

# 風を感じて No.286 H30.4月

木の芽の萌える季節となりまし

皆様いかがお過ごしでしょうか。

編集 原誠一 文以

TEL 0968-26-4339



第25回 どんぐり交流会(田植え)の御案内

日時 5月6日(日)

場所 菊池市七城町尾崎前川「原農場」

- 9:30 ~ 受け付け
- 10:00 ~ 田植え開始
- 12:00 ~ バーベキューパーティ
- 13:30 ~ お楽しみ抽選会
- 14:00 ~ 閉会

七城産豚肉・野菜のバーベキュー、手造りパン、自然米のおいざり、煮しめ、漬物、焼きそば、デザート、生ビールなど

参加費 大人 --- 2000円  
小・中・高校生 --- 500円  
幼児 --- 無料

我が家の農産加工品を中心にたくさん用意しています。

お箸とお皿は各自御持参下さい。ゴミを出さないことを目的としていますので、使い捨てではないものを御用意下さい。

車は、我が家の裏の農道に駐車して下さい。水車公園及びその周辺には駐車出来ないようお願い致します。又、帰りは、絶対に飲酒運転は行わないようお願い致します。

雨天決行です。5/5までに参加人数をお知らせ下さい。TEL 0968-26-4339 FAX 26-4339

3月29日に種もみの塩水選を行い、4月1日に種を播いて、床に据えつけた。朝晩は、まだ冷たいので、ビニールでトンネルを作り、しばらく、その中で育てる。

当日、清々しい天気の下で、皆さんと楽しく過ごせることを楽しみにしております。

④ 麦... 生育は、というと、3月に入ってから随分と挽回してきた畑もあり、相変わらず...の畑もあり、初夏のように気温が上がることも多くなってきて、麦も元気に育って行くことでしょう。

3月下旬には、裸麦の穂が出始めました。出ばかりの穂は、まだ柔らかく、霜に遭うと実が入りませんので、これから先、遅霜がないことを強く願っています。

カブ --- 根の部分は淡色野菜、葉の部分は緑黄色野菜なので、根と葉では、栄養成分が違ってきます。

根 --- 正確には、はい軸と呼ばれる食用部分には、ビタミンCやデンプン分解酵素のジアスターゼが含まれています。ジアスターゼはアミラーゼとも言い、消化吸収を助け、胃腸を整えてくれ、胸焼けや食べ過ぎに良いとされています。昔から、食欲がない時は、カブのおろし汁を飲めばいいと言われているようです。

また、赤カブの赤い色は、抗酸化物質ポリフェノールの一種、アントシアニン色素によるもので、活性酸素を取り除く効果があります。目の疲れや肝機能を改善し、血液をきれいにするなどの働きを持っています。

葉 --- カロテンやビタミンB1、B2、C、がたくさん含まれています。カルシウムやカリウムなどのミネラルも多いです。栄養的には、根よりも優れており、捨てずに活用したいものです。

カブは、ダイコンやキャベツ、菜の花などと同じアブラナ科の植物で、辛味成分のイソチオシアネートを含んでいます。血液をサラサラにする他、殺菌や抗がん作用があるとされ、注目を浴びている物質です。

カブといえば、漬物にできるのが一般的です。アブラナ科野菜の中でも、うまみ成分グルタミン酸が多く、漬物にすると、たんぱく質が分解されてグルタミン酸のうまみを感じやすくなり、よりおいしさを味わえるのです。

又、味にくせがなく、あくも少ないため、どんな料理にも合わせることができ、和風に煮たり、中華風にいためたり、柔らかいものはサラダやマリネにしてもおいしいです。ひと手間かければ、ポタージュや肉詰め、クリームスープなどおしゃべりな雰囲気にも変身します。

根の部分を調理する時は、加熱時間に注意が必要です。ダイコンよりも肉質が柔らかく、火の通りが早いので、煮込み過ぎると身が崩れてしまいます。早く調理したいものです。又、ジアスターゼやビタミンCは空気に触れれば、熱を加えれば壊れてしまうので、

機能性を期待するなら、サラダや浅漬けなど、生で食べるほうがよいと言えます。「根と葉」...両方食べたいものです。

