

# 風を感じて No.301 R1.7月

初蝉の声を聞く季節となりました。

皆様いかがお過ごしでしょうか。

編集 原誠一 文代

TEL. FAX 0968-26-4339

☆田植えが無事終わりました。…6月14日から田んぼの水を入れ始め、代かきを開始しました(①の写真)。水を張った田んぼは、大きな鏡となり、周りの景色が映り込みます。苗を植えるまでの数日間しか見られない光景です。毎年感動を覚えます(②の写真) 今年、麦刈りがかなり早く終わって、お陰で、その後の耕耘やあぜ草切り、あぜ作り等の、田植え前の作業がスムーズに進み、本当に助かりました。

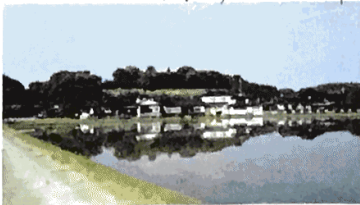
梅雨に入らないまま、6月24日から田植えが始まりました。最初の2日間は、気温34度という暑さの中での田植えとなり、かなり体にこたえました。そして26日、ようやく梅雨入りし、それから7月3日に田植えを終えるまで、ずっと雨の日が続きました。途中、ものすごい雨量となり、県内にも被害が出てまいりました。幸い、私たちの所は、被害もなく、毎日、田植えをやる事ができ、本当にありがたかったです。

お陰様で、田植えをすべて終えることができ、ホッとしているところです。早朝から夕方までの作業がずっと続きましたが、病気のケガもなく、みんなで乗り切ることができたことに、(い)より感謝しています。

田植えは終わりましたが、ジャンボタニシに苗を食べられている箇所がいくつかあり、しばらく「補植作業」が続くそうです。



② 景色が逆さに映り、毎年感動しています。



③ 麦は、乾燥を終えた状態で保管しています。20日ごろから選別作業に入ります。

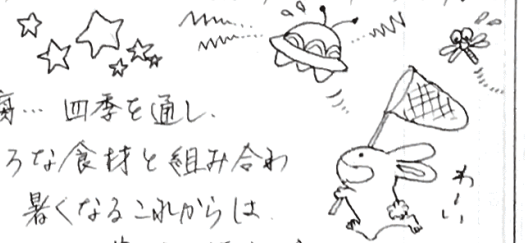
## 豆腐

---豆腐の魅力は、何と云っても、たんぱく質と脂質、糖質が、バランスよく含まれていることです。カロリーも低く、消化吸収がいいので、優れた栄養がしっかり取れます。大豆1粒には、芽を出し大きく育つまでの栄養がたっぷりです。大豆から豆腐を作る過程でできる豆乳は、まさに「植物のミルク」といえます。豆乳を固めて作る豆腐には、その植物のミルクがぎっしりです。

豆腐に含まれる脂質は、不飽和脂肪酸のリノール酸です。人間にとって大切なこの脂は、酸化しやまい性質を持つ反面、体に蓄積しにくいという特徴があります。大豆を加工する中で、脂の周りを二重三重のたんぱく質が囲む形になるため、血管にこびりつくコレステロールを取り除き、善玉を増やるとされ、高脂血症の予防に作用します。

リン脂質のひとつレシチンも多く含まれます。血管の中を掃除して、コレステロール値を下げ、動脈硬化を改善し、肝臓に過剰な脂肪がたまらないように働くとされています。

日本人に不足しているカルシウムもたっぷり含まれています。丈夫な骨や歯をつくり、イライラを解消するのに有効です。又、新しい細胞をつくるために欠かせない酵素の原料となる亜鉛も豊富です。免疫力ともかかわっており、風邪に対する抵抗力をつけるといわれています。



冷やっこや湯豆腐、田楽やマーボー豆腐…四季を通して、身近な食材として活躍する豆腐。いろいろな食材と組み合わせ、家族の健康維持に役立てください。暑くなるこれからは、冷やっこの出番が多くなりそうです。いろいろな薬味を添えて食べたいものです。

## 大豆の種播き作業が始まります。

播く時期が早いと、草丈が伸びて倒伏しやすくなると共に、秋には、虫の害を受けやすくなります。逆に遅いと、草丈が伸びず、収量にも影響は、ちよと良い時に…と思っても、雨が続き、播けなかったり、夕立ち後の高温続きで芽が出なかったり、毎年、難しいな、と感じています。

大豆やきな粉は、たくさんの方に食べて頂いており、無事に種播きができることを願っております。

