

# 花びと通信

花と緑のあふれるまちづくり

No.39 2023年3月31日  
花びと会ちば

【令和4年度 市民公開講座】

テーマ：日々の生活にいかす薬膳

～普段のお料理の薬膳的アレンジ術について学ぶ～

開催日：2023年2月18日（土）13：30～15：30

会場：千葉中央コミュニティセンター 8階 千鳥・海鷗

講師：梅山朋子さん（管理栄養士、国際中医薬膳師、女子栄養大学生涯学習講師）

薬膳料理は体に良さそう。でも何となく難しそう。それもそのはずです。「薬膳」とは中国三千年に及ぶ伝統医学である「中医学」の理論をもとに食物の性質（五味五性）を利用して作られた食事だそうです。なにやら、やはり難しいではないか。

ところが、梅山朋子先生によれば、「ポイントを押さえると意外と簡単で、そして、奥が深く、一回理論を覚えると分かりやすい食事法」になるそうです。

押さえるポイント①は体調に合わせること。ポイント②は季節に合わせること。そして、自分の体の声を聞き、自然の声を聞く力を持つこと。

「天人合一」、「陰陽」、「五行」という考え方が「薬膳」に深くかかわる大事な理論だそうです。その理論をふまえた、家庭料理の薬膳的アレンジ術を楽しく学ぶことができました。

たとえば、春のおすすめ食材はセリ、ヨモギ、タケノコ、山菜類、アサリ、ワカメなど香りや苦みのあるもの。木の芽時には陽気が上がり、体が緩み、臓腑も活発になり、特に「肝の気」が上昇すると、めまい、目の充血、イライラなどの症状の原因にもなりやすい。春の薬膳で心掛けたいのは体の熱を少しさまして「肝気」の流れを整えること。そうした『薬食同源』をもとに、食材を組みあわせて献立をつくる。

ひな祭りの伝統料理である、ちらし寿司と潮汁は理想のメニューだそうです。梅雨時は胃腸にもやさしい「はと麦と荷葉（ハスの葉茶）の粥」、秋のレシピ「根菜と落花生の中華風おこわ」は美味しそうです。冬は生姜で体を温め、山芋、黒豆で養生しましょう。

ちなみに薬膳は必ずしも生薬を用いた料理を示すものではなく、春夏秋冬の旬の食材と体質に合わせた食材を取り入れた毎日の家庭料理を大切にすることが未病、健康維持につながるのだと腑に落ちました。最後に薬膳であるハスのお茶とお菓子を試食。初夏を迎える頃、千葉公園の池で美しく咲き誇る大賀ハスを梅山先生に観ていただけたらと、ふとハス縁を感じました。（中尾 良枝）



## 今後の予定

花びと会ちば 総会・講演会 4月21日（金）14：30～ 生涯学習センター地下1階

1部：講演会『緑と水辺のまちづくりプラン2023について』 2部：総会

大賀ハスマつり開催予定 6月17日（土）～ 6月25日（日）千葉公園・蓮華亭

## 【神代植物公園のバス研修旅行に参加して】

日時：2022年10月28日（金） 8：30～17：00

場所：神代植物公園



3年ぶりに10月30日まで「秋のバラフェスタ」が開催中で、前から行きたかった植物公園でしたので喜んで参加しました。行きの車中では、バラの育種家の松崎さんからバラについて講義を受けました。暑い夏を耐えて耐えて咲く秋バラは、芳醇な香りがし、咲く期間も長いと秋バラの魅力を感じました。春バラのイメージは春の温かさで次々と咲きほころぶ華やかさを感じ、秋バラはちょっと咲き方が寂しく感じていた私は、バラの見方がすごく変わりました。秋バラはまるで人生の苦難等を

乗り越えたシニアのように感じ、だからこそ凛々しくたくましく咲くのだと思いました。

研修当日は、穏やかな日でバラ以外にもダリア等も咲いていました。ダリアも咲き方、花の色等いろいろな種類があり晩秋を色濃く染めていて綺麗でした。広い温室では珍しい植物がたくさんあり、世界最大級の花が咲くという「ショクダイオオコンニャク」もあり、開花する12月ごろに再度訪れたいと思いました。バラ園でも、松崎さんからバラの種類等の説明や疑問にも丁寧に対応していただき、有意義な時間を過ごす事ができました。

もう一つの楽しみが昼食、深大寺といえばそば！丁度新そばの季節で昼食はそばご膳で美味しくいただきました。マイクロバスの中では行きも帰りも退屈しないようにゲーム等いろいろと考えていただきありがとうございました。楽しく充実した研修ができました。（長谷部 元美）

## 【会員研修 花も野菜も生かしてミックスガーデン】

日時：2023年2月20日（月）10：00～12：00

場所：千葉中央コミュニティセンター 多目的室

花材の濃いグリーンのパセリ、柔らかい質感のライトグリーンのサニーレタス、赤い実のラディッシュ、花も楽しめるイチゴ、黄色のマーガレットのような花のディモルフォセカを使い、初めて野菜をあわせた寄せ植えを楽しみました。見た目に美しい色や質感の違いを組み合わせるとてもセンスのある寄せ植えでした。

花苗は根を崩し、それぞれの根鉢の上部を揃えて植えるようにする。ラディッシュは、赤い根の部分は土で埋もれさせないなどの注意点を教えてもらい、その後、机の上で配置をしてから、植えこみました。ただ入れるだけではなく、ジグザクに配置するなど寄せ植えのこつを知ることができました。また、弱いと思っていたイチゴはわりと強いということも知り、とても勉強になりました。講座後に、はす茶、蓮の実や講師手作りのシュークリームをいただき会員の皆さんと交流を楽しみました。

帰宅後に、講師の先生に言われた通り、たっぷり水をあげ、日当たりの良い軒下におきました。毎日成長をみたり、野菜を収穫したりするのが日課になっています。みずみずしいサニーレタスや切り方で色々な姿を楽しめるラディッシュはサラダにするのが楽しみです。またこのような講座があったら是非参加したいと思います。

（村田 里美）



## 【花議連との意見交換会】

日時：2022年10月25日（火）14：30～16：30

場所：千葉市議会議会棟 第1委員会室

千葉市議会の花のあふれるまちづくり推進議員連盟（略称：花議連）と花びと会ちばとで、例年実施されている意見交換会が開催されました。

今回は、大賀ハス開花70周年記念事業の取り組みと今後の展望についての意見交換がメインテーマとなりました。記念事業については、記念フォーラムをはじめ認証事業が順調に実施され、あとは記念誌を残すだけということで、論点は80周年や100周年に向けてどのような準備をしてゆけばよいかという話になりました。

開花70周年ということもあって、市内小学校の校内放送では大賀ハスをPRしたり、学校への大賀ハスの分根の継続実施、千葉公園南門付近のポストラッピングの報告等がありました。大賀ハスマつりの集客を見ると若年層を抱えるファミリー層への浸透が薄いのでは、という意見が出され、千葉駅から千葉公園への導線を如何にするか、モノレールにラッピングしてもっとアピールすべき、ちはなちゃんの名刺を積極的に使う、などのアイデアが出ました。ただ、具現化するには千葉市の都市アイデンティティ課や教育委員会をはじめ、観光協会や私たち花びと会ちばが、歴史・文化・学術的な観点から一丸となって取り組む必要があることを再確認する場となりました。

後半では、千葉市内の公園の今後についても意見交換がされ、千葉公園のリニューアルの他にも、加曽利貝塚の今後のことや昭和の森、花の美術館、稲毛海浜公園など多岐に渡って議論があり、様々な意見が出されました。充実した意見交換会となりました。（櫻浦敏彰）



## 【コンテナガーデンコンテスト&ちはなちゃん誕生日会】

日時：2022年11月19日・20日（土・日） 場所：千葉公園 蓮華亭・綿打池周辺

芝生広場のテントの中では、定番となったこけ玉やリース作りの講習が早々と満席になり、キャンセル待ちも出ました。色とりどりのパンジーやミニシクラメン・ハボタン・ストックも2日間で完売。初めて参加のバルーンアートには長蛇の列ができました。それでも並んで待つ子供達の顔は、笑顔・笑顔・・・

6年前から毎年花議連さんのコンテナ制作に当会としては、花材集めから植え込みまでお手伝いしています。



年々参加される議員さんも多くなり、シャベル片手にワイワイ・ガヤガヤ・・・まるで学生時代の部活動そのもの。今年もすてきな作品にできあがり、終了後は、市役所議会棟の入口に展示しました。



（当日ご参加の花議連の方々）

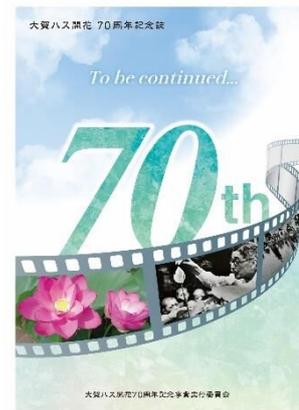
## （ちはなちゃん誕生日会）



みなさん「ちはなちゃん」はもちろんご存じですよ！ 「花のあふれるまちづくり」のシンボルキャラクターでおなじみのかわいい大賀ハスの妖精です。ちはなちゃんには、お誕生日があります。生まれた年はナイショですが、11月21日なんですよ。花びと会で、お誕生日にいちばん近い日曜日の11月20日に、千葉公園の蓮華亭でお誕生会をプレゼントしました。お祝いに来てくれたお友達とハッピーバースデーソングを聞き、その後、クラッカーが鳴らされる中、バラの大きな花束を受け取って大喜び！ 記念撮影にも長い列ができました。会場内では、ちはなちゃんの絵柄を選んで自分で作れる缶バッジが大人気。今までの厳しいコロナ禍で寂しかったお誕生日も、マスク着用ながらも今回はなんとか無事に祝うことができました。6月の大賀ハスマつりでも、ちはなちゃんが皆様を迎えてくれますので是非お越しください。（日野達弥）

## 【大賀ハス開花 70 周年記念誌の発行について】

千葉市が初めて大賀ハスに関する資料の集積と保存を目的とした冊子「大賀ハス」を発行したのは、昭和 63 年（1988）3 月のことです。前年の昭和 62 年（1987）には開花 35 周年を記念して特別展「千葉の大賀ハス」が開催されました。冊子の編集は、吉田公平氏（千葉市文化財保護審議会副会長）が中心となり多くの方々の協力で行われました。



吉田氏は私の高校の先輩であり、大賀ハスの保存・普及、関連資料の収集などに貢献した方です。私が千葉市の造園技師として市に奉職していた時、吉田氏から「斉藤君、歴史や文化に乏しい千葉市で全国に誇れるものが 2 つある。加曽利貝塚と大賀ハスだ。千葉市の貴重な財産である大賀ハスのために頑張ってもらいたい…」と言われたことを今でも鮮明に記憶しております。冊子の発行から 35 年後の今年、大賀ハス開花 70 周年記念事業として記念誌を発行することになりました。吉田氏の遺志を継いで記念誌の編集に携わることができたことは、身に余る光栄であります。先々の冊子に劣らない内容にしなくてはと身の引き締まる思いで編集に臨みました。記念誌は、「時を超え、情熱が咲かせた奇跡の花」、「オオガハスを活かしたまちづくり」、「大賀ハス開花 70 周年記念事業」の 3 つの章と、特別寄稿「開花 70 周年に寄せて」、資料編から構成されています。編集作業で最も苦労したのは、発掘・開花当時などの古い写真やデータを収集することでしたが、千葉市立郷土博物館をはじめ伊原茂久・南定雄・阪本尚生等諸氏のご協力を受け、発行に至ることができました。今後、開花 80~100 周年の折に、再び記念誌を発行することがあると思いますので、今回収集した写真等のデータを確実に保存・整理して次代に引き継いでいただきたくことを当局に強くお願いいたします。

最後に記念誌が多くの人の目にとまり、大賀ハスへの関心と理解を深め、その普及宣伝やまちづくりに活用されることを願ってやみません。

（斉藤久芳）

## 【ミニハス栽培講習会】

日時：2023 年 3 月 4 日（土）10 時~12 時

場所：千葉中央コミュニティセンター 4 階講習室

講師：南 定雄さん（ハス文化研究会 顧問）



多くの希望者の中から抽選に当たり、講習会に参加することができました。昨年はハスの浮葉も成長し、鉢の置き場所・水やり等にも細心の注意をし、これならば咲いてくれるだろうと期待したの

に、つぼみは出ず、残念な結果でした。講習会は、スライド・パネル等を使用しての説明。受講者の中には自宅で栽培している方も多く、体験を踏まえての質問に耳を傾け、私も今年こそはこの思いを強くしました。講師の南先生からの注意点を守りながら「小寿星」を植え付けました。初夏の頃には、自宅のベランダで優美に咲いてくれることを願っています。（一色康博）

### 個人会員 & 賛助会員 募集！

花や緑に関心のある方一緒に活動しませんか。研修会、講座、講演会等を開催しています。

- ◆個人会員 年会費：1,000 円
- ◆団体会員 年会費：5,000 円
- ◆賛助会員 個人：年会費 一〇 3,000 円  
団体・企業年会費 一〇 5,000 円



花びと会ちば事務局  
「千葉市都市局公園緑地部緑政課」  
Tel043-245-5753  
[midoritohana@city.chiba.lg.jp](mailto:midoritohana@city.chiba.lg.jp)