終えました。残りの楽しみは花畑グループによって漬けられたたくあん漬のみとなりました。

大根は古代エジプトでも食されていたそうで古来より世界の各地で食べられていたそうです。台湾では「菜頭」と呼ぶそうで幸先が良いという意味の「彩頭」と発音が似ている事から縁起野菜とされています。

生で食べても火を入れてもおいしく、生の大根にはビタミンCやジアスターゼの消化酵素が含まれ消化を促進し胃腸の働きを助けてくれます。皮にはビタミンPが含まれ毛細血管を強くし分解酵素は発がん物質を抑制する働きもあるそうです。葉にはβ-カロテンがたっぷり含まれており根より栄養価が高いようです。辛味成分のアリル化合物は消炎作用、殺菌作用が有ります。消化促進にも役立ちます。

民間療法として咳止めには切った大根を蜂蜜に漬け一晩寝かせて出た汁を飲む。筋肉痛には大根おろしをガーゼに包み患部に当てて、痛みを和らげる。発熱時には葉をおでこに当て、熱を吸収させ解熱させる。一度お試しになってはいかがでしょうか。

大根の側根を注意深く見た事がありますか。法則にしたがって生えているようです。つまようじをさして調べてみて下さい。180度で並んでいます。人参は90度、ごぼうは180度です。面白いですね。